

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 ובסקלום tv

הידברות

עונג שבת

פרשת כי תשא | גיליון 390 | י"ז באדר א' תשע"ט

להגובות: oneg.shabat@htv.co.il

הקפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לרפואה אבותי בן רחלי טובה לרפואה שלמה הדסה בת אסתר | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ ניקול בת פורטוני | לע"נ רבקה עדנה עזת בת גוהר רחל

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:48	18:08	16:55	ירושלים
18:45	18:10	17:11	תל אביב
18:46	18:08	17:03	חיפה
18:48	18:10	17:13	באר שבע

בנפתולי החיים

עליות ומורדות מלוות את חיי האדם במסלול עבודתו הרוחנית. האם אפשר לתקן שוב ושוב?

הרב זמיר כהן

חת הפרשות העמוקות בתורה היא בקשת משה רבנו: "וְעַתָּה אִם נָא מִצְאֵתִי חַן בְּעֵינֶיךָ, הוֹדְעֵנִי נָא אֶת דְּרָכֶיךָ וְאֶדְעֶךָ וְכו' הֲרָאֵנִי נָא אֶת כְּבוֹדְךָ", ותשובת ה' אליו: "אֲנִי אֶעֱבִיר כָּל טוֹבִי עַל פְּנֶיךָ, וְקָרָאתִי בְשֵׁם ה' לְפָנֶיךָ, וְחַנְתִּי אֶת אֲשֶׁר אֲחֹן וְרַחֲמֵתִי אֶת אֲשֶׁר אֲרַחֵם". חכמי תורת הסוד, והרמב"ם במורה נבוכים, האריכו לבאר פרשה זו, שכולה סודות מדרכי ההנהגה העליונה עם בני אדם. אולם כאן נתבונן בסיום דברי ה' יתברך למשה רבנו: "וְחַנְתִּי אֶת אֲשֶׁר אֲחֹן, וְרַחֲמֵתִי אֶת אֲשֶׁר אֲרַחֵם". "וְחַנְתִּי" מלשון חנינה, "וְרַחֲמֵתִי" מלשון רחמים והמייה פנימית, כמו ברחם, לחוס על האדם ולא לגמול לו כרשעתו. אך מה הכוונה במילים: "אֶת אֲשֶׁר אֲחֹן", "אֶת אֲשֶׁר אֲרַחֵם". האם לא די היה במילים "וְחַנְתִּי וְרַחֲמֵתִי את אשר אחפוץ"?



אולם עידוד גדול יש כאן לאדם שנכשל בחטא ועושה

תשובה, והוא חי בפחד, באומרו לעצמו: הרי כבר נכשלת בעבר בחטא הזה ושבתי עליו בתשובה אמיתית, והייתי בטוח שלא אשוב לחטא הזה לעולם, והנה עתה מעדתי שוב ונפלת. האם יש לי כפרה? ומתוך כך עלול להתיימש מעצמו ולשקוע באותו החטא לעולם. גילה הקדוש ברוך הוא במילים אלו, שעל אף שהכל גלוי וצפוי לפניו יתברך, ויודע הוא שאדם זה שעושה כעת תשובה מכל הלב, עתיד להיכשל שוב בחטא, ושוב לעשות תשובה, בכל זאת, מאחר שכעת תשובתו אמיתית, וגמר בדעתו בהחלטה גמורה שלא לחטוא בזה יותר, "וְחַנְתִּי" - כעת, "אֶת אֲשֶׁר אֲחֹן" בעתיד כאשר יכשל שוב ויעשה תשובה, "וְרַחֲמֵתִי" - כעת, "אֶת אֲשֶׁר אֲרַחֵם" - בעתיד.

הנה, כשהגדיר הרמב"ם את מהות התשובה (פ"ב מהלכות תשובה ה"ב), כתב: "ומה היא התשובה? הוא שיעזוב החוטא חטאו, ויסירנו ממחשבתו (כלומר מהתכונן לחזור עליו), ויגמור בלבו שלא

שאל את הרב

הרב אברהם יוסף

האם מותר להשתמש במטריה להגנה מפני הגשם?

בשבת?

אסור לבנות אהל בשבת, וגם אם הוא אהל עראי לזמן קצר - אסור. והמטריה היא אהל המיועד להגן על האדם מפני

שעות לאכילת חלבי?

אם לעס בשר בפני, כגון לצורך האכלת תינוק, יש להמתין כ-6 שעות. ואם לצורך טעימה בלבד, או לבדיקת חום המאכל כפי המצוי, אין צורך להמתין, אלא ישתה איזה משקה להעביר את הטעם.

החמה והמטר, ולכן אסור לצאת עם מטריה בשבת גם אם היא היתה פתוחה מערב שבת, כיוון שבכל צעד שמוליך את המטריה הוא מוליך אהל על ראשו.

הכנסתי חתיכת בשר לפה, אך ירקותי אותה מבלי לבלוע. האם עלי להמתין 6

מחלקת שלום בית של הידברות מזמינה אתכם

שבת שכולה שלום בית

מלון ניר עציון בכרמל בהשתתפות

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

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

הרב זמיר כהן

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

2 בורא עולם נצחי דינאל בלס



4 לחנוך את הציפור הרב זמיר כהן



5 שאלות מקו הרלכה הרב ירון אשכנזי



6 לשבוע או לרזון חיים ולדר



8 שבעה וקירוב תמר שניידר



9 כשהזיכרון נמחק אתי דור-נחום



14 לא מדבר אלי מנוחה פוקס



בשבת הבאה!

הסוף לליכודים. נלמד מרות כל שיחה מגיעה לליכוד



בידיה מקור חדש טעם ארוחת גורמה חרדים מסארים

הבטיחו מקומכם 073-222-12-70 מס' המקומות מוגבל

היהודי החושב

אצבעותיו.

נמצאנו למדים שכל דבר שהוא מוגבל - חייב להיות לו מגביל שקדם לו ועיצב את תכונותיו, אחרת לא היה בנוי דווקא באופן זה. עצם השאלה, "מדוע הוא כך ולא אחרת?", מעידה על יוצרו. כל היקום בו אנו חיים מוגבל לכמות ולחוקי טבע שמעצבים את צורתו. תכונותיו הן שמעידות על בורא אשר קדם ליקום וקבע את גבולותיו.

כעת נשאלת השאלה, מדוע אין שאלה זו חלה על יוצר המציאות.

התשובה הפשוטה ביותר לשאלה זו תהיה: מפני שלאוקים אין צורה.

אם אלוקים היה בעל צורה או גבול ככל הבריות, לדוגמה היה בעל ידיים ורגליים, אז היתה מתבקשת השאלה הלוגית "מי יצר אותו?", "מי הגביל אותו לצורתו ולגודלו?", "מי קבע שיהיו לו דווקא שתי ידיים ושתי רגליים?" וכו'.

המשך בעמוד 7 <

בורא עולם נצחי - ללא התחלה

מי שמבין מהו "המצוי הראשון", גם מבין מדוע אין לו התחלה...

ומדוע החומר תלוי במרחב, אך לצורך זה אנסה להסביר את הנושא בדרך לוגית פשוטה.

שאל את חבריך שאלת מפתח: מנין אנו יודעים שלמשהו חייב להיות בורא? קח לדוגמה כוס מים שמונחת על השולחן, כיצד אנו יודעים שיש לכוס זה יוצר?

התשובה הלוגית תהיה: הכוס הזו מוגבלת, יש לה צורה, גודל ומשקל.

תכונותיה של הכוס הן שמוכיחות שעומדת מאחוריה סיבה - גורם כלשהו שקדם לה בזמן וקבע שהכוס הזו תהיה בדיוק בצורה הזו ובדיוק בגודל הזה ובמשקל הזה.

כל תכונה מעידה אפוא על סיבה - מגביל. באותה מידה ביכולתו של אדם לשאול: מדוע יש בידי דווקא חמש אצבעות, ולא שש או ארבע?

השאלה הלוגית היא שמעידה על סיבה במציאות שקדמה להופעתו של האדם, וקבעה את מספר

אורי שואל: "שלום רב. אני מתחזק. בשיחותי עם חברים וחוקים אני מסביר להם כיצד חייב היה היקום להיברא על ידי בורא, אבל תמיד אני נתקל בשאלה על הווייתו התמידית של הבורא, שהרי בעולם הזה הווגלנו להבין שיש לכל דבר התחלה. חשוב לי לקבל תשובה טובה שתוכל להניח את דעתם. תודה." * * *

שלום וברכה אורי, ותודה על שאלתך. צריך לפתוח בתשובה, שקיים הבל ממותי (ולא רק ממותי) בין הבורא לבריאה:

אלוקים, אשר יצר את כל היקום האדיר שאנו רואים, ודאי איננו חומרי. מי שקבע מהו חומר ומהו זמן - אינו מוגבל להם. הוא הרי קדם ליקום, התקיים ללא צורך במקום ובזמן.

כדי להבין תשובה זו, יהיה עלינו להיכנס לנושאים מדעיים מורכבים כמו מהי זרימת הזמן



שבע עובדות

7 עובדות על בעל ה"יסוד ושורש העבודה", לרגל יום ההילולא

השבת, י"ח באדר, חל יום ההילולא ה-224 של רבי אלכסנדר זיסקינד, בעל ה"יסוד ושורש העבודה". 7 עובדות לזכרו

רוח לבורא - עיקר עבודת האדם: "ובודאי יש לאדם לחקוק עבודה זו של נתינת נחת-רוח ליוצרנו

ובוראנו יתברך שמו ויתעלה על לוח לבו, ואל יליזו מעיניו אפילו רגע אחד כי על קוטב עבודה זו היה עיקר בריאת האדם בעולם הזה".

5. הודאה ושבח לבורא יתברך: "הייתי נוהר מאד ליתן הודאה ושבח לה' יתעלה יתברך שמו על כל מה שהגיע עלי, הן איזה רעה ר"ל קטנה או גדולה - הייתי מצדיק עלי את הדין בשמחה ונתתי לה' יתברך גם כן הודאה על זה בשמחה עצומה".

6. שמחה בעבודת ה': "היה בלבי בוער בתמידות שמחה וחדוה עד מאד, שמחה שאין למעלה הימנה, שיש לי אלוך כזה שלא תכזב אלוקותו לעולמי עד ואחר שברא עולמות לאין מספר בחר גם בי בשר ודם, חרש מחרשי אדמה, וברא אותי מגודל טובו בתוך עם קדוש הישראלי והיה כזה בלבי בתמידות התפארות גדול שזיכתי להיות עבד עולם לאלוך כזה".

7. מסירות נפש: בספרו מוזכר בתמידות גודל העניין הנשגב של מסירות נפש למען שמו יתברך ולמען קיום מצותיו כדי לעשות נחת רוח ליוצרנו ובוראנו ומגדיר אותה "עבודה אחת פרטית ונשגבה מאד", שאפשר לקיימה גם במחשבה ולא רק במעשה, "בכח ולא בפועל".

שומעים ומקשיבים לקול נעימות אמירת שיר השירים שלו שהיה בוקע רקיעים".

3. חיבורו המיוחד, הספר "יסוד ושורש העבודה", מדריך את האדם בהתנהגותו היומיומית, בתפילתו ובמצוות שבין אדם למקום ובין אדם לחברו. הספר נחשב כספר יסוד בעבודת ה', ובו מוליך המחבר את הקורא בדרכי עבודת ה', צעד אחר צעד - החל מההשכמה בחצות לילה, ועד למועדי השנה. הספר מתחלק ל-12 שערים לפי שמות שערי המקדש.

הספר מספק הדרכה נפשית צמודה למעיין בו, על הדרך הנכונה בה יש לעבוד את ה'. הוא מביא את עיקרי המידות עליהן צריך האדם לעבוד, והן: היראה, האהבה לה', התשובה, ההקפדה על קדושה וטהרה והענווה, ומרבה לעורר על גודל ההכנה טרם כל מצווה, על ההתלהבות בעת התפילה, וכיצד עליו לחוש שעה שהוא מתפלל.

4. נושאים שהרבה להזכיר בספרו: עשיית נחת

1. הרב אלכסנדר זיסקינד היה רב ומקובל ואיש אשכולות נודע ביותר במאה ה-18, התפרסם כאחד מגדולי הרבנים בדרומו וכצדיק מיוחד במינו, ונודע בכינויו בעל "יסוד ושורש העבודה", על שם ספרו, או בראשי תיבות: יסו"ש"ה. הרב נפטר בי"ח באדר 1794.

הגר"א אמר עליו: "רבי אלכסנדר זיסקינד גדול כספרו, וספרו גדול כמוהו"; ר' לוי יצחק מברדיטשוב כתב בהסכמה לספר כי חזקת המחבר היא "שייכנסו דבריו בלב שומעיהם להחזיק במוסר ה' ויראתו".

2. סיפרו עליו: "בכל ערב שבת היה רבי אלכסנדר זיסקינד טובל במקווה ולובש בגדי לבן, הולך לבית הכנסת, כשבידו מגילת שיר השירים כשרה, שנכתבה כמו ספר תורה, אותה כתב הוא עצמו, והיה קורא שיר השירים במתינות, במתיקות גדולה ובהתלהבות דבקות נוראה. וקבלה בידו מאבותינו, שמלאכי מעלה היו פוסקים מלומר שירה, והיו עומדים,



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



כולם שואלים אותה

בועד שבוע!

למה לפעמים צדיק רוע לו רשע וטוב לו??

לא צריך להיות ה"פיץ"?

דע מה שהשיב

במיוחד למגזר הדתי והחרדי

סדנה יומית חדשה בבית הידברות

תשובות לכל השאלות הנפוצות | כלים והסברים | מנחי לוחמים ודוברים והתחבוחות.

הרב זמיר כהן

דתי? חרדי? חוזר בתשובה?

נתקל בשאלות שאינך בקי בתשובות המלאות עבורך?

רישום מראש חובה!

הרב נתן רותם

היתרון אפסרות לשאלות ותשובות מההלל המשחרתים | 26.2.2019 | בין השעות 19:00-23:00 בבית הידברות, רח' אריה שנקר 20, פתח תקווה | לפרטים והרשמה: 073-222-1-300



בית

יהודי

ככה אני - וזהו!

הקושי השני בקבלת ביקורת: אנחנו לא רוצים לשנות את ההרגלים שלנו

כאשר אנו מבקרים את הזולת על פעולה שעשה ומבקשים ממנו להתנהג באופן שונה, הוא רואה את ממדי הפניה אליו מעל ומעבר לבקשה לשינוי פעולה נקודתית. נראה לו שמבקשים ממנו לשנות משהו מאישיותו, ולא רק תחום צר של התנהגות שהוזכר בביקורת. ביטוי לכך אפשר לשמוע, לעיתים, בתגובת המבוקר לדברי הביקורת "זה אני וזה זה". כלומר, אל תנסה לשנות אותי ואת הרגלי.

ניתן לקבוע שהקשיים הגדולים ביותר שבפניהם עומד אדם בהתמודדותו עם עצמו ובצורך שלו להסתגל לחברה הסובבת, הם שינויי הרגלים. אנו מבחינים בזאת בקשיים בהפסקת עישון - המעשן יודע שהסיגריה מקצרת את חייו, מעיקה על ריאותיו, עושה אותו רגיש למחלות מצויות ופוגעת בכיסו. למרות הכל, קשה לו להפסיק מנהג נפסד זה. האבסורד שבדבר, בא לידי ביטוי נמרץ יותר כשמנסים לבחון את ההנאה שבעישון, ומגיעים למסקנה שאין בו הנאה, וודאי לא בעוצמה שתסביר את ההשתעבדות המוחלטת לעישון. הווי אומר הדבר היחיד המקשה על הפסקת העישון, הוא ההרגל לעשן - הרגלו של הגוף לצריכת ניקוטין, ושל הריאות לחוש העשן הנכנס לתוכן, של האצבעות להחזקת הסיגריה, ושל העיניים לראיית העשן המיתמר.

אי הרצון לשנות הרגלים, הוא גם החוסם את הנכונות לקבל ביקורת.

שהרי אם הטענות נגדי צודקות, אצטרך לשנות משהו מהרגלי, ולכן אני מעדיף לראותן כבלתי מוצדקות, מכל נימוק שהוא.

מסיבה זו, של הקושי לשנות הרגלים, אנו שומעים גבר המגיב כלפי אשתו המתלוננת נגדו: "מה את רוצה ממני? זה אני וזה זה!" או שאשה אומרת: "שיקבל אותי כפי שאני". כלומר, אם משהו צריך לשנות את הרגליו, לא אהיה זה אני, אלא אתה!

את אי-הנחות בשינוי ההרגלים, הדגים רבי יוסף אלבו בספרו "ספר

העקרים" (מאמר רביעי, ל"ב). הוא טוען שבכיו של תינוק עם לידתו, נובע משום שהוא חש שמשנים את הרגלו להיות ברחם אמו, והבכי מבטא את אי-ההסכמה לשינוי הרגל זה. כמו כן, התנגדותו של אדם למות, נובעת משום שהוא התרגל לחיות, ולכן אינו רוצה לשנות הרגלו ולמות. זאת, ברוב המקרים, גם אם הוא סבור שהחיים עבורו הם גיהנום עלי אדמות. הקושי לשנות התנהגות, נובע מן העובדה ששינוי הרגלים אינו דבר שולי, אלא הוא עיקר תפקידו של האדם בעולם הזה - תפקיד הנשמה הוא להרגיל את הגוף בהרגלים נשמיים; תפקיד הגוף להרגיל את הנשמה בהרגלים גופניים. ועם תוצאת השפעת ההרגלים, אדם מגיע לעולם הבא, וגם שם הוא מבקש להמשיך את הרגליו כפי שהורגל והתנהג בתקופת חייו עלי אדמות - נפשו תבקש לאכול את האוכל שהתרגל לאכול בעולם הזה; וכמו כן כל דבר שנהנה ממנו וחיפשו כאן בחיים שלפני המוות, נפשו תבקש להשיג גם שם, וזה יהא כגיהנום עבורו כשלא ימצא את כל זה. כמוכּוּ, אם הוא התרגל להתעסק בדברים רוחניים - עזרה לזולת, קיום מצוות, לימוד תורה - נפשו תבקש גם שם, וזה יהיה לו שם בשפע רב.



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

ארגז

הכלים

הקב"ה מסדר את ה"איר"

אדם צריך לרצות, לחלום ולשאוף שאיפות, ואז הקב"ה עוזר לו

מתי אנשים מגיעים אל המטרות שלהם? לא כאשר הם בוחרים לעשות את הדברים הנחמדים והקלים, במקום לעשות את הדברים הקשים אבל הנצרכים.

כאשר מצוי ה"למה" - הקב"ה מסדר את ה"איר"

האדם צריך להציב לעצמו את ה"למה" - את הסיבה שבגללה נכון להתאמץ. הוא צריך להבהיר לעצמו את השאיפה, את המטרה. כאשר האדם עושה זאת, הקב"ה עוזר לו למצוא את ה"איך" - מסייע בידו להגשים ולממש את המטרה.

מֵרַן הַגִּרְיָ"ש אֵלִישִׁב זצ"ל הגיע פעם לשאול שאלה את החזון אי"ש, בנוגע לשידוך שהוצע לאחת מבנותיו. מצבו הכלכלי של הרב אלישיב היה אז דחוק וקשה ביותר, וכמעט מן הנמנע היה עבורו לתת את הנדרש להוצאות החתונה. שאל הרב אלישיב את החזון"א, מה עליו לעשות - מצד אחד, יש לחתן את הבת. מצד שני, כיצד ישלם כסף שאין לו? השיבו החזון"א זצ"ל: "צריך להתחייב את הצרכים, והקב"ה כבר שולח" (מעשה איש' חלק ו', עמ' צ"ח).

סיפור דומה התרחש לאדם שהיה עני מרוד, וכדי לחתן את אחד מילדיו נדרש לתת סכום של כ-4,000 ל"י, שהיה סכום גדול בימים ההם. נכנס האיש אל החזון"א, ואמר לו: "מפחד אני להתחייב על סכום כזה". אמר לו הרב בזו הלשון, בשפת האידיש: "מען זעט דאך אז מען טוהט - און דער אויבערשטער העלפט" כלומר: **רואים הרי שכשעושים, הקב"ה עוזר.** השידוך נעשה, וסכום הכסף הנוחך, שעליו התחייב האיש, הגיע אליו בדרך פלא בזכות החזון איש (מעשה איש', חלק ב', עמ' ק"ס).

צריך לרצות, לחלום ולשאוף שאיפות גבוהות. כשהאדם שואף, ומתאמץ למען השאיפה - הקב"ה עוזר לו.

עצה צדדית: כתוב את המטרות שלך

כדי שהדברים יהיו, אכן, ברורים ומוחלטים, רצוי מאד שנכתוב לעצמנו את המטרות שלנו. מטרות שאינן כתובות, הן יותר בגדר משאלה, ומשאלה היא מטרה ללא שום כוח בתוכה. כתוב את מטרותיך בלילה, ובבוקר הסתכל עליהן וכתוב אותן שוב, אך הפעם כאילו הן כבר הושגו. למשל, אדם שרוצה להתמיד בלימוד התורה יכתוב: "הצלחתי להתמיד סדר לימודים שלם, בלי לדבר באמצע!"

אדם שרוצה להצליח בעבודה שלו, יכתוב בבוקר: "הצלחתי מאד בעבודה, בעזרת השם".

לפני שאתם הולכים לישון, הביטו ברשימת המטרות שלכם, ושאלו את עצמכם את השאלות הבאות: מה מן הפעולות שעשית היום, קידם אותי אל המטרות שלי? מה הייתי עושה באופן שונה, אילו היה עלי להתחיל את היום מחדש?

אם תעשו כך, ייתכן מאד שתסיקו בחודש, מה שלא הצלחתם להשיג בחצי שנה.

לרכישת ספרי החדש של הרב יצחק פנגר "מחשב מסלול מחדש" חייגו להיברות שופו: 073-222-1250. או באתר shops.hidabroot.org

הדרך לבריאות שלך!

לפרטים והרשמה 073-2221240



בין המשתתפות יוגרל אכזון אישי ומעמיק בגלגל העין במתנה!

משדרגים את הגוף והנשמה!

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

הרבנית **זוהרה שרביט** הנטורופתית ND ומאבחנת ע"י גלגל העין השפעת התזונה על בריאותינו

בראיוע יוקרן סרט מרגש ומחזק | ניתן לקבל ייעוץ אישי

הרב **מרדכי חזיזה** עוצמות כוחות הנפש



- 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 רביעי ו' אדר 18:00-22:00 יום ראשון, כ"ו אדר א 18:00-22:00

קרית גת 13.3.19

תל אביב 18:00-22:00

רחובות 3.3.19

תמימים לטיסות העור

מיתות תמימים

מיתות תמימים

המדריך לחינוך

אל תחנוק את הציפור

מהו ההבדל בין ההורה האוהב לזה המודאג, ולמה ילדים דומים לקפיץ?

ישנם הורים רבים המשקיעים רבות בחינוך ילדיהם, מתאמצים וטורחים בכל כוחם לחנך, וכאשר מגלים לפתע לחרדתם שהנער שגדל בוחר בדרך הפוכה מזו שחינכו אליה, אינם מבינים היכן כשלו, ובמה הם שונים מהורים אחרים שהשקיעו בחינוך ילדיהם לא יותר מהם, והצלחו. אולם ישנם שני סוגי הורים המשקיעים בחינוך ילדיהם: יש הורה מודאג, ויש הורה אוהב.

המודאג מלחץ את ילדיו, ודווקא על ידי "השקעתו" בחינוכם, גורם להם לפרוק כל עול מיד כשמתאפשר להם. ואילו האוהב בונה את ילדיו. הם נעשים בעלי נפש בריאה, ואוהבים ללכת בדרך האמת.

לחץ מופרז מתוך כוונה טובה של רצון לחנך, הטחת מילים פוגעניות ומעליבות במטרה לגרום לילד להשתנות, וכל דיבור או התנהגות הורית המביאים את הילד למסקנה: "בכל מקרה הורי מחשיבים אותי לכישלון, אז לשם מה להתאמץ ולהשקיע?", כל אלה מהווים מרשם בדוק להפוך ילד טוב מטבעו, לילד בעייתי המצפה לגיל בו יוכל לבעוט בכל הערכים שכה התאמצו להקנות לו. שהרי אין ילד שנוגד רע. גרמו לו להיות כזה.



כאמור לעיל, חכמינו ז"ל במסכת סנהדרין (קו ע"ב) מלמדים כי בחינוך "תהא שמאל דוחה וימין מקרבת". וזהו אחד היסודות הגדולים והבסיסיים ביותר בחינוך הילדים.

ואכן, אחד העיקריים שבמחדלים בחינוך ילדים בזמננו, הוא חוסר איזון בין השמאל דוחה לבין הימין מקרבת. יש שמשום שרוצים מאוד לתת לילד ולהעניק לו, מפנקים אותו יתר על המידה. וכך הילד גדל מבלי שייכיר בגבולות כל שהם, אינו יודע מה מותר ומה אסור, והוא גדל בתחושת הפקרות כמי שבידו לעשות ככל העולה על רוחו. ומאידיך, יש המקצינים לצד השני.

לוחצים את הילד, ואינם מאפשרים לו לבטא את עצמו, לטעות ולתקן, ללמוד מהטעויות ולהתפתח. הם בעצם "חונקים" אותו נפשית, מרוב דאגה לעתידו.

מייסד "תנועת המוסר", רבי ישראל סלנטר זצ"ל, היה אומר שיש עניינים הנמשלים לציפור אחוזה בין שתי כפות הידיים. אם אווזים בה חזק מידי, היא נחנקת. ואם חלש מידי, היא בורחת. אלא יש לתפוס בעדינות, לפי כוחותיו. כך גם בחינוך ילדים. וכפי שהיה רגיל לומר זקן המשגיחים הגה"צ הרב שלמה וולבה זצ"ל, שילד דומה לקפיץ. קפיץ, ככל שדורכים אותו ולוחצים עליו יותר, כך הוא עף עם שחרורו לגובה רב יותר...

אולם ככל שהילד נבנה עוד מהגיל הרך באופן נכון, הוריו ומחנכיו זהירים ומאוזנים בכניסתם לנפשו הפנימית והעדינה, כדי להדריכו מה מותר ומה אסור, ומתנהלים בצורה נכונה על פי הכלל ש"לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת", כך הוא גדל בריא בנפשו, וחינוכו הנרכש מופנם בליבו לכל ימי חייו, ומועיל לו עד זקנה ושיבה.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן "המדריך המלא לחינוך ילדים". לרכישת הספר חייגו להיברות שופר 073-222-1250

בוסר המלאכים

כך תהפוך כל קללה לברכה

כל חסרון - הוא גם מעלה פוטנציאלית. בשיווק לומדים להשתמש בחששות של הלקוח - כטיעונים משכנעים לקניה

בפרשת השבוע עם ישראל מכונה בכינוי קשה: "עם קשה עורף". מעניין שאם מסתכלים על ההקשר, על הפסוק עצמו בו נאמר הכינוי הזה, מתגלה שזה דווקא נאמר בעיתוי מוזר: בדיוק בזמן שמשה רבינו מבקש עליהם רחמים, וכמו שנאמר (שמות ל"ד ט'): "וַיֹּאמֶר אִם נָא מִצְּאֵתִי חֵן בְּעֵינֶיךָ ה', יִלֶךְ נָא ה' בְּקִרְבְּנוּ, כִּי עִם קִשָּׁה עֲרֹף הוּא, וְסִלְחָתְךָ לְעֹנְוֵנוּ וְלַחַטָּאתֵנוּ - וְנַחֲלֶתְנוּ". ההקשר של האזכור כאן, בפסוק הזה, מוזר מאד, כי הפסוק נאמר בהקשר של בקשת תחנונים על העם, ולא זה המקום להגיד קטרוגים ולהזכיר את קשיות ערפו - ולהשתמש בכך כנימוק לבקשת הסליחה...

האדמו"ר מחב"ד, הרבי מלובביץ', הקשה כך, והתשובה שהוא עונה עמוקה וחשובה מאד לכל איש חינוך. אין בנער הישראלי מידה רעה או טבע רע, חלילה. הכל בוסר, שמר בחניטתו ומלא עסיס בבגרותו. גם האדמו"ר מפיאסצנה הי"ד מאריך ביסוד הזה. אין ילד רע, יש ילד שרע לו, וגם הבוסר הארסי והמר עוד יהפוך לעסיס מתוק. צריך סבלנות, צריך אהבה, אבל מה שנראה כרגע כמידה רעה, הוא שורש שאפשר בהחלט לנתב לאפיקים חיוביים. העקשנות יכולה להיות חוזקה וחוסר הפכפכות, אחר שהנער גדל ויקבל עול תורה. על זו הדרך מסביר האדמו"ר מחב"ד את הביטוי הזה, שאומר משה רבינו, שאותה קשיות עורף עוד תעמוד להם למסור נפש על התורה בעתיד, כנגד כל הרדיפות.



לענייננו, לומדים מכאן יסוד: כל חסרון - הוא גם מעלה פוטנציאלית. כל קללה - תהפוך לברכה, כמו שנאמר (דברים כ"ג ו'): "וַיִּהְיֶה ה' אֱלֹקֶיךָ לְךָ אֵת הַקְּלָלָה לְבִרְכָה". על כן הצדיק, שהולך בדרך זו, נקרא "תמר", שממיר ומחליף את הקטרוגים בזכויות, ואת כוח היגון - בכוח שמחה, כמו שכתוב (ישעיהו ל"ה י'): "שְׁשׂוֹן וְשִׂמְחָה יִשְׁגּוּ - וְנָסוּ יְגוֹן וְאַנְחָה" (ליקוטי הלכות).

למעשה, יש חוק פיזיקלי כזה. ככל שדורכים את הקשת יותר אחורה - כך היא תעיף את החץ יותר קדימה. באמנויות לחימה משתמשים בכוח של הירב כדי להפיל אותו. בשיווק לומדים להשתמש בחששות של הלקוח - כטיעונים משכנעים לקנייה. וגם כאן: דווקא מיעוט הזכויות שלי הוא הסיבה לכך שראוי לי לשמוח, שאפילו במצב ירוד כזה - אני זוכה לזהות טוב ולשאוף אליו.

ראוי להזכיר שהדרך הזאת, של ראיית הטוב ושיקופו, זו מעלה שמשה רבינו התמחה בה במיוחד, שהוא זכה למצוא נקודה טובה אפילו בפחות שבפחותים שבישראל, ועל ידי זה היה יכול להתפלל עליהם תמיד, ולהיות רועה ישראל. בסוף הפרשה שלנו גם מובא שכרו הרב על כך, שנאמר עליו (שמות ל"ד ז'): "קָרַן עוֹר פָּנָיו", ובזוהר (חדש, שיר השירים דף ס"ב) שאלו מדוע זכה משה להארה הזו, ותירצו שזכה לכך בזכות שלימד זכות על בניו. ומוסיף הזוהר ואומר שכן יכול לזכות כל אחד לפי דרגתו, וכמו שלומדים ממשה רבינו, שאף על פי שחטאו - מצא ולימד עליהם זכות.

כשבאים לעסוק בחינוך, אי אפשר בלי מבט שכזה, שרואה את שורש הטוב, מצליח להתעלם מהביטויים הקשים שלו ומצליח לשקף ולקדם את הנערים, שיראו גם הם את הטוב שבהם, שיתחברו אליו, שימצאו דרכים אלטרנטיביות לבטא ולממש את כל הטוב הרב שבהם. יהי רצון שנצליח.

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

תניתן אפשרות לשאלות ותשובות

ספרים ומצרי יודאיקה יוצעו במקום למכייה

הרב שי עמר

הערב מיועד לגברים ונשים. בהפרדה מלאה

א"ה ביום רביעי | כ"ח באדר א' 5.3.2019 | בשעות הערב | בבית היברות רח' שנקר 20, פ"ת | לפרטים והרשמה 073-222-1300



**קו
ההלכה**



שאלות שנשאלו בקו ההלכה

עוגה שכתובים עליה פסוקים, ברכת הגומל על תאונת דרכים, וחבילת טישיו בשבת

בשור"ת אגרות משה (חלק ד' סימן מ') כתב שצריך לשוב ולהתפלל. אמנם מרן הרב עובדיה יוסף כתב שאינו צריך לשוב ולהתפלל (יביע אומר חלק ו' אורח חיים סימן ט"ו אות ו'). ודייק מדברי הרמב"ם, שכתב שמונה דברים שמעכבים את התפילה, ולא כתב דין זה שאם התפלל ללא כיסוי ראש, ומכאן שיצא ידי חובה.

יש לפני פירות משבעת המינים, ויש פרי שאני אוהב מאד, האם עלי לברך על הפרי החביב, או שאברך על הפרי משבעת המינים?

יש בזה חלוקה. אם ברכות הפירות שוות, דהיינו שעל שניהם צריך לברך בורא פרי העץ, בכל מקרה יקדים את שבעת המינים. אבל אם יש לפניו פרי של שבעת המינים ויש לפניו ירק שברכתו אדמה, והירק חביב יותר מהפרי של שבעת המינים - לדעת הספרדים גם במקרה זה יברך על הפרי משבעת המינים, והאשכנזים נוהגים בזה לברך על החביב (שלחן ערוך סימן רי"א סעיף א' ובמשנה ברורה שם סעיף קטן ט', ועיין שער הציון שם סעיף קטן ח', שהעיקר כדעת הפוסקים, דברכותיהם שוות יברך על מין שבעה).

מי שנדרס ע"י רכב אך לא ניזוק, ברוך ה', האם צריך לברך הגומל? אם לא, מה כן צריך לעשות?

האם מותר לפתוח חבילת טישיו בשבת? והאם מותר להשאיר את הטישיו בחבילה לאחר שפתחתי, או צריך להוציא את הכל? לבני ספרד מותר לפתוח קופסת שימורים או חבילת טישיו, ואין בזה איסור בונה כלל (ילקוט יוסף, שבת חלק ב' עמ' תקכ"א הערה כ"ד). ולאשכנזים אין לפתוח קופסאות שימורים או חבילת טישיו, אלא אם כן עושה חור בכלי קודם לכן, או שפותח בדרך השחתה. שמירת שבת כהלכתה (פרק ט' הלכה ג').



האם מותר לחתוך עוגה שמודפסים עליה פסוקים (השאלה על יום חול, משום בזיון כתבי הקודש)?

לכתחילה עדיף שלא לכתוב פסוק שלם על העוגה, אלא יחסיר מילה או שתיים (הרה"ג אושרי אזולאי בשם המגדל עוז ליעב"ץ, חלק גילות מים ברכת גבעון תעלה א'). ומכל מקום, אם כתב פסוק - מותר לחתוך את העוגה ואין לחשוש בזה משום בזיון לכתבי הקודש (ספר הרוקח ס' רצ"ו, וכן פסק בספר גנזי הקודש בשם מרן הגר"ש אלישיב וצוק"ל והגר"ח קניבסקי שמאחר שנעשה על דעת לאוכלו אין בו קדושה).

אדם שהתפלל תפילת שמונה עשרה בלי כיפה - האם יצא ידי חובתו, או שצריך לשוב ולהתפלל?

מי שניצול מתאונת דרכים אינו מברך הגומל, אף אם היו עמו ברכב כאלה שנפצעו קשה, או ח"ו נהרגו באותה תאונה. אמנם אם אורך הנסיעה היה יותר מ-72 דקות - יברכו הגומל על הנסיעה, ויפטרו את נס התאונה (ילקוט יוסף סימן ר"ט). ומכל מקום, טוב לעשות סעודת הודיה ולומר "נשמת כל חי".

טבלתי כלי ואז גליתי שהיתה עליו מדבקה. האם אפשר להשתמש בו, או שצריך טבילה חוזרת?

אם כוונתך להשאיר את המדבקה על הכלי ולהשתמש בו כך, אין המדבקה חוצצת ונחשבת כחלק מן הכלי. ואם רצונך להוריד את המדבקה, עליך לחזור ולהטביל את הכלי בלי ברכה.

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

דברי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

מי הציפור שבסמל האמריקאי, איפה גרים בקופסאות נעליים, ולמה אנחנו נושמים?



נחושת יוצרת אש בצבע ירקרק ואילו אשלגן בוער בצבע סגול.

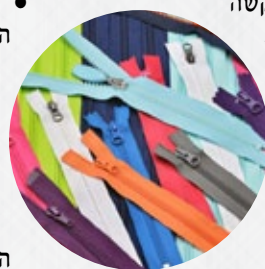
• הידעתם איפה אפשר לגור בתוך קופסת נעליים? טוב, לא בדיוק, אבל הביטאט 67 שבמונטריאול, קנדה, הוא מבנה מגורים שמורכב מקופסאות מגורים טרומיות שעשויות מבטון מזוין. הקופסאות נבנו במפעל, הובאו לאתר והורכבו זו על גבי זו. התוצאה היא מראה כשל קופסאות נעליים המונחות זו על זו, במבנה המעניק לכל "קופסא" מרחב, אוויר ואור. את המבנה תכנן האדריכל הישראלי-קנדי משה ספדיה.

• הידעתם איזה בעל חיים יוצר אור? הגחליליות הן בעל החיים המאיר המוכר ביותר, אך ישנם בעלי חיים נוספים בעלי תכונה דומה, כמו למשל תולעת הרכבת, דג האנגלר ועוד.

• הידעתם איזה בעל חיים מגן על עצמו באמצעות סירחון? הבואש, בעל חיים ממשפחה של יונקים טורפים, מוכר בעיקר בזכות הנוזל המסריח שהוא מתיז על תוקפיו כאשר הוא חש בסכנה. מדובר בריח רע במיוחד, וקשה להסרה. אז אם נתקלתם בבואש... כדאי שתרחקו מהמקום.

• הידעתם מדוע אנחנו נושמים? האדם זקוק לחמצן כדי להפיק אנרגיה. כדי להכניס את החמצן לדם, אנו נושמים. אנו שואפים אוויר דרך צינור הנשימה אל הריאות. הריאות מעבירות את החמצן לדם. בנושיפה מתרחש תהליך הפוך - הפחמן הדו חמצני עובר מהדם אל הריאות, ומשם אל מחוץ לגוף.

• הידעתם איזו ציפור מופיעה בסמל



האמריקאי? רבים חושבים שמדובר בנשר, אך למעשה, מדובר בעיט לבן ראש. הבלבול בין שתי הציפורים נפוץ מאד. למעשה, הנשר הוא אוכל נבלות, כשהעיט, לעומתו, הוא בעל חיים טורף.

• הידעתם מי המציא את הרוכסן? הרעיון של הרוכסן עלה כבר במאה ה-19, אך רק בשנת 1917 נרשם הפטנט לרוכסן המוכר לנו היום, שהומצא על ידי מהנדס שבדי-אמריקאי בשם גדעון סאנדבק. תחילה הוא היה נפוץ בעיקר במדים ובבגדים חורפיים, ובהמשך הלך ונעשה נפוץ לעשרות שימושים.

• הידעתם למה לאש יש צבעים שונים? צבע האש נקבע לפי חומר הבערה. חומרים המכילים גרגרי פחמן יוצרים להבה צהובה, פחמן דו חמצני יוצר להבות כחולות,



ההסתכלות של
לחיים אלהיים
ואלז'היים יוצר.

מינימום 20 משתתפים • ללא תשלום

ניסיון עשיר לאחד טיפול האלפי בזוגות

לפרטים: 073-222-1310

המרחיקים le פלוס בית אצלכם הבית

דנתה תקשורת זוגית פרקטית וחוויתית בה תוכלו לקבל כלים מעשיים לשיפור הזוגיות, פרי נסיונם העשיר של היועצים המומחים שלנו.



הרב שמעון בינון
יועץ נישואין ופסיכותרפיסט



הרב יואל היראלי
יועץ נישואין ופסיכותרפיסט



הרב יחזקאל נפש
יועץ נישואין ופסיכותרפיסט



הרב יחזקאל צדוק
יועץ נישואין ופסיכותרפיסט



הרב יחזקאל בן סימון
יועץ נישואין ופסיכותרפיסט



הרב יחזקאל זיו
יועץ נישואין ופסיכותרפיסט





לשובע או לרזון



לחשוש קטן מאחורי גבה של נערה בת 15 פותח מסע של סבל למשך כל חייה, מסע של הרעבה עצמית הפוגע בבריאותה ובנפשה. לאחר 45 שנה היא מקבלת טלפון שפותח את הפצעים... אך גם סוגר מעגל. סיפורה של המחלה שהורסת את חייהן של בנות נעורים - האנורקסיה

מאותו היום, באופן קבוע, הייתי אוכלת את הסנדוויץ' של הבוקר, ובסוף ההפסקה מביאה אותו באסלת השירותים של בית הספר; את ארוחת הצהריים הייתי מביאה בבית, וארוחת ערב בכלל לא אכלתי.

תוך חודש וחצי הפסקתי להיות שמנה. תוך ארבעה חודשים הפכתי לרזה, ותוך חצי שנה הפכתי לדחלילה.

מובן שהפסיקו לנפח לידי בלונים, אבל אם חשבתי שהחרם ייפסק - טעיתי. הוא נמשך ביתר שאת וביתר עוז. לקח לי זמן להבין שהשומן היה רק תירוץ לפגוע בי, אבל ההבנה הזו לא שינתה את ההרגל לאכול כמה שפחות ולהקיא כמה שיותר.

בימים הללו לא היו שמות לתופעות. לא ADHD, לא PDD, לא אספרגר וגם לא אנורקסיה. הייתי פשוט נערה אבודה שהלכה ורזתה. את ההורים שלי עניין הרזון שלי כמו שעניין אותם השומן שלי, ואיני אומרת זאת בביקורת. ההורים של אז לא התייחסו לחיצוניות, אלא לחינוך ולציונים, ורצו שאהיה באלבוסטע. זה מה שעניין אותם. לא הייתה גם מודעות לכך שנערות מסוגלות להרעיב את עצמן.

האמת היא שזו לא בדיחה. רק בשנת 1976, חמש שנים מאוחר יותר, הכירו באנורקסיה כאחת ההפרעות החמורות ביותר. אז פשוט היו ילדות שמנות, ילדות רזות וילדות רזות מאוד. אני הייתי ילדה רזה מאוד-מאוד-מאוד.

בגיל 17 וחצי התארסתי. לפני החתונה התייעצנו עם הרופאה שלי, שאמרה חד משמעית שאני חייבת להעלות במשקל.

אמא אמרה לי לאכול יותר, ואני באמת אכלתי

"ילדים מספרים על עצמם" עוד לא היתה בתכנון, כי המחבר שלה היה אז רק בן שנתיים... התרגלתי שמחצית מבנות הכיתה מקבלות את פניי בניפוח בלונים, ואילו המחצית האחרת שאינה רעה כל כך, לא מעיזה לדבר איתי, כי רבקה הודיעה שמי שמדברת איתי - תוחרם.

התוצאה הייתה, שבתוך חודשים אחדים הפכתי מילדה מאושרת, שמחה ופורחת - לילדה עצובה, שבורה, בודדת ונבולה.

באחד הימים הלכתי הביתה, אכלתי צהריים ולאחר מכן נכנסתי לאמבטיה. הבטתי במראה ופשוט שנאתי את עצמי.

האמנתי שהעובדה שאני מלאה היא זו שגורמת לכל הצרות שלי, לכל הסבל הנורא שאני עוברת. לא הייתי בוגרת דיי כדי להבין שזהו הרוע האנושי של רבקה שגורם לכל זה. העובדה שהיא ארגנה את כל הכיתה לפעול כך נגדי, החדירה אצלי בצורה ברורה את ההנחה שאני האשמה.

כיום אני יודעת שהתהליך הזה מתרחש לא רק אצל ילדים, אלא גם אצל מבוגרים. אנשים וגנשים שחווים השפלות מצד החברה או בתוך הבית פנימה, בשלב מסוים עשויים להאמין כי הם האשמים, וכל האחרים פשוט מגיבים באופן נורמלי למה שהם רואים.

הבטתי במראה, ואז, מבלי לתכנן, הכנסתי כמה אצבעות לגרון ו... הקאתי את תכולת ארוחת הצהריים.

אני חייבת להודות שהרגשתי טוב עם זה. אכלתי ולא אכלתי.

ה סיפור שלי משתרע על פני 45 שנים. הייתי נערה בת 15 ממשפחה טובה, הורים מקסימים, חברות טובות, ציונים מעולים. הכל נראה דבש.

רק... חיסרון אחד היה לי. הייתי קצת מלאה. זה חלק מהתפתחות טבעית, ואין כל מקום לדאגה. הורי לא העירו לי על כך אף במילה אחת, ולי לא הייתה שום תחושה רעה בשל כך. יום אחד, בהפסקה, שמעתי צחקוק מאחורי הסתובבתי אינסטינקטיבית וראיתי בת אחת, נקרא לה רבקה לצורך העניין, מנפחת את לחייה כמו שמנפחים בלון ו"מפוצצת" את הבלון הדמיוני מאחורי גבי.

כמה בנות סביבה התפוצצו מצחוק. לקח לי חצי דקה להבין שהיא מתכוונת אלי, משום שראיתי עוד בת שעושה כך ועוד אחת ועוד אחת, ובכל פעם פרץ של צחוק. רבקה גילתה משהו מצחיק, ומצאה דרך להפוך אותו למצחיק יותר. רק שה"משהו" הזה הייתה ילדה תמימה ששום דבר לא הכין אותה להשפלה שכזו.

הלכתי הביתה, בוכייה ומושפלת, אבל לא העליתי על דעתי לספר על כך לאמי.

אלה היו ימים אחרים. היה מרחק בין הורים לילדים. איש אפילו לא דיבר על האפשרות הזו שילד יהיה פתוח עם הוריו, וסדרת הספרים

כל הנכים לחיים! בדרגת הייחודיות של הרב פנור שיטת FHT לריפוי טבעי בהעזמה אישית, דמיון מודרך וריפוי במגע יד. העמקת השיטה בדרגש על ריפוי טבעי: טיפול עצמי, וטיפול באחרים | יישום השיטה על משקעי עבר ושחרורם, ריפוי דרך טליחה | חרדות, מחשבות כפייתיות (OCD) ודאגות (בשילוב שיטות CBT, REBT) | התמודדויות בהווה, חשיבה נכונה, לחץ, עצבות, ועוד (בשילוב שיטות נוספות).

סגרו ביוסוף! ישי שני!

פגישה עם הרב פנור!



הרב יצחק פנור

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

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



בורא עולם נצחי - ללא התחלה (המשך מעמוד 2)

אך אלוקים, בהגדרתו, הנו חסר גבולות. אין לו גוף ולא צורת הגוף, לא גודל או כמות, כי איננו חומרי. הוא הרי יוצר החומר המרחב והזמן, ולפיכך שונה מהותית מכל הדברים המוגבלים. הוא האינסוף האמיתי, המתקיים בכל מקום ובכל זמן כמאמר הזוהר: "לית אתר פנוי מיניה" (תיקוני זוהר ק"ב, ב') - אין מקום שריק מאלוקים.

אציין משל כדי לקרב זאת אל השכל: התגלגלה ביקום "קרינת הרקע הקוסמית", אשר חודרת דרך כל החומרים הקיימים. כך גם כוח-המשיכה הבלתי נראה פועל על כל העצמים ביקום. משלים מדעיים אלה עוזרים להמחיש את הרעיון של אלוקים המתקיים ללא גוף בכל מקום ובכל זמן (אך מובן שהם עדיין רחוקים מאוד מן הנמשל, כי גם הם, בסופו של דבר מוגבלים למסה ולמרחב של היקום, החוקים תלויים בקיומו של החומר, כך שיש להם גבולות חומריים, ולפיכך יוצר שברא אותם). האלוקים לבדו לא תלוי ביקום, וקדם לכל מציאות חומרית.

מכיוון שאלוקים איננו חומרי, אין לו גבולות; וכיוון שאיננו מוגבל, אינו "צריך" למגביל. הוא לפיכך האינסוף, סיבת הסיבות, מכוחו מתקיימת כל מציאות אחרת.

עוד חשוב לתקן שגיאה נפוצה לגבי מושג נצחיותו של הקב"ה: פירוש המילה "נצחי", איננה "זמן ארוך מאוד", כפי שיכול אדם לנסות לדמיין בטעות. הזמן נמדד בתנועה ושינוי. לכן "נצחי", פירושו האמיתי הוא: בלתי משתנה - חי לעד במצב זהה ללא תנועה וללא שינוי.

האלוקים איננו מזדקן, אינו גדל או קטן, ולא נע ממקום למקום כמו היקום שלנו, אלא מציאותו מתקיימת ותמיד תתקיים במצב סטטי-נצחי ללא "זמן". לכן הוא נצחי: חי לעד ללא התחלה וללא סוף, היה הווה ויהיה.

"אדון עולם אשר מלך, בטרם כל יציר נברא... והוא היה והוא הווה, והוא יהיה בתפארה; והוא אחד ואין שני, להמשיל לו להִחְבִּירָה... בלי ראשית, בלי תכלית, ולו העוז והמשרה. בלי ערך, בלי דמיון, בלי שינוי ותמורה. בלי חיבור, בלי פירוד, גְדוֹל כוח וגבורה. והוא אלי וחי גואלי, וצור חבלי ביום צרה".

הרסתי לך את החיים. אני יודעת שלא מגיע לי שתסלחי לי, אבל שמעתי שאת בנית בית לתפארת, ואילו אני, שה' ישמור אלו צרות יש לי. אני מבקשת ממך שתגילי נדיבות לב ותמחלי, אף שלא מגיע לי".

ואני חשבתי מעט. חשבתי אם להטיח בה את האמת או לא, והחלטתי שאם אני רוצה לסלוח, אני חייבת להוציא מלבי את כל הארס. אמרתי לה: "נכון שהרסת לי את החיים וכמעט גרמת לי למצב של מחיית שמי, כי עוד קצת גם לא הייתי יכולה להקים משפחה", וסיפרתי לה למה גרמה ההצקה שלה.

היא בכתה והתנצלה, ובסוף אמרתי לה: "אני מוחלת לך גם בגלל שביקשת וגם בגלל שהילדים שלך לא חייבים לסבול בגללך. אבל אני מתנה זאת בכך שתחנכי את כל ילדיך ונכדיך לעולם לא לפגוע בזולת ולהזוהר מזה כמו מאש".

היא הבטיחה, ואז הוספתי: "אני מוחלת לך מחילה גמורה מכל הלב, וגם מבקשת סליחה אם ציערתי אותך כשאמרתי לך את הדברים. הייתי חייבת כדי למחול".

נפרדנו בידידות, תוך שאני מבטיחה לה שאתפלל להצלחתה.

זה הסיפור, והוא לא רק סיפורי האישי. מטרות לעורר את סיפורן של הנערות האנורקסיות באשר הן, לעורר את ההורים לבדוק לא רק את המשקל, אלא גם מה קורה לנערה מבחינה חברתית, ולמנוע מצב שהבנות תגענה אל ההפרעה הנוראה הזו - ההרעבה העצמית.

מאז 1976 מוכרת האנורקסיה כאחת מההפרעות הנפשיות המסוכנות ביותר, כיוון שהיא עלולה להיות קטלנית בכ-5% מן המקרים. אנורקסיה מאופיינת באיבוד משקל קיצוני, הואיל והאדם החולה בה מסרב לשמור על משקל גוף מינימלי נורמלי. בהתחלה, הלוקה בהפרעה אינו מאבד את תאבונו (איבוד תיאבון הוא מקרה נדיר), אלא מדכא אותו באופן רצוני. אובדן המשקל יכול להוביל למספר סיבוכים, ביניהם כחישות קיצונית, רגישות לזיהומים, פגיעות מוגברת של המערכת החיסונית, הפרעות קצב הלב, בריחת סידן וסיכון רפואי.

פקחו עיניים, ובכל מקרה שיש ספק - אין ספק. לכו לרופא והתחילו במעקב. האמת, שהפרעה זו מאופיינת בשקרים רבים מצד הנערה שמקיאיה בסתר או מעמידה פנים כאילו אכלה, אך יש דרך פשוטה לעקוב: פשוט לדאוג שהנערה תהיה במשקל תקין. זה הכל. המשקל לעולם אינו מרמה.

אם הצלחתי לעורר את הבעיות הללו על פני השטח, הכוונה לבעיה החברתית ובעיית האנורקסיה - והיה זה שכרי.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 10" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להידברות שופר: 099-222-12-50

יותר, אבל גם הקאתי יותר, כך שלא הועיל כלום.

בלית ברירה פניתי לאחותי הגדולה, הנשואה, ובפעם הראשונה מצאתי עצמי מספרת ליצור אנושי מה עבר עליי בשנתיים וחצי האחרונות. אחותי לא ידעה כיצד לעזור לי. גם היא לא ידעה לקרוא לבעיה בשמה. כפי שאמרתי, המילה אנורקסיה לא הייתה ידועה באותה תקופה.

היא לקחה אותי ל"צ'אבה רב", יהודי צדיק שהתגורר במאה שערים 15. עמדנו שם וסיפרנו לו כל מה שעברתי.

ה"צ'אבה רב" עצם את עיניו ואמר: "את חייבת לאכול טוב ולהפסיק להכניס אצבעות לגרון". ואז פנה לאחותי ואמר לה: "תטחני קליפות של אגוזים דק-דק, תוסיפי לזה דבש וסוכר, ותדאגי שאחותך תאכל 2 כפות ביום". הוא ביקש ממנה לחזור על דבריו ובעיקר וידא שהיא הבינה שמדובר בקליפות של האגוזים ולא באגוזים עצמם.

בנינו בית לתפארת, ברוך השם. נולדו לנו שבעה ילדים מקסימים, ובמהלך 44 השנים שחלפו חיתנו את כולם. את האחרון - בחודש האחרון. בשבת האחרונה במלון "רמדה" ראית את הזוג הצעיר. הם הצטרפו אלינו.

ילדי גדלו עם הסיפור שלי. היה חשוב לי לספר להם, שיהיו מוכנים למצבים שכאלה ושידעו לעולם לא להשאיר את הדברים בלב.

ובשבת, כשסיפרת בהרצאתך על האישה בת ה-74 שהסיפור "זיכרונות מהגן" הזכיר לה זיכרון ישן על פגיעה קשה ומעליבה מצד מורתה מול בנות כיתה, שאירעה 62 שנה לפני כן, מצאתי עצמי דומעת וזוכרת בפגיעה הקשה שחוויתי מחברותיי לפני 45 שנה, ובצער שהיה לי בעקבות זאת.

לכן ביקשתי ממך להצטרף לשולחננו וסיפרתי לך לעיני בעלי וילדי את הסיפור - הפעם כדי שימצא את דרכו דרך לציבור הרחב.

אבל הסיפור לא נגמר בכך. לפני שנה קיבלתי טלפון מחו"ל, מאישה שדיברה באידיש.

לא הייתי צריכה הרבה כדי לזהות מי זו. הייתה זו רבקה.

היא אמרה: "אני מחפשת אותך כבר שנתיים. החיים שלי הם סבל אחד מתמשך. התחתנתי לא טוב, אין לי שלום בית, אין לנו פרנסה, יש לנו את כל הצרות הכתובות בספר הצרות. לפני שנתיים הלכתי לרבנית חשובה וסיפרתי לה על חיי מלאי הסבל, היא שוחחה עם בעלה ולאחר מכן חזרה ואמרה, שבעלה ביקש שאזכר אם אי פעם פגעתי במישהו והוא מקפיד עליי.

"לא הייתי צריכה לחשוב הרבה כדי להגיע אלייך. באמת פגעתי בך. הייתי מנוולת ומרשעת.

חכם, מוכשר, מוצלח מה מטריד אותך?

חוסר שקט נפשי, טרדות ודאגות, מלווים כל אחד מאיתנו - אולם ככל שהן מנקרות במוחנו באופן כפייתי, הן מכלות את חיינו.



הידברות מעמידה בפניך צוות של מטפלים רגשיים, חרדים ומוסמכים, עפ"י ערכי היהדות.

נפשי בשאלתי

בהשגחה תורנית • מיועד לנשים ולגברים
צרו קשר לקבלת ייעוץ ראשוני
073-333-333-1
anat@hvt.co.il

האמוד לעיל מהווה ייעוץ והכוונה ליסוסיים רגשיים. התמיכה על ידי מומחים דתיים בעלי ניסיון בתחום, ואינו מהווה כשום פיס. החליף לטיפול רפואי קונבנציונלי. אלא כנוכח טקס ל.

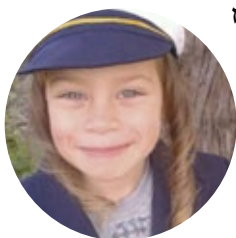
במהלך השבעה על בנו בן ה-5: הרב מעוז שוקרון הקים ישיבה לקירוב לבבות

הרב מעוז שוקרון נולד למשפחה שומרת מצוות, אך חלק גדול מחייו העביר בבתי ספר חילוניים. כשבגר, מצא את עצמו מתקרב בדרך מופלאה ליהדות. ואיזה מפעל הקים לעילוי נשמת בנו בן ה-5? ראיון מעורר השראה

מחוץ למסגרת, התחילו להתקרב. ההתקרבות הלכה והתעצמה, עד שבני הנוער ביקשו מהרב שיקים להם בית מדרש, לתקופה שאחרי בית ספר תיכון. "פתחנו ישיבה שנקראה על שם בנו 'תפארת בניהו', ובה למדנו בשעות הבוקר ואחר הצהריים. הלימודים כללו תנ"ך, הלכה ואמונה, וכל זה באופן שמראה עד כמה התורה היא מתוקה. המשכנו גם עם שיעורי ערב שפתוחים גם לקהל הרחב. היום, שלוש שנים וחצי אחרי הקמת הישיבה, 8 בוגרים שלנו כבר זכו להקים בתים נאמנים בישראל", מתרגש הרב שוקרון. "אחד הדברים המדהימים הוא, שהמקום מוחזק על ידי מעשרות שנותנים תלמידים ובוגרים של הישיבה. ועם המעשרות והמבנה שתרמה המועצה, אנחנו ממשיכים הלאה".

מפעל הפצת התורה המשיך, ועבר גם ללימוד עם בני נוער צעירים יותר. "גם הם כבר היו מחוץ לישיבות, אך ידעו איפה האמת, ורק המשיכה אחרי הנאות החיים הוציאה אותם. עם הזמן גם צעירים אלו התקרבו, ואפילו קנו מצלמה כדי להסריט את השיעורים. זכינו להוציא גם שתי חוברות: 'סם החיים' ו'הדרך למהפך' - העצמה אישית וחיזוק הרצון. יש גם ספר נוסף שייצא בהמשך, והוא 'דרך אמונה בחרתי', על סיפור מותו של בניהו ז"ל".

"לפני שבע שנים", מסיים הרב מעוז את דבריו, "הייתי אצל צדיק גדול, והוא אמר לי שעלי להקים מפעל לקירוב לבבות. צחקתי אז בליבי, כי לא הבנתי על מה הוא מדבר. בנוסף, אחרי הפטירה של בניהו, אשתי אמרה לי שעלי ללכת לעבוד עם הנוער. אמרתי לה שאני לא יודע איך להגיע אליהם, ושאלתי 'רוצה, הוא ישלח אותם אליי. באותו שבוע הגיעו אליי לשיעור שמונה חברה בלי כיפות, ומכאן הכל התחיל. הרב אמר לי אז שעלי להקים משהו גדול, שיהיה מחוץ לגבולות היישוב, ובאמת השאיפה היא לגדול הלאה, שכן הצימאון שרואים בשטח הוא גדול מאד".



הרב. הוא אמר שהרב עסוק והדבר לא אפשרי, ואני אמרתי לו שהגעתי במיוחד עד צפת רק בשביל השיחה הזו". לאחר שקיבל את הסכמת הרב, שאל אותו מעוז הצעיר שאלה מעניינת. "איך אני יכול למנוע מאדם לחזור בתשובה?" לשאלתו, השיב הרב שאין כל אפשרות כזו, והציע לו לבוא ללמוד ולהתחזק בישיבה. לכן מעוז לא היה מוכן. "התנדבתי אז במד"א, היתה לי להקה, ובעיקר פחדתי מה יגידו. בנוסף, רציתי לכיף, לנסוע לחו"ל".

הביקור בצפת הסתיים, ומאז התקשה מעוז להירדם בלילות. "כל הזמן חשבתי על כך שאני יודע שהיהדות היא האמת, אך יחד עם זאת רוצה לעשות מה שבא לי וליהנות מכל העולמות. פחדתי מאד מה יגידו עליי החברים, והקרע הזה בתוכי לא נתן לי מנוח".

מיד אחרי חגי תשרי, הוא התייצב בפתח הישיבה. "הרב אמר לי 'ידעתי שתחזור', והתחלתי להיכנס לשיעורים ולעשות בירור עמוק עם עצמי. בהמשך התחתן הרב שוקרון, והמשפחה עברה להתגורר בבית אל. שם ספגו מכה כואבת, כאשר בנם בניהו בן ה-5 נהרג בתאונת דרכים קשה בעת שיצא מהגן. "במהלך השבעה על בניהו, ארגנו שיעור אצלנו בבית, והגיעו אליו גם בני נוער מהישוב, כאלה שלא הייתי חולם שיבואו", מספר האב השכול. "השיעור הדליק אותם, והם ביקשו ממני להעביר שיעורים נוספים גם במועדון הנוער. במשך שמונה חודשים העברתי שם שיעורים שלוש פעמים בשבוע, והבחורים שהיו

רב מעוז שוקרון נולד בבתי-ים כבן זקונים למשפחה שומרת מצוות. "הוריי הכניסו אותי לבית ספר חילוני, על אף שכל אחיי למדו בבית ספר דתי", הוא מספר. "לא ברור כל כך למה, אך כנראה שהיו כמה גלגולים שהייתי צריך לעבור שם. כשהייתי בכיתה ג' זכיתי לחזק שני חברים, וכשבגרתי, גם קיבלתי דרישת שלום מאחד מהם, שהוא חובש כיפה עד היום".

כשהגיע לכיתה ה', ביקש מעוז הצעיר מהוריו לעבור לבית ספר דתי. "הרגשתי שאני לא יכול להישאר יותר במקום חילוני, ומאז ועד כיתה י' למדתי במוסדות דתיים", הוא מתאר. "יחד עם זאת, כשהגעתי לגיל 16, התחלתי לרדת מבחינה רוחנית". כשהגיע לתיכון, היה הרב שוקרון חובש הכיפה היחיד בכיתה. "התביישתי להיות הדתי היחיד, ועם הזמן השיער שלי ארך והכיפה קטנה, עד שירדה לגמרי. עזבתי את הכל, והפכתי אפילו ל'אנטי' בכל מה שקשור ליהדות".

לא חזרה בתשובה, אלא 'קיום רצונו של אלוקים'

הרב שוקרון סיים את לימודיו בתיכון, ובזמן שנותר עד הגיוס הציע לו חבר להגיע לביקור בישיבה בצפת. "אני כמובן התנגדתי", הוא אומר, "אך החבר אמר שרק אישן אצלו ומשם נצא לטייל". מעוז הסכים והגיע לצפת. כאשר סיפר לו החבר על רב גדול, החליט שעליו לפגוש אותו. "בסיום התפילה בבית הכנסת, ביקשתי מאחד הגבאים לשוחח עם

רגע למחשבה

חידה

606

כתבו על דף את המספר 606, וקעת חשבו: כיצד תוכלו להכפיל את המספר פי אחת וחצי, ולקבל את התשובה מול עיניכם בלי לכתוב אותה?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

פתרון החידה מפרשת תצוה:

החשוב לא הגיוני. שיעור הדרכים שבעליה וברידיה חייב להיות זהה, שכן כל עליה שעלה יהושע במחצית הראשונה של השעה - תהפוך לירידה במחצית השנייה, וכן להיפך...

אמרות

ג' עדר המידות - מה עושה? משפיל ומנמיך את חברו, כדי שיחשבוהו למרומם ממנו. (רבי ישראל משלנט)

במקום ששם מחשבתו של האדם - שם הוא נמצא כולו, כי העיקר הוא המחשבה. (הבעל שם טוב)

073-3333-300

24 שעות ביממה

הידברות



קו ההלכה מענה אנושי הלכתי

- שלוחה 6

הרצאות של הרב זמיר כהן שליט"א
- שלוחה 5

רשת בתי ההוראה
- שלוחה 4

ייעוץ בנושאים נוספים, סימנרים ושיעורים באזור מגוריים
- שלוחה 3

דיני ממונות וריבית
- שלוחה 2

ייעוץ זוגי ושלווה בית
- שלוחה 1

מענה הלכתי

מה הדין אם השתמשתי בסכין בשרית לחיתוך גבינה?

כשהזיכרון מתחיל להימחק: התמודדות אמיצה של חולת אלצהיימר

ענבר אלקלעי חלתה בגיל צעיר במחלה שמזוהה עם אנשים מבוגרים. מזה כשש שנים היא מנהלת דיאלוג מורכב, אמיץ ואמתי עם הקשיים שמזמנת לה המחלה. על הדרך היא התקרבה לבורא עולם, ואף החלה לשמור שבת

“אני נס מהלך”, פותחת את השיחה ענבר אלקלעי שמתמודדת מזה כשש שנים עם מחלת האלצהיימר. “אני יודעת שהמחלה שאיתה אני מתמודדת היא מתנה משמיים. זאת מתנה שקבלתי מבורא עולם – כדי שאוכל להתקרב אליו”.

הופעת אלצהיימר מזוהה עם אנשים מבוגרים יותר, אך אצל אלקלעי היא, כאמור, אובחנה לפני כשש שנים, כשהייתה רק בת 47. עד אז, היא ניהלה אורח חיים נורמטיבי: גידלה את ארבעת ילדיה ועבדה כמנהלת חשבונות. אלקלעי הייתה עמוד התווך של משפחתה המורחבת, וגם סייעה לחברותיה בעניינים שונים, החל מייעוץ לגבי משכנתאות ועד לעניינים אישיים יותר. כשחלתה נאלצה לשנות את חייה כמעט מהקצה אל הקצה. “ההתמודדות עם המחלה יכולה להיות מתישה”, היא מודה בכנות. “ההודיה שלי לבורא מגיעה ממקום אמיתי, אבל זה לא כזה רוד. זה מגיע ממקום של התמודדות אמיתית. יש ימים שעוברים עלי ניסיונות לא קלים”.



“הלחץ היה הגורם המניע”

מחלת אלצהיימר היא מחלה מתקדמת של מערכת העצבים המרכזית, הנפוצה בייחוד (אך לא רק) בקרב אנשים קשישים. היא מתבטאת בניוון איטי ומתמשך עד למוות של תאי העצב במוח. באופן כללי, מחלת אלצהיימר מתאפיינת בירידה קוגניטיבית. תחילה בולטת בייחוד הפגיעה בזיכרון, אך כאשר המחלה נמצאת בשלביה המתקדמים עלולים להיפגע גם תפקודים אחרים של המוח, כמו ההתמצאות במרחב, יכולת החשיבה והסקת המסקנות.

אלקלעי אובחנה כחולה באלצהיימר בגיל צעיר יחסית. היא הלכה להיבדק בעקבות מספר אפיזודות שאותתו לה ולבני משפחתה שמהו עובר עליה. אחת מהן היה הפגיעה ביכולת להרכיב משפטים. כיום, היא מעידה על עצמה שהזיכרון לטווח הקצר נחלש, בעוד שהזיכרון לטווח הארוך תקין. “בוקר אחד התעוררתי, וכשרציתי לומר את ברכות השחר – לא הצלחתי. פשוט לא יכולתי להוציא את המילים מהפה. קשה לי להסביר את התחושה שאת יודעת מה את רוצה לומר – אבל לא מצליחה. חשדתי

הייתי ממש במצב רוח רע. היה לי קשה להרים את עצמי. פניתי לבורא עולם ושאלתי אותו: ‘מה אתה רוצה ממני? תראה באיזה מצב אני? מה זה מועיל אם אני יושבת בלי יכולת לדבר? מה זה עושה טוב בעולם?’.

“היו לי שאלות ותחושות קשות, עד שהבנתי את המסר. אמרתי לבורא עולם: ‘אני יודעת מה אתה רוצה ממני – אתה רוצה שבמצב שלי, במקום שאני נמצאת בו – אתחיל לשמור שבת. אם ככה, ריבוננו של עולם, תן לי עונג שבת. תן לי את היכולת להתענג בשבת’. לא סיפרתי לאף אחד על ההחלטה שלי לשמור שבת. אספתי את עצמי, בישלתי ועשיתי הכנות. בערב שבת הדלקתי נרות, ושמרתי את השבת. הבת הקטנה שלי הצטרפה אלי, ומאז ב”ה אני שומרת שבת, ובמשך השבוע ערוץ הדיברות פתוח אצלי 24 שעות ביממה”.

מודה על הניסיון

לאסתר אור, אחותה הצעירה של אלקלעי, תובנות מהמקרה של אחותה: “המסר העיקרי הוא על מעלת וחשיבות התפילה. כולנו מתפללים לרפואתה, וגם אני כמנהלת מדרשה לבנות, מקדישה שיעורים לרפואתה. ענבר בעצמה מתפללת ומנהלת הרבה שיחות עם בורא עולם. היא יודעת שיש לה תפקיד בעולם והוא לזכות את הרבים. היא חוותה התרחקות מהבורא, אבל דווקא מהמקום של המייצר היא קוראת לו. התפילה שלה הכי כנה, דווקא מהמקום הכי שבור ונמוך”.

“בגלל מחלתה היינו צריכים ללמד אותה שוב איך להתפלל תפילת העמידה, ומתי לכרוע. אומנם יש דברים – כמו סגולות – שצריך להזכיר לה, אבל לצדם יש דברים שחרוטים ומושרשים אצלה. למשל בשבת היא לא מדליקה או מכבה אור – וזה לא מובן מאליה שהיא לא תעשה טעויות. יש הלכות אחרות שקשה לה יותר לזכור, ובשביל זה אנחנו שם”. בנה של אלקלעי חזר לפני כשנתיים בתשובה. “לענבר יש כוח השפעה. היא לא מכריחה אף אחד להתפלל או לשמור שבת. מי שרוצה מצטרף אליה. בגלל שהיא לא כופה את עצמה, בסוף כל הבית הולך אחריה”.

לאלקלעי מסר חשוב: “אני חיה מיום ליום. כשיש מצבים או שיחות שאני קולטת שהם עשויים להוביל אותי למקומות לא טובים – אני לא שם. אנשים חיים היום כמו קפיץ. צריך להאט את הקצב, ולעשות מה שאוהבים. צריך לאכול נכון ובריא, וכן – לדאוג לעצמי. במקום שבו אני נמצאת אני מודה להשם על הניסיון הלא פשוט שאני עוברת, אבל אני יודעת שזה התיקון שלי. אני נמצאת במעקב תמידי מבחינה רפואית. ב”ה אני מאמינה שעם התרופות שאני נוטלת המחלה אומנם לא תעבור, אבל היא לא תידרדר. לאנשים שאני פוגשת אני אומרת – תעריכו את הבריאות, תעריכו את המתנות שהקב”ה נתן לכם. זה בחינם”.

שמשהו לא בסדר, אבל זה עדיין לא הוביל אותי לפנות לבדיקות. באותה תקופה עבדתי כמנהלת חשבונות בתחנת דלק. יום אחד פשוט נטשתי את המשרד באופן פתאומי, התנהגות שממש לא מתאימה לי. מקום העבודה הודיע למשפחתי, וכשהבת שלי ראתה אותי מבולבלת, היא הבינה שמשהו לא בסדר איתי ופנינה אותי לבית החולים. בשלב הזה כבר אי אפשר היה להתחבא יותר”.

“אני לא יודעת לומר מדוע המחלה התפרצה”, משתפת אלקלעי, “אני כן יכולה לומר שהלחץ היה הגורם המניע בחיי. אף פעם לא היה לי זמן לעצמי ולחלומות שלי. תמיד הייתי שם למען האחרים – המשפחה, השכנים והחברות. בשלב מסוים, לפני המחלה, ירדתי ממשרה מלאה לחצי משרה וחשבתי שזה זמן מצוין שאוכל להתפלל, ולהקדיש זמן איכות לקשר עם הבורא. בפועל אין דבר כזה. החלל הפנוי התמלא בעוד משימות ועוד מטלות, וגם כשעבדתי בחצי משרה מצאתי את עצמי עסוקה עד מעל הראש. עכשיו הקב”ה סידר לי מלא זמן לדבר איתו ולהתפלל אליו”, היא צוחקת.

אלקלעי מצליחה לתאר באופן מרתק מה היא חווה: “במחלה הזאת חווים אפיזודות, מעין התקפים, של אובדן כושר דיבור או קושי בתפקוד. כשאין לי התקף אני יכולה לתפקד פחות או יותר רגיל. כשיש לי התקף אני מתנתקת. אני יושבת לבד ומנסה לחבר משפט. אני יכולה באותם הרגעים להתבונן בעיני רוחי במוח שלי, ולראות באופן כמעט ממשי איך אני שולפת מכל מגירה מילה ועוד מילה – עד שאני מחברת משפט שלם”.

להתקרב לבורא

אלקלעי מספרת: “אני מודה שבעברי דווקא הייתי מתנגדת נחרצת לנושא הדת, אבל תמיד ידעתי שיש בורא לעולם, ושהוא אוהב אותי. זאת תחושה שתמיד חייתי איתה. אבל לא יכולתי לקשר אותה לחיי. בשלב מסוים חזרתי בתשובה. שמרתי שבת, הלכתי בצניעות, שמתי כיסוי ראש ושמרתי כשרות – עשיתי כל מה שצריך. הניסיון הכי קשה שהיה לי היה דווקא עם שמירת שבת. לצערי זה גרם לי לאט לאט לעזוב הכול”. כשחלתה, החלה לעשות חשבון נפש: “יום אחד

עושים מנוי חודשי
ונהנים מחודש ראשון חינם!
ללא התחייבות

חייגו: *3029

ותן חלקנו
חוויה רוחנית מרגשת

ספרון חודשי ללימוד יומי קצר בכל יום
משנה אחת. הלכה אחת וקטע מהגמרא



סמכות הורית

תהיי פשרנית, הילדים יתדרדרו". כולם יודעים לומר לי ש"תפסיקי להיות חולת נקיון. הילדים

כשאמא מבולבלת-לחוצה-אשמה

כך תלמדי כיצד להיות בטוחה בדרכך כאמא, ולא להסס

יגדלו בלחץ", אבל מצד שני: "תהיי קצת יותר נקייה. ילדים זקוקים לבית נקי כדי לגדול בריא". אומרים לי: "תני לו מרחב, כדי שיפתח עצמאות", אבל אל תגזימי: "תהיי שם יותר בשבילן...". מתרים בי: "תציבי לו גבולות", אבל חוזרים ומסבירים: "תהיי חברה שלו". יודעים להגיד לי: "תקני להם, שלא ירגישו חסך נפשי", אבל: "אל תפנקי!"

הבלבול הזה הביא אותנו, ההורים, לעקירת המצפן הטבעי שלנו. מה קורה כשאנחנו מבולבלות-לחוצות-אשמות? הילדים מרגישים את זה היטב (אפילו שזה "דק" במחשבה שלנו), ושם מתחילות הבעיות בבית. אבל אם נעמעם את כל הנכון ולא נכון ונצמד קדימה עם הדרך שבה אנחנו מאמינות, הילדים יבואו אחרינו בטבעיות וברוגע.

אז מה קרה עם בת המצווה המדוברת? ברגע שאותה חברה "נסגרה", בלי מתח או בלבול, על מה מתאים בבית שלה - הילדה שלה הצטרפה אליה לגמר, ואני זוכרת בת מצווה צנועה ומקסימה, עם אמא רגועה וילדה שהולכת אחריה בשמחה.

"יצאתי משם והבנתי שהקדוש ברוך-הוא באהבתו, 'סידר' לי שיעור בסמכות הורית...". שיתפה אותי "אחרי חודשי בלבול נזכרתי מה ששכחתי... איך הייתי רוצה לראות את בת המצווה. הכי פשוטה וביתית. חזרתי הביתה באוטובוס וגם בלב. רגועה, בטוחה ומחויכת. אני האם ואני מתווה את הדרך שטובה בעיניי כי אני רוצה את הכי טוב לבת שלי. איך אנחנו מצליחות להתבלבל כל פעם מחדש בדבר הפשוט והטבעי הזה?"

(אין דברים הצעה לאופי חגיגת בת מצווה, וכל הורה יעשה כפי הבנתו. הסיפור מובא כדוגמא כדי להסביר ערעור בסמכות). אז באמת, למה אנחנו מהוססות כאימהות? הערעור בסמכות ההורית הגיע אלינו מריבוי תאוריות אופנתיות מסביבנו, מה זו אימהות נכונה... מזהירים אותי ש"אל תקפידו כל-כך מבחינה דתית, ככה ילדים נושרים", אבל שימי לב: "אם

סיפרה לי חברה שהיא ממש לפני מסיבת בת מצווה לבת שלה, אבל היא והבת שלה לא מפסיקות להתווכח... אמא רוצה מסיבה ביתית, אבל הילדה רוצה אולם, מפעילה (באלף שקל!), תסרוקת, שמלת ערב מנצנצת (500 שקל), וכמובן קליפ (עוד אלפיה) כי "ככה כל הבנות עושות"...

ומה קורה אצלך? שאלתי אותה. היסוס אחד גדול. מצד אחד, חשוב לי להעביר לה מסר של צניעות. אבל מצד שני, יושב לו גמד הספק על הכתף שלי ולוחש לי "תני לה מרחב אישי"...

אחרי כמה שבועות, אותה חברה השתתפה (במקרה?) בחתונה של אדמו"ר ידוע, וכשהגיעה לאולם היא גילתה להפתעתה חברה סגורה, שמורת טבע של ממש. לא היתה שם אף תסרוקות מבריקה, משומנת או מסולסלת. האולם וכל המשתתפים היו סופר פשוטים וצנועים. כשהיא שאלה את בעלת השמחה על החליפה היפה שלבשה, היא סיפרה שזו חליפה שהיא לובשת כבר שבע-עשרה שנה...



המדריך למתחזק



מטמאין בשרצים, דיי". הגמרא חוזרת ומבארת שעקב מיאוסם, מעניקה התורה חשיבות-יתר לאיסור שרצים. עם ישראל נקדש לה, וקדושתו מחייבת היבדלות מיוחדת.

עוון אכילת שרצים חמור במיוחד מפאת שנכפל איסורו בתורה. מי שאוכל בשר בהמה שאיננה טהורה, כגון בשר חזיר, עובר על איסור תורה אחד. אך מי שאוכל שרץ המים או האדמה עובר על ארבעה או חמישה איסורים; ומי שאוכל שרץ העוף, כגון זבוב, עובר על ששה איסורי תורה. זוהי הסיבה שחשוב מאוד לבדוק את כל המאכלים מזבובים, תולעים וחרקים. גם קמח צריך בדיקה מחרקים, וכן שאר מוצרים כגון פסטה, אורז ועוד. למרות תעודת ההכשר שעל המוצרים - יש לבדוק אותם מחרקים עוד לפני השימוש.

נעמה גרין

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

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

מן הצומח (כגון שימורים, מוצרים מוקפאים וכד') או פירות, ירקות, קטניות ודגניים בשנת השמיטה (ובשנה שלאחריה) יש לברר היטב אם נשמרו בהם הלכות שמיטה.

בדיקת המזונות מחרקים

בכלל הלכות כשרות המאכלים, מונה התורה את איסור אכילת שרצים: "וכל השרץ השורץ על הארץ שקץ הוא לא יאכל". הפסוק ממשיך לכלול את כל מיני השרצים: "כל הולך על גחון וכל הולך על ארבע עד כל מרבה רגלים לכל השרץ השורץ על הארץ לא תאכלום כי שקץ הם".

לאחר פירוט האיסור, התורה מסיימת בסיבת חשיבות האיסור: "כי אני ה' המעלה אתכם מארץ מצרים להיות לכם לאלוקים, והייתם קדשים כי קדוש אני". מן המילה "המעלה" מלמדת הגמרא: "אמר הקדוש ברוך הוא: אלמלא העליתי את ישראל ממצרים אלא בשביל דבר זה, שאין

כשרות בירקות תרומות ומעשרות

תרומות ומעשרות הוא ביטוי כולל למספר סוגי מעשרות שצריך להפריש מהיבול החקלאי הגדל בארץ ישראל, אשר אותם היו נותנים בעבר לכהנים וללויים. מוצרים שלא עושרו נקראים "טבל" ואינם כשרים לאכילה. כשאנו קונים פירות, ירקות ודגניים שגדלו בארץ (ומוצרים שונים המכילים אותם), יש לוודא שהופרשו מהם תרומות ומעשרות.

שמיטה

יש לחדול מכל עבודות האדמה בארץ ישראל במשך כל השנה השביעית. יבול שצמח באדמה שעובדה וטופלה בשנה השביעית אינו כשר. היום (שלא כמו בימים עברו בטרם חודשה ההתיישבות הנרחבת בארץ), כאשר התעשייה החקלאית פורחת בארץ ישראל, הלכות השמיטה רלוונטיות מאוד לכל אחד מאתנו. לכן, כשקונים מוצרים

שווי הפרס 200,000 ₪

הגרלת הענקה!

הידברות בשיתוף חברת 'פנייש' למען הקהילה

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

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

073-222-13-61

התמונות להמחשה בלבד | כפוף לתקנון | בליווי ר"ה | נ.ט.ו.

מגדלים תורה בקהילות ישראל פנייש

ירושלם אמנותי לבתי כנסת

הידברות למען הקהילה

אין נכנסים להגזלה?

אגרות ספרים אהבות

כיסאות ישיבה

היכל קורט

מזנון ותאורה

נא

המוצא התקשר לבעל האבידה, ומשלא נענה, מסרה לבעל הצ'קים

מעשה שהיה בראובן שמצא ארנק גדוש במזומנים ובצ'קים חתומים. הוא התקשר פעמים רבות לבעל הארנק, שמעון, אך כמעט בכל פעם הטלפון אצלו היה "תפוס", וכאשר סוף-סוף לא היה תפוס, הוא לא טרח לענות...

מעשה שהיה בראובן שמצא ארנק גדוש במזומנים ובצ'קים חתומים. הוא התקשר פעמים רבות לבעל הארנק, שמעון, אך כמעט בכל פעם הטלפון אצלו היה "תפוס", וכאשר סוף-סוף לא היה תפוס, הוא לא טרח לענות...

ראובן הבין שמדובר כנראה באדם עסוק מאד, שאין לו זמן לענות לשיחות של אנשים שאינו מכיר, וחשב בלבו, כיצד בכל זאת אוכל להשיב את הארנק לבעליו. והנה, הבחין שעל כל הצ'קים שבארנק חתום שמו של יהודה. הוא החליט לנסות ליצור עמו קשר, על מנת לאתר את בעל האבדה. "אני החברותא של שמעון", אמר יהודה בשמחה, "תוכל להעביר לי את הארנק, בעוד כשעה אנו נפגשים". לאחר שהוברר לראובן על פי סימנים מובהקים שמסר לו יהודה, כי אכן הוא מכיר את שמעון, מסר לידי את הארנק, ושמוח על שזכה לקיים את מצוות השבת אבידה. לא חלפו אלא רגעים אחדים, והנה הטלפון אצל ראובן מצלצל. היה זה שמעון ששאל: "האם כבודו חיפש אותי במשך היום?...". ראובן סיפר לו על דבר האבידה והשבתה, ולפתע נשמעה זעקת-שבר מפיו של שמעון. "מה עשית! מסרת את הארנק לאויב שלי... יהודה הינו נוכל שחייב לי ממון רב. החזקתי את הצ'קים שלו בתור עירבון לפריעת חובו!..." עתה תובע שמעון את ראובן, ששייב לו את כל הממון שהיה בארנק, ואילו ראובן טוען כי כל חפצו היה להשיב את האבידה לבעליה, ולא העלה על דעתו תרמית שכזו... עם מי הדין?

תשובה:

השיב הגאון הגדול הרב יצחק זילברשטיין שליט"א:

פשוט שחייב ראובן לשלם לשמעון את ממונו. אפילו לפי השיטות הסוברות שדינו של "שומר אבידה" הוא כדין שומר חנים (יעיין בחו"מ ס"ו רס"ז סעיף ט"ז) חייב ראובן, משום שפגע במסירת הארנק לידי יהודה, שהרי אסור היה למסור לו את האבידה, וכמו שנאמר בתורה (דברים כ"ב, ב'): וְהָיָה עִמָּךְ עַד דָּרֶשׁ אַחִיָּךְ אֹתוֹ וְהִשְׁבַּתוֹ לוֹ, "אחיק", ולא יהודה (אך כל זה דווקא לאחר שיוברר לנו כי אכן יהודה גנב את הממון, ולא מדובר בקנוניה).

למחשבה



"אם יעשה לי ה' נס - אאמין בו"

מהו הפלא בפתיית השלג, מהו תפקיד הריסים, והאם עדיין מתרחשים ניסים?

פתיית שלג

מבט מקרוב על פתיית שלג מגלה לנו עד כמה יפה ומורכב המשקע הקפוא המבקר אותנו בחורף. פתיית שלג, המגיעים בשלל צורות הנדסיות מפליאות בדיוקן ויופיין, מעלים את השאלה - כיצד נוצר הפלא הזה?

גבישי הקרח המתלכדים ויוצרים את פתיית השלג, מתחברים בצורה סימטרית, נאה ומושלמת כל כך. הדיוק המופתי הזה יוצר את צורתם הייחודית של פתיית השלג. ביום שלג יורדים אינספור פתייתים. מכל אותם פתייתים שיוצרים ויורדו בעתיד, אין אף פתיית אחד הזזה במדויק לחברו! אין בכוח שכלו של האדם לתפוס ולהבין את אפשרות ההיווצרות של יופי סימטרי מושלם כל כך, ואת העובדה שתופעה זו חוזרת על עצמה אין ספור פעמים, באופן שונה בכל פעם, וביצירת צורה שונה בכל פעם ופעם. עם זאת, הקב"ה תכנן חוק טבע בקפיאה של מולקולות המים, וציווה שיוגבלו הצורות השונות של פתיית השלג למבנה משושה - תמיד בעל שש זוויות!

פתיית השלג יפים יותר מהתכשיטים המעוצבים ביותר. פתיית השלג משקפים משהו נשגב, יצירת אומן! הייתכן שלא להבין כי פתיית השלג, בסימטריות המופלאה שלהם ובצורותיהם המרהיבות, נוצרו בידי יד עליונה, מכוננת ומשגיחה?

רצים לראות ניסים!

אם בורא העולם היה עושה לנו רק נס אחד קטן, מיד היינו מתחזקים באמונה ולא נופלים ממנה לעולם, כך אנו חושבים לעצמנו. האומנם? האמת היא שהנסים עדיין מתרחשים, בכל רגע ובכל מקום, אם נתבונן. אלא שאנו בוחרים להתעלם מהם, ולהמשיך הלאה בהרגלים.

כדי לראות ניסים נצטרך לצאת מההרגלים ומהקביעות, ולנסות לראות את הדברים בצורה אובייקטיבית, ללא כל נגיעה. מדוע איננו מתפעלים מהגשם היורד מהשמיים? מכך שכדור הארץ מסתובב בצורה כל כך מדויקת סביב עצמו וסביב השמש? מצמיחת עץ עמוס פירות טריים וטעימים - מתוך חתיכת גרעין רקוב? מהתפתחותו המדויקת והמופלאה של העובר ברחם אמו? נסו להגדיר את המושג "טבע". אנו כוללים בו את כל הדברים הבלתי מובנים, שכביכול מתרחשים מעצמם. אם באמת ננסה להגדיר את המושג "טבע", נגלה שהטבע הוא מכלול כל הנסים שבורא העולם עושה לנגד עינינו בכל רגע, שאליהם כבר הספקנו להתרגל.

נסים "מולבשים" לגמרי בטבע, ואינם ניכרים כלל כניסים. חז"ל מזהירים: "אין בעל הנס מכיר בנסו". כלומר, פעמים שנעשה לאדם נס, והוא עצמו אינו מודע לנס שנעשה עבורו. בכל יום ויום נעשים לאדם ניסים, והוא לא מבחין בהם, אלא לוקח אותם כמובנים מאליהם. **נסו לשכוח את ההרגלים, שחוררו את הנגיעה האישית, והתבוננו סביבכם. לא צריך כל כך הרבה מאמץ כדי לראות ניסים גדולים, רק לפקוח את העיניים ולראות...**

"שומרי הסף של העיניים"

האם אנחנו באמת צריכים את הריסים - אותן שערות הצומחות בקצות העפעפיים? מה היה קורה אילו היו עינינו נעדרות ריסים? הריסים הם שערות דקיקות. שצומחות בקצה העפעפיים, והם משמשים בתפקיד "שומרי הסף" של העיניים.

העיניים שלנו שומרות על עצמן נקיות ולחות בזכות רפלקס העפעוף, שמופעל על ידי קולטנים בעיניים ובריסים. כאשר נוצר מוגע בריס, או כאשר העין מתייבשת, הקולטנים "נדלקים", ואנו מעפעפים, מה שמגן על העין מחזירת פסולת ומפציעה, ומלחלח את שטחה. הריסים רגישים מאד למגע, ומהווים אמצעי התרעה לקיומו של עצם כמו, למשל, אבק או חרק, הנמצא קרוב לעין. כשגרירי אבק מתקרב - הם חשים בכך, ומעבירים לעפעף פקודה להיסגר. העיניים נסגרות בצורה רפלקסיבית כאשר הריסים באים במגע עם עצמים אחרים.

למעשה, בלי הריסים היינו סובלים מדלקות עיניים כרוניות, מגירויים, מיובש ואף מנזק בלתי הפיך לעיניים. ברוך ה' הפוקח עיווריים!

צינלדים

נָלָא וְשָׁמוּ חֶפֶשׁ (ב')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם לא אהבתי ללמוד, ועל שאלתו המעניינת של המורה

נכנס לכתה, הביט ארכות בכתוב על הלוח, חיך לעצמו מדי פעם והביט על התלמידים.

כאשר הגיע אל התשובה שלי, הוא מהר לחפש אותי במבטו. הוא לא נראה כעוס במיוחד, גם לא צחק. כאשר סים את קריאת הכתוב על הלוח, הורה לנו לפתח את ספרי הנביא והחל ללמד.

כרגיל, חלמתי חצי שיעור והפרעתי בחצי השני. לקראת סוף השיעור, מחק המורה את הלוח והחל לרשם שאלות.

ילדי הכתה הוציאו את המחברת והחלו לרשם במרץ. המורה נתן לנו זמן גם לרשם את התשובות, וכמה מהילדים כבר החלו לגשת אליו, כדי שיעניק להם ציון על תשובותיהם. ופתאום קם המורה והחל לסיר בין הטורים. קינתי שהוא לא יגיע אלי, אך תקנתי נכזבה. הוא נטל את מחברתי וראיתי איך פגיו מתפעסות והולכות.

"אתה רוצה לומר לי שזה מה שהספקת לעשות מאז שהתחלנו לרשם?" שאל. בשבוע הבא אספר לכם איזה הסכם החליט המורה לערוך איתי.

כשסימו כלם, אמר המנחה: "תראו כמה התשובות מתאימות לתלמידים", והחל לקרוא את השמות והתשובות. הסכום היה ממש מרתק, כי הוא באמת הוכיח לנו את דבריו, שכל אחד מדבר מהרהורי לבו.

ובאמת, דודו, למשל, בדיוק לומד שחיה ואוהב להתפאר בכך שהוא השחין הטוב ביותר, לכן הוא מציע להרחיב את החוף. אך של אלי התארכו והם מחפשים דירה בשבילו, צביקי הוא פוליטיקאי כזה, שגם בכתה מנסה תמיד לעשות אחדות (ולא כל כך הולך לו), גידי היה יוצא למלחמה לא רק עם סוריה אלא עם כל העולם, כי זה מה שהוא עושה בכל הפסקה, יואב היה עושה שלום (עם רוסיה...)



גלל שהוא טפוס כזה שאוהב שלום ורודף שלום, וההורים של יוסי ומאיר הם עסקנים צבוריים, שנואבקים לסגור כבישים בשבת ולבנות מוסדות חינוך.

וכמובן אני. רוצה לסגור את בית הספר, אלא מה? התשובות שלנו נותרו על הלוח עד לאחר הצהריים. המורה של אחר הצהריים

יואב אמר: "אני הייתי עושה שלום עם רוסיה" (הוא התכנן כמובן לסוריה).

גידי אמר: "אני דוקא הייתי יוצא למלחמה עם סוריה".

אלי אמר: "אני הייתי מחלק דירות חנם לאברכים".

צביקי אמר: "אני הייתי מבטל את כל המפלגות ועושה מפלגה אחת לכלם. שיהיו מאחדים".

ואז הגיע תורי. לא היה לי ספק מה אני הולך לומר: "אני הייתי מבטל את בתי הספר", אמרתי.

צחוק פרץ בכתה. גם המנחה חיך.

הוא המשיך לשאל את כל תלמידי הכתה. שנים היו נותנים אוטו לכל אזור, אחד היה סוגר את המדינה, ושאר הילדים היו מיבשים את הים, בונים מגדלים, מסדרים רכבת חשמלית לבית הספר, כמובן אם הם היו ראשי ממשלה.

בדיחות לילדים



קמצן לאשתו: "נשברה שן במסרק. אני זורק אותו".
- "בשביל שן אחת לזרוק את כל המסרק?!"
- "זו היתה השן האחרונה..."



שוטר עוצר נהג שלא עצר ברמזור אדום.
- לא ראיית את הרמזור?
- את הרמזור ראינו. אותך לא...

מה הדבר היחיד שעצלן עושה?
- מתעייף.



- איך קוראים לדג שלך?
- לא יודע. הוא לא הסכים לגלות לי...

מה בפרשה?

חטא העגל

הפרשה פותחת במצוות מחצית השקל שנתנו בני ישראל לעבודת המשכן. הקב"ה מצווה את משה על בניית הכיור. לאחר מכן מצווה ה' את משה למשווח בשמן את כלי המשכן, ולהכין את הקטורת. הקב"ה ממנה את בצלאל בן אורי ואת אהליאב בן אחיסמך לבנות את כלי המשכן ואת בגדי הכהנים. לאחר מכן מצווה ה' את משה על שמירת השבת.

כאשר רואים בני ישראל כי משה מתעכב מלרדת מהר סיני, הם חוטאים בחטא העגל. כשיורד משה מן ההר ורואה את העגל, הוא משבר את לוחות הברית. בין בני ישראל אשר חטאו משלח ה' מגפה. הקב"ה מעניק למשה רבנו את י"ג מידות של רחמים וסולח לישראל על החטא שחטאו. משה עולה שוב אל הר סיני ומקבל שני לוחות חדשים במקום השבורים.

הקב"ה מזהיר את העם מפני איסור עבודה זרה, ומצווה אותם על מצוות פטר חמור ועל שלושת הרגלים.

לילדים שלי
הכל באהבה

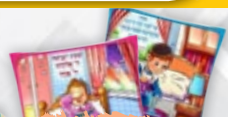


פאזל רצפה ענק של אותיות וציורים צובעים את אותיות האלף-בית.



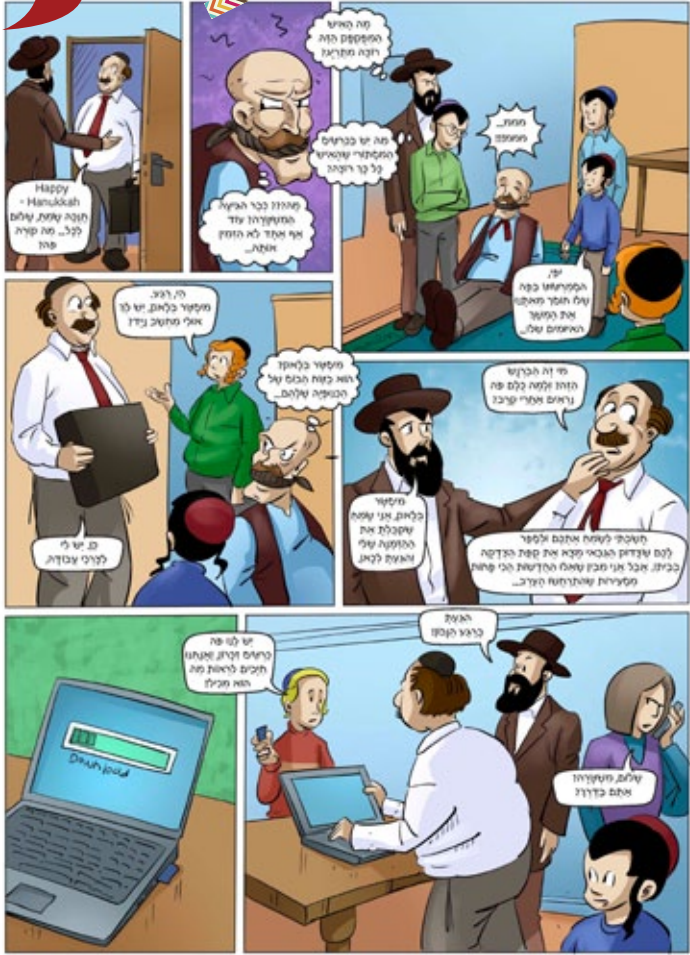
שטיח בד עם אותיות ואזורים לצביעה שטיח רחיצ המאפשר לצבוע בכיף שוב ושוב את אותיות האלף-בית.

ערכת 30 קוביות תלת מימדיות על גלגל עץ נגרות. כולל אותיות סופיות וניקוד. מצוין ללימוד והכרת האותיות.



הלחית החדש! 4 דגמים של כריות איכותיות ונימוח למגע, בהדפסים מרהיבים של 'שמע ישראל' רמודה אני לבנים ולבנות.

חבורת תרי"ג
איור: רפאל דרוק



המשך בשבוע הבא...

להצטרפות למגזין החודשי או לרכישת מגוון מוצרי חבורת תרי"ג, היכנסו לאתר הידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

אחת שאלתי
הרב ארז חזני



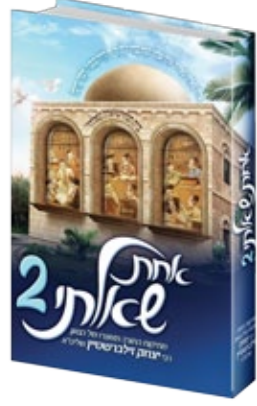
הפסקת הקריאה בתורה

מתפללי בית הכנסת לא הפסיקו לפטפט, עד שהרב החליט לעשות מעשה

כאשר קרב אל המזבח וירא את העגל ומחלת, ויחר אף משה וישלך מידו את הלחם וישבר אתם תחת ההר; נתן ללמד מכאן אף לגבי שאלתנו, שפעמים בטולה של תורה - זהו יסודה וקנימה (כמבאר במנחות צ"ט).
וזהו כבודה של התורה להחזיקה לארון הקדש, כדי להציל את הצבור מזלזול בה. והקשרים שבקהל ילכו לבית כנסת אחר לשמע קריאת התורה.
והנכון הוא, שבשבת הבאה יורה הרב לקרא גם את הקריאה הקודמת שבטלחה, באופן שיקראו תחלה את הפרשה של השבוע שעבר (מתחלתה), ולאחר מכן את פרשת השבוע.

לאחר מכן פקד על השליח צבור להתחיל בתפלת מוסף...
המתפללים ראו ויפג לבם. הם הבינו את חמרת מעשיהם, ומאז שרר בבית הכנסת שקט מחלט! אין פוצה פה ומצפצף בעת התפלה וקריאת התורה.
אולם, לבו של הרב נקפו על אשר עשה. "יתכן שגרמתי, חלילה, לבזוי הספר תורה, ואף בטלתי מצבור שלם את מצינת קריאת התורה", חשב הרב בלבו.
בא הרב ושאל, האם נהג פדיון או שמא היה אסור לו לנהוג כן?
תשובה:

וישלך מידו את הלחם וישבר אתם תחת ההר (שמות ל"ב, ט')
מעשה שהיה כך היה: בבית כנסת מסוים דברו המתפללים ללא הפסקה במהלך התפלה וקריאת התורה. רב בית הכנסת מחה במתפללים פעמים רבות, אך הם המשיכו לפטפט. הרב נסה לדבר על לבם ולהסביר בפניהם את גדל האסור, אך ללא הועיל, המתפללים המשיכו בשלהם, ואי אפשר היה להפסיקם.
ויהי בשבת אחת, הוציאו את ספר התורה, והחל השליח צבור בקריאת הפרשה, בעוד המתפללים, כהרגלם, עסקו בדבורים. חמתו של המרא דאתרא בערה בו, והוא החליט לקום ולעשות מעשה. עלה הרב לבימה, נגש לשליח הצבור וצוה להפסיק מיד את קריאת התורה! לעיניהם המשמאות של הצבור, גלל הרב את ספר התורה והחזירו לארון הקדש!



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

באוירה משפחתית

לשון הרע לא מדבר אלי

הוא לא. אבל אולי הוא כן מדבר אלי, כשהוא רלוונטי בשבילי, או מניב לי רווחים?

להמעיט עד מאוד. כי בניגוד למה שנדמה

לי, שהתרוממתי על גבו של הנדכא, באמת לא כך. באמת אותו חבר שאתו דברתי, חוזר עכשיו לביתו ואומר לעצמו: "אהה... זה שסיפר לי עכשיו כל מה שסיפר, בוודאי מחר יספר גם עלי דברים לחבר אחר. אין כל סיבה שישמור לי אמונים, אם הוא בוגד באחרים."

מאותו יום החבר כבר פחות חבר. נכון, כשיושבים יחדיו הוא עדיין ממתיק סוד, אבל בכל פעם כשהוא חוזר לביתו, הוא מרגיש אותה הרגשה של אי נוחות, הרגשה של חשש, של "אי אפשר לסמוך".

ואני, המדבר, שב לביתי בהרגשה רעה. אין לא הצלחתי לשמור על הדברים בתוכי? אין שוב "לכלכתי" על חברי?

גם ילדים נתונים ליניקה של אווירת הרכילות האופפת את ביתנו. האם פלא בעיניכם שאחר כך הם מספרים על אחיהם ומדברים עליהם מאחורי גבם?

בואו נעבוד על זה. זה לא קשה מאוד. נאמר לעצמנו בלבנו: "זה לא יהיה הנושא של היום. היום אדבר עם שכנתי על משהו אחר. יש מספיק נושאים מעניינים בעולם. גם כך אין לנו פנאי להספיק את כולם." לשון הרע לא דבר עוד אלי. לא.

אחד מעשרות ידידיהם, ובכל פעם עם מישהו אחר, ויש שידברו אפילו על מי שאינם מכירים, העיקר לדבר, לשמוע ולהיות בעניינים.

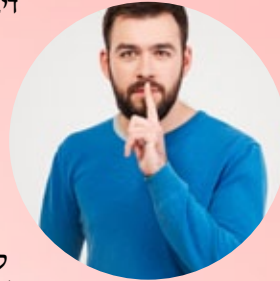
דיבור על האחר מניב לנו "רווחים". כשאנחנו מדברים על מישהו אנחנו מרגישים את עצמנו גדולים יותר וחשובים. כשאנחנו מדברים על האחר, אנחנו פתאום בסדר, אפילו שקודם חשבנו שלא. לדבר על מישהו זה אומר שיש לי תמיד תכנית מעניינת, ואף פעם לא יהיה לי משעמם.

לדבר על האחר יוצר בתוכי תחושה שבעצם הוא לא כל כך טוב כמו שנראה כלפי חוץ, ואם כך - אין לי הרבה מה לקנא בו. זה עושה לי טוב.

אבל כנגד כל אלה, לדבר על האחר זה אומר לרסק את החבר, שכן אני חורץ את גורלו בשתי ידי, מבלי שאני נותן לו אפשרות לעמוד מולי ולהצטדק. בלי שניתנת לו ההזדמנות להסביר את עצמו ולהתגונן. לדבר על האחר זה אומר להמעיט בערך עצמי.

נכון, לשון הרע לא מדבר אלי, כשהוא לא מעניין אותי.

לשון הרע לא מדבר אלי, כשהוא לא קשור אלי.



לשון הרע לא מדבר אלי, כשאין לי כוח או זמן לדבר ולשמוע. אבל אולי הוא כן מדבר אלי, כשהוא רלוונטי בעבורי, וכשהוא מגיע ממש לפתחי?

כל אחד מאתנו יודע שלשון הרע הוא דבר נורא. כולנו יודעים בוודאות שלא ראוי לדבר על האחר. בכל זאת, לצערנו, אנו נופלים.

בני אדם הם יצורים חברותיים. הם חיים בחברה, אוהבים חברה וצריכים את החברה. אנשים שחיים באופן מבודד, הם על פי רוב אנשים מיוסרים, מסכנים, אומללים, בודדים וחסרי חיות. נולדנו כאלו, רודפי חברה.

ישנם אנשים חברותיים יותר וישנם פחות. ישנם כאלו שכל ה"לשון הרע" שלהם מסתכם בלדבר על החמות, על השכנה, על הגיטה או על החבר הטוב. יש כאלה שמסוגלים לדבר על כל

חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

רק צריך שיהיה לנו אנפת

בכמה מילים אנחנו יכולות להרים יהודים מצד הדרך, ולתת להם כח לחזור לשורה ולהמשיך קדימה

רק שיהיה לנו אנפת. ובאמת, בכמה מילים אנחנו יכולות להרים יהודים מצד הדרך ולתת להם כוח לחזור לשורה ולהמשיך קדימה.

"כי קרן עור פני משה" - "מפני מה זכה משה רבינו למאור פנים בעולם הזה? שהיה מתאנח על כבוד השם יתברך והיה כל ימיו מחכה ומצפה שיהיה שלום בין ישראל לאביהם שבשמיים..." (תנא דבי אליהו רבה פ' ד')

היה לו אנפת, הוא היה נאנח על זה. כל יהודי רחוק כאב לו בתוך הלב. וראו את זה על הפנים שלו, הן היו מוארות. הן היו זוהרות. הקדוש ברוך הוא האיר לו בפנים אור שניתן לצדיקים רק בעולם הבא, הוא זכה לזה כאן, בעולם הזה. אנחנו חייבות קצת כאב על הרחוקים, להתפלל על עם ישראל, לבקש... לעשות עוד משהו לזיכוי הרבים, וכל מעשה קטן הוא ענק בשמיים, מאיר לך את הפנים ומקרין החוצה אור - אור של מזכת הרבים.

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

אף חייל גרמני לא ירה בו, אף כלב לא טרף אותו. והנה, הוא שומע לפתע צעקה מתוך השורה. חבר טוב ששם לב אליו צעק לו: "יודלה... תקום! מה, אתה נורמאלי? אתה תמות. תקום!!!". המילים האלה נסכו בו כוח. הוא קם והמשיך לרוץ, הוא ניצח את הצעדה, את המלחמה, הקים משפחה וזכה לילדים, נכדים וצאצאים. וכל זה בזכות מי? בזכות החבר שצעק לו כמה מילים. החבר הזה קנה את עולמו בכמה מילים. הוא הציל דורות שלמים בחסד הזה.



חשבת פעם כמה אנשים זרוקים בצד הדרך? שבורים, רצוצים, כואבים... חשבת פעם כמה יהודים רחוקים יש? ילדים קטנים שלא יודעים מה זה שמע ישראל? כמה בתים יהודיים יש שלא מאיר בהם אור של שבת וזוהר של טהרה? צריך

סיפר אדם בשם יודלה, שבתקופת השואה באירופה הוא היה בצעדת המוות. הגרמנים יימח שםם הריצו אותם במשך שעות ארוכות בחום נורא, בלי טיפת מים. יודלה סיפר שהוא רץ ורץ ורץ... אנשים שרק זזו מהשורה, נאנחו או נפלו - סיימו את חייהם בירייה. נביחות כלבים, רירות וזעקות מוות נשמעו ללא הרף במהלך הצעדה האיומה הזאת. הם התחילו אותה באלפי אנשים חיים וסיימו אותה אולי בעשרות. יודלה סיפר שבשלב מסוים הוא לא יכל להמשיך יותר... גופו כאב, הוא היה צמא ותשוש ולא היה בו כוח. הוא זרק את עצמו בצד הדרך וחיכה לירייה שבווא. הוא רצה למות, זה היה הדבר הכי מתבקש באותם הרגעים, אבל... משום מה,

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 בביה"כ, במתנ"ס או באולם אירועים

האמנית הרבנית אהובת הקהל חדוה לוי בערב מחולל פלאים

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

אכילה רגשית

האם האכילה שלי רגשית, ומה לגבי זו של הילד בן ה-9? ואיך אפשר לעודד את הילדה ליצור קשרים חברתיים?

? מאז ומעולם אני עובר מדיאטה לדיאטה. גם בפעמים שהצלחתי לרדת במשקל - זה היה זמני, ומיד עליתי בחזרה, פלוס עוד קילוגרמים. לאחרונה אני שומע על אכילה רגשית, ואני אכן מרגיש את זה. אני עובר תקופה לא קלה, וזה מתבטא באכילה בלי להתחשב. מה עושים?

המקרה שאתה מתאר הוא אכן מקרה של אכילה רגשית.

רבים מוצאים עצמם אוכלים מתוך רגשות פחד, כעס, תקווה, עצב, ייאוש, או להיפך - שמחה, הפתעה טובה. העולם הרגשי של האדם מסובך ואינסופי, ולכן רבים מוצאים את עצמם אוכלים לפי הרגשות: כועסים, עצבניים, משועממים, בודדים וכן הלאה.

אכלן רגשי עוסק באובססיות האוכל - מה יאכל, כמה יאכל ומתי. הוא ישתמש תמיד באוכל לשם הרגשה, לשם הסרת רגשות שונים ולא נעימים. כאשר הוא מתוסכל או עצבני - יאכל גם כשאינו רעב.

אכלן רגשי מצפה למאכל, ויאכל ללא שליטה בכמות. הוא מאבד שליטה על האוכל לעיתים קרובות, אכלן רגשי ומתבייש באכילתו. הוא גם אוכל לרוב בבדידות. הוא מנוהל על פי האוכל, ולא מצליח להפסיק לאכול בזמן. לעיתים הוא נמנע מפעילויות חברתיות, ולרוב מתקשה להפריד בין הרגשות הגורמים לו לאכול לבין אכילה לצרכיו האמתיים.

הטיפול הוא רגשי, ומלווה בלימוד אכילה מחדש, כלומר לזהות רגש, ללמוד לעצור ולחשוב לפני אכילה, ע"י מספר שלבים, בהם זיהוי החסם הרגשי הקיים שמפריע לתפקוד תקין, ברור הסיבות שבהם נוצר החסום וכן הלאה.

הטיפול מבוסס על התנגדות למחסום בעזרת שיחה, כתיבה ודמיון מודרך. הטיפול מבוסס על התנגדות למחסום בעזרת שיחה, כתיבה ודמיון מודרך. (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

? בתי, בכיתה ה', שקטה ואינה מקובלת בחברה. המחנכת שוחחה איתי, ואמרה שעלי לעזור לה. למטרה זו התחלתי ליצור קשר עם אימהות של תלמידות מכיתתה, והזמנתי במשך תקופה בכל יום 2-3 חברות, שהגיעו לביתנו ונהנו ממבחור משחקים ומארוחות צהריים וערב מפנקות. אני מוצאת את עצמי אחרי יום עבודה בעצם בייבי סיטר - והבת נשארה אותו דבר... ללא שום התקדמות בחברה. מה לעשות?

אימא יקרה ומסורה, את מנהלת קשרי לקוחות נהדרת... מרגש לשמוע את התגייסותך והקרבנות הגדולה למען בתך. אך כדאי שנתמקד במספר טיפים לתועלת העניין.

מסרתך היא לעזור לבתך לזום קשרים חברתיים ולפתח אותם. לכן, תני לה לנהל את

הקשרים. בתחילה את יצרת קשר עם האימהות. כרגע, אחרי שמכירים, והחברות כבר הגיעו מספר פעמים, הנחי את ביתך להזמין בעצמה את החברה שהיא בוחרת פעם-פעמיים בשבוע. היא תבחר במה לשחק, היא תגיש ותארח... את הולכת לנוח.

רצוי בכל פעם לזמן חברה אחת בלבד, שתהיה פנויה נטו לבתך. בקהל של מספר בנות, שוב בתך נדחקת לצד.

האירוח לא מצריך שהות של שעות ארוכות ופנסיון מלא. זה מיותר, מתיש אותך ומאבד את הטעם הטוב.

הביקורים עשויים לחזק את הקשר של בתך עם חברותיה. אך ודאי רצוי לעבוד בשיטות פעולה עם המחנכת במישורים נוספים, כדי לחזק את מעמדה בכיתה ע"י מתן תפקידים, מחמאות וחיוקים לעיני הכיתה, יצירת חוויות משותפות וכדומה. (קרו אהרון, מאבחנת דיסקרטי, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

? הבן שלי בן תשע. לפעמים הוא קם בלילה, כדי שלא נראה אותו - ואוכל. ברוך ה', אנחנו לא מחסירים אוכל מהילדים, ובכל זאת הוא אוכל דווקא כשאנחנו לא רואים אותו. זה הגיע למצב שהוא אכל בצהריים, כשלא הייתי בבית, בשר - ואני לא ידעתי, ונתתי לו לאכול פיצה לארוחת הערב. הוא לא אמר לי כלום, אע"פ שהוא מודע לאיסור של בשר בחלב. אשמח להכוונה, מה עושים?

ראשית, כדאי לדעת שגיל 9 הוא גיל שבו בן מתחיל לעבור משלב הילדות לשלב הנערות. הגוף מתחיל להשתנות, ויש צורך לאכול יותר. אף אם האכילה היא רגשית, יכול להיות שהיא קשורה לשלב ההתפתחות בו הוא נמצא.

נסי לשתף את פעולה, להכין לו אוכל שהוא אוהב ולהבין את צרכיו, לא להעיר לו ולא "לרדת" עליו (יתכן וזו הסיבה שהוא אוכל בלי שיראו אותו). אם זו הסיבה - זה יחלוף.

דבר נוסף: תופעה של אכילת יתר יכולה לנובוע מסטרס, או מתולעים שיש במערכת העיכול. גשי עמו לרופא המשפחה שלכם ע"מ לבדוק שאין זו בעיה פיזיולוגית.

אם זהו צורך רגשי, תלוי - כמה זמן זה כבר קורה? האם קרה משהו שבעקבותיו זה התחיל? נסי לראות. הדרך הטובה ביותר היא לשוחח עם בןך ולשאול אותו בפשטות. מדוע הוא קם בלילה לאכול? האם הוא רעב? הסבירי לו את ההבדל בין רעב לתאב - תאוה היא צורך רגשי שמנסים לפתור ע"י האוכל. עודדי אותו לדבר ולשתף, בשיחה אמיתית מלב אל לב, ללא שיפוטיות, וכך תוכלי לעזור לו.

אם בכל זאת את רואה שאינך מצליחה לדובב אותו - פני לאנשי מקצוע. (ויכי דנחי, יועצת חינוכית ותומכת רגשית לגנות ולאמהות)

את מה אנחנו מנקים? ניקוי רעלים

הרעלים שמגיעים לגופנו הם למעשה כל חומר שמפריע לתפקוד תקין של הגוף. כאשר חומר מסוים נשאר זמן רב בגוף, הוא יכול לגרום לנו לנזק ל"ע".

המטבוליזם (חילוף החומרים) בגוף הוא טבעי. הגוף מייצר רעלים וחומרי פסולת שהוא יודע לפנות - מערכות פינוי פסולת עובדות טוב עם חומרים שהגוף מכיר ויודע לפרק. זהו תהליך טבעי שמתקיים רק במזון שמגיע מהטבע.

לעיתים נכנסים לגוף רעלים שקשה לו לפרק - חומרים שהגוף לא מכיר, כמו חומרים משמרים, שמנים מזוככים ומוקשים, צבעי מאכל, חומרי הדברה ועוד, שנכנסים לא רק מהמזון, אלא גם ממוצרי קוסמטיקה, מאריזות מזון, מהאוויר ומהמים שאנו שותים.

הגוף יכול למנוע מחלה בעז"ה כאשר הוא מצליח לפרק ולפנות חומרי פסולת שהצטברו בתאים ע"י מערכת העיכול, הכבד, העור, השתן ומערכת הלימפה. יש לגוף מנגנונים לנטרול רעלים וסילוקם. הבעיה מתעוררת כאשר קצב הנטרול והניקוי לא מספיק להדיק את קצב החדירה של הרעלים החדשים.

כשהגוף לא מצליח להתנקות, הוא אוגר רעילות ברקמות השומן. לאורך זמן, זה עלול לגרום לכאבי ראש, עייפות, פריחות, דלקות מפרקים, קשיי ריכוז ועוד מחלות כרוניות ל"ע".

כל מחלה היא הצטברות של רעלים

כדי להתחיל בניקוי - צריך הכנה. ללא הכנה, אנו עלולים לגרום לנזק.

במידה ושחרור הרעלים מהרקמות אל מחזור הדם מהיר מדי, הכבד לא יכול לעמוד בעומס. לכן יש להתכונן לניקוי בהדרגתיות. ללא הכנה מתאימה, אנחנו עלולים להזיק יותר מאשר להועיל. הזמן הטוב ביותר לבצע ניקוי הוא באביב, כבר בתחילת חודש אדר. הדגש הוא צמצום חדירה של רעלים חדשים. יש להימנע ממזון מתועש, מאלכוהול, מקפאין וממזון מהחי. מתחילים בהפחתת קלוריות, ויש לדאוג שהמזונות שאוכלים יכילו פחות רעלים. הניקוי מתבסס על מזון צמחי - עלים ירוקים, נבטים ומגוון גדול של ירקות.

טוב לעשות מידי פעם ניקוי יסודי, אבל ניקוי הרעלים היומי הוא משמעותי יותר. לכן הקפידו להימנע ממזון שלוש שעות לפני השינה, והטוב ביותר - כבר מרדת החשיכה. אכילה בשעות מאוחרות תגרום לגוף להתעסק בעיכול מזון, ולא תאפשר לו לסלק רעלים מתוכו.

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

יום עיון מרתק

בריאות טבעית

כל הסודות לבריאות גוף ונפש

מזון בריא | רפואה אלטרנטיבית | חיזוקים טבעיים | הכנה לחורף

"תזונה בריאות ורפואת הרמב"ם"

פרופ' חיים גמליאל
ראש מכוני רות"ם למחקר - ירושלים



פרופ' חיים גמליאל

"סודות הרפואה האלטרנטיבית" הרבנית בצרי נטורופתית



אלהו שירי

"השפעת התזונה על בריאותנו" הרבנית זוהרה שרביט

נטורופתית N.D ומאבחנת עפ"י גלגל העין



הרב יצחק בצרי

"לחיות את החיים"

מאירה רפאלי • במופע סטנדאפ!

ארוחת צהריים יוקרתית ומפנקת

שמאי לך את האהליך

6.3 יום רביעי א' אדר א'
קרית אתא

בין השעות 09:30-17:00

באולמי כנורות, רח' חלוצי התעשייה 36

073-2221280 הבטיחי מקומך

מספר מקומות מוגבל < הרשמה מראש חובה

הידברות סופס
לראות • לקנות • להתחבר

ואם זה מאוזן
שווה לי!

עכשיו במבצע!

ערכת מוצרים ייחודית לפורים
לכבודה של כל המשפחה

מגילת אסתר עם פירוש הרב זמיר כהן - מהדורה חדשה ומשודרגת עם הרבה הוספות. פירוש מרתק שיגרום לכם להתפעל ולהבין לעומק את מגילת אסתר. כולל הלכות חדש אדר ופורים, וגם תמונות מרהיבות של מעשה המגילה ושושן הבירה העולים מתוך החפירות בארמון אחשוורוש בפרס. השנה כולנו מזכים את הרבים! לא רק חטיפים ואוזני המן. מוסיפים את הספר למשלוחי המנות ומכניסים לתוכם מימד רוחני.



מחיר מבצע מיוחד
ברכישת מספר ספרים



גביע קידוש עם תחתית בעיצוב של ירושלים לפאר ולהדר את שולחן השבת והחג.



מגילת אסתר מאוירת לילדים בתוך מיכל פרספקס עם פקק מתכת מהודר.



רעשן עץ צבעוני ואיכותי שיכניס את כולנו לאווירת החג.



שליח חיים עד הבית

לפרטים ולהזמנות: SHOPS.hidabroot.org

או במוקד המכירות: 073-222-12-50

הידברות

פרי בטן

פרנסה

אל תפספסי

הזמיני אליך את הידברות ללא עלות הפרשת חלה • שיעור תורה • תפילת הודיה לבית לביהכ"ס או לכל מקום שתבחרי

073-222-1290

בס"ד ערבי הודיה בהידברות הכיחן עצמם בקרב כ-8,000 נשים

חודש אדר עם

מסוגלות מעל הטבע!

מחדד הרב זמיר כהן,

כי דווקא באדר (השנה זכינו בשני אדרים), במקום הכי בלתי אפשרי לישועות -

מתבצע הליך "ונהפוך הוא..." הכל מתהפך לטובה!