

# היזברות

## עונג שבת

פרשת בראשית | גליון 370 | כ' בתשרי תשע"ט

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"ג לוליה בת יוסף | לע"ג פונגדה בן טורי | לע"ג ציון סרוסי בן עמליה ומאמוס | קלאודיה בת קרלין ואריה ריינו בת קרלין ואריה לברכה והצלחה בכל

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

### זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראל
19:34	18:54	17:43	ירושלים
19:32	18:55	18:00	תל אביב
19:33	18:54	17:52	חיפה
19:34	18:55	18:01	באר שבע

## עזר - כנגדו?

על היתרון שבחיסרון, לכאורה, בהבדלי הדעות ובדפוסי ההתנהגות שבין הבעל והאשה

הרב זמיר כהן

אחר בריאת האדם הראשון, אמר הקדוש ברוך הוא: "לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב, יח). הדבר דורש הסבר: וכי איזו עזרה

יש לאיש מאשתו, אם היא כנגדו? אולם רעיון עמוק מסתתר בדבר.

אעשה לו "עזר" באמצעות היותה "כנגדו". היא תהיה בעלת גישה ודעה שונה, משום שרק כך הם יאזנו איש את אשתו ואשה את בעלה, כאדם מושלם הרואה את שני צדדי המטבע, שוקל כל פרט משני היבטיו, ומגיע להחלטה נכונה במדויק.

לכן אל לו לבעל להיעלב מדעתה השונה של רעייתו, וגם היא אסור לה לחוש נפגעת משום שאינו מסכים לדבריה מיד. בני זוג החיים כך, החמיצו את התועלת הרבה שיכלו להפיק מהניגוד שביניהם, וחיי הנישואין שלהם עלולים, חלילה, לעלות על שרטון.

משום כך, תחילת העבודה בשלום בית היא להבין שהחיסרון כביכול, של הבדלים בדעות ובדפוסי ההתנהגות, הוא דווקא יתרון. כך למשל, המתיונות הנשית, השואלת, מבררת ומהססת טרם הכרעה גדולה של רכישת דירה או פתיחת עסק, ממתנת לטובה את המהירות, ולעיתים אפילו את הפיזיות הגברית המבקשת להחליט ולקבוע עובדות, והתוצאה נפלאה לשניהם. זאת ועוד, הרמב"ם בחיבורו הגדול "משנה תורה" מפתיע בהוראותיו הבלתי זהות לבני הזוג בדרך לשלום הבית, כאשר מהבעל הוא דורש דרישות מסוימות, ומהאשה הוא דורש דרישות שונות.

ידע הרמב"ם מתוך דברי חז"ל את אשר התגלה

### שאל את הרב

הרב אברהם יוסף

**האם מותר להוריד כביסה יבשה מהחבל ולקפל אותה בשבת?**

הבגד נחשב כלי שמלאכתו להיות, ואסור לטלטלו ללא צורך כלל. לכן אם רואה שהכביסה תתלכלך או השמש החזקה תגרום נזק לבגד - מותר. וכך הדין

גם לעניין הקיפול של הבגדים, שאם אין מקום בבית וזה מפריע לאווירת השבת בסדר ובניקיון בבית - מותר. אבל אם הבית גדול ורחב ידיים ואפשר להניח את הבגדים באיזו פינה שלא תפריע, אין לקפל את הכביסה ביום שבת.

**מי שלא עשה קידוש לבילי שבת -**

לאנשי המחקר רק בדורות האחרונים, שלא די בשני בני זוג טובי לב כדי להגיע לשלום בית, אלא המפתח לשלום בית נעוץ בהבנת ההבדלים שבין הצרכים הנפשיים של האיש, לבין הצרכים הנפשיים של האישה.

אדם שאינו מודע להבדלים הטבעיים בנפש כל אחד מבני הזוג, כאשר ילמד את דרישות הרמב"ם מהאיש יתקומם כנגד הפליית הגבר "לרעה", וכשילמד את דרישותיה מהאישה, יתקומם לצד ההפוך - כנגד הפליית האשה "לרעה"... אולם הלומד להכיר כראוי את הצרכים הנפשיים של כל אחד מבני הזוג (כמבואר ברמב"ם פרק ט"ו מהלכות אישות הלכה י"ט - לאיש, והלכה כ' - לאישה, וכפי שהרחבנו בספר "המדריך המלא לנישואין מאושרים"), דבריו מובנים היטב ומאירים.

הנה נתאר לעצמינו בעל ואשה, ששניהם עובדים כרופאים בקופת חולים. יוצאים מביתם באותה שעה, חוזרים באותה שעה, משכורותיהם זהות וגם מתעייפים בעבודתם באותה מידה. לשניהם חשבים הילדים שבבית, ולשניהם חשובה המשכורת הנדרשת לכלכלת משפחתם. אולם מה מטריד את מחשבתם יותר במשך היום: מה מצב הילדים שבבית, או מה מצב המשכורת וחשבון הבנק?

בדרך כלל, האישה מוטרדת יותר ממצב הילדים, והאיש מוטרד ממצב הפרנסה. לכן האיש קיבל משמים תכונות אופי המתאימות יותר לעולם החיצוני, והאישה קיבלה תכונות אופי המתאימות יותר לעולם המשפחתי פנימי, וכפי שעולה ממחקרים רבים.

בני זוג המודעים להבדלים אלה מבינים מיד שהאישה זקוקה יותר לקבל מבעלה את המשפחתיות, את הקשר הרגשי ואת האוזן הקשבת, משום שמדובר בצורך נפשי אמיתי שבורא המשך בעמוד <<<

**האם צריך / יכול להשלים אותו ביום?** מצות הקידוש היא מן התורה, וזמנה מיד בכניסת השבת, וכאשר לא קידש לבילי שבת מכל סיבה שהיא, חייב לקדש במשך היום, ואפילו אחר הצהריים. והנוסח יהיה "ושמרו בני ישראל את השבת", סברי מרנן, הגפן, "אשר קדשנו" עד "מקדש השבת", ושותה מהיין.

## חוויה משפחתית של החיים

למעלה מ-1,000,000 צופים לא טועים

המערכת הטכנולוגית החכמה, מביאה לביתך אפיקים של שידורים לכל הגילאים. תכניות ילדים שכולן מסרים חינוקיים, ערוץ טבע, שידורים חיים, מהדורת חדשות מותאמת, הופעות מוזיקה, שיעורי תורה ועוד אלפי שעות צפייה מותאמת ייחודית.

התקשרו והמסך יותקן בביתכם: 073-333-3333

מצטיינים בחוויה משפחתית



דמי המני כוללים את כל תכולת הערוצים יתרון נבחר גם תלך מתעוררים בלבד מערכת צופיה אינה מיועדת לציבור החירי

כשיש לך את צופיה בבית, אתה רגוע. אתה יודע שבני המשפחה צופים רק בתכנים איכותיים, ערכיים וחינוכיים

5 ערוצי LIVE

ערוצים לכל המשפחה

2 לקרוע ים לגזרים דינאל בלס



4 פחדים בלילה הרב אפרים אורשלימי



5 שאלות בהלכה קו ההלכה



6 משנה מקום חיים ולדר



8 על חינוך מעורב מעיין כפיר



9 עתיד בתי הכנסת בתי"א מיכל אריאלי



14 דמיונות שטרם קרו מנוחה פוקס



עשיתם תמונות מסך במסך

# היהודי החושב

הנסים האדירים שנעשו לעיני כל ישראל. הנסים האדירים בתורה יכלו להיעשות רק בידי בורא עולם, כי

רק הבורא מסוגל לשלוט בכל חוקי הטבע שליטה מוחלטת בקנה מידה ארצי. כך לדוגמה, כדי להרוג את כל בכורי מצרים ברגע אחד, נדרש להיות בכל מקום בארץ בו-זמנית, וגם לזכור בזיכרון על-אנושי מי בכור ומי לא. רק האלוקים האינסופי שנמצא בכל מקום ובכל זמן מסוגל לחולל נסים בסדר גודל ארצי. המכשפים שבמצרים הבינו גם הם, שהנסים האדירים לא יכלו להתבצע בדרך של כישוף ואחזית עיניים: "ויאמרו החרטומים אל פרעה: אצבע אלוקים היא" (שמות פרק ח', ט"ו).

הרמב"ן ביאר בדרך דומה, שההבדל בין נס אלוקי אמיתי לבין מעשיו של מכשף, הוא שהנס יוצר שינוי במציאות הפיזית, כלומר מתרחש במציאות ומשנה אותה, בעוד מעשיו של מכשף הם רק למראית עין (בדומה לאשליה אופטית), כך שכישוף אינו יכול באמת לשנות את המציאות הפיזית. כך כתב בלשון קודשו: "מפני שאנחנו ידענו מיציאת מצרים, המשך בעמוד 7 <<

# אף אדם אינו יכול לקרוע ים לגזרים

במה מיוחד מעמד הר-סיני יותר מעשרת המכות?

ולכן אסרה עלינו לעסוק בכישופים וקוסמויות (כך ביאר הרמב"ם במשנה תורה, הלכות עבודה זרה פרק י"א).

כמובן, כל אדם הגיוני מסוגל להבין שאף מעשה-יד-אדם, בין אם כישוף או אחזית עיניים, אינו מסוגל לחולל את מכות מצרים, ליצור שליטה בסדר גודל-ארצי בכל חוקי הטבע. כשם שההבדיל עשוי אדם חזק מאוד להרים סלע כבד, אך לעולם לא יוכל להרים הר ממקומו גם אם יהיה חזק ביותר, כך גם מכשף או קוסם מאחז עיניים היו מסוגלים להראות כוס קטנה של מים הופכת לכוס דם, אך לעולם לא היו מסוגלים להפוך ימה שלמה לדם, להוריד אש וברד ביחד מן השמים, להרוג את כל בכורי מצרים בארץ שלמה ברגע אחד, לקרוע את הים לגזרים ולהטביע צבא בים, להחיות עם המונה מיליוני אנשים במשך 40 שנה במדבר, וכיצא באלה



אבי שואל: "כתוב ברמב"ם (בהלכות יסודי התורה, פרק ח') שישראל האמינו בנבואת משה, לא מפני כל הנסים ביציאת מצרים, שזה יכול להיות בלאט וכישוף, אלא האמינו בו בזכות מעמד הר סיני. אך איני מבין: האם הרמב"ם התכוון לומר שהיו יכולים לטעות שקריעת ים סוף וכל המכות נעשו בכישוף? ואם כן, במה מיוחד דווקא מעמד הר סיני? תודה".

\*\*\*

שלום וברכה אבי, ותודה על שאלתך המעניינת.

הרמב"ם ודאי לא התכוון לומר שמכות מצרים יכלו להיעשות בדרך של כישוף, שהרי לשיטתו, כל הכישופים אינם אלא אשליות אופטיות ומעשים של אחזית עיניים ("טריקים") שהיו עושים הקוסמים כדי שיאמינו המוני-העם בהבליהם. התורה רצתה להרחיק אותנו משקריהם של עובדי האלילים השרלטנים,

נעמה גרין

# שבע

# עובדות

ברורה; "טהרת הבית", שלושה כרכים על הלכות נידה ומקוואות; "מאור ישראל", שני כרכי פירושים על הש"ס, כולל ביאורים וחיידושים

על סדר מועד ומסכת ברכות; "מאור ישראל - טבעת המלך", על משנה תורה להרמב"ם; "מאור ישראל - דרושים", קובץ דרשות למועדי השנה ולאירועים מסוימים; "הליכות עולם", הערות והשגות על ספר ההלכה "בן איש חי" (8 כרכים); "ענף עץ אבות" על פרקי אבות. הספר "משא עובדיה" מכיל את נאומיו של הרב שנאמרו במשך 45 שנה.

6. ספרים רבים נערכו על פי פסקיו: "ילקוט יוסף" (למעלה מ-30 כרכים), "הלכה ברורה" (13 כרכים) כעין "משנה ברורה"; "תורת המועדים" (5 כרכים) ובהם אוצר הלכות ומנהגי מועדי ישראל; "ציונים והערות" על דברי הרמב"ם; "תורת הטהרה" הכולל את הלכות טהרת המשפחה; ו"אורחות מרן" ובו עדויות על הנהגותיו של מרן לפי סדר השולחן ערוך.

7. בגיל 93 כבה המאור הגדול, ומרן פוסק הדור השיב את נשמתו הטהורה ליצרנה והותיר את הדור יתום. הלווייתו נערכה ביום פטירתו, ובה השתתפו כ-850,000 איש. זו היתה הלוויה הגדולה ביותר בתולדות מדינת ישראל. הרב טמון בבית הקברות סנהדריה בירושלים.

# מרן: 7 עובדות מלאות געגוע

השבוע יחול יום השנה החמישי להתייתמותנו ממרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל

4. השקפת עולמו ומטרותו העיקרית של הרב עובדיה היתה להחזיר עטרה ליושנה. מטבע לשון זה, בו השתמש הרב עובדיה פעמים רבות, ביטא את רצונו להעצים ולגבש את הזהות הדתית-ספרדית, "להמליך" את רבי יוסף קארו כ"מרא דאתרא" בארץ ישראל וליצור קודקס תורני אחיד לכלל ישראל, זאת בניגוד לפסיקה העדתית.

5. ספריו: קונטרס "יביע אומר", העוסק במסכת הוריות; שו"ת "יביע אומר", ספר השו"ת המרכזי של הרב יוסף (10 כרכים), וכן כרך מפתחות לכל החלקים; שו"ת "יחווה דעת", שאלות ותשובות שנשאל הרב ב"קול ישראל" (6 כרכים); "חזון עובדיה", על הלכות המועדים, פרחובל, תרומות ומעשרות, אבלות (3 כרכים), שבת (6 כרכים). 19 כרכים בסך הכול; שו"ת "חזון עובדיה", תשובות בעניין ליל הסדר (2 כרכים); "קול סיני", ספר ליקוטי הלכות שפורסם בירחון קול סיני; "לוית חן", על הלכות שבת על סדר שו"ע, שעיקרו השגות על ספר משנה



1. מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל היה פוסק הלכתי עצום, והיה מנהיגה הרוחני ונשיא מועצת חכמי התורה של מפלגת ש"ס מאז הקמתה. נחשב בעיני רבים כבכיר הרבנים הספרדים בדורו וכונה "מרן" ו"פוסק הדור".

2. מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל נולד בבגדד, להוריו יעקב וג'ורג'יה. נקרא "עובדיה" על שמו של הרב עבדאללה סומך ועל שם סבו, ו"יוסף" על שמו של הרב יוסף חיים ("בן איש חי"). מאוחר יותר הפך את שמו הפרטי השני לשם משפחתו.

3. כשהיה בן 4 עלתה משפחתו לארץ ישראל, והתיישבה בשכונת "בית ישראל" בירושלים, שם התפרנסה מחנות המכולת של אביו.

מצבה הכלכלי של המשפחה היה דחוק, והבן עובדיה נאלץ להתחיל לעבוד בגיל צעיר. יחד עם זאת, השקיע את כישורו הנדיר בלימוד התורה. בישיבת פורת יוסף המשיך להשקיע את כל זמנו בלימוד תורה ובכתבה תורנית. ראש הישיבה, הרב עזרא עטיה, שימש עבורו כאב רוחני.

## שבת משפחתית מושלמת על שפת הכנרת

הרב משה בויאר

עם הרב יצחק פנגר

## סופ"ש עם הידברות

במלון המפואר **כינר גליל**

כ"ד - כ"ה חשוון • פרשת חיי שרה  
2-3.11.18

הבטיחו מקומכם: 073-222-12-70



# אהרן אוהב שלום

כמה גדול השלום, עד שציינו חז"ל את אהרן הכהן במיוחד על פעלו. גם אתם יכולים

חשיבותם של השלום והאהבה בין אדם לחברו, הביאה את חז"ל לשבח את אהרן הכהן על פעילותו הרבה בסילוק ריב ושנאה מבין אדם לחברו, ובהשכנת שלום בין איש לאשתו. בהשכנת השלום שלו, כמו בשיג ושיח שהיה לו עם בני אדם, היה אהרן הכהן אומר לזולת דברים שינעמו לו, כדי לרתק בכבלי אהבה גם שונאים משכבר הימים. לכן מציינת התורה שכשמת אהרן לא היה האבל רק אבל של יחידים, או של רוב העם, אלא של העם כולו.



מקובלים אנו מרבותינו, שכאשר התורה וחז"ל מעלים על נס דמות מסוימת, נעשה הדבר כדי שנזדהה עמו ונתנהג כמוהו. לכן לא הסתפקו חכמינו בציון העובדה שאהרן היה

משכין שלום, אלא אף פירטו עבורנו כיצד הוא עשה זאת: "...שני בני אדם שעשו מריבה זה עם זה, הלך אהרן וישב אצל אחד מהם, אמר לו: בני, ראה חברך מה הוא עושה - מטרף את לבו וקורע את בגדיו, אומר אוי לי היאך אשא את עיני ואראה את חברי, בושתי ממנו, שאני הוא שסרחתי עליו. הוא (אהרן) יושב אצלו עד שמסיר קנאה מלבו.

והולך אהרן ויושב אצל האחר ואומר לו: בני, ראה חברך מה הוא עושה, מטרף את לבו וקורע את בגדיו, אומר אוי לי, היאך אשא את עיני ואראה את חברי, בושתי הימנו, שאני הוא שסרחתי עליו. הוא יושב אצלו עד שמסיר קנאה מלבו. כשנפגשו זה בזה גפפו ונשקו זה לזה" (אבות דרבי י"ב, ד').

חז"ל, שדבריהם נאמרים בדרך קצרה, הקדישו במשנה זו מילים רבות לתיאור הדרך שבה פעל אהרן. הם הבהירו שהוא לא עשה זאת כלאחר יד, אלא ישב אצל כל אחד מהם, כדי להסיר הקנאה המקננת בלב וגורמת לריב בין בני אדם. מעיון בדברי חז"ל מתברר, שהישגו של אהרן להפוך שנאה לאהבה נעשה על ידי שאמר לכל אחד מה שהוא רצה לשמוע - ש"חברך רואה את עצמו כאשם, ואותך כצודק" - וכל זאת כדי להטיל שלום בין שונאי נפש.

קורא השורות, השואף לגדולות, ואומר בלבו "מתי יגיעו מעשי למעשי אבותי..." - והפעם למעשי אהרן - אולי ממתין להזדמנות, שתיפול בחלקו מצווה כה גדולה להיות שותף להשכנת שלום בין איש לאשתו, בין שכנים או בין קרובים ולהשרות בביתם את שכינת בורא העולם. אין הוא צריך להרחיק נדוד או להמתין זמן רב. הוא יכול להגשים את פעליו של אהרן גם בביתו שלו; שהרי אם גדול הוא השלום, עד שהתיר הקב"ה למחוק את שמו (בפרשת 'סוטה') כדי להשכין שלום בין איש לאשתו, חשוב שיעשה זאת כל אחד מאתנו בביתו שלו. יכולים אנו ליישם את דרכו של אהרן לקדם את השלום באמצעות אמירות התואמות את מחשבתו של הזולת - וזאת ללא הגבלה, בכל יום ובכל רגע.

על המסלולים הנוספים - בשבועות הבאים, בעז"ה.



# מטעויות יוצאים (לפעמים) דברים טובים

פגעו בנו או הכאיבו לנו? איננו רואים, עדיין, את ההשלכות הטובות של הדבר

איש עסקים ליווה את הרב שטיינמן זצ"ל במהלך ביקורו בארה"ב בחורף תשס"ה, ומאחר שכן, היה עליו להיעדר ממשרדו במשך שבועיים. הוא נתן למזכירה הוראות, שעל פיהן תנהג בזמן היעדרו. אחת ההוראות הייתה למכור מניה, שהשער שלה עלה באופן דרסטי, וחשוב היה למכור אותה בטרם ירד השער. מדובר היה ברווח מאד גדול, בתנאי שהמניה תימכר בזמן, ללא עיכוב.

בתום הביקור, שנמשך כאמור שבועיים, שב איש העסקים למשרדו, והשאלה הראשונה שהפנה אל המזכירה, הייתה - "האם מכרת את המניה?". המזכירה החווירה, ובבושת פנים גדולה הודתה ששכחה. אפשר לתאר מה הייתה התחושה של אותו איש עסקים, ומה הייתה תחושתה של המזכירה. לא היינו רוצים באותה שעה להתחלף אתם. איש העסקים מיהר להתקשר לברוקר שלו בבורסה, להתעדכן במצב, לשמוע כמה גדול היה ההפסד.

להפתעתו, התשובה שקיבל הייתה, שהוא הרוויח הרבה מאד כסף, מאחר שלא מכר את המניה בזמן המתאים - לכאורה. התברר, שבשבועיים שבהם נעדר מן המשרד התרחשו תנודות חזקות בשוק הנפט העולמי, והמניה שברשותו לא ירדה, אלא זינקה כלפי מעלה באופן לגמרי לא צפוי. בגלל הרשלנות של המזכירה, הרוויח האיש רווח עצום תוך זמן קצר.

פגעו בנו או הכאיבו לנו? איננו רואים, עדיין, את ההשלכות הטובות של הדבר, אבל עצם הידיעה שהכול נעשה לטובה, ויש השלכות כאלה, ובעתיד אולי אפילו נראה ונבין אותן - כבר מקהה את עוקצה של הפגיעה.

## עזר - כנגדו? (המשך מעמ' 1)

העולם הטביע בה, ואילו האיש זקוק יותר לקבל מאשתו את המעמד החיצוני, את הכבוד ואת החשיבות, משום שמדובר בצורך נפשי אמיתי שבורא העולם הטביע בו. אמנם שניהם זקוקים לשני המסלולים הללו, אולם ההבדל הוא במינון. האישה זקוקה למינון גבוה יותר של קשר רגשי משפחתי, ואילו האיש זקוק יותר למינון גבוה יותר של קשר המכבד ומחשיב אותו. זוהי הסיבה לכך שלעיתים ניתן לראות בני זוג ששניהם נפלאים וטובי לב, ובכל זאת מאוכזבים

ממערכת הנישואין וחיים במתח קבוע, בכעסים ובהתפרצויות הדדיות. אם רק ישכילו לספק כל צד לרעהו את צרכיו הנפשיים האמיתיים, יגלו בן/בת זוג מלאי שמחה וסיפוק שכל שאיפתם להעניק ולתת, ויעלו על דרך המלך בשלום הבית. לשם כך יש ללמוד ולהחכים באמצעות הרצאות, שיעורים וספרי הדרכה העוסקים בכך מנקודת מבט תורנית, ובעת הצורך - באמצעות ייעוץ זוגי מאישיות תורנית שהתמחתה בכך, ויהיו מאושרים כל ימי חייהם. שבת שלום.

בואי  
לשמוע  
וללמוד

קורס  
הכשרת  
מדריכות  
כלה

## קדושת הבית היהודי

קורס יהודי ומעמיק המקנה ידע הלכתי וכלים מעשיים לחידוש חיי הזוגיות ולבניית בית נאמן בישראל.

מצוות האשה בבית היהודי | המעבר מחיי הבחורות לחיי הנישואין | השווה והשונה בין בני הזוג | קבלת השונה התחדשות ושמה בקשר הזוגי | תקשורת בין אישית מחויבות ונאמנות בקשר הנישואין ועוד

22 מפגשים | 3 שעות  
מידי יום רביעי בשעות הערב  
החל מחודש חשוון תשע"ט  
בבית הידידות, רחוב שנקר 20, פתח תקוה

קבלת תעודת ההסמכה מונחת במעבר הבחינה הסופית בתצלוחה.

לפרטים נוספים ולקבלת תכנית הלימודים:

073-222-1300

מספר המוקדמות מוגבל | 7.ט.ח

מיועד  
לציבור החרדי  
בלבד!





# מיומנה של גרת צדק

## "ברכת' שלא עשני גוי' גרמה לי להיות על סף דמעות"

התחלתי לשמוע שיעורי תורה, וגם לשמור שבתות בהדרגה. החלטתי להקריב מעצמי יותר עבור אלוקים

עברתי לגור לבד בדירה ביישוב שקרוב למוסד הלימודים, ומאותו הרגע שנכנסתי החלטתי שכאן הבית יתנהל בצורה יהודית לפי ההלכה - המטבח יהיה כשר, הכלים יהיו מופרדים וגם אדאג לספוג ניקוי נפרד לבשרי ולחלבי. לכן כל דבר קנייתי פעמיים.

### לא הפסקתי לראות שיעורי תורה בהידברות

מאותו זמן נדלק הניצוץ היהודי שבי שוב, ופשוט לא הפסקתי לראות שיעורי תורה בהידברות (הרב יגאל כהן, הרב יצחק פנגר, הרב אליהו עמר וכו'), ולאט לאט חיי השתנו



### חלק 7

מקצה לקצה. בכל פעם שלמדתי משהו חדש נכספתי ללמוד עוד ועוד... הייתי פשוט צמאה לכל דבר שקשור ליהדות, משהו שנשמה לא נתן לי מנוח. מכאן התחלתי לקבל על עצמי לעשות נטילת ידיים בבוקר, להגיד מודה אני, ברכות השחר - ככה בכל יום.

אחת הברכות בברכות השחר, אותה לא יכולתי לברך (ברוך שלא עשני גוי) תמיד גרמה לי להיות על סף דמעות ותמיד הזכירה לי שאני לא יהודייה, אך זה לא גרם לי להפסיק את שגרת היום אותה קיבלתי על עצמי.

התחלתי לשמור שבתות בהדרגה, ובכל שבת לשמור איסור נוסף. כך משבת לשבת זה הפך לשבת יהודית יותר ויותר. אך הבעיה שעצרה אותי מלשמור שבת מלאה כהלכה הייתה שלא הייתי יהודייה.

משגרת לימודים עמוסה וריקנית פתאום נכנסה לי משמעות. החיים הפכו להיות

מוארים יותר, וסוף סוף הנשמה קיבלה את המזון הרוחני שלה, אחרי המון זמן. חיפשתי אחרי שיעורי תורה קרובים למקום מגורי. שיעור התורה הכי קרוב למקום מגורי היה במרחק 15 דק' נסיעה, בעיר אחרת, אך בכל זאת החלטתי ללכת. כך התחלתי לעלות לאט לאט במדרגות של סדר היום היהודי. נרשמתי בהמשך לארגון "ענפים" של הרב יגאל כהן, והייתה לי חברותא טלפונית מבני ברק שהייתי מדברת איתה כל שבוע.

מאחר שהייתי טיפוס שאוהב לקרוא המון ספרים, התחלתי לקנות המון ספרי יהדות מכל מגוון הנושאים השונים. אחד הספרים אותו קניתי היה ספר הלכות עבור האישה, וכיצד היא צריכה להתנהג לפי ההלכה. התחלתי ממש להתעמק בהלכות וכל הלכה שלמדתי - קיימתי. הרגשתי שאם אני יודעת שצריך, אני לא יכולה להתעלם.

התחלתי להתלבש בצניעות - חצאיות אחרי הברך וחולצות עד המרפק, ותמיד עם גרביון. התנהגתי כמו דתייה ונראיתי דתייה, היה לי סדר יום דתי - אבל בסופו של יום, לא הייתי יהודייה. אף אחד לא ידע זאת. אף אחד בסביבה לא שיער או ידע מי אני באמת. חשבו שאני פשוט עוד אחת שחוזרת בתשובה. כך בעצם הייתי צריכה להתמודד עם המצב הזה לבד בתוך עצמי.

את השבתות שלי הייתי מעבירה לבד. בתחילה לא הייתי הולכת לבית הכנסת, אלא הייתי מדליקה נרות ומקדשת לעצמי, מכינה סעודת שבת מפוארת לעצמי, וכך מעבירה את השבת בבית לבד, בקריאת ספרים שונים ועלונים יהודיים.

מכאן והלאה החלטתי להקריב מעצמי יותר עבור אלוקים. השתדלתי יותר ויותר לבטל את רצוני מול רצון ה' יתברך. הרצון שלי להיות יהודייה גבר מיום ליום. לא הפסקתי להתפלל עבור זה, אוי, כמה שהתפללתי כבר להיות יהודייה אמיתית.

המשך בשבוע הבא

# חינוך ילדים

הרב אפרים אורשלימי



## פוחדת לישון

הילדה לא מצליחה לישון בלילה, בגלל פחדים שונים. מה אפשר לעשות?

בתנו בת 4 מתקשה לאחרונה להירדם בלילה. היא טוענת שהיא נבהלת מהרעש של האופנוע של איזה שכן, ובכלל, שהיא מפחדת מחושך. אני או בעלי צריכים להישאר איתה בחדר עד שהיא נרדמת. לעיתים היא מתעוררת מתוך שינה ומגיעה אלינו לחדר. מה ניתן לעשות כדי לשפר את המצב?

הסיבה להפרעות השינה שמתארת בתכם בשפת הילדות שלה היא סיבה נפוצה מאד, שיכולה אכן לגרום לילדים לתחושות של פחד, וממילא להפרעות בשינה. גם אצל מבוגרים אנו יודעים שאחת הסיבות הגבוהות ביותר להפרעות שינה היא פחדים וחרדות. נסו בבקשה ראשית לדבר עם אותו שכן בצורה אדיבה על מה שעובר על בתכם. בדרך כלל יש התחשבות מצד אנשים נורמטיביים להיות שקטים ורגועים יותר בשעה שהם מפריעים לאחרים. דבר חשוב לא פחות, כדי שהילדה תחוש תחושת בטחון בשעה שכולם נמים את שנתם - חשוב שסביבת החדר תשרה אווירת רוגע על הילדה. לכן, לעולם לא כדאי להשאיר את החדר חשוך לגמרי, ודאי לא בגילאים האלה. חשוב שהחדר יהיה צבוע בצבעים מרגיעים, ומומלץ גם לתלות בו תמונות שמשרות תחושה טובה (כמו צילומים משפחתיים של אבא ואמא). לא

פחות חשוב - להשאיר בחדר מנורת לילה, לא חשוכה מדי, אלא משהוא שעושה אווירה נחמדה, כמו תאורת לד שמאירה את כלל החדר אבל לא מפריעה לישון. הקפידו גם על מקלחת חמה לפני השינה וכן על טמפרטורת החדר, שתהיה

תקינה ונעימה לשינה. כך בעז'ה תוכלו לסייע לילדה להתגבר על הפחדים, ולישון שינה רגועה לאורך הלילה.

שאלות למדור החינוך ניתן להפנות לפקס 153732445523 או למייל: a0504168883@gmail.com

**נסיון הלבוש והצניעות לנערות מתמודדות, בנות ונשים**

**הסדרה שהפכה ללהיט! לרכישה בנסי' לאתר: www.shops.hidabroot.org או חייגו: 073-2221250**

**חברויות וקשרים בגיל הנעורים לנערות מתמודדות**

**2 נרכים באמת**

**רב מכר**



# קו ההלכה



## שאלות שנשאלו ב"קו ההלכה"

מה הבעיה באכילה של דגים עם גבינה, והאם מותר ללבוש בגדי שבת ביום חול?

\*\*\*

**לגבי הנחת תפילין - אני שמאלי ושכחתי את התפילין שלי של רבינו תם. יש מישהו שיש לו תפילין, והוא ימני. האם אפשר באופן חד פעמי להניח? לא יודעים להתיר את הקשר ולהחזירו.**  
יש להפוך את התפילין באופן כזה שהקשר יהיה לצד הפנימי והקשירה לצד חוץ, ובמקרה זה יוצא שהקשירה היא למטה והבית נמצא למעלה (על פי המבואר בשלחן ערוך סימן כ"ז סעיף ג', וכן פסק בשו"ת אבני ישפה חלק ז' סימן א').

\*\*\*

**צריך לייחד בגדים לכבוד שבת ויום טוב. האם מותר להשתמש בגדים אלה גם לראש חודש ולחתונות של חברים?**  
מדברי מרן הרב עובדיה בחזון עובדיה (שבת א' פרק א') משמע שהעיקר הוא שיהיו לו בגדים מכובדים לשבת, ולא כתוב שאסור ללבשם בימי החול כלל. גם מדברי האחרונים (המובאים בסי' רס"ב סעיף ב') משמע שיכול ללבוש את הבגדים בימים חשובים, רק שיהיו הבגדים מיוחדים לשבת. אמנם כף החיים (סימן רס"ב סעיף קטן כ"ד) הביא בשם ספר פרי עץ חיים "צריך להיזהר ששום מלבוש מכל מה שלבש בחול אין ראוי ללבושו ביום שבת, ואפי' החלוק של שבת אין ראוי ללבושו בימי החול כלל". על כן ראוי להיזהר

**האם מותר לאכול גבינה וטונה ביחד?**  
בגמרא (פסחים ע"ו עמוד א') מבואר שאסור לאכול בשר עם דגים יחד, מפני שיש בזה סכנה למחלת הצרעת, ונחלקו הפוסקים (בית יוסף אורח חיים סימן קע"ג ושלחן ערוך יורה דעה סימן פ"ז) האם גם בחלב ודגים יש סכנה או שאין סכנה.

להלכה - האשכנזים מקלים בזה, ונוהגים לאכול חלב עם דגים (דרכי משה אור"ח סימן קע"ג אות ד). והספרדים מחמירים בזה ונמנעים לכתחילה שלא לאכול דגים בחלב או גבינה (זבחי צדק סימן פ"ז סעיף קטן י"ח וכן איש חי שנה שניה פרשת בהעלותך אות ט"ו). אבל אם בטעות נתבלו דגים עם חלב - מותר אף לספרדים לאכול. כמו כן, כל החשש הוא רק בדגים עם חלב או גבינה, אבל בדגים עם חמאה יש להקל אף לספרדים (הליכות עולם חלק ז' עמוד כ"ג).

\*\*\*

**מה מברכים על צנימים - בורא מיני מזונות או המוציא?**  
ברכתם המוציא, משום שקודם כל אופים אותם כחם ורק אחר כך אופים אותם שוב להקשותם, אבל אם אופים אותם מלכתחילה והופכים אותם מבצק לצנימים, במקרה זה ברכתם בורא מיני מזונות (אור לציון חלק ב' פרק מ"ו הלכה י').

בזה לכתחילה, למי שאפשר.  
\*\*\*  
**בדיני טבילת כלים - האם משטח מזכוכית לחיתוך ירקות או מפצח אגוזים וכדומה טעונים טבילה?**  
כל כלי שאין רגילות לאכול מתוכו, מעיקר הדין אינו חייב בטבילה, ועל כן נפסק לגבי צלוחית של זכוכית שאין משתמשים בה לשתות אלא רק לאחסון יין, שאין צריך להטבילה (שו"ת שלמת חיים החדש סימן ש"ז). וכן סכין שמיועד לחיתוך ירקות מעיקר הדין אין צריך טבילה (זבחי צדק סימן ק"כ סעיף קטן כ"ח). ואם כן הוא הדין לענייננו, שאין הכלי מיועד לאכילה אלא לחיתוך ופירוק, ואינו חייב בטבילה. ומכל מקום ראוי להטבילם בלי ברכה (הליכות עולם חלק ז' פרשת מטות אות ה' ואת י"א).

קו ההלכה  
מענה אנושי הלכתי  
24 שעות ביממה  
073-3333-300

### דברי יסמך

## הידעת? 7 עובדות קצרות ומפתיעות ש(כנראה) לא ידעתם

מהו הפרח הגדול בעולם, למה לצב יש שריון ומהו מבנה המשרדים הגדול בעולם?

• **הידעתם מהם צבעי היסוד?** צבעי יסוד הם צבעים שלא ניתן ליצור אותם מערבוב של צבעים אחרים. צבעי היסוד בציור ובגרפיקה הם כחול, אדום וצהוב. לעומת זאת, צבעי היסוד של האור הם כחול, אדום וירוק.

• **הידעתם אלו נעלי בית משמשות כתרופה לדיכאון?** לא מדובר בנעליים שאתם נועלים בבית, אלא בפרח מיוחד ויקר מסוג סחלב, שמכונה "נעלי בית צהובות" - משום שעליו אכן מזכירים נעלי בית. הצמח משמש בעולם כתרופה טבעית למתח, דיכאון, נדודי שינה, כאבי ראש ועוד.



• **הידעתם מהו מבנה המשרדים הגדול בעולם?** זהו הפנטגון, המשמש כמטה משרד ההגנה האמריקאי. הוא בנוי בצורת מחומש, ומכאן שמו. במרכזו של המבנה ישנו גן ענק, מחומש גם הוא. המבנה הגדול מאחד בתוכו כ-24 אלף עובדים.

• **הידעתם למה לצב יש שריון?** השריון מגן על הצב מפני טורפים. כשהצב מרגיש בסכנה, הוא נכנס אל השריון ומסתתר. השריון מסייע לצב לחיות שנים רבות, אך הוא גם גורם לתנועה האיטית של הצב - הוא פשוט כבד מאד.

• **הידעתם איזו אבן יקרה יותר מיהלום?** מדובר באבן הברקת (מוכרת גם בשם איזמרד או אמרלד). לברקת גוון ירוק ייחודי, עד שהשם "ברקת" משמש לציון הגוון המסוים הזה. הברקת נוצרת מהמינרל בריל, שאליו חדר חומר בשם כרום וונדיום, המעניק לו את הצבע הירוק.

• **הידעתם מהו הפרח הגדול ביותר בעולם?** מדובר בפרח הרפליסיה, שגדל ביערות הגשם של דרום מזרח אסיה. קוטרו יכול להגיע למטר שלם, ומשקלו - עד 11 ק"ג. למרות הגודל המרשים, הפרח הזה אינו "נחמד" במיוחד: הוא מדיף ריח רע מאד, ובנוסף, הוא אינו גדל באמצעות שורשים הנטועים באדמה, אלא כטפיל - הוא נצמד לצמח אחר, ושואב ממנו מים ומזון.

• **הידעתם מהו, בעצם, צוף?** הצוף הוא נוזל שמכיל סוכרים רבים. הוא נמצא בתוך הפרחים, ומושך אליו חרקים אשר מוצצים ממנו - ובדרך מדביקים אל גופם אבקה מן הפרח. כאשר הם עפים החוצה, הם מעבירים את האבקה לפרחים אחרים, וכך עוזרים לפרחים להתרבות.



שיטתו המלאה, פרי ניסיונו ועמלו של הרב זמיר כהן במשך שנים רבות, ב-2 כרכים שיחוללו בחייכם מהפך! כל המפתחות לשלום בית אמיתי אחת ולתמיד. פותרים את כל הבעיות מהשורש! שלל עצות והכוונה להתמודדות עם מצבי מתח בין בני הזוג, כולל פרקי הדרכה לרווקים ולרווקות המפשים את החצי השני שלהם  
**לפרטים ולהזמנות: shops.hidabroot.org**  
או חייגו 073-222-12-50

המדריך המלא לנישואין מאושרים

# משנה מקום

סיפורה של "משפחה נודדת". כדי להיחלץ ממצב כלכלי ונפשי קשה, הם משנים מקום וגם מזל ובונים עצמם בעיר מרוחקת. אך מסתבר שגם לשינויי מקום ומזל יש הזמן שלהם, ואם נגזר עליך לנדוד שוב, עליך לעשות זאת גם אם זה נראה בלתי אפשרי. כי המחיר - יקר מנשוא



מה רע?

\*\*\*

לב. ואז הוחלט להוריד את המחיר עד למרתף ממש. קניתי את הבניין הזה במחיר אפסי.

הפכתי את הבניין לווילה חלומית, שבהרצליה או בכפר שמריהו יכולה לעלות כמה מיליוני דולרים. היא הייתה מאובזרת במיטב הציוד. לא היה זה בית. הייתה זו טירה.

השנים חלפו, וביישוב התרגלו לראות בנו אנשים אמידים. אולם ככל שהתבססנו, כך הורע מצבו של היישוב. מי שיכול היה - עזב, ותחתיו הגיע אדם כמונו, שהגיע בליט ברירה. בית ועוד בית נעזב, בניין ועוד בניין ננטש, עד ששכונות שלמות הפכו לשכונות רפאים. איש אינו מתגורר, איש אינו משכיר, איש אינו מסתובב שם פרט לטיפוסים שמפחיד להיפגש איתם.

ואם כבר מדברים על טיפוסים כאלו - היישוב הלך והתמלא בהם. היו אלה ילדים, נערים וגם אנשים מבוגרים שלא נמצאה להם מסגרת, והם פשוט הסתובבו ברחוב והשפיעו לרעה על אחרים. מבית הספר נעלמו הילדים הטובים מהמשפחות הטובות. הללו עזבו את היישוב, ותחתיהם הופיעו ילדים אחרים. הם לא היו רעים אלא מוחנחים, כפי שהיינו אנו כשבאנו ליישוב.

\*\*\*

בהיותו בן חמש-עשרה החל בני הבכור להיגרר אחר נערים שליליים. ניסיתי להשקיע בו, העברתי אותו ממסגרת למסגרת, אבל הרחוב משך אותו יותר. הוא החל להתנהג בדיוק כמו אלו שפחדתי מהם.

פניתי לרבנים וליועצים, והם, לאחר שדיברו עם בני, אמרו לי: "הוא שווה במחיצת חברה רעה ואינו יכול להשתחרר ממנה".

הצלחתי להחזיר אותו הביתה, ואיני בטוח שהיה זה צעד נכון. הוא גרר אחריו את בני בן השש-עשרה, שעבר תהליך זהה, ועוד ילד שהשקעתי בו את כל החיים והענקתי לו בלי סוף חמק מידי.

\*\*\*

גם אשתי התעוררה לחיים. היא טיפחה את הבית, אף שלא היה שלה, הפעילה את הילדים - ואל ביתנו חדרה אווירת שמחה שלא הייתה בו מעולם.

יכולתי לנשום מעט לרווחה ולהתחיל לחפש עבודה. הרעיון שהעליתי היה לנסות לפתוח קו שייספק מוצרים ליישוב שלנו וליישובי הסביבה. ניצלתי את הקשרים שהיו לי באזור המרכז, קניתי מוצרי ניקיון והתחלתי להסתובב בצרכניות ובחנויות שבסביבה. מהר מאוד למדתי את המחירים ואת תנאי התשלום והתחלתי להציע הצעות טובות.

בתחילה הרווחתי מעט, אך מכיוון שלא ישבתי בחיבוק ידיים והרחבתי את מעגל המוצרים - כבר הפכתי לסוכן מוכר. התחלתי להעסיק פועל עם רכב, ועד מהרה התחלתי להרוויח סכומים יפים, שמעולם לא חלמתי להרוויח.

בערב הייתי מביא הביתה את השכר היומי, ולאחר שהילדים הלכו לישון, הייתי סופר עם אשתי את השטרות ואת הצ'קים המקומטים. פעם, כאשר ערכנו חשבון כולל של שבוע אחד, הגענו למסקנה כי מה שהרווחתי בעבר בשנה שלמה - הרווחתי כעת בשבוע אחד. ייתכן כי מי שקורא זאת ילעג לי, אבל ברור שהוא מעולם לא חי בעוני. בכל אופן, לא בעוני שהיה בביתנו. הכסף נתן לי תחושת ביטחון והגנה. זו הסיבה שחסכתי הרבה ולא בזבזתי, אם כי העליתי את רמת החיים.

\*\*\*

לאחר שנים אחדות הוצעה לי הצעה שאי אפשר היה לסרב לה. מדובר היה בשלד בניין שבנה קבלן שפשט את הרגל, כמו רבים כמותו שבנו במקום. במשך שנים ניסה כונס הנכסים למכור את הבניין, ואיש לא התעניין. הוא הוריד את המחיר עד לרצפה, וגם אז לא משך תשומת

## ה סיפור שלנו

החל לפני כחמש עשרה שנה. התגוררנו במרכז הארץ בדירה קטנה שקיבלנו מעמידר. היו לנו ששה ילדים, והצטופפנו בדירת חדר וחצי. קשה לדמיין איך ניתן להתגורר כך, אך לגבינו הייתה זו המציאות היומיומית.

כאשר גדלו הילדים והבינו את מצבם, התעוררו בעיות: בננו הבכור החל להיות לחוץ, לקטן היו בעיות התנהגות. שמנו לב שילדינו מפתחים בעיות כתוצאה מהצפיפות ומהשוני הקיצוני ברמת החיים שלנו לעומת זו של חבריהם.

בשלב מסוים חלתה אשתי, והחלה תקופה קשה של הזנחה. ואז הציע לי משהו לשכור דירה ביישוב מסוים שהדירות בו זולות מאוד. אינני רוצה לנקוב בשם היישוב, בהמשך תבינו מדוע.

התקשינו לעזוב את המרכז, אך בסופו של דבר לא נותרה בידנו ברירה. יום אחד שכרנו חברה הובלות, נטלנו את המיטלטלים המעטים שהיו לנו - ועברנו לאותו יישוב.

ההתחלה הייתה נפלאה. המרנו חדר וחצי בחמישה חדרים וחצי, ושילמנו רבע מן המחיר ששילמנו על הדירה הקטנה באזור המרכז. הסכום היה כה מגוחך, שנראה כי המשכיר חיפש אחד שייתן לו יותר מדולר, העיקר שייתן משהו.

חינו השתנו לחלוטין. שלחנו את הילדים לבית הספר, והם גפשו שם ילדים במצבם, פחות או יותר - כאלה שהגיעו ליישוב בליט ברירה. המעבר היטיב עם הילדים. הם היו מתרווחים במיטותיהם ומרגישים כאילו כבשו את העולם. מחדר אחד, שבו ישנו שניים מהילדים במיטה אחת, ועוד שלושה נדחסו בו בקומבינות שונות ומשונות, כשהתינוקות איתנו בחצי חדר - הם עברו לאחוזת שמשטרעת על 320 מטר עם מרפסת גדולה, כשנוף מדהים נשקף מול עיניהם.



עם עובדות מתחתנים! ומהר

הפגישה הראשונה התלהבנו אחד מהשני. ראינו שיש חיבור מאוד גדול בינינו, ובפגישה השלישית ממש הרגשתי שאם אהיה אשתו - אהיה בנאדם יותר טוב...

עדן ועומר

פגישות בלבד! 3

שבע ברכות אתר שידוכים איכותי ומפוקח

כשבוע לאחר השיחה הראשונה נפגשנו, ומכאן הכל התקדם במהירות. לי זה היה ברור ש'זה זה'. רק שלא נעים לסגור כל כך מהר... לקח 3 חודשים עד שהתארסנו.

פגעת ואוריה

3 חודשים בלבד! חודשים בלבד!



# אף אדם אינו יכול לקרוע ים לגזרים (המשך)

שהוא מעשה ממש, לא חזיון ולא מראה, כי לה' הארץ, והוא המחדש והחפץ והיכול ואין אלוקים מלבדו... (בפירושו לדברים, פרק י"ג, ב.)

כישוף (או כל מעשה תעתועים כמו סמים או היפנוט) אינו מסוגל לחולל שינוי אמתי במציאות, לנצח מלחמות, להטביע צבא בים, להאכיל עם שלם במדבר ולהשקותו שלא ירעב ויצמא למוות, לבלוע את קורח ועדתו באדמה, למוטט את חומות יריחו בקול שופרות ולכבוש את הארץ. הנסים שמסופרים בתורה אכן שינו את הטבע ואת מהלך ההיסטוריה של עם ישראל, והראו בכך על שליטה אלוקית אמיתית בחוקי הטבע.

כעת נשוב לשאלתך. כוונתו של הרמב"ם היתה לומר, שהמון העם (ובתוכם הערב רב) אשר סברו להאמין בקיומם של כישופים בעקבות המצרים, היו עשויים להרהר אחרי משה בדמיונם. אמונת העם לא היתה שלמה לגמרי עד מעמד הר-סיני שעליו נאמר במפורש: "בעבור ישמע העם דברי עמך, וגם בך יאמינו לעולם" (שמות י"ט, ט'). לא רק "ויאמינו", אלא "יאמינו לעולם!"

הרמב"ם הסביר שההתגלות במעמד הר-סיני היתה עוצמתית יותר מהנסים ביציאת מצרים, מכיוון שההתגלות היתה נבואית: כל אדם ואדם מישראל שמע את קול ה' מדבר אליו, ומכאן שכל העם עלה לדרגה של נביאים. בשונה מעשר המכות, ההתגלות של הא-ל במעמד הר-סיני היתה ישירה, ולא נעשתה באמצעות מתווכים כמו הטבע ומראה העיניים.

כל מי ששמע בעצמו את קול ה' מדבר אליו בפנים לבו ונשמתו, לא שייך עוד שטיל ספק שכלי כלשהו בהתגלות הזו, כשם שאדם שמת ופוגש את אלוקים, לא שייך עוד שיהרהר בקיומו. וכפי שכתב הרמב"ם (שם): "שקודם דבר זה (מעמד הר סיני) לא האמינו בו (במשה) נאמנות שהיא עומדת לעולם, אלא נאמנות שיש אחריה הרהור ומחשבה", רק במעמד הר-סיני נאמר "וגם בך יאמינו לעולם" (שמות י"ט, ט'), כלומר ללא אפשרות להרהר של ספק לאחר מכן.

יותר משטבעי להישאר בו.

\*\*\*

הגענו לדירה מרוהטת וטובה למדי בת חמישה חדרים. רשמתי את הילדים למוסדות חינוך. חלפו מאז שנתיים וחצי, ואנחנו כאן במרכז.

את ילדי הבכורים איבדתי. הם נשארו ביישוב. לא בארמון שלי, הסגור והמסוגר, אלא בין דירות פרוצות לבין עבודות מזדמנות. אולי הם יחזרו פעם. אבל את שאר ילדינו, ויש לנו עוד שישה בלי עיץ הרע, פשוט הצלנו.

בתי הגדולה נמצאת בסמינר עם פנימייה, והיא השתנתה לטובה. הצלנו אותה ברגע האחרון. אחריה יש עוד שתי בנות ושלושה בנים, שנמצאים אף הם במסגרת טובה.

אני עדיין עובד באותה עבודה ומרוויח יפה ב"ה. אני חושב על רכישת דירה במקום שכירות, ומנסה לשכוח את הארמון ההוא.

פניתי לרב אחד ושאלתי אותו מדוע נגזרה עלי הגזירה לעבור לאותו יישוב ולאחר מכן לברוח ממנו. הוא נתן לי מבט שונה על העניין. הוא אמר לי שעלי לברך על הרעה וודאי שעל הטובה. "אל

לך להצטער על המעבר ליישוב ההוא. הקב"ה הוא זה שהוביל אותך לשם, מפני שבאותו הזמן זה היה הדבר הטוב בשבילך. לו היית נשאר פה, ייתכן שכל ילדיך, ולא רק שניים מהם, היו מידרדרים. עליך לזכור את המצב הנפשי שלך ושל אשתך. אל תחשוב שאילו היית נשאר במרכז במצב הקודם, היה טוב לך יותר."

הוא הסביר לי את חסד הבורא, ששלף אותי מכור העוני הכלכלי והרוחני ונתן לי שנים טובות אחדות באותו יישוב - שנים שבהן בניתי את עצמי ואת משפחתי. כשחשבת שהגעתי אל המנוחה ואל הנחלה - התברר כי יש מחיר מסוים שנגזר עלי לשלם. שני ילדי שהתקלקלו. אי"ה הם עוד ישובו בתשובה שלמה.

"אי אפשר לאחוז במקל משני קצותיו", אמר לי הרב. "לכל דבר יש מחיר. בכל עניין יש טוב ויש רע. חובתנו לעשות את ההשתדלות, ובורא עולם מכוון אותנו על פי ראותו."

\*\*\*

בזכות אותו רב אני מצליח לראות את הצד הטוב בחיי, להבין שבסך הכול שפר עלי גורלי, ואיני יכול לבוא בתלונות, אלא להודות לקב"ה על חסדיו הגדולים.

אבל אם אני צריך לסכם את חיי במשפט אחד - הנה הוא לפניכם: "משנה מקום - משנה מזל". אצלי זה נכון פעמיים. פעמיים שיניתי מקום מגורים, ופעמיים השתנה מזלי.

**לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 9" חייגו להיברות שופר: 073-222-12-50 או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)**

בינתיים הלך היישוב והידרדר, עד כי לא היה בית שלא הייתה בו נשירה או אוסף של נשירות. אשתי שאלה: "אולי נעזוב?"

ככל שעברו הימים והילדים הקטנים החלו לשאול שאלות, החלה אשתי להתכוון יותר לעזיבה. "אולי נעבור ונשכיר את הבית בסכום כסף גדול?". מובן שזה לא היה אקטואלי. מי שיכול לעמוד בתשלומי שכירות של ארמון כזה, יעדיף לקנות דירה בכסף השכירות של חצי שנה... עד כדי כך ירדו מחירי הבתים ביישוב. אמרתי לה שאנחנו חייבים להישאר ולהתמודד. אין שום אופציה אחרת.

בינתיים אכלתי את עצמי מבפנים. איך לא ראיתי את הכתובת על הקיר? מדוע השקעתי כאן, כשיכולתי לקנות דירה יפה במרכז באותו מחיר? התחלתי לשנוא את המקום. ממש כך. במקום הזה, שרק לפני שנים ספורות הייתי מוכן לנשק את אדמתו - שנאתי כל גרגר של חול. חשתי שהמקום הזה גזל את שני ילדי והפך אותם מילדים זכים ותמימים - לשבאבניקים.

אבל צעד מעשי לא יכולתי לעשות. הייתי תקוע עם ארמון מנקר עיניים, שבתוכו נוח לי מאוד, אך מחוצה לו - גיהינום של ממש.

\*\*\*

המכה ששברה אותי הייתה כאשר גם בתי החלה לגלות סימני הידרדרות.

בתחילה העמדנו פנים שאיננו מבחינים בכך. לא היה לנו הכוח להתמודד עם זה. אך מהר מאוד העירו לנו מהמוסד החינוכי, ולאחר מכן סילקו אותה ממנו בגלל חריגה מהתקנון. אשתי ואני עמדנו מולה נפחדים. לא ידענו מה לעשות בצרה החדשה הזו, שרק הדגישה את תהליך ההתרסקות של המשפחה. פשוט שתקנו, אבל בתוך ליבי אכלתי את עצמי, ויחד עם הצרות הקודמות, זה היה יותר מדי.

\*\*\*

לילה אחד קמתי עם מחושים חזקים בלב. חשבתי שזה הסוף. אשתי הזעיקה אמבולנס, ואני אושפזתי בבית חולים עם התקף לב קל.

התקף הלב הזה גרם לי נקיפות מצפון. חשתי שאיני נוהג נכון כשאני משאיר את משפחתי ביישוב. מיד לאחר שהשתחררתי מבית החולים, קיבלתי הוראה חד-משמעית מגדול בישראל: לעזוב את המקום, ומיד.

עברו עלי לילות אחדים בלי שינה, והחלטתי שבמקום להתמרמר ולהעניש את עצמי, עלי ליטול את חפצי ולשכור דירה באזור המרכז. כסף לשכירות היה לי לשנים רבות, ואף אפשרות לקנות דירה - גם אם אינה מזכירה ברמז קל את הארמון שהיה לי.

יום אחד פשוט קמנו ועברנו. המעבר לא הסעיר מישהו, כיוון שאת היישוב ההוא טבעי היה לעזוב

בהיותו בן חמש-עשרה החל בני הבכור להיגרר אחר נערים שליליים. ניסיתי להשקיע בו, העברתי אותו ממסגרת למסגרת, אבל הרחוב משך אותו יותר

קורס אינטרנטי LIVE בקמפוס היברות

חינוך ילדים מעשי ולעומק - הורות עם תוצאות מנוחה, תצילי אותי!

מנוחה פוקס | 40 שיעורים

כנסו לאתר < בחרו את נושא הסדנא > הירשמו והשכילו לפרטים ולסיוע בהרשמה [campus.hidabroot.org](http://campus.hidabroot.org)

בהנחיית מנוחה פוקס

הקמפוס היהודי

סדנאות אינטרנטיות משותפות

אתר הלימודים הווירטואליים החדש בהיברות יוצא לדרך עם סדנאות ייחודיות ומקיפות ושיעורים אינטראקטיביים Live  
**הקמפוס היהודי בהיברות**  
[campus.hidabroot.org](http://campus.hidabroot.org)  
מאז 1973 והמתין

טור דעה

# חינוך מעורב - מה הבעיה, בעצם?

למה, למעשה, אי אפשר לחנך יחד בנים ובנות? ואיך ייתכן שהחינוך הנפרד, שנחשב פעם דבר מיושן, חוזר לאופנה במקומות רבים בעולם המערב?

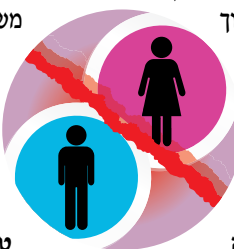
מושג בלתי קיים. איך בכלל נולד הרעיון לחנך בנים ובנות יחד? הרב משה מונק המנוח, שהיה יו"ר צעירי אגודת ישראל בגרמניה ולימים מראשי תנועת הנוער עזרא בארץ ישראל, כתב בתשכ"ד מאמר מאלף על חינוך נפרד ומעורב. הרב מונק, שבעצמו התחנך במסודות דתיים מעורבים בגרמניה, סיכם כך את הטיעונים בעד חינוך מעורב, אלה שהביאו להפיכתו לסטנדרט בעולם המערבי: "המעלות העיקריות שמנו חכמי החינוך בחינוך מעורב: הכרת המין השני... פיתוח חיי חברה יותר שלמים... היחסים בין התלמידים טובים יותר והמשמעת טובה יותר". גם אלה שתומכים בחינוך מעורב בימינו יאלצו להודות שאף אחת מהתקוות הגדולות האלה שנתלו בו - לא התגשמה.

הרב מונק הכיר כבר בתשכ"ד בכך שמבחינה חינוכית גרידא קשה מאד להגן על חינוך מעורב. כמי שהתחנך בעצמו במסודות כאלה, הוא נהג בעבר לחשוב שאין בהם רע, אבל שינה את דעתו כשראה מה מתרחש בחברה המעורבת בישראל. הוא ציין שמהיכרותו האישית בארץ דווקא מוסדות דתיים נפרדים מצליחים לחנך יותר לצניעות. אבל השיקול המכריע, מבחינתו, היה אווירת התקופה: "ועל הכל, האווירה הכללית בעולם ובארץ השתנתה לדאבונו ולאסונונו... בתנאים אלה החינוך המעורב טומן בחובו סכנות חמורות ביותר...".

אם בתשכ"ד עוד היה מקום לדיון אם יש מקום לחינוך המעורב - גישה ריאליטת מאלצת אותנו להודות היום, בתשע"ח, שהדיון הזה הסתיים מזמן. המסקנות שלו חד משמעיות לכל מי שמוכן להביט במציאות בעיניים פקוחות.

הצביעו על מספר סיבות שתומכות בהפרדה: בכיתות מעורבות, בנים מפגרים דרך קבע אחר הבנות בכישורי הבנת הנקרא, מסתבכים בהרבה יותר בעיות משמעת ומושעים תכופות. בנות, לעומת זאת, מצליחות יותר במדעים כאשר הן לומדות עם בנות בלבד. ושני המינים - כמו שיעיד כל מורה שאי פעם עמד בפני כיתה מעורבת - סובלים מהסחות דעת זה בגלל זה.

אפילו במשרד החינוך הישראלי יודעים שלחינוך נפרד יש תועלת לימודית. במסמך רשמי של משרד החינוך, "ללמוד מקצועות מדעיים וטכנולוגיים בהפרדה מגדרית", כותבת שרי בכר, מדריכה מחוזית לשוויון בין המינים בחינוך, כי "בתיכון מבואות עירון הוחלט להפריד בין המינים בשיעורי ובשיעורי פסיקה בכיתה העליונה ובשיעורי פסיקה בכיתה ט'. בבדיקה של הישגי התלמידים, שנערכה לאחר שבאחת הכיתות החלו להתקיים שיעורי מתמטיקה נפרדים לבנים ולבנות, התברר שהציון הממוצע של הבנות עלה מ-90 ל-95. הממוצע של הבנים עלה מ-80 ל-86. לאחר שהונהגה הפרדה דומה בפסיקה, מספרן של הבנות הבוחרות במקצוע זה עלה פי ארבעה. למרות הנתונים המעודדים, הלימודים הנפרדים לא היכו שורש בבית הספר ונותרו בגדר ניסוי מעורר מחשבה". אם רציתם לדעת למה לא הפך הניסוי לסטנדרט בעקבות התוצאות המעודדות, התשובה הפשוטה: "נדרשה עבודה כפולה למורים...".



רוב רובם של המוסדות התורניים, בנים ובנות לומדים בנפרד מכיתה א', אם לא מהגן. במיעוטם, ההפרדה מתרחשת בכיתה ד', לפי פסיקה ההלכתית המקובלת המציבה את גיל 9 כרף עליון לחינוך מעורב. בהתאם לכך, איש לא היה צריך להיות מופתע מדבריו של הראשון לצ"ח, הרב יצחק יוסף' בהילולת הבבא סאלי לפני מספר שנים, שם העלה זיכרונות מהמאבק שהוביל אביו נגד פתיחת בית ספר דתי מעורב בעיר נתיבות. אי אפשר, אמר הרב יוסף, לחנך ילדים בגיל תשע או יותר בחינוך מעורב.

עוד לפני שניגשים לסוגיה החינוכית, כדאי אולי לדעת שמבחינה לימודית טהורה, יש לא מעט עדויות על כך שחינוך מעורב אינו הדבר האופטימלי. ב-2014, הניו יורק טיימס דיווח על המגמה החדשה שמגיעה למוסדות ציבוריים רבים בארה"ב: "חינוך נפרד לבנים ובנות, שהיה מקובל בארצות הברית עד המאה ה-19, אז יצא מהאופנה מלבד בבתי ספר פרטיים וכנסיתיים, זוכה לעדנה שוב בבתי ספר ציבוריים, בהם מחנכים מחפשים דרכים לשפר ביצועים אקדמיים, במיוחד בקרב ילדים למשפחות עניות", כתב העיתון. "בבית הספר היסודי צ'רלס דרו בפלורידה, בנים ובנות לומדים בנפרד בערך רבע מהנושאים, על פי התיאוריה שההבדלים בין בנים לבנות משפיעים על האופן בו הם לומדים ומתנהגים. המומחים שרואיינו לכתבה של ה"ניו יורק טיימס"

רגע למחשבה

חידה

שעון חול

ברשותי שני שעוני חול: אחד מודד 4 דקות בדיוק, ואילו השני מודד בדיוק 3 דקות. כיצד אוכל למדוד בעזרת שני השעונים הללו, מתי חולפות 5 דקות בדיוק?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

פתרון החידה מפרשת האיזנו:

הילד הנמוך הוא דוד. משתי שורות הנתונים הראשונות אפשר להבין שהילד הימני הוא השמנמן, זה שליידו הוא הרזה, והילד שמצד שמאל הוא הגבוה. לכן הילד שנמצא במקום השלישי מימין הוא הילד הנמוך. על פי הנתון השלישי, הילד שנמצא במקום זה הוא דוד.

אמרות

אל תהי חכם בדברים, אך היה חכם במעשים. (רבי מנחם המאירי)

"החכם עיניו בראשו" - מסתכל בכל דבר - בראשיתו, ששם עיקר חיותו. (הבעל שם טוב)

## רוצה עוד טוב ממקור הטוב? בואי להודות!

הזמיני את אחת ממרצות הידברות לערב תפילות והתחזקות, שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה. ערב שכולו הודיה שירה, והפרשת חלה

חייגי: 073-2221290

# גדולות

זכות לזכות

מתנות

הזכות להודות

הגרלה על טיסה לאומן! בין כל המזמינות שיוזכו לקיים ערב רוחני בביתן תיערך הגרלת ענק לנפוש רוחני עם הידברות באומן!

הזכות להפרשת חלה





# ברית יעקובי: "יותר מ-100 בתי כנסת בתל אביב עומדים להיהרס"

ברית יעקובי החליטה לעקוב אחרי יותר מ-100 בתי כנסת בתל אביב המועדים להריסה, ולתעד את סיפוריהם. ראיון

שומם, נטוש ונעול - כך מצאתי את בית הכנסת שלי", כותב שלמה פיבקו, תושב תל אביב. "המקום שהיה עבורי לבית שני עד גיל תשע, ובו אבי יעקב פיבקו ז"ל כיהן כגבאי (בהתנדבות) למעלה מ-40 שנה. נוף ילדותי שהעלה בי זיכרונות מרגשים, אך גם צער עמוק על אובדן הסמלים והערכים הקדושים לנו, והכל בשל פוליטיקה זולה ומאבקי כוח ושליטה. בית הכנסת 'מושב זקנים' הינו בעל ערך היסטורי ואדריכלי רב, והיה לאחד מבתי הכנסת החשובים בתל אביב הקטנה שנבנה בסגנון אקלקטי על ידי יהודה מגידוביץ עומד נעול על מנעול ובריח". והוא חותם במילים: "לא אנוח ולא אשקוט עד שאמצא את האנשים שיירתמו לטובת הרמת קרנו ושימורו של המוסד הזה".



את הדברים העצובים האלו מצטטת באוזנינו ברית יעקבי, כאשר היא מספרת על תופעת בתי הכנסת הנטושים בתל אביב. תופעה שהופכת מיום ליום לעצובה יותר ויותר, עקב העובדה שרבים מבתי הכנסת הנטושים מקבלים צו הריסה ונהרסים יחד עם עברם המפואר וההיסטוריה רבת השנים שלהם.

## היסטוריה שנהרסת

ברית יעקבי החליטה שהיא יוצאת להילחם בתופעה הקשה הזו. לדבריה יש בתל אביב יותר מ-100 בתי כנסת נטושים, ולא ייתכן לאפשר להם לדעוך ולהיעלם ככה מן המפה. המעניין הוא שכאשר ביקשנו לבדוק מיהו אותה דמות שעומדת מאחורי היוזמה המעניינת הזו, גילינו בחורה נמרצת שמגדירה את עצמה כמסורתית. את המיזם שהיא הקימה היא מכנה בשם "חלל פנוי", והיא מספרת: "הקמתי את המיזם לפני כשנתיים וחצי. הייתה לי מטרה ברורה בכך - רציתי לספר את סיפורם של בתי כנסת נטושים בתל אביב, כאשר הדבר נוצר מתוך הבנה כי בעוד לא הרבה שנים כבר לא יהיו עוד בתי כנסת עתיקים ונטושים בעיר, מהסיבה הפשוטה - תל אביב עוברת תהליכים מואצים של שינוי אוכלוסייה. כי עיר זה דבר מתחדש, והאנשים המתגוררים כאן פחות מוצאים עניין בבתי הכנסת". היא מספרת: "בתי הכנסת חשובים לי. אני רוצה להנגיש אותם לכל האוכלוסייה". ואיך נולד המיזם שלך? איך הכל התחיל?

"במשך תקופה התגוררתי ברחוב אלנבי, על יד בית כנסת נטוש", היא מספרת, "ובכל פעם שהייתי עוברת על יד המבנה הרגשתי שאני מתעניינת בו וזה סיקרן אותי. זה הוביל לכך שהתחלתי ללמוד ולקרוא על בתי כנסת נטושים בתל אביב, והבנתי שיש ברחבי העיר יותר מ-100 בתי כנסת נטושים. הסיפור של בתי הכנסת בתל אביב הוא ייחודי מאוד ביחס לשאר ערי הארץ, ומזכיר במידה מסוימת את מה שקורה באירופה, שם יש בתי כנסת רבים שננטשו, כי הקהילות במקום עזבו או צומצמו מאוד.

"זה הוביל אותי למסע ארוך בתל אביב, בו ניסיתי להבין מהו הסיפור של בתי הכנסת, מה עושים איתם, ואיך אפשר להחזיר את הקשר של הקהילה לבתי הכנסת. לא התאפקתי וטסתי גם לחו"ל, הגעתי בעיקר למזרח אירופה ושם קיבלתי השראה גדולה מבתי כנסת שנפתחו מחדש, וחזרתי לארץ כדי לנסות את זה כאן. "אני עצמי דור שלישי לתושבי תל אביב", היא מוסיפה, "במידה מסוימת אני רואה איך שכל בית כנסת כזה מספר את סיפור הקהילה שכל כך מתדלדלת כאן. יש בתי כנסת שמייצגים את קהילת יוצאי דמשק, יש את קהילת יוצאי לוב, ויש גם בתי כנסת של תימנים. כל קהילה עם סיפור תרבותי משלה. התחושה שלי היא שבתוך כל התל אביביות הזו הסיפורים האלו הולכים לפעמים לאיבוד".

לדבריה של ברית, זה רק עניין של זמן עד שהיסטוריית בתי הכנסת בתל אביב תיעלם לגמרי מן המפה. "כיום אפשר למצוא אנשים מבוגרים בבני ברק שעוד התפללו בבתי הכנסת האלו, אבל הם הולכים ונפטרים, ובתי הכנסת נהרסים. אין עוד מי שייספר את הסיפורים שלהם, ואני שואפת להיות זאת שמעבירה אותם גם לדורות הבאים. יש בית כנסת שהתפלל שם הרב שך, בית כנסת

זה רק עניין של זמן עד שהיסטוריית בתי הכנסת בתל אביב תיעלם לגמרי מן המפה. כיום אפשר למצוא אנשים מבוגרים בבני ברק שעוד התפללו בבתי הכנסת האלו, אבל הם הולכים ונפטרים, ובתי הכנסת נהרסים. אין עוד מי שייספר את הסיפורים שלהם

שהתפלל שם הרב עובדיה, זה מעניין כל כך הרבה אנשים".

## לא לשכוח את בתי הכנסת

ומה השאיפה שלך? מה היית רוצה שיקרה עקב המיזם?

"אני לא נלחמת בהריסת בתי הכנסת, כי תל אביב היא עיר שאין בה טיפת חלל פנוי. התושבים נלחמים על כל פיסת קרקע פנויה, וברור שזה רק עניין של זמן עד שרוב בתי הכנסת ייהרסו וייבנו במקומם מבנים ודירות. אבל אני כן מנסה ליצור שיח בנושא ולקרב למקומות האלו אנשים שמעולם לא ראו את בית הכנסת כמקום שיכול להיות רלוונטי עבורם.

"יש מבנים שבעקבות כך שכתבתי עליהם פנו אלי אנשים וביקשו ממני לפרסם על כך שהם מנסים לארגן שם מניין, ואני עוזרת להם בשמחה".

היא גם מעירה דבר נוסף: "כשאני מגיעה לחו"ל אני רואה שמאוד ברור שם מהי האבחנה של 'להיות יהודי'. גם אם אתה חילוני, עצם זה שאתה מוגדר כיהודי ומשתייך לקהילה, זה מחייב אותך להתעסק ביהדות שלך. במדינת

ישראל, לצערי, הדברים הם בדיוק הפוכים - אמנם רובנו המוחלט יהודים, אך בכל זאת יש בינינו רבים כל כך שלא שואלים את השאלה הבסיסית כל כך - מה זה אומר עבורנו? אני מאמינה שאם נגיע לתשובות הן אולי יהיו קשות, אבל אין ספק שזוהי שאלה מרתקת".

וקשה שלא לשאול - את לא בחורה דתית, איך החברה מסתכלת עלייך? לא מרימים גבה? "האמת? דווקא לא. אני חושבת שהצלחתי להדביק אנשים ב'חיידק' שלי, ויש הרבה בסביבתי שהתחילו לגלות עניין. חלקם מתעניינים בדת, חלקם דווקא באדריכלות של בתי הכנסת וחלקם בהיסטוריה. העיקר שלא שוכחים".

10 מפגשים בימי חמישי  
החל מ-כ"ג חשוון 1.11.2018

## הצטרף לקורס מרצים מקצועי וייחודי

בהדרכת הרבנים והצוות המקצועי

**11 מחזור**

לפרטים חייגו:  
**073-2221300**

פגישות: הרב זמיר כהן, הרב שמחה כהן, הרב נתן רוזן  
הרב בנימין טראובה, הרב חנן לדרמן, הרב שמעון פרץ

מחזור 11

כאם רוצים לשמוע את הדרשה שלך!

חידושי לאצור שיחות אכריים ועולם החשיבה

**שאלון**  
**ניצוצות**

# דודו זר: "אין יום שבו איני מרים את עיניי ומדבר עם בורא עולם"

דודו זר, כוכב הילדים הנוסטלגי, בראיון ניצוצות מפתיע ומיוחד

אזכרה לקרובי משפחתי, אבל אין יום שאיני מרים את עיניי מעלה ומדבר עם בורא עולם. אם ברגעים של חולשה, ואם ברגעים של נחת".

**ניצוץ של התמודדות**

"למדתי להתמודד ולהתגבר מהורי וממורי ואחר כך מאנשים נוספים שהעניקו לי כלים חשובים בתחום זה של התמודדות עם קשיים ומכשולים. אבל הכתף הראשונה שאני נשען עליה היא כתפו של אחי, ויתכן שהעובדה שהוא אדם מאמין יוצרת את הקשר לקדוש ברוך הוא במידה רבה".

**ניצוץ של לימוד**

"אין חלק בתורה שאני פונה אליו באופן מיוחד, אבל התנ"ך פתוח על שולחני ומידי פעם אני קורא בו ומפליג לשרשיי היהודיים ולהיסטוריה אליה אני שייך".

**ניצוץ של התעוררות**

"כמו אצל כולם, בימים של קושי הפנייה המיידית היא אליו לעזרה, ובימים של נחת - ההודיה על נתינתו לי".

**ניצוץ של סיום**

"אני מקווה שיזכרו לי את מאמציי לשמח ילדים ומבוגרים, חולים ובריאים, ואולי שהשארתי אותם קטן לחינוכו של הגיל הרך בתקופתי".



על חילוניותי או על דתיותו. עד היום אנחנו משוחחים מדי יום, והוא בדיוק הדוגמה של אהבת ישראל".

**ניצוץ של השראה**

"כאיש שעסק בטלוויזיה חינוכית, אני מעריץ את הרב לאו על יכולתו להעביר בנועם ובכישרון ניצוצות יהדות לעמך ישראל".

**ניצוץ של מצווה**

"מצווה שיקרה ללבי במיוחד היא מתן בסתר. האדם שיודע לתת מבלי לקבל שום תמורה הוא היהודי האמיתי. וכמובן ביקור חולים".

**ניצוץ של שבת**

"שבת תמיד מחזירה אותי לילדות. שבת בבית הכנסת עם אבא וסבא, אמי אחי ואחותיי וכל המשפחה המורחבת, החברים והשכנים. אוירת הקודש, השקט מסביב, האוכל המיוחד לשבת, וכמובן הרגשת השכינה השורה בירושלים".

**ניצוץ של תפילה**

אני מבקר לעתים בבית הכנסת בחגים ובימי

**נעים להכיר**

דודו זר, 69, נשוי לנילי, שחקן וזמר, מתגורר בארה"ב.

**ניצוץ של נוסטלגיה**

"כל סיפור חיי מבוסס על השכונה בה נולדתי בירושלים, שכונת הבוכרים. זה סיפור של ילדות נפלאה, שכנים טובים, אהבת חינום יומיומית, משחקים עם חברים, חגים עם כולם, משפחה ענפה, ומסורת, מסורת, מסורת".

**ניצוץ של שורשים**

"זכורה לי מאוד לטובה סבתי, סבתא רחל זר ז"ל, אמה של אמי חנה ע"ה, שהייתה צדיקה גמורה. סבתא חיה איתנו בבית, ולמעשה גידלה אותנו. ממנה למדתי את השיעורים החשובים ביותר בחיי. מאהבת האדם שהייתה בה, דרך הנתינה האין סופית, ועד הבישול המיוחד של העדה המשהדית פרסית. קשה לי לדמיין את עצמי ללא השפעתה של האישה המדהימה הזאת".

**ניצוץ של יהדות**

"ניצוץ היהדות עבורי הוא אחי גידי, שיבדל לחיים טובים וארוכים. גידי חזר בתשובה לפני כ-45 שנה, ומעולם לא היו בינינו ויכוחים

מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

**מעדני**  
**סלך**

## החובה לרשום ילדים לת"ת

מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל מדבר על החשיבות של שליחת הילדים לתלמודי תורה

ההבל, ויהבלו.

כל אלה, החניכים של בתי הספר החילוניים, מה יזכו לדעת? האם ידעו מה זה ראש השנה? כלום, אינם יודעים את יהדותם, הם שוגגים גם כן. אבל תחילתם באונס - סופם ברצון ובפשיעה. הוריהם פשעו, שמו אותם בבתי ספר חילוניים, לכן אין להם שום ידיעה מה זה תורה, מצוות, בית כנסת, מה זה ראש השנה - יום הדין, שהקב"ה שופט כל אדם ואדם מה תהיה אחריתו, כותב לכל אחד את המגיע לו, הם לא יודעים את זה. ואנחנו אשמים, לא הוכחנו מספיק את האנשים האלה שיחזרו בתשובה, שישמרו את בניהם בתלמודי תורה, מה שעשינו, לא עשינו מספיק.



עשינו מספיק לא דברנו אתם. אלה שהיום מחללים שבת, זה מהחינוך של בתי הספר החילוניים האלה, כי המורים אינם שומרים שבת, מה יקרה לילדים האלה? ואנחנו לא מוחים מספיק. היה צריך שכולם יחזרו בתשובה וישמרו אותם בתלמודי תורה וישיבות, שילמדו תורה, שישמרו מצוות ומעשים טובים, אך לא יודעים, "כי לכל העם בשגגה".

הנה ארבעים אלף איש הלכו נרשמו לנסוע ל"דרך טאבה", לנסוע לסיני לג'הינם, לטייל במדבר סיני בימים הנוראים, במקום להתפלל לקב"ה, עד שאינם יכולים לעמוד בעומס מרוב שנרשמו לעזוב את התורה, לעזוב מצוות, את בתי-הכנסיות ובתי-המדרשות. ללכת אחרי

בעוונותינו הרבים, מה דבר ומה נצטדק, יש הרבה אנשים חוטאים, שמים את ילדיהם בבתי ספר חילונים, ואין שם ידיעת שמירת שבת, שמירת התורה, שמירת המצוות, אין שום דבר. מלמדים אותם כמו גויים. ואיננו מוכיחים אותם, ולא מדברים איתם, אולי מחמת שמתביישים לדבר איתם. איפה כל ישראל ערבים זה לזה? כל אלה אנחנו ערבים עליהם. מיליון ילדים לומדים בבתי ספר חילוניים, מוריהם אינם שומרים שבת, לא אוכלים כשר. מה יהיו אלה הילדים? מה יעשה אותו הבן ולא יחטא?

אבל אנחנו לא מוכיחים אותם, אולי מתביישים, אומר "איני מכיר", מתבייש לדבר אתו. אנחנו חוטאים! זה חטא שלנו! אנו נתפשים בעוונותיהם. מבקשים מחילה מהקב"ה שימחל לנו על הערבות.

זהו שכתוב, "חזר בתשובה מוחלים לכל העולם כולו", בשביל חלק הערבות שלנו, "ערבים", לא

לכל אדם יש דרך להשיג  
**שליטה עצמית**



מנהלים את הבית למופת, מסדרים, שוב מסדרים... ועדיין מתעקשים לסדר. נועלים את הבית, ושוב חוזרים ובדקים. חזרה על פעולות באופן שאינו נשלט, מסיטה אותנו ממסלול חיים תקין ואידיאלי, ורק באמצעות כלים מתאימים, תגיע לשליטה הנכונה ולמסוגלות האמתית שלך...

**הידברות מעמידה בפניך צוות מטפלים מקצועיים**

בכל תחומי הנפש, המתמחים בפתרונות עפ"י ערכי היהדות, לרבות: דימוי עצמי, מוטיבציה, מחשבות טורדניות, חרדות, כפייתיות וכיו"ב.

צרו קשר לקבלת ייעוץ ראשוני  
**073-333-333-1**  
anat@htv.co.il

**"נפשו כשאלתי"**  
המחלקה לבריאות הנפש עפ"י ערכי היהדות  
בהשגחה תורנית • מיועד לנשים ולגברים



### 3 נקודות למחשבה



## מומלצים בהידברות



### צופיה וערוץ הידברות

הרב זמיר כהן - כח האישה לשנות



הרב יוסף בן פורת - הטוב, הרע והבחירה



הרב אבנר קוואס - הורים מבוגרים במשבר



מדברים שירה - ריאיון פתוח עם אהרן ויונתן רזאל



אליהו שירי - חילוף חומרים מנצח



### אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב

"ביגל 35 זה קרה: אחרי הפגישה השנייה - סגרתי את הכרטיס באתר שבע ברכות"



יוסי ורותי טורצקי: "יש דברים שהם הרבה מעבר לצבע"



סיון רהב-מאיר על תרגום הסטטוס היומי ל-8 שפות: "גיליתי שהמורשת שלנו היא גם רייטינג"



סגולה מיוחדת ונדירה: השקיעו 2 דקות וזכו ליראת שמים. אל תחמיצו



מה באמת אפשר לגלות באבחון ציורי ילדים? גלעד שמאע בראיון ייחודי על ספרו המרתק



לקבלת סרטונים ותכנים מרתקים מהידברות, צרפו את המספר - 052-9551592 לאנשי הקשר, ושלחו את שמכם ועיר מגוריכם בהודעת וואטסאפ + את המילים "צרפו אותי".



להצטרפות לניוזלטר הידברות כנסו - hidabroot.org.vp4.me/newsletter



לקבלת 2 הלכות ביום כנסו - hidabroot.org.vp4.me/2halachot



## התפילין שבמערות קומראן

וגם: לשם מה יש לנו גבות, ואיך חיים הדגים בים ללא תנאי אקווריום?

### גבות

באמצע המצח "תקועים" לנו שני אזורים צפופי שיער, שקשה להתעלם מהם: כן, אלה הגבות שלנו, שלמרבית ההפתעה, חשיבותן בחיינו רבה מאוד.

תפקידן העיקרי של הגבות הוא להגן על העיניים הרגישות שלנו מפני הזיעה הנוטפת מן המצח, מפני הגשם ואפילו מחרקים.

השיער הצפוף שעל הגבות תורם לספיגה מרובה של הלחות והזיעה, הנוטפים מן המצח. הגבות, כאמור, משמשות הגנה גם מפני כניסת אבק, גרגירים קטנים ואפילו חרקים אל העיניים. קצת קשה לראות את זה, אך הגבות מגינות אפילו מקרינת השמש, בכך שבשילוב עם מבנה הגולגולת, הן מטילות על העיניים צל קל.

מבנה הגבות הוא ייחודי ונועד להעניק הגנה מקסימלית. הצורה הקשתית האופיינית של הגבות מכוונת בדיוק לניקוז הזיעה והלחות הצידה מן העיניים. כך, הטפטוף מתבצע לצד העיניים או בסמוך לגשר האף - אך לרוב לא על העיניים עצמן.

אבל בזה לא תם תפקידן של הגבות. יש להן חלק משמעותי ביותר בהדגשת הרגשות. למשל, בזמן זעם הגבות נמשכות כלפי מטה ופנימה לעתים עם כיוון העיניים והפה. בזמן בהלה, הגבות נוטות כלפי מעלה בצורת שתי קשתות, וכן הלאה. תוכלו לבדוק בעצמכם מול המראה איך צורת הגבות משתנה בהתאם למצב הרוח - הגבות מדברות ללא מילים...

### שמירת מסורת ישראל לאורך הדורות

מעבר להוכחות הרבות שהתורה היא אמת, ניתן לראות בממצאים ארכיאולוגיים עדות תומכת למסורת ישראל או לאלמנטים בתוכה. למשל, ממצאי מערות קומראן.

פרופ' יגאל ידין, הארכיאולוג הנודע, כבר הביע את התפעלותו מהדמיון הרב שבין התפילין בנות אלפי השנים (מימי בית שני), שהתגלו במערות קומראן, לבין התפילין של היום, וכן מדמיון הנתונים ההלכתיים, אשר התגלו במקוואות מצדה, לנתונים ההלכתיים המדויקים כיום במקוואות.

המגילות הגנוזות מימי בית שני, שהתגלו במערות קומראן שבמדבר יהודה, נכתבו ברובן בעברית, והן מכילות כתבים חלקיים מספרי בראשית, שמות, ויקרא, במדבר, דברים, ישעיהו, תהלים ועוד. למגילות חשיבות היסטורית ודתית רבה, מאחר שתקופת כתיבתן משוערת למאה השנייה והראשונה לפני הספירה. כלומר, יותר מאלפיים שנה!

פלא הדבר, כיצד נשמרה התורה באופן מדויק כל כך, במשך זמן רב כל כך - על ידי עם מפוזר ונודד כל כך.

### אקווריום

כל מי שיש לו בבית אקווריום, יודע שאקווריום איכותי הוא הרבה יותר מאשר מיכל זכוכית מלא במים. כדי לספק לדגים את תנאי המחיה הטובים ביותר, נדרש ציוד לאקווריום באיכות הגבוהה ביותר. מה, למשל?

כדי שהדגים לא ימותו, אתה נדרש לציוד מגוון כגון משאבת מים, מערכות חימום וקירור, משאבות אוויר, פילטר, תאורה, צמחיה ועוד.

אם כך, הדבר מפתיע: הרי בים אין כל הציוד המשוכלל שציננתי. אם כך, כיצד הדגים בים מצליחים לחיות לאורך זמן?

אלא שהציוד המפורט עבור האקווריום הוא חיקוי זול לתנאים הקיימים בטבע. הוא נועד ליצור סביבת חיים אשר מחקה את הטבע: בים אין צורך במשאבת מים כיוון שקיימת שם תנועה תמידית, ערבול ותחלופה בים; אין צורך במערכות חימום וקירור כיוון שהרוח ואור השמש מווסתים את הטמפרטורה; אין צורך במשאבות אוויר, מכיוון שבמקורות מים טבעיים נמצא חמצן איכותי בשפע וברמה קבועה, אשר מאפשר לדגים לנשום ולחיות; אין צורך בפילטר כיון שמי הים נהנים מסירקולציה טבעית.

תנאים טבעיים אלו מאפשרים חיות עבור מיליארדי יצורים החיים במים. האם ישנה השגחה יותר פרטית מזו?

# הידברות צילדים

## חברות לוחצת (ה')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם מה קרה כשאלישבע בת דודתי הגיעה לביקור



המומות ממני, ואני הייתי המומה מעצמי. נעמה ואני בכינו חרש, ואלישבע הצטרפה אלינו, כנראה כאות הזדהות. כך ישבנו זמן רב, עד ששמענו את קולך של אלישבע אומרת: "אני אשמה בכל". פנינו אליה בתמיחה. "מה את אשמה?". "אני הכנסתי לתהלה את הרעיון הטפשי של חברה אחת במקום 17. אני זו שנתתי לה את הכללים הילדותיים של 'אסור ומת'ר'. אך אל תדאגנה, אני כבר קבלתי את העניש על כך". הבנו שאלישבע הולכת לספר משהו מרעיש. "גם לי הייתה חברה אחת 'טובה טובה טובה'. בגללה הסתכסכתי עם כל החברות שהיו לי, והיו רבות. פגעתי בבנות, התעלמתי מהן, עשיתי את הכל כדי להשניא את עצמי. גם אני התנהגתי כמו נעמה, ואסרתי על חברתי להתחבר עם בנות אחרות. ומה קרה בסוף? היא הסתכסה אתי, התחברה עם ילדה אחרת, ויחד הן התחילו להשמיץ אותי ולגלות דברים אישיים שספרתי בסודי סודות".

**בשבוע הבא אספר לכם איך נגמר הסיפור.**

מקנה שאת מבינה אותי", אמרתי. עיני אותתו לה שאני במצוקה. "זה בסדר, לכי. הבנתי הכל", אמרה. הלכתי אל נעמה והתחלנו ללכת, הבטתי לאחור וראיתי את אלישבע עומדת ברחוב עצובה ובודדה. חשתי שרפה בלב שלי ועם זאת הוספתי ללכת. "לאאאאא רוצה", שמעתי צריחה וידעתי כי אני היא הצורחת. נעמה אחזה בי. "מה קרה?", היא שאלה. "עזבי אותי!", צעקתי ממעמקי לבי, ורצתי חזרה לעבר אלישבע, אלא שבדרך כשילתי ונפלתי. נעמה ואלישבע מהרו להקים אותי ומצאו שאני בוכה ביבבות מתמשכות נואשות. מעולם לא בכיתי כך. הייתי בסערת רגשות, חשתי כמו פקק שעף מבקבוק תוסס. "מה קרה?", שאלה נעמה. "מה עשיתי לך?", ראיתי שהיא מפתעת ופגועה עד עמקי נשמתה. אלישבע הושיטה לי יד, סמנה לנעמה לטל את ידי השניה, ושתייהן הקימו אותי והושיבו אותי על ספסל סמוך. זמן-מה ישבנו בשתיקה. נעמה ואלישבע היו

"נדבר על זה מחר", אמרתי, "לא נעים לי להשאיר אותה ככה. זה ממש חסר נימוס". "תמצאי איזה תרוץ ותשלחי אותה הביתה", אמרה לי נעמה כמעט בפקדה. נכנסתי ללחץ. מצד אחד ידעתי שאסור לי לעשות צעד כזה. מצד שני, ידעתי שאעשה אותו. הידיעה הזו הפחידה אותי. הבנתי שנעמה בעצם שולטת עלי, וכי אני מקבלת על עצמי את השליטה הזו. "מה אגיד לה?", שאלתי בקול רועד. "תגידי שקבענו עם חברות", אמרה נעמה. "אבל לא נעים לי, תעשי לי טובה", עמדתי לפרץ בבכי. "תעשי מה שאת רוצה", אמרה נעמה. "זו ההחלטה שלך אם את חברה שלי או לא". נגשתי בצעדים מהססים אל אלישבע. "תראי", אמרתי, "נעמה אמרה לי ש... נזכרתי ש...". אלישבע קטעה אותי. "הבנתי מה קורה. לכי אתה, אני כבר אחזר הביתה".

## מה בפרשה?

### בראשית

השבת אנו מתחילים שוב בשמחה לקרוא את פרשות התורה מתחילה. פרשת בראשית מספרת על בריאת העולם, ומפרטת מה ברא ה' בכל אחד מימות השבוע, ועל יום המנוחה - שבת קודש. לאחר מכן מספרת התורה על גירושם של אדם וחוה מגן עדן - חוה עברה על ציווי ה', התפתתה לנחש ואכלה מעץ הדעת, ופיתתה גם את אדם לאכול ממנו. אדם, חוה והנחש נענשו שלושתם, ואדם וחוה גורשו מגן עדן. קין והבל נולדים לאדם וחוה ועובדים בחקלאות וברעיית צאן. כאשר הם מביאים מנחה לה', וה' מקבל רק את מנחתו של הבל - כועס קין, והורג את אחיו. הוא נענש בכך שיהיה נע ונד בארץ, ללא מקום קבוע. בסוף הפרשה מפרטת התורה את כל הדורות, מאדם הראשון ועד נח.

## בדיחות לילדים



- למה עלית את כל 12 הקומות ברגל? האם המעלית מקולקלת?  
- לא. אבל כתוב שהיא מיועדת ל-10 אנשים, ולא היתה לי סבלנות לחכות שיבואו עוד תשעה...

כלב אחד ישב והקשיב לקריאות העורב. שאל העורב: מה אתה עושה? ענה הכלב: לומד את השפה שלך. בימינו, חשוב לדעת שפה שנייה...

- מה זה? למה את גוזרת את המטריה שלך?  
- אמרו שיהיה היום מעונן חלקית. חבל לי להיסחב עם מטריה שלמה.

- סליחה, מהי הדרך המהירה ביותר מכאן לאשקלון?  
- ברגל או ברכב?  
- ברכב.  
- כן, אתה צודק. נראה לי שברכב זו באמת הדרך המהירה ביותר.

## תכנים מרתקים וערכיים לילדים עם הספרים המעצמים של חיים ולדר

**התחושות שלי**  
הספר שילמד כל ילד להיות שמה, רגוע ומפויס כלפי עצמו וכלפי החברה. שהילדים חיים בה.

**חבורת תריג 3 - בתעלומת האי הצטרפו להרפתקה בסדרה הסוחפת, בדרך תפגשו בעשרות סיפורי צדיקים, משלים ומדרשי חז"ל מפתיעים.**

**הכי חזק שיש**  
ספר קומיקס משולב עם אימוני מעשי, משלב בין עלילה מרתקת לעבודה עצמית, ספר מחכים ומפתח לטובה את האישיות.

לבי, לבי, לבי, לא כדאי להעלב! ארגז כלים להתמודדות עם אתגרים רגשיים או חברתיים בגיל הרך וסיוע להצלחה בחיים.

מסלוח חינוך ברכישת 4 הספרים

לפרטים והזמנות טלפוניות: 073-222-12-50

להזמנות היכנסו להידברות שופט: SHOPS.hidabroot.org





להצטרפות למגזין החודשי או לרכישת מגזון מוצרי חברות תריג, היכנסו לאתר הידברות שופו או חייגו: 073-222-12-50

המשך בשבוע הבא...

פריו מתוק

הרב ארז חזני



הגבאי נדהם כששמע את סיבת אמירת הקדיש

מה רבה היתה תדהמתו של הגבאי כשגילה שהאורח הגיע במיוחד לבית הכנסת כדי לומר קדיש על... כלב

להיכל ה', אך לאחר מכן פנה לשאול: האם ניתן להרשות לאיש לומר קדיש לזכרו של הכלב, ואם כן, האם ניתן לענות "אמן יהא שמיה רבה" על קדיש שכזה...?

ובכן, אמר מו"ר הרב זילברשטיין שליט"א, שהשאלה הגיעה לפתחו של מרן הגרא"ל שטיינמן זצ"ל, והשיב, שניתן להניח ליהודי התועה לומר קדיש, וניתן לענות אחריו אמן, משום שהכוונה המוטעית שלבו, שהקדיש יהיה לזכר כלבו, אינה מעניינת אותנו, והיא כמאן דליתא, ומאחר שהוא אינו מתכוון חלילה לזלזל בכבוד שמים, אלא עושה זאת מתוך תמימות, ולמעשה הוא אומר דברי שבח וקידוש שמו יתברך, ממילא יש לכך שם של קדיש. לכן יש לקרבו וללמדו את המשמעות האמיתית של הקדיש, ולהשתדל לקרבו ולהשיבו אל אבינו שבשמים, ובוזה יתגדל ויתקדש שמו יתברך!

הקדיש בסילודין, כשדמעות ממלאות את עיניו. האנשים מסביב הבינו שכנראה נפטר לו קרוב ולכן פקד סוף סוף את בית הכנסת, כדי לומר קדיש לעילוי נשמת המנוח.

לאחר התפילה ניגש הגבאי, ואמר לו בסבר פנים יפות: "ברוכים הבאים, אנו כל כך שמחים לראותך כאן...", והמשך הגבאי להתעניין, 'נפטר אצלכם מישהו?' האיש השיב בחיוב: "הכלב שלי שבק חיים אתמול... ערכנו לו מסע קבורה מיוחד, והחלטתי להשתדל להגיע לפחות בשלושים הימים הראשונים למותו לומר לזכרו קדיש...".

בראשית ברא אלקים את השמים ואת הארץ (בראשית א', א'). "בראשית" מבטא את העובדה, שלבריאת האלוקים קדם האין, ושמים וארץ נבראו רק במאמר ה'. כך השמיענו הכתוב, שהעולם נברא יש מאין... אמת זו אנחנו מחדשים

בלבנו תמיד בעת אמירת קדיש; באותה שעה אנחנו מכריזים באמונת אומן, ששמו הגדול יתגדל ויתקדש - בעולם שהוא ברא כרצונו (רש"י הירש).

באחד מבתי הכנסיות הופיע בבוקר בהיר אחד יהודי שאינו נוהג לפקוד את בית הכנסת בכל ימות השנה מלבד ביום הכיפורים. המתפללים הופתעו לראותו מגיע לתפילת שחרית עטוף בטלית ועטור בתפילין... כשהגיעו לקדיש יתום, נעמד האיש ואמר את



לרכישת הספר "אחת שאלתי 2" ושאר ספרי הרב יצחק זילברשטיין, חייגו להידברות שופו: 073-222-1250



# מפני גשם - פתחו מטריה

אנחנו לא שמים לב שכל הדמיונות הנוספים שלנו טרם קרו. בינתיים ירד לו רק הגשם.

הטפטופים. בואו נפתח את המטריה הפשוטה. נפתור כל בעיה בפני עצמה. אל נהפוך טפטוף לגשם זלעפוט.

הדבר החכם ביותר הוא להכין את המטריה מבעוד מועד, אחרת הגשם יתחיל ויתפוס אותנו בלתי מוכנים. הכינו את המטריה, כי השמיים מעוננים, ונראה שיש סיכוי שהגשם הולך לרדת. הכינו את המטריה, אבל קצת פרופורציה בחיים, אל תכנסו ללחץ. רק נראה לפי העננים שזהו יום קודר, אבל הרמזים לפעמים משטים.

בכל מקרה, אם יש מטריה, אז אין בעיה. כמעט תמיד כשאנחנו מצליחים להתכונן מראש - הכול פשוט יותר ולא מפתיע.

הכינו את המטריה - את מטריית התפילה, את מטריית האמונה, את מטריית הסבלנות ואת מטריית ההודיה - הקדימו רפואה למכה, אל תחששו לבאות. בשביל מה יש מטרייה ביד?

צריך לקרות אצלי. כמו תמיד. למה תמיד נגזר עלי לחיות בבלגן? למה אני לא משתלטת אף פעם? למה אני כזה לא יוצלח? למה נבראתי כזה? אנחנו לא שמים לב שכל הדמיונות הנוספים שלנו טרם קרו. בינתיים ירד לו רק הגשם.

זו לא סופה לא סערה לא מבול. גשם!

אם יורד גשם - פותחים מטריה. לא מתגוננים בחדר אטום. לא נכנסים למקלט. מטריה!

הפחדים שלנו, הדמיונות שלנו, המחשבות שלנו, הם ההורסים הכי גדולים את חיינו.

בואו נסתכל למקרה בעיניים. מה קרה פה? הילדים רבים? ככה זה בכל הבתים הטובים.

בואו נפריד, נעשה מה שצריך ונמשיך הלאה. קרו כמה מקרים יחד? עדיין זהו שלב

רק הרגע השמש זרחה, והנה גשם שוטף יורד ברחוב. מה עושים? לא נבהלים. פשוט פותחים מטרייה ומגנים.

מדוע כשיורד גשם של בעיות אנחנו כל כך נבהלים? אולי כי אומרים שצרות באות בצרורות. אז אומרים...

כשההסתכלות של האדם היא: "הנה, כמו שידעתי, באה עלי הצרה הזו", לא פלא שהצרה הבאה אכן תגיע.

מכירים את זה שהבית בלגן, הסנדלים של בן ה-5 בדיוק נקרעו ואין סנדל אחר להניח על רגליו, הדבק נשפך על הרצפה בחדר וממשיך לטפטף מהשולחן, ובעוד אני מקטרת ויודעת בוודאות שזה לא הסוף - הביוב בבית עולה על גדותיו? כמה דברים בשעה אחת? איך אפשר

יש כאלה שנוטים לפתח מקרה קטן למשהו גדול ונורא. הילדים רבים? אוי, מי יודע מה עוד יקרה עכשיו. עוד רגע הקטן יבכה, הנה הוא קם מהשינה, עוד רגע הגדול יכה... כן, ידעתי, הכול



**נהנים מעצמית החינוכיות של מנוחה פוקס? אז קרו ב-Live! מנוחה פוקס בסדנה אינטרנטית חדשה, "מנוחה, תצילי אותי", באתר "הקמפוס היהודי" מבית הידברות. הסדנה לצפייה למנויים באתר [campus.hidabroot.org](http://campus.hidabroot.org)**

## חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

# לעמול לשם שמיים

את כבר עושה, ואת באמת עושה. אל תקלקלי בפרצוף חמוץ ובתלונות. תעשי בפנים מאירות ובכוונה - לשם שמיים

והכינו לכבוד שבת, הוא אמר: "רק מהעשן אפשר לזכות לרוח הקודש"... חסידי שאלו: אז למה אין לנשים רוח הקודש? והוא ענה: "הן מקלקלות את זה בדיבורים לא טובים... בתלונות, בקיטורים, בלשון הרע..." זה כל כך חבל.

את כבר עושה, ואת באמת עושה. אל תקלקלי בפרצוף חמוץ ובתלונות. את ההבדל תעשי בפנים מאירות ובכוונה: "לשם שמיים!" תדברי עם השם: "אני מכינה אוכל לילדים שלך, אבא, שיגדלו בריאים וחזקים ויהיה להם כוח לעבוד אותך. אני ישנה ואוכלת בשביל שיהיה לי כוח לתפקד ולהמשיך הלאה... אני מכבסת, מסדרת ומארגנת בשביל שתהיה פה שלוה ונחת. אני יוצאת לעבודה ועוזרת בפרנסה... כן, לשם שמיים, כל כולי לשם שמיים! וכך כל מי שתביט בך תגיד: וואו... גם אמא טובה וגם אישה טובה, גם עמלה לפרנסתה וגם... מהלכת עם השם, מאמינה, מחוברת. זה קידוש השם אמיתי. מוקדש באהבה לכל הנשים העמלות.

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

גדול וגם תופר נעליים מעולה. כך הוא קידש את השם... מדהים!

זכרי, מיד כשאת פוקחת את העיניים בבוקר, לעוד יום של עשייה (ברוך השם) ייחודים וכוונות. כן... כשאת דואגת, מארגנת, מסדרת, חוטפת את התיק ורצה לעבודה, חוזרת בצהריים ושוב, מקבלת את הילדים ומעמידה סיר, מכבסת, תולה, משהצת... מכינה איתם שיעורים ויוצאת איתם לטיול, מקבלת את בעלך בחיוך ואפילו סתם, כשאת ישנה... תכווני בפשטות: "לשם שמיים!" שתי מילים שעושות את ההבדל, שתי מילים שהן כוונות וייחודים שיכולות ממש להקפיץ לך את העשייה לעבודת קודש ולזכות אותך ברוח הקודש. על זה מספרים מעשה מופלא, על צדיק שעבר עם חסידיו ביום ששי בצהריים בסמטה של עיירה יהודית, וכשראה את העשן שיוצא מהארובות, עשן שהריח בריח החלות והדגים שהנשים אפו

חשבת פעם איך אפשר להלך בגן החיים ולהיות מהלכת עם אלוקים...? צמוד, קרוב, ולא רק כשאת מתפללת, מברכת, או בעיצומה של עשיית מצווה? אני מתכוונת, להיות מהלכת עם אלוקים גם בתוך הסידורים, הבישולים והעבודה, בתוך הזוגיות והריצות סביב הבית, הילדים, הפרנסה?

"ויתהלך חנוך את האלוקים...", אמרו חז"ל: "חנוך תופר מנעלים היה, ועל כל תפירה ותפירה היה מייחד ייחודים לקונו" (מדרש תלפיות). בכל תפירה ותפירה היה מקדש את השם! חנוך היה תופר נעליים, ואומר רבי ישראל מסלנט שבכל תפירה שהוא היה תופר הוא היה מכוון בפשטות שהתפירה תהיה חזקה, שהנעליים יהיו טובות ומעולות. הוא ביקש בליבו שמי שיקנה את הנעליים יינה מהן וילך בנוחות ובבטחה. כך הוא הפך את עבודת החול שלו לעבודת קודש, עד שכולם אמרו עליו: תראו את חנוך, שהוא צדיק



# הבריאות במטבח שלך

מה מאזן לחץ דם? איך להוריד כולסטרול? האם אפשר לנקות רעלים ע"י הרפואה הטבעית?

**כל הסודות לבריאות גוף ונפש בבית שלך!** או בכל מקום שתבחרי

רפואה אלטרנטיבית ע"י הנטורופטיות של הידברות  
 הרבנית רחל בצרי | הרבנית שושנה גבאי |  
 הרבנית זוהרה שרביט | גברת רות ליאת אורפלך

**שרייני את המועד הנח לך!** ללא עלות!  
 להזמנת חייגי: 073-2221290





# סגולות ורפואות ארבעת המינים

אנו עדיין בהשראת החג המיוחד, חג הסוכות, שמביא אתו סגולות רבות לרפואת הנפש והגוף - השמחה העצומה שניתן לשאוב בימים הגדולים שחווינו לכל השנה כולה, מאגרים של כוחות נפש להמשיך לעבוד את ה' מתוך שמחה ובריאות, וכמובן לא נשכח את ארבעת המינים המיוחדים. לכל מין יש רפואה וסגולות המועילות לגופנו לחיזוק ולריפוי.

## האתרוג - הדומה ללב

האתרוג הוא ממשפחת פירות ההדר, יפה ומשובח. קליפתו ובשרו מחזקים את הלב. גרעיניו מועילים נגד רעלים של בעלי חיים (ע"פ הרמב"ם), וכן משך כאבי כליות - וכמוהו גם הלימון וגרעיניו. הקליפה מסירה כאבים פנימיים בגוף. מיץ האתרוג מחזק את הכבד. ריבת אתרוגים טובה מאד למצבים של דיכאון.

שמן האתרוג טוב לכאבי אוזניים. אופן ההכנה: חותכים את האתרוג לחתיכות קטנות ומניחים בצנצנת. מכסים בשמן זית למשך ששה שבועות, ומקבלים שמן אתרוג. לכאבי אוזניים - מטפטפים 3 טיפות בכל אוזן. האתרוג הוא גם מקור טוב לסיידן, לוויטמין C ולסיבים תזונתיים.

## ההדס

ההדס מועיל נגד שלשול. לכאבי ראש הוא יעיל יותר עם לואיזה. מריחה של מרתח מעלי ההדס על השיניים והחניכיים מחזק אותן.

מומלץ להכין תה הדסים: כפית עלי הדס בתוך כוס מים רותחים, ממתינים 20 דקות ושותים. השתייה של התה טובה נגד תולעי מעיים - כוס על הבוקר על קיבה ריקה. התה עוזר גם לדלקת מעיים.

לבעיות אסטמה מומלץ לנשום את האדים של מרתח עלי הדס. לבעיות קשקשים בקרקפת, מומלץ לחפוף את השיער עם מי הדסים, להשאיר שעה ולשטוף.

ההדס נחשב לצמח בושם. תינוק בשנתו הראשונה - מושחים את גופו בשמן הדס. השמן טוב גם לעור מגורה אצל תינוקות. הוא טוב גם לחולשה בשרירים ולשברים בעצמות. משרים את עלי ההדס בשמן זית למשך שבועיים, בשמש, בכלי זכוכית אטום. ידוע שהמצרים השתמשו בשמן זה לחניטת גופות.

## הערבה

מרתח של עלי ערבה מועיל לאקזמות בידיים וברגליים - מורחים על האזור המגורה. תה מהעלים מנקה את הגוף וממית תולעי מעיים. סגולה לבעיות פוריות - מרתיחים את העלים שנשרו מהחבטות של הושענא רבה, יוצרים חליטה ושותים.

## הלולב - דקל

במסכת ברכות דף נ"א ע"א נאמר שסיבים הצומחים מסביב לדקל - לוקחים אותם, מבשלים במים ומושחים או משקים בהם אדם שנשך על ידי נחש. מציל, מחייה ומבריא את הנשון. אבקת פרחי דקל עוזרת דימום מהאף, וניתן למרוח אותה על פצעים מוגלתיים.

ניתן להזמין את הרבנית בצרי לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 052-9551588 \ 073-222-1373

# מגוון חרדות

איך מונעים מבני נוער להידרדר, איך מתמודדים עם חרדות, ולהם בעלי לא אוהב שאני עושה חסד?

מכל. מה עושים עם החרדות האלה? הן מפריעות לי מאוד בחיים.

לפי מה שאת מספרת, עניינים שונים מאוד גורמים לך לחרדה, ולמעשה להימנעות מדברים רבים. כשנמנעים מפעילות מסוימת, זה בדרך כלל תורם לך להחרדה מתקבעת והופכת ל"עובדה". אחר כך כבר הרבה יותר קשה לפרוץ את המעגל. אפשר להבין שאת סובלת מהמצב, ושהיית רוצה להעלים את הפחדים. זה לרוב מחייב תהליך של טיפול, בעיקר כשמדובר בתחומים רבים ושונים. אין נוסחת קסם, אלא נכונות להתמודד עם הבעיות ולהעז (לדעת, הפנייה שלך היא צעד ראשון בכיוון הזה). כדאי לשקול לפנות לטיפול CBT, ולא השלים עם חיים מצומצמים ומדוללים. את צעירה מאוד, והרבה דברים יכולים להשתנות. בינתיים מומלץ לנסות כמה שפחות להימנע מדברים, ולנסות לקבל את זה שאפשר לעשות דברים גם כשרמת החרדה/ההתרגשות גבוהה.

אורלי סמירה יועצת זוגית, פסיכותרפיסטית (CBT)

אני אוהבת מאוד לעשות טובות לאנשים. אני פותחת בבית גמ'חים שונים, ושכנות יודעות תמיד שהן יכולות לבוא ולמצוא אצלי און קשבת. בעלי לא אוהב את הבלגן של הנכנסים ויוצאים, את הדלת שלא נסגרת, ובכלל לא מוצא את עצמו עם הנתניה שלי. בעלי לא אדם רע, ואני לא מבינה למה הוא לא מתחבר לנתניה הזאת.

ישנם אנשים שאוהבים אקשן, וכשה מתחבר עם מצוות ומעשים טובים - זה נפלא מכול. לעומתם, ישנם כאלו שאינם אוהבים רעש, המולה, בלגן דברים לא מסודרים.

הבלגן בכל שעות היום לא מתאים לבעלך. ייתכן שהוא גם מרגיש שזה מקשה על יתר בני הבית, או אולי מקשה עליך להיות קשובה לצרכים שלו ושל הילדים, כשאת כל הזמן במצב של התעסקות עם דברים אחרים.

ייתכן שאם תגבילי בשעות, ותרשמי על הדלת מתי לדפוק ומתי לא, מתי הגמ"ח פתוח ומתי סגור, זה יועיל לבעלך, והוא אפילו ישמח שאת עוזרת לאחרים.

מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך

יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל debi@htv.co.il

בתי בת 3. מאז שנולדה לה אחות קטנה, היא מפריעה, עוברת על חוקי הבית, מתחצפת ומוגיבה בצרחות ובכבי לכל העמדת גבול. אני מודעת לכך שהיא רק מנסה לגרום לנו להתייחס ו"למשוך" אליה תשומת לב. מהרגע שהיא מתעוררת היא נשכבת על הרצפה בצרחות ולא מוכנה לעשות כלום. אנו נאלצים להלביש אותה ולהכין אותה בכוח לגן. איך משנים את דפוס ההתנהגות הזה? קודם כל מזל טוב.

ולשאלתך: ברוב המקרים ילדים מגיבים יותר למה שאנחנו מרגישים, ופחות למה שאנחנו עושים.

למה אני מתכוונת?

על פניו אתם עושים בדיוק מה שצריך: הילדה לא משתפת פעולה עם סדרי הבית, אז מארגנים אותה גם בלי שיתוף הפעולה שלה.

א-מה-מה, אם תוך כדי אתם מרגישים המון כעס, או לחילופין המון רגשי אשמה, או גם זה וגם זה, אז הילדה החכמה מאוד שלכם מגיבה לרגשות האלה: היא מרגישה שהיא חזקה יותר ממכם, והיא יודעת שאם היא רק תדחוף עוד קצת (=תמשיך לסרב לשתף פעולה) - היא בסופו של דבר תקבל מה שהיא רוצה.

אז מה לעשות? עבדו על הרגשות שלכם. רגש הוא תולדה של מחשבה ולכן, משנים קודם את מה שחושבים: 1. הילדה שלכם לא מסכנה שנולדה לה אחות! נהפוך הוא: היא בת מזל - יש לה חברה לכל החיים! 2. אי אפשר לחסוך מהילדים שלנו כאב! נהפוך הוא: ילד שחוסכים ממנו כאב הופך נכה, ולכן אין לו כלים ומשאבים להתמודד עם החיים. אם ילד לא חווה את היכולות שלו להתגבר על קושי, הוא לא ידע שיש לו כוחות. הוא יגדל להיות תמיד תלוי באחרים שיתמודדו עבורו.

סמדר פרגו, פסיכותרפיסטית, מתמחה ביחסים הורות ומשפחה ומנחת קבוצות מוסמכת

אני בת 25 ויש לי חרדות שונות. אני חרדה, אני פוחדת ממים עמוקים ולכן פוחדת לשחות, פוחדת ממקומות סגורים כמו מעלית ועוד. החרדותיות שלי באה לידי ביטוי בזה שאני חרדה לבריאות של מקורבי שלי, כל דבר קטן גורם לי לחשוב על הגרוע







# במלון היוקרתי ניר עציון

שבת פרשת לך לך  
י' - י"א חשוון תשע"ט  
19-20.10.18

# פותרים את החורף עם הידברות

הבטיחו מקומכם: 073-222-12-70

לפני

רחל (שם בדוי), 25, נתניה  
אחת מ- 3,000 הנשים שקבלו סיוע במחלקת אמ"א

אחרי



אמא מוצילה אותי  
הידברות - למען החיים



מחלקת אמ"א - סיוע לנשים הרות במצוקה לדיווח וסיוע: 052-9551591 • 073-222-1333 • kalina@htv.co.il

הידברות שופס

## אור דניאל

ליקוט יקר, מחזק ומרומם על פרשיות השבוע, ערוך ומוגש בלשון בהירה, בתוספת סיפורים ומשלים נפלאים.



## ספר שולחן השבת

שאלות ותשובות, חידות וחיידים על החומש ורש"י לכל אחת מפרשיות השבוע בשילוב עם סיפורי צדיקים ודברי מוסר מרתקים.



## מתחילים מבראשית



## מעבר לסגולה

הספר החדש של הרב אליהו עמר המכיל מאמרים, ביאורים וסיפורים מרתקים על פרשיות השבוע מתוך הספר המסוגל לישועות "זרע שמשון".



## משולחנו של מרן

עובדות והנהגות, סיפורים ומשלים ואמרות חוכמה ומוסר על סדר פרשיות השבוע מאוצרותיו של מרן רבנו עובדיה יוסף זצוק"ל.



## שולחן שבת ומועד ערוך

דרשות, רעיונות, חידושים וסיפורים מרתקים על סדר פרשיות התורה. 2 כרכים על מועדי ישראל ועוד כרך שהינו אוצר בלום של דרשות מרתקות לפרשיות השבוע.



לפרטים נוספים ולרכישה אונליין כנסו לאתר:

[shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)

או חייגו למוקד ההזמנות: 073-222-12-50