

הידברות

עונג שבת

פרשת יתרו | גליון 386 | י"ט בשבט תשע"ט

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

הקצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ אפרים בן כתון | לע"נ רבקה עדנה עזות בת גוהר רחל | לרפואה שלמה ידידה בת שושנה ג'מילה | לברכה והצלחה בכל גבי בת כומל

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ח	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:24	17:45	16:31	ירושלים
18:21	17:47	16:47	תל אביב
18:21	17:45	16:38	חיפה
18:24	17:48	16:49	באר שבע

תורה צווה לנו

מדוע ניתנה התורה בהתגלות המונית, ומה בין שני הדברות הראשונים לאלה שבאו אחריהם?

הרב זמיר כהן

כדי להיות נביא השומע את הדיבור האלוכי, על האדם להיות נקי מעוונות, זך מהתאוות החומריות, ומחשבתו דבוקה תמיד בה' יתברך. רק הזוכה להגיע למדרגה זו, כשהגוף טהור ואינו חוצץ בפני הנשמה, מסוגל הוא לקלוט ולשמע את הדיבור האלוכי.

למדרגה גבוהה זו זכו רק מעטים במרוצת ההיסטוריה. ובכל זאת, במעמד מתן תורה החליט הקב"ה לרומם את כל מיליוני בני ישראל למדרגת נביאים הראים מחזה עליון ושומעים את דיבורו, כדי שיאמינו וידעו שמשנה רבנו הוא שליח לכל מצוות ה', ולא יטילו דבריו ספק לעולם. ההתגלות במעמד פומבי הוכיחה את אמיתות הנבואה, שלא היתה כדוגמתה באף עם אחר בעולם:



"הַשְּׁמַע עִם קוֹל אֱלוֹקִים מְדַבֵּר מִתּוֹךְ הָאֵשׁ כְּאִשֶּׁר שָׁמַעְתָּ אֹתָהּ וַיִּחַי!" (דברים ד, לג). לפיכך הראה להם הקדוש ברוך הוא תחילה את עצם המעמד, כי הנה הוא נותן את התורה לכל העם, והתחילו לשמוע את דיבורו בסדרת ציוויים לעם ישראל ולאנושות בכלל. אלא שלאחר ששמעו שתי

מצוות ("אֲנֹכִי ה'..." ו"לֹא יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל פְּנֵי", הרגישו קריסת מערכות מריבוי האור הפנימי, וזעקו למשה: "דַּבֵּר אִתָּה עִמָּנוּ וְנִשְׁמָעָה! וְאֵל דַּבֵּר עִמָּנוּ אֱלֹקִים, פֶּן נָמוּת!" (שמות כ, טו). ועתה, לאחר שנוכחו לראות כי המעמד הגדול אמיתי, וכי משה רבנו הוא נציגו של הקב"ה בעולם לתת להם את התורה, קיבלו על עצמם מרצון ומתוך הזדהות גמורה את כל דברי משה, בידעם שלאחר שהבורא יתברך סומך על משה רבנו בהעברת התורה, ודאי שמשנה מדייק בכל פרט וכל דבריו הם דברי אלוקים חיים. וזהו שאמר הקב"ה מראש למשה: "הִנֵּה אֲנֹכִי בָא אֵלֶיךָ בְּעָבֹר הַעֲנָן בְּעָבֹר יָשָׁמַע הָעָם בְּדַבְרֵי עִמָּךְ, וְגַם בָּךְ יֵאֱמִינוּ לְעוֹלָם" (שמות יט, ט). ויסוד זה הוא מיסודות היהדות.

והנה, בתלמוד (מכות כג ע"ב) מבואר דבר נפלא. כידוע, גוף האדם מורכב מרמ"ח (248) אברים ושס"ה (365) גידים.

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

וזאת משום שהנשמה מורכבת מרמ"ח אברים ושס"ה גידים, והגוף שנברא עפר מן האדמה קיבל את צורת הנשמה, כמבואר בספר "שערי קדושה" למהר"ר ז"ל (שער א חלק א). ומדוע הנשמה עשויה מרמ"ח אברים ושס"ה גידים? משום שיש בתורה רמ"ח מצוות עשה ושס"ה מצוות לא תעשה (וביחד תרי"ג - 613 מצוות), והנשמה והגוף נבראו בהתאם למצוות כדי שיוכל לקיימן ולהגיע על ידן לשלימותו הרוחנית. אך אם כן, מדוע המילה "תורה", הכתובה בפסוק המפורסם: "תוֹרָה צִוָּה לָנוּ מֹשֶׁה מוֹרְשָׁה" (דברים לג, ד), היא בגימטריה 611? והלא ישנן 613 מצוות? משיב התלמוד: "אנכי ולא יהיה לך, מפי הגבורה שמענום". כלומר: "תוֹרָה (= 611) צִוָּה לָנוּ מֹשֶׁה", אבל שתי מצוות שמענו ישירות מהבורא יתברך.

בביאורו לשיר השירים כותב הגר"א כי המתבונן בפסוקים שבתחילת עשרת הדברות, ויכול להיווכח מתוכם באמור, באמצעות הבלד הניסוח שבין שני הפסוקים הראשונים לבאים אחריהם. שהרי בשני הפסוקים הראשונים מדבר הקב"ה בגוף ראשון: "אֲנֹכִי ה' אֱלֹקֶיךָ", וכן: "לֹא יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל פְּנֵי". ואילו במצווה הבאה לא נאמר "לֹא תִישָׂא אֶת שְׁמִי לְשׁוֹא", אלא: "לֹא תִשָּׂא אֶת שֵׁם ה' אֱלֹקֶיךָ לְשׁוֹא", משום שמכאן כבר דיבר משה על פי ההוראות שקיבל בנבואה. אמנם המתבונן בשתי המצוות הראשונות מגלה שהן שורשי כל תרי"ג המצוות. הראשונה "אֲנֹכִי ה'" היא שורש כל מצוות העשה שבתורה, שהרי אני ה' ועל הנברא לציית לכל ציוויי בוראו, והשנייה "לֹא יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל פְּנֵי" היא שורש כל מצוות ה"לא תעשה", שהרי אין לך לתת העדפה לשום עניין או תאוה המנוגדים לרצון ה'. נמצא שכל ישראל שמעו ישירות מפי הגבורה את יסודות כל התורה כולה לפני שחזרו למדרגתם הרגילה. ואחר כך שמעו את כל פרטי המצוות מפי משה רבנו ע"ה כפי שנצטווה בסיני במרוצת ארבעים הימים ששהה בו. והדברים נפלאים לרומם את הנפש, ולקבל על עצמינו את קיום כל מצוות הבורא יתברך באהבה ובשמחה. שבת שלום.

שאל את הרב

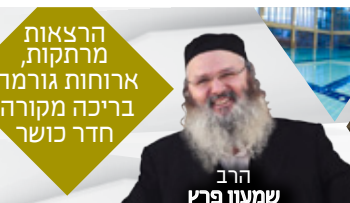
הרב אברהם יוסף

שאל האם מותר לשחק בשבת כדורגל על דשא, או דשא סינטטי?
תשובה השבת ניתנה לעם ישראל כדי שינצלו את הפנאי ללימוד תורה ולשיחות עם בני המשפחה, ולכן לאנשים בוגרים (מעל גיל שלוש עשרה) יש להורות שלא לשחק

שאל פנים בבוקר? ככל משחק ביום שבת, אלא לנצל את היום לדברים מועילים. ולילדים קטנים מתחת לגיל מצוות אפשר להקל גם במשחק הכדורגל, ולכתחילה ייתן להם לשחק במקום מרוצף או על דשא סינטטי, ובדיעבד מותר גם בקרקע.

- 2 האם יש סוד ליקום? דניאל בלס
- 4 אופי של ילד הרב זמיר כהן
- 5 שאלות מן ההלכה קו ההלכה
- 6 איך שגלגל מסתובב חיים ולדר
- 8 גם אני מניח תפילין סלסב והתחזקות
- 9 גרת צדק: לסיכום אתי דור-נחום
- 14 דקלה יוספסברג תשאלו את אבא פשוט להיות אמא

חדרים אחרונים!
עונג שבת
 במלון המפואר קיבוץ לביא



פרשת משפטים
בשבוע הקרוב!
 כ"ז שבט תשע"ט
 1-2/19

מס' המקומות מוגבל! הזדרזו להרשם: 073-222-1270



היהודי החושב

מאין, ואינו מוגבל בעצמו לחומר הזמן. כעת שאלת שאלה הגיונית, כיצד ייתכן שהיקום שלנו היה בעברו קטן יותר, ומה יש בסופו?

כדי להשיב על שאלה זו, צריך תחילה להבין מהו מרחב.

מרחב (-חלל) הנו מרחק בין עצמים חומריים. במילים אחרות: אם אין חומר - אין חלל. לכן כשאומרים שהיקום (החלל) אינו אינסופי, הכוונה היא שכמות החומר שבו (מספר הכוכבים) אינה אינסופית. נאסא מעריכים את מספר הכוכבים כ-10 בחזקת 20. החלל סופי - כי כמות החומר שבו היא סופית.

אבל מה יקרה אם ניסע בחלל בקו ישר, האם לא נגיע לעולם לסוף היקום?

נסה לחשוב על התנועה ביקום כמו על נסיעה בכדור הארץ. בין אם תיסע בקו ישר למזרח או למערב, לבסוף תחזור למקום ממנו יצאת. תוכל להסתובב סביב כדור הארץ לנצח, ועם זאת ברור שהארץ היא סופית - כי יש לה נפח וכמות.

המשך בעמוד 7 <<

האם יש סוף ליקום?

אם ניסע בחלל בקו ישר, האם נגיע אי פעם לסופו?

מזו בתופעה שנקראת "הסחה לאדום". במילים אחרות, היקום שלנו "מזדקן", גדל, ומכאן שהיה בעברו צעיר וקטן יותר - הגלקסיות היו קרובות יותר זו לזו, ובראשית היו כל החומרים מרוכזים בנקודה זעירה מאוד, אותה כינו מדענים בשם: "הנקודה הסינגולרית".

עוד לפני יותר מ-800 שנה תיאר הרמב"ן את בריאת היקום מחומר היולי (חומר בראשית), ממנו יצר הבורא את כל הגלקסיות והכוכבים. לאחר אלפי שנים, הגיע המדע המודרני למסקנה זו בדיוק, ומכנה אותה בשם "תיאורית המפץ הגדול". כל התחלה מעידה כמובן על מתחיל. כיוון שהמדע הוכיח שהיקום כולו הופיע בנקודת זמן מסוימת, ולא היה קיים תמיד, פירוש הדבר שלפני היקום לא היה קיים חומר מרחב או זמן. זו הוכחה מדעית חזקה מאוד לקיומו של בורא אינסופי ונצחי, אשר יצר את היקום כולו יש

יצחק שואל: "שלום וברכה. קראתי את הכתבות בנושא חידת הזמן (עלון וישלח מס' 377, עלון וישב 378), שם הסברת שהיקום איננו אינסופי, כי הוכח שהיתה לו התחלה. אבל אם היקום בעצם סופי, אז מה יש אחרי כל החלל? נניח לרגע שאני עומד עכשיו בקצה היקום, מביט קדימה כשכל הגלקסיות מאחורי גבי, האם לא אראה שם משהו? גם אם תאמר שישנה איזו חסימה מסוימת כמו קיר, אז חייב להיות משהו מאחורי הקיר הזה בסוף היקום, לא? אני מבולבל...".



שלום יצחק, ותודה על שאלתך המעניינת. בעבר אכן חשבו מדענים שהיקום אינסופי, אך תיאוריה זו הופרכה מיסודה בעקבות טלסקופ החלל המשוכלל "האבל" (על שם האסטרונום המפורסם אדווין האבל), אשר גילה לראשונה שהיקום כולו מתרחב, הגלקסיות מתרחקות זו

נעמה גרין

שבע עובדות

"בתקופה הנוכחית איני יכול ללמוד". "אלא", אומר הסטייפלר, "ידע שבכל מקום ובכל זמן מסוגל הוא ללמוד הרבה שעות מן התורה, זוהי היא חובתו בעולמו".

5. "אמר רשב"י... אילו היו ישראל חסרים אפילו אדם אחד לא היתה השכינה נגלית עליהן" (מדרש רבה). ההדגשה היא כי אם היה חסר ולו אדם אחד מ ישראל, לא היתה השכינה שורה. עד כדי כך חשוב בפני הבורא כל יהודי ויהודי, ללא יוצא מן הכלל.

6. "אמר רבי שמעון בן לקיש, חביב הגר לפני הקב"ה מן אותן אוכלוסין שעמדו על הר סיני, למה, שכל אותן אוכלוסין, אלויל שראו הקולות והלפידים וברקים וההרים רועשים וקול שופרות לא קבלו עליהם מלכות שמים, וזה - לא ראה אחד מכולם - ובא ומשלים עצמו להקב"ה, וקיבל עליו עול מלכות שמים, יש חביב מזה?"! (מדרש תנחומא).

7. "אמר רבי יצחק, למה ניתנה התורה באש... שכל מי שעוסק בתורה ניצל מאש אחרת, של גיהנם... רבי יוסי פתח... כמה אהובה התורה לפני הקב"ה, שכל מי שעוסק בתורה אהוב למעלה, אהוב הוא למטה, והקב"ה מקשיב לדבריו, ואינו עוזב אותו בעולם הזה ואינו עוזב אותו לעולם הבא" (זוהר).

עת רצון לרפואה: 7 עובדות על השבת - פרשת יתרו

בעת קריאת התורה בפרשת יתרו מתחדשים לעולם שפע של רפואה, תורה, גאולה וישועה. 7 עובדות על "שבת קבלת התורה"

2. "לאחר שאני עמל כל היום מבוקר ועד ערב, כבר איני הולך אפילו לשיעור תורה אחד, כיוון שאני בטוח שארדם שם מיד כשאתיישב במקומי", אמר אחד לסטייפלר, שהשיב לו: "דע לך, שאם תלך בערב לשיעור, אזי אפילו אם תירדם, את שכרך תקבל כאילו היית שומע את השיעור כולו. כי משמים דורשים מהאדם שיעשה רק כפי יכולתו - ואת השאר ישלים הבורא".

3. החתם סופר מסביר כי בני ישראל קיבלו את התורה דווקא לאחר שיצאו ממצרים, ללא זכויות ומצוות: "להורות כי אין לאדם להתיימשך מחלקו בתורה, אפילו אם יהיה בשפל המדרגה, מכל מקום כמוהו כמו הגדול שבגדולים".

4. רבי ישראל סלנטר הסביר מדוע איננו יודעים היכן המקום והיום המדויקים בהם ניתנה התורה. הסיבה לכך היא "שלא יאמר אדם, כאן במקומי איני מוצא לנכון בעצמי להצליח בתורה", או:

השבת הקרובה, שבת פרשת יתרו, נקראת "שבת קבלת התורה". גדולי החסידות ביארו כי בעת הקריאה בתורה מושפע בכל שנה מחדש אותו שפע שהיה בעולם בעת נתינת התורה בסיני. 1. החוזה מלובלין היה אומר ששבת פרשת יתרו - שווה היא במעלתה וקדושתה לחג השבועות, חג קבלת התורה, ואפשר להשיג בשבת זו

הרבה תורה. הרב אלימלך בידרמן מאבא כי יש להאמין שכל עניין מתן תורה נצחי הוא, ושייך בכל השנה כולה, אך עיקרו נשפע ומתחדש בכל שנה ושנה מחדש בשבת פרשת יתרו ובחג השבועות.

הרב יצחק זילברשטיין סיפר כי חמיו, הרב אלישיב, ציין פעם באחזי חולה כי "כמו שבעת מתן תורה כל החולים התרפאו, כך מתחדשת השפעה זו בכל שנה ושנה. אפשר לבקש מהקב"ה רפואה שלמה על כל סוגי המחלות, גם לכאלה שבדרך הטבע נראה שאין להן רפואה".



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



Advertisement for 'Amat, Tora, La' (אמא, תורה, לא התחרטת) featuring a child reading and a large yellow 'Tora' text.

בעוד שבוע זה קורה!

פרוייקט הפצת 200,001 עלוני הידברות הגיע בזכותכם לקו הגמר!

דהגרלה ענקית

כהוקרה לכל מפיצי עלון הידברות בכל רחבי הארץ

מוצ"ש שבת פרשת משפטים
כ"ז שבט | 2.2.2019

ההגרלה תועבר לכולם בשידור חי באתר הידברות

מוצרי חשמל לבית
מקרר, מכונת כביסה, מייבש, מזגן, תנור-אפייה, שואב אבק

פרס ראשון



7,777 ש"ח

שובר מתנה לרכישת ספרים ברשת חנויות מובילה

פרס שלישי



נופש זוגי מתנת הידברות

הנופש יכול סדנאות והרצאות של מיטב רבני הידברות

פרס שני



עדיין לא הצטרפת לנבחרת מפיצי עלוני הידברות!?

הזדרז להירשם וכנס להגרלה 073-2221388

או שלח מייל: oneg.shabat@htv.co.il

תאריך אחרון לכניסה להגרלה: כ"ה שבט תשע"ט | 31.1.19

ההגרלה תתקיים במעמד עו"ד העמותה

חודש ראשון בחינם

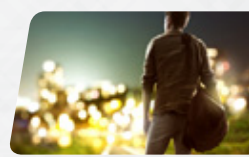
הבירור שאנו זוכים לעשות בזכות ילדינו

דווקא בגלל המסע הזה של הילדים, אנחנו, כבעלי תשובה, זוכים לשוב ולגלות עבודה של חיבור פנימי, אמתי וכן. זהו היסוד בקשר בינינו לבין הקב"ה

נוער מתבגר - לא קל ללוות. ההורים בדרך כלל די שחוקים ומותשים כשהנער או הנערה לומדים לחום את "מלחמת העצמאות" האישית שלהם, ובדרך מעבירים אותו "מלחמת התשה". מעבר להשתדלות הרוחנית והמעשית שאנו נדרשים לעשות בתהליך, ניתן גם להסתכל במבט אמוני על מה שעובר עלינו, ולזהות שבזכות אותם נערים, גם אנחנו זוכים להתחדש ולהתרענן, בתפילה מכל הלב שנזכה לישועות. אבל גם בעצם העבודה שלנו, אנו נחשפים לעולמות פנימיים חדשים. לפריצה מהקבעונות הממוסדים שלנו. גם אנחנו לומדים להיות "אנשים אשר רוח בהם", שידועים ללכת כנגד רוחם באמת, ולא רק בסיסמאות, כשהכל טוב.

אנו, בתור בעלי תשובה, נאלצים להתמודד עם בנים ובנות שעושים לנו בית ספר, ומלמדים אותנו פה, על הדרך, לעשות בירור נוסף, בירור אמוני דק, בירור כפול, לאבות ולבנים, "לב אבות על בנים - ולב בנים על אבותם". יש כאן ניתוח לב פתוח, לא פחות, שמעמיד את כולנו לבירור דק ונוקב על ערכינו ועל אמונותינו. מה חשוב לנו באמת - ומה רק לוגיסטיקה מסביב. לוגיסטיקה חשובה, של חברה, משפחה, שידוכים, סטיגמות, שזה חשוב, אבל זו לא הליבה. הליבה היא: "מה ה' אלקיך שאֵל מעֵמך". ותהליך ההתמודדות מול אותם בנים ובנות יקרים מחייב לשים הכל על השולחן. ניתוח לב פתוח.

לפעמים אנו מוצאים את עצמנו במצבים קשים. להגיב לסגנונות לבוש, לעיצוב שיער או לסגנונות מוזיקליים שלא חשבנו שנכיר. לפעמים אנו נדרשים לסייע להם למצוא מוסדות לימוד שלא בדיוק ייחלנו אליהם. זה קשה. הם לא משתלבים בתמונה המשפחתית שאיחלנו לעצמנו. יש כאן משהו לא מתאים.



החכמה היא לדעת שלפעמים הדרך להביא אותם למהלך של חיבור ותיקון, מחייב בינתיים להרפות - להילחם בדמיונות המייאשים, ולנסות להוציא את מה שאפשר מהמצב הקיים. דווקא בגלל המסע הזה של הילדים, אנחנו זוכים לגלות את הבירור החד בין הממסדיות המקובעת והמחייבת לבין עבודת השם שונה לגמרי. לשמוע את הילדים, שצועקים עד כמה היא חונקת להם את הנפש, ולמצוא, בהם וגם קצת בנו, עבודה של חיבור פנימי, אמיתי וכן, שכנראה הוא היסוד לכל סוג של בניין אמיתי בקשר בינינו לבין הקב"ה.

יש פסוק בתהילים שאומר: "הֲרָפוּ וְדַעוּ כִּי אֲנֹכִי אֱלֹקִים" (תהילים מ"ז י"א). זה סוג עבודה אחר לגמרי מהעבודה הרגילה, המעשית, ההישגית שאנו מורגלים בה, עבודה של ששת ימי המעשה. פה יש עבודה אחרת, של שביטה. הרפו ודעו. הדרך לדעת כוללת גם הרפיה. להרפות ולחכות. צריך להתפלל על זה. באמת. ולהבין שלא הכל פה תלוי בנו, יש שותף שלישי, ברוך השם. זה המקום שבו אנו נאלצים לפנות לו את הבמה, ולחכות לרגע שהאסימון ירד, ועד אז ללוות בעבותות של אהבה, כפי שהורו גדולי ישראל במצבים כאלו.

הדברים נלקחו מתוך הספר "בוסר המלאכים", שניתן להזמין ב"הידברות שופס". סדנא בנושא נוער נושר ומתמודד זמינה באתר "הקמפוס היהודי"



האם ניתן לשנות את אופיו של הילד?

מהו ההבדל בין אופיו של הילד לבין המידות שלו, ומה באמת אפשר לשנות ולפתח?

הגאון מוילנא ז"ל מלמדנו, על פי דברי התלמוד, רובד נוסף ועמוק הטמון בפסוק "חנוך לנער על פי דרכו". בדבריו אלו חושף הגר"א בפנינו יסוד גדול וחשוב בחינוך. בביאורו לספר משלי (כ"ב, י) מביא הגאון את דברי התלמוד (שבת קנו ע"א): "האי מאן דבמאדים (מי שנולד במזל מאדים, כלומר שלפי טבעו ואופיו נמשך לשפוך דם) - יהי גבר אשיד דמא (יהיה אדם שופך דמים), או אומנא (נוטל דמים לצרכי רפואה), או מוהלא (מוהל), או טבחא (שוחט), או ליסטיס (שודד ורוצח)".

האם חכמי התלמוד התכוונו רק לומר את צפיית עתידו של נולד זה? מבאר הגאון ז"ל כי יש כאן יסוד גדול והדרכה נפלאה בחינוך.

א. איננו נדרשים וגם בלתי אפשרי לשנות את האופי שעמו נולדנו, אלא עלינו לנתב אותו לשימוש טוב ונכון.

ב. בכל תכונת אופי, גלומה האפשרות לעשות בה שימוש טוב ומבורך - ואפילו במי שנולד עם דחף לשפוך דמים.

במילים "האי מאן דבמאדים - יהי גבר אשיד דמא", מלמדים רבותינו ז"ל שהנולד עם אופי של שופך דמים, לא נוכל להפוך את אופיו ולשנותו לאדם רגיש, אלא הוא יהיה אדם שופך דמים. אבל נוכל בהחלט לנתב את אופיו לאפיקים חיוביים, כגון: גומל חסד באמצעות נטילת דם מחולים, או רופא מנתח מציל נפשות; מקיים מצוות שחיטה ומספק בכך לאחרים בשר למאכל, או מקיים מצוות מילה ומכניס את ילדי ישראל בבריתו של אברהם אבינו. וגם אזהרה יש כאן: אם לא נשכיל לכוון ולנתב את אופיו מבעוד מועד לאפיק חיובי כל שהוא, הרי הוא עלול מאד להיות חלילה שופך דמים באפיק השלילי: להיות ליסטיס!

כלומר, מטרת החינוך אינה לשנות את אופיו של הילד - גם כאשר האופי נתפס בבירור כאופי שלילי. ניסיון כזה לא יצלח, ועלול רק לשבור את נפש הילד. תפקיד החינוך הוא לנתב כל אופי, מכל סוג שהוא, לאפיק חיובי.

משום כך הקפידו חכמי ישראל להשתמש בצמד המילים: "מידות טובות" או "מידות רעות", ולא במילים: "אופי טוב" ו"אופי רע". בבגדים יש מידות רחבות ויש מידות צרות, וכך גם באופי. אין "אופי רע", שכן כל תכונה ואופי ניתנים לניתוב למקום בו הם יהיו טובים ורצויים, ובלבד שיפעל בהם במידה הנכונה ובמקום הנכון. ובמילים אחרות: התכונות שעמן נולדנו נקראות בשם אופי, ואילו השימוש בהן בפועל נקרא בשם מידה.

לפיכך, כאשר נכון את הילד לעשות שימוש טוב ונכון בתכונות האופי שקיבל, על פי ערכי תורתו של יוצר האדם, הרי עם הזמן הוא יהיה אדם בעל מידות טובות. ובכך גם הוא יהיה שמח בחלקו ומרוצה מעצמו, וגם ההורים והמחנכים וכל סובביו, יהיו שמחים ומרוצים ממנו.

וזהו ביאור הפסוק: "תִּנְחָה לְנֶעַר עַל פִּי דַרְכּוֹ" - על-פי אופיו המיוחד לו! רק כך ניתן להביא את הילד לעמידה מוצלחת באתגרי החיים ובניסיונותיהם, בכוחות עצמו.

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

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@htv.co.il

האמור לעיל מהווה ייעוץ והכוונה לטיפול רגשי. הניתנים על ידי מומחים וזוהים בעלי ניסיון בתחום. ואינו מהווה כשום פנים. תחילת לטיפול רפואי קונבנציונאלי אלא כנוכח מסוף לו.



קו ההלכה



שאלות שנשאלו בקו ההלכה

נטילת ידיים לסעודה שלישית, זמן תפילה ואכילה מרשות הרבים

קמתי מאוחר והתחלתי ברכת יוצר אור, אך בעתים עבר זמן התפילה. האם אני רשאי להמשיך בשם ומלכות את ברכת אהבת עולם?

המתפלל יכול לסיים את ברכת יוצר אור, אבל אינו יכול להמשיך את ברכת אהבת עולם, והטעם – משום שסדר ברכות קריאת שמע אינו מעכב, ואם הקדים אהבת עולם ליוצר אור – יצא ידי חובה. נמצא שאנו מחשיבים כל ברכה בפני עצמה (שלח ערוך סימן נ"ח סעיף ו'). וכן כתב בפרי מגדים (אשל אברהם סימן נ"ח), שאם התחיל את ברכת יוצר אור, ובינתיים עבר זמן ברכות קריאת שמע, יכול לגמור את ברכת יוצר אור, אבל את ברכת אהבת עולם יאמר בלא ברכה.

אם אדם מגדל בחצרו צמחים, והם פולשים לרשות הרבים, כגון הדסים או פירות וכדומה – האם מותר לקטוף ללא רשותו את הענפים שפולשים לרשות הרבים לצורך אכילה, או כדי לברך על הבשמים? ומה הדין לגבי עצי פרי שהעירייה מגדלת ומתחזקת ברשות הרבים? וכנ"ל לגבי מיני בשמים, האם מותר לקטוף ללא רשות העירייה?
התשובה לגבי כל השאלות הנ"ל, שאסור בשום

שבת אחרנו ולא הספקנו ליטול ידיים לסעודה שלישית לפני השקיעה. האם הפסדנו את הסעודה או שאפשר לערוך את הסעודה בכל אופן?

בדיעבד, גם לאחר השקיעה ניתן ליטול ידיים, כשעדיין נמצאים בתוך 13 דקות אחר השקיעה. אמנם במקרה כזה אין לאכול כאוות נפשו, אלא יאכל רק כפי הצורך למצוות סעודה שלישית. לכן יאכל פת כשיעור כביצה בלבד (54 גרם) (לית חן סימן כ"ז, אור לציון חלק ב' פרק כ"א הלכה ח', מנוחת אהבה פרק ט' הערה 9).



בשבוע שעבר הביאו לפנינו את פרי הפסיפלוורה. מה מברכים עליו? האם יש לברך עליו העץ או אדמה? והאם יש בו חשש ערלה בתוך שלש שנים לנטיעתו?

יש לברך עליו בורא פרי האדמה. והטעם, שעץ הפסיפלוורה אמנם מתנשא לגובה ויש לו ענפים, אבל הענפים מתחלפים מידי שנה בשנה, וממילא שווה דינם לדין בננה, שברכתה בורא פרי האדמה. כמו כן אין בזה בעיה של ערלה, כי אינו נחשב לעץ, וכל דין ערלה שייך בעצים בלבד (כן הורה הגאון הרב יעקב יוסף זצ"ל בשם הנתיבי עם, סימן ר"ג סעיף ב').

אופן לקטוף ולקחת, וכפי המבואר בשלחן ערוך חושן משפט סימן קנ"ה לגבי עץ שבין שתי רשויות, שאפילו אם העץ נכנס מרשות אחד לרשות השני – אסור לשני ליהנות מהפירות שבאים בגבולו, ויש כאן איסור גזל. אמנם, אם זה עץ המפריע לרבים, ומותר לתלוש ממנו את הענף המפריע, במקרה כזה מותר גם לקטוף מן הפירות. לגבי עירייה – יש איסור גזל לקחת מהעירייה, ולכן אסור לקחת מהפירות הללו, אלא אם כן ידוע שהעירייה אינה מקפידה על כך, ומאפשרת לתושבים ליטול את הפירות, או כאשר הפירות נושרים מן העץ, שברור הדבר שאין על זה קפידה כלל. אמנם לגבי שיחי בשמים הנמצאים בצדי הדרכים בדרך כלל אין העירייה מקפידה ומותר לתלוש, אלא אם כן ניכר שהעירייה עשתה גינה מיוחדת, שברור הדבר שמקפידה שלא לקלקל את הצמחים ואסור לתלוש מהם.

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

דבי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

איך פועלת המראה, מהו בית קברות לאוניות וכיצד פועלת החממה?



ממוצע נושם במהלך חייו 600 מיליון נשימות! זהו מספר עצום. אם בכל נשימה היינו ממלאים בלונים ליום הולדת, היה כל אדם מצליח למלא במהלך חייו 50 מיליון בלוונים.

- **הידעתם מה היה רעב תפוחי האדמה?** באמצע מאה ה-19 לקו תפוחי האדמה באירלנד במחלת הכימשון, אשר הופכת את תפוחי האדמה לבלתי אכילים. התוצאה היתה משמעותית יותר ממה שניתן לדמיין – רעב הכה באירלנד, וכמעט מיליון אזרחים מתו ברעב.
- **הידעתם מי המציא את הגפרורים?** ג'ון ווקר האנגלי המציא את הגפרור הראשון, שראשו צופה בתערובת של זרחן לבן וגופרית. אך הזרחן היה רעיל ומסוכן, ויותר מכך – הוא נדלק בקלות, מכל שפשוף בכל חומר. במהלך השנים הוחלף הזרחן הלבן בזרחן אדום, בטיחותי יותר, והגפרור הלך והתפתח.

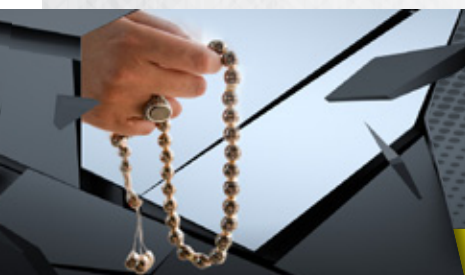
ושוחים אל האוקיינוס. כאשר הם מתבגרים, הם שוחים בחזרה אל הנחלים על מנת להטיל ביצים חדשות. המסע הזה הוא נגד זרם המים, ולעיתים הדגים אף קופצים מראשי מפלים כדי להגיע ליעדם. הסיבה למסע: לביצים ישנו סיכוי טוב יותר לשרוד בערוצי הנחלים מאשר בכל מקום אחר.

- **הידעתם איך פועלת חממה?** חממה מיועדת לשמירה על חומם של צמחים. חממות מסוימות בנויות מזכוכית שקופה, באופן שלוכד את קרני השמש ומגן על הצמחים מפני הקור, כך שיוכלו להישאר חמים לאורך עונות השנה.
- **הידעתם כמה נשימות אנחנו נושמים? אדם**

● **הידעתם איך פועלת המראה?** המראה עשויה מזכוכית שקופה, ובכל זאת משקפת את מה שמולה. ההשתקפות מתאפשרת משום שבצידה האחורי של המראה ישנה מתכת, אשר מחזירה את השתקפות האור שפוגע בה.



- **הידעתם שישנם בתי קברות המיועדים ל... אניות?** "בתי קברות לאניות" הם מקומות שבהם מפרקים אניות ישנות, או משאירים אותן להחליד לאורך שנים. לרוב, "בתי קברות" אלה נמצאים במדינות עניות, שבהן אנשים מוכנים לעבוד בפירוק האניות. זוהי עבודה קשה, וגם מסוכנת לבריאות.
- **הידעתם מדוע דגי הסלמון שוחים נגד הזרם?** דגי הסלמון בוקעים בערוצי נחל קטנים,



כל אחת והתכשיט שהיא בוחרת

בטוחה? באי נדבר על זה



איך שגלגל מסתובב

במשך שנים מתנכלת דיירת למוסד חינוכי שהוקם בסמוך לה. לעזרתה מתגייס שוטר, הפועל בניגוד לחוק. לאחר 15 שנה, נפגשים שלושתם - מנהל המוסד, השוטר והדיירת, בתחנת משטרה. ולא תאמינו מה שקורה שם...

כבר לא ניתן היה לעשות הרבה. העניין הלך ונשכח. יום אחד הוזעקתי, כמי שעוסק בטיפול בנוער נושר, לתחנת המשטרה. נאמר לי בטלפון שיש איזה בחור שנסע בשכרות וללא רישיון רכב, ופגע בהולך רגל. הגעתי לתחנה וגיליתי שמדובר בנער שאינו שייך לקהילה וכלל אינו דתי, אך השוטרים אמרו לי: "הבחור יושב כאן כמה ימים. עצור בתחנה. השופט הסכים לשחרר אותו בערבות עד למשפט. אבל אין מי שיערוב לו. ההורים שלו מיואשים ממנו. הוא פשוט יושב כאן במעצר וחשבנו שאולי אתה, כמטפל בנוער, תדע מה לעשות איתו". נתנו לי להיכנס אליו. הבחור היה בדיכאון עמוק. "אפילו ההורים שלי לא מוכנים לערוב לי", אמר וחזר ואמר.

נכנסתי עמו לשיחה. מסתבר שכבר מגיל 13 החל להידרדר, לא הלך לבית הספר והתחבר לנוער שוליים, הוא נעצר עשרות פעמים ואף שהה בבית כלא לנוער. בתחילה ההורים שלו היו מסייעים לו, לוקחים עורך דין, מנסים לעזור לו, אך הוא אכזב אותם כל כך הרבה פעמים, שהם כבר התייאשו ממנו ולא מוכנים אפילו לסייע לו בשעתו הקשה. "תן לי את המספר של ההורים שלך", אמרתי, "אני אשוחח אתם". הנער נתן לי.

יצאתי מהתא כדי שהנער לא ישמע את השיחה. התקשרתי להורים. הצגתי עצמי כמטפל בנוער, ודיברתי אל לבם שיגיעו לתחנת המשטרה, "לחשוב ביחד מה אפשר לעשות". הם כמובן אמרו לי שאינם מוכנים לערוב אפילו בשקל, וגם הסבירו מדוע. אמרתי להם שאיני מבקש מהם ערבות, אלא רק שיבואו. "בואו ניתן לו צ'אנס אחרון", ביקשתי. "צ'אנס אחרון למה?", אמרו לי, "אתה יודע

להתנגד בכל כוחה לבנייה העירייה כמובן סייעה לה, בטענה שיש למבנה רישיון לבית קפה ולא למוסד חינוכי. פנינו לבית משפט והבאנו תקדימים, והצלחנו "לנצח" את העירייה בעקבות ההוכחה שהבאנו, שלפני שהפך לבית קפה שימש המקום גן ילדים, וממילא במקור מדובר במוסד חינוכי.

זה לא עזר לנו. אותה שכנה פשוט הקדישה את חייה נגד תלמוד התורה. היא ארגנה כנסים, "הקימה" עלינו את כל הרחוב, ועל כל מה שנראה לה כחריגה - הגישה בקשות לעצירת הבנייה. היה זה מאבק קשה ויקר. על כל צעד קדימה - נסיגה לאחור. מה שנראה לנו מוזר היה היעילות שהפגינה המשטרה. בכל פעם שהתחלנו לבנות משהו, תוך דקות ספורות הגיעו שוטרים, לא פקחים, ועצרו את העבודה עד שהלכנו לבית משפט והצלחנו, או לא.

במיוחד בלט שוטר אחד, שהיה מגיע בתוך שניות ספורות. עד כדי כך מיהר, שנהג להגיע לאתר הבנייה שהיה ברחוב חד-סטרי - עם סירנה וכנגד כיוון התנועה, כאילו מדובר היה בפשע חמור.

היום אנחנו יודעים שהיינו יכולים להתלונן נגדו, מפני שהתלוננות הגיעו היישר אליו ולא דרך התחנה. בעניין שלנו, כאמור, השנאה קלקלה את השורה, והשוטר, שהתגורר אף הוא בשכונה, הגיע כנשוך נחש כדי להרוס לנו, לעכב ולהציק לנו. לא עזר להם. זה אמנם לקח יותר זמן ויותר כסף, אבל בניין הת'ת קם ועלה, קומות נוספו משנה לשנה, למרות השכנה העוינת, השכונה העוינת והשוטר הפרטי העוין והמתעניין יתר על המידה.

שנים חלפו. תלמוד התורה היה לעובדה מוגמרת, וחופץ מהצקות מקומיות בעת אירועים בשעות הערב,



תחילתו של הסיפור לפני עשרים שנה. היינו קהילה חרדית בלב אוכלוסייה חילונית עוינת. ממש כך. הגענו מספר אברכים למקום. איש לא רצה בנו כאן, ואף שנהגנו באדיבות ובהירות ולא ניסינו לכפות דבר על איש, כנראה ההסתה של התקשורת במשך שנים כה רבות עשתה את שלה, והתוצאה: תושבי השכונה פשוט לא רצו אותנו כאן.

עם השנים הגיעו עוד ועוד משפחות חדשות וגידלו כאן ילדים, מה שגרם לדרישה חדשה - "תלמוד תורה".

כאן הסתמנה בעיה אמיתית. העירייה לא רק שלא סייעה, אלא התנגדה בחריפות. תלמוד התורה הוקם תחילה בתוך בית. כאן החלה מערכה משפטית, והוא נאלץ לעבור ממקום למקום. לא האמנו שבארץ ישראל צריכים יהודים לקיים בית ספר יהודי במחתרת, תוך עבירה על החוק. פשוט לא יאומן.

אבל בכל מקום של חושך יש גם אור. נדיב מחור'ל ששמע על מאבקנו הגיע לכאן ופשוט קנה בתוך יום מבנה חד-קומתי ששימש בעבר כבית קפה. המבנה שופץ במהירות, חולק לכיתות, ולאיש לא הייתה שום יכולת להילחם בכך.

כעבור שנתיים נאלצנו להרחיב את המבנה ולבנות שתי קומות נוספות.

כאן החלה מלחמה שכמותה תיארת פעם באחד מסיפוריך: שכנה מהבניין הסמוך החלה

דיסקרטיות מובטחת

מחלקת שלום בית

עם מיטב המומחים כאן למענכם

* יועצים מהשורה הראשונה בפרויקט ארצית * ליווי מקצועי * תוצאות מברכות



ייעוץ, הכוונה ותאום פגישה אישית
073-222-1-310



שלום הבית שלכם בידיים הכי טובות

פתרונות, גישור והדרכה זוגית

- שיחת אבחון ראשונית **ללא עלות**
- מעורבות הורית
- תקשורת זוגית
- נישואים שניים
- לבעלי תשובה
- יסודות הבית
- סדנאות ערב מרתקות



האם יש סוף ליקום? (המשך מעמוד 2)

גם היקום בנוי ממרחב "עקום", בדומה לכדור, אך מורכב מעט יותר. תוכל לדמיין נמלים זעירות שהולכות בתוך הבלון, הולכות להן בקו ישר עד שלבסוף חוזרות לנקודה שממנה יצאו. כך היתה נראית הטיסה ביקום: אילו היינו טסים בחללית בקו ישר מכדור הארץ לחלל הרחוק, כעבור ביליוני שנות אור היינו מוצאים את עצמנו מגיעים שוב אל כדור הארץ!

משל קשה יותר להבנה, אך מדויק יותר, יהיה ציור על גבי הבלון - הציור לא יכול לברוח מן הבלון, כי הגומי ממנו עשוי הבלון הוא בעצם החלל שלו. כך גם אנו מוגבלים לממדי החלל והזמן.

כעת אני מבין שהתשובה "זה בלתי אפשרי" איננה מספקת. לכן, רק כדי לסבר את האוזן, אשיב לך תשובה נוספת: גם אם תאורטית היה ניתן "לפרוץ" את גבולות היקום, כל מה שהיה קורה הוא, שהיינו יוצרים בדרכנו עוד קצת חלל... זה הכול!

טלסקופ החלל האבל הרי גילה שהגלקסיות מתרחקות זו מזו, היקום שלנו גדל וגדל כמו בלון המתנפח לנצח. כך למעשה קורה אפילו ברגע זה ממש - ה' מניע את הגלקסיות זו מזו, ובהתרחקותן יוצר עוד ועוד חלל שלא היה קיים ביקום קודם לכן.

כך גם הנמלה במשל שלנו, אם היתה מנסה "לפרוץ" את גבולות הבלון, בסך הכול היתה מקבלת בלון קצת יותר גדול...

מחוץ ליקום אין "כלום", במובן הפשוט ביותר של המילה. אילו היה מגיע לשם משהו, היה פשוט נוצר חלל שחור נוסף.

כעת תוכל להבין מדוע לפני היקום לא היה חלל, מהסיבה הפשוטה שלא היה קיים חומר. החומר, המרחב והזמן תלויים זה בזה. אלו שלושת הדברים הראשונים שנבראו, ולכן שלושתם מוזכרים בפסוק הראשון בתורה: "בראשית ברא ה' (-זמן) את השמים (-מרחב) ואת הארץ (-חומר)". נמצאנו למדים שבעת בריאת החומר, ברא ה' גם את המרחב ואת הזמן. הפוך בה והפוך בה, שהכול בה!

ואז נזכרתי וזיהיתי אותו. היה זה השוטר שרדף אותנו, זה שנהג להגיע בתוך שניות כדי לעצור את הבנייה.

הבטתי אל הרב. גם הוא זיהה. לא האמנו למתרחש מול עינינו.

"אדוני השוטר בדימוס", שמעתי את עצמי אומר: "האמת שהייתי מצדיק אותך. מישהו נסע נגד כיוון התנועה ודרס את הבן שלך, אבל אני חושב שאתה צריך לעצור רגע ולחשוב מה קורה כאן".

השוטר לשעבר הביט בי: "מי אתה בכלל?", אמר. הוא עדיין לא זיהה אותי.

"אגיד לך: אמנם עבדת כאן בתחנה, אבל לגבי נושא אחד נהגת במשך שנים לעקוף את תחנת המשטרה, לענות בטלפון האישי שלך לקריאות בנושא בית הספר שהוקם בשכונה. כיום אנחנו יודעים שעברת על החוק פעמיים. גם כשנענית לקריאות בנושא פוליטי שלא דרך התחנה, וגם כשנסעת בניגוד לכיוון התנועה בצורה פרועה ומסכנת חיים, אף שלא הייתה שום סיבה חוקית ומקצועית לכך. כעת תראה איזה גלגל יש בעולם: הבן שלך, שיהיה בריא, נדרס על ידי הבן של זו שנהגה להזעיק אותך - שנסע כמוך, בניגוד לכיוון התנועה, ובדיוק ברחוב שבו נסעת אתה..."

כולם עמדו המומים. כעת חיברו כולם את חלקי הפאזל. הם לא ידעו מה לעשות עם עצמם. לכן פשוט שתקו. אני ניצלתי זאת, אחזתי בזרועו של הנער שכבר היה מוכן ליציאה והכרזתי: "הנער הזה ישלם את המחיר על מה שעשה. הוא יקבל שלילה ואולי יותר מכך. אבל אתה, אדוני, תניח לו כרגע. אני מבין שבנך נפצע קל, ואני מאחל לו רפואה שלמה. תשמח שזה היה העונש שלך, כי העונש של הגברת הזו היה חמור בהרבה".

ויצאתי.

לקחתי את הנער לשיחה ארוכה, ביקשתי שישבו לביתו, אך לא שקטתי לרגע. דאגתי שיקלטו אותו במרכז גמילה ידוע המנוהל על ידי חרדים, שם לקחו אותו ושיקמו אותו. כחלק מהשיקום הוא התחזק בדת. דאגנו להרחיק אותו מהעיר, מהשכונה ומהחברים הישנים, ולשלוח אותו לשיבה, ובתוך שנתיים כבר לא ניתן היה להכיר אותו. הוא הפך לצעיר עדין ונעים, כמו שהוריו רצו שיהיה, רק עם אמונה ויראת שמים.

לפני מספר שנים הוא התחתן, וכשבנו הראשון נולד הוא הזמין אותי לביתו. מובן שהגעתי להפתעתו הוא כיבד אותי בסנדקאות. רוב הנוכחים לא ידעו מדוע. רק הוא, הוריו ואני ידענו את האמת על תולדות חייו המפתלים, והסיפור המדהים והבלתי נתפס שהוכיח באופן מוחשי את דרכיה הפתלתלות של ההשגחה העליונה.

רכישת ספרו החדש של חיים ולדר "אנשים מספרים על עצמם 10" ושאר ספריו לילדים, מבוגרים ונוער, חיננו להידברות שופר: 073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

כמה צ'אנסים אחרונים נתנו לו? הילד הזה הרס לנו את החיים, בייש אותנו ורושש אותנו, את הצ'אנס האחרון שלו הוא קיבל כמה עשרות פעמים".

התחננתי בפניהם, ורק לאחר שיחה ארוכה האם התרצתה והסכימה לבוא.

המתנתי לה שעה ארוכה, וברגע שהיא נכנסה לתחנת המשטרה עמדנו שנינו זה מול זו בהלם מוחלט.

הייתה זו השכנה של ה"ת", זו שעשתה את כל הצרות במשך שנים ארוכות. זיהינו זה את זה באופן מדי, מפני שלא פעם ולא פעמיים הייתי בין המשלחות שבאו לבקש ממנה, להתחנן ואף להציע לה פיצויים, ללא הועיל.

היא החלה לבכות. "אני לא יודעת אם תסכים לעזור לנו כעת, אבל קיבלנו את העונש שלנו מהשמים. אני נלחמתי בכם, ובינתיים הפסדתי את הילד שלי. הוא היה ילד נפלא, מחונן. היו לנו תקוות גדולות ממנו, אבל הוא עושה הכל כדי להוריד אותנו ביגון שאולה. הנה, אלוקים נקם את נקמתכם. כעת לך לחברים שלך, שיהיו מרוצים".

הרגעתי אותה. אמרתי לה שהחברים שלי לא נקמנים, ובכל מקרה הבן שלה בוודאי לא עשה לנו דבר, וכולנו נשתדל לסייע להם להחזיר אותו למוטב. הרמתי כמה טלפונים. אחרי דקות ספורות הגיע רב הקהילה בכבודו ובעצמו, וחתם על ערבות בעבור הנער.

האם עמדה מבוישת, ואפילו לא מצאה כוח להודות לו על כך.

וכאן קיבל הסיפור תפנית נוספת.

בעוד השוטרים מתארגנים לשחררו, לפתע נכנס אדם מבוגר, שנראה לי מוכר, והחל לצעוק: "מדוע אתם משחררים אותו?"

השוטרים הסבירו לו שזו החלטה של בית המשפט לשחררו בערבות. "אני מבקש לתת ארכה של 24 שעות. אני רוצה לערער על ההחלטה". הוא נראה נרעש וזעק כחיה פצועה.

"מה הסיפור?", שאלתי את אחד השוטרים, בעוד המוח שלי שואל מאיפה הוא מוכר לי.

"הבן שלו הוא הפצוע בתאונה", לחש לי השוטר. "הוא מאושפז. אמנם במצב קל, אבל אבא שלו משתולל מזעם. עשה הכל כדי שהבחור הדורס יסבול כמה שיותר".

הבנתי אותו. החלטתי לא להתערב.

"אני מבקש מכם לא לשחרר אותו", זעק אבי הפצוע. "הבחור הזה נסע כמו מטורף, נגד כיוון התנועה, ופשוט דרס את הבן שלי. תגידו, אתם נורמלים? למה אתם משחררים אותו?"

השוטרים דיברו אליו יפה: "אלברט, זו החלטה של שופט. מה אתה רוצה שנעשה?"

הוא היה כל כך נסער ומתוסכל, שלא התחשב במציאות: "איזה חברים אתם? שירתתי כאן שלושים וחמש שנה, רק לפני שנה פרשתי. אתם מתייחסים אלי כמו אל זר? משחררים את העברייני הזה שדרס את הבן שלי...?"

"כל השונה הלכות בכל יום מובטח לו שהוא בן העולם הבא"

קבל 2 הלכות בקטנה

שירות אליך למייל או לווטסאפ מידי יום להרשמה בחינם: hidabroot.org.vp4.me/2halachot

חדש! גם בווטסאפ! להצטרפות שלח/י הודעת ווטסאפ אל 052-9551592 עם המילים "2 הלכות ביום", שמך ועיר מגוריך



טור דעה

תגובה למי ששואל "למה אותי לא מפרסמים כמו הסלבס? גם אני מניח תפילין"

בכל פעם שמתפרסמת כתבה על ידוען, מגיעות התגובות: "למה אותי לא מפרסמים? גם אני מניח תפילין"

במקום אותם ידוענים - מכל הבחינות? האם אתם באמת רוצים להיות במקום שבו מפרסמים גם את הצדדים הפחות קוסמים שלכם? האם אתם מוכנים לקחת את הסיכון להיות בצד הפחות זוהר של כל נושא הפרסום? כי אתם יודעים, לכל דבר יש מחיר, ולמטבע - נוצץ ככל שיהיה, יש שני צדדים.

אתם לא יכולים לבקש פרסום רק לדברים הטובים שלכם. מה עם הדברים הרעים? מה עם מה שפחות הולך לכם? מה עם חייכם האישיים, שאני בטוחה שלא הייתם רוצים להראות קבל עם ועדה - ללא סיבה מוצדקת וטובה באמת?

בעיני הקב"ה אתם הידוענים האמיתיים!

אז לפני שאתם רצים לרצות להיות במקום של אותו ידוען - אני חושבת שצריך לעצור לרגע, להסדיר נשימה אמונית ולזכור דבר אחד: אם הקב"ה היה רוצה בשבילנו מסלול אחר, זה היה קורה גם מבלי שנצטרך לדחוף את קרון החיים בעצמנו. אם הקב"ה היה רוצה שתעברו במסלול של הידוען - הוא כבר היה מפלס לכם את הדרך לשם מזמן.

אם לא הגעתם לשם, זה לא סימן לכך שהמקום שבו אתם נמצאים היום - הוא חשוב פחות, חלילה. נהפוך הוא. במקום שלכם, יש לכם יישוב הדעת להשיג הרבה יותר מבחינה רוחנית.

כל מה שאתם עושים עכשיו, בפרט כשאתם לא מחשבים חשבונות - זה נצח נצחים בעולם הבא.

זכור דבר אחד: בעיני הקב"ה אתם - שמקיימים את מצוותיו גם מבלי שהפרו'קטור יאיר עליכם בכל רגע ורגע - הידוענים האמיתיים. שהלא נאמר כבר על ידי רבותינו בגמרא בבבא בתרא, "עולם הפוך ראיתי. עליונים למטה, ותחתונים למעלה".

מה זה עושה להם, אלא על מה שזה עושה לנו. לא יודעת מה אתכם, אבל יהא זה הצעד הכי מינורי שיש - כשידוען מתקרב לעבר היהדות, אני מרגישה שאני ה"קטנה" - זו שאיש מעולם לא טרח לסקר את המעשים שהיא עשתה כשחזרה בתשובה - מנצחת בעוד קצת את הקולות הפנימיים שמרחיקים אותה מהאמת שלה.

בדיווחים מעין אלו, פתאום יש לי יכולת להוכיח בזווית נוספת (לעצמי ולא לאף אחד אחר) שהדרך בה בחרתי לפני שנים, היא זו שצודקת - על פני החלופה החילונית, ופתאום אני מקבלת כוחות יש מאין להביט על כבדת הדרך הארוכה שעברתי.

אם הם זוכים לכזה כבוד בעולם הזה רק משום שהם הניחו תפילין או הלכו לבית הכנסת או למדו שיעור תורה אך עדיין לא קיבלו על עצמם עול מצוות באופן טוטאלי - אז לאיזה כבוד אני ושכמותי נזכה בעולם הבא על כל מעשה כזה? נכון, כולנו היינו רוצים לזכות לראות בשכר על המצוות שאנו מקיימים עוד בעולם הזה. כולנו היינו רוצים סיקור על "יום בחיינו"... כולנו היינו רוצים לזכות בפרו'קטור הזה שיאיר באור יקרות את הנשמה המיוחדת שמפעמת בנו - על רצונותיה ומאווייה הכמוסים. אבל רגע. לכל "הארה" שכזו יש שני צדדים. האם אתם מוכנים להיות

ותר ויותר ידוענים שהיו רחוקים מכל סממן יהודי-דתי, מראים סימני שיבה למקורות: מי בהנחת תפילין, מי בשמירת שבת ומי באכילת מזון כשר ושיעורי תורה קבועים כסדר.

כולם מחפשים אותך, בורא עולם. והשיבה הזו מתועדת, ומצולמת, ומדוברת. אלא שאז, לא פעם, מתקוממים האנשים "הקטנים", אלו שאף מעשה שלהם - קטן או גדול - לא זוכה לסיקור תקשורתי נרחב. "מה פתאום אנחנו צריכים את האישור שלהם לכך שהיהדות צודקת?", הם מזדעקים. ובצדק.

היהדות לא צריכה שום גושפנקא לחשיבות המצוות שבה. היא לא צריכה שיעלו על נס ויראלי כל מצווה הכי קטנה שמאן דהוא עושה. היא לא צריכה את זה. אבל אנחנו, האנשים הפשוטים, דווקא כן. כי נרצה או לא נרצה, יש משהו אחר שמתרחש בנשמה שלנו כשאנחנו שומעים על אדם מפורסם, שהתקדם לכיוון היהדות הישר ממקום חומרי וגשמי מאוד, גם אם מדובר בצעד אחד קטן בלבד.

ידוענים רבים התקדמו במשהו שבשנים האחרונות. זה לא הרבה, זה לא העיקר, אבל תחשבו לא רק על



רגע

למחשבה

חידה



הגיע הזמן להיפגש

אשר הולך את הדרך מבית הכנסת אל מקום העבודה שלו ב-40 דקות, ואילו יעקב יוצא גם הוא מבית הכנסת לאותו מקום עבודה, אך הדרך אורכת לו 50 דקות. בדרך כלל, שניהם יוצאים יחד מבית הכנסת. אך ביום שלישי יצא אשר 5 דקות אחרי יעקב. כעבור כמה דקות ייפגשו השניים?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

פתרון החידה מפרשת בא: **ביום ראשון.**

האפשרות היחידה שבה בחודש שבט אחד יהיו 3 ימי ראשון בתאריך אי זוגי, היא אם א' בשבט יחול ביום ראשון (שכן ראש חודש שבט אינו יכול לחול ביום שישי). ממילא, אם א' בשבט חל ביום ראשון, גם ט"ו בשבט יחול ביום ראשון.

אמרות

הכעס - מן העברות החמורות. לפיכך, אפילו רואה אדם חובה לעצמו לכעוס, חייב הוא לעיין ולחפש היתר לכך, כדרך שמעיינים בהיתר עגונה. (רבי מנחם מנדל מלובביץ')

על ידי מידת הסבלנות, משיג האדם רצונו יותר מאשר ישיג על ידי כל תקיפות שבעולם. (הגאון מוויילנא)

אחרי 17 שנה זכינו לחבוק בן...

זיהה כהן, ירושלים-הומינה את הידברות לביתה והקדישה ערב הפרשת חלה לפני בן



בס"ד ערבי הודיה בהידברות הניחיו עצמם בקרב כ-8000 נשים מעשה קטן ישועה גדולה!

תפילת הודיה • הפרשת חלה • שיעור תורה
אצלך בבית או בכל מקום שתבחר
אל תחני לרגע האחרון
073-222-12-90





גברת טליה צימברג בראיון מסכם: "כשפניתי להידברות - לא חשבתי על האפשרות לפרסם טור"

בחודשים האחרונים ליווינו את הדרך שעשתה גברת טליה צימברג (22) בדרכה להפוך ליהודייה. התרגשנו יחד איתה, הזדהינו, כאבנו ועודדנו. ראיון מסכם

במשך כחמישה חודשים שיתפה טליה צימברג את הקוראים במסע שעברה עד שסיימה את תהליך הגיור והפכה רשמית ליהודייה, במסגרת הטור "מיומנה של גרת צדק". היא הסתכלה לכאב בעיניים וגוללה את לבטיה. מידי שבוע כשפרסמה טור, קיבלה תגובות שהאירו והעצימו אותה. גם ההחלטה להיחשף לא הייתה מובנית מאלוה. טליה ידעה שחשיפת שמה יחשוף את 'סיפור הכיסוי' של חייה, וייאלץ אותה להיות במפגש מתמיד עם עברה. היא הלכה עם זה עד הסוף, מחויבת לעצמה ולמה שהיא מייצגת. כשהגיעה לסוף התהליך, החליטה להיפרד מהקוראים.

"זה מטען שאשא אתי תמיד"

בילדותה היא חיה בידיעה והבנה הברורה מאלוה שהיא יהודייה. לא הייתה לא סיבה לחשוב אחרת - במשפחתה חגגו את החגים, ידעו מה זה שבת, היא למדה במוסדות לימוד יהודיים. שום דבר לא הריח אחרת.

כשהגיעה לכיתה ח' נחשף בפניה הסוד: "אימא סיפרה לי שאני לא יהודייה, וזה פשוט מוטט את העולם הפנימי שלי. הידיעה נפלה עלי כרעם ביום בהיר. ניסיתי להתכחש לזה. שום דבר לא הכין אותי לזה, וגם לא הייתה סיבה שאחשוד. חגגנו את כל החגים, יהדות הייתה חלק מהווייה המשפחתית שלנו. לא הייתה לי שום סיבה לחשוד. אני מודה שזאת פצצה שאי אפשר לקום ממנה בקלות, אבל אחרי שהתאוששתי מההלם - התאפסתי על עצמי, והחלטתי שלא משנה מה יקרה - אני אהיה יהודייה באופן רשמי. ממילא בתוכי תמיד הרגשתי יהודייה, לא היה לי ספק בזה בכלל".

טליה החלה לחקור, לנבור בספרים, להעמיק את הידע שלה ביהדות, אבל בפנים התחוללה סערה, בתוכה תמיד קינן הסוד ששמרה. ההעמקה, והעניין שגילתה בהיסטוריה המפוארת של העם היהודי, הובילו אותה עם הזמן לחזרה בתשובה. כיום היא שומרת תורה ומצוות, ומתלבשת בצניעות.

"אף אחד מחברי לא ידע את זה. התביישתי מאוד. לא ידעתי איך הסביבה תקבל אותי, הרי כל החברות שלי היו מבית מסורתי. ניסיתי לפתוח בתהליך גיור, אבל זה היה בעייתי בגלל שהייתי

קטינה. בעל כורחי הבנתי שאני צריכה להמתין בסבלנות".

אחרי הצבא ובמקביל לתהליך הגיור עברה להתגורר בהתנחלות בשומרון. כיום היא לומדת באקדמיה, עושה חונכות לילד שנמצא על הספקטרום האוטיסטי, עובדת במשרה מלאה ושוקדת על פרויקט שמסייע למעוניינים לחזור בתשובה או להתחזק. "אני אוהבת מאוד את החיים בהתנחלות", היא משתפת. "החיים פה מעולים, יש פה שקט, אומנם חסרה לי גישה ישירה לשיעורי תורה, ואני חולמת על טיול לקברי צדיקים, אבל בסך הכול החיים פה טובים. זה גם לא כזה מפחיד כמו שזה נשמע. עם הזמן רכשתי לי חברות, הכרתי משפחה מאמצת, שעבורה אני כמו הבת שלהם, והם מארחים אותי שבתות. יש פה קהילה חמה, שהפנים שלה הם הפנים של עם ישראל. כשמישהי יולדת פה - כולן מתגייסות למענה, מבשרות, עוזרות עם הילדים, וממחישות מהי ערבות הדדית".

"גאה להיות גיורת, אבל קודם כל יהודייה"

טליה שומרת על קשר עם אמה, שדווקא דחפה אותה לעבור גיור, אבל התקשתה לקבל את חזרתה בתשובה. "אימא חששה שאני אהפוך למשהו קיצוני, שאתנתק ממנה, והיא לא תכיר אותי. עם הזמן החששות נעלמו. היא ראתה שההתחזקות עשתה לי טוב, והיא באה לקראתי בצורה מעוררת השתאות. היא תמיד דואגת שיהיה לי בבית אוכל כשר למהדרין. היא מכבדת אותי, ומכירה בדרך שלי".

טליה לא מטייחת את האמת, אולי בגלל זה קל להתחבר אליה. אין לה פילטרים. היא אומרת את האמת שלה. למרות שהיא יהודייה לכל דבר היא מודעת לכך שבפניה ניצבים קשיים. "קשה להיות גרת צדק, זאת טלטלה, יש תחושה שיש אנשים שלא יקבלו אותי כמו שאני, שלא יראו מעבר לקטלוג של 'גיורת', זה כואב. ולמרות זאת, אני אומרת בגאווה שאני גיורת. זה משהו שילווה אותי כל חיי, ומהמקום שלי אני מסייעת

לנשים מכל המגזרים. אני יודעת שיש נשים שנתתי להן פרספקטיבה חדשה ומרעננת על חייהן". כשאני שואלת אותה איזה מרכיב בזהותה דומיננטי יותר: גיורת או יהודייה, היא מדייקת: "לפני הכול אני יהודייה, אחר כך אני גיורת. יש הרבה שגיודו הפוך, אבל הם מתעלמים מדברי חז"ל. נתקלתי כבר ברתיעה מצד אנשים, אומנם זה המיעוט שבמיעוט, אבל זה בכל זאת העליב אותי. זה פוגע. אני באמת אוהבת את השם, חיי מלאים באהבה אליו ואני לא סוג ב', להיפך. אני מהדורה מיוחדת".

טליה הפכה לדוברת הלא רשמית של גרי הצדק, לשוב לה' להשמייע את קולם של אלה שמתמודדים עם קשיים לפני ואחרי התהליך. "כשפניתי להידברות לא חשבתי על האפשרות שאפרסם טור. פניתי בגלל שחשבתי שצריך להציף את הנושא, כדי שתהיה יותר מודעות למה שעובר עלינו. אני נוקשה בעניין הזה, וגם ממליצה באופן חד משמעי לאנשים שרוצים לעבור גיור - תעשו את המהלך רק מתוך נקודת אמת, ואהבת השם. התבוללות היא בהחלט אחד הדברים הקשים שעוברים

עם ישראל, ולכן מי שרוצה להיכנס למועדון - שייעשה את זה רק מתוך אהבה להשם. מצד שני, למי שמתקשה לקבל גרי צדק אני אומרת: תעשו סוויץ' בחשיבה. אי אפשר לפסול אדם רק בגלל שהוא גר. בעיני זאת שנאת חינוך מיותרת. בספר החסידים כתוב: 'כל שיש לו לב טוב ולוקח גיורת שיש לה לב טוב, וצנועים וגומלי חסדים ונעימים במשא ומתן, מוטב להתחתן בזרעם מלהתחתן בזרע ישראל שאין בהם אלה המידות, שהזרע של גר יהיו צדיקים וטובים'. חוץ מזה, התורה מצווה 36 פעמיים לאהוב את הגר, ולא להזיק לו".

טליה מתכוונת לסיים את לימודיה, וב"ה להקים משפחה. "אני מודה להשם על כל מה עובר עלי, וכל מה שעברתי. עברתי כברת דרך, ואני במקום הנכון והמדויק שבילי. יש לי זכות. למי שנולד יהודי אני אומרת: 'תודה כל יום וכל שעה שנולדת ככה, זה לא מובן מאליו'".

נתקלתי כבר ברתיעה מצד אנשים. זה פוגע. אני באמת אוהבת את השם, חיי מלאים באהבה אליו ואני לא סוג ב', להיפך. אני מהדורה מיוחדת



כל העצות וההכוונה בגישת חכמי ישראל לחינוך ילדים, בעלי נפש מאחזת ובריאה, שומחים, עם ביטחון עצמי יציב

המדריך המלא לחינוך ילדים

יסודות גדולים לחינוך ילדים מתוך אוצרות הרוח היהודיים. שלל עצות והכוונה להתמודדות עם קשיים במהלך שנות התפתחותו של הילד, ועד לבגרותו המלאה. גישה חינוכית נכונה בה ניתן לבנות ילד שמח, בעל נפש מאחזת ובריאה, בעל בטחון עצמי יציב. שעם זאת אינו מרוחק בעצמו, אלא מכבד כל אדם באשר הוא אדם, ובפרט את הוריו ואת מחנכיו.



shops.hidabroot.org מוקד הזמנות טלפוני 073-222-12-50

קל ופשוט לרכוש באתר

נבוכים בחינוך הילדים?

שואלים את עצמכם כיצד תעניקו לילדיכם שמתת חיים ומשמעת?

איך מגדלים ילד ערכי, מחונן ומתורבת?

הקמפוס היהודי

לאירועים שקורים לנו במהלך היום. בשנים האחרונות פגשתי יהודים רבים כשדברתי עם רבים מהם, הם סיפרו לי על צרות שונות ומשונות העוברות עליהם. רבות נסיתי לעזור להם, ומצאתי שבעזרת שינוי צורת החשיבה הם יצאו מעודדים, ורבים מהם אף ראו ישועות מבורא עולם מעל הטבע. כל זה כיוון שהם שינו את המחשבה הדואגת והעצובה למחשבה שמחה ובוטחת.

לכן אם, חלילה, בורא עולם הביא עליכם אירוע של דוחק כלכלי, או כל אירוע דומה לו, נסו לשלוט על המחשבה שבאה מכם, והכניסו את בורא עולם אל מחשבותיכם. דעו שאם רק תנסו לבטוח ולהשליך עליו את הדאגה לדוחק שלכם, יקוים בכם הפסוק "השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך" - כביכול הבורא יתברך יהיה חייב לדאוג לכם ולטפל בבעיה. גם במקרה שאנו מפחדים שאדם יזיק לנו או יגרום לנו רעה, אם נתחזק באותו הרגע בידיעה שאין לאף בריה בעולם אפשרות להרע לנו ללא רשותו של הבורא יתברך, נרגיש רוגע שלווח ושמחה אמיתית, וכל העצבות תיעלם.

רוצים לקבל עוד כלים? היכנסו עכשיו לסדנא של הרב יגאל כהן, "דיכאון וחרדות? מגיע לך לצאת מזה" באתר הקמפוס היהודי, מבית הידברות

לצאת מהעצבות

מה קרה שבדורות האחרונים העצבות והחרדות הפכו לכל כך נפוצים? ואיך אדם יכול לצאת מהעצבות, ולהתחיל לחיות חיים שלווים ורגועים?

מהו הגורם העיקרי לעצבות?

אנשים רבים נכנסים לעצבות, שמשבשים להם את מהלך החיים, אבל לא יודעים איך להתמודד מול הכאב הזה. כדי שנדע איך יוצאים מעצבות וחרדות, חשוב לדעת מה המקור לכך שאדם מגיע למצב שהעצבות עוטפת אותו מכל כיוון. מסתבר שהסיבה המרכזית תלויה באדם עצמו, כיוון שאנשים מחליטים בליבם שהם צריכים להיות מושלמים, וכאשר הם נכשלים במבחן המציאות, אז מגיעה ההתרוסקות - כי ברגעים הקשים ביותר שהם מחליטים בעצמם להגיע למטרה מסוימת, בדיוק אז כשהרצון הפנימי הוא עצום והמהפך במציאות הוא אפילו לא מזערי - הם נשברים, הם מאוכזבים מעצמם ומכל מה שציפו. חשוב לדעת שחלק גדול מהרגשת העצבות שהאדם מרגיש, נובע מאכזבות.



טיפש", "אני עשיר", "אני עני" וכו', ובשל מחשבות אלו מגיעות ההרגשות. לדוגמא, אם אדם חושב שהוא חכם או עשיר - הוא ירגיש שמח ומאושר, ואם הוא חושב שהוא חלילה טיפש או עני - מיד ירגיש מאוכזב ועצוב. נקודה חשובה שיכולה לעזור לנו לשלוט בהרגשות שלנו - לדעת שיש הבדל בין מחשבה להרגשה. חשוב מאד שכל אחד מאתנו ידע לזהות את מערכת ההרגשות שלו וישאל את עצמו - "מה אני מרגיש כעת?". לאחר שהוא ידע לפענח את ההרגשות שלו, הוא ישחזר לעצמו אלו מחשבות עברו לו בראש קודם לכן, ויבדוק אלו מהן הביאו אותו להרגשה שהוא מרגיש כעת. אחרי התהליך הזה הוא יגלה שכל הסיבות לעצבות באו בגלל הפרשנות שלו לאירוע מסויים שעבר עליו במהלך היום או בעבר.

איך יוצאים מהעצבות ומהחרדות?

כדי שנצליח לצאת מהעצבות ולהכניס שמחה לחיינו, חשוב לשנות את הפרשנות שלנו

נעמה גרין

המדריך למתחזק, והפעם: מה עושים עם הטלפון הלא-מוגן?

מה הבעיה המהותית הקיימת באינטרנט ובטלפון שאינו חסום, וכיצד ניתן להפוך את הסמארטפון למוגן? כל מה שצריך לדעת בשביל להתקדם שלב נוסף בהתחזקות

אחד הצעדים המשמעותיים ביותר בהתחזקות הרוחנית הוא שימוש בטלפון כשר, או לכל הפחות בסמארטפון מוגן. טלפון כשר הוא מכשיר סלולרי המיועד בעיקר לבצע שיחות. במכשיר כזה אין תכונות המצויות ברוב המכשירים הסלולריים המתקדמים, כמו: גלישה באינטרנט, שימוש במצלמה, משחקים, ושליחת מסרונים וקבלתם. סמארטפון מוגן הוא מכשיר טלפון חכם, הכולל קבלת ומשלוח מסרונים, מיילים ואפשרות להורדת אפליקציות שימושיות ומוגנות, כמו פנגו, ניהול חשבון הבנק, יומן, סידור, תהילים, הלכות, ווייז, וזהו בגודל. בסמארטפון מוגן אין גוגל, אין דפדפן, אין ynet, אין אינסטגרם, אין משחקים וסרטים - ובקיצור, אין בזבוז זמן שגורם לך לבהות בטלפון, טרוט עיניים, ולא לשים לב איך החיים מתבזבזים לך בלי לשים לב.

אמנם, לסמארטפון יש לא מעט יתרונות, בעיקר עבור אנשים שעושים בו שימוש לצרכי פרנסה. הסמארטפון מאפשר זמינות וקשר עם חברים, קולגות ואנשי מקצוע. בנוסף לשיחות, ניתן לעשות בו עשרות שימושים יעילים וחשובים. אך דווקא בנגישות הגבוהה וביעילות של הסמארטפון טמונים גם החסרונות שלו. ראשית - הסמארטפון מנגיש לבעליו את רשת האינטרנט, על כל חסרונותיה ופריצותה. האינטרנט, כאשר אינו מסונן, הוא במה אנונימית של אנשים רבים, חלקם בעלי כוונות סמויות ורעות, והוא מכיל שפע של תכני תועבה. גם מי שזקוק לסמארטפון, חייב לשים לב לחיסרון המשמעותי בו: בזבוז הזמן. העובדה שהסמארטפון כה נגיש וזמין, גורמת למשתמשים בו להתמכרות של ממש. הרי קל כל כך להציץ בו ולראות אם התקבל מייל חדש, הודעה



המדריך למתחזק

חדשה או עדכון חדש לאפליקציה שימושית. גם המשחקים והסרטים הפרוצים מתווספים לחגיגת ההתמכרות, וכך, מבלי לשים לב, המשתמש מביט אל תוך הטלפון שוב ושוב, לפרקי זמן ארוכים יותר ויותר, ו"שוכח" לשים לב לסביבה המציאותית שלו, שכוללת את המשפחה, האישה, הילדים, החברים וכן הלאה. כאשר הורים דבוקים לסמארטפון, קשה להם עד מאוד להתרכז ולהשקיע את הזמן הנדרש לחינוך הילדים. גם הדוגמה האישית פגומה: כאשר ילד רואה את אביו יושב ומבלה שעות מול המסך המרצד, הוא ישאף למכשיר כזה בעצמו, ולא ישקיע את חייו בתחומים החשובים באמת. חבל מאוד שלא לחשב את ההנאה הרגעית הזו מול ההפסד האמיתי.

תונית Google Analytics

פעילות באתר	פעילות באתר
6,826,857	2,523,532
פעילות באפליקציה	פעילות
3,572,763	503,570

יותר מ- 10,000,000 דפים נצפים בחודש

www.hidabroot.org

אתר היהדות הגדול בעולם

הידברות

פשוט ב-3 APP STORE
GOOGLE PLAY -31

**3 נקודות
למחשבה**



בורא העולם הוא כל-יכול, מדוע ברא אותנו חלשים ונצרכים?

איך מגיב גופנו לשינויים בסביבה, ומיהו העם הפלסטיני באמת?

מדוע ה' ברא אותנו חלשים ונצרכים?

רבים עומדים נבוכים בשאלה: "אם בורא העולם יצר עולם כה מושלם ומתוכנן להפליא, מדוע הוא לא יצר אותנו בצורה כזאת שלא נצטרך לאכול, לשתות או לישון? הרי היינו הרבה יותר "מושלמים" אם לא הייתה לנו תלות בדברים הללו.

ראשית, בורא העולם רוצה לנסות את האדם, אם ילך בדרכיו אם לאו, ולכן האדם נברא כך שהוא נזקק להרבה דברים, כגון מאכל, משתה, לבוש, קורת גג וכו', וציווה הבורא לחזור אחריהם ולהשיגם בדרכים המתורות על פי התורה הקדושה. ועל ידי שיחזור עליהם האדם בדרך המותרת, יקבל שכרו בעולם הזה ובעולם הבא. לולא הזדקק האדם לבגדים, לא היה בידו לקיים מצוות ציצית, שעטנז וכדומה; אם לא היה צורך בכסף, לא ניתן היה לקיים מצוות רבות התלויות בממון, כגון צדקה לעני, הימנעות מנטילת ריבית ועוד; וכן הלאה.

שנית, אילולא הוצרך האדם לטרוד ולחזור אחר פרנסתו, היה האדם פנוי כל הזמן, והבטלה עלולה להביא את האדם לעבור עבירות. תארו לעצמכם שכל בני האדם היו קמים בבוקר, ואין להם שום מטלות לעשות, כמו החיות והבהמות, שאינן צריכות לדאוג לשום דבר. אז היה עולה על לבם יצר הרע לעשות דברים מעניינים, ולאט לאט היו נמשכים לדבר עבירה.

שלישית, ככל שהאדם "חסר" יותר, כך הניסיונות שלו רבים וקשים יותר. עם התגברותו עליהם, שכרו גדל בהתאם. ככל שהמאמץ והצער גדולים יותר במילוי הצרכים, התגברות עליהם בדרך ה' מגדילה לאין ערוך את השכר, שנאמר "לפום צערא אגרא" (אבות ה', כ"ג).

דווקא מתוך האהבה של הקב"ה אלינו הוא נותן לנו לחוש מחסור, כדי שנתפלל אליו, נדבר אתו, נתקרב אליו ונקבל את השכר הראוי לנו.

מה זה הריח הזה?

בשבוע שעבר עברתי בשוק מחנה יהודה, ופתאום, ריח חזק ולא נעים נדף באוויר. הריח היה קשה מנשוא... לאחר מספר שניות הרגשתי שהריח הלא נעים נעלם, אך לא הבנתי: מדוע אני עדיין רואה תגובות של חוסר נעימות של אנשים סביבי בגלל הריח הנורא שבאוויר? ואז קלטתי... הריח לא נעלם!

שימו לב לפלא: אחרי כמה שניות, גופנו מסתגל לכל שינוי בסביבה. באירוע שהיה לי, הריח לא נעלם, אבל אני פשוט התרגלתי לריח, ורק אלה שאך זה הגיעו, מתרגשים ממנו. גם הם יתרגלו... גופנו המדהים מסתגל לשינויים - לקור, לחום, לאור, לקול ועוד. גופנו ערוך ומוכן לכל שינוי "תחושת" בסביבה. הוא מסתגל בצורה אוטומטית, על מנת שנצליח לתפקד.

חשבו מה היה קורה לו גופנו היה נכנס להלם ולזעזוע ממושך בכל פעם שהיה מתרחש שינוי בסביבה החיצונית של הפרט - האם היינו מסוגלים לתפקד כראוי? האם היינו יכולים לנהל חיים ראויים?

פלסטיין

הערבים חוזרים ואומרים שכבשנו את ארצם, שהארץ היא שלהם ושגזלנו אותה מהם... אז ראשית, ירושלים, או המילה "פלסטיין", לא מוזכרת ולו פעם אחת בקוראן שלהם! לא אז בלבד שאין בקוראן שום אזכור לכך שהארץ ניתנה למוסלמים, אלא אף מוחמד טוען בספר הקוראן שלהם בשם "אללה", כי ארץ ישראל שייכת ליהודים...

שנית, כל המושג הזה של "עם פלשתיני" הוא המצאה חדשה. בשום שלב בהיסטוריה לא היה פה "עם פלשתיני" או "אומה פלשתינית" ששלטה פה, ושעם ישראל בא ולקח ממנה את הארץ הזו. עד לפני מאה שנה לא היו בארץ פלשתינים. היו מעט בדואים פה ושם, אבל לא יותר מזה. הארץ הייתה שוממה. לראיה, ניתן למצוא ערבים בעלי שמות משפחה שמעידים מהיכן הם הגיעו באמת, כגון "אל מצרי" - שמקורו ממצרים...

לסיכום, אין שום "אומה פלשתינית" או "עם פלשתיני" שעם ישראל "כבש" ממנו את הארץ. זו הארץ שלנו, ארץ שבורא העולם הבטיח לאבותינו אברהם, יצחק ויעקב, ולזרעם עד עולם.

מומלצים בהידברות

צופיה וערוץ הידברות



1 הרב זמיר כהן - האם קצב החיים המהיר רומז על הגאולה הקרובה?



2 הרב ראובן זכאים - הסגולה שתציל מפורענות



3 הרב יצחק בצרי - קברו של רשב"י



4 חינוך וילדים: צבי יחזקאלי בשיחה פתוחה עם הרב דניאל כהן



5 הרב הרצל חודר - הר געש בלי רעש



אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב



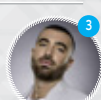
1 איך מכינים את הנפטר לבית דין של מעלה? ראיון מצמרר עם 3 מטהרות



2 הרב אליהו מירב על השמעות שהופצו: "יש לנו לב, כואב לנו כשמבזים אותנו"



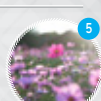
3 עומר אדם והיהדות: ביטול הופעות בשבת ואיסור לשון הרע מול 30,000 יהודים



4 כשהזיכרון מתחיל להימחק: התמודדות אמיצה של חולת אלצהיימר



5 "לא הסתדר לי הקונספט של לאכול-לישון-למות": איך לינור אברג'יל עשתה תשובה?



לקבלת טרטינים וטכנים מרתקים, צרפו את 052-9551592 לאנשי הקשר, ושלחו את שמכם ועיר מגוריכם



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



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



הידברות שלום, במה נוכל לעזור?



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

צילדים

זכרונות מהקיץ שעבר (ג')

בשבוע שעבר ספרתי לכם איך ניסיתי להתמודד עם ההשפלות שחוויתי

הילדים שמדבר באמת במישהו מצות העובדים, שפשוט עלה לנקות את הבמה. הם התחילו לצחק מההערות הנכונות שהשמיע "המנקה" על האכל ואיך מכינים אותו, ועל החקויים שלו כיצד מעירים את החניכים בבקר.

לאחר מכן, כאשר הבינו שמדבר בהצגה, הם כבר היו בהתלהבות רבה בתוך העניין ופשוט שאגו בצחוק על הקמפ, על הקבוצות, על הצורה בה הדריכו אותם במהלך הטיולים, על נסיונות החניכים להתחמק משעות הלמוד, ובעיקר הם צחקו על עצמם.

התכנית שכתבתי דמתה לתכניות פורים שנהגתי לערוך בכל שנה בכתתי. היא כללה חקויים, הברקות לשוניות, מהדורת חדשות ובה תאור מגזם של תקלות, וארועים שקרו במהלך הזמן, שירים בחרוזים וסיסמאות שונות. חצי שעה עמדתי והצחקתי את הקהל, ובסיום מופע היחיד שלי, נעמדו מאות הילדים ומחאו לי כפיים.

בשבוע הבא אספר לכם מה עשיתי בסיום התכנית.

מבלי ששמתי לב, הבקר עלה. מהרתי לסים לפני שחברי החדר שלי יבחינו במעשי. קפלתי את הנירות ונדעתי שיש לי "תכנית" להיום. בתפלה כמעט נרדמתי, שכן לא ישנתי כל הלילה. לאחר התפלה הודיע הפרוז, כי מי שרוצה להגיש תכנית בסימפוזיון - שירשם. הלכתי ונרשמתי בהסוס. מסביבי היו כמה עשרות ילדים תוססים וצוחקים, שהכינו תכניות והצגות שונות. הם הביטו בי בזלזול: "הנה עוד אחד שיש לו תכנית".

אבל לי היתה תכנית ועוד איך. תכניתי היתה מבססת על הצגה ומלל. עליתי לבמה מחפש למנקה של הקמפ, ובמהלך ההצגה "אספתי" כל מיני פריטים שהיו זרוקים כביכול על הבמה, ולכל אחד מהם היתה משמעות כלשהי לחיי המנקה. השתדלתי שלא לצחק על מדריכים או ילדים באפן אישי, אלא על ארועים שקרו או על קבוצות.

בעוד הילדים האחרים הציגו את עצמם ולאחר מכן התחילו את ההצגה, אני עליתי לבמה בתור המנקה. תחלה סברו

הגיע החדש השני לשהותי במחנה. דומה שהפכתי לילד אחר ממה שהייתי. ילד משפל ומבזה בעיני אחרים ובעיני עצמו.

ספרתי את הימים לסיים הקמפ, ואז, שבוע לפני הסיים, החלו הכל להתכונן ל"סימפוזיון". מדבר בארוע בו מסכמים החניכים את חוויותיהם בקמפ על ידי חבורים, הצגות או חקויים. בדרך כלל מדבר בארוע מצחיק ומבדר שהכל מצפים לו, ובסיומו בוחרים הילדים בזוכה או בזוכים. אני עצמי לא צפיתי לכלום. שום דבר מבדר לא קרה לי בקמפ הזה, וממש לא היה לי חשק לצחק במיוחד.

אך בלילה שלפני הסימפוזיון, התעוררתי. התחלתי לחשוב על מצבי, ובעיקר על העבדה שעד כה לא עשיתי כלום כדי למנוע את ההתעללות המתמשכת הזו. קמתי מהמטה, נגשתי אל שלחן הכתיבה והתחלתי לרשם. כתבתי במהירות. כאשר נאלצתי למחוק, קשקשתי על המלה, כדי לא להפסיד זמן.

לאחר שסימתי, העתקתי את הכל בכתב ברור.



בדיחות לילדים



אריה גדול הולך ביער, ולפתע פוגש עכבר.
אומר האריה בהתנשאות: "הו, כמה שאתה קטן!"
"טוב, הייתי חולה...", מצטדק העכבר.



- יש רק דבר אחד שבגללו אני לא הציירת הכי טובה בעולם.
- באמת?! מה?
- אני לא מוכשרת בציור.

- גונבים לך את האוטו!
- זה בסדר, רשמתי את המספר...



שבעה פילים עמדו מתחת למטריה, ואף אחד לא נרטב. איך?
- לא ירד גשם.

מה בפרשה?

מתן תורה

יתרו חותן משה שומע על קריעת ים סוף ועל המלחמה בעמלק, ומגיע אל עם ישראל במדבר. משה מקבל את פניו ומביא אותו אל המחנה.

כשרואה יתרו כיצד שופט משה את העם לאורך כל היום, הוא מציע לו למנות שרי אלפים, שרי מאות, שרי חמשים ושרי עשרות, כדי שהם יוכלו לשפוט את העם בנושאים קלים, ומשה ישפוט רק בנושאים גדולים. לאחר מכן חוזר יתרו לביתו.

בני ישראל מגיעים למדבר סיני. הקב"ה מצווה אותם להתקדש במשך שלושה ימים, וביום השלישי נראה עשן מהר סיני ונשמע קול השופר המתחזק. בני ישראל מתאספים סביב הר סיני ומקבלים מהקב"ה את התורה. הפרשה מפרטת את עשרת הדברות שניתנו לבני ישראל בהר סיני.

עם ישראל רואה את הקולות ואת הלפידים, ובני ישראל מקבלים עליהם את התורה.

"אנשים מספרים על עצמם"

סדרת ספרים מפתיעים, מרגשים, מחזקים, כתובים ביד אומן, שבעצם כולם כבר מכירים...



מה קורה במספרה שלך?

מחיר מיוחד בסדרת ספרים מלא, ובנוסף עליה חינם עד הבית!

הידברות **shops**
לואה • לקנות • להתחבר

לפרטים ולהזמנות: **SHOPS.hidabroot.org**
או במוקד המכירות: 073-222-12-50

"ילדים מספרים על עצמם"

הענקת פתרונות חינוכיים מעולמם של הילדים. כל אחד מהסיפורים יעניק לילדכם כלים מסולאים ומזו שילוו אותם לאורך כל חייהם.



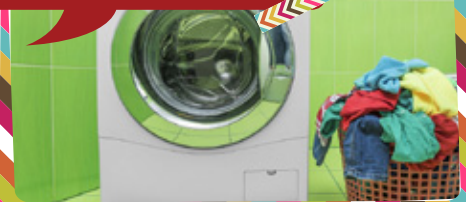
חבורת תרי"ג
איור: רפאל דרוק



המשך בשבוע הבא...

להצטרפות למגני החודשי או לרכישת מגוון מוצרי חבורת תרי"ג, היכנסו לאתר הידברות שופוס או חייגו: 073-222-12-50

ופריו מתוק
הרב ארז חזני



אם תמצא זול יותר, אתן לך במאה שקלים פחות...

ראובן קנה מכונת כביסה, ולאחר מכן סיפר שמצא מכונה במחיר זול יותר. מי אחראי על הפרש?

ובכנסו שְׁמַלְתֶּם (שמות ז"ט, י')

שאינו שכיח, הבעל אינו חייב לקנות את המזונות, כי על דעת כך לא התחייב. וציון עוד ה"ט"ז למבואר בשו"ע (ח"מ סי' רכ"ה ס"ג), שבכל תנאי שבממון, אומדים את דעת המתנה, ואין כוללים באותו תנאי אלא דברים הידועים שבגללם היה התנאי, דבר שאינו מצוי, לא עלה על דעתו של המתחייב, ולכן אינו חייב בו. וגם בענייננו, נראה שכוונת המוכר היתה למחירים הסטנדרטיים שבשוק, ולא למחיר מיוחד. עוד יש לציין לדברי הערוך השולחן (ח"מ סי' ס"א ס"ז, על פי השו"ע שם ס"טז): "כלל גדול בדינו בכל ענייני תנאים שאדם מתנה עם חברו: אין הולכים אחר לשון הכתוב (של התנאי שביניהם), אלא אחר כוונת הדברים... וצריכים הדיינים להבין עומק העניין ויבואו על האמת."

סיכום: ראובן צריך לשלם לשמעון את יתר התשלום.

התשלום - 600 שקלים נוספים, כי למעשה הוא לא מצא מחיר יותר זול מזה שקיבל ממנו. לעומתו טוען ראובן: "הרי כך התחייבת: לתת במאה פחות מהמחיר שאמצא, והאמת היתה שבשעתו היא נמכרה ב-3500..." עם מי הדין?

השיב מו"ר הרב זילברשטיין שליט"א: ראובן צריך לשלם לשמעון את ההפרש, כי ברור שכוונת שמעון היתה לומר שמחירי הים הכי זולים בעיר, ביחס למחירים הרגילים של שאר החנויות, ומחיר של מבצע נחשב למחיר מיוחד, ולא למחיר השגרתי, ובוודאי שלא על דעת מחיר זה התחייב המוכר. כעין דוגמה לסברא זו, מצינו בהלכה המובאת בשו"ע (אבה"ע סי' קי"ד ס"א): "הנושא אישה, ופסקה עמו (האשה) לזון את בתה (שיש לה מנישואין קודמים) חמש שנים, חייב (הבעל) לזון את הבת במאכל ובמשקה חמש שנים הראשונות שאחר הנישואין, בין אם המזונות ביוקר או בזול." וכתב ה"ט"ז (סק"ב), שחיובו של הבעל לקנות מזונות ביוקר, הוא דווקא "ביוקר דשכיח", אבל אם תובעת האישה עבור בתה מזונות שמחירן גבוה ביוקר כזה

מעשה בראובן, שהגיע לקנות מכונת כביסה בחנותו של שמעון. שאל ראובן למחירה של מכונה מסויימת, ונקב המוכר בסכום של 4000 שקלים הוא הבטיחו בביטחון: "אני הכי זול בעיר! אם תמצא בכל העיר את מכונת הכביסה הזו, במחיר נמוך יותר, אתן לך אותה ב-100 שקלים פחות מאותו מחיר שתמצא..."

ובכן, ראובן שב אל שמעון, וסיפר כי בחנות פלונית בקצה הרחוב, מצא את המכונה ב-3500 בלבד.

"אם כן", אמר שמעון, "אקיים את השתחתי ותיקח אותה תמורת 3400".

כעבור מספר ימים, עובר שמעון בקצה הרחוב, בסמוך לחנות ההיא, ומבחין כי מחיר מכונת הכביסה הוא - 4000 שקלים! נכנס לברר אם היא נמכרה במחיר יותר זול, ועובד החנות הודיעו: "חבל שהגעת רק עכשיו, עד אתמול היא נמכרה במבצע מיוחד למשך שבוע בלבד, ב-3500!".

כעת שמעון פונה אל ראובן, ותובע לקבל את יתר

לרכישת ספרי "ופריו מתוק" של הרב ארז חזני חייגו להדברות שופוס 073-222-12-50
Shops.hidabroot.org או

פשוט

להיות אמה

"תשאלו את אבא": כך תלמדו את הילדים לוותר

האם אני חייבת להסכים לשיטת החינוך של בעלי, ומה אני אמורה לעשות כשיש חילוקי דעות?

אחרי שבוע היא סיפרה משהו שהפתיע

גם אותי. כשהילדים שאלו אותה והיא אמרה "תשאלו את אבא", הוא ענה בתוקף: "כולם מיד למיטות!". מה קרה כאן? כשאמא חשבה שאבא מקלקל לה את החינוך, היא הזמינה מאבק על "מי צודק", והילדים חגגו באמצע. אבל כשאימא סמכה על אבא ולא סתרה אותו - גם הוא שמח לעשות מה שחשוב לה...

זה לא מקלקל את הילדים?

בדיקו להיפך. לפני כמה שנים קיבלתי באסיפת ההורים של הבת שלי כרטיס מתנה "מה למדתי ממך, אמא", ובין השאר היה כתוב שם "אני לומדת ממך לוותר". למחרת בבוקר הודיתי לה על הכרטיס ושאלתי אותה מאיפה היא לומדת ממני לוותר. אותה ילדה השאירה אותי פעורת פה כשאמרה לי: "את תמיד אומרת לנו: 'תשאלו את אבא'". כשילד רואה חילוקי דעות בין ההורים (והילדים שלנו מרגישים גם חילוקי דעות שנעשים בחדרי חדרים!), אבל רואה את אמא מכבדת את דעתו של אבא, זה ה-שיעור הכי חשוב לחיים על כבוד, שלום וויתור.

רוצים את הסדנה המצולמת המלאה של דקלה יוספברג, לצפייה ישירה מהבית? חפשו את "פשוט להיות אמא" באתר "הקמפוס היהודי" מבית הידברות

בחינוך, אבל אני כן צריכה לכבד אותה! כשבעלי פועל בדרך שלא נראית לי, אני לא צריכה לעשות כמוהו, אבל אני כן צריכה לדעת שהיא לגיטימית לא פחות, כי הרי גם הוא אבא שלהם, ורוצה בטובתם לא פחות ממני.

בעצם, אין לי זכות לדרוש, להתערב או לנסות לחנך אותו. אני יכולה לבקש ממנו להתחשב בי ולעשות אחרת, אבל אז אני צריכה להיות מוכנה לקבל גם לא, וזו, כמוכן, זכותו המלאה.

לפני כמה שנים השתתפה בסדנה חברה שהעלתה בעיה עם זה שהילדים מבקשים ממנה לישון בלילה על הספות בסלון, וכשהיא לא מסכימה - הם מיד שואלים את אבא, והתשובה שלו היא תמיד: "אין בעיה, תישנו בסלון", לקול מחאותיה הנמרצות.

החברה שלי הייתה מתפוצצת, כי "אתה שובר לי את המילה בבית" ו"מפנק מדי את הילדים". מה הצענו לה בסדנה? כשהילדים שואלים, תגידי להם: "תשאלו את אבא".

פעם הגיעו אלי זוג הורים לייעוץ אישי. האישה טענה בתוקף ששני ההורים חייבים לנהוג בדרך חינוכית אחת כי אחרת זה מבלבל את הילדים. את בטוחה? שאלתי. כן, במאה האחוזים! ענתה לי.

מצוין, הצעתי לה, אז אם את רוצה דרך אחת - תהיי את - בדרך שלוו...

נתפלא לשמוע, אבל אמא ואבא לא חייבים להסכים תמיד על דרך החינוך. בכלל לא.

נכון, שמענו המון פעמים ששני ההורים חייבים להיות בחזית אחת מול הילדים (חזיתי?! מה זה כאן, מלחמה?), אבל איך ייתכן שנהיה תמיד תמימי דעים? הלא אנחנו כל כך שונים. גבר ואישה. באים מרקע שונה ויש לנו אופי וצורת מחשבה שונה. ובאמת, אין שום צורך להכריח אותנו לחשוב באותה הדרך.

לא להסכים. לכבד

אני לא צריכה להסכים עם הדרך של בעלי



חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

אל תתייאשי

"עוז והדר לבושה" ... אישה מלאה בעוז, שלא מתייאשת - לובשת הדר ושוחקת ליום אחרון

גם המצב הכי נמוך שלך הוא בוודאי לא נמוך ממצבו של יתרו לפני

שבא. וזכרי... הדיבר הראשון בעשרת הדברות: "אנוכי ה' אלוהיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים", זהו דיבר של אמונה. אני השם שהוצאתי אותך ממצרים, ממ"ט שערי טומאה, מהארץ הכי נמוכה, מהשפלות ומהעבדות. לא התייאשתי ממך גם כשהיית כל כך למטה. אני זה שנכנסתי למקום הטמא הזה, והוצאתי. והצלתי. וגאלתי. ולקחתי. והבאתי אותך אלי. אז אם משם הוצאתי אותך - מכל מקום אני אוציא אותך. ככה מקבלים את התורה.

אומר רבי מאיר, מפני מה ניתנה תורה לישראל? מפני שהם עזים, יש להם עזות! כמה שהם נופלים, והיצר הרע גדול... הם ממשיכים ומתקדמים, מרימים את הראש ועוד מבקשים בקשות... כן! בזכות העזות הזאת קיבלנו את התורה, שהיא עוז! "עוז והדר לבושה" ... אישה מלאה בעוז, שלא מתייאשת, היא לובשת הדר ושוחקת ליום אחרון.

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

מתייאשת! הוא שם איתך, בתוך הנפילות. בתוך המשברים והירידות. כל העבודה בעולם הזה היא אחת: להמשיך. להתקדם. להתחיל שוב ושוב בכל הכוח. ואת זה אפשר לעשות רק כאשר את מבינה את הכלל: מי שמאמין שהשם יתברך לא מתייאש ממנו - לא יתייאש לעולם.

אז אני מבטיחה לך... השם לא מוותר על אף יהודי. דווקא במקומות הכי נמוכים הוא איתך ולכן, לעולם אל תגידי: "באיזו ירידה אני...", או "אין לי שום תקווה להתקרב אל השם ולעשות שינוי". חס ושלו! תראי את יתרו כהן מדיין. הוא היה כהן לעבודה זרה, זה מקום נמוך מאד, שיא הטומאה, ולמרות זאת עזב הכל והתקרב, וזכה שפרשה שלמה נקראת על שמו, פרשת מתן תורה. אז את, קל וחומר את... יש לך הכוח להתחדש, להתקרב... לעלות.

כמה פעמים הבטחת לעצמך: אני אהיה האמא הכי טובה. הרעיה המושלמת. בת מלך שעושה נחת לקדוש ברוך הוא. הבטחת, התחלת ו... נפלת! ושוב... הבטחת, ונפלת!

"בשואו גליו אתה תשבחם", אומר דוד המלך בתהילים. הקדוש ברוך הוא משבח את הגלים שבים, שמיום שנברא העולם ועד היום, הם כל יום, כל היום - מנסים לעלות, ונופלים. מנסים לעלות - ונשברים. מנסים לעלות, ושוב מתנפצים בסלעי החוף ונסוגים לאחור. הקדוש ברוך הוא משבח אותם, את הגלים, שלמרות כל הנפילות והמשברים הם לא מתייאשים, ושוב ושוב... מנסים. גם את, כמו הגלים, עולה ויורדת, מתחילה בכל הכוח ונשברת. מתקדמת ו... נסוגה לאחור בכאב. ומה השם אוהב? במה הוא משבח אותך? שאת לא



מה תורם לעור בריא?



בסדנה ביתית קצרה תגלי שכל הפתרונות לרבות אלה התורמים לחיזוק התאים - נמצאים אצלך במטבח קחי יוזמה, הזמיני חברות והידברות תגיע לבייתך או לכל מקום שתבחרי עם מיטב הנטורופטיות

כל הסודות לבריאות גוף ונפש!

הרבנית רחל בצרי • הרבנית שושנה גבאי
הרבנית זוהרה שרביט

לתיאום המועד הנח לך: 073-222-1290

ללא עלות
סדנה ביתית ייחודית



שינה מועטה

השינה מהווה כשליש מחיי האדם. לפני המצאת הנורה החשמלית, האדם הממוצע נהג לישון כתשע שעות מדי לילה. כיום, הממוצע נמוך משש שעות, ויורד בהתמדה ככול שקיימים גירויים ובילויים רבים יותר.

נסה לחשוב איך הינו נוהגים ללא התקדמות הטכנולוגיה. המנגנונים בגופנו לא השתנו, השעון הביולוגי ממשיך לפעול, כל המערכות בגופנו נשארות מותאמות לשעות הזריחה והשקיעה.

שעות הפעילות של מערכת העיכול הן ביום, לכן חשוב לאכול ביום, עד שעות הערב המוקדמות.

שעות הפעילות של מערכת החיסון הן בלילה, לכן חשובה שנת לילה מוקדמת, כדי לאפשר למערכת החיסונית לפעול היטב. במצבים של בעיות בריאות חשוב הרבה יותר להקפיד על שעות שינה נכונות בשעות החשיכה, כדי לאפשר למערכת החיסון להילחם בבעיה.

לשינה השפעה מכרעת על הרבה מנגנונים בגופנו, במיוחד אצל ילדים ומתבגרים.

השינה מורכבת ממספר שלבים: שלב ראשון – המעבר ממצב ערות לשינה. זהו שלב של הרפיית השרירים. שלב שני – שינה שטחית. שלב שלישי – זוהי שינה עמוקה, שבמהלכה מתחדשים מאגרי האנרגיה בגוף. השינה העמוקה היא החשובה ביותר לחידוש ולהתאוששות מערכת העצבים. במהלך השינה העמוקה מופרש הורמון הגדילה באופן טבעי. ילדים ומתבגרים שישנים מעט בלילה גורמים לעצמם נזק.

כמות קטנה של הורמון הגדילה מופרשת, וכתוצאה מכך ישנם שיבושים בגדילה בגיל ההתבגרות. ישנה חשיבות גם לזמן בו ישנים – הורמון הגדילה מופרש בעיקר מהשעה תשע ועד לשעה אחת בלילה. שינה בבוקר יעילה הרבה פחות לגדילה.

גם שינה מועטה וגם שינה מרובה מקושרות לבעיות בריאותיות, כמו להתפתחות סוכרת סוג 2, לדיכאון, לחרדה, ללחץ דם גבוה, לעייפות ולפגיעה בחילוף חומרים, כלומר להשמנת יתר.

שדרגו את השינה שלכם בלילה, בשעות הנכונות, בין עשר לשש בבוקר. במידה ואתם מתקשים להירדם, האזינו למוזיקה מרגיעה או נשמו נשימות עמוקות. הכניסו אוויר והוציאו לאט. המעיטו בשתיית משקאות המכילים קפאין. הימנעו מפעילות גופנית נמרצת בסמוך לשעות השינה.

חסרים בסידן ובמגנזיום עלולים לגרום לנדודי שינה. ודאו שהתזונה שלכם עשירה בירקות עליים, בשיבולת שועל, בשקדים ובאגוזים.

בנוסף לכך, קמומיל מרגיע את מערכת העצבים. שנתו כוס תה קמומיל בשעות הערב.

כל היום סביב הילדים

איך "מטעינים סוללה", למה הילד פוחד, ואיך מתגברים על פחד קהל?

מקומו.

כשאנחנו רוצים שהילד יעשה משהו – אנחנו מנדנדים לו שוב ושוב: "נו, לך כבר, שחק עם הילד הזה, למה אתה לא משחק אתו? למה אתה יושב פה כמו זקן?". כשהילד רואה שאת מתחננת לפניו, הוא לא עושה את הדבר, כי נדמה לו שאת מנסה להיפטר ממנו, או שאינך מרוצה מההתנהגותו כל עוד אינו מתנהג כמו ילד אחר. ילד שמרגיש שרוצים להיפטר ממנו ושילך לנהוג כמו כולם, מרגיש שה"כולם" הזה נגדו, ולא מעוניין לשתף אתו פעולה.

הסבירי לילד שאת באה אתו לגינה כדי שישחק, ולא כדי שישב כמו אדם מבוגר בצד. אמרי לו: "אם לא תשחק עם הילדים במתקנים – אנחנו נלך הביתה, כי בשביל זה באנו הנה". ילד לא רוצה על פי רוב לחזור הביתה, ולכן יתקרב לחבר וישחק איתו. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

? אני בת 35, ועדיין

סוחבת איתי את ההרגשות

משיעור המבחן הראשון שמסרת.

יש לי פחד קהל, וזה מתבטא ברעד בידיים ובזיעה קרה. אני עובדת במשרד, ויוצא שאני הולכת לפעמים למשרדים אחרים, ואז "נעלמת לי הלשון" ואני לא יודעת מה לבקש. גם אם יש במקום רק 2 מזכירות, זה שיש לי פחד קהל, זה עושה לי חוסר ביטחון עצמי.

מה עושים? נחשפים יותר לפחד, או להיפך? כשאת מגיעה לסביבה לא מוכרת וחווה רעד, הזעת יתר, ואובדן שיקול הדעת עליך לדעת שהן תולדה של מחשבה שקדמה להן – כיצד הם רואים אותי? איך יגובו לדברי? ואת עוסקת בלחשוב מה הם בעצם חושבים עליך. כשהתשובה לכל ה"ל איננה חיובית את מוצאת את עצמך חסרת כלים להתמודד, הגוף מזהה זאת כמצב חדש ולא מוכר שמעולם לא בנה כלים להכלתו והוא מוצא מאיזונו הרגיל שבא לידי ביטוי ברעד בידיים.

מצב זה אינו מאפשר תגובה מתוך שיקול דעת ולמעשה את מחמיצה כל אפשרות של תקשורת נאותה וראויה עם הסביבה אף על פי שאת בעלת יכולות אלו.

על מנת לייצר זהות עצמית שאינה תלויה בניסיון להרשים את סביבתך עליך להעצים את עצמך בעיני עצמך, עיסוק ביכולותיך ובהצלחותיך יסייע להעלאת ביטחונך העצמי. תוכלי להבחין איך זה משפיע על המחשבות והתחושות שלך בעיני עצמך, וכבר תרגישי איך קל לך הרבה יותר לפעול ולהגיב מתוך שיקול דעת גם במקום לא מוכר. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך)

? אני גונת לשעבר, כיום אני בפנסיה. סדר יומי גדוש בעזרה לילדי הנשואים, הוצאת הנכדים מהמעון והגנים, בישולים, ניקיונות והעבודה לא נגמרת... לאחרונה יש לי תחושות לא נעימות לגבי עצמי. אני נהנית לעזור לילדי שהם בעצם בשר מבשרי, אך עם זאת אני מרגישה שאני כל היום סביב כולם, צונחת בסוף היום ללא כוחות ומרגישה בתוכי רע. יצוין שכל העזרה באה מרצוני, ואם אני לא יכולה – הילדים מקבלים בהבנה ולא לחצים.

יפה וחשוב מאד לשמוע שאת מוקפת ב"ה במצוות, עסוקה במעשי חסד, ועניי ביתך קודמים.

אין ספק ששכרך רב. אך עם זאת, נשמע מדברך שאת רק נותנת ונותנת, ובאיזשהו מקום מרגישה שאת מרוקנת וממורמרת.

את נדמית למצבר גדול, שהמון צינורות מחוברים אליו ומונעים מכוחו. צריך לדאוג למלאות את המצבר הזה, אחרת הוא לא יהיה יעיל – לא לעצמו, וכמובן לא לסביבה.

לכן חשוב שתסדרי לעצמך סדר יום מאורגן. דאגי לאכול ולנוח, וגם לחלק מהכוחות שנתנו לך משמים לחסד, בצורה מאוזנת ומותאמת לכוחותיך. אין עניין לעזור ולעבוד עד כלות הכוחות, ולהרגיש רע/ מנוצל.

בחרי לעצמך זמן איכות קבוע אותו את מקדישה לעצמך, ל"הטענת הסוללה". אפשר להקדיש יום (חופשי) בשבוע בו תבחרי ליהנות ממשוהו שאת אוהבת, למשל: שחיה, כושר, יציאה ללימודים מעניינים וכדומה. (קרן אהרון, מאבחנת דיקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

? הילד שלי בן כמעט חמש. הוא פחדן מאד, ולא מעז לעשות כל מה שאחרים עושים. כשאני הולכת אתו לגינה, כל הילדים מטפסים על הסולם של המגלשה – והוא לא. אני צריכה ממש לדחוף אותו ללכת ולעשות מה שכולם עושים. הוא מצדו מעדיף לשבת על הספסל לידי ולהקשיב לשיחות עם החברות שלי. מפריע לי מאוד שהוא לא עושה מה שכולם עושים, כי הוא חוזר הביתה בסוף כשהוא עדיין מלא כוח, כשכל החברים שלו כבר הולכים לישון.

לידך חוזר הביתה עם כוח, כי לא הוציא את המרץ שלו. הוא לא פוחד לשחק במתקנים, הוא פשוט לא רוצה ולא מעוניין לשחק בהם. זה קורה מכיוון שהוא יושב לידך במקום לשחק עם חברים. אני חוששת מכך שדווקא הרצון שלך שישחק כפי שאת רוצה, וכמו כולם, הוא זה שגורם לזה שהוא לא מוצא את



אילו סדנאות
מחכות לך באתר

הקמפוס היהודי?

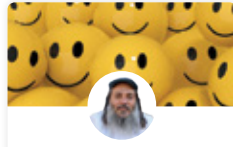
לצפייה ישירה
מבלי לצאת מהבית!



**הדיאטה האחרונה בחיך!
בריאות וחזונה**
אליהו שירי | 5 שיעורים



**ערכת זוזים
כלכלה נכונה ופרנסה באמונה**
ארגון 'מסילה' לכלכלה בבונה | 16 שיעורים



**להיות בשמחה
תורת הנפש**
רובר | 5 שיעורים



**זיהו
מאיר**
**הורות נעימה וסמכותית
חינוך ילדים**
זיהו מאיר | 14 שיעורים



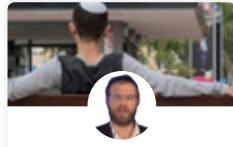
**חגית
אמאייב**
**אימהות מעצימה
חינוך ילדים**
חגית אמאייב | 10 שיעורים



**סדנה למיגור דיכאון וחרדות
דיכאון, חרדות ואמונה**
הרב יגאל כהן | 14 שיעורים



**סודות החינוך האפקטיבי
סדנת חינוך**
חיים ולדר | 10 שיעורים



**כך תחזירו אותם אליכם
סדנת חינוך - נוער נושר**
דן טיומקין | 10 שיעורים



**דקלה
יוספסברג**
**אמא שמחה ונינוחה
חינוך ילדים בגישת שפר**
דקלה יוספסברג | 9 שיעורים



**שירה
כהן**
**בואו נעבור את זה יחד
העזמה רגשית לבנות בשידוכים**
שירה כהן | 14 שיעורים

הקמפוס היהודי
סדנאות אינטרנטיות משנות היום

campus@htv.co.il

לפרטים והרשמה

campus.hidabroot.org

כנסו לאתר וגלו סדנאות נוספות!

זוגיות



**המדריך
המלא
לנישואין
מאושרים**
הרב
זמיר כהן



**פסיפס
אומנות
הזוגיות**
הרב
יצחק פנגר



**זוגיות עם
רגש**
הרב
מיכאל לסרי



הבית היהודי
הרב
שמחה כהן

האם יש תקווה לזוגיות בימינו?
מחזירים את התקווה לחיי
הנישואין, וסוללים את הדרך
היהודית לזוגיות מוצלחת. המלווה
בהתרגשות ושמחה שאינם
מסתיימים לעולם.

סט הספרים הידוע, המכיל
פרקי הנחייה לתקשורת
במשפחה, יחסי אינוש
ושמפחה ונימיה הערניים
של נפש האדם.



**לשים את
המשפחה בראש!**
הידברות שופס עם מגוון ספרי זוגיות
וחינוך ילדים במחירים מיוחדים!

חינוך ילדים



**המדריך
המלא
לחינוך ילדים**
הרב
זמיר כהן



**סודות של
חינוך
הרב
אפרים
אורשלימי**

שיל צעות והכוונה להתמודדות עם קשיים, הצצים ועולים במהלך שנות התפתחותו של הילד, מהגיל הרך ועד לבגרות המלאה.

עצות מחכימות בחינוך ילדים: חשק לתפילה, שליטה עצמית, גבולות, בניית תדמית, אמנות ההקשבה, טיפול בהפרעות קשב וריכוז ועוד.



**אמון
דקלה
יוספסברג**



**עצות
מהחיים
חיים
ולדר**

ספר עמוק לשיפור יחסי הורים-ילדים, המציע מענה למצוקות הורים: אובדן הסמכות ההורית, חוסר האונים בגידול הילדים ועומס רגשות האשם אצל ההורים.

סט הספרים של חיים ולדר - 2 כרכים גדושים ומלאים במידע, שיטות והצעות לחינוך ילדים, כולל מפתח למאות ערכים חינוכיים.

הידברות שופס
לראות • לקנות • להתחבר

לפרטים ולהזמנות: SHOPS.hidabroot.org או במוקד המכירות: 073-222-12-50

הדרך לבריאות שלך...

משדרגים את הגוף והנשמה!

הידברות מזמינה אותך ליום שכולו העצמת גוף ונפש

בהשתתפות מיטב המומחים בתחום:
הנטורופתית ומאבחנת עפ"י גלגל העין והרבנית זוהרה שרביט & גב' רות ליאת אור פלץ

והרב הפסיכונטרפיסט **מרדכי חיזיה**

בואי לחוויה מעצימה בה תלמדי:
מה הקשר בין ניקוי רעלים בגוף לשיפור איכות החיים?
איך מאזנים את הסוכר, ולא מוותרים על מתוקים?
איזו פעילות גופנית מומלצת לאיזון שומנים בדם?

טיפים לבריאות העור
כיבוד עשיר ובריא
מתנה מתוכנית

בארוע יוקרן סרט מרגש ומחזק ניתן לקבל ייעוץ אישי מהמומחים

כל הדרכים מובילות לסדנה חווייתית אחת!

לפרטים והרשמה 073-2221240

יום שלישי ז' אדר 10:00-16:00
אולם תפארת עובדיה רחוב ארלוזורוב 52
נתניה 12.2.19

יום שלישי, ל' שבט 10:00-16:00
אולם ביכ"נ שאר ישוב, רחוב מונטיפיורי 4
אשדוד 5.2.19