

העלון מוקדש לרפואה שלמה מיטל בת אודליה הודיה | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ יוסף בן יחיא זהבי | לע"נ מזל בת יונה זהבי | לע"נ רבקה עדנה עוז בת גוהר רחל

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:42	18:03	16:49	ירושלים
18:39	18:04	17:06	תל אביב
18:40	18:03	16:57	חיפה
18:43	18:05	17:08	באר שבע

בחנות יב"י ירושלים

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!

עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-196,800 עותקים ברחבי הארץ

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

היזברות

עונג שבת

פרשת תצוה | גליון 389 | י' באדר א' תשע"ט

להגובות: oneg.shabat@htv.co.il

הקצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

ניצחון מוחץ

החיים רוויים בניסיונות, תאוות ויצרים. כיצד יוכל האדם לנצח את יצרו, גם כאשר קשה לו מאוד?

הרב זמיר כהן



פרשתנו מפורטים בגדי הכהן הגדול: 'ואלה הבגדים אשר יעשו, חשן ואפוד ומעיל וכתנת תשבץ מצנפת ואבנט. ועשו בגדי קדש לאהרן אחיך ולבניו לכהנו לי'. בתלמוד (ערכין טז ע"א) מובא: "למה נסמכה פרשת בגדי כהונה לפרשת קרבנות? לומר לך: מה קרבנות מכפרין, אף בגדי כהונה מכפרין. כתונת מכפרת על שפיכות דמים, מכנסיים מכפרים על גילוי עריות, מצנפת מכפרת על גסי הרוח, אבנט מכפרת על הרהור הלב, אפוד מכפר על עבודה זרה, מעיל מכפר על לשון הרע, ציץ מכפר על מעשה עזי פנים". ולמדו שם את כל זאת מפסוקים.

כיום, אין לנו בית מקדש ולא עבודת כהן גדול שיכפרו עלינו, ולא נותר בידינו אלא רק כוח התשובה - למחילת עוונות, ולימוד התורה - לטהר את נפש האדם מכתמי העוונות. אמנם ידוע הפתגם שאדם חכם, מראש לא נכנס לבוץ, ואינו מתלכלך בעבירה. אך כיצד ניתן להתגבר על היצר בעת ניסיון גדול של כעס או תאוה גדולה, כשרואה שעל אף שהוא בעל אמונה ויראת שמים, קשה לו מאוד להתגבר על הפיתוי הגדול? הנה עצה נפלאה.

עיקר הקושי שבפיתוי של היצר הרע הוא: "נכון שזה גרוע ואסור ומזיק והעובר עברה זו עתיד לתת עליה את הדין, אבל אני חייב, או לפחות רוצה, ליהנות מהדבר הזה!".

אך אם יתבונן באותה שעה במילים הבאות שבתלמוד (יומא לה ע"א), יוכל להרגיע את ייצרו ולנצחו: "בשמך יקראוך, ובמקומך יושבוך, ומשלך יתנו לך. אין אדם נוגע במוכח לחברו, ואין מלכות נוגעת בחברתה אפילו כמלא נימא". כלומר, אם קבעו לך מן השמים לקבל כבוד, או ממוך, או כל סוג של הנאה אחרת, אתה תקבל אותה בהיתר, ומבלי שתדוף אחריו מתוך

ב

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

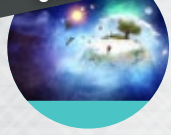
2 דווקא עכשיו, אחרות מופלאה!



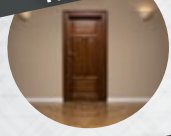
4 הרב למלא את החלל הרב אפרים אורשלימי



5 המחוקק של החוקים דניאל בלס



6 בגלל אבות חיים ולדר



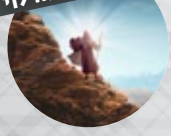
8 פרופ' אורבך בתשובה נעמה גרין



9 ולדר מגלה את הידברות חיים ולדר



14 מנהיג עם אמפטיה הרבנית חדוה לוי



שאל את הרב

הרב אברהם יוסף
האם מותר לחתוך נייר כסף בשבת?
בשבת יש שני סוגי קריעה האסורים. האחד - כדרך המקלקלים, כשקורע ניירות לאיבוד וכדומה, שזה איסור דרבנן. והשני, כאשר צריך את החלק לשימוש, כגון מפת שולחן, נייר כסף, ניילון נצמד - שחותכים לפי מידה הנצרכת. ובזה יש

השולחן או על הנייר או בצלחת, וכל שכן אם זו כתיבה המתקיימת. ואם המטרה היא לניקיון, כדי שיהיה אור בחדר, מותר להעביר מטלית יבשה לנקות את האדים בחלון. ודין זה נכון גם לגבי אבק שהצטבר על מדף או ארון, שלכתחילה אין לנקות בשבת, ובדיעבד ולצורך מותר.

איסור תורה, משום "מחתך". וגם מתקן כלי, שבחיתוך נעשית המידה לפי רצונו, ככלי הראוי לשימוש.
מהקור שבחוף, נוצרו אדים על החלון. האם מותר לנקות אותם בשבת?
כשם שאסור לכתוב בשבת - כך אסור למחוק בשבת, גם אם זו כתיבה שאינה מתקיימת, כגון שכותב במשקה על

שבת מיוחדת של נופש ומרגוע, שלא כדאי לכם להחמיץ!

עונג שבת

הרצאות מרתקות בנושא **חינוך ילדים וזוגיות**

ר' שמעון פרץ | הרב יצחק פנגר

שבת פרשת כי תשא | י"ח אדר א' | 22-23.2.2019

הבטיחו מקומכם איתנו: 073-222-1270

במלון היוקרתי 'קיבוץ לביא'

נוף גלילי יפיפה

חדרים מפוארים

ארוחות גורמה

בריכה מחוממת ומקורה

בעוד שבוע!



רב יגור: יגור



רב יגור: יגור



דווקא עכשיו, אחדות מופלאה!

בתקופה בה הפלגנות הולכת ומתרבה בין המחנות בישראל, ערב בחירות, ישנו אי אחד של שפיות ושל טהרה - מחנה שומרי התורה והמצוות. גדולי ישראל שליט"א, מנהיגי הדור הצדיקים מכל העדות והחוגים, מתאחדים יחדיו למכתב אחד היסטורי, בו הם מכריזים על השליחות שלהם להפצת תורה ויהדות בעם ישראל, דווקא בעת הזו

הלב החסיר פעימה כשמרן ראש הישיבה, נשיא מועצת חכמי התורה הגאון חכם שלום כהן, הביט בפנים מאירות על ראשי הידברות שנכנסו לחדרו זמן לא רב אחרי ששחרר מבית הרפואה. כמו תמיד, הוא כבר היה ליד הספרים הפתוחים, יושב והוגה בתורה הקדושה אותה הוא אוהב כל כך, לא יכול להיפרד ממנה. "זו המנוחה האמיתית", הסביר, "התורה היא המנוחה".

זמן קצר קודם לכן התאספו סביבו תלמידים צעירים, אזניהם כרויות לשמוע את דברי תורתו. ספר נערם על ספר, וכאילו לא עבר כאן עשרות שנים, ראה את ירושלים העתיקה נחרבת ונבנית מחדש. זה רק הוא והתורה.

"הכל על דעתי", הוא אומר על הידברות, ומלהיב בדבריו על החשיבות של הפצת התורה בישראל. הוא, הכהן הגדול מאחיו, זה שהתווה את הדרך, אמר מתי לא ומתי כן, והורה לתלמידו הגאון רבי זמיר כהן להקים את הערוץ בתזמון המדויק בברכתו של מרן רבינו עובדיה יוסף זכר

מעט אווירה של פילוג, זה הזמן בו בחרו מנהיגי הדור להתאחד, להתחבר, לזכור את כל עם ישראל, גם הרחוקים. ולדאוג להם. בדיוק כך הייתה גם הנהגתם של גדולי הדור שהסתלקו מן העולם בשנים האחרונות והותירו אותנו יתומים. גם הם, ובראשם מרן רבינו עובדיה יוסף זצ"ל, מרן רבי יוסף שלום אלישיב זצ"ל, ומרן רבי אהרן לייב שטיינמן זצ"ל - תמכו יחדיו בהידברות.

תקופת בחירות היא בדרך כלל זמן מתוח של הרבה חילוקי דעות, וממש מעט שלום. גם בקרב שומרי התורה המצוות קורה שהמתיחות לא נעלמת. כל עדה ומנהיגה, כל קהילה ומנהיגיה. כולם מכוונים לאותה מטרה חשובה, ולכל אחד דרכים אחרות. לרוב, זהו זמן לא נעים, מלא בפוליטיקה ושיחות סוערות.

אבל הפעם, בעוד המדינה כולה סוערת, מפלגות קמות ונופלות, האחד מאשים את השני - דווקא בזמן הזה, בקרב שומרי התורה והמצוות, קם והיה רגע היסטורי מרגש, אחדות מושלמת שבה כאיש אחד, גדולי ישראל מכל החוגים והקהילות, משלוש מועצות גדולי התורה, חתמו יחד על מכתב אחד משותף, בו הם מכריזים:

"ארגון הידברות פועל בשליחותם של גדולי ישראל להפצת תורה ויהדות... ומקרב מאות אלפי נשמות אחינו בני ישראל לאביהם שבשמיים".

אכן, מיום הקמת הארגון, הרבנים והמרצים הידברות הם בסך הכל שליחים של מנהיגי הדור מכל החוגים והעדות. שליחים למען אחים שלנו. בשביל כלל ישראל.

כי אנחנו משפחה אחת ענקית שקיבלה יחד את התורה. כולנו בנים של הקדוש ברוך הוא, אלא שיש כאלה שהשביל היטשטש להם בדרך, שהנר שהאיר להם את הדרך כבה, והם הלכו דור או שניים, אולי אפילו יותר - למקומות אחרים.

הם ממש כאן לידינו, אבל הקדוש ברוך הוא כביכול ממתין להם, מחכה להם שיבואו כבר. ואנחנו, רק מדליקים את האור, בכל דרך אפשרית. במכתב הנדיר הזה, שבו כולם יחד, כל גדולי הדור וצדיקיו, מביעים את תמיכתם בהידברות, הם מברכים שפע ברכות את כל מי ששותף, שמסייע, שתומך בהידברות. דווקא עכשיו, בזמן שלכאורה אמורה להיות

וירד אל העם ויאמר אליהם

בס"ד ערש"ק יתרו תשע"ט

קריאת קודש ממרן ורבנן גדולי ישראל שליט"א למען ארגון הידברות

כבר נודע בשער בת רבים פעילותו הענפה של ארגון הידברות הפועל בשליחותם של גדולי ישראל להפצת תורה ויהדות ברחבי העולם כולו. ומקיים בעצמו מזה שנים "ויגזול את החנית מיד המצרי", ומקרב מאות אלפי נשמות אחינו בני ישראל לאביהם שבשמיים, ע"י רבנים ומרצים יראי ה'.

בימים אלו כשהעול הכספי הרובץ על כתפיהם רב טאוד וההוצאות מרובות עד אין מספר ואינם יכולים לעמוד בנטל הכבד לולא נדיביו הלב, מצוה רבה לעמוד לימינם וליטול חלק בויכוי הרבים.

ויהי רצון שזכות זו של הגדלת כבוד שמים בעולם תעמוד לכם להתברך בשפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיכם, לפרנסה בריחה, ותזכו לגדל צאצאים בדרכי התורה והיראה מתוך חוב נחת כלי שום צער ח"ו.

מנהיגי הדור הצדיקים מכל העדות והחוגים, מתאחדים יחדיו למכתב אחד היסטורי, בו הם מכריזים על השליחות שלהם להפצת תורה ויהדות בעם ישראל, דווקא בעת הזו

תקופת בחירות היא בדרך כלל זמן מתוח של הרבה חילוקי דעות, וממש מעט שלום. גם בקרב שומרי התורה המצוות קורה שהמתיחות לא נעלמת. כל עדה ומנהיגה, כל קהילה ומנהיגיה. כולם מכוונים לאותה מטרה חשובה, ולכל אחד דרכים אחרות. לרוב, זהו זמן לא נעים, מלא בפוליטיקה ושיחות סוערות.



לוי, יצחק: שמואל



לוי, יצחק: שמואל



לוי, יצחק: שמואל

מול ההסתה

בתקופה האחרונה עמד ארגון הידברות מול חיצויה הסתה והכפשה ממוקדים, שיתכן שחלקם אולי אף היו קשורים למימון ארגונים בעלי הון מחו"ל, ששמו להם למטרה להחריב את ארגוני היהדות ולתמוך בכל מי שמוכן לפגוע בהם, לא משנה באיזו דרך או תירוץ. מצד אותם גופים שונאי דת ותורה, הם ישמחו אפילו אם יאמרו בשם התורה שאסור ללמוד תורה.

כך החלו כלי התקשורת "לחפש" את פעולות ארגון הידברות, ולנסות להפוך את הנתניה והאהבה לכל יהודי, לדבר הפוך.

כך, כמו תמיד, ישנם גורמים שימצאו אינטרס להציג את התנגדותם לעיסוק בקירוב רחוקים ולשאר פעולות הקודש של הסיוע ליהודים במגוון תחומים, כשהם מעוותים את האמת ומנסים ליצור מצג שווה בעזרת הצגת ציטוטים מסולפים ודעות בודדות המנוגדות לדעת גדולי ישראל שליט"א.

הם לא הצליחו.

הם לא הצליחו, כי עם ישראל לא טיפש, והתמיכה העצומה וההתעניינות שקיבלנו מעם ישראל הוכיחו הכל.

הם לא יצליחו, כי ארגון הידברות מתנהל אך ורק בהוראתם ובהכוונתם של גדולי הדור שליט"א, המנהיגים האמיתיים שלנו, שמי ששומע להם לא מפסיד לעולם.

אויבי התורה אומרים "פן ירבה", וגדולי ישראל מכריזים - "כן ירבה"!

ואלו ברכות הוא הרעיף על כל מי שיתמוך בהידברות...

הפעם הוא מדבר על נוסח מכתב התמיכה. מאיר את עיניו הפסוק "ויגזול את החנית מיד המצרי" המובא בנביא, שם מסופר כיצד מצרי הגיע לבצע טבח עם חניטו, ואותה חנית בדיוק נטל ממנו שר צבא ישראל, בניחו בן יהודע, והרג אותו.

כמה חביבה התורה על מרן הרב קנייבסקי, שזכה לכינוי "שר התורה", שאף בכדי לתמצת את המהות של הארגון, ישתמש בדברי התורה באופן הטוב ביותר.

אכן, ארגון הידברות משתמש בערוץ, באתר ובשאר הכלים שמקובלים כיום בעולם הטכנולוגי. בכל אלו מפיצים כלי התקשורת רעל אנטי יהודי, כל אלו מסייעים ליהודים להתבולל ולהתנתק מהיהדות ומתורה, ודווקא בכל אלו משתמש ארגון הידברות כדי להעצים את התורה ואת הטהרה. כן, הבנתם נכון, בדיוק כמו החנית הזו.

על המכתב מבקש מרן להוסיף עוד שלוש מילים: "כן יקום אל"ה".

כן. הברכות המובאות במכתב אינן "סתם" ברכות שכביכול נאמרות בלא כוונה. כל אלו הברכות המובאות בו על שפע ברכה והצלחה, על פרנסה, על חינוך הילדים, שמתברכים כל אלו שבחרו להיות שותפים בקבלת התורה של כלל ישראל, כל אלו - כן יקומו, אם ירצה השם! גם ראש ישיבת פוניבז', מרן הגאון הגדול רבי גרשון אדלשטיין, הוסיף את חתימתו למכתב עליו חתומים חברי מועצות גדולי התורה שליט"א. הוא הוסיף כמה מילים בכתב יד קודשו: "כל התומכים לעניין גדול זה של ריבוי שיעורי תורה בישראל יתברכו בכל הברכות".

מי כמותו, שכבר עשרות רבות של שנים מגדל רבבות תלמידים, מי כמותו, שבהיותו ילד נאלץ ללמוד בהיחבא מחשש השלטונות הרוסיים שאסרו על לימוד זה, וכשעלה ארצה עם אביו עוד בטרם קמה המדינה, ישב ולמד על ארגו עץ - מי כמותו יודע מה כוחם של שיעורי התורה.

ומה זה "ריבוי שיעורי תורה"? זה מיליוני שעות של תורה מדי שנה בכל ערוצי המדיה של הידברות. דבר כזה לא היה ממעמד הר סיני.

המכתב ההיסטורי הנדיר הזה ממקד אותנו בדבר החשוב ביותר בתקופתנו, להתאחד יחד ולקרב את כל עם ישראל, לקבל את התורה מאהבה, כדי שנגיע יחדיו אל הגאולה.

צדיק לברכה, שהיה מתרגש בכל פעם לראות את פעילות של ארגון הידברות, ותומך, מעודד ומברך בכל לבו. גם חתימתו נוספת למכתב ההיסטורי למען הידברות.

במרחק קילומטרים ספורים אוויריים משם, סמוך לבית הכנסת העצום של חסידות בעלזא, ספון במעונו מרן האדמו"ר מבעלז, חבר מועצת גדולי התורה, ופניו מפיקות התעניינות מוחלטת בכל הנעשה בהידברות.

לפני קרוב לעשרים שנה, בעת שבה התבררה האפשרות - המוזרה באותם ימים - להקרין דברי תורה גם לבתים רחוקים, מדובר היה באפשרות מצומצמת ואזורית. בכל זאת הדבר דרש תקציבים עצומים ומסודרים, אפילו בכמות זו.

אחד מפעילי הקירוב הגדולים באותם הימים, הרב אייזיק פריד, כיום יו"ר הנהלת הידברות, ישב על המדוכה עם הרב זמיר, והשאלה הונסנה לחדרו של האדמו"ר.

"חמישים שנה מחכים לאפשרות כזו", התרגש הרבי מבעלז כששמע על הרעיון שבו ניתן להפוך את אותם צינורות של כלי התקשורת, שעד אז בעיקר שימשו להפצת ארס נגד היהדות, לכאלה שדרכם יהודים בכל מקום יוכלו להתקרב לאבא שבשמיים. "ודאי שצריך לעשות הכל למען זה", הורה.

מאותו הרגע ועד עתה, הוא מלווה את הארגון בכל צעד, בכל התפתחות.

בבני ברק, בפאתי רחוב רשב"ם, יושב כבר שנים מרן הרב חיים קנייבסקי, ולומד, ולומד, ולומד. הפנים שלו בוערות באש התורה. כל מילה שלו יקרה וטהורה כל כך, עד שרבים עומדים בתור רק לברכה קצרה, פשוטה כזו, כי אפילו מילה אחת קדושה מהפה הזה שרק אומר דברי תורה, יש לה כח ענק. רבים ראו ישועות מהברכות שלו, ורק עמידה של כמה רגעים בודדים בחדרו - כבר יכולה להרטיט את הלב. פשוט רואים איך הוא נאבק עם עצמו כשהוא מרים לרגע את הראש מהגמרא, כאילו הוא לא רוצה לעשות שום דבר אחר חוץ מלעבוד את הבורא יתברך. ובכל זאת, עם ישראל משווע לעצתו, אז הוא מקדיש זמן יקר לאלפים שעומדים לאורך השבוע בפתח ביתו. לעוד ילד קטן בן שלוש שרוצה שהרב יברך אותו לקראת התספורת הראשונה, לעוד יהודי שמגיע עם פנים מיוסרות ומבקש ברכה לבריאות. לעוד שאלה בהלכה.



תדעו - מבטים יכולים להרוג

המבט מייצר מציאות. לכן ביכולתנו לבחור להיות משני מציאות, מעודדי התפתחות חיובית, דרך שינוי המבט

תקשורת עם מתבגרים היא דבר מורכב. הם לא נמצאים במצב הכי מיטבי של עצמם, וחיבוטי הזהות שלהם, הלחץ החברתי ועוד, גורמים להם להתנהגויות מאתגרות. דיברנו כאן בעבר על ההרס שברביבו הביקורת. הייתי רוצה הפעם לדבר על תקשורת שיכולה להיות הרסנית לא פחות, למרות שלא נאמר בה מילה אחת: מבטים.

מבטים יכולים להרוג. דורשי רשומות אמרו על הפסוק: "כִּי בְאִפְסֵם הָרְגוּ אִישׁ", שלפעמים על ידי עקימת אף בלבד ניתן לגרום להרגו! עצם המושג של מבטים קטלניים, מוזכר כבר בגמרא (ב"ק דף ק"ז): "נתן בו עיניו ונעשה גל של עצמות".

גם היום ניתן לראות את זה קורה. המבטים הללו באמת הורגים. הם הורגים את הערך העצמי ואת הרצון לעשות טוב. הייתי שמח להפנות אליכם, קוראים יקרים, שאלה נוקבת: נסו להיזכר מתי הביטו בכם במבט כזה. הורים. מורים. מנהלים. כעת, נסו להיזכר: האם אי פעם יצאה תגובה חיובית מכה מבט? אני בספק...

גם מי שלא מסוגל להכיל את בנו, ובטוח שזה נובע מרוב צדקותו ומעלתו, בדרך כלל נוטה להתנהגות שיפוטית של הערות וביקורת, או לסתם "שתיקה רועמת" של מבטי אימה. זה הרס העולם, הרס החינוך, הרס הקשר.

עד כאן דוגמאות שליליות. מפה והלאה דבר על הצד השני והמואר, כמו שלימדו אותנו חז"ל, ש'מידה טובה מרובה ממידת פורענות. אם הוא טוב ומכיל, אמפתי ומבין, המבט יכול ממש לרפא, להעלות, ליצור ולייצר מציאות חיובית של תשובה ושל אמון, של בניה ושל קירוב.

כמו שכתב הבעל שם טוב (על התורה, מגילת רות): דרך הסתכלות טובה, ממשיכים חיות לאותו דבר מאלוקותו יתברך, וזה (משלי כ"ב ט'): "טוב עֵינָן הוּא יִבְרָךְ", וכן להיפך, אם הוא רע עין, על ידי הסתכלותו הוא מפסיק אותך דבר מהשרש ומהחיות היינו האלוקות, ופועל בו: "וַיִּנְרָן מִפְּרִיד אֱלֹהִים" (משלי ט"ז כ"ח), כידוע, שההסתכלות עושה כלי, ועל ידי זה בא עין הרע.

איזה יסוד עצום! התבוננות מתקנת, מבט טוב, שמוריד שפע ומחבר למקור הטוב את האדם שעליו מבטים. כמה זה מחייב אותנו. אנו מסתובבים בעולם שמלא באנשים לא מתוקנים. אנשים בעלי תהום עצומה וכואבת שפעורה בין תכליתם - לבין מציאות חייהם, הנהגותיהם ומעשיהם. נוכל למצוא אותם ברחוב, נוכל למצוא אותם בביתנו, אם נתאמץ, נוכל להבחין בהם לפעמים גם בזמן שאנו מבטים במראה. אבל למה להתאמץ לראות את הרע? על פי יסוד זה, של "התבוננות מתקנת", נוכל לעשות עבודה חיובית סביב זה. הכי טבעי זה להבטי על ה"בלתי מתוקנים" במבט נוקב וביקורתי, להתייחס אליהם בשיפוטיות. לפעמים זה באמת נצרך. אי אפשר לו לעולם ללא שוטרים ופקחי חניה, ללא עורכי דין וללא סוהרים. אבל אם נשדר להם את התסכול שיש לנו מהם, ספק גדול אם נצליח לקרבם, כי המבט מייצר מציאות. לכן ביכולתנו לבחור להיות משני מציאות, מעודדי התפתחות חיובית, דרך שינוי המבט! זה יסוד עצום, שכל מי שיצליח באמת להפנים וליישם אותו, יכול להפוך לגורם משנה מציאות: להסתובב בעולם, ובכוח מבטו בלבד לייצר מציאות מגדלת, בונה, מעצימה. זה מחייב התמדה, סבלנות ותרגול, אבל זה בהחלט משתלם. יהי רצון שזנכה תמיד.



למלא את החלל

מה עושים עם הילדים כשההורים לא בבית, ואיך נותנים לבכור השקט את המקום החשוב במשפחה?

אנו הורים עובדים, וילדינו חוזרים הביתה בשעה שאין אף אחד מההורים בבית. רצינו לשאול אלו פתרונות הרב מציע כדי להפיג את השעמום של הילדים, וכן האם זה נכון מבחינה רגשית שאף אחד מההורים לא מקבל את הילדים כשהם חוזרים הביתה?

אני סבור ובטוח שאין מדובר בילדים קטנים ממש, כי אז זהו ודאי חוסר אחריות, להשאיר ילדים קטנים ללא השגחה. לגופו של עניין, בילדים בוגרים שנמצאים לבד בבית למשך תקופה קבועה של שעה או שעתים ביום - חשוב שאנו כהורים נמלא להם את החלל כשאנו לא נמצאים. דבר ידוע הוא שהשעמום מביא את האדם לתוצאות בלתי רצויות. אנו לא צריכים להרגיש רגשות אשמה כשאנו לא נמצאים (לא הלכנו לטייל - הלכנו לעשות השתדלות בפרנסה כדי שיהיה לילדים הכי טוב שאפשר). אך כדאי שנתארגן מראש עוד לפני שנצא מהבית, ונשאיר לילדים דבר מה לאכול בתוספת פתק קטן (צהרים טובים - מאבא ואמא וכו'...), כאשר לאחר מכן נרשום להם מטלה שאנו רוצים שהם יעשו (כמובן לא דברים כבדים וקשים - גם הילדים נמצאים בחצי היום השני שלהם). כאשר הילדים ימלאו את הזמן בדברים חיוביים, גם נמנע את נוקי הבטלה, גם נחנך אותם להתחשבות בדברים הקשורים לבית, וגם נעניק להם סוג של גברות ועצמאות, שוודאי תתרומם להם בעתיד.

יש לנו בן בכור בן 7, שקט ומופנם. אחיו שמתחתיו, בן 3.5, "זורם" הרבה יותר מאחיו הגדול. העניין הוא שהשוני יוצר קנאה וקוטביות גדולה מאד ביניהם, וזה מוביל לכך שהאח הגדול מתנכר לקטן ומזלזל במעשיו, עד כדי השפלה. ברצוני לציין שכאשר אנו מנסים לדווב אותו - הוא כועס מאד ולא רוצה שיענו בו. נשמח לשמוע כיצד ניתן להתגבר על כך.

הבן הבכור מרגיש במידה מסוימת שיש מישהו בבית שלוקח לו את מקומו. במקום שהוא ינהיג את הבית - מגיע אחיו הקטן וגונב לו את ההצגה. מכאן הדרך קצרה ביותר לכך שהוא יזלזל באחיו הקטן. יתכן שהוא אף ישפיל אותו, ולא בגלל שהוא לא אוהב אותו - אלא בגלל שהוא רוצה להיות במרכז העניינים, והוא לא מסוגל לעשות זאת כיוון שהוא מתון ושקט יותר מאחיו. אם כן, מה עלינו לעשות?

ראשית, לא ננסה בשום פנים ואופן לדווב אותו בשעת המתח, היינו בשעה שיש מריבה בין האחים. זה לא זמן לדווב אותו, כי הוא לא פנוי לשמוע אף אחד, ולכן הוא כועס וצוועק.

כן חשוב שנפתח איתו שיחה בזמנים רגועים יותר, וניתן לו להוביל את הדיבור והשיחה. דבר איתו על דא ועל הא בכל מה שניתן. מהלך זה יסדר לו שהוא שווה משהו, שהוא רצוי בבית, שהוא המכובד בבית, שהוא הגדול בבית. בפעמים הבאות שבהן ייקלע שלא מרצונו למצב של קנאה - נראה שהוא יגיב פחות בצורה שאינה ראויה.

לשאלות למדור - a0504168883@gmail.com
לרכישת ספרי חינוך ילדים של הרב אפרים אורשלימי
חייגו להידברות 0909 073-222-12-50

כל הכלים לחיים בדרך הייחודית של הרב מנדל

שיטת FHT לריפוי טבעי בהנעה אישית, זמין מודרך וריפוי במגע יד | העמקת השיטה בדגש על ריפוי טבעי | טיפול עצמי, וטיפול באחרים | יישום השיטה על משקעי עבר ושחרורם, ריפוי דרך סליחה | חרדות, מחשבות כפייתיות (OCD) | דאגות (בשילוב שיטות CBT, REBT) | התמודדות בחווה, חשיבה נכונה, לחץ, עצבות ועוד (בשילוב שיטות נוספות).

סגרו ביומן!
צוה לבלוינים
כה תורה
פגישה עם
הרב פנגר!



הרב יצחק פנגר

מגיע א"ה לבית הידברות לסנת FHT לריפוי טבעי, בת 6 מפגשים

החל מיום שני, כ' אדר א', 25.2 בין השעות 18:30-22:00

הסדנה מיועדת לנשים ולגברים (בהפרדה מלאה) לפרטים: 073-2221300 | anat@htv.co.il



היהודי החושב

זה את זה, ומכנים זאת בשם "חוק טבע".
ההרגל מכונה בפיו חוק, אך מהו בעצם מדוע שהחומרים ימשיכו לפעול באופן מסוים, אם לא הבורא שמוניע אותם כתקנם?

החומרים ודאי אינם "יודעים" שהם צריכים לפעול באופן מסוים, אין להם רצון ולא כוונה, ובכל זאת החלקיקים נעים במהירות אדירה ובתנועות מורכבות מאוד, היוצרות כ-120 יסודות. דמו בנפשכם פאזלים שונים זה מזה החוזרים ומתרכבים באותן צורות בדיוק, שעה אחרי שעה, יום אחרי יום. מי אומר להם לעשות זאת?

אין לחלקיקים כל סיבה לוגית להמשיך לפעול דווקא כפי שפעלו אתמול. הרי אם ישוּבו לפתע לתווה ובוהו, לא יוכל אף מדען להסביר לנו מדוע חדלו מפעולתם, או מדוע לא היו אמורים לחדול מפעולתם!... שכן, אין אף סיבה הגיונית שמחייבת את פעולתם התמידית בהווה.

המשך בעמוד 7 <

מי מחוקק את חוקי הטבע?

כיצד פעולתם התמידית של חוקי הטבע בהווה - מוכיחה את מציאות הקב"ה?

זו למעשה שאלה מדעית מאוד: מה בעצם מחייב את המשך קיומה של החוקיות ביקום שלנו, אפילו ברגע זה?
לא די בבריאת העולם כדי להסביר לנו מדוע החוקים ממשיכים באופן פעולתם, כאשר היו יכולים לחזור עכשיו לתווה ובוהו.
יהי שינסו לתאר את היקום כמו שולחן או כיסא, או מחשב משוכלל שלא נוגע עוד ליוצרו. אך כל המשלים הללו רחוקים מן הנמשל. היקום אינו דומה לחפץ או למכונה פיזית שפועלת מעצמה, זאת מאחר שחוקי הטבע אינם ממשיים. ה"חוקיות" אינה אלא התנהגות נצפית של חלקיקים ושל חומרים במרחב, שאין להם כל סיבה להתנהג כך.
"הכוח הגרעיני", לדוגמה, איננו כוח במובן הפשוט של המילה, אלא התנהגות נצפית של חלקיקים באופן מסוים. אנו רואים תנועה כלשהי שחוזרת על עצמה, חלקיקים שמושכים או דוחים

בכתבה הקודמת למדנו שאין אקראיות ביקום, ועצם קיומה של חוקיות - היא הוכחה לקיומו של בורא לעולם אשר עיצב את היקום לנהוג בדיוק כפי שהוא פועל.
ישנם אנשים רבים בעולם שמכנים את הבורא בשם "כח עליון", אך מובן שכוונתם לבורא-מתכנן אשר קדם ליקום, ברא אותו יש מאין, ומשליט בו סדר והגיון באמצעות חוקיו. **האלוקים.**
ההוכחה מחוקי הטבע מתחלקת למעשה לשניים, העבר וההווה. כוונתי לומר, שלא רק חוקי הטבע מוכיחים את קיומו של אלוקים, אלא גם המשך פעולתם ברגע זה.



שאלת מפתח: מדוע היקום ממשיך להתקיים?
כולם מדברים על בריאת העולם בלשון עבר, ושואלים "מי ברא את העולם?", אך מעט מאוד אנשים שואלים שאלה זו בלשון הווה: "מי בורא את העולם?"

נעמה גרין

שבע עובדות

בהר סיני, כאשר כולנו היינו כאיש אחד בלב אחד.
5. לדברי החתם סופר (שו"ת או"ח ר"ח), עיקרם של ימי פורים הוא מהתורה (כי אם על יציאת מצרים, שאז יצאנו מעבדות לחירות אנו צריכים להודות להקב"ה, ולכן אנו חוגגים את חג הפסח, הרי שבפורים, שבו ניצלנו ממוות לחיים, ודאי שעלינו לחוג את היום), וכדי לצאת ידי חובת מצוות הזיכרון לנס מהתורה - אנו מציינים את ימי י"ד וט"ו של "פורים קטן" כימים האסורים בהספד ותענית, ובזאת יצאנו ידי חובת ציון הנס מהתורה. ולאחר שכבר יצאנו ב"פורים קטן" את עיקר ציון וזכר הנס, אנו חוגגים בפועל, מדברי קבלה, את מצוות הפורים בחודש אדר ב', כדי לסמוך באדר ב' את גאולת פורים לגאולת פסח.

6. הרמ"א פוסק להלכה כך: "יש אומרים שחייב להרבות במשתה ושמחה בי"ד שבאדר ראשון, ואין נוהגים כן, ומכל מקום ירבה קצת בסעודה, כדי לצאת ידי המחמירים, וטוב לב משתה תמיד".
7. פורים קטן אסור בתענית ובתחנון, אך מצוות פורים לא נוהגות בו. בימים אלו לא אומרים "על הניסים", כי לא קוראים בהם את המגילה. ה"יפה ללב" כתב שמכל מקום ראוי לומר בסוף ברכת המזון: "הרחמן הוא יעשה לנו ניסים" וכי עד בימים ההם בזמן הזה".

7 עובדות על "פורים קטן"

ביום שלישי ורביעי השבוע, י"ד וט"ו באדר א', יחול "פורים קטן". מהו יום זה ומהי חשיבותו?

4. רבי צדוק הכהן מלובלין הסביר בספרו "פרי צדיק" שאמנם את מעשה התגלות הנס בפועל אנו מציינים בפורים של אדר ב', אך "שורש המצוות בלב" שייך ונוהג גם באדר א', "כיוון ששניהם בשם 'אדר' נקראו". לדבריו, גם בפורים קטן שבאדר א' הגיע זמן מחיית עמלק שכתוב בזהר הקדוש, שמחייתו היא גם לב, בלבבו של כל יהודי ויהודי, האמור לחמוק ולמחות את יצרו הרע, וממילא פורים קטן הוא יום של "משתה ושמחה וטוב לב", משתה ושמחה בתוככי הלב פנימה, בו ניתן לתקן את ה"לב כסיל בשמאלו".
הוא מדגיש שגם עניין נתינת משלוח המנות נועדו בכדי לחבר בין כל היהודים, להיותם כאיש אחד בלב אחד. ואף שלמעשה תיקנו להעניק משלוח מנות אחד לשני בפורים שבאדר ב', אך גם בפורים קטן צריכים לייחד יחדיו את הלבבות ולהרגיש שכולנו נסיכיו ובניו של הקב"ה, "ועל ידי כך נזכה", כותב רבי צדוק, ל"ליהודים היתה אורה - זו תורה", תורה שניתנה

1. י"ד וט"ו באדר א' נקראים "פורים קטן", על מנת להבדיל אותם מ"טו וט"ז באדר ב', שהם "פורים גדול", ובהם חלים כל מצוות החג.
2. פורים קטן חוגגים בשנה מעוברת, בה יש שני חודשי אדר. בשנה כזו חוגגים את ימי הפורים באדר השני, ואילו בי"ד וט"ו באדר הראשון יש קצת מנהגי שמחה. הסיבה שחג הפורים נקבע לאדר שני, הוא כדי להסמיק גאולה לגאולה, כלומר: את גאולת פורים לגאולת מצרים.
3. היו מגדולי הראשונים (כגון רבי יחיאל מפריס) שעשו סעודה גדולה גם בפורים קטן וקראו מזמנים לשמחת פורים. ויש שנהגו גם במשלוח מנות כמו בפורים. בעל ה"מנחת אלעזר" נהג לערוך שולחן בפורים קטן ולשורר "שושנת יעקב". בקונטרס "טוב לב משתה תמיד" מובא שאצל רבי מרדכי ממדברונא הדליקו נרות רבים בפורים קטן ושמחו, והרבי ממדברונא אמר לתלמידיו ש"יום זה הוא גדול ונורא, ויש הארה גדולה בעולמות העליונים".



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



וענשיו בית הידברות! שמחה עד לב השמיים!
עם צמד משחיי הלבבות יהודה שוקרון ואלעד כהן בחופה חצאית עד חתונת **סובים השניים**
סוד השמחה בחיי הזוגיות! עם הרב מרדכי חזיה

בעז"ה בליל פורים קטן י"ג אדר א' 18.2.19
בבית הידברות רח אריה שוקר 20 פ"ח לגברים ולנשים בהפרדה תלאה! רישום פראש חובה
073-222-1300

בית הידברות
בית החתונה



בגלל אבות תושיע בנים

מרצה שמתארח בשבת בבית הארחה מוצא עצמו בשעה 2:00 בלילה בלי מפתח, מול דלת סגורה. יש לו שתי אפשרויות: להעיר כמה אנשים, או לישון על ספסל כל הלילה... ואז מישהו מגיע לעזרתו, ואין לו מושג קלוש מה הוא מחולל

התעוררתי מיד ואמרתי: "כן, הכל טוב, תירגע". הוא לא אמר דבר, אך הפנים שלו אמרו שהוא מודאג, כי מה יש לאדם כמוני לישון על ספסל אבן במרחק מטר מהחדר שלי? הסברתי לו שהבן שלי כנראה נעל את הדלת ונרדם, ולי אין דרך להעיר אותו. המרצה אמר לי: "אין מצב. חייבים להעיר אותו".

הוא החל לרוץ מהחלון לדלת ומשם שוב לחלון, לדפוק ולצעוק עד שמישהו יצא מאחד החדרים וצעק: "תגידו אתם השתגעו..." - ואז ראה את שני המרצים, שכדי לשמוע אותם הטריח את עצמו ואת משפחתו מביתו למלון. הפנים שלו אמרו שבתוך ההגדרה "לשמוע אותנו" לא נכללה בשום פנים ואופן "צועקים בלילה ודופקים על דלתות ועל חלונות". הסברנו לו מה קרה, והוא אמר "אאאההה", ובתוך ה"אאאההה" שלו היו טמונות, לדעתי, כמה שורות מתביעת הנזיקין שלו...

הוא נכנס לחדרו, ולשלושתנו היה ברור שטריקת הדלת שלו הייתה הרעש האחרון שישמע הלילה.

"מה עושים?" אמר המרצה. "שום דבר. לך לחדר לישון, ואני אשן כאן על הספסל. כפי ששמת לב, ישנתי לא רע". "אין מצב", אמר המרצה השני, "אני לא משאיר אותך ככה".

"תסביר מה זה לא משאיר אותך ככה", שאלתי. "בוא נשב בלובי ונעביר איכשהו את הלילה". "בשום פנים ואופן", אמרתי, "אתה עייף עוד יותר ממני, אין שום סיבה שתהרוס את ליל השבת בגללי".

"תקשיב טוב", ענה לי, "אין שום מצב שאני הולך לישון ומשאיר אותך ככה. לא יעזור לך. אתה רוצה שנשב כאן - אז נשב כאן, אבל אני אֶתֶן".

ורבע, לאחר מכן היו שאלות מהקהל ואחריהן ייעוץ פרטי, כך שכשסיימתי עם אחרון השואלים והצצתי בשעוני, השעה הייתה 1:15 אחרי חצות. חשתי עייפות רבה ועשיתי פעמיים לעבר החדר.

הגעתי לחדר, סובבתי את הידית, והנה: הדלת נעולה. דפקתי חלושות על הדלת, ולמשך דקה לסירוגין, אך אין קול ואין עונה. הבנתי שבני יקירי פשוט נרדם. התחלתי להגביר את הדפיקות. שום דבר. בשלב מסוים התחלתי לדפוק ממש חזק, ולפתע שמעתי קול "שששש" מחדר סמוך. הבנתי שאני נכשל בגזל שינה. חדלתי. בשלב זה ניסיתי להיצמד לדלת, לצעוק בלחישה את שמו של בני במטרה להעירו. מהר מאוד הבנתי שהסיכוי להעיר בחור בן 17, גיל שבו יש קיצוניות גמורה בין ערנות מוחלטת לתנומה מוחלטת, הוא קטן מאוד.

הבטתי מימיני ומשמאלי, והבנתי שהסיכויים שלי לישון הלילה במיטה נורמלית אינם מזהירים. חשבתי ללכת ללובי, אבל החלטתי שלישון בלובי זה לא רעיון כל כך טוב, גם אם הייתי בין האורחים, קל וחומר כשאני המרצה. החלטתי פשוט לשבת על ספסל האבן הסמוך ולנסות להירדם.

מכיוון שאני איש עסוק, ככל הנראה למרות המצע הקשה פשוט נרדמתי בצורה שנרדמים על כיסא אבן. זה נראה יותר כמו אחד שהתעלף מאשר אחד שישן...

כחצי שעה לאחר מכן, עבר במקום המרצה השני יחד עם רעייתו, וכשראו אותי שרוע ככה על הספסל - היו בטוחים שקרה לי משהו. הוא ניגש אלי, החזיק בי ושאל: "כבוד הרב, הכל בסדר אֶתֶן?".



אני משמש כמרצה בנושאי קירוב וחיזוק, ומתוקף תפקידי אני נאלץ להתארח בשבתות רבות בסמינריונים ובבתי הארחה.

בעבר, כשהילדים היו קטנים, נהגנו לנסוע כל המשפחה, אולם משגדלה המשפחה, ברוך ד', החלטנו למעט ככל האפשר ביציאות. כאשר הדבר הכרחי - אני נוסע לבד ולוקח עמי אחד מהילדים. זו פשרה שמונעת את טלטול המשפחה ומאפשרת לי להתחבר בכל פעם עם ילד אחר.

לפני תקופה (היה זה לפני פטירתו של הרב יעקב אדלשטיין זצ"ל) יצאתי עם בני בן ה-17 לבית הארחה "ציפור" בקיבוץ חפץ חיים.

לאחר סעודת השבת התכנס הקהל להרצאה המרכזית. אני כבר עליתי לדוכן והמתנתי שהקהל יתארגן ויתיישב כדי לפתוח בדברי, ואז אני רואה שבני מסמן לי משהו.

סימנתי לו להתקרב. ירדתי מדוכן הנואמים והוא לחש לי שהוא עייף מאוד, ומכיוון שהוא מכיר את ההרצאה הזו בעל פה, כולל כל הבדיחות, ההפתעות והשטיקים, הוא מבקש ממני רשות לצאת באמצע אם ממש יהיה עייף. מובן שהסכמתי, ואף שיבחתי אותו על זה שהוא מכבד אותי ומבקש רשות להיעדר. מסרתי בידו את המפתח, עליתי חזרה אל הדוכן והתחלתי בהרצאה.

האמת שהייתי כל כך מרוכז בהרצאה, שלא שמתי לב מתי עזב, ההרצאה התנהלה כשעה

דתי? חרדי? חוזר בתשובה?

נתקל בשאלות שאינך בקי בתשובות המלאות עבורך?

רישום מראש חובה!

במייוחד למגזר הדתי והחרדי
סדנה יומית חדשה בבית הידברות

תשובות לכל השאלות המצויות | כלים והסברים מבלי להיכנס לזיונים ולתהיזויות.

ניתן אפשרות לשאלות ותשובות מקהל המשתתפים

הרב יצחק רייזמן | **הרב נתן רייזמן**

כולם שואלים אותם

למה לפעמים צדיק ורע לו רשע וטוב לו??

לא צריך להיות הייפר?

בעוד שבועיים!

הזיכרון

073-222-1-300 | לפרטים והרשמה: פתח תקוה, 20, אריה שנקר 20, 26.2.2019 | בין השעות 19:00-23:00 בבית הידברות, רח' אריה שנקר 20, פתח תקוה | לפרטים והרשמה: 073-222-1-300



מי מחוקק את חוקי הטבע? (המשך מעמוד 5)

מצבנו דומה בדרך משל לאדם שהתרגל לחשמל המגיע בקביעות לשקעים בביתו, אך אינו יודע על קיומה של חברת החשמל. כל היקום כולו פועל כאילו מאליו, באופן הגיוני ביותר, מבלי שכל האנשים תמהים ושואלים: מי בעצם נותן בו כוח ומחליט להניע אותו כך?

חוקי הטבע מעידים אפוא לא רק על המתכנן שברא את היקום בנקודת זמן כלשהי בעבר, אלא על מחוקק חי ופעיל ביקום **בהווה**, אשר שולט בו וממשיך להניע אותו כתוכניתו מבראשית ועד היום. אילו היה רצונו של הבורא נפסק אפילו לרגע, היו כל החלקיקים מאבדים תכף ומיד את צורתם, וחוזרים למצב של תוהו ובוהו. ביאר הרמב"ם בהלכות יסודי התורה (פיק א, א'): "ואם יעלה על הדעת שהוא (אלוקים) אינו מצוי, אין דבר אחר יכול להימצאות...".

כן תיקנו רבותינו לומר בנוסח התפילה אותה אנו קוראים מזה אלפי שנים: "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית" – זו הודאה על בריאה מתמדת בכל יום תמיד!

סיכום ההוכחה:

- 1. אקראיות**, בהגדרתה, הנה תיאור של חוסר גבולות, פעולה לא מודעת מתוך אפשרויות שונות. בדרך משל: כאשר דיו נופל על הרצפה הוא יוצר צורה אקראית – אקראית מפני שהדיו יכל ליפול באינספור אופנים שונים שהיו יוצרים צורות אחרות, ולא מוגבל לצורה או לסדר מסוימים.
- 2. חוקיות**, לעומת זאת, הנה תיאור של גבולות, פעולה של גורם מגביל, מכונן, שמחייב התנהגות מסוימת, קבועה ומחויבת. בדרך משל: תוכנת מחשב פועלת לפי חוקים, קודים קבועים שמחייבים את התוכנה לפעול באופן מסוים מאוד כפי שתוכנתה.
- 3. היקום**, מרגע הופעתו, נברא עם חוקי טבע (משוואות מתמטיות מדויקות להפליא) אשר מחייבים את כל החומרים שבו לפעול באופן מסוים, הגיוני, קבוע ולא אקראי.
- 4. מכאן ההוכחה** שהיקום שלנו הנו תוצאה של מחוקק אשר החליט על חוקיו. חיזוק להוכחה זו נמצא בעובדה שחוקי הטבע ממשכיכים בפעולתם, למרות שאין להם סיבה לעשות זאת, מה שמעיד על האלוקים שמנהל ומפעיל את היקום בכל עת ברצונו יתברך.

להחליט, ובדיוק באותו רגע ראיתי אברך לידו. אמרתי לו באיזו דילמה אני נמצא ושאי מרגיש חייב לשאול איזה צדיק ולא לתת לרופאים להחליט. האברך אומר לי: 'במקרה אני יושב לצדו של הגאון הגדול, רבי יעקב אדלשטיין, שמואשפז כאן, לך לחדר שלו ושאל אותו'.
"אני אומר לו: 'עולה בדעתך שאעיר את הצדיק?'.
"הוא מסתכל עליי כאילו נפלתי מהירח. 'נראה לך שהוא ישן בשעה כזו? הוא יושב ולומד. אולי בשעה 3:30 הוא יפרוש לישון'.

"השעה הייתה 3:20. ססתי לשם כל עוד רוחי בי, מקפץ בדילוגים של שלוש מדרגות. הגעתי לחדרו וראיתי לומד. ניגשתי אליו ואמרתי במהירות: 'כבוד הרב, אני בצרה צרורה', וכאן שטחתי לפניו את כל הצדדים וביקשתי עצה מה עלי לעשות.

"הגאון הגדול חשב קצת, מלמל כמה פסוקים ולאחר מכן אמר: 'תגיד לרעייתך בשמי שאני ממליץ על לידה טבעית ללא ניתוח. אם תסכים לדברי, תאמרו שניכם לרופא שאתם מתעקשים על לידה רגילה, ואם ירצה השם יקיים בכך לשון הפיוט: 'בגלל אבות תושיע בנים ותביא גאולה לבני בניהם'.

"רצתי חזרה לחדר לידה. אשתי הסכימה לדברי הרב, ויחד באנו לרופאים והודענו להם על החלטתנו. בשעה 4:30 נולד בנו בכורנו, נכדך הראשון, בלידה רגילה. לאם ולילד שלום".
חברי המרצה החל לבכות בכי נורא. הוא אפילו לא הצליח לומר "מזל טוב". לאחר שהתעשת אמר לבנו: "חשבת קצת על לשון הפיוט שאמר הגאון הגדול רבי יעקב אדלשטיין?".

"האמת, אני ואשתי לא מצליחים להבין למה בחר להשתמש בלשון הזו דווקא מכל הפסוקים בעולם. חשבנו אולי ברוח קדשו הוא מנסה לומר שיהיה כאן בן זכר, כפי שבאמת היה".

"לא ולא, בני", אמר המרצה, "בשעה שאתה ואשתך הייתם בצרה, אני סייעתי כאן לחבר בצרה. הייתי עייף ויגע, אך התגברתי על מידותיי ונשארת ער יחד אתו כדי שלא יהיה לבד, השעות חופפות בדיוק לשעות שבהן שהיית עם המרצה שמעולם לא הכרתי אישית, והשעה שבה נולד בנך ונכדי הייתה בדיוק השעה שבה נפתרה הבעיה. לשון הפיוט שאמר לך הגאון הגדול רבי יעקב אדלשטיין התייחס לזה: 'בגלל אבות', בזכות המעשה החסד שזכיתי לעשות, 'תושיע בנים' – אתה ורעייתך 'ותביא גאולה לבני בניהם' – כך זכיתי לנכד בריא ושלם, ולכלה בריאה ושלמה".
זה הסיפור, ויש בו, מלבד מסר חשוב לחשיבות הקרבה והמסירות בין אדם לחברו, גם חיזוק והוכחה לאמונת החכמים, שעניינם רואות למרחוק.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 10" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להיברות שווע: 073-222-12-50

לאחר דין דברים הבנתי שאני לא הולך לשכנע אותו. הוא נפרד מאשתו, ואנחנו פסענו אל הלובי. התחלנו לדבר כמו אנשים שמדברים אחרי השעה 2:30 בלילה, מדברים ונרדמים, שותים תה, מדברים ונרדמים, ככה במשך כשעתיים.
הוא סיפר לי על נושאי הרצאותיו ואני על שלי, דיברנו על המשפחה, על הילדים, על דברי תורה ועוד. מדי פעם אני אומר לו: "לך לישון, תשאיר אותי כאן. מה לך ולבעיה שלי?", אך הוא מגיב: "אני לא עוזב אותך ככה לבד".

בשעה 4:30 ראיתי רכב קלנועית עובר בחוץ. רצתי החוצה, ואני רואה עובד גוי נוסע. אני שואל אותו: "תגיד, יש לך מפתחות לחדרים?".
"כן, ומה אתה רוצה?".
"אני צריך שתפתח לי את החדר שלי", אמרתי. "תפאדל, למה לא?". ענה.

הלכנו בקושי לכיוון. הוא נסע לפנינו, וכשהגענו, הוא אומר: "תקשיב, יש משהו בחדר".
עניתי לו: "זה בסדר, זה הבן שלי". עודנו מדברים, והבן שלי יוצא עם פיגמה ושואל: "מה קרה?".
ואני אומר לו בחיוך: "תסתכל בשעון ותראה מה קרה".

הבן שלי הסתכל והחל להתנצל. הוא בכלל לא חשב להירדם. הוא קרא משהו והמתין לי, וכנראה נפלה עליו שינה. הרגעתי אותו. לאחר מכן הודיתי מקרב לב לחברי המרצה שנשאר ער בשבילי, ואמרתי לו: "אני מאחל לך את כל הברכות שבעולם בזכות החסד שעשית". לאחר מכן נפרדנו בידדות.

כך עברה השבת. לכאורה, סיפור בינוני. ילד נרדם. חדר סגור. חבר לעת צרה. סיום. אבל זהו, שהסיפור רק מתחיל כאן.

מיד במוצאי השבת מקבל המרצה השני טלפון בהול. על הקו היה בנו בכורו הנשוי. "מזל טוב, אתה סבא", בישר לו.

"מה אתה אומר? איזו שמחה, אבל על פי התאריך זה היה צריך להיות בעוד חודשיים".
"נכון, אבא, ואני הולך לספר לך איזה סיוט עברנו הלילה".

וכך סיפר הבן לאביו: "בשעה 1:00 אשתי הובהלה לבית חולים, ולאחר הבדיקות נאמר לנו כי הווער במצוקה וכי חייבים לילד אותה. הם אמרו לנו שבכל מקרה יש סיכון לילוד ולילודת, ושיש שתי דרכים – אחת טבעית ואחת בנייתוח. הם הסבירו שלשני הצדדים יש יתרונות ויש סיכונים, והם מבקשים מאתנו להחליט, שאם לא כן – הם ינתחו.

"ככה נפלה עלינו, שני ילדים בני עשרים ואחת, החלטה כל כך גורלית. 2:30 בלילה, ואין למי לפנות. ביקשנו מהם בינתיים להמתין, ואני מתחיל לומר תהילים וכך גם אשתי הבוכייה והמבוהלת. מה עושים?"

"בשעה 3:15 מגיע הרופא ואומר: 'אתה צריך

הדרך לבריאות שלך!

לפרטים והרשמה 073-2221240

משרגים את הגוף והנשמה!

היברות מזמינה אותך לסדנת בריאות אמונה ושמחה בהשתתפות מיטב המומחים בתחום:

הרוב מרדכי חזיזה & הרבנית זוהרה שרביט

בארבע יוקרן סרט מרגש ומחזק | ניתן לקבל יעוץ אישי

מה הקשר בין ניקוי רעלים בגוף לשיפור איכות החיים? איך מאזנים את הסוכר, ולא מוותרים על ממתקים? איזו פעילות גופנית מומלצת לאיזון שומנים בדם?

כל הדרכים מובילות לסדנה חווייתית אחת!

יום ראשון, כ"ו אדר א' 18:00-22:00
אולם בית כנסת שלמה אלפסי רחוב התחיה 1

קריית גת 13.3.19
יום רביעי ו' אדר ב' 18:00-22:00
כ"ז תמוזת ישראל (בראשות הרב עידן קדוש) שד' דבורה הניבאה 4

רחובות 3.3.19
יום ראשון, כ"ו אדר א' 18:00-22:00
אולם בית כנסת שלמה אלפסי רחוב התחיה 1

מיכיל מורי רדיברות בקמס

תחנה חזרה תמימים

כיבוד עשיר ובריא

טיפים לטופח העור

כך עשיתי תשובה

יש כלים טובים להתפעל מהקב"ה. אני יכול לעמוד מול כל מדען בעולם, ולדון אתו בנושאים האלה על בסיס מדעי."

"מצאתי את אלוקים במעבדה": איך פרופסור דורון אורבך עשה תשובה?

מה גורם לבוגר יחידות קרביות, מלח ארץ, בעל קריירה חזקה באקדמיה, לשנות את אורח חייו? "הגעתי ליהדות דרך השכל", מסביר הפרופ'

פרופסור דורון אורבך (67) הוא כימאי ישראלי בעל שם עולמי בתחום האלקטרוכימיה, ומשמש כראש המחלקה לאלקטרוכימיה באוניברסיטת בר אילן. הוא פרסם למעלה מ-600 פרסומים מדעיים בכתבי עת מובילים בתחומי כימיה פיזיקלית, אלקטרוכימיה ומדע החומרים, ונחשב מן המדענים המצוטטים ביותר בישראל. לפי גוגל סקולר, במהלך שנת 2017 צוטטו עבודותיו כ-7000 פעמים. פרופסור אורבך נולד בבית עם חינוך מסורתי, גדל ברמת גן ולמד בתיכון בליך. הוא שירת בצה"ל ושוחרר ממילואים בדרגת רב סרן. אורבך נשוי לשרה, אף היא בוגרת תיכון בליך. השניים התקרבו ליהדות, הם מתגוררים בבני ברק, הורים לשבעה ילדים וסבים לעשרות נכדים. מה גורם לבוגר יחידות קרביות, מלח ארץ, בעל קריירה חזקה באקדמיה, לשנות במהפך את אורח חייו? ליקטנו עבורכם ציטוטים מעוררי השראה מראיונות שהעניק בעבר לכלי תקשורת שונים ולהקדברות.

הכימיה היו אלו שהוכחו לו מעל לכל ספק את קיומו של הבורא. "מי שמכיר את הכימיה של החיים אמור לדעת שמאחוריהם עומד מתכנן סופר-אינטליגנטי", פורס אורבך את הדרך בה גילה את בורא עולם. "הפיזיקה המודרנית, תורת הקוונטים והרפואה - תחומים שבהם נראה שכביכול המדע סותר את האמונה באלוקים - זה דיס-אינפורמציה. המהנדסים הכי מוצלחים בעולם מנסים לחקות את הגאונות הזאת, בהצלחה מוגבלת מאוד. אני עובד עם חברה בגרמניה בשם BASF, שיש לה מפעל בגודל של רמת גן, אבל כל מי שלמד הנדסה כימית אמור לדעת שכל עלה דשא שאנחנו דורכים עליו עשר פעמים ביום, שם בכיס את כל BASF הגדולה - כל עלה של צמח לוקח את המיליגרמים שהוא צריך של מים, חמצן וחנקן ומייצר אלפי סוגי חומרים, בלי זיהום אוויר ובלי הררי פסולת. לעולם החי והצומח יש יכולות כימיות אדירות. יש לנו פרופסורים מצוינים לביוכימיה, שמפצחים את תעלומות החיים, ומשום מה לא מתפעלים וחושבים שתופעת החיים היא מקרית. למי שעוסק במדע אין בהכרח תמונה אינטגרלית."



"היה ברור לי שאי אפשר להבין את העולם בלי להכיר בכוח עליון. הטבע לא יכול לברוא את עצמו, רק ישות עם כושר נפלא ובלתי מוגבל של יכולת יכולה להמציא ולפתח את הדבר הגאוני שקוראים לו הכימיה של החיים. כל תגליות המדע משאירות אותנו מתפעלים ומשתאים, אולם הן אינן מספיקות כדי לחבר אותנו לבורא, עיסוק במדע לבדו יכול להשאיר את המתבונן האובייקטיבי מגיע למסקנה שיש משהו מעבר לטבע ולהסתפק בזה. הגורם החזק האמיתי שיכול להביא אדם להכרה השכלית בהשגחה הפרטית של הבורא ובהכרח לחפש את הקשר איתו הוא המסרים המופלאים שנושא איתו עם ישראל מדורי דורות. "אל האמונה צריך להגיע עם שכל ובאהבה. לאדם יש בחירה חופשית קוגניטיבית. אם אי אפשר היה להוכיח את היהדות בדרך שכלית, מה פתאום שאדם כמוני ועוד אלפי מדענים, רופאים ומהנדסים שחזרו בתשובה מתוך הבנות שכליות, ייכנס לעול הזה?", שואל אורבך ומיד משבי: "כי הקב"ה נתן הוראות יצרן מתוחכמות ויפות. החיים לפי התורה הם באמת נפלאים, מלאים ומאפשרים לממש את צלם אלוקים שבנו. למי שלא התנסה בכך, קשה לראות את זה מבחוץ." "לכאורה, כל המדענים היו צריכים לראות מה שאני ראיתי. אז איפה כל המדענים שחוזים במופלאות הטבע? התשובה העיקרית היא חוסר זמן כרוני להתבוננות עמוקה ומחייבת. היום המערכת בנויה בצורה שהמדען נלחץ כל הזמן לעבוד יותר ולהשקיע יותר, ובסופו של דבר נוצר כאן תהליך של צמצום", אומר אורבך.

"כל עלה דשא שם בכיס את כל BASF הגדולה"

"הגעתי ליהדות דרך השכל אחרי שהתחלתי ללמוד כימיה", אומר פרופסור אורבך. "נפל לי האסימון כשהבנתי שהכימיה של החיים כל כך גאונית, שקשה לחשוב שנוצרה במקרה". לימודי

"איך ניתן לחשוב שעולם החי, צומח והדומם - הם מקריים?!"
"המדע המודרני נותן לנו יכולת מצוינת להתפעל מחוכמת הבריאה", אומר אורבך. "לאדם שחוקר באובייקטיביות

רגע למחשבה

חידה

בדרכים

יהושע צועד ברחבי העיר מידי יום. הוא חוצה את העיר במשך חצי שעה, ולאחר מכן חוזר על עקבותיו חצי שעה נוספת. יום אחד ערך יהושע חישובים לגבי הדרך שהוא עובר במהלך שנת ההליכה, ורשם לעצמו כי 25% מהדרך היא בעליה, 20% מהדרך היא במישור ובדרך ישרה, 35% - במישור אך במסלול מפותל, ו-20% - בירידה. האם החישוב הגיוני?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

פתרון החידה מפרשת תרומה:

שירה השתמשה ב-5 בדים, וגזרה כל אחד מהם 3 פעמים - כך שמכל חתיכת בד נוצרו 4 חתיכות. לכן בסיום 15 גזירות - היו בידיה 20 חתיכות בד.

אמרות

הלומד מוסר בהבנה שטחית - יתומום: כדברים פשוטים אולי יחשבם, אך גנני חכמה מתגלים למתבוננים ומאירים כאור הקשת לנבונים. (הרב חיים אריה ברנשטיין)

לימוד המוסר בהתפעלות דומה לחכמת המוסיקה: שניהם מעוררים את כוחות הנפש הפנימיים לצאת מהכוח אל הפועל. (רבי נפתלי אמסטרדם)

שווי הפרס **200,000 ₪**

להידור בית הכנסת שלך

מדינת ישראל בקהילות ישראל

פניש

ריאות אמנותי לנתיב כנסת

הגרלת הענקה!

הידברות בשיתוף חברת "פניש" למען הקהילה

כל המזמין שבת לקהילה בבית הכנסת שלו עם רבני הידברות (ללא עלות) נכנס להגרלה!

הזדברות למען הקהילה

073-222-13-61

התמונות להמחשה בלבד | כפוף לתקנון | בליווי ר"ח | ט.ל.ח.

איך נכנסים להגרלה?

- מזמינים 'שבת בקהילה' עם רבני הידברות (ללא עלות)
- בוחרים נושא לשבת: זוגיות, חינוך, אמונה וביטחון
- ונכנסתם להגרלה הגדולה!



חיים ולדר: בזכות הצעירה שהכפישה את הידברות, גיליתי דברים חדשים

האם ידעתם שארגון "הידברות" הוא גם ארגון חסד? אני עובד עם הארגון הזה במשך כעשור, ולא ידעתי את זה. אבל עכשיו כל המדינה יודעת

שהארגון זה אינו עוסק רק בהפצת היהדות ובקירוב רחוקים, אלא במערכות חסד שיש להן השלכות לקיום נשמות לעם היהודי, בדומה לארגון אפרת. 4,000 תינוקות יהודיים חבים את חייהם להידברות. ואנחנו לא ידענו דבר מכל זה, עד שבאה השמצה אחת וגילתה לנו.

6 מה אנו לומדים מזה? לפחות שתי מסקנות שכדאי שניקח אתנו. בחיים. אבל בחיים, אל תשמעו צד אחד. שמעתם סיפור נורא על מישהו? סיפור שגורם לכם לקום ולהילחם? קחו חמש דקות ותשמעו את הצד השני. חמש דקות. זה הכל. אתם תחשכו לעצמכם המון צער וכאב ואי נעימות, ובעיקר תחשכו מעצמכם מצב בו תהיו חלק מצד שאינו צודק, תהיו מהצד הרודף במקום בצד הנרדף, ותעשו עוול במקום צדק.

המסקנה השנייה היא: אל תתייראו משקרים והשמצות. אנשים לעיתים נשברים ומדמים לעצמם שעולמם נגמר בגלל שאמרו להם דבר מה או בגלל מאבק כזה או אחר שמתנהל נגדם. אבל האמת היא, שלאמת יש כוח משלה. ובסופו של דבר השמצות ומלחמות עשויות לבנות את האדם יותר משהם מסוגלות להרוס אותו. למעשה, מי שיכול להרוס אדם הוא רק בורא העולם. לא אף אחד אחר.

7 זו הייתה תמיד שיטתו החכמה והבונה של מרן ראש הישיבה הגרא"ל שטינמן זצוק"ל.

הוא מעולם לא חשש מהשמצות ומשקרים. וכשאלה הגיעו הוא לא התפעל וסידר לכל ניסיון לענות או להגיב, גם לא ברמה של "לספר את האמת למי שרוצה לשמוע".

בעבר, כשספגתי השמצות ואפילו איומים מוחשיים לפגוע בפרנסתי אמר לי: "אתה לא תבין את מה שאני אומר לך. אבל זה לא מזיק לך, זה מועיל לך". היום הדברים ברורים לי, ועדיין, אני מודה, שקורה שאיני מצליח לעמוד בעיקרון "אי התגובה", ותמיד תמיד אני נוכח לראות בצדקת דרכו של מרן ראש הישיבה זצוק"ל.

"סייג לחכמה שתיקה" וסייג לשתיקה - חכמה, והבנה שלאמת יש כוח יותר מכל דיבור, ושדיבור יכול להזיק יותר מאשר להועיל ושתיקה מול דיבור יכולה להועיל יותר משיכולה להזיק. הטור פורסם בעיתון "יתד נאמן".

מדיהמות שמצליחות לחדור לכל פינה וסדק בארץ ישראל ולהגיע לציבורים הרחוקים מאד מהיהדות - ולקרובם.

גילוי נאות: אני הכרתי את ארגון הידברות דרך סיפורים שאני מפרסם בעלוניו. וגם אני, שמפרסם את סיפורי בהתמדות ומרצה במסגרת הארגון, לא ידעתי עליו כלום. לפחות כך הסתבר לי השבוע.

האם ידעתם שהארגון, מעבר להיותו ארגון תשובה, הוא גם ארגון חסד? שהוא מפעיל מאות דירות עבור משפחות שנקלעו לעוני מחפיר שמסכן חיי תינוקות, ולארגון זה (בדומה לארגון "אפרת") יש זכויות לא רק בקירוב נשמות אלה בעצם היותם בעולם? אני, שעובד עם הארגון הזה במשך כעשור, לא ידעתי את זה. אני בטוח שגם אתם לא. אבל השבוע כל המדינה יודעת.

4 וזה בזכות צעירה שהחליטה להתלונן על ארגון "הידברות" שזרקו אותה מהדירה. מה היא לא עשתה? היא השחירה את פני הארגון. הציגה אותו כארגון נצלן, שהבטיח לה הבטחות סרק והתכחש להן בהיותה במצב פגיע וללא כל עזרה מאף אחד.

היא כמוכן זכתה לאירוח נדיב בכל העיתונים ובכל אמצעי התקשורת ושם סיפרה את סיפוריה הנורא, איך ארגון הידברות פנה אליה ושכנע אותה להגיע אליו, ואיך השליך אותה באטימות וברוע לב מהדירה שהובטחה לה על ידו. תודו שזה נשמע רע. תודו שזו יכולה להיות מכת מוות לארגון המתבסס על אמון הציבור ועל תרומותיו. אך כמו שלכל שבת יש גם מוצאי שבת, מהר מאד התבררה האמת. הארגון הוכיח לכלי התקשורת הוכחות בכתב שלא הוא פנה אליה אלא היא פנתה אליו, ושהיא קיבלה אירוח נדיב ותמיכה כלכלית יותר מכפי שהובטח לה, והסיבה לכל המהומה שהיא הסתכסה עם שותפותיה לדירה, ושהפרה בצורה בוטה כללים בסיסיים המהווים תנאי לכניסה לדירה שניתנה לה על ידי הארגון. והכי התברר שהיא כלל לא הושלכה מהדירה, היא רק הוזרה לקיים את הכללים, שאם לא כן היא תצטרך לעזוב. כל הדברים הללו התפרסמו, ודי הבהירו את התמונה.

5 אבל מה שיצא להידברות מזה הוא שאני ואתם ותושבי מדינת ישראל יודעים משהו שעד השבוע לא ידענו.

1 מה הסיכוי שהאיש הכי מושמץ במדינה, מישהו שמדי יום ביומו מתפרסמות עליו כתבות אימות ונוראות, שאולי חלק מהן גם במקרה נכון, שכל תחנות התקשורת המשודרת החזותית הכתובה והאלקטרונית מלאה באנשים שאומרים עליו שהוא סכנה אמיתית למדינה. ששעות שלמות מוקדשות לא רק להזהיר מפניו אלא להשפיל אותו, ללגלג עליו ועל משפחתו, לבייש אותו, לומר עליו דברים חמורים ונוראיים, להציג אותו כחשוד בכל הרע שקורה במדינה ובעולם כולו.

מה הסיכויים שבו אדם כזה יזכה לאהדה של עשרה אנשים? עשרת האנשים הללו חייבים להיות בטח חירשים, עיוורים וליתר ביטחון גם אילמים. הם לא מכירים עולם שבו אותו האדם אינו מושמץ ומוקע ונלעג ומוצג ככל הדברים הכי רעים שבני אדם חולמים ומדמיינים עליהם. ובכן, לא ייתכן שהם לא ישנאו את האדם הזה בכל לבם, יחששו מפניו וירצו את רעתו. בטח לא ייתכן שאנשים יתמכו בבו אדם נורא שכזה.

2 אולם מסתבר שדווקא הכותרות הצעקניות, התחקירים המגמתיים, ההשמצות הנוראות, דווקא הם אלו ששומרים עליו ומשאירים אותו בתפקידו. בהחלט ייתכן, שאם היה זוכה ליחס הוגן, אנשים היו בוחנים אותו בצורה שקולה ומחליטים שהוא באמת לא מתאים או שיש טובים ממנו. ייתכן, שאם היו מציגים את הדברים באופן מאוזן, ציבור גדול מבין תומכיו היה מפסיק לתמוך בו. ייתכן שלאנשים סתם כך היה נמאס ממנו והם היו אומרים לעצמם "מדוע שלא ננסה משהו אחר?".

מלחמת העולם המתנהלת נגד אדם באופן לא מאוזן ומתון גורמת דווקא את ההפך ממה שיוצריהם מצפים - במקום להיות נגדו, אנשים תומכים בו רק כדי להביע את המחאה על עצם המחשבה שמישהו מנסה להפעיל כנגדם שטיפת מוח ומספיק מזלזל בהם לחשוב שהם ייקנו אותה. יוצא שכל פרסום דוחף את האנשים, אבל לא לכיוון שאליו מבקשים המפרסמים כי אם לכיוון ההפוך.

3 קחו כדוגמה נוספת את ארגון הידברות. מה ידעתם עליו? שהוא עוסק בקירוב יהודים לאביהם שבשמים, ושהוא עושה זאת במגוון דרכים

הכניסו את הברכה לביתכם!

ללא עלות

הזמינו את המקובל, בנם של קדושים **הרב יצחק בצרי** לערב רוחני שיאיר לכם את השנה לכל הישועות, והכניסו את הברכה לבייתכם, לבהכ"ס ולכל מקום שתבחרו

בהשתתפות משמח הלבבות הרב מרדכי לוי

052-9551588 | 073-222-1240

במהלך הערב ניתן ליחד תפילות רבים לרפואה, לזיווג, לע"נ

קשב וריכוז

עד ערב, וזה יוצר "נבואה המגשימה את עצמה", עוד פחות רצון לנסות ולהוכיח, עוד סל כישלונות, וזה כבר פתח להרבה מרעין בישינ:

מיעוט חוויות הצלחה בתחום הלימודי והחברתי גורם לאורך זמן למרדנות, לייאוש, לחיפוש אלטרנטיבות, לסיכון.

זה באמת עיקר העניין. נטייתם לעסוק בבדיקת גבולות. כל גבול, אבל בעיקר גבולות משמעת. הם פשוט לא מקבלים כמונן מאליו את גבולות הגזרה שלהם, אלא מאתגרים ללא הרף את המערכת, ובודקים את הסבלנות והנחישות של המערכת ונציגיה. כאשר זה נפגש עם החיפוש לקיצורי דרך, מתקבלת תוצאה לא רק יצירתית ושובבה, אלא עם הרבה סיכון ללקיחת סיכונים או לקיצורי דרך שליליים, או להתמכרויות שונות. הם הרבה יותר מועדים לזה. מחקרים מעידים על אחוזים ניכרים שמעורבים בהסתבכויות למיניהן, וזה חלק מהאתגר שלנו כהורים.

כדי למנוע מהנשמות המתוקות האלה לגרום לעוד ועוד נזקים, וכדי לעודד את היצירתיות והחן שלהם, כדאי לקבל הדרכה עמוקה שתיתן כלים לניהול עצמי נכון לילדים, וכח וסבלנות להורים להדריך בהתמדה באופן מעצים וחיובי, ולרכוש מודעות (מתוך מבט אמוני ותורני) וכלים יעילים לדימוי עצמי חיובי ולהצלחות מקדמות.

ילדים בעלי הפרעת קשב "עושים הצגות"?!?

הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה מתעתעת, שמקשה על הילדים ועל כל מי שסביבם. בואו ללמוד כיצד להתמודד עם ההפרעה

הפרעת קשב וריכוז, ADHD. הרבה מדברים על ההפרעה הזו, היא מאד באופנה, ויש שטוענים שמרבים יותר מידי לאבחן אותה כיום. אבל האמת היא שיש רבים שבאמת סובלים מההפרעה הזאת, ויש להם נטייה להסתבך, אבל גם פוטנציאל עצום להצליח מאד, ולנו, כהורים, זה אתגר אמיתי לחנך אותם בהצלחה...



השם "הפרעת קשב וריכוז" הוא שם מטעה. עיקר הבעיה שלהם היא הקושי להחזיק באופן מאוזן את מנגנון הוויסות העצמי. זה קשור ביכולת לדחות סיפוקים. פתיל קצר. אם זה לא מעניין בהווה - הם לא שם.

זה גורם להם להתקשות לאזן את עצמם, ולהיות במצב בו החלק של הרצון העכשווי שולט, והחלק הטכני, הלוגיסטי, מה ש"צריך", נדחק הצידה, וגורם להם להיות יציבים פחות - ואומללים יותר. הם לא עושים הצגות. הם פשוט חיים את עולם

המדריך למתחזק



כשמדובר בכמות העולה על 1.6 ק"ג קמח (או 2.25 לפי שיטה אחרת), מברכים "על הפרשת חלה". בימי המקדש, היו נותנים את ה"חלה" לכהן. ברגע שהפרישו את החלה מהבצק, הבצק כשר לאפיית לחם או כל מוצר אחר. קיימות מצוות נוספות הנוגעות לכשרות הדגן, ביניהן: האיסור לאכול מן התבואה החדשה עד לאחר הבאת קרבן העומר.

כשרות בפירות העץ

פירות הגדלים במשך 3 השנים הראשונות מרגע נטיעת העץ, נקראים "עֵרְלָה" ואינם כשרים לאכילה. הכלל הזה חל על עצים בארץ ישראל וגם בחו"ל. מי שנוטע עץ בחצרו, אינו יכול לאכול את פירותיו לפני שיחלפו שלוש שנים, וקיים תהליך מסוים שצריך לעשות כדי להכשיר לאכילה פרי שגדל בשנה הרביעית.

המדריך למתחזק, והפעם: איך שומרים על כשרות? (ג')

איך שומרים על כשרות המטבח, מה מותר לאכול, ולמה בכלל צריך הכשר על מאכלים? המדריך שיעשה לנו סדר בנושא הכשרות

נעמה גרין

חלב ישראל

שהשגיהו על חליבתו. לעומת זאת, בארץ, בדרך כלל יציין "לאוכלי חלב נוכרי" או הערה דומה, על מוצרים המופקים מחלב מיובא.

החלב שכשר לשתייה הוא רק חלב שבה מבהמה כשרה. מצווה מדרבנן דורשת השגחה במהלך החליבה, כדי להבטיח שהחלב אכן בא מבהמה כזאת. בעיה זו נפוצה פחות בארץ, שבה רוב משקי החלב מנהלים על ידי יהודים ומפוקחים על ידי גופי הכשרות השונים. בחו"ל, שם רוב מפעלי החלב שייכים לשאינים יהודיים, הבעיה נפוצה יותר. יש פוסקי הלכה המתירים לצרוך בחו"ל מוצרי חלב בהסתמכם על פיקוח משרד הבריאות המקומי. עם זאת, גם בחו"ל רבים מקפידים לצרוך אך ורק מוצרים שנחלבו על ידי יהודי או תחת השגחתו, ובארץ, כמוכן, מקפידים על כך הרבה יותר. ההשלכה המעשית בארץ נוגעת בעיקר למוצרי חלב המגיעים מחו"ל או למוצרים המכילים אבקות חלב המגיעות מחו"ל. גופי הכשרות בחו"ל יציין בפירוש "חלב ישראל" על אריזתם של מוצרים שהופקו מחלב

בישול עכו"ם

כגדר למניעת התבוללות, אסרו רבותינו אכילת מאכלים שבשולו על ידי גויים. קיימים דינים רבים ומפורטים לאיסור זה, אך זוהי נקודה חשובה בכשרות המזון: האוכל בושל על ידי יהודי, ולא - המאכל נאסר באכילה.

דגנים

יש מצוות הנוגעות בכשרות הדגן. אחת מהן היא: הפרשת חלה. זוהי מצווה קדושה, המתקנת את חטאה של חוה. מהות המצווה היא: כאשר אנו לשים כמות גדולה של בצק (שהוכן מיותר מ-1.2 ק"ג קמח) לשם אפייה, מסירים ושורפים חלק קטן מהבצק הזה.

שואלין ודורשין בהלכות החג

הידברות מזמינה אתכם לערב מעצים ומיוחד לחג המורים

נחמד ידיעותינו בהלכות החג
נדע כיצד לקיים את מצוות החג כראוי
נלמד על מהותו של החג, והשמחה המקיפה אותו

הרב זמיר כהן שליט"א

תינתן אפשרות לשאלות ותשובות

ספרים מוצרי ידאיקה יוצעו במקום למכירה

הרב שי עמר

הערב מיועד לגברים ונשים. בהפרדה מלאה | אי"ה ביום רביעי | כ"ח באדר א' 5.3.2019 | בשעות הערב | בבית הידברות רח' שנקר 20, פ"ת | לפרטים והרשמה 073-2221300

3 נקודות

למחשבה



מכתב

למערכת

רצה להוציא סיגריה - ועלון הידברות נפל עליו

סיפור קצר ומרגש על הפצת העלון בביה"ח מעייני הישועה

למערכת עלון הידברות, כבר תקופה ארוכה שאני מפיצה את עלוני הידברות בבית החולים מעייני הישועה בבני ברק, במחלקות השונות. בין השאר, אני נותנת בכל שבוע 3 עלונים לחברון גרנביץ, מנהל הקיוסק שבתוך בית החולים. בשבוע שעבר, פרשת בשלח, נתתי לו 4 עלונים, והמשכתי הלאה, להפיץ את העלון במחלקות הרגילות. השבוע, פרשת יתרו, הגעתי שוב אל הקיוסק של בית החולים, והפעם, היה לחברון סיפור קצר אך מרגש מאד לספר לי. ביום שישי הגיע אליו בחור שאינו שומר שבת. הוא ראה את העלון בקיוסק, והתעניין לדעת מה זה. חברון לא הסביר הרבה, אלא פשוט נתן לו עלון אחד, לכבוד שבת. לבחור הזה, כך התברר לו אחר כך, יש מלחמה פנימית קבועה בכל שבוע: לעשן בשבת, או לא לעשן. ליל שבת הגיע, ואז התחילה אצלו המלחמה הפנימית הרגילה. אדליק סיגריה, או לא? אחרי זמן מה, הוא החליט כן להדליק. הוא ניגש אל הארון לקחת סיגריה, פתח את הארון - ועלון הידברות נפל עליו, פשוטו כמשמעו. הוא הגיע הביתה מבית החולים, הניח את העלון בארון ושכח ממנו, וכעת, רגע לפני הסיגריה, העלון נחת ישר לידי. הוא הרים אותו והתחיל לקרוא, סגר את הארון והמשיך לקרוא. הוא לא עזב את העלון עד שסיים את כולו. דברי הקודש שבעלון חזקו אותו, והוא לא עישן סיגריות כל אותה שבת. נראה לי שזה סיפור קצר - אך קולע. זה בדיוק מה שאני, כמפיצה, רוצה שיקרה לעם ישראל דרך עלוני הידברות. עוד התחזקות אחת, עוד תשובה, כל אחד בדרכו, בעז"ה. אשריכם. תודה לכם על העלון הנפלא ועל הידברות בכלל.

להצטרפות להפצת עלון הידברות באזור מגורכם חייגו - 073-2221388

מאיפה אני זוכר אותך?

איך פועל הזיכרון האנושי, מהו התרמוסטט של הגוף, ומה יקרה אם לא אגיע לעולם הבא?

הבה לא נרמה את עצמנו

העולם הזה אינו מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי להכשיר אותנו לחיי העולם הבא. אולי יהיה מי שתצוץ בליבו מחשבה של ביטול: "נו, אז לא אחיה לעולם הבא, אחיה בעולם הזה איך שמתחשק לי, אגמור את החיים פה ודי...". אולי כדאי לאדם כזה להיזכר מעט בסיטואציות של החמצה שעברו עליו בחיים, ולשחזר לעצמו את תחושות הכאב והחרטה שהתלוו אליהן. זה יכול להיות אפילו בסיטואציות קטנות ופשוטות. אולי קרה לו, למשל, שיצא מן הבית ביום חורפי והתעצל לקחת מטרייה, והנה באמצע הדרך התחילו לרדת גשמי זעף, והוא מוצא את עצמו חסר הגנה. כל בגדיו וגופו נרטבים, וכולו רועד מקור כעלה נידף. וכך הוא צריך ללכת כברת דרך ארוכה. כמה הוא מתחרט באותם רגעים על עצלותו, כמה הוא מצטער ומאשים את עצמו: "למה לא לקחתי מטרייה?..." אין בכוחנו לתאר את גודל שבר ליבו וחרטתו של האדם, כאשר הוא יעלה למעלה ויראה איך כילה ימיו בהבל, כמה תענוגי גן עדן הפסיד, וכמה שעות הלכו לבטלה בכל ימי חייו, כאשר בכל שעה ושעה היה יכול להרוויח גן עדן בתענוגים נפלאים...

מדחום פנימי

כולנו מכירים את תפקיד התַרְמוֹסְטָט (מיוונית: תרמוס = חום, סטטוס = יציב). מדובר במכשיר לבקרת הטמפרטורה של מערכת. מטרת התרמוסטט לגרום למערכת להימצא בתחום רצוי של טמפרטורה ובכך לשמור עליה מפני נזקים. גם בגופנו ישנו תַרְמוֹסְטָט. מהו? חום הגוף נקבע באמצעות יֶסֶת חום, הנמצא בבלוטת ההיפותלמוס שבמוח. גוף האדם צריך לשמור באופן קבוע על טמפרטורה של 37 מעלות. זו הסיבה שהמוח שלנו עוקב אחרי חום הגוף שלנו כל הזמן. במידה וגופנו מתקרר יתר על המידה, המוח נותן שורה של הוראות כדי לחמם את המערכת. אחת הדרכים לחמם את הגוף היא באמצעות הרעידות. רעידות יכולות להיווצר בכל חלקי הגוף, כולל בלסת, ולכן למשל, אנחנו רועדים כשקר לנו, ולעיתים השיניים נוקשות זו בזו - ברררר... לעומת זאת, במידה וגופנו מתחמם יתר על המידה, המוח נותן שורה של הוראות כדי לקרר את המערכת. באמצעות הזעה, למשל, גוף האדם פשוט מקרר את עצמו. הזיעה, נוזל שרובו מים, נוצרת בגוף ומופרשת דרך נקבוביות קטנות שנקראות בלוטות הזיעה, הנמצאות על פני עורנו.

הזיכרון האנושי

כשאנו מבקשים לדלות מהזיכרון פרט מסוים, שאירע לפני שנים רבות, אנו חוזרים וחווים את התקופה ואת המאורע שביקשנו לרענן. המבנה במוח שאחראי על תהליך הזיכרון, בייחוד לגבי אפיזודות, נקרא "היפוקמפוס" (Hippocampus). עבור חולים, שחלק זה הוסר ממוחם בנייתו, נמצא שאין להם שום בעיה לזהות חברים ותיקים או להיזכר בחוויות קודמות. הם מסוגלים לקרוא ולהשתמש במיומנויות שנרכשו מוקדם ביותר בחייהם, אלא שיש להם זיכרון מועט ביותר, אם בכלל, לגבי מאורעות שהתרחשו בשנה האחרונה לניתוח, ואינם מסוגלים להיזכר במאורעות שקרו לאחריו. לדוגמא, הם לא יצליחו לזהות אדם חדש, שאתו בילו שעות רבות מוקדם יותר באותו היום, ויקראו אותו עיתון שוב ושוב מבלי שיצליחו לזכור את תוכנו. ואני שואל: כיצד והיכן נאגר הזיכרון האנושי? מהו הדבר שגורם למידע שבו להישלף בזמן? איך זה שהזיכרונות לא "מתערבבים" זה בזה? כיצד אנו זוכרים אירועים שהתרחשו לפני עשרות שנים בדיוק רב? עלינו להעריך זאת, ולהודות לבורא עולם על היותנו זוכרים. נעריך זיכרונות של כל רגע ורגע עם המשפחה והחברים, רגעים משמעותיים בחיינו, ש"נאגרים" בזיכרונו מבלי שאנו שמים לב לכך.

הידברות שלום, במה נוכל לעזור?

- 03-6166614..... מזכירות הידברות.
- 03-6106061..... יעוץ למתחזקים בתחילת הדרך.
- 073-2221310..... יועצים לשלום בית.
- 02-6301522..... יעוץ בנושא טרדת המשפחה.
- 073-2221290..... הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחינם).
- 052-9551591..... תמיכה וסיוע לנשים בהריון.
- 052-9551591..... דיווח וסיוע במקרי התבוללות.
- 073-2221240..... הזמנת הרב בצרי לערב בביתכם (בחינם).
- 073-2221300/371..... סדנאות בית הידברות.
- 073-2221250..... הידברות שופס (מכירות).
- 073-2221253/388..... מנוי להפצת עלון השבת.
- 073-3333331..... נפש בשאלתי.

צילדים

כָּלָא וּשְׁמוֹ חֶפֶשׁ (א')

מנחם לא אוהב ללמוד. יום אחד הוא פוגש מורה מיוחד, שעושה אתו הסכם מיוחד עוד יותר. האם יעמוד בו?

(חויץ מהמקרים בהם היה המורה צועק עלי. אמנם הייתי מתעורר לתחייה, אבל בהחלט לא נהנה...).

יום אחד, בשעור האחרון, הורה לנו המחנך לסגור את הספרים, כי הוא רוצה לעשות בכתה סקר קטן. מובן שהודרתי הפעם למלא את רצונו של המחנך, אך התברר לי שאני לא יכול לסגור את הספר, כי לא פתחתי אותו...

"אני רוצה לשאל כל אחד מכם, איזו החלטה הוא היה מחליט לו היה ראש ממשלה".

הילדים דוקא התלהבו מהשאלה והחלו לענות, כשהמורה רושם על הלוח.

יוסי אמר: "אני הייתי סוגר את כל הכבישים בשבת".

מאיר אמר: "אני, אם הייתי ראש ממשלה, הייתי בונה המון בתי כנסת וישיבות".

דודו אמר: "הייתי מרחיב את חוף הים הנפרד, כדי שלא יהיה צפוף לחרדים".

שרוליק אמר: "אני הייתי מחלק את כל הכסף של הממשלה לאזרחים".

בשבוע הבא אספר לכם מה אני אמרתי, ומה קרה בעקבות זה.

כמעט, פעמים רבות לא הכנתי שעורים, ובכלל, הייתי רחוק רחוק מכל ילדי כתיב.

הרבה פעם צברתי במשך השנים על המורים, שדורשים ממני כל הזמן להקטיב ולדעת, על המנהל, המבכנים, החזרות ושעורי הבית. פעמים רבות אמרתי להורי, שאני לא אוהב ללכת לבית הספר, שרע לי שם. התמרמרתי מאד על כך שהמבגרים מכריחים אותנו ללכת לבית הספר. "אני לא אכריח את הילדים שלי ללכת למקום שהם לא רוצים", אמרתי פעם לאמי ברגע של כעס.



וכך, במשך שנים, הייתי יושב (או מסתובב) בכתה, בונה מטוסים ושולח אותם, נזרק מהכתה, מקבל ענש וכותב אותו באמצע השעור. בקצור, ילד עצלן.

האמת היא, שהיו רגעים שפון הייתי מקשיב, בעקר כאשר המחנך היה גוער בתלמיד אחר או נותן מוסר לכתה על מעשה לא טוב שארע. אלה הרגעים בהם הייתי "מתעורר לתחייה", מקשיב ונהנה מכל רגע של בטול הלמוד

שמי מנחם. אני גר בירושלים ולומד בכתה ז'. מאז שאני זוכר את עצמי, לא אהבתי ללכת לבית הספר. הייתי ממציא כל מיני תרוצים: "כואב לי הראש", "אני מצנן", וכשהתרוצים היו נגמרים, הייתי הולך בלי חשק, לא מקשיב לאף מלה, ולפעמים גם מפריע בשעורים.

היו תקופות שמתחלת השעור, בכל דקה, הייתי מביט בשעון כדי לראות כמה דקות עברו. גליתי שהשעון שלי עובד נורא לאט. פעם חשבתי שהוא פשוט מקלקל. הלכתי לשעון והוא אמר לי, ששעונים של אנשים שאין להם מה לעשות, הולכים לאט. בהתחלה חשבתי שהוא רציני ולא הבנתי איך זה יכול להיות. אחר כך תפסתי, שהוא בעצם התכוון לחזק עלי.

אני לא אוהב שצוחקים עלי, ולכן החלטתי שלא אלך אליו יותר (ממילא השעון שלי תקין).

במשך שנים הייתי העצלן של הכתה. לא הקשבתי

בדיחות לילדים



שוטר מגיע לחקור תאונה שבה רכב נכנס לתוך סלון של בית. "איך הצלחת לעשות את זה?!", הוא שואל את הנהג. "בקלות", עונה הנהג, "נכנסתי דרך המטבח ופניתי שמאלה".



למה תרנגולת תולה תמונה של ביצה על הקיר?
- זו תמונה שלה כשהיתה קטנה...

איזו שאלה אי אפשר לשאול בחנות עתיקות?
- "מה חדש?"



למי יש נוצות, אבל היא לא יכולה לעוף?
- לשמיכת פוך.

מה בפרשה?

תורת כהנים

בפרשת תצווה מורה הקב"ה למשה את התפקידים והבגדים הקשורים לכהנים במשכן.

התורה מפרטת את שמונה הבגדים שלובש הכהן הגדול: חשן, אפוד, מעיל, כתונת תשבץ, מצנפת, ציץ, אבנט ומכנסיים. הפרשה מפרטת כיצד יש לתפור את האפוד ואלו אבנים צריכות להיות על כותפות האפוד; את מבנה החושן עם ארבעת טורי האבנים שעליו - 12 אבנים כנגד 12 שבטי ישראל; את מבנה המעיל עם הפעמונים והרימונים בשוליו; את ציץ הזהב שעליו כתובות המילים "קדש לה" ואשר מונח על המצנפת, וכן הלאה. התורה מפרטת גם על בגדיהם של שאר הכהנים.

אחרי כן מצווה הקב"ה את משה למשוך את אהרן ובניו לכהנים בשמן, להקריב קרבן ולהזות מדמו עליהם.

בסיום הפרשה מצווה הקב"ה על בניית מזבח הזהב, עליו יקטיר אהרן את קטורת הסמים.



להיט החדש 4 דגמים של כריות איכותיות ונעימות למגע. בהדפסים מהרהיבים של "שמע ישראל" רמודה אני לבנים ולבנות.

הידברות שופט עם מגוון משחקים חדשים ומדליקים לילדים בכל הגילאים!



הצטרפות למנוי החודשי או לרכישת מגוון מוצרי חבורת תרי"ג, היכנסו לאתר הידברות שופס או חייגו: 073-222-12-50

המשך בשבוע הבא...

אחת שאלתי

הרב ארז חזני

קרוב אליך הדבר

כל הלילה חיפש הגנב את אבן היהלום ולא מצא אותה, עד שלא התאפק ושאל את הסוחר...

ספיר ויהלם (שמות כ"ח, י"ח)

כבר שנים רבות, וקאמול ראייתי אותך רוכש אבן יקרה בתערוכה. עקבתי אחריך עד לכאן, ואף הצלחתי להכנס כשתפתי אתה אותה שוכרת. בלילה, לאחר שגנדרמת, חפשתי את היהלום שרכשתי בכל כליה, במסתר ואפילו על גופך. אך לשוא. אני סקרן מאד לדעת את הסוד - היכן, אפוא, החבאת את היהלום... אודה לך מאד אם תוכל לספק את סקרנותי.

חיך הגביר וענה: "וכי חשבת שלא שמתי לב שהפקתי ל'צל' החדש שלי?!... כבר בתערוכה הבחנתי שאתה לוטש את עיניך אל האבן היקרה, ולכן לא התפלאתי כאשר ראייתי אותך בתאי ידעתי היטב שאתה מעניין באבן, ולכן לפני שגנדרמתי, דאגתי להכניס אותה בחשאי אל תוך... - - כיס החליפה שלך! הייתי בטוח ששם בודאי לא תחפש את האבן. בבקר, כשהתרחצת, הוצאתי את האבן מכיסך, ולקחתי אותה אלי בחזרה..."

המסור מהמעשה עוברנו הוא - שאת היהלום אין לחפש בכיסיהם של אחרים, יש לדעת כי הוא מנח בכיס שלנו. "כי קרוב אליך הדבר מאד". בכל אחד ואחד יש אוצר של כשרונות ויכולות, אם נחשק בו ונחפש אחריו, נמצא אותו ונתעלה!

לרכישת הספר "אחת שאלתי 2" של הרב יצחק זילברשטיין, חייגו להידברות שופס: 073-222-1250

הקבלה ושחדו במזון רב, ובתמורה בקש שיודיע כי ארעה טעות של קבלת יותר מדי נוסעים, ובלית ברירה יכנסו כמה נוסעים לתאים בהם יש מטות ריקות. כמובן שאל תאו של העשיר, הכנס אחר כבוד מדענו הגנב...

לאחר שאכל הגביר את ארוחת הערב, החליף את בגדיו לבגדי שנה, עלה על יצועו ונרדם. הגנב, שהבין כי שעת הכשר שלו הגיעה, החל לחפש במרץ ובקדחתנות אחר האבן היקרה. חפש בתיקו של הגביר ובבגדיו, חפש בזיהרות מתחת למזון עליו ישן ומתחת לכרית, חפש בנעליו, בארנקו, אך לשוא - הוא לא מצא דבר. בבקר, לאחר שהתעוררו, התלבשו ושתו את קפה הבקר בתאם, פנה הגביר לדת מהספון. ואז נגש אליו הגנב: "סלח לי, אדוני. הייתי מבקש להחליף עמך מספר מלים". "בבקשה", השיב הגביר.

והגנב התודה: "ובכן, אני עוסק במקצועי כגנב

מעשה היה באדם שהיה ממהה בגנבת אבנים יקרות. זו הייתה 'פרנסתו', ובכך עסק כל ימי חייו. יום אחד, בבקרו בתערוכה תכשיטים גדולה בשווי, צדה עינו אבן יהלום גדולה ומלטשת, המצגת לראוה באחד מדוכני המכירה היקרתיים.

בעודו מביט באבן, תוך שהוא משתדל לא לבלט בקהל, מגיע גביר הלבוש בחליפה ומגבעת ואוחז בידו מקל הליכה מזהב, והחל בוחן ומתעניין ביהלום זה. לאחר משא ומתן ארוך, רכש הגביר את האבן תמורת כמאה אלף דולר (!) ויצא לדרכו.

הגנב, שהבין כי הידמנותו פז נקרחה בדרכו, נחפז בעקבות הגביר, ופסע בעקבותיו כבדת דרך ארקה, עד שעלה על אנית פאר בדרכו חזרה לעירו. הגנב המימן עלה אף הוא בעקבותיו. הוא פנה אל קדי



שירת

האמונה

משה רבנו - מנהיג עם אמפתי

מנהיג אמיתי עוזר לאדם לבחור נכון, אך לא שולל ממנו את זכות הבחירה

לא היה מבול, הדמעות היו שוטפות את העולם ברחמים במקום המבול.

ולכן רבי' - ר"ת ראש בני ישראל - רבי אמיתי מרים את הראש של תלמידיו ולא נותן להם לשקוע. במקום לכעוס עליהם ולהשפיל אותם הוא היה מוצא דרך נכונה להתקרב אליהם ולעורר את לבם לתשובה מתוך אהבה. מחנך אמור להנהיג את עמו בדיוק כמו ההורים את ילדיהם.

להורים חייבת להיות סמכות, ועליהם להעמיד גבולות לטובת בטחונו של הילד, אך אחת התכונות החשובות ביותר שאמורות להוביל את ההנהגה היא הבנה ורחמים. משה רבנו זכה להיות מנהיג בזכות האמפתייה שלו (אמפתייה - הזדהות עם האחר), שמייצרת רגש של חמלה, הגורם למעורבות נכונה בחייו של השני, משולבת עם הקשבה לצרכי העם, לצרכי הילד.

הפרשה פותחת במילים, "וְאַתָּה תִּצְוֶה אֶת-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וַיִּקְחוּ אֵלֶיךָ שִׁמֹן זֵית זָךְ כִּתְיֵית לְמִאֹר לְהַעֲלֵת נֵר תָּמִיד". מפרש ה"אור החיים" שהקב"ה אומר למשה: אתה תצית את ניצוץ האמונה בכל יהודי, על ידי שתצוות אותו אליך ותקרב את לבו.

הר כגיגית. אנא תן להם לבחור לחזור בתשובה". כותב הרמב"ם בספרו "משנה תורה": "כל אדם ראוי לו להיות צדיק כמשה רבנו או רשע כירבעם... ואין לו מי שיכפהו ולא גוזר עליו, אלא הוא מעצמו ומדעתו נוטה לאיזו דרך שירצה...".

משה מתקן את הנהגתו של נח

לאחר חטא העגל, אומר משה לקב"ה, "אִם תִּשָּׂא חַטָּאתִים; וְאִם אֵין - מַחְנִי נָא". "מחנני" אותיות "מי נח" - משה רבנו מתקן את ההנהגה של נח. משה רבנו לא היה נותן לקדוש ברוך הוא להביא מבול, הוא היה עושה הכל כדי להוציא את העם מהבלבול ומורה להם דרך לתשובה.

אם נח היה בוכה וצוּעק לשם שירחם על בניו, ועושה הכל כדי להחזירם בתשובה -

יש משפט שאומר: "אדם שנמצא אצלך בלב, לעולם לא ייצא לך מהראש, אך אדם ש'עומד לך על הראש', לעולם לא ייכנס לתוך לבך", ולכן גם לא יעשה את רצונך בלב שלם. תפקידו של מנהיג אמיתי הוא לרומם את ראשם של נתיניו. "אדון" - מלשון אדן, אדן חלון, מקום שאפשר להישען עליו. אדון זה לא מי ש"יושב על הראש" של האנשים, אלא להפך, הוא זה שעליו נשענים, זה שאפשר "לשים עליו את הראש". הוא זה שמנשא, שנותן תחושה של בטחון, מעודד לבחור בטוב אולם לא כופה בדרך רודנית.

רבי נחמן מברסלב אומר שאסור לקחת לאדם את הבחירה, ולכן כשמשה רבנו שבר את הלוחות, הוא אמר לקדוש ברוך הוא: "אתה יודע למה הם חטאו? כי כפית עליהם



כחית

נשים

למילים שלך יש כוח לשמח

יותר מכל עשייה - תדברי, תפזרי מילים טובות ואוהבות, שמעלות ריח של קטורת

את מפיצה ריח טוב במשכן הזהב שלך, ריח שמתפשט דרך ילדייך הלאה. את הפרגונים שלך הם יפרגנו לאחרים, את המחמאות שלך הם יעניקו בטבעיות.

אמא, הרבה יותר מכל עשייה - תדברי... תפזרי מילים טובות ואוהבות. אני רואה את זה בבוקר. אני הרי הולכת לישון כל כך מאוחר, בכל לילה ברוך השם אני חוזרת משיעור או מהפרשת חלה... בבוקר אני כל כך עייפה ואני מגלה לכן סוד - אני לא עושה כלום בבוקר. רק יושבת על הספה ומדברת איתם, מברכת אותם, נותנת פקודות ושולחת אותם עם חיבוקים ונשיקות. זה שווה לי הכי בעולם. נכון שאני לא מכינה את הסנדוויצ'ים הכי מושקעים, ונכון שכבר מזמן אני לא מותחת קוקיות וקולעת צמות ומקשטת בפפיונים... אבל דיבורים... דיבורים שיש בהם ריח טוב, ריח מתוק - על זה אני לא מוותרת, כי אני יודעת, זה כמו הקטורת. וכשילד או ילדה שלי יוצאים מהבית עם הריח הזה, הם ינצחו הכל. כל הכוחות הרעים שבחוץ יברחו מפניהם, והם יצליחו, יתרוממו ויעלו.

שמחה ממנו? זה הריח. אי אפשר למשש את הריח או לטעום אותו... הריח משמח, משיב את הנפש ונוסך בה כוחות וחיות חדש.

בקטורת היו אחד עשר סממנים שהיו צריכים לכתוש ולטחון אותם היטב, ובשעה שהיו טוחנים את הקטורת היה עומד אדם והיה אומר: "הדק היטב, היטב הדק...". הוא לא היה עוזר לטחון, הוא רק היה עומד ואומר: "הדק היטב, היטב הדק...". ולמה? מפני שהקול יפה לבשמים. מדעים. זה שהוא היה אומר את זה, זה היה מועיל להצלחת הבושם, הריח של הבושם היה הופך להיות נעים יותר. משובח יותר. משיב את הנפש ונותן כוח.

את מבינה? למילים שלך יש כוח לשמח. להשיב את הנפש. כשאת מאחלת, מפרגנת, מעודדת,

בהיכל הפנימי, בתוך המשכן, עמד מזבח של זהב. פעמיים ביום היה מקטיר הכהן את הקטורת על מזבח הזהב הזה: "בבוקר בבוקר... ובין הערביים יקטירנה...". אמר הקדוש ברוך הוא: מכל הקורבנות שאתם מקריבים, אין חביבה עלי כמו הקטורת.

הקטורת הייתה עוקדת (קושרת) את הכוחות הרעים ומבטלת אותם (מקטר בארמית לשון קשירה), וכשהיו הכוחות הרעים והסיטרא אחרא רואים את עמוד העשן של הקטורת מתרומם ועולה - היו נכנעים ובורחים, ולא היו יכולים להתקרב אל המשכן.

הקטורת הפיצה ריח טוב במשכן, ריח שהתפשט ובישם את כל ירושלים והגיע עד יריחו. ובאמת, מהו הדבר שהנשמה נהנית ממנו,



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

כל פרסום והפקת הערב בחסות הידברות לפרטים ותיאום תאריך: 073-222-1240

איך תזכי לערב כזה? את מתקשרת לתיאום מועד, מזמינה את החברות, המשפחה והשכנות, מחליטה על מקום בכיה"כ, במתנ"ס או באולם אירועים

האמנית הרבנית האוהבת הקהל חדוה לוי בערב מחולל פלאים

נשים יקרות! הידברות בהזדמנות מיוחדת במיוחד בשבילכן, עם האמנית הרבנית חדוה לוי קרובה אליכן מתמיד בערב של שמחה והודיה המסוגל לכל הישועות!

מהר, עוד דקה שבת!

איך מעודדים את הפעילות החברתית של הילד, איך מכניסים שבת בזמן, ואיך מתמודדים עם חרדות?



ויטמינים מסיסים בשמן

במאמרים הקודמים פרטנו על ויטמינים המסיסים במים. כעת נרחיב על קבוצת הוויטמינים המסיסים בשמן. ויטמינים אלו אינם יכולים להיספג ישירות לדם, ולכן הם נספגים קודם במערכת הלימפה, שלאחר מכן מכניסה אותם לדם. יכולת הניידות שלהם מוגבלת, ולכן כדי לנוע בדם הם קשורים לחלבונים הנושאים אותם. לכן כדאי לצרוך אותם עם המזון.

ויטמין A - רטינול

עיקר חשיבותו של ויטמין זה הוא חיוניותו לראיה תקינה, ובעיקר לראיית לילה. בנוסף, ויטמין A חשוב לבריאות העור, לתפקוד תקין של הריריות בריאות ובמערכת העיכול, למניעת זיהומים ולבריאות השיער.

ויטמין A המגיע ממקור צמחי נקרא בטא-קרופן, ופעולתו העיקרית היא נוגדת חמצון. מקורות לויטמין A הם חלמון ביצה, ירקות כתומים, ירקות כהים וצהובים.

תסמינים של חוסר בוויטמין: הפרעות ראייה, התפתות דלקת בעור, התקשות של הריריות, נטייה להתפתחות עששת השיניים, סיכון ללידה מוקדמת ולאנמיה. במקרה של עודף - בעיקר כשלוקחים תוסף תזונה או טיפול, כמו טיפול רואקוטן לאקנה, עלול להיגרם נזק בכבד ובכליות.

ויטמין D

ויטמין D חיוני לבניית העצמות, מסייע למטבוליזם של הסידן, מגביר את ספיגת הסידן והזרחן במערכת העיכול ומאפשר לסידן ולזרחן ולשאר המינרלים החשובים לעצם להתחבר לאזור הגדילה ולגרום להתחזקות העצם.

ויטמין D מסייע לאיזון ולהפחתת לחץ הדם, מונע התפתחות של סוכרת מסוג 2 ומגן מפני גידולים.

מקורות הוויטמין במזון: דגים שומניים, חלמון ביצה. כמו כן, המקור הנפוץ ביותר הוא חשיפה לשמש, רצוי 10 דקות בכל יום.

תסמינים של מחסור בוויטמין D: ירידה של רמת הסידן והזרחן בדם, הופעת מחלת רכת העצמות אצל ילדים, עוויתות שרירים וחולשת שרירים.

תסמינים של עודף ויטמין D: חוסר תאבון, בחילות, הקאות, עצירות, כאבי בטן ולחץ דם גבוה.

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

שכנעי את עצמך שהשמיים לא ייפלו אם רק... ותראי שתצליחי לעמוד באתגר.

כך גם כשאתם נוסעים לשבת למקום אחר. רשמי לעצמך 10 דברים קבועים, שבלעדיהם לא ניתן לצאת מן הבית לשבת, כמו למשל הטלית של הבעל, נעלי השבת שלך, שמלה רוזבית לילדה וכך הלאה. את שאר הדברים, אם שכחת - אז שכחת, לא יקרה שום דבר.

הרגילי את עצמך לחשוב במונחים של "עדיף שאספיק לעשות", ולא במונחים של "אני חייבת".

כשתצליחי להכניס שבת אחת בזמן - מובטח לך שתצליחי להכניס גם את הבאה. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך) * * *

בתי בת ה-17 סובלת מחרדות. איך מזהים מהם הסימפטומים שלה, וכיצד ניתן לטפל בה?

כל אדם חווה חרדה בחייו: לפני מבחן או ראיון עבודה חשוב, לקראת מעבר דירה או נישואין וכו'. התחושות יכולות ללוות כל אירוע בעל משמעות. אומנם חרדה אינה תחושה נעימה כל כך, אולם אין בעיה בתחושה זו כשלעצמה - היא חלק מהחיים. תוכן הדאגות של אדם עם חרדה יכול להיות דומה לתוכן הדאגות אצל אדם לא חרדתי, אולם העוצמה, התדירות וההשפעה על החיים היא נרחבת. אצל אדם שאינו סובל מהפרעת חרדה, הדאגות והחרדות מוגבלות לנושאים או לזמנים ספציפיים, ולרוב עוצמתן אינה פוגעת בתפקוד. לעומת זאת, אצל הסובלים מהפרעות חרדה - החרדות נמשכות מספר חודשים לפחות, עוצמתן גבוהה יותר, הן תופסות פרק זמן ניכר בחיי היומיום, פוגעות בתפקוד או גורמות מצוקה ניכרת. בנוסף, החרדות עלולות לפגוע בתפיסה העצמית של האדם, כשהביטחון העצמי והדימוי העצמי יפגעו.

לחרדה יש מאפיינים פיזיים (דופק גבוה, נשימות מואצות, בחילות וכאבי בטן), רגשיים (פחד, אימה, דאגה), קוגניטיביים (חשיבה שגויה) והתנהגותיים (בריחה, הימנעות, הסתגרות).

טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) משלב מודעות לחשיבה שלילית ועבודה לשינוייה, עם עבודה התנהגותית. טיפול CBT יכול להפחית את רמות החרדה, ולאפשר לאדם להתמודד עם סיטואציות מלחיצות בחייו מבלי לחוש שהוא מאבד שליטה. אין פירוש הדבר שהחרדה תיעלם, יתכן שהיא עדיין תהיה שם, אך העוצמות לא יהיו עזות ומשתקות כבעבר. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT)



הילד שלי בן 14 חצי, נער מוכשר ומרץ. מאז שנכנס לשיבה חל בו שינוי משמעותי, הוא ממעט ליצור קשר עם החברים החדשים, וכמעט שלא מרגישים בקיומו, כי הוא שקט מאד מאד. לבי מתכווץ מכך, כי אני יודעת שהוא היה ילד פעיל וחברותי בתלמוד תורה, ויש לו נתונים מצוינים להיות ממש בעניינים. איך אני יכולה לעזור לו?

תיארת את בנך כפעיל וחברותי, כאשר המעבר לשיבה גרם לו לשינוי התנהגותי. פעמים רבות, כשילד נקלע לחברה חדשה, לוקח לו זמן עד שהוא מתאקלם ובודק את השטח, במיוחד אם הוא הגיע לבד, ללא חברים מהת"ת.

אני ממליצה לך למצוא זמן מתאים ולשוחח עמו בפתיחות, להעצים אותו ולהעלות לו את הביטחון העצמי, ולעודדו שעוד מעט החברים יכירו את מעלותיו וירצו את קרבתו.

כמו"כ כדאי לבדוק עמו האם הוא חושש באופן מוגזם מסיטואציות לא נעימות בחברה, כגון לעג או דחייה, ולהוריד את ה"קטסטרופה" שבעניין.

הכי חשוב, לעודדו כמה שיותר להשתתף בשיעורים, לענות תשובות ולתקשר עם החברים גם אם זה מלחיץ אותו. כך לאט לאט הוא ישתחרר מהמתח ויחזור לעצמו. (רבקה פינקלשטיין, פסיכותרפיסטית מוסמכת, מומחית לטיפול CBT מערכתית) * * *

אני נשואה כבר 10 שנים, ואני לא זוכרת אפילו פעם אחת שהצלחתי להכניס את השבת בזמן. (אני מתכוונת לזמן הצפירה. אינני מחללת שבת, חלילה). בעלי מקפיד מאד על זמן הצפירה, אבל אני לא מצליחה. בכל שבת, גם אם אני מסיימת הכול מוקדם, ממש לפני הדלקת הנרות אני נזכרת בעוד משהו שצריך לעשות. אם אנחנו נוסעים לשבת, תמיד אנחנו מגיעים בשנייה האחרונה. מה אני יכולה לעשות?

להדליק נרות שבת בזמן - זה ההרגל הכי טוב שתוכלי לאחל לעצמך לאמצו. כאן אינך עושה זאת למען הבעל וגם לא למען הילדים, את לא עושה זאת סתם כך כי בא לך, אלא כדי להתרגל להכניס את שבת קודש בזמנה.

דווקא הרגל כזה קל יותר לרכוש מהרגל אחר, שלפעמים אינך יודעת את מהותו, ואת רק יודעת שבעלך רוצה, שחמותך מצפה ממך, שאימא שלך משגעת אותך, שהילדים שלך מסתכלים עלייך.

כדי לרכוש את ההרגל הנוכחי, את צריכה לומר לעצמך שהעולם לא ייגמר אם לא תכניני את הסלט הנוסף שרצית להספיק להכין, ואת יכולה פעם אחת לנסות כדי לבדוק.

כדי לרכוש את ההרגל הנוכחי, את צריכה לומר לעצמך שהעולם לא ייגמר אם לא תכניני את הסלט הנוסף שרצית להספיק להכין, ואת יכולה פעם אחת לנסות כדי לבדוק.

מחלקת שלום בית של הידברות מזמינה אתכם

סבת שכולה שלום בית

בעוד שבועיים!

הסוף לייכוחים.
נלמד מדוע כל שיחה
מגיעה לייכוח



כיצד יוצרים שיחה
של רגשות והבנה



תקשורת זוגית בריאה
רגש והבנה הדדית

בהשתתפות
רשמינו
פרץ

הבטיחו מקומכם

073-222-12-70

מס' המקומות מוגבל

בהשתתפות

הרב זמיר כהן הי"ו והצוות המקצועי של מחלקת שלום בית

מלון ניר עציון בכרמל

פרשת ויקהל | כ"ג-כ"ה אדר א' | תשע"ט 28.2-2/3/19

הרב זמיר כהן

בריכה מקורה | חדר כושר | ארוחות גורמה | חדרים מפוארים

ייעוץ אישי אחד על אחד ע"י הצוות המקצועי של מחלקת שלום בית

מיטב הסדנאות שיתנו כלים לשלמות בית

הרצאות מרתקות • פאנלים מעשירים • והרבה שמחה ואהבה

יום עיון מרתק

בריאות טבעית

אנשים

כל הסודות לבריאות גוף ונפש

מזון בריא | רפואה אלטרנטיבית | חיזוקים טבעיים | הכנה לחורף

"תזונה בריאות ורפואת הרמב"ם"

פרופ' חיים גמליאל
ראש מכון ירושלים לחקר - ירושלים



פרופ' חיים גמליאל

"סודות הרפואה האלטרנטיבית"
הרבנית בצרי נטורופתית



אליהו שירי

"השפעת התזונה על בריאותנו"
הרבנית זוהרה שרביט

נטורופתית N.D ומאבחנת עפ"י לגלגל העין



הרב יצחק בצרי

"לחיות את החיים"

מאירה רפאלי • במופע סטנדאפ!

ארוחת צהריים יוקרתית ומפנקת

6.3 יום רביעי א' אדר א'
קרת אתא בין השעות 09:30-17:00

באולמי כנורות, רח' חלוצי התעשייה 36

073-2221280 הבטיחי מקומך

מספר מקומות מוגבל < הרשמה מראש חובה

ספרים מובחרים. באלו מזמינים!



מחשב מסלול מחדש

ספרו החדש של הרב יצחק פנו - המדריך המלא לשינוי הרגלים, שיעורו לכם לשיפור את מעגל העצמים, להגיע בקלות ליעדים שאתם מציינים לעצמכם.



המדריך המלא לחינוך ילדים

נבונים בחינוך הילדים? שואלים כיצד תעניקו לילדיכם שמחת חיים ומשמעת? איך מגדלים ילד ערכי, מחונן ומתורבת? כל העצות וההכוונה בגישת חכמי ישראל לחינוך ילדים, בעלי נפש מאוזנת ובריאה, שמחים, עם ביטחון עצמי יציב



המסע האמיתי של אביגדור

ספר קומיקס איכותי ומושקע במיוחד על אורח חיים בריא לילדים. הספר מאמן את הילדים להגיע לתוצאות מופלאות ולשינוי באורח החיים מתוך עצמם.



משפחה אחת - שתי דעות

מתמודדים עם הבדלים ברמת הדתיות בבית? בין הבעל לאשה? בין ההורים לילדים? הדרכה להתמודדות עם הבדלים ברמת הדתיות, פתרון סיטואציות בעיתיות ולשיפור מערכות היחסים.



הסידור המבואר 'שי למורא'

סידור לימות החול עם ביאור מקיף על כל סדר התפילה, ערוך ומסודר בטוב טעם. עימוד וגיבור מפואר במיוחד עם אותיות גדולות ומאירות עיניים, 2 סימניות (אחת עבור התפילה ואחת עבור הביאור).



רזי התזונה

להתנתקות להביא, לרוזת בקלות. הדרך שמגלה את הסודות בתחום התזונה הטבעית ואת העקרונות שיעזרו לכם לנקות את הגוף מרעלים המצטברים, להבריא ממחלות, לרוזת בקלות, וכל זאת ללא מאמץ.



מרצה נולד

המדריך לדיבור בציבור: ספר מדהים בהיקפו המכיל את כל הידע, השיטות, הטכניקה והפרקטיקה שצריך מי שמעוניין לדבר מול קהל. הכנת הרצאה, ביטחון עצמי, כיצד לשכנע, אומנות הדיבור, ועוד...



כיצד ננצל מהכעס

כועסים לפעמים על הבעל או האשה? מתפרצים על הילדים? הדוכה מעשית וברורה כיצד ננצל מהכעס ונשפר את כל תחומי החיים: שלום בית, חינוך הילדים, בין אדם לחברו, ועוד...



מגוון ספרים מסוגים שונים לילדים, מבוגרים ונוער ב'הידברות שופס'

הידברות שופס
לראות · לקנות · להתחבר

shops.hidabroot.org

073-222-12-50

קל ופשוט להזמין <