

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!

עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-188,700 עותקים ברחבי הארץ

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

# הידברות

## עונג שבת

פרשת שמות | גליון 382 | כ' בטבת תשע"ט

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

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

העלון מוקדש לע"ג גבריאל בן מרים לע"ג פונגה בן טורי | לע"ג מיכל בת רבקה לע"ג רבקה עדנה עזת בת גוהר רחל | לברכה והצלחה בכל שלום בן סימונה

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

### זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ח	מוצאי שבת	כניסת השבת	ידידות
18:00	17:23	16:08	ירושלים
17:57	17:24	16:23	תל אביב
17:57	17:22	16:14	חיפה
18:01	17:26	16:27	באר שבע

2 מהו גילם של הנטיסטים? דינאל בלס



4 חינוך מול אילוף הרב זמיר כהן



5 שאלות מקו ההלכה קו ההלכה



6 תענותי אושר עושר (א') חיים ולדר



8 המדרך למתחזק נעמה גרין



9 אהרון רזאל בתשובה נעמה גרין



14 הדרך - עיקר המסלול מנוחה פוסק



## לעצור את המרוץ!

מי ששקוע בעבודות ליצור, אינו מסוגל לחשוב על שחרור

הרב זמיר כהן

כאשר הגיעו משה ואהרן לראשונה אל פרעה ודרשו ממנו לשלוח את עם ישראל, מיד לאחר שנוף בהם: "למה משה ואהרן תפריעו את העם מפעשיו?", נקט המלך המצרי בפעולה תמוהה: "נייצו פרעה ביום ההוא את הנגשים בעם ואת שטריו לאמר: לא תאספון לתת תבן לעם ללבן הלבנים כתמול שלשם. הם ילכו וקששו להם תבן! ואת מתכנת הלבנים אשר הם עשים תמול שלשם תשימו עליהם, לא תגרעו ממנו!". ומאחר שהבין שמיד יתמהו כולם ולא יבינו מה פשר הוראה מוזרה זו, שהרי ידוע לכל כי עם העבדים העברי הגיע למיצוי הכוחות, ואיך אפשר לדרוש דרישה נוראה כזו? לפיכך הוסיף המלך פרעה מילים בהן גילה את עומק הבנתו הפסיכולוגית בנפש האדם: "כי נרפים הם! על פן הם צעקים לאמר נלכה נזבחה לאלהינו. תכבד העבדה על האנשים ויעשו בה, ואל יעשו בדברי שקר". ובמילים אחרות: מאחר שפרעה לא האמין כי אכן בורא העולם שלח אליו את משה ואהרן, אלא היה בטוח שעם ישראל העלה בדעתו את רעיון היציאה ממצרים, הוא אמר לעצמו: "כנראה שרק למראית העין הם נראים כמי שהגיעו למיצוי הכוחות בעבודת הפרך. שהרי מי ששקוע בעבודה, אין לו זמן לחשוב על שחרורו!".



ואכן, הוא צדק. מי ששקוע בעבודה, אין לו זמן לחשוב על שחרורו! רבנו הרמח"ל ז"ל בספרו מסילת ישרים (פרק ב) מדגיש כי אדם הטרוד במרוצת ההרגל היום יומי, ואינו עוצר לרגע לבחון את מעשיו ודרכיו שהוא כה רגיל בהם, עלול להפסיד את עולמו. משום שללא ספק אילו היה עוצר את ריצתו ועורך חשבון נפש עם עצמו ובוחן: אילו מעשים ממעשיו תואמים את רצון ה' כפי שגילה בתורתו הקדושה, ומה מהם מנוגד לרצון ה', הרי בוודאי היה משפר את מעשיו ועולה ממדרגה למדרגה

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

### שאל את הרב

הרב אברהם יוסף

קניתי סיר שיוצר בחו"ל, הגעלתי אותו וטבלתי. אחר כך גיליתי סלוטייף מודבק על הידית. האם צריך להגעיל או לטבול שוב? גם לסירים שיוצרו בחו"ל אין צורך בהגעלה, אלא די בטבילה במקווה. הסלוטייף אינו

נחשב בעיני הבעלים כל כך, ולכן אין בו חציצה בדיעבד. מדוע בודקים ביצים מדם, אך ביצים קשות לא בודקים? אין חובה לבדוק ביצים בימינו, כיוון שהביצים לאכילה אינן ראויות להוציא מהן כדם.

אפרוח. וכל הצורך בבדיקת הביצים הוא מחשש שישבה עליהן התרנגולת, והתחילה יצירת האפרוח, וטיפת הדם נחשבת כשרץ, כדן אפרוח שלא בקע מהקליפה. בימינו בודקים משום מראית העין, כיוון שזה נראה

חדרים אחרונים!



הרב יצחק פנגר

## שבת של עונג רוחני באווירה מרומזת

במלון המפואר ניר עציון

פרשת וארא כ"ז-כ"ח טבת 4-5/19

לפרטים והרשמה חייגו: 073-222-1-270



ר' שמעון פרץ

# היהודי החושב

מפני תיירים, נמצא שבין השנים 1977 עד 1987 גדלו הנטיפים במהירות של 10 עד 25 אינצ'ים מדי שנה. במהירות שכזו, הם מסוגלים להגיע לגובה של 91 מטר בתוך 3600 שנה (מקור: Sequoyah Caverns, south of Chattanooga at Valley Head, Alabama).

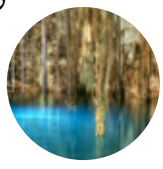
מעניין לציין שנמצאו בימינו נטיפים אשר גדלו "יש מאין" בזמן קצר ממאה שנה: נטיפים צמחו מתחת למצבת לינקולן, אשר נבנתה בשנת 1923 - כאשר צולמו שוב בשנת 1968, הם כבר גדלו לגודל של 1.5 מטרים, וזאת בתוך 45 שנים בלבד! במצבה נוספת (George Roger Clark Memorial, Vincennes Indiana, במדינה באינדיאנה שבארצות הברית), מים אשר טפטפו מבין הסדקים יצרו נטיפים וזקיפים, אשר חלקם הגיעו לגודל של 3 מטר בתוך 40 שנה. המצבה במקום נעשתה מאותה אבן גיר הנמצאת במערות נטיפים באינדיאנה.

המשך בעמוד 7 <<

## מהו גילם של הנטיפים?

האם נטיפים יכולים להוכיח את גילו של העולם?

נטיפים ממקומות שונים גדלים בצורה שונה, וקצב גדילתם משתנה, כך שנטיפים רבים יכולו לגדול בתוך פרק זמן קצר. נמצאו מערות נטיפים שבהם גדלו עד כה נטיפים וזקיפים בקצב איטי מאוד, אך לפתע הגבירו תאוצה בגדילתם. נטיפי יכול לגדול עד 3 מילימטר מדי שנה. לפיכך, כדי להגיע לגובה של שני מטר, לא צריך הנטיפ יותר מ-700 שנה בסה"כ. ישנם חוקרים אשר, מסיבה השמורה עמהם, מעדיפים לשער את גילם של נטיפים דווקא על פי קצב הצמיחה המינימלי ביותר (שהוא קצב צמיחה של 0.1 מילימטר בשנה), אולי כי רק בדרך "חישוב" זו מסוגלים להגיע לגילאים מופלגים של 20,000 שנה ויותר... אך האמת שנטיפים יכולים להיווצר גם במהירות רבה מאוד: במערות הגדולה של סקווייה (Sequoia Caverns), בהן הנטיפים מוגנים



אוסרית שואלת: "שלום. הייתי לאחרונה במערת הנטיפים, והוקסמתי מיופי מעשיו של בורא עולם. אבל דבר אחד שלא הבנתי, הוא שהסבירו לנו על היווצרות הנטיפים וצמיחתם בתהליך שהחל לפני מאות אלפי שנים, לפי דברם. אני שואלת כיצד זה יתכן, אם העולם נברא לפני פחות מששת אלפים שנה?".

שלום וברכה אושרית, ותודה על שאלתך. ההסבר ששמעת היה שגוי. נטיפים (Stalagmite) וזקיפים (Stalactite) הם עמודים היורדים מתקרתה של מערה, או העולים מרצפתה של מערה. הם נוצרים על ידי טפטוף של מים, כאשר המים מחלחים מתקרת המערה, וכך יוצרים סידן - ההופך לגיר. האבק מכיל כמות גדולה של גיר, ולכן נוצרים לעיתים גם נטיפים במערות שלא עשויות מגיר.

נעמה גרין

# שבע עובדות

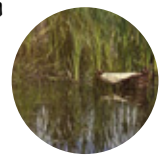
- ייפלא מה' דבר".
4. הגמרא במסכת בבא בתרא שואלת על כינויה של יוכבד "בת לוי", כך: "ומדוע קראה הכתוב 'בת'?" אמר רב יהודה בר זבידא: מלמד שנולדו בה מחדש סימני נערות, נתעדן הברש, נתפשטו הקמטין, וחזר היופי למקומו".
5. על פי התלמוד, יוכבד היא שפרה, אחת משתי המיילדות העבריות, שסירבו להרוג את תינוקות בני ישראל על אף דרישתו של מלך מצרים, יוכבד היתה מפורסמת ביראת השמים שלה, ועליה מעיד הכתוב כי היתה יראת שמים, ובשכר זאת זכתה שייולד ממנה משה, וניתנה התורה על ידו ונקראת על שמו "תורת משה" (שמות רבה).
6. במדרש תדשא מובא כי "כ"ג נשים ישרות גדולות בצדקות היו בישראל ואלו הן: שרה, רבקה, רחל, לאה... יוכבד וכו'".
- במדרש הגדול מובא: "ממה שדה" - "זו יוכבד, שעל ידה נקראו ישראל כרמו של הקדוש ברוך הוא, ולמה נקרא שמה יוכבד? שהיו פניה דומים לזיו הכבוד".
7. על פי המסורת, יוכבד קבורה בקבר האימהות שבטבריה, יחד עם צפורה אשת משה, אלישבע בת עמינדב, בלהה וזלפה נשות יעקב ורחל אשת רבי עקיבא.

## 7 עובדות על יוכבד, שהיו פניה דומים לכסא הכבוד

יוכבד, אמו של משה רבנו - מושיעם של ישראל, זכתה לנס גלוי כאשר ילדה את משה כשהיא בת 130 שנה. 7 עובדות שאולי לא ידעתם

הדור היה. כיון שראה שאמר פרעה הרשע: 'כל הבן הילוד היאורה תשליכוהו', אמר: 'לשוא אנו עמלין'. עמד וגירש את אשתו. עמדו כולן וגירשו את נשותיהן. אמרה לו בתו: 'אבא, קשה גזירתך יותר משל פרעה. שפרעה לא גזר אלא על הזכרים, ואתה גזרת על הזכרים ועל הנקבות. פרעה לא גזר אלא בעולם הזה, ואתה בעולם הזה ובעולם הבא. פרעה הרשע ספק מתקיימת גזירתו ספק אינה מתקיימת, אתה צדיק בוודאי שגזירתך מתקיימת...' עמד והחזיר את אשתו, עמדו כולן והחזירו את נשותיהן".

על הנישואין מחדש של עמרם ויוכבד נכתב בספר שמות. רש"י מפרש על פי התאריכים כי יוכבד היתה בת 130 שנה כאשר ילדה את משה. כה דברי הרמב"ן: "והנה פלא גדול משל אברהם... מפני שרצה האלוקים לגאול את ישראל על ידי האחים האלה ולא הגיע הקץ, ולכן איחר לידתם ימים רבים עד כי זקנה אימם, ולא



1. יוכבד היתה בתו של לוי, דודתו ואשתו של עמרם, והיא ילדה לו בתקופת גלות מצרים את אהרן, משה ומרים.
- יוכבד נולדה כאשר ירדו למצרים, בין החומות. כאשר נמנים בני יעקב שירדו למצרים, נראה כי רק 69 נפשות ירדו, ואילו התורה מציינת כי משפחת יעקב ירדה ב-70 נפש למצרים. מבארים רבותינו כי יוכבד השלימה את ישראל למניין 70, והיא נולדה בין החומות.
- עובדת הולדת יוכבד עם הירידה לגלות והולדת בנה, משה, מושיע עם ישראל מהגלות, מהווה את אחת ההוכחות לכך שבעת הצרה והקושי, כבר נסללת הדרך לישועה. כך, עם ירידתם של ישראל למצרים, כבר הוכנה יציאתם ממנה, באמצעות לידתה של יוכבד, אמו של משה.
3. במסכת סוטה מובא שלאחר גזירת פרעה להשליך את התינוקות הזכרים לים, גירש עמרם את אשתו יוכבד. כה דברי הגמרא: "עמרם גדול

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



**הצטרפי לקורס מקצועי ויחודי בו תרכשי כלים** לבניית הרצאה, שפת גוף, תקשורת עם קהל, אסטרטגיה וטקטיקה, פחד קהל, עזרי הרצאה, סיפור, משל, הומור ועוד...

בחדרת הרבנים והצוות  
**הרב שמחה כהן | הרב נתן רוזן**  
**ר' חנן לדרמן | ר' שמעון פרץ**  
הגב' שרון שקד

6 מפגשים | ימי ראשון  
החל מ-כ"ב טבת 30/12/18  
בין השעות 17:00-21:30

הקורס יתקיים איה' ב'בית הידברות'  
רח' אריה שנקר 20 פתח-תקוה

כולל תרגול מעשי מול קהל ומצלמה

**לפרטים ולהרשמה: 073-2221-300**

**לוי שרה מרים:** קורס איכותי להפליא! שינוי דרסטי בטכניקות שלמדתי! שהפך לי הרצאה קבועה, לחכמה הרבה יותר..."

**ד"ר חנה קטן:** "אני מרצה שנים בפני קהל, ובקורס נפקחו עיניי ממש - במיוחד בדיק של המסרים. מומלץ בכל לשון."

לאור ההצלחה וההיקף נפתח **קורס מרצות 7** מיועד למנהלות מורות, בוגרות סמינר בית יעקב ועולם החשובה

**בית יהודי**

**לאן יוצאים?**

יציאה משותפת של הבעל ואשתו - למה זה חשוב?

**ארגז הכלים**



**המרצדס הנוצצת והחיפושית החבוטה**

ממה נובעות הדאגות שלנו, וכמה אנחנו מוכנים לשלם עבור משרוקית?

בנג'מין פרנקלין היה מדינאי, מדען וסופר. הוא השפיע השפעה גדולה על ההיסטוריה של ארה"ב ועל המדע בה. פרנקלין סיפר שבהיותו ילד בן 7, התלהב ממשרוקית שראה בחנות. הוא לקח את כל חסכוניותו, שנאספו ביגיעה רבה במשך זמן ממושך, וקנה את המשרוקית. הסכום ששילם עליה היה הון עתק עבור ילד בן 7. כאשר הגיע הביתה עם המשרוקית הנכספת, לא היה אחד מבני משפחתו שלא צחק על הקנייה הזו. פרנקלין העיד, שהיה לו יותר צער על הלעג שלעגו לו, מאשר שמחה במשרוקית החדשה. הקנייה הזו הפכה עבורו לסמל - יותר מדי אנשים משלמים יותר מדי עבור המשרוקית שלהם...

\*\*\*

בואו נבחן את עצמנו: האם אנחנו משלמים יותר מדי על "משרוקיות"?  
 אולי אנחנו משלמים יותר מדי בדאגות אין סופיות, בלחץ ובחרדה, או בכאב לב. גם אם אין באפשרותנו להימנע לחלוטין מדאגה, ננסה להציב קו אדום. נשים גבול לדאגה - עד כאן, ולא יותר! לצורך כך, נשאל את עצמנו שלוש שאלות:  
 1. עד כמה הדבר הזה, שאני מודאג בגללו, באמת חשוב לי?  
 2. באיזה שלב כדאי שאשים את הקו האדום, ואומר - עד כאן! לא מוצדק להמשיך בדאגה!  
 3. עד כמה אני מוכן לשלם עבור ה"משרוקית" שלי?

**הקנאה משגעת**

אדם קנה מכונית מרצדס מפוארת. כאשר עמד ברמזור, נעצרה לידו חיפושית ישנה. בעל המרצדס ונהג החיפושית החלו לדבר. נהג החיפושית: "מכונית יפה, חברה טובה. איך המחשב ברכב הזה?". האיש מהמרצדס: "איזה מחשב? באוטו?! נהג החיפושית: "מה, אין לך מחשב במכונית הזאת?!". בדיוק אז התחלף האור ברמזור, ונהג החיפושית נסע. בעל המרצדס עשה פרסה, ונסע למוסק. הוא דרש שיתקינו ברכב מחשב משוכלל, לא משנה כמה זה יעלה. למחרת קיבל האיש את מכוניתו, עם המחשב המשוכלל. כאשר עמד ברמזור, גילה לצדו את החיפושית מיום האתמול. נהג המרצדס קרא לנהג החיפושית, אך לא קיבל שום תשובה. הוא צעק אליו, אך עדיין אין תשובה. דפק האיש על חלון הנהג של החיפושית, ונהגה יצא אליו. "כן, מה רצית?" שואל נהג החיפושית. "התקנתי מחשב באוטו", אומר בגאווה נהג המרצדס. נהג החיפושית מגיב בנחרת בוז: "ובשביל זה הוצאת אותי מהמקלחת?!". אין סוף לקנאה... חלק ניכר מהדאגות נובע מהשוואות שאנו עורכים בינינו לבין האחרים. בואו נפסיק להשוות, ונפסיק לדאוג. כל אחד, בסופו של דבר, מקבל מהקב"ה בדיוק את מה שהוא צריך.

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" הייגו להידברות שופו: 073-222-1250. או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)

בין צורות ההתאוררות קיימת היציאה את הבית יחד, ותרומתה לחיי המשפחה רבה ביותר. במרוצת החיים, כאשר הבעל והאישה עוסקים כל אחד במטלותיו שלו, הם אמנם מצויים באותה דירה ואף ישנים באותו חדר, אך המטלות הרבות המוטלות על כל אחד מהם בנפרד, אינן מאפשרות להם תמיד לחוש את הרגשת היחד והשותפות, ללא הפרעות העבודה, הילדים, הסביבה וההתחייבויות של המשפחה הרחבה. היציאה יחד מעניקה להם הרגשה זאת. לצורך השגת תועלת זו, אין הכרח לצאת לפגישה עם קרובים או ידידים, אלא מן הראוי לצאת לפחות פעם בשבוע לטיול אפילו קצר, בקרבת הבית; דבר זה אינו דורש הכנות רבות ואף לא מחייב לדאוג לשמרטף.

אולם מתברר שבעל עלול להתייחס לאותה פעולת אורור באופן שונה מהתייחסותה של רעייתו. לגביו יתכן והדבר נראה כשייך למערכת המטלות המשפחתיות שביניהן קיימת גם המטלה לאפשר לרעייתו להתאווור. האישה, לעומתו, עשויה לתפוס את היציאה עם בעלה כפעולה שיש בה גם סיפוק לצד הרגשי. לכן על הבעל לשים לב לצורה שבה הוא עומד לצאת. הבעל עשוי לציין במפורש בפני רעייתו שהוא יוצא רק עבורה, והוא כלל אינו זקוק לכך. מובן שהבעל מתכוון לציין בפני הרעיה שהוא עושה בכך פעולה חיובית כלפיה, וזאת משום שהיא, הרעיה, חיובית בעיניו. אך בעל האומר כן אל יתפלא אם יגלה שרעייתו נעלבת מכך. היא מצפה שהוא יהיה זקוק לצאת עמה, לא פחות ממנה, וכשהיא אינה שומעת על צורך זה מצדו, היא נעלבת ודוחה כל רצון "לקבל טובות".

בעלי רכב יכולים לנצל את זמנם כדי ליצור את ה"יחד" תוך כדי נסיעה, אולם דבר זה מחייב אותם לא להפעיל את מקלט הרדיו, או את הרשמקול, ובמקום זאת ינסו לפתח שיחה עם בן-הזוג.

אם בני-הזוג לא יראו את הנישואין כמטרה לקשירת קשר לאיחוד רוחני ביניהם, לא רק שהנישואין לא יישארו כמסגרת שותפות, אלא הם יהפכו לזירת התגוששות להשגת הישגים כל אחד מבן-זוגו ושמירת מתח להתגוננות ממנו. כל זאת משום שבני-זוג שונים זה מזה מעצם טבעם, לכן כל אחד מנסה למשוך את הקו לצדו שלו. לעומת זאת, אם בני-הזוג יפתחו מודעות והבנה שתקופת הנישואין היא פרק זמן הניתן לאיש ואשה כדי שיהפכו משנים לאחד, דווקא עם הרצונות הנוגדים שלהם, או-אז המטרה החשובה תגמד את חילוקי הדעות, תשרה אוירה נינוחה בבית, תיתן לכל אחד תחושה שהוא רצוי. בעקבות זאת האווירה תביא שלווה לילדיהם ותאפשר להם להתרכז בלימודיהם. ושוב - האווירה הטובה תקשור אותם בקשר רוחני המשרה אוירה טובה בבית. כך יסובו סביב מעגל חיובי המחזק ובונה את עצמו עוד ועוד.

לרכישת ספרו הרב שמחה כהן חייגו להידברות שופו: 073-222-1250



כל הסודות לזוגות מאורסים ונשואים שנה ראשונה בסדנה אחת ובקבוצות קטנות ביחד ולחוד

הנשאים הנלמדים:

- ההבדלים בתקשורת ובגישות בין גבר לאישה
- בניית שנה ראשונה ויסודות הבית היהודי
- מבט רוחני על טהרת המשפחה
- הלכות וחיידושים רפואיים

6 מפגשים מרתקים החל מ-כ"ג טבת 31 בדצמבר 2018

בבית הידברות אריה שנקר 20, פתח תקווה

הבטיחו מקומכם < 073-222-1-300

הרב שמעון ביטון, הרב זאביר כהן, הרב יצחק איינהאוז

ולשמור על הזוגיות סדנת זוגיות מס' 12 יוצאת לדרוך!

# מיומנה של גרת צדק

## מיומנה של גרת צדק: ועכשיו טור הסיכום והפרידה

גיליתי בעצמי כוחות שכלל לא ידעתי שקיימים, עברתי חוויות רבות שרק העלו אותי מבחינה רוחנית, עמדתי מול ניסיונות רבים ואמשיך לעמוד. אני לא חושבת שהסיפור שלי נגמר פה, הוא רק התחיל עכשיו

בכ"ט בתמוז עלה הפרק הראשון של הטור שלי לאתר הידברות. לא יכולה לתאר בפניכם את ההתרגשות שהייתה לי, קפצתי משמחה. תמיד רציתי לכתוב, אך לרוב זה היה נשאר מקופל ומוסתר בתוך המגירה. מאותו יום, הכל השתנה. החלטתי בצעד אמיץ לכתוב את הטור תחת שמי המלא והאמיתי, נחשפת לראשונה בחיי בפני חברים והסביבה, שרק לאחר פרסום הטור גילו את האמת שהסתרת.

לפי השם, "טליה צימברג? אה, את מ'יומנה של גרת צדק, נכון? אני קוראת את זה!". הייתי בהלם. לפני שניה הייתי אנונימית, לא הכירו אותי ולא ידעו מי אני. אך כעת, שמי התחיל ללכת לפני. הבנתי שמעכשיו אני מייצגת "דמות" מסוימת. אני כבר לא אותה טליה צימברג האנונימית שבקושי שמעו אודותיה, עכשיו אני טליה שמייצגת את הגרים, מייצגת את הידברות, מייצגת תשובה מאהבה.

### אולי הטור הסתיים, אבל הסיפור שלי רק התחיל

היום אני שוב סטודנטית, אבל הפעם במקצוע שבאמת מתאים לי. אני ממשיכה ללמוד תורה, הלכות ומוסר. משתדלת למלא כמה שיותר את יומי בדברי תורה ולהתקדם מבחינה רוחנית. אני לא חושבת שהסיפור שלי נגמר פה, הוא רק התחיל עכשיו.

למרות הקשיים שאני עוברת כגורת, תגובות שליליות ופחדים שבעקבותיהם התחלתי לכתוב את הטור, אני שמחה שזאת הדרך שה' בחר בשבילי. באופן מסוים, אני שמחה שלא נולדתי יהודייה, אלא בחרתי בזה; נלחמתי להיות יהודייה. להיות יהודי, להיוולד כך, זוהי מתנת חינוך. אני מאחלת לב לב שלם לכל יהודי מלידה להעריך את המתנה שהוא קיבל, שהוא לא היה צריך לעבור את המלחמות שאני עברתי, את הבכי בימים ובלילות.

ומה עם העתיד שמחכה לי? אני רוצה לזכות לעזור לכמה שיותר נשים להתקרב אל הקב"ה ולטעום את מתוקות התורה ומצוותיה.

אני רוצה להקים בית קדוש שיהיה בנוי על יסודות התורה, לגדל ילדים בדרך האמת שזאת דרך התורה הקדושה. אם עד עכשיו נפשי חשקה להתגייר, כיום היא חושקת להקים בית של תורה עם הזיווג הנכון והראוי לי, אני מחכה שחצי הנשמה השנייה שלי יחזור, ויחד נשוב להיות נשמה אחת שלמה ומתוקנת. אולי הטור הסתיים, אבל הסיפור שלי רק התחיל.



### כבר לא ייצגתי רק את טליה

מעולם לא חלמתי שאזכה לקבל כל כך הרבה חום ואהבה ממכם, הקוראים היקרים. לא תיארתי שאני אגיע למקום שאני נמצאת בו היום. התחלתי לכתוב את הטור במטרה אחת. רציתי שאנשים יפסיקו להחזיק בדעה שלילית נגד גרים. נכוויתי מאוד מדעות שליליות של אנשים שהונעו מתוך פחד, רק מהיותי גיורת. רציתי להכיר לעולם את עצמי, מעבר להגדרה של ה"גיור". רציתי לספר על האהבה שבוערת בתוכי לה' ככל שהטור התקדם, הבנתי שיש פה הרבה מעבר. כבר לא ייצגתי רק את טליה. הייתי חלק ממהו הרבה יותר עמוק וגדול. הקב"ה פתח את לב הקוראים של הטור, ונתן לאנשים מכל רחבי הקשת להתחבר אלי ולסיפור שלי, למצוא את הנקודה המשותפת בינינו.

לא הצלחתי לקלוט בכלל את העניין שעכשיו אנשים קוראים את הסיפור שלי, נחשפים לכל הרגשות הכי כמוסים שלי, ללא מסכות. לאמת שלא העזתי לספר כמעט לאף אחד. זה התחיל לחלחל לי לתודעה רק כאשר אשה חרדית מאשדוד זיהתה אותי

# המדריך לחינוך

## חינוך מול אילוף

איך מחנכים את הילדים בצורה נכונה, ולא כאילוף, ואיך יודעים שהצלחנו?

יש הנוטים לראות את פסגת ההצלחה בחינוך, במשמעת המוחלטת של הילד להוראות ההורה או המורה. כלומר, בביצוע מידי של כל הוראה שקיבל, מתוך צייתנות כנועה ללא שום התנגדות. כדי להגיע ליעד זה, עלול ההורה או המנחם לעשות כל שבידו, גם אם המחיר יהיה נזיפות וגערות בילד ללא הרף, ובלבד שהמטרה תושג.

אולם לאמיתו של דבר, ראייה זו מוטעית לחלוטין. מלבד הסיכון שבסיכוי הגדול למוטט בכך את הביטחון העצמי של הילד ואת הדימוי העצמי שלו בעיני עצמו, גם ההישג עצמו – משמעת מוחלטת – אינו מוגדר בשם חינוך, אם הושג בדרך זו. צייתנות אשר הושגה באמצעות הפחדה ועונשים, אינה "חינוך" אלא "אילוף" – ואף גרוע מכך. בשיטה זו, הילד אינו מבין את מעלת הערכים שאנו מנסים להקנות לו לטובת עתידו, אינו מזדהה איתם, וממילא גם אינו מפנים אותם. שיטת חינוך כזו אינו שונה בהרבה מאילוף בעל-חיים שיבצע כרובוט את רצון מאלפם, והיא מותרת רק במצבים קיצוניים בהם הילד מסכן את חייו, ואין דרך אחרת למונעו מהפעולה המסוכנת.

אך כאשר כל השיטה החינוכית מושתתת על פחד מהעונש, בל נתפלא שבשעה שהילד "הצייתן" אינו נמצא בטווח הראיה והשמיעה של הוריו ומחנכיו, התנהגותו המידית תהיה הפוכה לחלוטין, בקיצוניות, מהערכים שאליהם ההורים מנסים לחנכו.

מהי, אם כן, פסגת ההצלחה בחינוך?

### היעד הנכסף בחינוך

שלמה המלך, החכם מכל אדם, מגדיר את ההצלחה בחינוך במשפט קצר וברור: "חַנֵּךְ לְצַדִּיק עַל פִּי דַרְכּוֹ, גַם כִּי יִזְקֶיךָ לֹא יִסּוּר מִמֶּנָּה" (משלי כ"ב, ו'). החלק הראשון של הפסוק עוסק ב"איך לחנך", והחלק השני "ביעד" של פעולות החינוך.

כלומר, המדד להצלחה בחינוך, הוא כיצד מתנהג הילד בעת שאינו נמצא עם הוריו ומוריו שחנכוהו. וימי הזקנה הם אלו שמסמלים מצב זה יותר מכל. אם השכלנו לחנך את הילד לערכים ולהתנהגות נכונה – באמצעות הדרכתו בשיטה מאוזנת ונכונה, עד אשר הזדהה עם הדברים, הסכים לנכונותם והפנים אותם, זו היא הצלחה בחינוך. והמבחן האמיתי לכך הוא: האם הילד מתנהג בהתאם לערכים שחינכנו אותו אליהם גם כאשר אין אנו נמצאים עמו. אלא ברחוב, בבית החבר, בחצר בית הספר, ו... בעתיד לאחר שיתבגר ויהיה לאיש ולזקן.

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



כל העצות וההכוונה בגישת חכמי ישראל לחינוך ילדים, בעלי נפש מאוזנת ובריאה, שמחים, 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 שמת, בעל נפש מאוזנת ובריאה, בעל בטחון עצמי יציב, שעם זאת אינו מרוחק בעצמו, אלא מכבד כל אדם באשר הוא אדם, ובפרט את הוריו ואת מחנכיו.

הידברות שופו | 073-222-12-50 מוקד הזמנות טלפוני | קל ופשוט לרכוש באתר

נבונים בחינוך הילדים?

שואלים את עצמכם כיצד תעניקו לילדיכם שחחת חיים ומשמעת?

איך מגדלים ילד ערכי, מחונך ומתורבת?



**קו ההלכה**



# שאלות שנשאלו בקו ההלכה

על מה מתפללים בבית הנערכת בשבת, וכמה פעמים מברכים על הרעם?

**הברקים והרעמים. כמה פעמים אפשר לברך במשך היום על ברקים ורעמים?**  
 אם בירך בבוקר על הברקים והרעמים, ונתפזרו העננים וחזרו לאחר מכן, יכול לברך שוב אפילו באותו היום (שלחן ערוך סימן רכ"ז סעיף ב'). ואם לא נתפזרו העננים – אינו יכול לברך אלא פעם אחת ביום, ויכול לברך שוב רק בבוקר שלמחרת (חזון עובדיה ט"ו בשבט עמ"ת ט"ס). הברכה שבירך ביום פוטרת גם את הלילה שאחריו, שאם לא נתפזרו העננים אינו יכול לברך שוב בלילה, רק למחרת בבוקר (מאמר מדרכי סימן רכ"ז סעיף קטן ג', ציץ אליעזר חלק י"ח סימן ע"ח, הליכות שלמה עמוד רפ"ה אות כ"ה).



**אדם שעשה ניתוח קיצור קיבה, ומחמת כך אינו מסוגל לאכול הרבה, שבאכילה מועטת מרגיש שובע – אם אכל פת פחות מכזית, האם יכול לברך ברכת המזון כי אכל שיעור שביעה, או שמכיוון שאכל פחות מכזית לא יברך?**  
 אם הוא מגיע לשביעה צריך לברך ברכת המזון, אף אם אכל פחות מכזית, משום שכאשר אדם שבע הוא חייב לברך מן התורה שנאמר "ואכלת ושבעת וברכת". ומה שאמרו שצריך לאכול כזית כדי לברך, היינו כאשר אינו שבע מאכילתו, שאז צריך לאכול לפחות כזית. אבל אם שבע מאכילתו, מברך אף בפחות מכזית (שו"ת חתם סופר אורח חיים

**האם מותר לקרוא תהילים בלילה? ומה הדין בקריאת תהילים בין השמשות, דהיינו אחר השקיעה וקודם הכוכבים?**  
 לכתחילה אין לקרוא תהילים בלילה כלל (שו"ת רב פעלים חלק ב' סימן ב', יביע אומר חלק ו' אורח חיים סימן ל'). ויש להימנע מאמירת תהילים מהשקיעה אף שעוד לא הגיע זמן צאת הכוכבים (שו"ת אמרי אליהו סימן ל"ה). ובעת צרה, כגון לצורך אישה המקשה ללדת או לצורך חולה וכדומה מותר לקרוא אף לכתחילה (ציץ אליעזר חלק ח' סימן ב').

**כידוע, יש מעלה גדולה להתפלל בבית המילה בשעה שהתינוק בוכה. מה הדין בבית המתקיימת בשבת, האם יהיה מותר לבקש בקשות אישיות כאשר התינוק בוכה?**

מובא בספרים הקדושים על מעלת בני התינוק בשעת המילה, שקולו עולה לשמים בלי מונע ובלו שום קליפה, ולכן יכול כל אדם לכוון אז בעת צרותיו, שיתפלל בעת שהתינוק בוכה (עוללות אפרים מאמר ת"ע). אמנם בשבת ישנו איסור לבקש צרכיו, כפי המבואר בירושלמי (שבת פרק ט"ו הלכה ג'), ולכן נראה שיקפיד לבקש בקשות רוחניות בלבד (כך פסק הר"ג אשורי אזולאי שליט"א ודייק כן מכמה פוסקים, שו"ת משנת יוסף חלק ו' סימן פ"ג, הליכות שלמה תפילה, עמוד רי"ג ועוד).  
**בימים גשומים לברכה אנו זוכים לברך על**

סימן מ"ט, וש"ת שבט הלוי חלק ד' סימן כ"ב).  
**פלפל חריף שנחתך בסכין בשרי, האם נהפך להיות בשרי, שצריך להמתין שש שעות אחר אכילתו?**

נפסק בשלחן ערוך (יורה דעה סימן צ"ו סעיף א') שדבר חריף שחתכוהו בסכין בשרי – אסור לאכלו עם חלב, ודינו כדבר שהוא ב"חזקת בשרי", שמותר מיד אחר אכילתו לשתות או לאכול חלבי, ואין צריך להמתין שש שעות, כי אין דינו כבשר ממש.

ויש להדגיש כאן, שלשיטת מרן השלחן ערוך אין הפלפל נחשב לחזקת בשרי, אלא כאשר הסכין היה "בן יומו", דהיינו שבאותו היום חתכו בו בשר רותח בכלי ראשון. אבל אם הסכין אינו בן יומו, שעברו 24 שעות מהפעם האחרונה שחתכו בו בשר, הפלפל נחשב לפרווה גמור, ומותר לאוכלו עם מאכלים חלביים. אמנם האשכנזים מחמירים כדעת הרמ"א שם בשלחן ערוך, שגם אם הפלפל נחתך בסכין שאינו בן יומו – אסור לאכול פלפל זה עם מאכל חלבי.

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

**דברי רייכמן**

## 7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

איך סוסים ישנים, מהו התבלין היקר ביותר ולמה נקראת אמריקה בשמה?

זהו הזעפרן. מחירו הגבוה נובע מכך שהוא נדיר, ושההפקה שלו דורשת מאמץ זמן רב. כדי ללקט ק"ג אחד של זעפרן יש להשקיע 80 שעות עבודה! הזעפרן מופק מייבוש של הצלקת האדומות בפרחי כרכום הגינה, והוא נחשב לתבלין בריא במיוחד.  
**הידעתם מאיזה חילזון עשו כפתורים?**  
 לפני שפותח הפלסטיק, היו מייצרים כפתורים מקונכיות של חילזון הגלגל. בארץ היו מייבאים את הקונכיות הללו מדרום ים סוף.  
**הידעתם מדוע יבשת אמריקה נקראת בשמה?**  
 כריסטופר קולומבוס היה, כידוע, הראשון שהגיע מאירופה לאמריקה, כאשר ניסה להגיע לאסיה בניסיעה מערבה במקום מזרחה. אולם קולומבוס חשב שהגיע למזרח אסיה או להודו. בשנת 1501 הגיע לאמריקה סוחר בשם

**הידעתם שסוסים ישנים בעמידה?**  
 רוב זמן השינה של הסוס עובר עליו בעמידה. הסוס "נועל" את ברכיו על מנת להוריד לחץ מהשרירים, ולהפוך את הרגליים למעין שני מוטות יציבים. הוא מחליף את ה"נעילה" הזו בין הרגלים הקדמיות לאחוריות במהלך השינה, כדי לתת מנוחה לכל 4 רגליו.  
**הידעתם איך מכינים סודה ביתית? לפני יובל היה נפוץ בכל בית מכשיר מיוחד: סיפולוקס. המכשיר אפשר הכנה של סודה ביתית, באמצעות בלון קטן של פחמן דו חמצני שהתחבר אליו, ושהוכנס אל המים ליצירת סודה. הסיפולוקס היה פופולארי מאד, אך כיום הוא נעלם מהנוף, ובמקומו הגיעו מכשירים משוכללים יותר – או בקבוקי סודה מוכנים.  
**הידעתם מהו התבלין היקר ביותר בעולם?****

אמריגו וספוצ'י, שהיה הראשון שהבין שמדובר ביבשת חדשה ולא מוכרת. אמריקה נקראה על שמו.

**הידעתם איזו ציפור היא החקיינית המוכשרת ביותר?**  
 ציפור הלייר האוסטרלית יכולה לחקות באופן מושלם קולות של ציפורים אחרות, אך גם של כלי עבודה כמו מקדחות ופטישים, צלילים של מצלמה, אזעקות של כלי רכב ועוד.

**הידעתם מה גורם לפירות להפוך לריבה?**  
 בפירות שונים יש חומר בשם פקטין – חומר הדומה לג'לטין. כאשר מבשלים את הפירות הללו עם מים וסוכר – נוצרת הריבה. אפשר להוסיף אבקת פקטין לפירות שאינם מכילים את החומר, וכך ליצור ריבות כמעט מכל פרי ואפילו ירק.

**לפני**

**רבקה (שם בדוי), 29, צפון**  
 אחת מ-4,000 הנשים שקבלו סיוע במחלקת אמ"א

**אחרי**

- 10:48 תקשיבי טוב ותפסיקי להתקשר!!!! החלטתי שאני מפסיקה את זה לא משנה מה..
- 10:49 לא מוכנה שיהיה לי מהסיפור הזה שום זכר!
- 10:49 תשחררי



- 20:13 אני רק עכשיו מבינה מה חשבתי.. מזעזע
- 20:13 ילדתי בזכות בורא עולם ובזכותכם! תודה שמענתם ממני נוק בעקבות משבר נישואים
- 20:13 בחתרי בחיים והשם זיכה אותי לנס



# תעתועי אושר עושר (חלק א')

בן משפחה עשירה מתחתן עם בת ממשפחה ענייה. אביו מחליט שלא לתת פרוטה יותר מהצד השני. התוצאה של זה - חיי עוני ומחסור לשניהם. יש אנשים שייתנו לילדים שלהם כל מה שיש בידם לתת, ויש אנשים, שאצלם "לחתן ילדים" זה סוג של עסק... מתחשבנים, מי נותן מה וכמה ניתן להוציא מהצד השני. האם ישנה דרך לפתור את ה"עסק" התקוע הזה?



כללי, יש שידוכים עם הבדלי מעמדות ופער כספי בין הצדדים, אבל חדי עין יקלטו שאנשים עשירים מאד-מאד פשוט לא מתחתנים עם אנשים שאינם עשירים. נכון שהם יתחתנו עם עשירים פחות מהם או יותר מהם, אבל עם חסרי יכולת - אין, ולא תמצא. קראתי פעם איזשהו מאמר, שזו דרכם של בני אדם לשמר את עושרם לדורות הבאים ואף להגדילו. שנאתי את המאמר מתחילתו ועד סופו, אבל לא יכולתי שלא להכיר בכך שהוא מתאר תופעה אמיתית. ה"נו", באמת" היה ברור כל כך, שגרם לי להרגיש שאמרתי דבר שטות. אם הם חסרי כל, שיתחתנו עם מישהו אחר. לא אתנו. אז הורדנו מהפרק.

\*\*\*

להגיד שהיה לי קל? ממש לא. האמת שהיה לי קשה. זו הייתה המועמדת הראשונה שמשמ התאימה לי, אבל החינוך שקיבלתי היה כזה, שהתייחסתי להצעה כאילו התברר שמדובר בגויים. אני מגויס, כמוכן, אבל הרעיון הוא "פשוט לא". בחוץ לא הבעתי כל תרעומת, אבל הפנים יש לו הקצב שלו, ואני התחלתי להיות עצוב ומיעטתי לאכול. אפילו אני לא עשיתי את ההקשר בין זה לבין ההצעה הלא-לעניין שירדה, וטוב שירדה. יום אחד התקשר השדכן לאבי וביקש להיפגש אתו. לאחר הפגישה אמר לי אבי כי החליט להמשיך את השידוך.

יודו בכך לעולם וחלקם ינפנו בזה בגאווה. את אלו כמו אלו אפשר לכנות "סנובים", ועד היום לא החלטתי מי יותר סנוב, אלה שמנפנים בזה או אלה שלא לכבודם אפילו לנפנף... \* \* \*

הורי חיתנו ארבעה ילדים עם שועי עולם. אני מדבר אתך על שמות ידועים ומפורסמים ש"מתחתנים אלה עם אלה". ואז הגעתי אני לפרקי. ההצעות החלו לזרום, ואני התחלתי להיפגש. אצלי העסק לא זז משום מה. הייתי בדרך מאד ולא כולם רצו אותי, כך שנפגשתי המון. כשאני אומר "נפגשתי המון", צריך להבין שכל משפחה זה כעין תאגיד, וכשאומרים "לא", זה מזיק גם לעסקים. כך בכל אופן אבי אמר לי. ניכר היה שהוא מעדיף שאגיד כן ואתחתן לי.

אבל אני לא אמרתי כן ולא התחתנתי לי, עד שכמעט התייאש. ואז הגיעה הצעה מצוינת. נפגשתי, ומיד בפגישה הראשונה ראיתי ש"זה זה". חזרתי מהפגישה ואמרתי זאת להורי, אך ראיתי שפניהם נפולות. "אל תשאל", מספר לי אבי, "מסתבר שאבא שלה הולך לפשוט את הרגל. הוא בחובות אדירים. הם חסרי כל". לא ידעתי מה לומר. "אבל הבחורה מוצאת חן בעיני", אמרתי בסוף. "נו, באמת", הגיב אבי. יהיה קשה לי להסביר את ה"נו", באמת" לאנשים שלא חוו את פסגת העושר. באופן

**מ**רומי גילי, אני יכול לספר את הסיפור הבלתי אפשרי של השידוך שלנו.

נתחיל בזה שנולדתי עם כפית כסף בפה. אבי מגיע ממשפחת בנקאים עשירה שהגיעה לכאן עוד לפני השואה, ואמי הגיעה ממשפחת תעשיינים מאמריקה, שהייתה אף עשירה יותר ממשפחת אבי. כמו שאומרים, כסף הולך לכסף. שדכן בינלאומי הציע את השידוך, ולאחר ששני הצדדים בדקו זה את זה מבחינה כלכלית ומבחינת מעמד, הורו להם להיפגש, ומשם קם ועלה השידוך.

אבי תמיד טען שלהם בכלל לא חשוב הכסף, אלא המעמד החברתי, וכי כמעט פסלו את הוריה של אמי אף שהיו עשירים מהם, מאחר שלא היו אריסטוקרטים לטעמה של סבתי. אבל אמי טענה כנגד, שעניין המעמד לא עניין את הוריו כמו כמות הכסף שהיה להוריה. כאשר אבי העלה את זה על השולחן היא ענתה לו ללא כחל ושרק, כי זו אמירה שנועדה לכסות את תחושת הנחיתות שלו מעושרם של הוריה.

אם מישהו מהקוראים שלך מרגיש אי נוחות מהוויכוחים הללו, הוא צודק לגמרי, אבל זה מנת חלקן של משפחות אריסטוקרטיות, מכובדות ועשירות. איני רוצה להכליל, אך רבים מהם שוחים בגאווה של עצמם ומרגישים כאילו הם במעמד שונה לחלוטין מסתם עמך. חלקם לא

**עוד שבועיים בבית ים!**  
בחיים צריך לדעת לבחור נכון



**הידברות מזמינה אותך לגלות את כל הסודות על הקשר בין תזונה לבריאות וריפוי על ידי צמחים בסדנא חווייתית אחת!**  
רפואה אלטרנטיבית ע"י הנשואותיות  
**הרבנית רחל בצרי והרבנית זורה שריבט**  
הרב יצחק בצרי בתפילה מיחדת  
**073-222-12-40**  
רישום מראש חובה • מכירת מוצרי הידברות במקום  
כיבוד עשיר

**סדנא תתקיים**  
א"ה ביום שלישי  
15/1/18  
בין השעות 10:00-15:30  
באולם "תהילה למשה"  
הפלמ"ח 17, עמידר, בת ים

# מהו גילם של הנטיפים? (המשך מעמוד 2)

בבניין ישן של תחנת מטרה נמצאו נטיפים שנוצרו במרתף בן 40 שנה. מערת נטיפים אחרת נוצרה לגמרי מעצמה, לאחר שנחפרה בידי בני-אדם לפני 55 שנה.

עם זאת, נראה שנטפים יכולים לגדול במהירות גבוהה אפילו יותר - בתהליכים שעדיין לא מוכרים למדע. כך, לדוגמה, במערת נטיפים בניו מקסיקו (Carlsbad Caverns) נתגלה בשנת 1953 נטיפ נטיף שגדל מסביב לגופתו הטריה של עטלף (!), עוד לפני שגופתו הספיקה אפילו להירקב או להיאכל. הקור והמליחות של המערה היו יכולים להאט מעט את קצב ההתפרקות של העטלף, אבל לא במהירות האיטית של גדילת נטיפים בימינו. המקור לידיעה זו פורסם בנשיונל ג'יאוגרפיק (October 1953, National Geographic).

אנו יודעים שהעולם נברא בידי בורא עולם בחכמה שאין לה קץ, ולכן השאלה האמיתית שצריכה להישאל היא: האם בורא עולם באמת המתין למערות הנטיפים הגדולות להיווצר מעצמן? הרי מובן מאליה שבורא עולם אינו צריך להמתין כדי שהרים, מערות, נטיפים ועמקים ייווצרו מעצמם במשך מאות אלפי שנים. אם צריך לסלול כביש - סוללים כביש מיד, ואין ממתנים ל"תהליכים טבעיים" שיקרו במשך אלפי שנים. אנו מבינים שהבורא יצר עולם הראוי ומתאים לקיומם של בעלי החיים ובני-האדם, והוא יתברך תכנן את בואו של האדם מראש, ויצר את עולמו בהתאם. לשם כך יצר אלוקים בימים ספורים עולם שיש בו עמקים, הרים, קניונים, מנהרות, מים תהום, נפט וגם... מערות נטיפים מרשימות. אין ספק שבורא עולם מסוגל ליצור את עולמו כרצונו גם בזמן קצר, ואפילו ביום אחד. הרי הבורא יתברך מחזיק את כל המציאות כולה בכל רגע ורגע, הוא הקובע את צורתה ושומר על צביונה, ולא ייפלא ממנו דבר. אם רק יעזוב לרגע את אחיזתו מן היקום - הכל ישוב לתוהו ובוהו. מי שיתחזק בהכרת עובדה בסיסית זו, לא יתקשה עוד בשאלת גילם של נטיפים, הרים או קניונים, כפי שנאמר בתהילים: "כי הוא צוה ונבראו, ויעמידם לעד לעולם" (פרק קמ"ח), "הים ראה וינוס, הירדן יסוב לאחור, ההרים רקדו כאילים, גבעות כבני צאן... מלפני אדון חולי ארץ, מלפני אלוך יעקב, ההופכי הצור אגם מים, חלמיש, למעיניו מים" (תהילים פרק ק"ד).

הורי. "אני כבר נפגשתי ובחרתי, מדוע שימנעו זאת ממני?", חשבתי לעצמי.

ככל שעברו הימים, מצב רוחי הלך ונעשה קודר, עד שהורי באו עמי לשיחה.

טענתי לפנייהם את כל מה שעלה במחשבותיי: "איני יודע את חשבונותיכם, אולי תמצאו לי ארנק תפוח, אבל אני לא רוצה ארנק. אני רוצה את הבחורה הזו, היא מתאימה לי, היא טובה בשבילי, מדוע תמנעו ממני להשתדך אתה בגלל שיקולים של כסף?".

בתחילה הורי לא ענו לי, אמרו שצריכים לחשוב. לאחר שראו שמצב רוחי הולך ונעשה רע יותר, הבינו, ככל הנראה, שהם הולכים לאבד משהו יותר חשוב מכסף.

יום אחד בא אבי ואמר לי: "אין בעיה, אני אסכים שתינשא לה, אבל עליך להבין שאני לא אתן יותר ממנו, אתה מבין את זה לבד, לא?".

האמת שלא הבנתי את זה לבד, אבל לא רציתי להתווכח אתו, לכן עניתי: "אין בעיה. אפילו אם אצטרך לגור באוהל".

"יהי כן", אמר אבי והתקשר לשדכן. ואכן, השידוך קם והיה.

\*\*\*

התחנתו כמו אנשים פשוטים, במקום פשוט. לא נקנתה לנו דירה ופשוט שכרנו בית. ביום אחד ירדנו שנינו ממרומי האולימפוס, ממה שנחשב "החברה הגבוהה", כביכול, אל האנשים הקטנים, ואני כמובן אומר זאת בניינות, כי האנשים שפגשנו למטה, כביכול - היו האנשים הגדולים.

ולאחר מכן התחלנו לעסוק בהוראה. ההורים של שנינו תמכו בצורה מעניינת מאד. הייתה התחשבות ברורה של חצי-חצי. אבי, בעל האמצעים, סירב מבחינה עקרונית לתת יותר מהצד השני; כשהוריה היה קצת כסף לתת - הם נתנו, ואבי מיד היה משלים את חלקו.

האמת שאני זוכר במעומעם מריבה אחת קטנה. אשתי התמרמרה על כך שאבי מפלה אותנו לרעה על פני האחים, ואני נחלצתי להגן עליו והסברתי לה שהוא מרגיש מרומה. זה פגע בה. היא זעקה כנגדי שאביה היה ישר והודיע לכולם על השינוי במצבו הכלכלי, והוא אינו אשם שהשדכן רימה את אבי, ואני אמרתי שגם אבי אינו אשם בכך. היא שאלה אותי: "אבל למה הוא נוקם בך בן שלו?", וזה הכעיס אותי מאד, עד למצב שלא רציתי לדבר.

### המשך בעז'ה שבוע הבא.

לרכישת ספרי חיים ולדר לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להדברות שופר: 073-222-12-50 או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)

שאלתי מדוע, והוא ענה לי: "כי החלטתי שלא אוריד על כסף, אם היא מתאימה לך - לך על זה".

זו הייתה הפתעה גדולה בשבילי, ממש הפוך מכל מה שהתרגלתי אליו, אך לאבי הייתה השפעה עצומה עליי לכל הכיוונים, ואם הוא אמר כך - פשוט סמכתי עליו.

נפגשנו שוב ושוב, עד שהודעתי לה שמבחינתי זה בסדר שנתארס, היא אמרה שהיא חשה אותו הדבר, וההורים נפגשו ביניהם כדי לסגור את העניינים הכספיים.

להפתעתי, הפגישה הסתיימה בפיצוץ. אבי חזר ואמר: "לא יקום ולא יהיה".

נכנסתי לחדרה. "מה קרה?" שאלתי.

"אין להם כלום", הוא הודיע.

"אבל אבא", אמרתי. "ידעת מראש שאין להם כסף".

אבי החוויר ולאחר מכן אמר: "לא בדיוק".

לקח לי מספר ימים לפענח את ה"לא בדיוק", וזהו הטוויסט השני בסיפור. אמי היא זו שסיפרה לי: "השדכן פשוט רימה אותנו, הוא נפגש במיוחד עם אבא וסיפר לו שהשמועה על פשיטת הרגל של הצד השני אינה נכונה כלל ועיקר, וכי מי שהפיץ אותה היה האיש עצמו".

"למה שהוא יעשה דבר כזה?" שאלתי.

ה"נו", באמת" היה ברור כל כך, שגרם לי להרגיש שאמרתי דבר שטות. אם הם חסרי כל, שיתחנתו עם מישהו אחר. לא אתנו

גם אנחנו שאלנו, והשדכן אמר שיש לאיש שייגעון שאנשים רוצים אותו רק בגלל כספו, ולכן הוא הפיץ את השמועה, במטרה להרחיק ממנו משפחות שאינן מתעניינות בבתו אלא בכסף שלו".

"בפגישה סיפר לנו השדכן שאכן לפתע התרחקו ממנו כל ההצעות הרבות שהיו לו, והוא גילה כמה צדק שאנשים מתעניינים רק בכספו, והוא, השדכן, מוסר לנו מידע פנימי, על פיו האיש עשיר כקורח, ורק השיגעון שלו גרם להפצת השמועה, ואם נהיה חכמים ונתאזר בסבלנות - נקבל את המשפחה הכי עשירה שהתחנתו אותה אי פעם. לכן אבא הסכים", סיכמה אמי. "וכשישבנו אתו למשא ומתן, התברר כי השדכן פשוט רימה אותנו. שום מידע פנימי ושום נעליים. האיש באמת הולך לפשוט רגל, אין לו מאומה, והוא התפלא מדוע אנחנו בכלל מבקשים ממנו סיוע בדירה ובחנתונה כשהדברים נאמרו מראש...".

עצמתי את עיניי בייאוש. לא הבנתי מדוע אבי חסך ממני את ה"מידע הפנימי" הזה, אבל נשארתי עם זה שניסו לעבוד עלינו, ושאבא שלי עלה על ההונאה של השדכן.

בימים הבאים, לראשונה בחיי, התחלתי לפתח מחשבות שאינן עולות בקנה אחד עם אלו של

## כל מה שאישה חכמה צריכה לדעת!

- < התמודדות עם לחצים
- < הגברת מוטיבציה
- < שליטה ברגשות
- < יציאה מדכאון
- < הפיכת החסרון ליתרון ועוד

תקשיבי טוב!  
הכח טמון במח!

הידברות מזמינה אותך לסדנא הייחודית והפופולארית "הכח הטמון במח" בהנחיית המומחה אליהו שירי

ארבעה מפגשים מרתקים, מתוכן 3 בהנחיית אליהו שירי, מפגש אחרון ופרקטי בהנחיית מטפלת מוסמכת מטעמו. הסדנא תתחיל א"ה ב-ט' שבט, 15.1.19 22:00-18:30 מחיר מיוחד לחברי הידברות. לנשים בלבד!

נפשי בשאלתי  
המתקחה לטיפול רגשי  
עפ"י ערכי היהדות  
הבטיחי מקומך:  
072-2221300  
anat@htv.co.il

# המדריך למתחזק

# המדריך למתחזק, והפעם: איך שומרים שבת?

המדריך למתחזק" - מדור חדש ובו נציג את קיום המצוות באופן מבואר ונהיר. והפעם: הדלקת נרות שבת



הנהוג במקום. זמן זה מצוין בלוחות השנה, ואף מפורסם בכל שבת כאן, בעלון הידברות.

3. במקרה של קבלת שבת מוקדמת, ניתן להקדים את הדלקת נרות שבת עד כשעה ורבע קודם לשקיעת החמה, אך לא מוקדם מכך.

4. בעת הדלקת הנרות, מקבלת האישה על

חכמינו קבעו להדליק נר לכבוד שבת, כדי שעל ידי הנר יראה את בני ביתו וחפציו, וכך ירבה כבוד השבת. גם אם מדובר במשפחה שעדיין אינה שומרת שבת, עצם ההדלקה של נרות השבת יש בה השפעה רוחנית גדולה מאוד, המשרה על הבית את אור קדושת השבת ומסייעת להמשך התקדמות רוחנית.

1. הרמב"ם קובע להלכה כי מצווה זו מוטלת על גברים ועל נשים. חכמינו ציינו 3 סיבות למצווה: האחת - לכבוד שבת, שאין סעודה חשובה בלא אור. הסיבה השנייה - לעונג שבת, שכל שאינו רואה את מאכליו אינו מתענג בהם. הסיבה השלישית - לעשות שלום בבית, שכל שאינו רואה את רהיטיו וחפציו, נכשל בהם, ונעשה רוגז וכועס.



2. את נרות השבת יש להדליק לפני כניסת השבת, כיוון שבשבת עצמה אסור להדליק אש. על כן יש להדליק הנרות לפני השקיעה. עם זאת, היות שהדלקת הנר מיועדת למאור עבור הלילה, יש להסמיך אותה לשקיעת החמה, ועל כן הדלקת נרות שבת היא הפעולה האחרונה הנעשית בערב שבת. כיוון שיש דין של תוספת שבת, מקדימים את ההדלקה זמן מה קודם לשקיעת החמה, ומדליקים בזמן המוגדר בזמן כניסת השבת לפי

על פי המדרש, מצווה זו ניתנה לאישה ככפרה על חטאה של חוה. החובה להדלקת הנר אינה רק על נשים. גברים הגרים לבדם באופן קבוע או זמני מחויבים גם כן להדליק נר לשבת.

7. האישה מדליקה שני נרות, ואז מכסה את העיניים בשתי ידיה, ומברכת את הברכה: "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם, אשר קדשנו במצוותיו וציוונו להדליק נר של שבת". לאחר מכן, פותחת האישה את עיניה, ומביטה באורם של הנרות. לפי מנהג הספרדים, האישה מברכת, ורק אחר כך מדליקה את הנרות.

8. זמן ההדלקה הוא עת רצון, ולכן אחרי הדלקת הנרות, נוהגות הנשים להתפלל אל ה' ולבקש את משאלותיהן, ולהתפלל להצלחת בני משפחתן, ולהצלחת כל עם ישראל.

9. מצוות הדלקת נר שבת היא סגולית על מנת לזכות לבנים תלמידי חכמים. עניין זה מובא בגמרא: "הרגיל בנר - הויין ליה בני תלמידי חכמים" (הזהיר במצוות הדלקת נרות שבת - יהיו לו בנים תלמידי חכמים).

עצמה את קדושת השבת. על כן אין לעשות לאחר הדלקת הנרות מלאכות האסורות בשבת.

5. כדי לצאת ידי חובת המצווה די בהדלקת נר אחד בלבד, אך המנהג המקובל הוא להדליק שני נרות. הסיבה לכך היא שגם אחד כנגד הפסוק "לְכוּר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ" המופיע בעשרת הדיברות שבספר שמות והשני כנגד הפסוק "שְׁמוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ" המופיע בעשרת הדיברות שבספר דברים. אין הגבלה על מספר נרות השבת, ועל כן רבים נוהגים להדליק נרות שבת כמספר בני הבית (גם אם אינם שוהים בבית).

6. מצוות הדלקת נרות שבת ניתנה לנשים, כיוון שהאישה עוסקת ברוב צורכי הבית.

## רגע למחשבה

### חידה



**רצף מסתורי**  
מהו המספר הבא בסדרת המספרים הזו?  
1, 0, 2, 5, 20, 25, ?

**התשובה תפורסם בשבוע הבא**

**פתרון החידה מפרשת ויחי:**  
מחממים את הפחית על האש, עד שכל הנוזלים מתאדים.

### אמרות

- מתעתועי היצר, שמטעה הראייה עד שרואים הרע כאילו הוא טוב ממש, והטוב - כאילו הוא רע. (הרמח"ל)
- לא פעם ממריץ היצר אנשים לדבר מצווה, מגביר התלהבותם, עד שבריצתם הם מחריבים את כל מה שבדרכם. (רבי דוד מלעלוב)



סוף נעמה... בסצנא תחילה!

**חדש בהידברות!**  
סדנת 'חינוך ילדים'

את בוחרת את נושא הסדנא, מזמינה את החברות, והידברות מגיעה אלייך עם מיטב המרצים המקצועיים. **מגוון סדנאות בתחומים אקטואליים ומבוקשים:** בריאות גוף ונפש, חזונה, חרדות, גרפולוגיה, נוער מתמודד, אבחון ציורים.



הסדנא יכולה להיערך בביתך, בביה"כ, במתני"ס ובכל מקום שתבחרי





# תיכון חילוני, להקה צבאית ותואר שני במוזיקה: איך אהרן רזאל עשה תשובה?

אהרן רזאל מגדיר את עצמו כאדם שעשה תשובה, על אף שגדל במשפחה שהתחזקה כשהיה ילד. אז איך אהרן רזאל עשה תשובה?

את הכיפה".

אחרי הצבא, גם הוא וגם יונתן יצאו לחפש את עצמם. יונתן מצא את עצמו באקדמיה למוזיקה, ואילו אהרן מצא את עצמו בצפת. "חצי שנה אחרי הצבא, לא בדיוק היה ברור לי מה אני עושה, אבל הרגשתי שאני צריך להתחזק. באחד הימים, בהחלטה של רגע, לקחתי אוטובוס לצפת, ושם, פשוט, גיליתי את האור. "זו הייתה תקופה ארוכה שארכה כמה שנים, של המון התבודדות ביערות הירוקים של הגליל. יש שקט, יש זמן לחשוב ויש זמן לגלות. הייתי לומד תורה ביער, מדבר עם השם, וקורא ספרי חסידות ליד המעיין. שם גם נולדו השירים של הדיסק הראשון שלי. אני זוכר שהיה לי קצת קשה, הייתי בתוך המוזיקה ובתוך הקריירה, וקצת חששתי שאם אלך יותר לתוך הדת, זה יהיה כמו לומר 'להתראות' למוזיקה", מספר אהרן על התחבטויות הנפש שעבר אז. אבל כשהאדם גדל הוא רוצה בעצם להביא את עצמו, הוא מחפש את עצמו ושואל 'מי אני?'. הוא רוצה לגבש זהות".

**ש**ום דבר בחייו המוקדמים של אהרן רזאל לא רמז על קרבה ליהדות. הוא למד מוזיקה קלאסית מנעוריו, גדל במשפחה חילונית עם זיקה די מינימלית ליהדות, והעריץ זמרים שונים מן העולם. ההתקרבות ליהדות, בתחילת גיל העשרה שלו, דווקא לא גרמה לקונפליקטים משפחתיים. בדיוק להיפך. כל משפחת רזאל עברה מסע רוחני אל חיים של קיום תורה ומצוות. רזאל מבחינתו המשיך את המסלול המוזיקלי-חברתי. הוא למד בתיכונים לא דתיים, שרת בלהקות צבאיות, ועשה תואר ראשון ושני במוזיקה. אם נבצע קפיצה חדה להווה, היום אהרן רזאל הוא מבכירי ומוותיקי המוזיקה הישראלית המקורית. בן 43, מתגורר בנחלאת, לומד חצי יום בכולל ליטאי, ואולי כפועל יוצא מכך, לא נרתע מלשיר על נושאים מאוד לא שכיחים בנוף המוזיקה הישראלית. אז איך עשה האמן האהוב תשובה? ליקטנו עבורכם ציטוטים נבחרים מראיונות שהעניק לכלי תקשורת שונים.

כאילו ברור מאליו. במקרה כזה אני לא אומר לה: 'למה הבאת את כל האנשים האלה?'. אבל כשיש אדם אחד אז מסתכלים על הכול בעין שלילית. חובה להגיד תודה גם על הטוב וגם על הרע. הכל מהקב"ה".

ואיך הרגיש כאשר זמרים אחרים הצליחו הרבה יותר ממנו? "ידעתי שיגיע הזמן שלי, והייתי שמח במה שה' נתן לי", השיב. "אין אדם נוגע במה שמוכן לחברו, מה ששלו לא יכול להיות שלך ומה ששלך לא יכול להיות שייך למישהו אחר". וכאשר מצליחים, איך מגיבים? "את ההצלחה אפשר להמשיך לשתי אפשרויות", הסביר רזאל. "או שמתקשרים לבשר לך שזכית במפעל הפיס, או שאתה חוסך בפק"מ ויום אחד אתה פותח אותו. ההבדל ביניהם הוא שבאפשרות הראשונה לא עשית כלום כדי להרוויח את הכסף, לא פעלת. אבל באפשרות השנייה אתה יכול להגיד שלא קיבלת את זה, אלא אתה זה שחסך שקל ועוד שקל בכל פעם. הרבה שנים אני מופיע, וזה לא שההצלחה פתאום נפלה עליי, אלא הרגשתי שזה המשך של השפע של הקב"ה".



"בתור אדם דתי ומאמין אתה יודע שמה ששלך - שלך. בלי האמונה קשה להתמודד כאמן עם כל הפרסום והתהילה, וליהודי מאמין יותר קל. מה יש לקנא בזמר אחר, או להתחרות? כולנו בנים של המלך, ולכולנו אותה מטרה - להאדיר שם שמיים. זה כמו ששני חיילים לא יקנאו אחד בשני בשדה הקרב על זה שאחד מהם הצליח יותר מול האויב. ברור שזו עבודה תמידית", אמר רזאל. "מוזיקה אפשר לכתוב עם ז' ועם ס' - מוזיקה - מלשון נזק, או מוסיקה - איתה אתה יכול לנסוק", מעניק רזאל את פרשנותו למקצועו. "מוזיקה יכולה להוריד אותך אם אתה משתמש בה כדי לבטא רגשות שליילים, והיא יכולה להעלות אותך, אם אתה מבטא איתה שמחה ואמונה. ה' נתן לי טבע שמת, וזו מתנה גדולה. את שמחת החיים שלי אני משתדל לבטא באמצעות המוזיקה הזאת, וכך להעביר אותה הלאה לאחרים".

על השילוב בין קריירה ומוזיקה, הסביר רזאל כי בדור זה - כולם חוזרים לבית המדרש. "אני חושב שאנחנו בדור אחר היום. זה קשור לכך שבנו לארץ ישראל, ופה מרגישים את העניין של 'בכל דרכיך דעהו'. בתור חילונים גדלנו על המיתוס הזה של 'עזבו את בית המדרש'. כל גדולי הציונות עזבו את הלימוד, אבל היום כולם חוזרים חזרה לבית המדרש. כל הסלבריטאים חוזרים לבית המדרש כי עברו כבר מאה שנה, וראו שהאור של מלכות יוון הוא חושך למרות שהוא נוצץ, והאור של התורה הוא האור הגנוז. הוא לא נוצץ - אבל כשאתה נכנס לתוכו אתה רואה אותו".

## "בלי האמונה קשה להתמודד כאמן עם כל הפרסום והתהילה"

באחת ההופעות הראשונות של רזאל הגיע רק אדם אחד. כשסיפר על כך בראיון לתכנית 'בכיוון אחר' בערוץ הדיבור, אמר: "אני חושב שהחיים של אדם מורכבים מניסיונות. הרבה פעמים אני מגיע להופעה ויש 3,000 אנשים, אבל אז זה

## המשפחה התקרבה כמקשה אחת

אהרן, בן שני למשפחת רזאל המוסיקאית, גדל בשכונת נחלאת בירושלים. "זו שכונה מאוד שורשית", הוא מספר. "יש הרבה בתי כנסת, סמטאות, קהילות של ספרדים, כורדים, פרסים. היינו משפחה חילונית, ובית הכנסת היה מקום מפגש של כולם - מסורתיים, חילוניים, דתיים. בימי הסליחות כידוע התפילה מאוד מיוחדת, עם כל פיוטי הסליחות, והתחלנו לפקוד את בית הכנסת ולהיות חלק מהקהילה. זה עדיין היה מאוד רחוק משמירה על כל המצוות, אני זוכר שעדיין היינו מקשיבים למוזיקה בשבת, אבל לאט לאט באופן הדרגתי התחלנו לחזור בתשובה". משפחת רזאל התקרבה ליהדות כשאהרן היה ילד בן 8. "לא כל כך התנגדנו לזה", הוא משחזר. "להפך, זה תמיד היה במין שמחה וחוץ. בתור מוזיקאים, גם אני, גם יונתן וגם אחי הקטן יהודה, למדנו בתיכון חילוני ליד האקדמיה למוזיקה. זה לא היווה התנגשות עם אורח החיים שלנו. כיום אני יודע שאכן זה לא החזיק מעמד מאד, כי ברגע שהגעתי לצבא, והייתי מוזיקאי מצטיין ושרתי בכל מיני להקות - מאד התרופף אצלי הקטע של הדת, כי לא היה בסיס איתן של לימוד תורה או של הבנה. בעצם, בשנים שהייתי בצבא הורדתי

אם חשובה לכם התקשורת הזוגית, לא די בטיפים סיסמאות והרצאות לא ממוקדות, מזמינים סדנה פרקטית! לומדים ומיישמים, מנסים ותוהים, טועים ומתקנים והכל עפ"י תכנית מובנית, שכלתנית ואינטראקטיבית, בהנחיית טובי המומחים בהידיברות.

לקבלת ייעוץ אישי ו/או להזמנת סדנת תקשורת זוגית פרקטית לבית, לבהכ"ס, למת"ס, למרכז קהילתי או לכל מקום שתבחרו  
shimonb@htv.co.il | 073-222-43-40  
\*הזמנת סדנה מותנית ב-25 משתתפים לכל הפחות. \*ללא תשלום\*



מקבלים כלים לשלב כוחות למטרה משותפת

מדברים מדברים, ומרגישים שאין מי שבאמת מקשיב! מה עושים?



# ב"ה, כל מה שהורו לו לעשות - עשה והצליח עד הסוף

נשיא מועצת חכמי התורה, מרן חכם שלום כהן, על פעולותיו האדירות של הרב זמיר כהן למען כלל ישראל



"אני יכול להעיד על הרב זמיר כהן, שמעולם לא עשה דבר שלא בא לשאול עליו אם לעשות או לא לעשות. וב"ה, כל מה שהורו לו לעשות - עשה, והצליח עד הסוף. כשבביתר לא היה תלמוד תורה בכלל, בא לבקש לפתוח שם תלמוד תורה. אמרתי לו 'בסדר'. היום, יש כבר למעלה משבע מאות תלמידים. זה הצליח בצורה לא נורמלית. גם הנושא של קירוב רחוקים שעשה

עם ארגון הידברות. ב"ה, השם זיכה אותו, מחזיר בתשובה בצורה לא נורמלית. זה ממש כמו אברהם אבינו, "את הנפש אשר עשו בחרן". אברהם אבינו כשנמרוד הכניס אותו באור כשדים לתוך כבשן האש, כי ראה נמרוד שהיה עושה נפשות להשם יתברך. שאלו את השם יתברך מה נעשה? אמר להם הקב"ה: תבדקו מה הוא, אם הוא חומה שאי אפשר להזיז אותו או דלת שאפשר לפתוח ולסגור.

ענה אברהם ואמר אני חומה. אני לא פוחד מאף אחד, אני אמשך לעשות. זה היה אברהם אבינו, ולכן העלו אותו מהכבשן, וניצל.

רואים מזה כמה מעלת הדבר שהקב"ה מחכה שיעשו נפשות לקב"ה. וב"ה, הרב זמיר כהן זכה לדברים האלה.

השם ייתן לך כח ובריאות להמשיך בפועל הקדוש להוסיף עוד נפש ועוד נפש להשם יתברך ותתברכו בכל מכל כל".

שלום ברזילי

## הקמפוס היהודי

ולהגיע למצב של צבירת נכסים וחסכוניות. אבל כדי להגיע למצב הזה תחילה עליה להבין

כי המקור לבעיית החובות, נמצא בדרכי החשיבה והפעולה שלה. אם המשפחה תחליט על אימוץ דרך חיים חדשה, אי"ה הם יוכלו לצאת מהבוץ הכלכלי. השלב הזה הינו קשה להרבה משפחות, שכן עליהן להפסיק לגמרי עם לקיחת הלוואות, ולהתחיל להנהיג תקציב שיתאים לסדרי העדיפויות של המשפחה.

**צעד שלישי: קיום.** תוך זמן לא רב, המשפחה תראה בעזרת השם איך התקציב מתאזן. והם מחזירים את כל החובות, ומתחילים להתייבב כלכלית, וכך לאט לאט לחזור למעמד שהיתה רגילה אליו. עם זאת חשוב לבנות תכנית פעולה כדי שלא יחזרו שוב לבור של החובות.

רוצים לקבל כלים מקצועיים יותר ותוכנית פעולה ליציאה מחובות? חפשו את הסדנה הדיגיטלית "זחים" של מסיבה, באתר "הקמפוס היהודי" מבית הידברות - [Campus.hidabroot.org](http://Campus.hidabroot.org)

## האם אפשר לצאת ממעגל החובות?

אילו צעדים צריך לנקוט כדי לצאת מן המינוס הכרוני?

**צעד ראשון: מודעות.** כל משפחה מודעת "בערך" למצבה הכלכלי, אך כדי לחסל את החובות יש לערוך תחשיב מדויק הכולל את כל ההוצאות. גם הקבועות, כגון שכירות/משכנתא, לימודים, אוכל, וכדומה, וגם ההוצאות המשתנות, כמו חגים, חופשות, טיפול שניניים בלתי צפוי. ולאחר מכן לבדוק את גובה ההכנסות בצורה מדויקת מאד עד לרמת השקל הבודד. אם המשפחה לא תעשה חישוב מדויק של ההפרש בין ההכנסות להוצאות, החוב שלהם רק ילך ויגדל, והם סתם ירגישו שהתאמצו לשווא. אחרי שיש לנו את החשבון המדויק של הוצאות מול הכנסות, הגיע הזמן, להתחיל לבנות תכנית שבסופה ההכנסות יהיו גדולות מההוצאות, לפחות בשקל. **צעד שני: שינוי.** על ידי שינוי הרגלי חיים. כל משפחה יכולה בעז"ה לצאת מהמינוס והחובות,

במסגרת הדו"ח השנתי של מרכז טאוב נחשף נתון מדהים. מעל ל-80% מהמשפחות בישראל נמצאות במינוס כרוני. הנתון הזה מצטרף לממצא של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, לפיו משפחה ממוצעת בישראל, גומרת את החודש במינוס של כאלף חמש מאות שקלים, כאשר זה מצטבר מדי שנה לעשרות אלפי שקלים שמועברים אל הבנקים, חברות האשראי והגמח"ים. בסופו של יום, הצטברות החובות מקטינה את העצמה הכלכלית של המשפחה, ומגדילה את הלחץ והחשש מפני העתיד הבלתי ברור. ממחקרים עולה שמשפחה שחייבה במתח ובלחצים כל חודש, חשופה יותר לסיכונים בריאותיים ולאווירה לא נעימה בבית. **האם אפשר לקטוע את המעגל הזה?** ארגון מסילה, שעוזר למאות משפחות, חושף בפנינו את התהליך ליציאה מהחובות.



## כיבוד אב ואם זרן מרכזי בצוואה

עכשיו חתומים מוסר במוסר



ערוצים לכל המשפחה

5 ערוצי LIVE

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

למעלה מ-1,000,000 צופים לא טועים

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

[www.vod.hidabroot.org](http://www.vod.hidabroot.org)

- ערוץ קטנטנים
- ערוץ המדור
- ערוץ המוזיקה
- ערוץ המשפחה
- ערוץ ילדים
- ערוץ טבע
- מהדורת חדשות

**מצטיינים בחוויה משפחתית**

**3 נקודות  
למחשבה**



**חבל הטבור של האפרוח**

מה תפקידו של האף, מה מיוחד בביצה, ומה ייחודי אצל הצב?

**דליפה**

ניזלת מים מצנרת הבית עלולה לגרום להצפות ולנזקים רבים - שבירת מרצפות בתוך הבית, היווצרות חורים בקירות ופירוק תשתיות. לעומת זאת, אני מניח שתפתעו אם אספר לכם, שישנו מבנה מסוים, שניזלה ממנו דווקא מעידה על תהליך תקין וטבעי של המבנה. על מה אני מדבר? על נזלת באף...

הנזלת היא בעצם הריר המופרש באף. המדובר בג'ל המכיל כ-95% מים, יחד עם חלבונים הקשורים לסוכרים. הריר הזה יכול להיות נזלת אלרגית, שהיא לרוב שקופה ומכילה מרכיבים של מערכת החיסון יחד עם חלקיקים קטנים מחוללי אלרגיה ואחרים, והוא יכול להיות נזלת חיידקית או נגיפית, שבה הוטבעו חלקיקים קטנים, חיידקים ונגיפים החודרים עם האוויר פנימה. מטרתה של הנזלת, כאמור, היא ללכוד ולהפריש את הפולשים הזרים - גורמי אלרגיה, חיידקים ולרוב נגיפים - החוצה מהגוף. האף מחובר ישירות לחלל האף, ולמעשה בליעת הנזלת היא תהליך טבעי ותקין שיצר הקב"ה, כדי להעביר את הנזלת אל הקיבה החומצית בדרך להשמדת הפולשים הזרים.

**ביצה**

מתברר כי הביצה מורכבת מעבר לכל דמיון. היא מעין רחם חיזוני, השומר על היצור החי שבתוכו. זהו מנגנון שבו מספר גורמים חייבים לפעול בו זמנית, כדי שהתהליך יתאפשר. אסביר:

**קליפת הביצה היא מבנה רב עוצמה:** ראשית, קליפת הביצה חייבת להיות בעובי המתאים: אם הקליפה תהיה רכה מידי, היא תישבר כאשר תנסה התרנגולת לדגור עליה. אם הביצה תהיה קשה מידי, האפרוח לא יוכל לבקוע ממנה.

כמו כן, קליפת הביצה חייבת למנוע התאדות הנזלים מתוכן הביצה, החשופה לאוויר. כשם שתינוק אינו יכול לחיות בלא נזלים ברחם האם, כך הגוזל, או האפרוח, אינו יכול להתפתח בלי מספיק נזלים לנוע בתוכם.

**האפרוח צריך לאכול, לא?** כולם יודעים שביצה יש חלמון, אבל לא כולם יודעים שהחלמון הזה מזין את התא שממנו יתפתח האפרוח. תינוק ברחם אמו ניזון דרך חבל הטבור ישירות מאמו. אך כיצד יהיה ניזון יצור הנמצא מחוץ לקרבי אמו? החלמון הוא הצידה לדרך. הביצה מכילה מאגר מזון מדויק לכל משך הזמן שבו צריך האפרוח לשהות, עד שהוא גדול וחזק מספיק כדי לבקוע ממנה.

**מה עם החום הדרוש לביצה?**

כפי שרבים מכם ודאי הבחינו, בחלמון של הביצה מצוי כתם לבן קטן. חדי העין שבכם ודאי כבר הבחינו שכאשר מטגנים ביצת עין, הכתם הלבן יצוף תמיד למעלה, על פני "כדור" החלמון. יש לכך הסבר רב משמעות! הכתם הזה מכיל את "פלסמת הנבט". כאשר הקליפה שלמה, אין זה משנה לאיזה צד תסובבו את הביצה, החלמון שבפנים יסתובב תמיד כשפלסמת הנבט נוטה כלפי מעלה! כלומר, הנבט שממנו עתיד להתפתח האפרוח יישאר תמיד למעלה. כך שהאפרוח תמיד מקבל את מרבית החום של הדוגרת מעליו. כל ביצה חובנת בה תכנון גאוני של בורא עולם!

**צב**

התבוננות פשוטה בצב, המהלך לו באיטיות בשטחי הטבע הפתוח, מעוררת התפעלות. לצב היבשה המצוי (Testudo graeca), השכיח והמוכר מבין צבי ישראל, מאפיינים גופניים ייחודיים: שריונו קמור ועבה, רגליו מגושמות ודמויות עמודים, האצבעות מאוחות והטפרים קהים וקצרים. הצב בוקע מהביצה עם שריון גרמי קשיח מכל עבריו, פרט לשישה פתחים, המיועדים לראש, לרגליים ולהפרשות.

שריון הצב, אחד מכיטויו המגן המוזרים ביותר בטבע, למה הוא נחוץ? השריון של הצב מגן עליו מפני טורפים. כשהצבים חשים בסכנה, הם נכנסים לתוך השריון ומסתתרים עד שהטורף או האיום מתרחק. הודות לשריון חיים הצבים הרבה שנים, אך בגלל משקלו הגדול תנועתם איטית במיוחד. מה קורה אם שריונו של הצב נשבר? הצב אינו יכול לחיות בלי השריון שלו, שהוא כמו עמוד השדרה אצל בני האדם. גם כשהשריון לא מתרסק לגמרי, אלא רק נסדק, הלכלוך נכנס פנימה ויוצר זיהום. הגנתו של הצב הוא פלא נוסף שמעיד על תכנון בבריאה, הקב"ה דאג לשריינו!

**מומלצים בהידברות**

**צופיה וערוץ הידברות**



הרב זמיר כהן - לשרוד בעבודה למרות הבוס



הרב עופר שרביט - דיבורים של אמונה



הרב אליהו עמר - הסוד לקבלת שפע



עונג שבת, עונה 3 - סביב שולחן השבת עם פרשת שמות



סדנת "להיות בשמחה" עם רן ובר, באתר "הקמפוס היהודי" - לכל מי שמרגיש עצבות ועייפות



**אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב**



דפנה אזרזר: "החלום שלי הוא שאילאי יקרא לי 'אמא'"



שולי רנד על האח שנפטר בילדותו: "להאמין בטוב המוחלט של הבורא - זה הניסיון הקשה"



מה גרם לשלמה קשת להעסיק במפעלו אנשים מיוחדים?



טליה צימברג בראיון מסכם: "כשפניתי להידברות לא חשבתי על האפשרות לפרסם שור"



אין מי שלא יצטמרר מהקליפ: מה מעניין אותך יותר - הסמארטפון או הילד שלך?



לקבלת טרטונים ותכנים מרתקים, צרפו את 052-9551592 לאנשי הקשר, ושלחו את שמכם ועיר מגוריים



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 ..... מכירות הידברות
- 03-6106061 ..... יעוץ למתחזקים בתחילת הדרך
- 073-2221310 ..... יועצים לשלום בית
- 02-6301516 ..... יעוץ לנשים בנושא טהרת המשפחה
- 073-2221290 ..... הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחינם)
- 052-9551591 ..... תמיכה וסיוע לנשים בהריון
- 052-9551591 ..... דיווח וסיוע במקרי התבוללות
- 073-2221240 ..... הזמנת הרב בציר לערב בביתכם (בחינם)
- 073-2221300/371 ..... סדנאות בית הידברות
- 073-2221250 ..... הידברות שופס (מכירות)
- 073-2221253/388 ..... מניו להפצת עלון השבת

# הידברות צילדים

## "חטיף" גנוב (א')

מה שקרה כשהחלטתי פתאום לקנות עוד חטיף, בלי רשות

אותו ואמרה:  
"מענין. לפי החשבון שלי היית צריך לקבל עשרים שקלים."  
"לא יודע..." אמרתי, "אני... אני... קניתי... זה מה שנתנו לי עוף."  
"מוזר מאד", אמרה אמא, "אולי הם טעו בחשבון. אני צריכה לבדוק את זה."  
אמרתי לאמא שאני ממהר למטה. לא רציתי שהיא תראה את פני המחוררת.  
כאשר חזרתי הביתה, אמי הייתה עסוקה בהכנת ארוחת הערב, ונראה היה שהיא שכחה מהענין.  
כמה ימים חלפו מאז. לאט לאט השתחררתי מהפחד. מובן שהחלטתי לא לעשות עוד מעשים כאלו, אך עדין הציקה לי המחשבה על כך שקניתי דבר בלי רשות.  
בעבר כמה ימים חזרתי הביתה מבית הספר. נגשתי אל המקלט לקחת את האופנים היקרים שלי (אופני הרים, עשרה הלוכים). חפשתי בין ערמות האופנים - ולא מצאתי אותם.

ויוצא עם איזו צביטה בלב.  
אך באותו יום לא עצמתי את העיניים.  
היה שם חטיף חדש משוקולד, ומאד מאד רציתי אותו. ברגע האחרון, לפני שהקפאתי סימה לעשות את החשבון, פשוט לקחתי אותו ושמתיו על הסרט הנע. רציתי לומר "רגע, זה לא..." אבל לא הספקתי. היא כבר תקתקה בקפה.  
הקפאתי סכמה את החשבון. המחיר עמד על שמונים וארבעה שקלים. שלמתי מאה שקלים וקבלתי עוף ששה עשר שקלים.  
את ה"חטיף", ואולי הבנתי בפעם הראשונה מדוע מכנים אותו ככה...  
האמת היא, שמרב שאכלתי מהר, כמעט נחנקתי. הרבה הנאה לא הייתה לי מהחטיף הזה, ומיד כשסימתי, התחלתי להרגיש רע. מה זה רע? אם ונורא. ידעתי שעשיתי מעשה ממש אסור. לקחתי בלי רשות... בעצם, זו ממש עברה של גנבה. הגעתי הביתה, הצצתי במראה של חדר המדרגות, לבדק אם אין עקבות שוקולד, ועליתי הביתה. אמי לקחה את הסל, נטלה את העוף, ספרה

שמי מתתינו.  
אני גר באשדוד ולומד בכיתה ה'.  
אמא שלי אומרת שאני אחראי מאד, ושולחת אותי לכל מיני שליחויות, כמו למשל לקנות בסופרמרקט.  
אני אוהב לעשות קניות ב"סופר". זו חוויה מאד נעימה בשבילי לעבר בין המדפים הגדולים, לראות את שפע המוצרים ולבחור. לפני כמה ימים עשיתי קניות, כרגיל, לפי הרשימה שנתנה לי אמא. נגשתי אל הקפה. ליד הקפה תמיד תלויים ממתקים קטנים, כמו ופלים מצפים ו"ביסלי". אמא שלי אמרה לי פעם, שהסופרמרקט מניח שם דברים כדי שהאנשים יתגרו ברגע האחרון מהממתקים הטעימים ויקנו עוד כמה דברים. אמא אומרת, שבחניות הגדולות יודעים "טוב טוב" איד להוציא מהאנשים כמה שיותר כסף.  
ובאמת, בכל פעם שאני עושה קניה, אני מסתכל על ערמות הממתקים במבט משתוקק, ולבי אומר לי: "רק אחד!". אבל אני עוצם עיניים, מושלם



בשבוע הבא אספר לכם לאיזו מסקנה הגעתי.

### בדיחות לילדים



- אני חייב להשיג 1000 דולר, ולא יודע מאיפה אקח אותם.  
- יופי, חשבתי שתוצאה לקחת אותם ממני...



מתכנת מטייל עם הבן שלו ברחוב.  
הילד: "אבא, למה כדור הארץ מסתובב סביב השמש?"  
האבא: "זה עובד? אז אל תיגע."

- למה אתה אוכל את הקליפה של הבננה?  
- שילמתי עליה. לא רוצה שהכסף שלי יתבזבז.



שלומי רואה את יוסי יורק על ממתרה. "מה אתה עושה?", הוא שואל אותו.  
יוסי עונה: "היא התחילה!"

### מה בפרשה?

## הולדת משה

בני ישראל יורדים למצרים. לאחר פטירת יוסף, קם מלך חדש על מצרים, וגוזר גזירות קשות על היהודים. אחת מהן - להשליך את כל התינוקות הזכרים ליאור.  
יוכבד יולדת בן, מסתירה אותו בתיבה ומניחה אותו בנהר. בתיה בת פרעה מגלה את התיבה ובה משה התינוק. היא לוקחת אותו אליה ומגדלת אותו כבנה.  
משה גדל במצרים, ורואה את היהודים סובלים. כאשר הוא רואה מצרי מכה יהודי - הוא הורג את המצרי. כשמשה מגלה שהדבר מתפרסם, הוא בורח ממצרים ומגיע למדין. שם הוא נעשה רועה הצאן של יתרו, ואף נושא לאישה את בתו, ציפורה.  
משה רואה סנה בוער באש, והקב"ה מדבר אליו מתוכו ושולח אותו להוציא את בני ישראל ממצרים. משה פונה בחזרה למצרים, שם הוא פוגש באהרן אחיו, ויחד הם מנסים לשכנע את פרעה לשחרר את בני ישראל - אך פרעה מקשה את לבו.



ערכת 30 קוביות תלת מימדיות מעץ המכילה אותיות, אותיות סופיות וניקוד. מצוין ללימוד והכרת האותיות.



הלהיט החדש! 4 דגמים של כריות איכותיות ונעימות, בהדפס ציורים מרהיבי עין של "שמע ישראל" רמדה אני."

מרכיבים פאנל ענק של צביעה - צובעים בכיף, לומדים ומכירים את אותיות האלף-בית.

שתיחבד אותיות רחיי לצביעה - צובעים בכיף, לומדים ומכירים את אותיות האלף-בית.

**חבורת תרי"ג**  
איור: רפאל דרוק



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

המשך בשבוע הבא...

**ופריו מתוק**  
הרב ארז חזני

**האם ניתן לקרוא לעובדים הזרים בשמות יהודיים?**

**קשה להסתדר עם השמות הנוכריים, האם אפשר להצמיד לעובדים שמות יהודיים?**



וְאֵלֶּה שְׁמוֹת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל הַבְּאִים... (שמות א', א'), ראשי תיבות 'שביה', שאמילו כשהיו בשביה 'שמות בני ישראל' - שלא שינו שמותם (בעל הטורים).

שאלו נשאל מו"ר הגאון רבי יצחק זילברשטיין שליט"א ממנהל בית אבות מסוים: במוסד שלנו מועסקים נכרים רבים, בעיקר ערבים. מטבע הדברים, כאשר קוראים בשם של העובדים הזרים, כגון מוסא, יוסוף, אחמד, מוחמד וכו', ואורחי המוסד שומעים זאת, הדבר צורם מעט לאזנכם, ולחלק מהם הדבר גורם אף בהלה ופחד.

אשר על כן, חשבנו להסב את שמם, במשך מהלך העבודה, לשמות יהודיים. וכך מוסא הפך ל"משה", יוסוף ל"יוסף", איברהים ל"אברהם", אחמד ל"אפרים" וכו'. שאלתי אפוא היא, האם מותר לנו לנהוג כך, לאור הצורך שבדבר? (יצוין, ששאלות דומות

שינונו בשולחן ערוך (או"ח סימן כ' ס"ב), שאין מוכרים ומפקידים טלית מצויצת לנוכרי, שמא יתלווה עם ישראל בדרך (מחמת שיטעה היהודי לחשוב כי מדובר ביהודי), ויהרגנו הנוכרי (ויעו"ש במשנ"ב שהביא טעם נוסף לדבר). כעין זאת נאמר גם בשאלתנו - קריאת שם יהודי לנוכרי עלולה לגרום לסכנות ולמכשולות שונים, כי חלילה יבואו לטעות בעובד זה שיהודי הוא. לכן אין לקרוא לנוכרי שם של יהודי (ויש לציין שכך עשה עשוי הרשע, שנשא את אֶהְלִיבְמָה לאשה, וקרא לה "יהודית", וכותב רש"י (בראשית ל"ו, ב'): "עשיו כינה שמה יהודית, לומר שהיא כופרת בעבודה זרה, כדי להטעות את אביו"). בנוסף לכך, שמותיהם הקדושים של אבותינו מבטאים את ערכי יהדותנו, כך שאינם מתאימים לנוכרי.

**לסיכום:** אין לקרוא לפועלים הנוכרים בשמות יהודיים.

נשאלו למו"ר מאת בעל חברת הובלות ומקבלן שיפוצים, שסיפרו שנוהגים ונעים יותר ללקוחות להתעסק עם יהודים, ולכן מעדיפים לקרוא לפועליהם בשעת העבודה בשמות יהודיים). השיב הרב זילברשטיין שליט"א:

לרכישת ספרי "ופריו מתוק" של הרב ארז חזני חייגו להדברות שופס 073-222-12-50 או [Shops.hidabroot.org](http://Shops.hidabroot.org)

# באוירה משפחתית

## הדרך היא עיקר המסלול

אתם מספיקים לעשות הרבה מאד בחיים שלכם. השאלה היא רק איך

הדרך היא העיקר. המטרה היא הדרך.

הורים אומרים לי לפעמים: "אני לא מספיק כלום משך היום, לא יודע מה לעשות. רק להכין לילדים את ארוחת בית הספר שלהם, ולהגיש להם בגדים נקיים לוקח לי את כל הבוקר. רק להגיש להם צהריים ולשלוח את הבנים בחזרה ללימודיהם לוקח לי את הצהריים. וכך הלאה. אני אומרת לאותה אם: "שימי לב מה את אומרת: 'לא מספיקה כלום.'! והנה, רק ה"רק" שדברת עליו הוא מבצע שלם. איך את מצליחה לעשות זאת? איך את מספיקה? אותה אם פוקחת עיניים בפליאה. פתאום מבינה ומחייכת. "אז את רוצה לומר שאני בכל זאת מספיקה משהו?" כן, אני רוצה לומר לה שהיא מספיקה הרבה מאוד."

מה שחסר פה רק שהוא יראה את זה וייהנה מזה ולא יקטר וימרר לעצמו את החיים. שידע שהוא שווה. שידע שהוא עמל, שידע שהוא עושה מה שצריך. בדיוק מה שצריך. ואין לו על מה להתאבל, להתלונן או להצטער.

כי גם אם הספקנו מעט, אבל עשינו זאת באהבה ובחיבה - עשינו הרבה מאוד. גם אם הספקנו מעט, אבל עשינו זאת בשמחה ובשלווה - עשינו כל מה שנדרש מאתנו. אשרינו.

התבשילים, פגענו בילד הגדול, העלבנו את הקטנה יותר, שכחנו להסתכל במחברת של זו מכתה א' על אף שהיא ביקשה מאוד מאוד או צעקנו על הילדים שדבו, בצעקות שכל הרחוב שמע. לא שווה הכביסה המקופלת כמו חיילים בארון, אם בדרך לסדר הזה ולקיפולים המדויקים, גערנו בן ה-8 על אף שלא היה אשם בכלל, או שכחנו שהבטחנו לבת ה-4 שהיא תבוא היום אתנו לצרכנייה.



אם אנחנו רוצים לעשות את מלאכתנו כפי שנדרש מאתנו, אולי לא נעשה הכול בצורה הכי טובה ומסודרת ונקייה ומבורכת, אבל לא נדרוס בדרך את ילדינו, שעבורם אנו עושים כל זאת. אם אנו מבקשים לבצע את הפעולות שתחת חסותנו, ייתכן שעל חלק מהן נצטרך לקחת עזרה מבחונן, גם אם איננו אוהבים לעשות זאת, ועל אף שהעזרת אינה מגיעה כמונו לפינות הכי נסתרות, אבל בזכות זאת נכבד את בני ביתנו כפי שצריך לעשות ולא נשכח אותם בדרך.

הימים עוברים חולפים. אנחנו חוזרים מהעבודה ומיד מתנפלים על מלאכות הבית ועל הטיפול בילדים. אין לנו סבלנות כלל וכלל. אנחנו מזדרזים. איך תהיה לנו סבלנות, אם אנחנו ממהרים? אם אנחנו חייבים לסיים כמה יותר מהר, כדי להספיק עוד ועוד?

וכך חולפים להם הימים ועוברים, מתי אנחנו נזכרים בהם? כשהילדים כבר גדולים, נשואים והבית כבר לא בית של ילדים.

האם לשם כך הבאנו את ילדינו לעולם? ממש לא.

בואו נחשב את המסלול מחדש. בואו נבין לאן אנו רצים? לאן אנחנו חותרים להגיע? להיכן אנחנו ממהרים בכל יום מחדש, בכל בוקר שוב ושוב? להיכן אנחנו ממהרים?

זה בעצם לא משנה. כי בחיים העיקר אינו המקום עצמו, אלא הדרך אליו. לא שווים המטעמים שנכין במטבח - אם הדרך אליהם הייתה רצופה מכשולים. אם בדרך להכנת

# חכמת נשים

הרבנית חנית שירה

## להשתמש בדמיון

הדמיון - לדמות ולמיין. להפריד בין הדמיון החיובי לבין זה השלילי

מביאים אותך לשום מקום, אלה שסתם שורפים לך זמן, ומפילים אותך, והשתמשי בכוח המופלא הזה לעורר בחייך עוצמה, כוח וניסים.

הביטי בבריאה, היא ציור: "אין צור כאלוקינו..." אין ציור כאלוקינו - תפתחי את החלון והביטי בשמיים - הם מספרים כבוד א-ל.

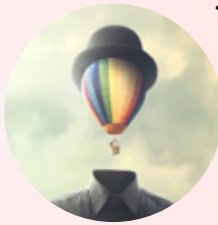
תציירי את עצי היער - מרננים לפני השם, את הרוח שנושבת - עושה דבר... כל התהליכים שאת עוברת, במיוחד אישה - מבשרי אחזה אלו! "אמונה - זהו הציור הנכון והאמיתי..." (רמב"ם).

אנחנו מתחילים חומש חדש ומופלא, בכדי לזכות למתנות שהוא טומן בחובו תדמיני אותו, את החומש הזה, יש בו הכל. אמונה ותפילה, זוגיות וילודה, פרנסה, ניצחון וגאולה, תורה וגם שירה. הכל!

ועוד משהו על דמיון, הוא מעורר מציאות ולכן, אם את רוצה ישועה, תציירי אותה במחשבתך, הרגישי אותה, הכיני לה מקום והיא בוא תבוא. אמן.

והיא שטה ביאור, איך מרים הקטנה משגיחה עליו בין קני הסוף ואיך ידה של בתיה בת פרעה מתארכת...

זה גדול וזו מצווה, לדמיין את הסנה בוער באש ואת מטהו של משה הופך לנחש. את המכות. את יציאת מצרים. את מתן תורה. ו...תכונני, יש הרבה מה לצייר בחומש שמות.



וכך אומר הרב וולבה בספרו "עלי שור": "הרוצה לחזק ולהעמיק את אמונתו, זו היא עבודתו..." לצייר את זה בדמיון, לראות את זה. לחוות את זה. חומש שמות, הוא חומש האמונה, הוא חומש הגאולה והמתנות. רק שצריך לעורר את הדמיון החיובי ולצייר את זה במחשבה, כך מחיים את העוצמה והניסים כאן ועכשיו. הדמיון יכול להפיל אותך, והדמיון יכול להרים אותך ולהביא אותך למדרגת אמונה גבוהה, רק תמייני! תזרקי את כל הדמיונות הפסולים, את כל הציורים השחורים והאפלים, אלה שלא

דמיון הוא פעולה ספונטאנית שכולנו משתמשות בה במהלך היום והלילה. את מדמינות כאשר את חושבת על מה שעברת, או על מה שאת רוצה שיקרה. דמיון הוא הצד היצירתי שלנו, ואצל נשים מסוימות (לא אצלך) זה חזק ותופס חלק נכבד במשך היום.

הדמיון שלנו הוא ציור במחשבה והוא מכשיר מופלא, הוא אינסופי, אין לו גבולות או מגבלות והוא פועל עלינו כמו קסם. רק מה? צריך למיין את הדמיון. המילה דמיון בעצמה מדריכה אותנו: לדמות ולמיין. למיין - בין הדמיון החיובי לבין הדמיון השלילי.

**כותב הרב וולבה: "הציור הוא המפתח לאמונה, ציורים מעוררים ומחזקים את הכוח..."** (עלי שור).

זה גדול וזו מצווה, לצייר לעצמך איך היה השעבוד במצרים, איך משה נולד והבית התמלא באור, איך אמה שלו יוכבד מכינה לו תיבה קטנה

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

**ההשתדלות שלך! הישועה שני'ה**

**אחרי 17 שנה זכינו לחבוק בן...**

זיהו נכון, יזושלים-הומינה את הידברות נביתה והקדישה ערב הפרשת חלה לפני במן

**תפילת הודיה • הפרשת חלה • שיעור תורה אצלך בבית או בכל מקום שתבחר**

**אל תחכי לרגע האחרון**

**073-222-12-90**

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



## מחלות חורף

באמצעות רפואה מונעת ניתן בעזרת השם לעצור התפתחות של מחלות חורף. הטיפול הוא בעיקר חיזוק מערכת החיסון, קטילת וירוסים וחידקים באמצעות שימוש בכוחות הטבעיים של גופנו, ותמיכה באמצעות צמחי מרפא, ויטמינים ומינרלים. כשהגוף חזק, מחלות החורף חולפות במהירות ובקלות. בחורף חולים יותר מפני שהקור מחליש את הגוף ואת מערכת החיסון, וכך מאפשר לגורמי מחלות לחדור לגופנו ולגרום לשפעת, צינון, דלקות גרון ועוד. יש שחולים יותר, ואחרים לא חולים בכלל. זה קשור למנגנוני ההגנה שלנו - חולשת מערכת החיסון. הגורמים העיקריים להיחלשות של מערכת החיסון הם עומס רגשי, מתח, דאגה, עצב, חוסר שינה, עבודה מאומצת ותזונה לקויה, אשר מעמיסים ומחלישים את מערכת החיסון - ואז מגיעים הווירוסים.

### איך מתגברים?

מומלץ להימנע ממזון מהיר ולא מזין. חסרים תזונתיים, אפילו קלים, פוגמים בתפקוד מערכת החיסון. מזון ריק כמו סוכר, קמח לבן, צבעי מאכל ועוד גורמים לדלדול מינרלים, במיוחד אבץ.

בזמן מחלה מומלץ לאכול מעט ובעיקר לשתות, כדי לאפשר לגוף להילחם במחלה ולא להתעסק בעיכול המזון. מומלץ לאכול מרק עוף עם ירקות. זו לא סתם "תרופת סבתא" במרק עוף יש חומר מכיח, שעוזר להקל על עודף ליחה.

**אבץ** - מינרל חשוב בחיזוק מערכת החיסון, נמצא בגרעיני דלעת וחמנייה, אגוזים וקטניות.

**ויטמין C** - מחזק ע"י כך שהוא מגביר את פעילותם של תאי הדם הלבנים. ויטמין C נמצא בפירות ובירקות טריים, במיוחד בפלפל אדום, בקיווי, בעגבניות, בעלים ירוקים ובפירות הדר. **פרופוליס** - מוצר כוורת המכיל חומרים נוגדי חמצון ומכלול של ויטמינים ומינרלים. מטפל בזיהומים ועוזר במיוחד במחלות של היחלשות הגוף.

**שמן אורגנו** - נלחם ביעילות בניגפים.

**גינג'ר** - מחזק את תפקוד המערכת החיסונית ומסייע להפגת כאבי גרון וצמרמורות. הוסיפו לכוס התה שלכם חצי גינג'ר טחון או שתו תה המכיל גינג'ר טרי.

**קורנית (תימין)** - משפרת את פעילות מערכת החיסון ומקלה על שיעול. שתו חליטה של קורנית פעמיים ביום למניעה ולטיפול. חימום יתר של הבית גורם להיחלשות המערכת. חשוב לאוורר את הבית ולדאוג למנוחה מספקת.

יש לזכור ששימוש בתרופות מרשם מקל על התסמינים, אך עלול לגרום לנזק לטווח ארוך.

## למה הילד זז כל הזמן?

מהי הסיבה לתזזיתיות של הילד, עד כמה האח הגדול אמור לעזור לקטן, והאם מי שסבל מחרדות יסבול כל חייו?

**?** הילד שלי, בן ה-5 הוא ילד רועש מאד. הוא כל הזמן רץ לפה ולשם, קשה להושיב אותו עם משהו שיתעסק בו. הוא חוטף דברים מילדים אחרים ומפיל על הרצפה, הוא נתקע באנשים ונראה שלא יודע לרסן את עצמו. איך אני יכולה להרגיע אותו?

את אומרת שהוא כל הזמן רץ לפה ולשם. האם באמת זה "כל הזמן", או שזה מרגיז אותך כל כך עד שנראה לך שאין לזה סוף? לפעמים הורים רואים שהכול שחור, בזמן שהשחור רק צובע שטח קטן אחד. אם באמת הוא כל הזמן תזזיתי ולא רגוע כדאי לקחתו לאבחון, שבו יראו אם הוא סובל מאיזו בעיה אמיתית.

אם יש לו בכל זאת זמנים של ישיבה שקטה, הוא כנראה כן יודע לשבת. אם כן, מדוע הוא רץ ומתרוצץ ומפריע? בדקי, אולי אין לכם בבית משחקים או דברים שהוא יכול להתעסק בהם? פשוט משעמם לו. יתכן אף שהוא בן יחיד.

אולי יש לכם יותר מדי חפצים, משחקים, צעצועים, עד שהוא כבר לא יודע במה לבחור?

אולי אתם מרבים להעיר לו, והוא כבר למד שזהו דפוס ההתנהגות שלו מולכם ושילכם מולו?

מה שאני יכולה להמליץ לך:

לחפש אם יש גם זמנים שהילד נוהג בהם כשורה, לעבור לידו, בזמן שמשחק, ללטף את ראשו באהבה ולהמשיך הלאה. להשקיע פחות התייחסות לילד כשהוא בזמנו המרגיז. הילד ילמד שהוא זוכה לחיוך, לליטוף ונשיקה בזמן שהוא "בסדר", וימשיך להיות כך.

אני גם ממליצה לשים לב שיהיה לילד מה לעשות, ומצד שני - שלא יהיו יותר מדי חפצים שיסיחו את דעתו ויגרמו לו לחפש את עצמו כל הזמן בכל הבלגן השורר בבית. (מנוחה פוקס - סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

\*\*\*

**?** בנינו לומדים יחד בבית הספר, אחד בכיתה ו' והשני בכיתה ג'. הגדול הוא טיפוס אחראי במיוחד. הוא עוזר לאחיו ומעורב בכל העניינים שלו בבית הספר. נראה פתאום כי האח הצעיר מתגמד מולו ומפתח בו תלותיות. האם יש מקום להתערבותנו?

אחים אחראיים ודאגנים מהווים באיזה שהוא מקום, די נכבד, רגיעה להורים, שיש כתובת ל"פניות הציבור" והעניינים בשליטה. האח הגדול בא לבקר את הקטן, ידאג לו שיאכל, שלא ילך לאיבוד, מעדכן את אמא מה

קרה בשיעור ואת המורה מה קרה בהפסקה... זה נשמע די נחמד, אך כדאי לדעת כי התערבות מוגזמת של האח מייצרת מציאות לא רצויה. כשהאח הקטן משתף פעולה - קשר זה מתפתח לתלות, והצעיר לא רוכש מיומנויות של עצמאות, ומקבל דימוי של חסר מסוגלות. לא מתמודד עם דברים. מאידך, הגדול משקיע זמן ואנרגיות מיותרות במקום להיות פנוי לצרכיו.

כשהאח הצעיר אינו משתף פעולה בקשר, הוא עלול לחוות את אחיו כטרדן ומציק, ומערכת היחסים ביניהם מתערערת.

לכן כדאי לבדוק במה מסתכמת אחריותו של האח הגדול כלפי אחיו, לבחון באילו תחומים יש צורך בהתערבותו (אחריות בדרך לבי"ס וכד'), להסביר ולהנחות שיש לתת לצעיר אפשרות להתנהל בכוחות עצמו (כמו פתרון בעיות בתוך הכיתה וכד'), וגם להפנות את תשומת לבו של הצעיר לכך שיש עוד אלטרנטיבות לעזרה כשלא מסתדרים, כגון פנייה למורה. (קרן אהרון - מאבחנת דיקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

### האם אדם סבול מחרדות בעבר, יסבול מהן כל חייו?

חרדה הינה תופעה שיש לה כל מיני צורות וכל מיני משמעויות. כהכללה, זו תגובה טבעית להתרחשויות בחיים, למצבי סכנה, לאובדן וכו'. כיוון שזו תגובה טבעית, וכיוון שהחיים מזמנים כל מיני מצבים והתמודדויות, בדרך כלל אי אפשר (וגם לא כדאי) להיות חסינים לגמרי לחרדה. זהו חלק מהעולם הנפשי שלנו. אבל אם כוונתך לעיסוק מוגזם ובלתי פוסק בדאגות ובחששות, או לחילופין להתקפי חרדה קשים שמורגשים בגוף (דפיקות לב, הזעה, נשימות מואצות וכו'), יחד עם מחשבות נוראיות (על מוות, מחלה וכו') - ידוע שלחלק מהאנשים יש נטייה גדולה יותר מאשר לאחרים לחוות את זה. הם כאילו מועדים יותר לחרדה (מסיבות גנטיות ו/או בשל חוויות בעבר). עם זאת, ברוב המקרים ניתן להקל משמעותית ולצמצם למינימום תופעות של חרדה. אפשר לעשות זאת בעזרת טיפול תרופתי, בטיפול CBT או בשילוב בין השניים. כהכללה, טיפול תרופתי נותן לרוב מענה מהיר יותר, אך אינו משפיע לטווח הארוך, אלא רק על עוד את נוטלת את התרופה. (אורלי סמירה - יועצת זוגית, פסיכותרפיסטית CBT)

יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל [debi@htv.co.il](mailto:debi@htv.co.il)



לנשים בלבד

# נופש בריאות

מפגש במלון היוקרתי 'הוד המדבר' ים המלח

איתרחתן מהכל איתקרה אצלנו

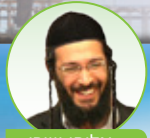
6-8.1.19 ראשון - שלישי | כ"ט טבת-ב' שבט  
במלון היוקרתי "הוד המדבר" בים המלח

הבטיחי מקומך **073-2221270**

מספר מקומות מוגבל < הרשמה מראש חובה

## הבריאות בנופש שלך

גוף נפש ומה שביניהם | ניקוי רעלים ע"י מוצרים טבעיים  
הפתרון הטבעי לסוכרת ולכולסטרול



אליהו שירי



הרבנית בצרי



הרבנית שרביט

חמישה מרשמי של חידושי האמנית הרבנית חדרוה לוי

הזמרת אילנה עדני

"הדיאטה הסופית והאחרונה בחייך" אליהו שירי

"סודות הרפואה האלטרנטיבית" הרבנית בצרי נטורופתית

"השפעת התזונה על בריאותנו" הרבנית חדרוה שרביט

נטורופתית N.D ומאבחנת על פי גלגל העין

חוויה בריאותית וקולינרית עשירה הכוללת: ארוחות גורמה, טיפולי ספא, בריכת גופרית | סאונה יבשה וטיפולים חדשניים באווירה שקטה ונינוחה.

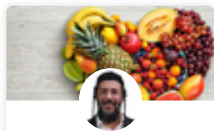


### לצפייה ישירה

מבלי לצאת מהבית!

## הקמפוס היהודי?

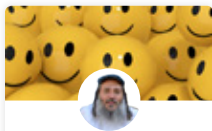
אילו סדנאות מחכות לך באתר



הדיאטה האחרונה בחייך!  
בריאות ותזונה  
אליהו שירי | 5 שיעורים



ערכת זוזים  
כלכלה נכונה וליציאה מחובות  
ארגון מסילה לכלכלה נכונה | 16 שיעורים



להיות בשמחה  
תורת הנפש  
רוובר | 5 שיעורים



זיוה מאיר  
הורות נעימה וסמכותית  
חינוך ילדים  
זיוה מאיר | 14 שיעורים



רבקה טוטיאשווילי  
סדנת אפיה וקינוחים  
רבקה טוטיאשווילי | 7 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 - הצלה להורים  
דן טוימקין | 10 שיעורים



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



LIVE

סדנאות מצולמות מראש, כשחלקן Live, כך שתוכל להשתתף ולתקשר עם המרצה בשידור חי.

מערכי שיעור מסודרים. לא עוד הרצאות רגילות, אלא סדנאות עם מהלך, הכוונה והשקעה יוצאת דופן.

מחירי היכרות אטרקטיביים לכל הסדנאות.

אין צורך לצאת מהבית, להזיז ולחפש חניה. צפייה בזמן שלך, בתנאים שלך, עם מזגן, עוגה וקפה (לא כלול).

מתנה בכל הקורסים! שיעור ראשון חינם! תעמול, תבינו.

הקמפוס היהודי  
סדנאות אינטרנטיות משנות חיים

campus.hidabroot.org  
campus@htv.co.il

כנסו לאתר ותגלו סדנאות נוספות!

יום עיון מרתק בירושלים

לנשים

# בריאות טבעית

כולל ארוחת גורמה בריאותית



כל סודות הבריאות עפ"י רפואת הרמב"ם במבחן המדע בין זמננו



פרופ' חיים גמליאל



הרב יצחק בצרי



אליהו שירי

<b>מיתוגים שגויים לעומת עובדות מדעיות</b> פרופ' חיים גמליאל - ראש מכוני רותים למחקר ופרופ' למדעי הרפואה והתזונה באוניברסיטת בר אילן	<b>השפעת התזונה על בריאותנו</b> הרבנית חדרוה שרביט - נטורופתית N.D ומאבחנת על פי גלגל העין
<b>חוקי יפה לבריאות</b> מיכל לויטין במופע סטנדאפ	<b>סודות הרפואה האלטרנטיבית</b> הרבנית בצרי - נטורופתית

א"ה יום רביעי | כ"ה בטבת תשע"ט  
2.1.2019 | בין השעות 9:30-17:00 רח' האומן 2, ירושלים

הרשמה מראש חובה | מס' המקומות מוגבל | הבטיחי מקומך: **073-2221280**