

הידברות

עונג שבת

פרשת בהר בחוקותי | גליון 452 | כ"א באייר תש"פ

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

לחפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ שמעון בן רוזה | לע"נ פונגרה טורי | לע"נ חנה בת שרה | לבריאות וכל הישועות אביגיל בת אורטל | לכל הישועות רותם בן שושנה | לרפואת שלום כהן בן פרח

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצאי שבת	מוצאי שבת	כניסת השבת
ירושלים	20:10	18:54
תל אביב	20:12	19:10
חיפה	20:13	19:05
באר שבע	20:10	19:10

נקמה או אהבה?

שני סודות מדרכי ההנהגה האלוקית, המתגלים בפרשת השבוע

מורנו הגה"ר זמיר כהן שליט"א

אחר דברי הברכה הנפלאים ושפע הטוב המופיעים בתחילת פרשת בחוקותי, כאשר עם ישראל ילך בדרך התורה והמצוות, מופיעים דברי תוכחה קשים לישראל, אם חלילה לא ילכו בדרך ה'. והכל תמהים: איך יתכן שה' יתברך מלך העולם, מעניש בעונשים כה קשים את העוברים על דבריו? אולם כבר בפתח הדברים מסביר הקב"ה את דרך הנהגתו עמנו. הבה נתבונן במילים הבאות: "וְאִם בְּחַקְתִּי תִמְאָסוּ וְכוּ' לְבַלְתִּי עֲשׂוֹת אֶת כָּל מִצְוֹתַי - לְהַפְרֹכֵם אֶת בְּרִיתִי, אֲף אֲנִי אֶעֱשֶׂה זֹאת לָכֵם", וכאן באים הדברים הקשים.

כאשר שניים עורכים הסכם הדדי, מחויב כל צד לעמוד במה שהתחייב בהסכם. ואם צד אחד מפר את ההסכם, הרי גם הצד השני אינו מחויב ליישם אותו באופן חד צדדי. לפיכך מדגיש הקב"ה ואומר: הרי כרתנו ברית במעמד הר סיני, שאקח אתכם לי לעם ואגן עליכם ואתן לכם את שפע טובי בעולם הזה ובעולם הבא, אולם אם אתם תפרו את הברית, אמנם אני לעולם לא אעזוב אתכם להפר בריתי איתכם, אך אינני מחויב להגן ולתת תמיד.

ואין הכוונה בכך לנקום נקמה, כדרך הנקמה הקטנונית המצויה בין בני אדם, אלא כמלך שמשלם שכר לימוד ומקום מגורים, ומעניק שפע פרנסה לאזרח שאוהב, כדי שיתקדם בחיים. וכשרואה שהלה אינו לומד ורק הנהנה מטובו, אומר לו, לטובתו: "זכור שהבטחתי לך את כל שפע הטוב שבידי להעניק לך, בתנאי שאתה תשב ותלמד ותשקיע כראוי בלימודים עד שתצליח ותצא לחיים מאושרים. אך אם אתה חדל מללמוד, אף אני אפסיק את תמיכתי גם אם תיאלץ לצאת ולהתגורר ברחובות ולרעוב לחם". וכל מטרתו במהלך זה שעושה, רק לגרום לאדם שאוהב לחזור ללימודים, לטובתו, ויעשה על כרחו את מה שמלכתחילה היה עדיף שיעשה מתוך אהבה ושמוחה. אף הקב"ה היודע עד כמה הבלי הנאות העולם הזה זמניים וחולפים, מול העונג הנצחי שבחיי העולם הבא, מסוגל להקשות



שדווקא בעל הקורא צריך לקרוא?

כל עולה לתורה חייב לקרוא בעצמו את הקטע שעליו הוא ברך. וכיון שרוב העולם אינם בקיאים לקרוא בדקדוק וטעמים כהוגן, לכן מעמידים חזן שהכין את הקריאה היטב. והחזן



שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם מותר למי שעולה לתורה לקרוא את העלייה שלו לעצמו, או

עלינו מאד את המצב בחיי העולם הזה, כדי לעורר אותנו ללכת בדרך טובה, לטובתנו בחיי העולם הנצחי.

ועוד הנהגה אחרת שלו, גילה לנו ה' יתברך בפרשה זו. הנהגה שכל היודע אותה יכול למנוע מעצמו סבל וקשיים רבים בחיים.

לעיתים, כאשר האדם חווה קשיים, תולה הוא אותם ביד המקרה, שהרי קורה שלא הכל מסתדר בחיים. ואם נוכח הוא לראות קשיים נוספים מצטרפים לראשונים, ותולה גם אותם ביד המקרה, ומסביר לעצמו בהיגיון רב מבחינתו, שרק טבעי הוא שהקושי המקרי הראשון גרם לקושי הבא שנולד ממנו, הרי מגלה הוא לפתע קשיים חדשים הבאים מכיוונים שונים שאין כל קשר ביניהם. או אז מוצא הוא את עצמו חסר אונים, ועומד נבוך ושבור לנוכח ריבוי הייסורים.

אולם אם רק היה יודע את הסוד האמור בפרשה, שמאחר שאין אנו במדרגת נבואה, אין לנו כלים לשמוע את הדיבור האלוקי מדבר אתנו, כמשה רבנו והיושע ויחזקאל ושאר נביאי ישראל. ולכן הקב"ה המבקש לעורר אותנו לתקן משהו במעשינו, מדבר אתנו דרך המציאות היום יומית. ואם האדם מייחס את הקושי הזה ליד המקרה, הרי הוא מאלץ כביכול את הקב"ה לעבות את הרמז, כדי שיבין שמאת ה' הייתה זאת ולא במקרה. ואם גם זה אינו מועיל, חווה הוא לפתע

קשיים מכיוונים רבים עד שנועצר ומבין: בורא העולם רוצה לעורר אותי למשהו. וזה ביאור דבר ה' בפרשה זו אלינו, אם לא נתעורר מהקשיים הבאים עלינו: "וְאִם בְּזֹאת לֹא תִשְׁמְעוּ לִי, וְהִלַּכְתֶּם עִמִּי בְּקִרְיִי, וְהִלַּכְתִּי עִמָּכֶם בְּחַמַּת קִרְיִי". מה פירוש "לא תשמעו לי"? הרי איש מאתנו לא שמע את האלוקים מעיר לו על מעשיו? אלא אם לא תשמעו לדיבורי העולה מתוך המציאות שאתם חווים, ותאמרו שרק מקרה הוא ואינו מה', הרי אז תאלצו אותי לעבות את הרמזים. אשרי אדם הזוכה לערוך חשבון נפש קבוע עם עצמו, לבחון ולראות מה ממעשיו תואם את רצון ה', ומה מנוגד לו, ומיד מתקן את הדרוש תיקון. הרי אדם זה מסלק מעצמו קשיים וצרות בטרם יבואו, ומביא על עצמו שפע ברכה וטובה. ויהי רצון שנזכה עם כל בית ישראל לראות תמיד בטוב ה' כל ימי חיינו. שבת שלום.

אינו פוטר את העולה עצמו מלקרוא

בלחש ביחד עם החזן, ואם אינו קורא ביחד עם החזן - נחשב לו כאילו ברך ברכות לבטלה. ואם רוצה לקרוא בקול ולהשמיע לקהל, מותר, בתנאי שהכין את הקריאה היטב.

- 2 **למה ליהודי דניאל בלס?**
- 3 **לאמת את ההיסטוריה הרב יצחק פנגר**
- 5 **על ברכות ומברכיהו הרב ירון אשכנזי**
- 6 **פרוטקציה משמיים חיים ולדר**
- 9 **יוסי וידר בראיון אבנר שאקי**
- 10 **תרומת כליה מרגשת שלום פקשר**
- 14 **רעמים, ולא ממרומים מנוחה פוקס**

"אות היא לעולם..."



עקב המצב של עם ישראל בארץ ובעולם, אי"ה הידברות נרתמת לכתיבת ספר תורה מהודר שיעמוד לכולנו לזכות לעצירת המגיפה ולרפואה שלמה לכל חולי עמו ישראל

קבלו על עצמכם קבלה ותזכו לקבל אִוֵּת בספר תורה מהודר (מתנת הידברות)

שבת, תפילין, לשון הרע, כיבוד הורים, נטילת ידיים, תפילה, לימוד תורה ועוד...

התקשרו וקבלו! 073-222-1313 ורק כך ננצח בס"ד את המגיפה!

גאוה יהודית באחרית הימים - להיות יהודי (ב')

מדוע האנטישמיות עדיין גואה בעולם? הוכחה להיותנו העם הנבחר

ההם לא תרגיע ולא יהיה מנוח לכך רגלך" (דברים כ"ח, ט"ז); "והיית לשמה למשל ולשנינה בכל העמים אשר ינהגך ה' שמה" (דברים כ"ח, ל"ז), רש"י: "לשון ושנתם, ידברו בך".

המושג שנקרא "אנטישמיות" הוא למעשה כינוי ייחודי לשנאת ישראל; אף עם אחר לא נצרך לכינוי מיוחד כדי לתאר את השנאה ההיסטורית שליוותה אותו במשך אלפי שנים.

"ואמרו לו הגויים על מה עשה ה' ככה לארץ הזאת, מה חרי האף הגדול הזה? ואמרו, על אשר עזבו את ברית ה' אלוקי אבותם אשר כרת עמם בהוציאו אתם מארץ מצרים" (דברים כ"ט, כ"ג); "בידוע שעשו שונא ליעקב" (ספרי על בראשית ל"ג, ד). ואמרו חז"ל על פשר שמו של הר סיני: "מאי הר סיני? שמשם ירדה שנאה לאומות העולם" (שבת דף פט, א); "שבכל דור ודור עומדים עלינו לכלותנו, והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם" (הגדה של פסח).

המשך בעמוד 7 <<

במשך אלפי שנים, מסיבות שונות זו מזו, ועל ידי תרבויות מנוגדות זו לזו. הקובייה נפלה שוב ושוב על אותה הספרה ללא שינוי - בכל דור ודור באים עלינו לכלותנו.

עובדה זו ייחודית לנו: אין אף עם אחר מלבדנו שיצא לגלות והתפזר בכל ארצות העולם, שנדרף לאורך אלפי שנים בידי האימפריות הגדולות ביותר, ואיכשהו זכה לשרוד חרף הרדיפות האיומות ואף לשוב לארצו.

על זאת מגיע הפלא הגדול מכל: התורה חזתה מראש שכך יהיה. תורת ישראל נבאה את ההיסטוריה של עם ישראל לפני 3300 שנה, זמן רב לפני שקמו האימפריות שרדפו אותו בגלותו. נצטט כאן חלק מפסוקי הנבואה: "והפיצך ה' בכל העמים מקצה הארץ ועד קצה הארץ... ובגוים

בכתבה הקודמת עסקנו בניסוי מחשבתי מעניין. ביקשנו להוסיב בחדר אחד שבעה אנטישמים מן ההיסטוריה: פרסי, יווני, רומאי, נוצרי, מוסלמי, נאצי וטרוריסט ערבי בן ימינו.

היינו עדים לכך שסיבותיהם לשנאת יהודים היו שונות מהותית זו מזו. ובכל זאת, המכנה המשותף היחיד ביניהם היה בשנאה קיצונית לעם ישראל. האם זהו צירוף מקרים?

אם אדם מטיל קובייה פעם אחר פעם על המספר שש, ברציפות במשך עשרות שנים, לא נוכל לפטור זאת כצירוף מקרים. על אחת כמה וכמה, כאשר הכריז מראש, עוד לפני שהטיל את הקובייה הראשונה, שהוא עתיד לקלוע תמיד למספר שש... האנטישמיות ליוותה את עמנו ברציפות



7

שבע עובדות
ינתן הלוי

7 עובדות על מנשה מלך יהודה, שהרבה לחטוא ותשובתו התקבלה

את כוחה העצום של התשובה, ואת מידת החסד שפועלת למען החוזרים בתשובה - אפשר ללמוד מסיפור חייו של מנשה המלך

יוחנן התבטא על האומרים כי תשובתו לא התקבלה כי הם מרפים את ידיהם של בעלי התשובה.

6. הזוהר על פרשת בראשית מפרש כי מנשה עומד בפתח אחד ההיכלות בגן עדן: "ובפתח ההיכל עומד מנשה מלך יהודה שעשה תשובה שלימה על חטאיו, והקב"ה קבל תשובתו, וחתר לו חתירה מתחת כסא הכבוד לקבל אותו" (בראשית ב, כ"א). עוד מובא בזוהר: "דבי שמעון אומר אין לך דבר שבעולם שעומד בפני התשובה כלל" (זהר חדש בראשית תתמ"א).

7. במדרש רבה: "דורשי רשומות אומרים כולם יש להם חלק לעולם הבא חוץ מבלעם, שנאמר: (תהלים ס') 'לי גלעד ולי מנשה, גלעד - זה אחאב מלך ישראל שמת ברמות גלעד, לי מנשה - כמשמעו, זה מנשה בן חזקיהו (-) שיש להם חלק לעולם הבא" (במדבר י"ד, א').

מן הדברים עולה כי אין אדם אשר שערי תשובה ננעלים בפניו. אף בפני שערי מנשה, שכה הרשיע, חתר הקב"ה חתירה מתחת כסא כבודו כדי לקבלו באהבה, בחסד וברחמים. הבה ננצל אף אנו את ידו האוהבת והפשוטה של בורא עולם, שקורא לעברינו באהבה: "שובו בנים שובבים ארפא משובותיכם אוהבם מדבה".

האנשים שתחתיו (בבלי סנהדרין קג, ב'). לפי חז"ל מנשה רצח אף את סבו, הנביא ישעיהו.

4. על כך מובא בפרקי דרבי אליעזר: "דבי יהושע אומר, תדע לך כח התשובה, בא וראה ממנשה בן חזקיהו שעשה כל תועבות רעות שבעולם, והרבה לעשות הרע חזב לגלולים, והוא יצא לירושלים מפריש יונים חזב לכל צבא השמים, ובאו שרי גדודי אשור ואחזו אותו במינקת ראשו והורידו אותו בבלה, ונתנו אותו במחבת אש, ושם קרא לכל אלילים שזבח להם, ואין אחד מהם קורא אותו ולא עונה אותו ומצילו, אמר: 'אקרא לאלוקי אבותי בכל לבי אולי יעשה לי ככל נפלאותיו שעשה לאבלי, וקרא לאלוקי אבותיו בכל לבו, ויעתר לו, באותו

שעה אמר מנשה: יש דין ויש דין" (פרק מ"א).
5. במסכת סנהדרין מובא: "שלושה מלכים אין להם חלק לעולם הבא, ירבעם, אחאב ומנשה. ר' יהודה אומר: 'מנשה יש לו חלק לעולם הבא'". רבי

1. מנשה בן חזקיהו, מלך יהודה ה-14, היה מהמלכים שהרשיעו ביותר, והכעיס את ה' יותר מכל מלכי יהודה שקדמו לו ושבאו אחריו (מלכים ב' כ"א, י"א).

2. מנשה הוא בנם של חזקיהו בן אחז וחפצי בה, בתו של ישעיהו בן אמוץ. החל למלוך בגיל 12 ומלך במשך 55 שנה. הנביאים בימיו היו יואל בן פתואל, נחום האלקושי וחבקוק הנביא.

3. ברשעותו, מנשה שב ובנה את המזבחות שאיבד אביו והקים מזבחות חדשות לבעל, נטע אשורות, השתחוה ועבד לכווכבים ולמזלות. הוא העביר את בנו באש, (מד"ת ואתחנן)

עונן, ניחש, ועשה אוב וידעונים רבים, וגירד את שמות ה' מספר התורה. את מזבחותיו ופסליו הציב בבית המקדש ובעזרות, והרס את מזבח ה' שניצב שם. היה יושב ודורש בהגדות של דופי (סנהדרין כ"ט), והקים פסל כבד ביותר שעמד על אלף איש, ובכל בוקר הציב את הפסל כדי שימותו



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



עושים שלום באמת!

הכתובות לקבלת פתרונות הלכתיים מקצועיים ומהירים, ליישוב כל סכסוך ממנוי. בהסכמת הצדדים! על פי גרדי ההלכה! תואם את חוק הבוררות!

המשפחה
מסוכסכת במשך שנים בגין ירושה ובזמן קצר הגענו להסכם ושלוו המשפחה נשמר

חיפשתם
להתדיין ע"פ גרדי ההלכה וסוף סוף זה אפשרי בשעות הערב

היה לכם
הפסד מתמשך מהתנגדות השכן לניסוף הבניה ובי"ה הסכמתם על פתרון

ירושלם ועובדן | טכסוכי שכנים | פירוק שותפויות | נזיקין ופיצויים

✓ צוות דיניים תלמידי חכמים מובהקים בעלי ניסיון מוכח ✓ זמינות דיניים בכוהה בכל רחבי הארץ ✓ תנאי מקדים להתדיינות - הסכמת הצדדים מראש.

מרכז בוררות
שלום ואמת
דיני מסונות - בורא נעשה את זה נכון!

לבירורים התקשרו: 073-3333325 או שלחו מייל: mamonot@htv.co.il



נוער מתמודד
הרב דן טיומקין

אמנות החלפת ההנאות

זו ממש אמנות החלפת ההנאות, וכדי להצליח בה צריך קצת להיות יצירתיים. צריך קצת מחשבה יצירתית ואפשר למצוא המון רעיונות



כל הורה לילד קטן יודע, שאם תיקח לו את המשחק, הוא יבכה. לפעמים אין ברירה, אבל יש עצה פשוטה וקלה לחסוך את הבכי: לתת תחליף ראוי, לדחוף לו ליד עצצוע אחר, צבעוני ומעניין לא פחות, ואז דעתו מוסחת, וחוסכים את הדמעות. אצל ילדים מתבגרים זה מסובך יותר, אבל העיקרון זהה. בעולם מרובה פיתויים, הם עלולים, ובצדק, להימשך אחרי כל מיני דברים מסוכנים. אי אפשר רק לאסור עליהם כל הזמן, זה לא יעיל, וזה עלול לעשות אפקט "בומרנג" שבו הנער רק מתאוה לכך יותר, בחינת "מים גנגבים ימְתָקוּ", ועל הדרך הם גם לומדים לתחמן ולרמות. מצד שני, להשלים עם הנהגות מסוכנות זה גם לא מתכון להצלחה... מה עושים? אותו עקרון כמו עם ילדים קטנים. להצליח לספק תחליפים מספיק אטרקטיביים. מה התחליף המומלץ?

הלוואי והייתי יכול להצביע על משהו מסוים, אבל כנראה שאין משהו אחד כזה. כשם שפרצופיהם שונים - דעותיהם שונות, ותחומי העניין שלהם שונים. צריך למצוא את השער המתאים לכל אחד, איפה הלב שלו, איפה הכישרון החבוי שלו. זו ממש אמנות החלפת ההנאות, וכדי להצליח בה צריך קצת להיות יצירתיים. צריך קצת מחשבה יצירתית ואפשר למצוא המון רעיונות (הפקת עלון, אחראי לבניית רהיטי איקאה, אחראי לסידור אוצר הספרים, לסידור המקומות לימים נוראים, ארגון קורס "הסברה יהודית", אחראי תרופות ושליח "הצלה", תיאום חניכת הצעירים ותגבורם, וכו'). זה נכון גם לתחומים שמחוץ ללימודים: דרך איזה חוג, כמו ריקוד או נגרות, קפוארה או גיטרה, טיולים או גידול תוכים, התנדבות בעמותת חסד ואפילו הכשרה מקצועית רצינית יותר. כל התעסקות והתמקצעות בתחום שמדבר אל נפש הנער - היא ברכה גדולה, וגם כאשר אין תחום כזה, צריך לחפש.

תפקידנו והשתדלותנו בחינוך היא לעודד, למקצע ולאפשר לנער להתפתח סביב מה שמעניין אותו. לא חייבים לעסוק רק בזה כל הזמן, אבל אם יש לבחור זמנים שמוקדשים למה שמעניין אותו, אז "עַל כָּל פְּעֻעִים תִּכְסֶּה אֶהְבֶּה", וזה יתן לו כוח לשאת את העול שבשאר סדר יומו, ואת ההשתדלויות לטווח הארוך יותר. ואם לא ידוע במה הנער מתעניין? לפעמים גם הנער בעצמו לא מודע לכישרונותיו ולרצונותיו, ורק קשר טוב עם הנער יכול להצליח לחלץ מה באמת מעניין אותו. זה דורש שיחות עומק, של חשיבה משותפת. זה לא קל, אבל תפקידנו להשכיל למצוא תחליפים אטרקטיביים מספיק, שיספקו ריגוש בתוך מרחבי הקדושה. מבואר בספרים שריגושים דקדושה כאלו הם אלה שמטהרים את הלב, כנגד מה שנתלהב לעברות או לתאוות, כמו שרמוז בפסוק (במדבר ל"א כ"ג): "כֹּל דָּבָר אֲשֶׁר יְבֹא בָאֵשׁ - תִּעְבְּרוּ בָאֵשׁ וְטָהַר", צריך לספק אש של קדושה, של ריגוש כייפי, ולהיות יצירתיים בזה, אחרת הוא עלול למלא את החלל עם נחשים ועקרבים מסוגים שונים, שכל כך מצויים ברחובות היום.

זה באמת לא קל, במיוחד בתקופה שכזו שבה הרבה מהריגושים הרוחניים והתחליפים חסומים בפנינו, ול"ג בעומר האחרון, שהיה שונה כל כך משנים קודמות, יוכיח עד כמה... ובכל זאת, אין אלטרנטיבה, צריך לנסות להתאמץ בכל הכוח להיות יצירתיים, ולהשקיע בחיזוק הקשר ובטיפוח ריגושים רוחניים ותחומי ענין, שביחד יצליחו להיות חיסון ותחליף לפיתויי הרחוב. יהי רצון שנצליח!

לרכישת הספר "בוסר המלאכים", ארגו כלים להורי המתבגר מאת הרב דן טיומקין, חייגו להיברות שופ 073-222-1250



המדריך לחינוך
הרב זמיר כהן

האם אנו שומרים על כבוד הילד?

כיצד מתמודדים עם חוצפה של ילד? כתבה שלישית בסדרה



גישה מעליבה ושיח פוגעני עם הילד, ואפילו רק מחסור במסרים של כבוד והערכה לילד, עשויים מאוד לגרום למשוב שלילי חוזר מצד הילד, עד כדי התחצפות להוריו ולמוריו.

לפיכך, גם ביקורת צודקת לא תיאמר באמצעות שימוש במשפטים פוגעניים ומזלזלים, ולא בהטחת עלבונות וכינוי גנאי, וגם לא בשפת גוף המשדרת סלידה ותיעוב, ולא במבט זועם המתפרש אצל הילד כמבט של שנאה. אלא באמצעות התייחסות עניינית לטעות שנעשתה, והפניית תשומת לב למחדל עצמו ולדרכי פתרון מעשיים. ביקורת עניינית הנאמרת מתוך כבוד לילד כאדם בעל כבוד עצמי, מתייחסת לגופו של עניין, ואינה מציגה את האדם בכללותו כאדם שפל ופסול. בכוחה של ביקורת כזו להתקבל על לב הילד, מבלי לחוש כעס או שנאה כלפי ההורים המוכיחים. וממילא גם אין לו סיבה להתמרד ולהתחצף כלפיהם.

לכן גם סירוב לבקשתו בעת שיש לסרב, לא תהיה מלווה בזלזול לבקשה ה"כל כך טיפישית", אלא ייאמר בדרך כבוד.

יסוד נכבד זה בחינוך ילדים - לשמור על כבוד הילד גם בעת תוכחה או סירוב, נכון בכל גיל ונכון שבעתיים בגיל ההתבגרות. בגיל זה הילד המתבגר חש בשינויים המתחוללים בגופו ובנפשו, ומלבד הרגישות הגבוהה ששינויים אלה מביאים בעקבותיהם, הוא גם חש בוגר ולכן גם אדם חשוב יותר, עד כדי כך שכל עלבון ופגיעה מקבלים נפח רב יותר מבעבר.

שיטת שכר ועונש

ומה ביד ההורים לעשות אם הילד כבר גדול ויודע כיצד נכון לפנות להורים, והוא גם עד בביתו להורים המכבדים זה את זה, ומתייחסים בכבוד גם אליו, על פי כללי האזון הנכונים, ובכל זאת הוא עדיין מתחצף להוריו? במקרה כזה נכון להשתמש בשיטת "השכר והעונש". כלומר, כאשר הילד השתמש במילים בוטות והתחצף לאחד מהוריו, יודיע לו ההורה ברגיעות ובסמכותיות: "דיברת לא יפה עם אבא/אמא, ולכן אאלץ שלא לתת/לאפשר לך את...". ואכן לדאוג לכך שהילד ירגיש בסמיכות לחוצפתו, את ההפסד ממעשיו.

ההפסד אמור להיות מידתי, כלומר במידה סבירה, ולא מופרזת. באופן שהילד יחוש בהפסד, ועם זאת יהיה מסוגל לעמוד בו מבלי לחוש זעם פנימי העומד להתפרץ כהר געש. שכן הפסד מופרז עלול לגרום למרדנות קיצונית, והנוק יהיה גדול מהתועלת.

במקביל, יחפשו ההורים במהלך היום הזדמנויות להראות לילד שהוא ילדם האהוב, ויעניקו לו שפע מסרי אהבה. זאת כדי שלא יפרש את העונש כשנאת ההורים כלפיו וכרצון להרחיקו ולהתרחק ממנו, אלא יידע ויבין שרק שיקול ענייני עומד לנגד עיניהם בשכר ובעונש.

ואכן, הורים שהתנסו בכך מעידים שאם ההורים עקביים בהעברת המסר הנדרש, כאשר התנהלותם באופן מושכל ומאוזן כאמור חוזרת על עצמה כמה פעמים, כבר ניכרים בילד סימני שינוי. הוא נעשה רגוע יותר, ובמקום מסרי חוצפה, הוא מתחיל להעביר מסרי חיפוש חום ואהבה ורצון בקרבת ההורים.

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

גם אתם מוטרדים מהמצב?



מרגישים לחץ, חרדה, פחדים, מחשבות טורדניות?

מיטב המטפלים המוסמכים במחלקת 'נפשי בשאלתי' עומדים לרשותכם בכל עניין, בטלפון ובמייל.





קו ההלכה

הרב ירון אשכנזי

חסר בלא ו', "כי כן" בגימטריה מאה, ללמד שמאה ברכות יברך גבר. ויש עוד רמזים עמוקים בזה, כפי שמובא בכתבי האריז"ל (שער רוח הקודש דף ד' ע"א) ובספר מקבציאל (שנה א' פרשת ושב אות ל"ד) של הרב בן איש חי.

פשט המנהג בכל תפוצות ישראל להיות נעורים כל הלילה בליל חג השבועות ולעסוק בתורה, עד עלות השחר. מה המקור למנהג זה?

בזוהר הקדוש מובא: "חסידי הראשונים לא היו ישנים בלילה הזה, והיו עוסקים בתורה, ואומרים: בואו לנחול מורשה קדושה לנו ולבנינו בשני העולמות". וכן אמרו עוד בזוהר הקדוש: "כל אלו שמתקנים התיקון בלילה הזאת ושומחים בו, כולם יהיו רשומים וכתובים בספר הזיכרונות, והקדוש ברוך הוא מברך אותם בשבעים ברכות וכתרים של עולם העליון". והסבירו האחרונים, שהטעם למנהג זה בליל חג השבועות, לפי שבשעת קבלת התורה היו ישראל נרדמים כל הלילה, והוצרך הקדוש ברוך הוא להעירם משנתם על ידי קולות וברקים שהיו לפני מעמד הר סיני. ולכן צריכים לתקן הדבר על ידי שנעמוד על המשמר בלילה הזה ונעסוק בתורה כל הלילה (חזון עובדיה יום טוב עמ' ש"ט). וצריכים להקפיד שלא לדבר דברים בטלים, שיצא שחרם בהפסדם (אוצר המכתבים להרה"ג יוסף משאש חלק ב' סימן אלף ומ').

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



על ברכות ומברכיהן

עד מתי אפשר לברך ברכות השחר, למה צריך לברך מאה ברכות, ומה מקור המנהג ללמוד כל הלילה בשבועות?

האם מותר להגיש כיבוד לאנשים שיועד בבירור שאינם מברכים?

אף שנפסק בשולחן ערוך (סימן קס"ג) שאין להגיש אוכל ושתיה בפני מי שאינו מברך, מכל מקום בזמננו, שאין הדבר נעשה מתוך ידיעה אלא מתוך בורות, ינסה אחת משתי הדרכים: א. יכול לבקש ממנו שיברך. בדרך כלל, כאשר הפניה נעשית בצורה נעימה, הוא מסכים לברך (הליכות בת ישראל פרק ד' סעיף כ"ג).

ב. בעל הבית יברך על המוצרים, ויאמר לאורח שמכוון להוציאו ידי חובה (קריינא דאיגרתא חלק א' סימן קמ"א).

אמנם גם במקרה שאין אפשרות לעשות את אחד הפתרונות הנ"ל, מותר להניח לו לאכול בלא ברכה, משתי הסיבות כדלהלן:

א. זה עלול לגרום לשנאה לשומרי התורה, והאורח עלול להיכשל באיסור גדול יותר מאכילה בלי ברכה, שהרי ישנא ההולכים בדרך התורה ויתרחק מדרכה (מנחת שלמה סימן ל"ה).

ב. אם יש לו מטרר לקרב אותו, מותר לתת לו לאכול בלא ברכה (וזאת הברכה פרק כ' סעיף ה' בשם הגר"ש אויערבך צ"ל).

אדם שלא ברך ברכות השחר בבוקר מסיבה כל שהיא, עד מתי יכול לברך ברכות השחר?

רשאי לברך ברכות השחר במשך כל שעות היום עד שקיעת החמה, ואם התפלל שחרית לפני שברך

ברכות השחר, מברך את כל הברכות מלבד ברכת אלקי נשמה, וברכות התורה שאינו מברך אחר תפילת שחרית (שו"ת רב פעלים חלק ב', חלק אורח חיים סימן ח', שו"ת יחיה דעת חלק ד' סימן ד', ועיין בילקוט יוסף סימן מ"ו אות כ"ה, שבדיעבד יש אומרים שמותר לברך אף אחר צאת הכוכבים. והמברך יש לו על מה לסמוך).



חייב אדם לברך מאה ברכות בכל יום. מה המקור לדבר ומהי הסיבה?

מקור הדין מופיע בשלחן ערוך (סימן מ"ו סעיף ג') ורמז לתקנת מאה ברכות מתוך הפסוק "ועתה ישראל מה ה' אלוקיך שואל מעמך" ודורשת הגמרא "אל תיקרי מה אלא מאה", ונאמרו כמה רמזים בעניין זה:

(א) בשיבולי הלקט (סימן א') פירש שהאותיות של פסוק זה הן מאה.

(ב) עוד פירש שהאותיות מ"ם ה"א בחילוף אותיות א"ת ב"ש, הן יו"ד צד"י, ובגימטריה הם מאה.

(ג) במדרש רבה (במדבר פרשה י"ח) מובא שדוד המלך תיקן מאה ברכות, שנאמר, נאם הגבר הוקם על, "על" בגימטריה מאה, שבכל יום היו מתים בישראל מאה אנשים, בא דוד ותיקן להם מאה ברכות, וכיון שתיקן נעצרה המגפה.

(ד) עוד רמז המובא בראשונים מתוך הפסוק "הנה כי כן יבורך גבר ירא ה'", יבורך כתוב יברך,



נפלאות הבריאה

דבי רייכמן

סימביוזה - אלא גם בין בעלי חיים לצמחים. ציפור בשם "נקר קלארק" חי בסימביוזה מעניינת עם עץ האורן לבן הקליפה. ציפורים רבות אוכלות את האיציטרובלים שגדלים על האורן, אך הנקר לא רק אוכל אותם, אלא גם מפזר את הזרעים שנמצאים בתוכם וטומן אותם באדמה. הוא חוזר לאסוף את הזרעים הללו באביב ובקיץ, אך חלק מן הזרעים, שאותם לא אסף - ינבטו לעצים חדשים.

סימביוזה מעניינת נוספת קיימת בין עצי השיטה לבין... נמלים. עצי השיטה גדלים בערבות ובאזורים מדבריים. כדי לשרוד באזורים קשים כאלה, נעזרים עצי השיטה בנמלים, אשר תוקפות חרקים וגם יונקים שמנסים לאכול את העלים של עץ השיטה. העץ, ב"תמורה", מפרשיה מבלוטות שנמצאות על העלים שלה מזון אשר מתאים לנמלים, וכך, למעשה, מגנה השיטה על מגיניה.

סימביוזה

כיצד מסייעים בעלי חיים זה לזה, וכיצד חיים עצים ובעלי חיים בשיתוף פעולה?

ימי הקורונה הזכירו לנו עד כמה אנחנו זקוקים זה לזה. אנשים רבים בבידוד שאינם יכולים לצאת מביתם נעזרו רבות באחרים, ועם ישראל התגלה במלוא תפארתו בעזרה ובסיוע בכל תחום, מהטכני ועד הכלכלי.

חיים של שיתוף ושל סיוע הדדי קיימים בכל מקום בעולמו של הקב"ה. בין בעלי חיים - ולא דווקא כאלה שדומים זה לזה או קשורים בקשר "משפחתי" - קיימת לעיתים קרובות תופעה של שיתוף פעולה ייחודי, המכונה "סימביוזה" - שמשמעותה ביונית "לחיות יחדיו".



דג הנקאי הוא אחת הדוגמאות המוכרות לסימביוזה בים. הנקאי הוא דג קטן, אשר ניזון משאריות מזון שנמצאות בפייהם של... דגים



073-3333-300

24 שעות ביממה

הידברות



קו ההלכה מענה אנושי הלכתי

אזכור 2-5 שאלות בלבד



שלוחה 6 הרצאות של הרב זמיר כהן שליטי"א

שלוחה 5 הרשת בתי ההוראה

שלוחה 4 ייעוץ בנושאים נוספים, סימנרים ושיעורים באזור מגורכם

שלוחה 3 דיני ממונות וריבית

שלוחה 2 ייעוץ זוגי ושולח בית

שלוחה 1 מענה הלכתי

פרוטקציה משמיים (א')

נערה צעירה מאבדת את אביה בפתאומיות. באותם רגעים עולמה חרב עליה. היא לא דואגת רק על עצמה - יש לה תשעה אחים ואחיות. מי ידאג להם? הסיפור עונה על השאלה הזו: בדרך מיוחדת מאוד, והוא כעין מתנה לכל היתומים והיתומות באשר הם



סיפור מהחיים
חיים ולדר

...
בבוקר, לפני הללויה, הגיעה המחנכת שלי. מישהי שמאוד הערצתי. התביישתי מאוד. אני תלמידה טובה כל כך, מעולם לא הייתי יותר מדי בקשר עם המורות. וגם סתם, אין לי צורך עכשיו באיש משם, גם לא בחברות. כל מה שרציתי היה בעצם להיות לבד, עם המשפחה.

בעצם, הכי רציתי את אבא!
המורה כנראה קבלה הנחיה לא להתייחס לפרצופים חמוצים, כי היא התעלמה מהם במכוון.
היא דאגה לפנות חדר לשתינו, כיוונה אותי להיכנס אליו וישבנו שתינו על המיטה.
היא הייתה חכמה. לא ניסתה לדובב אותי וגם לא לחייך אלי. היא פשוט אחזה בספר שבידה, ספר קיצור שולחן ערוך, ואמרה לי ברוך: יש הלכות שלא לומדים בסמינר, כי מקווים שלא נצטרך אותם, אבל הנה, בואי יחד נראה כאן במספר סימנים, הלכות "אבלות".
ישבנו ולמדנו, היא קוראת את ההלכה, מסבירה וממשיכה.
סיימנו ואז היא אמרה: "תראי, אלישבע, גם אני יתומה מגיל צעיר. אמי נפטרה, ואני חיתנתני את כל אחי ואחיותי", והחלה לספר לי איך הצליחה להתמודד (הייתי בהלם! המורה הנערצת והמיוחדת, יתומה?).
והיא המשיכה: "דעי לך, עכשיו כשאביך למעלה, הוא פועל ישועות יותר משהיה כאן,

ראשו של אבי היה שמוט על הגמרא, וידו אווזת את לבו בכאב. הצרחה שיצאה מפינו לא הייתה מתואמת, ואיני זוכרת בדיוק מי התקשר להצלה. מה שאני זוכרת הוא, שהסלון התמלא בתוך מספר דקות באנשי הצלה ומד"א, מכשירים, צפצפונים וביפרים בקולי קולות. השכיבו את אבא על הרצפה וכולם אצים-רצים וסובבים סביבו.

”לא יכולתי שלא לחשוב על מה שהמורה אמרה. התחלתי להתפלל לקב"ה וגם כאילו לדבר אל אבא שלי בשמיים, "שיעשה פרוטקציה"

ומה שלא אשכח לעולם, זו תנועה אחת. הבחור שעבד על אבא שלי במשך כעשרים דקות עשה תנועה שאמרה את הכול. הוא הרים את הידיים ועשה משהו כמו: נגמר...

...
זהו, מכאן תדמיינו המוני אנשים מוגיעים, נוהרים, דודים ודודות, מכרים ומכרות.
מדברים על הלוויה, על קבר ועל "שבעה". אילו מושגים מפחידים. אולי זה חלום??
שמעתי גם שכונת מתחלקות ביניהן בטיפול בילדים, כמו היו חפצים ("אצלך מוישי, אצלי חני ורביק...").
היו ויכוחים בין הדודים איך מודיעים לסבתא, אמא של אבא, שגם היא התאלמנה כמעט לפני שנה.
זהו, החיים נעצרו.
ישנם החיים לפני שאבא נפטר, וישנם החיים שאחרי. נקודה.

כבר שנים אני מתכנן לשלוח את הסיפור שלי אליך, אבל מכורח העומס והיום-יום, עובר שבוע ועוד שבוע, ומדי פעם אני נזכרת בסיפור המיוחד ששמור אצלי. זה מתחיל כמו בכל הסיפורים, אך לא ביום בהיר אחד, כי אם בלילה חשוך וכהה במיוחד. תרתי משמע.
בשעת לילה מאוחרת, ישבנו הורי ואני בסלון לאחר יום עמוס וגדוש. הייתי אז בת 17, בכורה במשפחה בת 10 נפשות; ישבתי עם מחברות ועם סיכומים, מתקרבת לסיום המטלות ומחכה לרגע שאוכל ללכת לישון.

אמי הייתה עייפה מעמל היום ומהטיפול בילדים, לגמה כוס קפה חם, מעלעלת בעיתון יומי על הכורסא. אבי ישב בראש השולחן, רכון על גמרא גדולה ומספר ספרים פתוחים לפניו, והוא לומד במנגינה שקטה ונעימה.
אנשים אינם יודעים להעריך שגרה מבורכת. הם פשוט חיים את חייהם ולא מדמיינים שברגע אחד הכול יכול להשתנות. איש לא הכין אותי לרגעים שקרו לאחר מכן.
השקט שהופר בבת אחת, גרם לי ולאמי לקפוץ ממקומנו. המחזה שנגלה לעיני היה קשה מנשוא.

עת הזמיר הגיע

עכשיו במהדורה חדשה מהודרת ומורחבת

שיר השירים עם ביאור "נזר מלוכה"

שירת הגעגועים שבמשל ובנמשל שבשיר השירים בין הקדוש ברוך הוא לעם ישראל, מבוארת ע"י הרה"ג זמיר כהן בשפה בהירה וקולחת. סגולתה הידועה של קריאת שיר השירים ארבעים יום מתענגמת כאשר הקריאה נעשית מתוך הבנת הנאמר. בסוף הספר תשובות לשאלות מצויות, תמונות ושחזורים מתקופת המלך שלמה. **ספר חובה לכל בית!**

2 כרכים כחול כל התשניות בפרקי אבות

פרקי אבות עם ביאור "נזר הדעת"

ספרו החדש של הרה"ג זמיר כהן, פרקי אבות עם ביאור "נזר הדעת", על סדר המשנה, מעניקים לקורא את **אוצרות החכמה היהודית** בכל תחומי ומסלולי החיים. מסכת אבות ייחודית בהדרכת האדם בחייו, חודרת לעומק כוחותיו הנפשיים של הקורא. ומעניקה לו אוצר של דברי הדרכה בכל דבר ועניין, צעד אחר צעד, עד השלמות האנושית.

חדש! מגילת רות
עם ביאור על פי פרד"ס התורה > הרב זמיר כהן



היהודי החושב

להיות יהודי



>> המשך מעמוד 2

כעת, המאה ה-21 למנינם, אנו חיים בעידן של מחשבים, מטוסים וחלליות. אלפים שנה חלפו מאז חורבן בית

המקדש. עודנו עם קטן מאוד, שבקושי ניתן להצביע עליו במפת העולם, אבל מסיבה בלתי ברורה, התקשורת העולמית עדיין מתעסקת בנו בכותרות. מדינות גדולות וחזקות מעלילות נגדנו עלילות דם וקוראות להשמדתנו.

התורה ניבאה כי באחרית הימים יהיו צרות ואסונות גדולים, ולבסוף, מלחמת גוג ומוגוג שבה יתאספו העמים לצור על ירושלים בירת ישראל. מה שקורה בעולם אינו צירוף מקרים, אלא נבואה אלוקית שמתגשמת לנגד עינינו.

הבה נתאר לעצמנו מצב הפוך, שבו אומות העולם היו מתעלמות מעם ישראל ושוכחות מקיומו; מצב הפוך שבו התקשורת בישראל היתה מתעלמת לחלוטין מהציבור החרדי ושוכחת מקיומו. הרי מצב כזה היה מעיד, חלילה, שאין גאולת העולם תלויה בעם הנבחר!

אין זה צירוף מקרים שלפני 700 שנה האשימה אירופה את היהודים במגפת הדבר השחור, ואין זה צירוף מקרים שכיום אומות בעולם מאשימות את ישראל במגפת הקורונה.

הגויים מרגישים עמוק בתוך לבם, שכל מה שקורה בעולם, קורה בשביל ישראל. אף על פי שאינם מודעים לכך, חשים בחשיבותו ואחריותו של עם ישראל בגאולת העולם. תחושה זו מתבטאת אצל אומות העולם בשנאה, בטענה שעם ישראל אחראי לכל אסון שקורה בעולם. אך מאחורי השקרים והקונספירציות, מסתתרת האמת הרוחנית, שעם ישראל אכן נועד להגן על העולם בכוח תורתו ומעשיו הטובים: "אין פורענות באה לעולם אלא בשביל ישראל" (יבמות סג, א').

כשעם ישראל מתרשל בקיום התורה, אסונות באים לעולם. תחילה פוגעים באומות, ומאוחר יותר פוגעים בישראל.

התקשורת העולמית מפנה את שנאתה לעם ישראל, בעוד התקשורת הישראלית מפנה את שנאתה אל הציבור התורני. זו עדות לכך שגם אצל בני עמנו הרחוקים ביותר, קיימת התחושה העמוקה שהכול תלוי ביהודים שומרי תורה ומצוות. מכאן נובעת השנאה לעם ישראל ובתוכו - אל בני התורה.

עובדה זו צריכה לחזק אותנו, שאכן אנו אחראים לגורלנו, ובכוח התורה והמצוות נינצל מן המגפה. על ההתמודדות הנכונה מול גלי השנאה, נרחיב בעז"ה בכתבה הבאה.

זה מה שהבטיחו לי, לא?

...

בתקופה שקדמה לכך, ולכאורה בלי קשר לסיפור, נפטרה בעיר אחרת ומרוחקת, לאחר מחלה קשה, אישה ממשפחה מכובדת ומיוחסת, הממשייכת לחסידות שלנו. אמנם הם חיתנו כמעט את כל הילדים, אך עדיין נותר בחור יתום וצעיר, עם אבא שבור לב ועצוב מאוד.

בינתיים התחילו להגיע אליהם הצעות שידוכים, וביניהם גם שמה של אחותי. האב השבור והרצוצן לא היה פנוי רגשית לחשוב על הצעת שידוך. זה רק הזכיר לו כמה אשתו הצדיקה ע"ה הייתה מבררת כל כך על המיועדת, ולא הצליח לחשוב כיצד יוכל להיכנס לנעליים גדולות אלו.

השדכנים כמובן לחצו ופעלו, עד שהאב התקשר לבתו הגדולה (שהיא בעצמה כמעט מחנתת את ילדיה-שלה), והודיע לה שהוא מעביר אליה את השדכנים, שילחצו עליה.

הבת הגדולה גם היא הסתייגה מהרעיון. כאב לה שהתפקיד של אמה עובר אליה, והיא עדיין לא בשלה. גם היא קיבלה את הטלפונים, רשמה את השמות, דחתה אותם ובינתיים לא התקדם מאומה.

והבחור נותר בין הכיסאות.

...

יום השנה התקדם במהרה, ובני המשפחה תכננו את העלייה להר הזיתים. כיוון שהם גרים בעיר מרוחקת, החליטו לקחת הסעה מסודרת כדי להגיע ולהתפלל על קברה של האם הגדולה ע"ה.

ביום המיועד הגיע הטנדר הגדול, וכולם עלו עליו בשקט ובדממה. הנהג, לא דתי, כנראה הבין ללבם ולא הדליק מוזיקה, כמובן. בדרך כולם היו עסוקים בקריאת פרקי תהילים, במחשבות הרבות ובכאב הרב, שלא יאמן איך עברה שנה מהיום שבו נפרדה מהם אמן. כשהגיעו ליעד, החלו לרדת מהטנדר והופתעו לראות את הנהג מתארגן ליציאה גם הוא. הוא שלף מאחד התאים כיפה מקופלת, ספר תהילים פצפון מתא אחר, וירד אתם. הם היו מופתעים ממש. היו להם מספיק אנשים למניין ולא היה להם קשר אליו, אך כמובן לא אמרו מילה וירדו יחד במדרגות המובילות לחלקת האם.

המשך בשבוע הבא, בעז"ה.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 1 ו" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער חייגו להידברות שופר: 095-12-222-073 או באתר shops.hidabroot.org

ואבי היתומים - הוא האבא האישי שלך! פני אליו בכל עת! כי ליתומים יש למעלה פרוטקציה!".

באותם רגעים לא ידעתי שהמילים שלה ילוו אותי במשך שנים רבות.

...

המחשבות שלי באותם רגעים היו מי ילך עם אהרון לבית הכנסת, מי ילמד עם אליעזר למבחן בגמרא, מי ינהל את שולחן השבת (אוי, זה היה כואב, רק לחשוב על כך היו מיד זולגות לי דמעות של געגוע!) ומי יביא לנו כסף... כשאצטרך, מי יחיך אלינו ויצחיק אותנו, מי יקשיב לנו, ידריך אותנו ויספר לנו סיפורים מחזקים, מי יכוון את שעון השבת ומי יתקן לנו את השעון כשנשבר?

חשבתי גם איך אמא תהיה לבד, ואת מי היא תשתף בחכמות שלנו?

וחשבתי גם על חני הקטנה, שבקושי אומרת "אבא". היה לי חבל כל כך שהיא לא תזכור אותו בכלל.

חשבתי גם על סוכות, על פסח ועל שבועות. די, אבא, אולי תחזור???

...

אני קופצת קדימה הרבה, מדלגת על שנות ילדות ארוכות, מלאות עליות ומורדות, ימים קשים ופחות. ימים של געגוע וימים של שמחות, ימים של חסר עצום וימים של דמיונות מה היה אם אבא היה כאן עכשיו?

עברו שנים. התחתנת

ברוך ה' עם בעל מיוחד,

גם אחי ואחיותי התחתנו בזה

אחרי זה. בבית נשארה רק אחותי

הקטנה, שכבר לא הייתה קטנה כל כך,

והגיעה לגיל שידוכים אף היא. אמי החלה לרוות נחת ולשמוח, והחלה גם לנוח מעט משנות הגידול העמוסות והמורכבות.

בכל פעם הייתי נפעמת מחדש איך המילים של המחנכת מאז - נכונות וחזקות. כל השידוכים קרמו עור וגידים בכזו סייעתא דשמיא מופלאה. אתם יכולים לשאול כל יתום ואלמנה, והם יענו שמרגישים בחוש שיש שם מישהו למעלה שעוזר ומזיז עניינים...

נשארה רק אחותי הקטנה, חני, ואצלה משום מה - נתקעו הדברים...

בעוד אצלו, האחיות הגדולות, סגרנו שידוך מהר יחסית - הרי שאצלה, משום מה, לא מתקדם. אני מתכוונת, לא נסגר.

לא יכולתי שלא לחשוב על מה שהמורה אמרה. התחלתי להתפלל לקב"ה וגם כאילו לדבר אל אבא שלי בשמיים, "שיעשה פרוטקציה". הרי



ועכשיו הכבוד והשמחה להקשיב לדרשן הדגול והנערץ בשולחן השבת.

בר אית העולם | נוה זכור הסלמה | אברהם יצחק זעקל | 42 תשבתיים | שעבוד מצרים | ישראל במיב | חתומי יצחק זעקל

הידברות שופר

רכשת את סט "וואת התורה?" עליה הבית? עוד הבית הימים

מה יותר מענה בשולחן השבת מכך שהבן שלך מקבל את הבמה ונושא בגאון דבר תורה?!

כן. זו התוצאה מלימוד חווייתי בסדרה המרתקת עם סיפורי התורה, כפי שלא ספרו מעולם מזוויות מפתיעות, וכל פרשיות השבוע לאורם של מדרשים, מומחשות ומעוטרות באיורי חן בדגש על איכות נדירה.

מאת הסופר והמחבר הרב אברהם אוהיון.

להזמנות: 073-222-1250 shops.hidabroot.org

7 כרכים בהתאמה לילדים בכל הגילאים



שבע ברכות

תמר שניידר

"לא האמנו שנתחתן דרך 'שבע ברכות', בסוף זה קרה"

נעמי נרשמה ל"שבע ברכות" רק בעקבות לחץ של חברתה. להב, לעומת זאת, ראה שם דווקא הרבה רצינות. "יש לי כמה חברים מתחזקים שהתחתנו דרך האתר, ניסיתי גם"

ראתה אותי תורמת ל"שבע ברכות". את תורמת לאתר, ולא תירשמי אליו? היא שאלה אותי אז, ושכנעה אותי לפתוח כרטיס בעצמי. עם זאת, כיוון שלא האמנתי שאמצא כך את הזיווג שלי, במהלך אותן שנתיים הקפאתי והחזרתי את הכרטיס שלי כמה פעמים, ודרך האתר יצאתי רק לפגישות מעטות."



שבע ברכות

למרות חוסר האמון במציאת הזיווג דרך "שבע ברכות", הגיעה בסופו של דבר נעמי להבנה שיש בו גם צדדים שמתאימים לה. ב"שבע ברכות" הרגשתי שיש לי יותר יכולת לבחור את מה שאני באמת רוצה. נכנסתי רק לכרטיסים עם פירוט על הבחור, והיה לי טוב עם העובדה שאני יכולה להחליט מה לכתוב על עצמי.

"כשראיתי את הכרטיס של להב, פניתי אליו, ולהפתעתי הרבה דווקא בדרך הזו זכינו להתחתן. תמיד אמרתי לכולם שלא נראה לי שאצא עם אדם תורני כל כך כמוהו, אך הקב"ה חשב אחרת, ושם בלבי לפנות דווקא אליו."

"כאשר הדבר צריך לקרות, ישועת ה' היא כהרף עין", מסיימים שניהם, "ואז אפילו בלי מאמצים, זה פשוט קורה. אנחנו מכירים עוד כמה זוגות שהתחתנו דרך האתר, ושמחים לראות את ההצלחות המתחוללות דרכו. עבור לא מעט אנשים שמתקשים למצוא את זיווגם בדרכים אחרות, 'שבע ברכות' הוא ממש חסד מאת ה'."

צורך לפרט על מצב שמירת המצוות, מה שמראה על כוונות אמיתיות. ולבסוף, העובדה שהרב זמיר כהן עומד בראש כל הפרויקט הזה, מראה שבהחלט אפשר לסמוך עליו. יצאתי לכמה פגישות דרך האתר, עד שנעמי, אשתי לעתיד, שלחה לי הודעה, ושלושה חודשים לאחר מכן כבר היינו מתחת לחופה. הרב זמיר כהן קידש אותנו בחתונה, וזכינו להקים בית נאמן לתורה."

את תורמת לאתר ולא תירשמי אליו? לנעמי (27), בשונה מלהב, לקח זמן רב יותר עד שהגיעה להחלטה להירשם. "אני מתחזקת, ועל אף שתמיד בלב היה הרצון להתחתן, לקח זמן עד שהגעתי לכך", היא מספרת. "לפני כשנתיים הייתי בטיוול עם חברה, והיא



כבר מגיל צעיר, היה ברור ללהב (27) שבבוא היום הוא רוצה להתחתן ולהקים בית. "לפני שנה וחצי בערך, זכיתי לחזור בתשובה, ומהר מאוד הגעתי גם ל"שבע ברכות", הוא מספר. "חברים שהתחזקו איתי הציעו לי להיכנס לאתר. גיליתי מקום רציני, שרואים שהוא נבנה לשם שמיים, ומעידה על כך גם העובדה שאין בו צורך בתשלום."

את הרצינות חיפשו להב גם באתרי שידוכים נוספים, אך לא מצא אותה. "מניסיון העבר באתרי היכרויות, הרגשתי שאנשים לא מספיק החלטיים להתחתן לעומת זאת, ב"שבע ברכות", התחושה היא של אתר שידוכים, שהנרשמים בו הם מתחזקים אמיתיים שבאמת מעוניינים להתמסד ולהתחתן. אהבתי את העובדה שיש



רגע למחשבה

אמרות

אפילו אדם רשע, אם יש לו מידה אחת טובה - היא מועילה ועוזרת לו לחזור למוטב. (רבי אלימלך מליזנסק)

הצדיק רואה ומכיר את העולם הבא, ועל העולם הזה הוא רק שומע. והאדם הפשוט וראה ומכיר רק את העולם הזה, ועל העולם הבא הוא שומע. (רבי משה מקוברין)

חידה

במגירת הגרביים

במגירת הגרביים של משפחת לוי ישנם גרביים בארבעה צבעים: לבן, שחור, חום וכחול. על כל גרב לבן שנמצא במגרה - יש בה גרב אחד וחצי בצבע שחור. על כל גרב בצבע שחור - יש גרב וחצי בצבע חום. על כל גרב בצבע חום - יש גרב וחצי בצבע כחול. כמה גרביים לכל הפחות יש במגירה? כמה גרביים לכל הפחות יש במגירה?

פתרון החידה מפרשת אמור:

לדעתו של בנימין, אבנר אכן עבר תאונת דרכים. נבדוק זאת מהסוף להתחלה: אברהם אמר שיצחק סיפר ליעקב שאבנר עבר תאונת דרכים. מאיר הפיץ ידיעה על כך שיהודה לא מאשר את הסיפור. כלומר, אבנר לא עבר תאונה. צבי אמר שחיים מתעלם מהפרסום הזה. כלומר, כן היתה תאונה. אריה ציטט את זאב שאמר שדבריו של צבי הם שקר, כלומר, לא היתה תאונה. גבריאל לא גינה את הדברים, כלומר, הוא הסכים איתם. אבל בנימין הכחיש את הסיפור, כלומר שגבריאל כן גינה את הדברים. כן היתה תאונה. בנימין הכחיש את הסיפור, כלומר שגבריאל כן גינה את הדברים. כלומר, כן היתה תאונה.

הידברות שלום, במה נוכל לעזור?

מזכירות הידברות 03-6166614

יעוץ למתחזקים בתחילת הדרך 03-6106061

יעוצים לשלום בית 073-2224310

יעוץ לנשים בנושא טהרת המשפחה 02-6304522

הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחינם) 073-2224290

תמיכה וסיוע לנשים בהריון 052-9554591

דיווח וסיוע במקרי התבוללות 052-9554594

הזמנת הרב בצרי לערב בביתכם (בחינם) 073-2224240

סדנאות בית הידברות 073-2224300/374

הידברות שופש (מכירות) 073-2224250

מוני להפצת עלון השבת 073-2224388

נפשי בשאלתי 073-3333331

לקבלת סרטונים ותכנים מרתקים, צרפו את 052-9554592 לאנשי הקשר, ושלו את שמכם ועיר מגורכם

להצטרפות לניולטר הידברות נכנסו - http://hidabroot.org.vp4.me/newsletter

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

אתה פתחי לי פתח



אם קצת קשה לך
נפרט בימים אלה

זכרי שאנחנו לעזרתך בכל מצב

עזרה רגשית • סיוע כלכלי • ייעוץ משפטי

073-222-1333 • 052-955-1591 • Kalina@htv.co.il • לא נפגש אלא שבתות או חולות

יוסי וידר בשאלון ניצוצות: "אין סכום בעולם שיוכל לפתות אותי לעבוד בשבת"

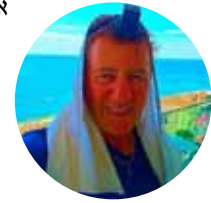
הסטנדאפיסט והשחקן יוסי וידר מספר על ביטול הופעותיו בעקבות התפשטות הקורונה, על סירובו להופיע בשבת, ועל המשפט של הרב דוד אבוחצירא אשר שינה את חייו

נעים להכיר

"יוסי וידר, 50, נשוי ואב לשניים, מתגורר בנהריה אבל ישן המון באזור המרכז בגלל עבודתי. שחקן, חקיין וסטנדאפיסט."

ניצוץ של שורשים

"נולדתי להורים ניצולי שואה. אבא שלי היה במחנה ריכוז קשה מאוד עם הוריו וחמשת אחיו, וברוך ה' כולם שרדו את המחנה והגיעו לארץ. סבא שלי, יוסף וידר - שאני קרוי על שמו - היה אדם צדיק, גבאי בית כנסת מסור, שגם לאחר זוויעות השואה דבק באמונתו והמשיך לעבוד את ה' כל חייו. לצערי לא זכיתי להכיר אותו, הוא נפטר לפני שנולדתי, אבל הרבה בזכותו המסורת תמיד הייתה נוכחת אצלנו בבית. היינו חילוניים, אבל גם עם זיקה למסורת. למשל קידוש לא היינו עושים, אבל את החגים חגגנו."



מסוכן. גם לבריאות הגוף, אגב. יש קשר הדדי והדוק בין בריאות הגוף לבריאות הנפש. וכאן אני נכנס, כי אני עובד בלשמה אנשים. זה המקצוע שלי, ואני גם משתדל להיות כמה שיותר שמח בעצמי. לפני כמה שנים רב אחד ראה אותי דקה לפני הופעה, ושאל אותי: 'כשאתה עולה עכשיו לבמה לשמח אנשים, אתה בעצמך שמח?'. ועניתי לו: 'אני עובד בלהיות שמח'.

"אני מאמין ששמחה אמיתית זה לא משהו שנופל עליך מהשמיים. שמחה היא תוצאה של השקעה, של השתדלות לחשוב טוב, לראות טוב, להיות אופטימי, לצחוק, לעשות מעשים טובים, לחזק את האמונה בה' וטובו וכיוצא בזה. לכל אדם יש דברים משמחים ומעציבים בחיים, יש לו האפשרות לשלוט במוח שלו ולהחליט במה הוא מתמקד. וזהו, שורה תחתונה."

ניצוץ של השראה

"אני מחובר מאוד לקרקע, מציאותי מאוד, ולכן אני אומר תמיד שכשבן אדם קם בבוקר והוא בריא ויכול להסתכל על הבריאה שמסביבו, זו כבר סיבה טובה מספיק לשמח. וזה טיפ שאני נותן לכולם - קמת בבוקר? ראית את הבריאה? אז תהיה הכי מאושר שאפשר. כל היתר - שטויות לעומת זה. יש כל כך הרבה חולים שנמצאים עכשיו בבתי חולים, שכל רצונם הוא לנשום נשימה אחת בכוחות עצמם. הם מוכנים לשלם כל סכום בעולם בשביל זה. ולכן, בין היתר, צריך כל הזמן להגיד תודה לאלוקים על הקיים."

ניצוץ של שבת

"כמו שאמרתי, בבית בו גדלתי לא היו עושים קידוש בשבת, אבל אצלנו בבית בהחלט עושים, כבר למעלה מעשר שנים. אני חושב שהמסורת היא דבר חשוב ביותר, ואני מאוד אוהב אותה."

ומעבר לכך, אני גם לא עובד בשבת. יש הצעות בסכומים גבוהים מאוד על הופעות בשישי בלילה, אבל אין סכום בעולם שיוכל לפתות אותי לעבוד בשבת. חשוב לי לבדל את השבת משאר השבוע. זו המסורת היהודית, וזה גם נותן עוגן לחיים. שומר אותי על הקרקע. אם לא היינו שומרים על המסורת שלנו, מה היה מבדיל בינינו לבין הגויים?"

ניצוץ של התעוררות

"אחד האנשים שהכי חיזקו אותי בשמירת המסורת ובמעשים הטובים שאני משתדל לעשות הוא הרב דוד אבוחצירא מנהריה. לפני למעלה מ-20 שנה הקמתי עסק, והוא עבד יפה מאוד. ברוך ה' העסק הביא שפע של פרנסה, אבל הרגשתי שאני מפספס משהו חשוב מאוד בחיים שלי, וזה לשמח אנשים, ובגלל זה הייתי בדילמה גדולה מאוד. מצד אחד התפרנסתי יפה מאוד, ופרנסה זה דבר חשוב מאוד, ומצד שני לא עסקתי במה שאני אוהב, אז החלטתי להתייעץ עם רבי דוד."

"שיתפתי אותו בהתלבטות, והוא שאל מה מפריע לי לעשות את מה שאני אוהב. אז אמרתי לו שיש לי אישה וילדים, ועבודה בתחום הבידור דורשת נסיעות מעבר לאזור המרכז וגם זה לא פשוט, ואז הוא ענה שלכל אדם יש יעוד בחיים, והיעוד שלי הוא לשמח אנשים. בסוף השיחה הוא פשוט אמר לי: 'תמכור את העסק, ותעשה ותצליח'. חודשיים אחר כך קמתי בבוקר יום אחד, והחלטתי שזה היום האחרון שלי בעסק. שיתפתי את אשתי בכך, והיא, כמו גדולה, אמרה שהיא איתי בכל החלטה שאקבל. 'באותו בוקר, כשנכנס אלי הלכות הראשון לעסק, סיפרתי לו על ההחלטה. הוא אמר שקשה לו להאמין שאני מוכר עסק מצליח כל כך, אבל אם זה נכון הוא רוצה לקנות אותו. כבר באותו ערב היינו אצל עורך דין וחתמנו חוזה. ובתוך כך, חשוב לי לומר שהשינוי הזה שעשיתי בחיים גם חיבר אותי מאוד ליהדות, וחיבר אותי לקרקע. בעסק אתה רודף אחרי הכסף, והרגשתי שזה ממש לא מעניין אותי. חיוך של בן אדם ששימחתי אותו שווה לי יותר ממיליון דולר. זה אמיתי, וזה מה שמניע אותי להמשיך."

הידברות איתך

עזד אחר צעד

כעת מבקשת ללמוד

סודות הטהרה
ייעוץ מציאה לשיטה סודית מובחנת
02-6301522 | mit@htv.co.il

פסק זמן ללימוד רוחני
מדרשיה בכל מקום שחווך לך
073-2221230 | efrain@htv.co.il

חינוך תורני לילדים
ייעוץ בהתאמה אישית
073-2221230 | efrain@htv.co.il

שמירה על שלום בית
ייעוץ /או פירוק מקצועי
073-2221310 | shimon@htv.co.il

מענה אנשוי הלכתי

5-5 שפות
073-3333300

חוויה מתקנת לרווקות
סדנאות, שבתות אירוח ועוד
073-2221230 | efrain@htv.co.il

אשמח ללמוד עם חברים
באזור מגורי
03-6106061 | 073-2221222

אני מתחילה להתחבר

שתי הלכות בקטנה
פעם ביום למייל /או במסרון
http://hidabroot.org.vp4.me/2halachot | 052-9551592

הרצאה טובה
במגוון נושאים באזור מגוריך
073-2221280/260

הידברות אצלך בבית
הפרישת חלה, טעודת תורה
073-2221290 | aviva@htv.co.il

נופש מפנק ומרתק
לגוף ולנפש
073-2221270

רק רוצה לבדוק

כל הדוכונים והסרטונים
הכי חמים בשבת
שמעו את הסופר בפאפאין, שחזי בקשת והסרמות - עם חיי מנשים בנפאס
052-9551592

אירועי הידברות
עידון אירועים באזור מגוריך
https://www.hidabroot.org/events

ניחולטר לדוא"ל
כל היריות, כל הפוסטום
https://p.vp4.me/kg9j

מה איתך? דבר איתנו | 073-222-12-56 | efrain@htv.co.il | maayansh@htv.co.il

ישראל רוסט: "תרמתי כליה לפני חודש, ומיום ליום גוברת ההתרגשות"

בעקבות פטירתו של הרב ישעיהו הבר זצ"ל, מייסד ארגון "מתנת חיים", אנו מביאים את אחד מן הסיפורים המרגשים של השתלות כליה שעברו תחת ידיו - סיפורם של ישראל רוסט, חסיד גור, שתרם כליה לשי לוי, העובד כמסעדה בירושלים

על קשר הדוק עם המושטל. "הוא הפך להיות חבר קרוב וידיד אמתי, אנחנו בקשר טלפוני מידי כמה ימים ודורשים אחד בשלום השני, בדרך כלל זה הולך כך: הוא מתקשר כדי להודות, ואני מצלצל כדי לשאול איך הוא מרגיש. 'הכליה שלך מעוררת בי רצון לעשות דברים טובים', הצהיר לי שי באחת השיחות".

גם שי לוי, מי שקיבל את הכליה, משתף אותי ברגשותיו הגואים, והוא מפתיע: "מאז ההשתלה אני מגלה כי העם שלנו הוא עם יחיד שהוא מיוחד כל כך. כל אחד מרגיש ערב לשני. זה סממן יהודי שאי אפשר להסביר אותו, וזה מדהים. העובדה שיהודי שלא מכיר אותי משום צומת תרם לי חיים, נתנה לי חומר למחשבה לחשוב על סגולתו של העם היהודי ועל הסממנים שלו. מאז התרומה גיליתי הרבה דברים על הציבור החרדי, ואני שמח מאוד להכיר את הציבור המיוחד הזה ואת המשפחה המיוחדת של התורם, שעוטפת אותי באהבה מכל עבר".

מסתבר כי לשי "רקורד עשיר" בהשתלות, וזוהי הפעם השלישית בה הוא מקבל כליה. "הסיפור שלי מתחיל בגיל די צעיר, כששירתי בצבא בפס הייצור של טנקים", הוא מספר, "החומר עמם עבדנו גרמו לי לאי ספיקת כליות. בתוך שנתיים הגיעו הכליות למצב של אי ספיקה מוחלטת והן הפסיקו לפעול. מובן שהוכרתי כנכה צה"ל, וניסו לעזור לי למצוא כליה מתאימה", שי נעצר באנחה המבטאת מסע של שנים רבות למרדף אחר כליה. פעם אחת נמצאה עבורי כליה, אך היא החזיקה מעמד רק 10 שנים, ולאחר מכן יצאתי במסע נוסף למציאת כליה. מצאתי כליה דומה ועברתי השתלה שנייה בחו"ל".



מסתבר שהדיק וההקפדה בהתאמה הם לא הצד הכי חזק באותו בית חולים שבו הושטל שי, ואחרי ארבע שנים הכליה התחילה לעשות בעיות. "הכליה שלא התאימה החריפה את המצב. כך מצאתי עצמי שוב נכנס לרשימת הממתינים להשתלת כליה, והפעם ניסיתי בכל כוחי לקבל כליה מן החי.

"שלוש שנים וחצי חיכתי לתרומה הזאת, עד שלבסוף היא הגיעה בדמות של מלאך מסתורי, בן אדם שלא מכיר אותי והוא בשבילי מלאך מושיע. כבר בחדר ההתאוששות מיד אחרי הניתוח הרגשתי 'שהחינו', החיו אותי. הרגשתי בן אדם חדש".

שי נושא את עינו לישראל רוסט שיושב לצידו ומציין בהתרגשות: "אני חייב לציין שישראל, התורם שלי, עשה מעשה מדהים, מגיעות לו המון תודות. סוף כל סוף מישוה גואל אותי מהטיפולים האינסופיים שחוויתי, עשרות שנים של טיפולים כואבים ומתישים והשתלות חוזרות ונשנות, הגיעו לקיצן. אין לי מילים כדי להודות".

כשהתחלתי לחשוב על העניין היה נראה לי שאין סיבה שלא אלך על זה. מרגע שהתחלתי בתהליך, זה התגלגל הרבה יותר מהר מכפי שחשבתי".

רוסט מודה שהתהליך המקדים לניתוח הוצאת הכליה לא היה קצר. "תחילה בחנתי את הסיכונים, ובדקתי לעומק מה המשמעות של ההליך מבחינה רפואית. עברו שמונה חודשים מאז הפנייה שלי ל'מתנת חיים' ועד לניתוח עצמו. בדרך עברתי המון בדיקות, לראות אם אני אכן כשיר. כל חריגה מבדיקה חייבה אותי לשפר את בריאות גופי, כך שהרווחתי כפול. גם הצלתי חיי אדם אחר וגם הפכתי את הגוף שלי לבריא יותר, לתמיד".

רוסט ממשיך לשרטט את התהליך המרגש: "שבועיים אחרי הפנייה הראשונה שלי ל'מתנת חיים' התקשר אלי הרב הבר. כולי נרגש אני מרים את הטלפון ושומע את הבשורה: 'מצאתי את הנתרם שאתה מחפש'. רעד והתרגשות אחזו בי, תוך שאני עונה לו, 'באמת? מה עלי לעשות עכשיו?' כל כך הייתי להוט לתרום שלא שאלתי אותו במי מדובר ומה מצבו, לא עניין אותי כלום. פשוט רציתי להתקדם. בינתיים קיבלתי הוראות מפורטות על הפרוצדורות והבדיקות הראשוניות להתאמת התורם והנתרם".

איך אתה מרגיש כיום, חודש לאחר התרומה?
"בהתחלה לא הרגשתי את עוצמת הנתניה וההתרגשות המלווה אותי", מודה רוסט, "אולם עם כל יום שעובר אני מתרגש יותר ויותר ומבין כמה שזה תרם לי. התרומה שלי לשי בעצם תרמה לי הרבה יותר מאשר לו, התחלתי להעריך את מתנת החיים".
כיום, אחרי כל התהליך, רוסט מקפיד לשמור

ראה כי החיבוק העז עת נפגשו ישראל רוסט, חסיד גור אדוק, ושי לוי, נכה צה"ל העובד כמסעדה בירושלים, מהווה את התשובה המוחצת ביותר להסתה הנוראית המשתוללת ברחוב זו הפעם השלישית. לו היה ליברמן משתתף במסיבה הודיה מיוחדת זו, ספק רב אם יכול היה לעלות לשידור לאחר מכן ולשסות בציבור החרדי. החיבוק הזה הוא תוצאה של עוד אחד ממאות המקרים בהם טיפל הרב ישעיהו הבר זצ"ל, מייסד עמותת "מתנת חיים", המשדכת בין תורמי כליה למושתלים, בני משפחה וחברים קרובים.

הרב הבר, שנפטר לפני מספר שבועות לאחר שמדבק בקורונה, הביא באמצעות הארגון שהקים לכ-800 תרומות כליה, 800 מקרים של הצלת חיים כפשוטו. המקום: בית קטן בתוככי בני ברק, בסלון קטן ממדים. המשתתפים: ישראל רוסט (35), תורם כליה, שי (43), מושטל כליה, והרב ישעיהו הבר זצ"ל. הזמן: חודש אחרי הניתוח בו קיבל שי את כלייתו של ישראל. הסיבה: מסיבת הודיה, להודות ולהלל על הניסים שחוו התורם והנתרם.

המקום: בית קטן בתוככי בני ברק, בסלון קטן ממדים. המשתתפים: ישראל רוסט (35), תורם כליה, שי (43), מושטל כליה, והרב ישעיהו הבר זצ"ל. הזמן: חודש אחרי הניתוח בו קיבל שי את כלייתו של ישראל. הסיבה: מסיבת הודיה, להודות ולהלל על הניסים שחוו התורם והנתרם.

"היה ברור לי שאני הולך לתרום"

ישראל רוסט, מה הביא אותך לתרום כליה?

"את הרצון והשאיפה שלי לתרום כליה זיהיתי כבר מזמן", הוא משתף, "זה החל מקריאה של עלוני 'מתנת חיים'. בכל פעם שנתקלתי בעלון כזה לא הנחתי אותו מידי עד שקראתי אותו מתחילתו ועד סופו. דפדפתי עוד דף ועוד דף, דפים של כליות ולב, של נתינה אינסופית וללא כל תמורה, מתרגש כולי מאנשי מעש גדולים מהחיים, שעשו את המעשה האציל ביותר של חייהם ותרמו כליה. יהודים שהצילו חיים של יהודי אחר שלא הכירו קודם, בתוספת התיאורים הכואבים על סבלם של חולי הכליה - הביאו אותי להחלטה נחושה להיות גם כן שותף לתרומה הנפלאה הזו.

הוא מתקשר כדי להודות, ואני מצלצל כדי לשאול איך הוא מרגיש. 'הכליה שלך מעוררת בי רצון לעשות דברים טובים', הצהיר שי באחת השיחות

איך נוצץ הופך ברגע פצצה התקומקת
על כן מעידות אלפי בנות שנפלו לקשרי התבוללות
אל תיכנסו למקום שלא תוכלו לצאת ממנו!
24/6 דוברי איתנו
הידברות תח שבזיות
073-2221333 | 052-9551591

חידוד בנועם

הרב ראובן זכאים

המדור בחסות

נעם
זורם ברנע אחד

שאלה בנועם



סמוך לשבת התקלקל המיחם בבית הכנסת. להפתעת משתתפי השיעור בצהריים, הגיש להם השמש תה וקפה מעלי אדים כדרכו בקודש. "כשרחמים בשטח אל תהיו במתח", חייך. "מילאתי במיוחד בשבילכם מים מהמיחם של השכנים לתוך תרמוס ענק". כאן שאל שלמה הידען: "ומי אמר שמוטר בכלל למלא תרמוס בשבת? מה עם השמנה?!" האם צדק שלמה בדבריו?!

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

מכונת קפה איכותית!



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

תשובה לשאלה מפרשת אחרי מות קדושים:

אסור להחזיר את המכסה, כי בכך מזרו את הבישול. וכן תבשיל שלא נתבשל כל צרכו, ועומד על הכירה או על הפלאשה אם הסיר את המכסה מהקדרה, אסור להחזירו. ואם נתבשל כל צרכו מותר לחזור ולכנסתו. (ילקו"י לסי' רנ"ג, ח').



המיניבר המהודר
לשבת

להזמנות:
***8510**

כשיש נועם 1, אין שאלות!



הבית היהודי

הרב שמחה כהן

עצות להפסקת תהליך הכעס

כיצד מתגלגל תהליך של כעס בין הבעל לאשתו, ואיך עוצרים את התהליך כבר בתחילתו?

האונים של הרעיה להשתלט על הילדים. בעקבות כעסו הוא מעניש את הילדים ומרים את קולו בצעקותו עליהם, כאשר למעשה הוא שולח בכך שדרים לרעייתו, ומבטא את חוסר שביעות רצונו מכישוריה הדלים בטפול בילדים. כאן הרעיה יוצאת להגנתם, משום שהיא מרחמת עליהם, וגם משום שבתת-המודע היא קלטה את המסר, שבעלה מתכוון אליה.

בשלב זה מתחיל להתפתח ויכוח בין הבעל לרעיה על הצורה שבה צריך להגיב על התנהגותם של הילדים. ויכוח זה עשוי להביא להתפרצות

גלויה של כעס כלפי הרעיה, שבה יאמר מפורשות שהיא האשמה

בכל מה שקרה, עקב עשייתה "עניין" מכל דבר פגוט, ומה עוד שהוכח שבגערה לאחד הילדים ובמתן עונש לילד אחר, הצטנף כל אחד מהם בפיתו ושמר על השקט.

אין ספק שהרעיה יודעת כבר מפעמים קודמות, שכאשר היא מציגה את טענותיה בפני בעלה בצורה המבטאת חולשה ו"לא-יוצלחות",

הדבר מביא אותו להתפרצות של כעס, שיהיה קשה למונעה. לכן מן הראוי שתשקיע חשיבה ותכנון איך להציג את קשייה, מתי לומר את הדברים בפני בעלה בצורה שייקלטו ויביאו לפעולות חינוכיות מצדו של בעלה. במקום לגרום לו לעשות פעולות מעוותות, המשפיעות לרעה על נפשם של הילדים ומעכירות את האווירה במשפחה.

עדיף שהרעיה תקבל את בעלה בסבר פנים יפות, אף אם ילדיה הרגיזוהו, ורק לאחר פרק זמן של שהות בבית, תעלה בפני בעלה את קשייה עם הילדים. כשהיא מספרת על קשייה בזמן של רגיעה, יוצגו הדברים בצורה מאוזנת שתאפשר גם לבעלה להבין לקשייה ולפעול בצורה נכונה ונבונה. יחד עם זאת, בעל נבון יודע שבמעט הקשבה לסיפור הקשיים של רעייתו, הוא עוזר לה להשתחרר ממצוקותיה וממלאה אותה בכוחות חדשים להמשיך את ניהול הבית והטיפול בילדים.

בני-זוג רבים נוקטים לעיתים במהלכים המביאים רגיעה לעצמם או לזולתם. יש ובן-זוג, לכשרואה שהכעס גובר עליו, יוצא את הבית לזמן קצר, כדי להירגע, עד שהוא חש שרמת הכעס הבלתי נשלטת כבר עברה. אחרים נוהגים שכשהם מבחינים שהזולת כועס, הם יוצאים את החדר שבו הוא מצוי, וזאת כדי לאפשר לו להירגע כשהוא לבדו. מאידך מתגלה לעיתים שדווקא יציאה מהמקום גורמת להגברת הכעס, משום שאז חש הכועס שאין מאזינים לו כלל וכלל. במקרה כזה, ההישארות מקנה את התחושה שמאזינים ומתייחסים לו, והיא שמביאה רגיעה עליו.

בספר "אורחות צדיקים" מובא, שדיבור בנחת גורם רגיעה, לעומת הגבהת הקול הגורמת להגברת הכעס. הצעה נוספת מובאת שם, לא להסתכל בפניו של הכועס, "אלא דבר אליו בלא ראיית פניו, ואז יבריא הכעס מלבו".

לעיתים מתגלה, שאחד מבני-הזוג מביא את בן-בריתו בכוונה לכלל כעס על ידי ויכוחי

עמו. צעד זה משמש לו אמצעי להפסקת הוויכוח ולהטלת האשמה על הכעס. הוא עושה זאת על ידי שהוא מתווכח בלהט גם כשהוא יודע שלא יוכל להגיע לידי הסכמה, אולם הוא מעוניין שבן-זוגו יתפרץ בכעס. בזאת הוא מסיים את הוויכוח, בתחושה מדומה של מנצח מצדו של הווכח, ובכישלונם של הכעס.

יש ומתרחש התהליך הבא: בעל מגיע הביתה ומתקבל על ידי רעייתו כשהיא כבר עייפה ומותשת מעבודות הבית ומהתעסקות עם הילדים. כיוון שהיא רואה בבעלה את שותפה לבית ולילדים, היא מספרת לו מיד עם בואו על הבנים הסוררים: "שמוליק שיגע אותי, משה הרביץ לכל הילדים, רחל'ה כל הזמן צעקה...". הבעל, המגיע הביתה גם כן מותש ועייף, ובאופן טבעי מצפה להגיע אל המנוחה ואל הנחלה, מתמלא חימה.

הכעס נובע משתי סיבות: התנהגותם הבלתי נסבלת של הילדים, שקלקלה לו את ההרגשה שהיתה אמורה להיות טובה מיד עם בואו הביתה. הסיבה השנייה שהוסיפה לכעסו, היא חוסר

לרכישת ספרי הזוגיות של הרב שמחה כהן היכנסו להידברות שופס.



נצפה לאחרונה

והשובו: המספרה של אריאל באלעד. וגם בזמן ההמתנה צופים בהידברות גם אתם נתקלתם או הנחתם את עלוני הידברות במקום לא שגורתי? צלמו מזווית מעניינת, ושלחו אלינו למייל oneg.shabat@htv.co.il



הידברות

צילדים

אני רוצה חבר
דבורה בנדיקט

שירה והצעד הראשון (ב')

בשבוע שעבר סיפרנו לכם איך שירה נפגעה מריקי והיתה עצובה

"יכול להיות?"

"ואולי-אולי קצת, טיפספנט, את גם כועסת על עצמך שנגררת למצב הזה?"

שירה קמטה את מצחה הקטן. "יכול להיות". חכמה מאד, "לטפה אמא את ראשה. "אז הנה עכשיו ננסה לעשות קצת סדר בדברים. אבל קדם כל תסימי לשות, וננוח לנו קצת". שירה סימה לשות, ואמא לטפה אותה עוד ועוד. השיחה עם אמא עשתה לה טוב. פתאום הכל נראה קל יותר.



ואז אמרה אמא: "אני רוצה לגלות לך משהו: אני בטוחה שגם ריקי מרגישה בדיוק אותו הדבר. גם היא קצת כועסת, וקצת מתגעגעת, וקצת מבבללת מזה. נכון?"

"יכול להיות?"

"אז מה דעתך לעזר לה?", שאלה אמא.

"איך אעזר לה?"

"בזה שתעשי את את הצעד הראשון", אמרה אמא.

"מה פרוש הצעד הראשון?"
"זה מין בטוי כזה", הסבירה אמא. "שתיכון מתבישות לפנות זו לזו, ולכן אני מציעה לך להיות הראשונה. כדאי לך להתאמץ קצת ולהתגבר על הבושה. הרי את תרויחי מזה, כי חברה כמותה קשה למצא, נכון?"

"ואם היא תגיד שאני סתם מתחנפתי, ושהיא לא רוצה להיות חברה שלי יותר?"

אמא חיכה. "לכלנו יש חלשות, וקשה לנו להתגבר על האוה. יכול להיות שבהתחלה היא באמת תאשים אותך, ותוציא עליך את הכעס ואת התסכול שלה, אבל אל תשכחי שבתוך הלב גם היא רוצה לחזור להיות חברה שלך. אז מה אכפת לך להיות הגבורה ולבקש סליחה ראשונה?"

"אני לא בטוחה שאני יכולה", אמרה שירה בהסוס.

בשבוע הבא נספר לכם מה עשתה שירה, ומה היה סוף הסיפור.

מתוך הספר "אני רוצה חבר". לרכישת הספר וכל שאר ספרי דבורה בנדיקט, חייגו להידברות שופ: 073-222-1250

הלכות ברכות
ג. וינד

פת הבאה בכיסנין



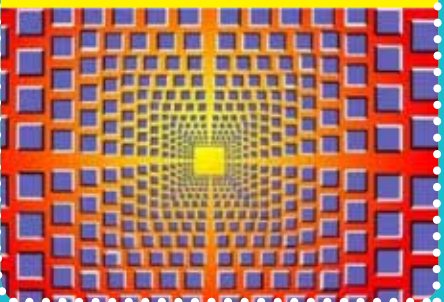
מתוך הספר "המברכים הצעירים", מאת גוינד

בדיחות לילדים

איש אחד ביקר במוזיאון, וכשעמד מול אחד מן הכדים העתיקים שהוצגו בו, אמר למבקר אחר שעמד לידו: "הכד הזה בן אלפיים שנה, שמונה חודשים ושלושה ימים". התפלא המבקר השני על הדיוק, ושאל בתדהמה: "מאיפה יש לך מידע כל כך מדויק?". ענה הראשון: "הייתי כבר במוזיאון הזה, לפני שמונה חודשים ויומיים - ואז סיפר המדריך שהכד הזה בן אלפיים שנה..."

אשליה אופטית

אשליה 'הרפתקנית' במיוחד, שתמשוך אתכם אל תוך מנהרת תחושות דו-קוטבית, ותגרום לכם לנוע קדימה ואחורה. מרתק



פעם היה גנב שגר מול בית הכלא. היום הוא גר מול הבית שלו.



יש לי כאב ראש מר. הרופא נתן לי כמה כדורים, אבל בכל פעם שאני זז הם מתגלגלים מהראש שלי ונופלים...



- אמא, אני לא יכול ללכת לבית ספר. אני לא מרגיש טוב. - אוי, באמת? איפה כואב לך? - בבית הספר...

למה יוסי אוכל את הבמבה במכולת? - כי כתוב עליה "פתח כאן".

תודה לדוד בנימין כהן ששלח בדיחות

מנעימים את הזמן לילדים עם מגוון ספרים ומשחקים

% הנחה מיוחדת ברכישה דרך האתר + משלוח חינם עד הבית

בהתאם למדיניות המשלוחים באתר

להזמנות: 072-222-12-50 | shops.hidabroot.org



צוקא צכשיל!



חבורת מרקי



לרכישת 190 הקומיקס "הצייד" בהידברות שופס, חייגו: 073-222-12-50

שקיו של שומר השבת

ראובן סירב להציל את סחורתו תוך חילול שבת – אך היא ניצלה למרות זאת

אחת
שאלתי
הרב ארז חזני

הבן עצמו ראה בזה אצבע אלקים. הוא נוכח להבין עד היכן מגיעה קדושת השבת, וחזר בתשובה שלמה.
כעת בא ראובן ומבקש לשאל: האם מתר לי להשתמש במלט שנוצל מחמת חלול השבת?

תשובה:

כדי להרחיק את האדם מעברת שבת החמורה, קנסו חכמים את מחללי השבת, על ידי שאסרו את השימוש בתוצרת שהיופקה ממלאכות שנעשו בשבת. תוצרת זו נקראת "מעשה שבת".
אולם, בשאלתנו, מתר לראובן הצדיק להנות מהמלט, ואין קנס מצד "מעשה שבת", וזאת מחמת ג' סבות: א) היות שאין אדם אוסר דבר שאינו שלו, ואין יכולים לקנס אדם מחמת מעשה עולה של חברו (ראה פסקי תשובות שי"ח-ה).
ב) מבאר בשלחן ערוך (סי' שי"ח ס"א) שהמחלל שבת ועושה מלאכה במזיד - מתר לאחרים להנות ממלאכתו במוצאי שבת. וגם כאן ההנאה מהמלט היא רק לאחר השבת.
ג) בגוף המלט לא נעשתה שום עברה, כי אם הוצאה מרשות לרשות וטלטול מקצה, ויש הסוברים שאין בזה קנס משום 'מעשה שבת' (ראה פסק"ת שם הערה 117).
לסכום: מתר להשתמש במלט שנוצל.

מלפגע בקדושת השבת! אני שם מבטחי בה' יתברך, ואיני חושש מהפסדו ואני אף דורש שלא יצילו כלל את השקים שלי! אם המלט יפסד - מקבל אני עלי דין שמים באהבה!...
שמעון הורה לבנו שיסע במהירות למקום, יעמיס את שקי המלט השניים לו ויכניסם מתחת לגג ביתו.
הבן נסע לאתר הבניה, ובצע את פקדת אביו.
ויהי ביום ראשון בבקר, הגיעו שני הקבלנים אל מקום עבודתם, וכאן הפתעו לגלות, כי השקים שנוצלו הם שקיו של... ראובן!
מה התברר? - בנו של שמעון טעה, ובמקום להכניס את שקי אביו מתחת מחסה, הכניס את שקיו של ראובן שומר השבת!...



את שבתתי תשמרו (ויקרא כ"ו, ב') מעשה שהיה בשני קבלנים - ראובן ושמעון, שבנו בתים זה בסמוך לזה.
בערב שבת אחד, ככלות עבודתם, השאירו את שקי המלט באתר הבניה הפתוח, מאחר שסברו שבשבת ישור מזג אוויר קיצי. והנה, למרבה הפלא, בשבת בבקר החל לרדת גשם זלעפות...
פנה שמעון, שהיה מחלל שבת, אל חברו ראובן: "הבה ונסע לאתר הבניה ונציל את שקי המלט - נכניסם תחת מחסה כדי להצילם מהגשם! אם חושש אתה מחלול השבת - תוכל להצטרף אלינו, רק תשב ברכב..."
ראובן, שהנו יהודי ירא ה', הכריז: "חלילה לי



באוירה משפחתית

מנוחה פוקס

רעמים, ולא ממרומים

את זה את שומעת כל יום ולא אומרת לי? התפלאה שכנתי

מהמיטה, של סחיבת השולחן, את זה את שומעת חזק כל כך, ולא אמרת לי בכלל?!"

ניסיתי להקשיב. מבטיחה לכם שלא שמעתי. רק כשממש הוכיחה לי שהקולות הדקים שנשמעו לאזני עד כה הם קולות של הזות כיסא, קפיצות וסחיבות, הבנתי למה היא מתכוונת.

"את זה את שומעת ולא אומרת?!" היא לא האמינה לי שהקולות פשוט לא הגיעו לאוזני.

אבל אני באמת לא ניסיתי לנחם, אני באמת לא שמעתי.

כמה קשה לנו להבין את האחר. הלא כל אחד מפריע לו משהו אחר.

כשמשהו לא מפריע לנו, אנחנו לא שומעים אותו. הוא לא בלקסיקון שלנו.

על פי רוב זה הפוך. אדם לא שומע מה שקורה אצלו, ולכן לא מבין למה זה מפריע לחברו.

אבל הנה, גם מקרים כאלו קורים בעולם.

אני למדתי משכנתי המיוחדת והמתחשבת, כמה חשוב לשים לב לדברים. אולי לברר אם הם באמת מפריעים, ולא לחכות ששכן יגיע ויתלונן בעצמו, לאחר שהחריש שנים, כי לא הרגיש נעים לבוא.

מרגישה. הילדים שלך מפריעים לך, את שומעת אותם, את רואה ואת בתוך זה. אני רחוקה מה לי ולבלגן שיש לך כאן?!"

חרזתי לביתי ושכחתי מהדברים שאמרה לי שכנתי.

מספר ימים לאחר מכן, היא נכנסה לביקור עם השניים הקטנים. היתר שיחקו בבית בנעימים.

התיישה ידדתי על כיסא שהצבתי לה ושתינו התחלנו לשוחח שיחת ידידות.

שנייה קלה חלפה ואני רואה אותה מביטה למעלה, אל התקרה.

עוד שתי שניות שאני מנסה לדבר אותה, והיא פשוט לא איתן,

ושוב היא מעיפה מבט למעלה אל התקרה.

מבטה קשה. היא לא איתן. מה קרה? "מנוחה", היא אומרת לי בקול רועד, "את זה

את שומעת בכל רגע ובכל שעה?!"

"את מה?" - אני שואלת ולא מבינה.

"את הרעש הזה, של הזות הכיסא, של הקפיצה

כשהיו ילדי קטנים, גרנו בקומה שנייה בבניין קומות. מעלינו גרה משפחה נפלאה, אם המשפחה, חברתי הטובה עד היום.

לחברה זו יש עשרה ילדים. ברוך ה', כולם צדיקים, טהורים, מקסימים.

כשהיו קטנים, הם היו מלאי חיים. היו מזנקים ממיטה למיטה, משחקים בכדור בדירה, משחקים בחבל ובגומי, וגם קופצים זה על הראש של זה.

כשהייתי עולה לשכנה, הייתי מלאת הערכה אליה, איך היא מסתדרת עם בית מלא ברעש ומהומה.

היא הייתה צוחקת ועונה: "אני מבקשת ממך, מנוחה, אם הם יפריעו לך יתר על המידה, אם הרעש יגבר ויוגזם, עלי ואמרי לי, ומצדי את יכולה

לקחת מטאטא, לדפוק עם המקל על התקרה בכל הכוח, ואני מקווה שמישהו פה יבין את הרמז."

"פריעו לי?", לא הבנתי את הדברים. "מה פתאום שיפריעו לי? הם כאן למעלה, ואני שם, למטה, אם לא הייתי נכנסת, לא הייתי יודעת ולא



חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

כך מקבלים את השבת

כאשר מתחילים לשיר את הפיוט עדיין נמצאים בימות החול, וכשמגיעים למילים "בואי כלה" - כבר מקבלים את השבת

"אמן" בעל כורחו. ואם לאו, מלאך רע אומר: יהי רצון שתהא לשבת אחרת כך, ומלאך טוב עונה "אמן" בעל כורחו (שבת ק"ט ע"ב).

מה גדול שכרה של אישה המשתדלת בצרכי השבת, לנאות את ביתה ולסדר שולחנה בחן ויופי, במטעמים אהובים וערבים, ומקבלת את בעלה ובניה בבואם מבית הכנסת בחיון ובמאור פנים.

גם הבעל לא יתעבב בצאתו מבית הכנסת בשיחות חולין, חלילה, וילך בזריזות לביתו, כי מלאכי עליון מחכים לו. ימהר לאחר התפילה וייכנס לביתו ברגל ימין, ויאמר בקול רם: "שבת שלום" (בספר ישעיה מובא הפסוק: "ביום קדשי וקראת לשבת... - ר"ת - בקול), יסתכל באור הנר אשר ברכו עליו, ויכוון שהם אחד כנגד "זכור" ואחד כנגד "שמור" (בן איש חי), ומיד יתחיל בזמירות "שלום עליכם".

דעי כי שולחן השבת שלך הוא מרכז ביתך, והוא שולחן של אהבה, אחווה, שלום ורעות.

"הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד".

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

את הפיוט "לכה דודי". פיוט זה הוא לב קבלת השבת, ובמהלך קריאתו מתרחש המעבר בין ימות החול לשבת. כאשר מתחילים לשיר את הפיוט עדיין נמצאים בימות החול, וכשמגיעים למילים "בואי כלה" - כבר מקבלים את השבת. וכך כתב האר"י הקדוש בשער הכוונות: "באמירת בואי כלה יש לקבל תוספת שבת בבחינת הנפש...".

בשעה שאת אומרת "בואי כלה", עמדי לכיוון מערב. זה הרגע הגדול בשבוע בו את מקבלת את השבת (לקוט יוסף רס"ז, ז).

כשנכנס הבעל מבית הכנסת ר' יוסי בר' יהודה אומר: שני מלאכי השרת מלווין את האדם בערב שבת מבית הכנסת לביתו, אחד טוב ואחד רע. וכשבא לביתו, ומצא נר דלוק ושולחן ערוך ומיטתו מוצעת, מלאך טוב אומר: יהי רצון שתהא לשבת אחרת כך, ומלאך רע עונה

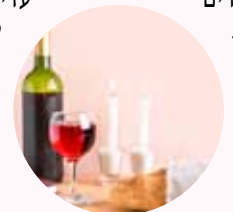
ערב שבת... צפת העתיקה של לפני חמש מאות שנה לובשת לבן. גדולי המקובלים, ובראשם האר"י הקדוש, יוצאים לשדה מחוץ לעיר הקודש ואומרים זה לזה: "בואו נצא לקראת כלה...".

כך היו מקבלים את השבת במזמורי תהילים, בשירה ובקריאה: בואי כלה... בואי כלה... כן, כך הנהיגו מקובלי צפת את התפילה המיוחדת "קבלת שבת".

קבלת שבת סדר קבלת השבת פותח בששה מזמורי תהילים כנגד ששת ימות החול - ומיד אחר כך במזמור כ"ט בתהילים: "...הבו לה בני אלים...".

בפרק זה מוזכרת המילה "קול" שבע פעמים, כנגד שבעת ימי השבוע. עמדי לכיוון מערב וכווני בלבך לקבל תוספת קדושת שבת.

לכה דודי רבי שלמה אלקבץ, ממקובלי צפת, חיבר



כשנכנס הבעל מבית הכנסת

ר' יוסי בר' יהודה אומר: שני מלאכי השרת מלווין את האדם בערב שבת מבית הכנסת לביתו, אחד טוב ואחד רע. וכשבא לביתו, ומצא נר דלוק ושולחן ערוך ומיטתו מוצעת, מלאך טוב אומר: יהי רצון שתהא לשבת אחרת כך, ומלאך רע עונה

רבי שלמה אלקבץ, ממקובלי צפת, חיבר



מבין לך
יעוץ מאישה לאישה לסודות הבית היהודי
כי טהרה זו מתנהג





כיצד ניצור עצמות בריאות

מחקרים בזה אחר זה מראים כי פעילות גופנית מתונה מסייעת למנוע הרבה מחלות כרוניות ואפילו לדלול עצם, היא מועילה לשלד ולעצמות.

כוח השרירים המופעל כנגד העצמות מעודד צמיחה של עצם חדשה, ככל שנשתמש בשרירים כך נמייץ שיחלוף ויצירה של עצם.

יש הוכחות לכך שנשים בעלות צפיפות עצם נמוכה, מגיבות טוב יותר לפעילות גופנית. הגיל הוא לא מחסום – גם נשים מבוגרות עם בריחת סידן יכולות ע"י פעילות גופנית נכונה לשפר מאוד את מצב האוסטאופורוזיס.

העדר פעילות גופנית וחוסר תנועה, במיוחד עבודה שבה יושבים רוב היום – מקטינים את צפיפות העצם. אנשים שאינם זזים כלל נמצאים בסיכון גבוה לבעיות בריאות שונות, ובעיקר בריחת סידן.

לתזונה יש השפעה עצומה על בריאות העצם. בגוף יש תהליך קבוע של בניה ופירוק, בתהליך הגוף צריך וויטמינים ומינרלים. הרבה מזונות עשירים בחלבון כמו בשר, ביצים ומוצרי חלב, הם מקור לחומצה זרחית. צריכה של מזונות אלו גורמת להיווצרות של חומצה בגוף, ולאורך זמן יש שינויים ברמת ה-PH. זהו המדד לדרגת החומציות או הבסיסיות בדם.

כשהגוף חומצי, הוא מנסה לנטרל את החומציות ע"י שאיבת סידן מהעצמות. כך הגוף מאבד עצם. לכן חשוב לאכול מזונות בסיסיים, כדי להפחית איבוד עצם.

מזונות בסיסיים הם – ירקות עליים, ירקות שאינם מכילים עמילן, אגוזים וזרעים.

גם חלבון חשוב לבנייה. כמות מעטה של חלבון עלולה להשפיע לרעה על העצם.

אנשים שונים זקוקים לכמויות שונות של חלבון. לבוגרים מומלץ לצרוך 60-40 גרם חלבון ביום. כשצורכים חלבון מהחי חשוב לא להפריז, כדי לא להגיע לחומציות. טוב יותר חלבון צמחי מדגנים, קטניות וזרעים. איבוד העצם גבוה יותר אצל נשים שצרכו יותר חלבון מהחי מאשר חלבון מהצומח. לכן ההמלצה היא לצמצם את צריכת מוצרי בשר וחלב, ולהגדיל את צריכת החלבון מהצומח.

חומרים נוספים שמשפיעים על בריאות העצמות:

- עליה בכמות הנתרן – המלח – הביאה לגידול בכמות הסיידן שמופרש בשתן.
- יש קשר בין צריכת קפאין בכל צורה, לבין מסת עצם נמוכה.
- ויטמין D מגביר את כמות הסיידן שהגוף סופג מהמעיי הדק.
- למגנזיום יש תפקיד משמעותי בוויסות רמת הסיידן ושמירה על העצם.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט 073-2221290 (ללא עלות), חייגי

כשהילדה בורחת לכביש

למה הילדה עושה פעולות מסכנות חיים, האם צריך לקבל פרס על עבודות בית, ואיך שומרים על תזונה באירועים?

אותם לכן שהם מבצעים את מטלות הבית לא רק תמורת פרסים. ולהיפך, כשהם לא מבצעים – יש לזה מחיר.

ילד צריך לדעת שמטלות הבית הן לא עול שמעמיסים עליו כדי להקשות לו את החיים, אלא חלק מסטנדרט של בית, ועל כך לא מקבלים פרס. פרס מקבלים על דברים יוצאי דופן, מעבר למה שצריך להיות – כגון על הצטיינות, כשהיא פעם בתקופה, אך לא בכל פעם של עזרה צריך לרוץ ולתת לילד פרס. זה מאבד את טעמו הטוב של הפרס ונותן טעם נפגם של התחייבות להורים וסחיטה מצד הילדים. (קרן אהרון, מאבחנת

דידקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

...

אני מצליח לשמור רוב הזמן על תפריט מאוזן, אך כשאני מוזמן לאירועים או אוכל מחוץ לבית – אני מרגיש שאני מאבד שליטה, ולא מצליח לשמור על אכילה מאוזנת. אשמח להנחיות לאכילה מחוץ לבית.

אכן, רוב האירועים החברתיים סובבים סביב האוכל, דבר שיוצר בעיה בפני מי שמבקש לשמור על המשקל. להלן מספר כללים המתאימים לאכילה מחוץ לבית:

אין להגיע רעבים מדי לארוחה – כשתהיו רעבים מדי, קרוב לוודאי שתאבדו שליטה ותאכלו הרבה יותר. כאשר מצפה לכם ארוחה גדולה בערב, אל תצמוזו כל היום לפני כן. אם לא תגיעו מורעבים לארוחה, תוכלו לשלוט על כמויות האוכל שאתם מתכננים לאכול.

הקפידו לשתות הרבה במהלך היום. אל תתפתו לטעום מצלחות אחרים. התרכזו במנה שלכם בלבד.

כאשר מדובר בהגשה, נסו להתרכז במנה העיקרית בלבד, וותרו על המנה הראשונה. היתרון בהגשה הוא שהמנה בצלחת קבועה, לעומת מזון – שם כמות האוכל אינה מוגבלת.

השתמשו בצלחת קטנה ואל תקחו תוספות. שימו הכל בצלחת, ואל תחזרו שוב למזון.

החלטה מראש הנה נקודת פתיחה טובה. כאשר מחליטים מה ברצונכם לאכול, יש לגשת למזון ולקחת את מה שתכננתם, ולמלא צלחת פעם אחת בלבד, ללא תוספות. ברגע שסיימתם לאכול – עזבו את המקום, על מנת שלא להתפתות ולהמשיך לאכול.

(ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

בתי בת השלוש מבצעת פעולות מסכנות חיים – בולעת כדורים, יורדת לכביש, נוגעת בכלי עבודה מסוכנים. אשמח לדעת, כיצד עלי לפעול בנודון?

כל פעולה שאדם עושה, בין קטן בין גדול, נועדה להפיק רווח מסוים, אך האדם אינו מודע לסיבה לביצוע פעולותיו ולרווח המופק מהן משום שמדובר ברובד תת-מודע.

מתוך ידיעה ברורה כי כל דבר בבריאה שואף להגיע למקור ממנו בא, גם ילדתך שואפת לשוב ולהרגיש תחושת שייכות אליך, ברם היא עושה זאת בדרך מוטעית.

על מנת לדעת מה מניע את בתך לביצוע אותן התנהגויות לא נורמטיביות, יש לוודא איתך – אילו תחושות ורגשות מתעוררות בך כתוצאה מהמצב הזה?

מה את חושבת על עצמך?

כשתשיבי על השאלות הקודמות, תיחשף המטרה שברצונך להשיג, ותדעי לא להמשיך בתגובותייך העכשוויות כלפיה, וכך היא תאלץ לשנות התנהגותה.

ייתכן שילדתך אינך מרגישה מספיק את נוכחותך בתוכה, והיא מחפשת תקשורת תמידית יותר ומעמיקה, שתאפשר לה להרגיש בטוחה במקומה הביתי ובתודעתך. משלא קיבלה זאת ממך (שלא במתכוון), היא מצאה את הפרצה דרך ההתנהגויות הלא נורמטיביות, שוודאי מסיבות לך מטרד מחשבתי וגורמות לך כל היום להעלות אותה בתודעתך. הן גם מייצרות בהלה, או תחושת "אמא לא טובה מספיק". ייתכן שבנוסף קיימות בעיות של משמעת וחוסר גבולות, משום שככל שהיא מרבה לפרוץ מוסכמות – את מתייחסת אליה יותר.

חיזוק התקשורת שלך עמה ישיב לתודעתה את תחושת השייכות, וכך היא תמנע מפריצת גבולות ותחדל מהתנהגויות לא נורמטיביות. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך, כותבת ומרצה בתחום)

...

בכל פעם שאני דורשת מילדי לעזור במשהו ממטלות הבית, תגובתם היא: אם אעשה, איזה פרס אקבל? בתחילה פיציתי בכל מיני ממתקים וכדומה, ואט אט התיאבון שלהם גבר... כיצד עלי לנהוג?

ילד צריך ללמוד ולהפנים שבית בנוי מחובות וחוקיות, וכשאמא אומרת לעשות משהו, לא עושים בכדי לקבל פרס. עושים כי זוהי חובתנו לעשות. אנו צריכים להרגיל

את מתייחסת אליה יותר.

חיזוק התקשורת שלך עמה ישיב לתודעתה את תחושת השייכות, וכך היא תמנע מפריצת גבולות ותחדל מהתנהגויות לא נורמטיביות. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך, כותבת ומרצה בתחום)

...

בכל פעם שאני דורשת מילדי לעזור במשהו ממטלות הבית, תגובתם היא: אם אעשה, איזה פרס אקבל? בתחילה פיציתי בכל מיני ממתקים וכדומה, ואט אט התיאבון שלהם גבר... כיצד עלי לנהוג?

ילד צריך ללמוד ולהפנים שבית בנוי מחובות וחוקיות, וכשאמא אומרת לעשות משהו, לא עושים בכדי לקבל פרס. עושים כי זוהי חובתנו לעשות. אנו צריכים להרגיל את מתייחסת אליה יותר.

חיזוק התקשורת שלך עמה ישיב לתודעתה את תחושת השייכות, וכך היא תמנע מפריצת גבולות ותחדל מהתנהגויות לא נורמטיביות. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך, כותבת ומרצה בתחום)

...

בכל פעם שאני דורשת מילדי לעזור במשהו ממטלות הבית, תגובתם היא: אם אעשה, איזה פרס אקבל? בתחילה פיציתי בכל מיני ממתקים וכדומה, ואט אט התיאבון שלהם גבר... כיצד עלי לנהוג?

ילד צריך ללמוד ולהפנים שבית בנוי מחובות וחוקיות, וכשאמא אומרת לעשות משהו, לא עושים בכדי לקבל פרס. עושים כי זוהי חובתנו לעשות. אנו צריכים להרגיל את מתייחסת אליה יותר.

מבצע בלעדי!! על כל ספרי היהדות ב'הידברות שופס'

מתחזקים ומחזקים גם את המשפחה ואת
החברים - כי התורה מגנה ומצלה

5% הנחה מיוחדת ברכישה דרך האתר + משלוח חינם עד הבית

בהתאם למדיניות המשלוחים באתר



לרהל קריאת הדולי ישראל

להרבות בלימוד תורה



יהדות oale
ראות לקטת להתחבר

shops.hidabroot.org

להזמנות: 072-222-12-50

הקמפוס היהודי
סדנאות אינטרנטיות משנות חיים

סדנאות מיוחדות ללמוד מהבית בימי הקורונה



בימים בהם מגפת הקורונה משתוללת בחוץ, וכולם סגורים בבתיים,
הקמפוס היהודי מבית הידברות יוצא במסגרת מיוחדת, ומביא לכם
סדנאות דיגיטליות עם כלים ותוכנות מעצימות, מהמרצים הטובים
בארץ, שיסייעו לכם להתמודד עם המשבר בקלות.

את הסדנאות ניתן להמציא גם בדיסק און-פי שישלחו אליכם עד הבית

קטלוג הסדנאות באתר 'הקמפוס היהודי'
campus.hidabroot.org | 073-222-1-250

הילדים משתוללים בלי הפסקה?

מנוחה
פוקס

הוא לא ילד רע
מנוחה פוקס

מנוחה פוקס חושפת בסדנה מיוחדת, כיצד לתת לנרדם
לילד להתנהג יפה, ולשמוע בקול ההורים. בסדנה
משתפת מנחת ההורים המפורסמת, למה אסור לנו
להבליט את ההתנהגות הרעה של ילדינו, ומהם הכלים
שכל הורה חייב להשתמש בהם כדי לרונת נחת מילדינו.

החרדות לא יוצאות לך מהראש?



כך תצאו מחרדות ודיכאון
הרב יגאל כהן

החדשות המציפות אותנו מכל עבר גורמות לחרדות
ופחדים פנימיים ועמוקים, לעיתים הן יכולות לשבש את
חינוך ולא לתת לנו מנוח. בסדרה מרתקת, פורס הרב
יגאל כהן שליט"א כיצד ניתן לצאת מחרדות, לבטל את
הפחדים, ולהחזיר לחיינו את השלוה והרונע.

יצאתם לחל"ת ויש קושי בפרנסה?



יזמות יצירתית, ליצור אפיק הכנסה חדש
הרב דן טיומקין

זה הזמן לגלות את הכוחות הסמויים בך ולייצר אפיק
הכנסה חדש. בסדנה מרתקת תקבל כלים און להגשים
את החלומות שלך ולהוציא אותם מהסח אל הפועל.
צא לדרך, הגשם את חלומותך, הגדל את ההכנסה
החודשית, ולמד כיצד להשפיע, להוביל ולחיות את
החיים שתמיד חלמת עליהם.

משתגעים מחופשת הקורונה?



המתכון לילד מוצלח
הרב חיים ולדר

כשהילדים נמצאים שעות ארוכות בבית, הם
מתחילים לפתח את המסגרת החינוכית, ואנו ההורים
סובלים מתופעות חוזרות ונשנות של חוצפה, מריבות
וחוסר שליטה. בסדנה מרתקת חושף חיים ולדר,
כיצד ניתן לבנות סמכות הורית ללא שימוש בעונשים
או פורסים, ומה הוא המתכון לילד מוצלח.

אם אני צודק למה להתנצל?



דווקא בימים טרופים אלה חייבים את השלום בבית!

מניסיונה העשיר של מחלקת שלום בית עולה,
שרוב הבעיות בתקשורת הזוגית נובעות מהמחשבה
ש"אני צודק וכן הווג שלי טועה". מחשבות כאלו גורמות
לנו להתחבר בעמדה שלנו, לא להיות קשובים,
ודאי לא להתנצל. על מנת לקבל כלים לפתרון בעיות
תקשורת אלו ואחרות, מומחי מחלקת שלום בית
אתכם 24/6 גם באמצעות פנישה מלפנינו או וידאו.

בכל נושא לעזרתכם: התמודדות יעילה עם המצב | תקשורת זוגית | בעיות רגשיות
מעורבות הורית | פערי דת | זיווג שני | כלכלת הבית | בעלי תשובה | קדושת הבית ועוד

073-222-1310

בכל מקרה ובכל מצב, דברו אתנו...