

**העלון מוקדש לע"נ חנה בת עישה | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ רבקה עדנה עזת בת גוהר רחל לברכה והצלחה ג'וסף מליו ומוריס ולכל המשפחה לרפואה שלמה וכל הישועות אהרון בן מרים**

**להקדשת העלון חייגו: 073-2221388**

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:36	17:57	16:43	ירושלים
18:33	17:58	16:59	תל אביב
18:34	17:57	16:51	חיפה
18:37	17:59	17:02	באר שבע

בחסות יב"פ ירושלים

**16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק!**  
**עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-192,700 עותקים ברחבי הארץ**  
 עלון שבועי לקירוב לבבות | ערוץ 97 בכבלים, בלוויין בפרטנר ובסקלום tv

# היזברות

עונג שבת

פרשת תרומה | גיליון 388 | ג' באדר א' תשע"ט

תגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון - 073-2221388  
[www.hidabroot.org](http://www.hidabroot.org)

## רק זהב טהור

מדוע היו המנורה והכפורת עשויים מזהב טהור, ללא עץ כלל?

הרב זמיר כהן

**מ** בין כלי המשכן: ארון הברית והכפורת שעליו, המנורה, מזבח הקטורת, ושולחן לחם הפנים, היו שניים שמשם רבנו נצטווה לעשותם זהב טהור בלבד, בעוד השאר היו עשויים עצי שיטים ורק מצופים זהב. הארון, המזבח והשולחן היו עשויים עץ ומצופים זהב, ואילו המנורה והכפורת עם הכרובים (דמות שני ילדים בעלי כנפיים משני צידי הכפורת), היו עשויים זהב טהור שכולו מקשה אחת.

במשכן שהוא המקום בו שרתה שכינת ה' בעולם, היתה משמעות רבה לכל פרט. מדוע דווקא שני פריטים נכבדים אלה היו צריכים להיות עשויים זהב טהור בלבד? אולם מסר גדול מסתתר בכך. כל כלי המשכן שימש לפעילות רוחנית גבוהה ושונה, בהיותו מקבל אור אלוקי ממעל ומשפיע לכל העולם, כמכשיר קרינה רוחני רב עוצמה המקבל זרם חשמל עצום ומפיק תועלת רבה לכל סביבתו. העץ שבכלי המשכן שימש וייצג את הגשמיות שבעולם, והזהב - את הרוחניות. העץ בבחינת גוף, והזהב בבחינת נשמה. אלא שבניגוד לעולם הכללי, בו הגוף מכסה את הנשמה, במקדש - הנשמה כיסתה את הגוף.

כל הכלים שבמקדש שימשו להשפיע שפע רב לחומר ולרוח שבעולם, ולכן היו עשויים עץ וזהב. שהרי אפילו ארון הברית שבקדוש הקדשים, אשר בו היו מונחים שני לוחות הברית, היתה מונחת בו גם צנצנת מהמן ששימש למזונם של ישראל במדבר. אולם, המנורה שימשה לקבלת האור האלוקי העליון הנוגע לחכמת התורה, וממנה בקעה והופצה היכולת להבין את עומק חכמת התורה וסודותיה לכל העוסקים בה. ואילו הכפורת שימשה למקום השראת השכינה שממנו יצא הדיבור האלוקי עם משה רבנו, ככתוב (שמות כה, כב): "וְנִנְעַדְתִּי לְךָ שֵׁם דְבָרְתִי אֶתְּךָ מֵעַל הַכְּפֹרֶת מִבֵּין שְׁנֵי הַכְּרֻבִים". לימוד תורה ודיבור אלוקי חייבים כלי טהור וזך, שאין בו שום ייצוג לגשמיות, אלא זהב טהור בלבד שכולו מקשה אחת קודש.

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

2 המחוקק של החוקים דינאל בלס



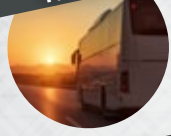
4 הבסיס לחינוך מוצלח הרב זמיר כהן



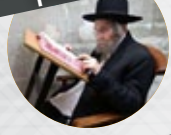
5 שאלות מן ההלכה קו ההלכה



6 טיול של ערביית חיים ולדר



10 טריפיות בבית אבות נעמה גרין



11 לא צריך לדאוג הרב אייל אונגר



14 כשהילדים מצפצפים דקלה יוספברג



הוראה זו שבתורה מהווה אבן יסוד לדורות עולם. כיום, אמנם, אין לנו נביא שישמע את הדיבור האלוקי, אבל יש לנו לומדי תורה. בהוראה זו לימד אותנו הקדוש ברוך הוא, שכל המבקש לראות את בניו גדולי תורה המאירים את העולם בתורתם, יעודדו ויתפלל עליהם שיזכו להקדיש את שנות הבחורות אך ורק ללימוד תורה. וכפי שהניסיון מלמד, שמתערבות קודש וחול בגיל קריטי זה - לא צומחים גדולי תורה. ואל יחשוש להשכלתם בכל תחומי החיים, שהרי לא לחינם נאמר על תורתנו הקדושה: "הפוך בה והפוך בה, דכולה בה" (אבות ה, כב). הנה הלומד סדר זרעים, מקבל ידע רב בבוטניקה; וכשלומד מסכת חולין, מקבל ידע רב באנטומיה; מסדר נזיקין שבתלמוד מקבל ידע רב במשפטים; כשלומד מסכתות עירובין וכלאיים וסוכה, מחכים במתמטיקה והנדסה; וכשלומד פרקי אבות ותלמוד ומדרשי חז"ל העוסקים במבנה נפש האדם, לומד פסיכולוגיה נקיה ואמיתית התורמת לחיי היום יום. וכך גם אסטרונומיה וכלכלה, בריאות ורפואה, וכל החכמות המחקריות (וראה במבוא ל"מהפך 4" אודות ידיעות החזון אי"ש מול רופאים בכירים).



זאת מלבד העיקר, שיודע את תורתו והלכותיו של בורא העולם, ומקבל את שפע האור האלוקי שמאיר באדם בעת לימוד התורה כדברי המקובלים, וכפי שהרחבנו בכך במבוא לשו"ת "נזר כהן". לא פלא שעל תורה נפלאה זו נאמר: "יְקַרְהָ הָיָא מְפַיְנִים, וְכָל חַפְצֵיָהּ לֹא יִשְׁוּ בָהּ" (משלי ג, טו). אדם הזוכה לבנים תלמידי חכמים, מורי הוראות בישראל, רווה מהם נחת כל ימי חייו בעולם הזה, בהיותם מכבדים אותו בעצמם וגם מביאים לו כבוד מצד מעמדם, ועל אחת כמה וכמה בהגיעו לעולם האמת, רואה כמה גדול שכרו של מי שזכה לבן תלמיד חכם. ואם כך האב, כמה גדולה מעלתו של הבן התלמיד החכם בעצמו, אשר התורה מגדלתו ומרוממתו על כל המעשים, ונהנים ממנו עצה ותושיה, ועוד מעלות רבות האמורות בפרקי אבות (ו, א). וכלשון הרמב"ם (שמיטה ויובל יג, ג): "הרי זה נתקדש קדש קדשים, ויהיה ה' חלקו ונחלתו לעולם ולעולמי עולמים". שבת שלום.

**?** גרושה או אלמנה - לאחר כמה זמן יכולה להתחתן בשנית?  
 גרושה יכולה להינשא כעבור תשעים ואחד יום, כדי שנדע מי אביו של הילד. אלמנה יכולה להינשא כעבור שלשה רגלים, והמנהג כיום להתיר לאחר שנה מפטירת בעלה.

**?** מעביר טומאה מידי על דברי מאכל ומשקה שאוחז בידיו. לכן ילד קטן שמושיט ידו ונוגע בדברי מאכל - צריך ליטול את ידיו מידי בוקר, אבל אם התינוק עדיין לא מושיט ידיו מעצמו, אין צורך ליטול את ידיו.

**שאל את הרב**  
 הרב אברהם יוסף  
**?** האם צריך ליטול ידיים בבוקר גם לתינוקות ולילדים קטנים?  
 נטילת ידיים שחרית נועדה לסלק רוח רעה שנשארת על ראשי האצבעות לאחר שינת הלילה, ואם לא נטל ידיו הרי הוא

שווי הפרט **200,000 ₪**  
 להידור בית הכנסת שלך

הידברות בשיתוף חברת "פיניש" לתען הקהילה  
**הגרלת העניקה!**  
 כל המחזיק שבת לקהילה בבית הכנסת שלו עם רבני הידברות (ללא עלות) נכנס להגרלה!



073-222-13-61

הידברות לתען הקהילה

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

מגילת תורה בקהילות ישראל  
**פיניש**  
 ירישט אמנוי לבתי כנסת

התמונות להמחשה בלבד | כפוף לתקנון | בליווי ר"ח | 7.0 n.

# היהודי החושב

מסוגל לאכלס יותר מאלקטרון (בודד).  
 כח משיכה חזק מעט יותר היה יוצר שמשות לא יציבות (בעלות מסה גדולה פי 1.4 מהשמש שלנו, שהיו בוערות מהר מדי), אך אם כח המשיכה היה מעט חלש יותר, היו נוצרות רק שמשות קטנות (בעלות מסה פחות פי 0.8 מן השמש שלנו, שלא מאפשרות יסודות כבדים הנחוצים לקיום חיים).  
 אם הכח הגרעיני החלש היה מעט חזק יותר, לא היו נוצרים כוכבי לכת (חלקיקי הנויטרונים היו עוברים דרך המעטפת, ויסודות כבדים לא היו נפלטים לחלל), אך גם אילו היה מעט חלש יותר, לא היו נוצרים כוכבי לכת (לא היה לנויטרונים כח לפרק את המעטפת ולזרוק לחלל יסודות כבדים).  
 אם היתה פחות מסה ביקום, לא היה נוצר הליום, ובלעדיו לא היו נוצרים יסודות כבדים. אך אם כמות המסה ביקום היתה גדולה יותר, היו הכוכבים בוערים חזק ומהר מדי (בגלל עודף דאוטריום, שהנו זרז לתגובות גרעיניות).  
 המשך בעמוד 7 <<

# מי חוקק את חוקי הטבע?

### כיצד מוכיחים חוקי הטבע את מציאותו של הקב"ה?

במטרה לעצב את החומרים ביקום לכדי גלקסיות, כוכבים וכוכבי לכת.  
 חשוב להכיר את העובדה שלא כל יקום היה מסוגל להכיל בתוכו חיים. יקום שאין בו מים או חמצן, לדוגמה, לא נראה שהיה מכיל בו חיים, בפרט חיים מורכבים - אינטליגנטיים.  
 כל אחד מחוקי הטבע פועל בתיאום עם החוקים האחרים, לפי משוואות מתמטיות שנתגלו, תוכננו בהם ערכים מספריים שקובעים את חוזקם המדויק בעיצוב כל החומרים ביקום. הנה דוגמאות מדעיות מורכבות מאוד לכך (מי שמתקשה יוכל לדלג):  
 אם הכח האלקטרומגנטי היה חלש יותר, לא היתה אפשרות ליצירת מולקולות (האלקטרונים לא היה נותרים במסלולם), אך גם אם היה חזק יותר, לא היתה אפשרות ליצירת מולקולות (מסלול, שנקרא גם אורביטל אטומי, לא היה

ישנן למעשה שתי הוכחות מדעיות למציאותו של הבורא יתברך: העובדה שהיקום התחיל, ומכאן שיש בורא שהתחילו; והוכחה שנייה מחוקי הטבע שמעצבים את החומרים ביקום, ומעידים על תכנונו.  
 זו אינה אותה הוכחה.  
 לא די ביצירת החומר יס-מאין כדי שיהיה לפנינו יקום. בנוסף ליצירת החומר, נדרש עיצוב גם לחוקי. בלעדי חוקי הטבע, היה החומר מצוי עכשיו בתווה ובוהו, חלקיקים מרחפים בחלל שחור ללא כל היקשרות חשמלית או כימית ביניהם. גם לאחר שנברא היקום, מדוע שיהיה קיים בו סדר וארגון?  
 בריאתו של החומר אינה מסבירה את התנהגותו בחוקיות. לכן, יש כאן הוכחה שנייה למציאותו של האלוקים - ההוכחה שהוא גם מחוקק ומתכנן, אשר תכנן חוקים מדויקים ביותר



נעמה גרין

# שבע עובדות

כהיתר לעשות עוולה ולדבר כזב ולגנוב ולגזול ולהשיג גבול וכהנה רעות רבות... ואין איש שם על לב להיות ניחם על הרעה, אוי להם לבריות מיום הדין".  
 ה"פלא יועץ" ממשיך באמרו: "כל התורה כלולה באמונה, ואדם ניכר בכיסו. כי המאמין בקב"ה כי הוא הנותן כוח לעשות חיל, ושכל מזונותיו של אדם קצובים לו מראש השנה מפי עליון, לא יאמין שעל ידי עוברו פי ה' יצליח בכל דרכיו, ואם יצליח בוודאי בלי שום ספק שיהיה עושר שמור לבעליו לרעתו, מלבד עונשו שיהיה שמור לו לעולם הבא. והמאמין בה' באמת בלב שלם, יאמין באמונה שהצור תמים פעלו כל דרכיו משפט. וכל דעביד רחמנא לטב עביד למען ייטב לו בעולם שכולו טוב, והן אמת שכל ישראל מאמינים בני מאמינים, אבל לא האמונה העיקר, והכל לפי רוב המעשה שיהיה מורה על האמונה".  
 7. ה"חפץ חיים": "אפילו לבניו הקטנים מצווה להזהירם תמיד, שיתרחקו מדיבורי השקר. משום כך אמרו חז"ל כי אין להבטיח לתינוק דבר מה שיקנה לו, כאשר בלבו אינו חושב לעשות כן, אלא אם יבטיח להם - יקיים. וממנו יראו שמקפיד על האמת, וכן יעשו... ומגדיל בעיניהם עוון השקר, באופן שיחרדו בנים ויזהרו מאוד, עד שיעשה להם טבע שני, שלא לדבר שקר".

# 7 עובדות על מידת האמת, המגנה מפורענויות

### על ידי הקפדה על מידת האמת, זוכה האדם להידבק בקב"ה, וכך לא יכול מלאך המוות לשלוט בו

למידת האמת, באמרו: "כל הזהיר בשלמות במידת האמת, הוא מתדבק בחייו לאלוקים חיים שהוא מקור האמת, ולא יוכל מלאך המוות לשלוט בו. ורק כאשר הוא זקן ושבע ימים, מוכרח הוא למות בעטיו של נחש".  
 5. ה"חפץ חיים" מסיים את ספרו בהוראה: "ולפיכך, יראה אדם להרגיל עצמו לאמת את דבריו בכל ענין שיוכל, בכל מה שיעבור עליו, בין לטוב בין לרע".  
 6. בספר "פלא יועץ" מבואר הקשר בין מידת האמת למידת האמונה בקב"ה. בהלכות משא ומתן מובאים דברים חשובים אודות חשיבות מידת האמת בעת משא ומתן: "ידוע ששאלה ראשונה ששואלים לאדם ליום הדין היא 'נשאת ונתת באמונה'. ועתה בעוונותינו הרבים, יש שטוענים טענות של הבל, שבזה הזמן קשים מזונותיו של אדם והרוצה להתנהג ביושר ואמונה לא יוכל לאכול אפילו פת במלח, ומתוך כך נעשה

1. מהי מידת האמת? "שידבר אדם דבריו בלא רמאות, ומשאו ומתנו בלא רמאות, ופיו ולבו שווים" ("מעלות המידות").  
 2. אדם הנהוג במידת האמת, מקיים מצוות עשה של "והלכת בדרכיו". על חשיבות מידת האמת נאמר: "דעו, בני, כי מעלת התמימות היא מעלה גדולה ויקרה. שכל מי שהולך בתמימות, הקב"ה בוחר בו ובשירותו".  
 3. "כל מי שהולך בתמימות, הקב"ה מסייעו במעשה עבודתו ומתמים דרכיו... ורוצה וחסדו חפץ בו... והקב"ה משמרו מן החטאים והעוונות, ויושב שקט ובוטח כיון שוקט על שמריו".  
 בילקוט תהילים (מזמור פ"ה) מבואר: "בזמן שיש אמת בארץ, הקב"ה עושה צדקה עם הבריות ומציל אותם מפורענויות, וטובה באה לעולם".  
 7. כל הזהיר במידת האמת, מציל את נפשו ונפש בניו ובנותיו מן המיתה. ה"חפץ חיים" בספרו "שפת תמים" מסביר את הקשר בין אריכות ימים



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 073-222-1388



**עונג שבת**  
 הרצאות מרתקות בנושא **חינוך ילדים וזוגיות**  
 הרב זמיר כהן, ר' שמעון פרי

חדרים מפוארים  
 בריכה מחוממת ומקורה  
 ארוחות גורמה

במלון היוקרתי 'קיבוץ לביא'

שבת פרשת כי תשא | 22-23.2.2019 | א' אדר א'  
**הבטיחו מקומכם איתנו: 073-222-1270**

**בית יהודי**

# הקם לבקר אותך - השכם לבקר

מדוע קשה לנו לקבל ביקורת? הסבר על הקושי הראשון - הכבוד והתחרות

הדבר החשוב ביותר לאדם הוא כבודו וחשיבותו בפני הסובבים אותו. לעומת זאת, ביקורת אמורה להצביע על חולשתו וכישלונו של המבוקר. לכן כל אישיות מתקוממת כדי לדחות אפשרות שאכן נכשל, כפי שהדבר מתבטא בדברי הביקורת. מסיבה זו, אין אדם רואה נגעי עצמו. הפגיעה בכבודו של המבוקר הופכת את המפגש בינו לבין המבקר למפגש תחרותי - אם אתה טוען שיש פגם בהתנהגותי, הרי אומר שאתה מושלם יותר ממני. לחיות בהרגשה זו אינני מסוגל! ולכן, אנו מבחינים, שאחת התגובות היותר שכיחות של המבוקר כלפי המבקר היא "אתה כן בסדר"? ואף מוסיפים "והרי אתה עשית כך וכך...". תגובת-נגד זו אינה עוסקת בהכרח בנושא הנדון, אלא בעובדות אחרות בהתנהגות המבקר. למשל: רבקה התלוננה על בעלה שאינו מכבד כראוי את הוריה, והוא השיב: "האם את מקפידה על קיום כל מצוות שבין אדם לחברו?". דוד העיר לרעייתו שאינה מקפידה על כיסוי ראשה, והיא השיבה שגם הוא אינו מקפיד דיו על תפילה במניין. כלומר, התגובה אינה תשובה עניינית לביקורת, אלא ביטוי לתחרות שבין המבקר למבוקר, המצביע על חיסרון המצוי גם אצל המבקר ולא רק אצל המבוקר.



בעימות סמוי זה אפשר להבחין גם אם אין דברי ביקורת נשמעים. יוצא לו אדם ללימודים בסמינר ליהדות, וחוזר למקום עבודתו בהופעה של שומר תורה ומצוות - כיפה על ראשו, ובתוספת סממנים דתיים נוספים. בתחילה הכל חוששים שמא קרה אסון בביתו, חס וחלילה. אך מחיוכיו ומשביעות הרצון העצמית הנראית על פניו, מבינים הסובבים שדבר "גרוע"

מזה קרה - הוא חזר בתשובה. התגובה המיידית לכך היא: "האם התחברת ללובשי השחורים, הכופים את דתם ואורחות חייהם על העם הישראלי?" "האם התחברת למשתמטים מן השרות הצבאי?...". במקום לדון עמו על צדקת דרכו, תוקפים אותו בצורה בוטה וללא הבחנה. כל זאת משום שהשינוי החיצוני של לבושו ודרך החיים החדשה שבחר, נקלטים על ידי חבריו כביקורת על התנהגותם שלהם, שהרי הוא עזב את דרכם-דרכו לשעבר, שינה את נושאי התעניינותו ואף את סגנון דיבורו. לכן נכנס לתמונה גורם התחרות, ותגובת הנגד היא "גם אתה לא בסדר".

הליכי נפש אלה המצויים בחברה, מקבלים ממדים רבים וחזקים יותר בקרב המשפחה, משום שהביקורת שוברת את אחד ממאויי האדם, המצפה "שיאהבו אותי כפי שאני", או "שיקבלו אותי כמו שאני". לכן, ככל שהאדם שמדובר בו קרוב יותר, כך גדלה הציפייה שיתעלם מהמגרעות וישלים עם החסרונות. כלומר, כל אחד מבני-הזוג אינו מסתפק בכך שלא יטילו עליו חסרונות שאין בו, אלא שיקבלו אותו כפי שהוא, עם חסרונותיו. לכן, דווקא משותפו לנישואין הוא מצפה לתמיכה רגשית במגרעותיו, עוד יותר מאשר לשבח על מעלותיו.

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להידברות שופר: 073-222-1250

**ארגז הכלים**



## אולי תחליטי כבר?!

כשאדם יודע בדיוק מה הוא רוצה, מסייעים לו משמים

החלטיות הינה תכונה הכרחית להצלחה. אדם שאינו החלטתי, מחליט מהר מדי להרים ידיים, ולהיכנע מול קשיים שבדרך. התקדמות ושיפור מלווים, מעצם טבעם, בקשיים. אם המטרה איננה חשובה לאדם די הצורך, הוא לא יהיה נחוש בדעתו להתגבר על המכשולים. ואם לא יהיה נחוש בדעתו, הוא יוותר גם במקרים שבהם אפשר לנצח. ייתכן שמראש הראש שלו כבר מתוכננת, שלא מדעת, לבצע נסיגה - הוא פוחד להיכשל ולטעות, והפחד הזה מונע ממנו להעז ולנסות. על כן, לאחר שהמטרה ברורה לנו היטב, אנחנו צריכים לחזק את עצמנו, להיות החלטיים לגבי ההתקדמות להשגת המטרה. ברגע שאדם רוצה משהו בצורה ברורה והחלטית, משמים גם יעזרו לו: זהו מה שנקרא ביהדות "סייעתא דשמיא" (סיוע משמים). סייעתא דשמיא בד"כ אינה חלה על מי שאינו יודע בעצמו מה הוא רוצה.

רבי יוסף חיים זוננפלד זצ"ל היה רבה הראשון של העדה החרדית בירושלים. בשנות נעוריו למד רבי יוסף חיים בשיבה, שלימוד התורה הדהד בין כתליה עשרים וארבע שעות ביממה, אך הצד הגשמי היה חלש למדי. רבי יוסף חיים התגבר על הרעב ועל המחסור, אך היה צורך "גשמי" אחד, שהטריד אותו ביותר - ניקיון הלבוש. באותם ימים, כיבוס הבגדים נעשה ע"י כובסת, שעשתה את מלאכתה תמורת תשלום מועט, אבל לרבי יוסף חיים לא היה אפילו הסכום המועט הנחוץ לשם כך.

מכיוון שהיה רבי יוסף חיים איסטניס גדול, הפריעה לו הבעיה הזו יותר מהפריע חסרון המזון. פעם אחת, כאשר הצורך בכיבוס הבגדים היה דוחק ביותר, יצא רבי יוסף חיים אל השוק, והתחזק, בינו לבין עצמו, בביטחון בבורא העולם, שייתן לו את הנחוץ לו. תוך שהוא פוסע בשוק, ראשו מורכן, והוא מתחזק באמונתו ובביטחונו, צדה את עינו צורת מטבע. רבי יוסף חיים נרכן, ואכן - מטבע היה בידו. מטבע קטן אמנם, אך די בו כדי לשלם לכובסת שתכבס את בגדיו. רבי יוסף חיים התמלא שמחה, והודה לקב"ה על ישועתו. לאחר זמן מה, כאשר שוב נזקקו הבגדים לכיבוס, ובידיו של רבי יוסף חיים לא היה הסכום הנחוץ לשם כך, הוא התחזק שוב בביטחונו בבורא, שישלח לו די צורכו. הוא יצא אל השוק, ומטבע חיכה לו שם, מבהיק מתוך העפר.

מאז היתה ההתרחשות המופלאה הזו כה רגילה אצלו, עד שפעם אחת בעת שהוצרך לכסף, הסתובב ברחוב וחיפש כאדם המחפש את אבדתו... ברור היה לו, שמאחר שהוא זקוק ביותר לכסף, הקב"ה ישלח עבורו את סכום הכסף הזה!

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פגור "מחשב מסלול מחדש" חייגו להידברות שופר: 073-222-1250  
וא באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)

**משנכנס אדר מרבים בשמחה**

יום עיון לנשים בבית הידברות

**בואי לקבל הרבה כח אמונה ושמחה בתכנית עשירה במיוחד:**



הרב מרדכי לוי



הרב חנוני לידרמן



הרב זאבי

**מילך לויטין**

תיקיים א"ה ביום שני ו' אדר א' 11.2.19  
9:30-15:00 בבית הדברות רח' שנקר 20 פ"ת  
רישום מראש חובה: 073-222-1300

בוסר המלאכים

# פטישים בגיל ההתבגרות

## ניסיתם פעם לדפוק בורג עם פטיש? זה יכול רק לשבור אותו

גיל ההתבגרות הוא גיל מאתגר, המאופיין במרדנות, חיפוש אישי של הנערים ופעמים רבות גם בכאב לב גדול להורים. צריך הרבה תפילות, תפילות ועוד תפילות, עליהם, וגם על עצמנו, ההורים, שנקבל כוח ודעת להתייחס אליהם באופן שיועיל ויצמיח ולא יקלקל. אבל מעבר להשתדלות הרוחנית, כדאי גם לנסות להבין מה בדיוק עובר על הנערים, כדי להצליח לעשות השתדלות נכונה בשלב מאתגר זה.

יש פתגם מפורסם שאומר כך: "כאשר כלי העבודה היחיד שיש לך בארגז הכלים הוא פטיש, כל העולם נראה לך כמו מסמרים". ארגז כלי עבודה של הורים לילדים קטנים אכן מחייב פטיש, וזה גורם להורים לפתח ולשכלל טכניקות לדפוק חזק ובסמכותיות כל מה שמאובחן כחוצפה או כהתמרדות. אבל כאשר מנסים לחנך בסמכותיות נערים בגיל ההתבגרות, זה בדרך כלל לא עובד. באופן טבעי, מנסים פטיש כבד יותר, ודופקים חזק יותר, אבל זה לא יעזור. ניסיתם פעם לדפוק בורג עם פטיש? זה רק יכול לשבור אותו... גם נפש הנער, למרות הדרך בה הוא מתקשר להיראות, היא בעצם די שבירה, מה גם שבמבחן התוצאה - השיטות הרגילות כבר לא עוזרות, ולכן צריך כאן כלי עבודה נוספים. יותר מתוחכמים, פחות כוחניים.

כלי העבודה האפקטיביים פה אינם סמכות ומשמעת. אמנם גם זה נצרך, במידה, אבל עיקר החינוך מושג על ידי כלי עבודה אחרים לגמרי. העיקר הוא להאמין שבתוך ליבו של הנער קיים יסוד טוב, וגם כעת כשהוא פחות ניכר, הוא פשוט רדום...



אז אם הנער מחובר, למסגרת, הוא במסלול טוב. אם מאיזו סיבה שהיא הנער חווה קושי רגשי ולא מצליח להישאר מחובר, נמשך למכשירים רעים ולחברים רעים, עלינו לדעת שהפטיש לא יעזור פה. כמו מכת צפרדע, מכים אחד וצצים שניים במקום. צריך כלים אחרים. בעל הטורים על התורה, אומר שנפש הנער חייבת להיות קשורה למשהו, והאפשרויות הן או להיות קשורה לאיולות, שנאמר (משלי כ"ב ט"ו): "אַלֶּת קְשׁוּרָה בְּלֶב נֶעֶר", או להיות קשורה להוריו, שנאמר (בראשית מ"ד ל'): "וַיִּנְפְּשׁוּ קְשׁוּרָה בְּנַפְשׁוֹ". זהו. אלה האפשרויות. יש כאן קרון שמחפש קטר, והקטר יכול להיות איולות כלשהי, שזה כנראה ברירת המחול, והרבה איולות יש בשוק, בכל הצבעים והריחות, מעלי עשן כלשהו. אבל התיקון לזה, התרופה, התחליף החיובי, הוא קשר חם עם ההורים. זה החיסון והתרופה כנגד כל הצרות.

העיסוק הישיר במשמעת רק גורם לנערים להסתיר ולתחמן, או לפתח מסכה מתוחכמת ולפתח מיומנויות של התחמקות. אבל ההעצמה, שמתחילה באווירה של אמון ואהבה, היא זו שגורמת בפועל לחינוך, קידום, ופחות צורך באכיפה וכוחניות מול הנערים.

"כִּי בְּתַחְבֻּלוֹת תַּעֲשֶׂה לָךְ מִלְחָמָה" (משלי כ"ד ו'). יהי רצון שנצליח כולנו להתבונן עם לב יהודי חם ולמצוא את דרכי ההשפעה החיוביות לרתום את הילד בקשר חם ואוהב, מה שיגרום לו לחפש את הקשר האישי שלו עם הקב"ה.

הדברים נלקחו מתוך הספר 'בוסר המלאכים' מאת הרב דן טיומקין (לרכישה בהדפוס או דיגיטל), וכן מסדנת הצלה להורים המתמודדים עם נוער נושר, לצפייה באתר "הקמפוס היהודי"



המדריך לחינוך

# שתי הפעולות ההפוכות שהן הבסיס לחינוך מוצלח

## יצירת קרקע פורייה לזרעי החינוך, ילד בריא בנפשו ופעולות הנראות כסותרות, אבל משלימות זו את זו

דרך החינוך עשויה משני חלקים המבוצעים במקביל:

**א. הכשרת הילד לחינוך.** זוהי הכנת קרקע פורייה אשר תקלוט ותצמיח כראוי את זרעי החינוך.

**ב. פעולת החינוך.** היא גוף הזריעה.

החלק הראשון עוסק בבניית ילד מאוזן באישיותו ובריא בנפשו, והחלק השני בהדרכה החינוכית-מעשית, כיצד עליו להתנהג בפועל בסדר יומו ובכל התמודדות אליה הוא נקלע בחיי היום יום. שני החלקים מתבצעים ומשתלבים יחד.

ילד בעל נפש בריאה מהווה קרקע פורייה לקליטת זרעי החינוך המעשי. ילד כזה, בריא בנפשו ומאוזן במבטו על החיים ועל העולם שסביבו, ניתן לבנות אך ורק על ידי שילוב של שני מסלולים הנראים לעיתים כסותרים זה את זה ומתנגשים זה בזה, אך לאמיתו של דבר הם משתלבים ומשלימים זה את זה באופן נפלא. והם:

א. מתן יחס חם, אוהב ומכבד - באופן קבוע.

ב. הצבת גבולות וגדרים ברורים - בעת הצורך.

ילד הגדל מבלי לקבל חום ואהבה ותשומת לב מהוריו, גם אם אינו סובל מביזיונות והשפלות, חש בודד ומאויים מעצם נוכחות העולם הגדול כלפי עצמו הקטן.

ואילו ילד הגדל בתחושה שהכל מותר ללא גבולות, מלבד הנזק החינוכי הבא לידי ביטוי בהתנהגותו המזיקה ומציקה לסביבתו, הוא גם חש מפוחד ומאויים מהנהגת אנשי העולם כלפיו, שהרי אין גבולות...

אולם ילד הגדל בסביבה חמה, אוהבת ותומכת, מתוך הכרה ברורה שיש גבולות וגדרים שאין לעבורם, גדל בריא בנפשו ומאוזן באישיותו.

יסוד נכבד זה מופיע בדברי חז"ל בתלמוד (סנהדרין קז ע"ב) כי בחינוך ילדים:

**"לעולם תהא שמאל דוחה, וימין מקרבת".**

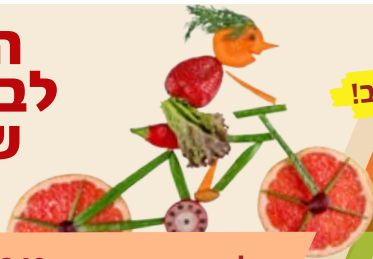
על הילד לדעת כי יש גדרים וגבולות, לא כל דבר מותר, ולא כל משאלה העולה בדעתו אמורה להתבצע על ידי הוריו. אולם הדרישות מהילד - כאשר עלינו לדרוש ממנו, והסירובים לבקשותיו - כאשר עלינו לסרב לו, יבואו תמיד בדרך מכובדת ולא פוגענית. ובמקביל, על מנת לבנות אותו עם נפש בריאה, יש להעניק לו שפע חום ואהבה, תשומת לב וגישה מכבדת.

לפיכך, גם בעת תוכחה, הילד אמור לחוש כי הוא נשאר באותו מקום ובאותו מעמד של אוהב ורצוי אצל ההורה והמחנך בדיוק כמו לפני כן, אלא שהעמידוהו על הטוב והנכון, על ידי תוכחה מהולה בשבח. תוכחה במה שדרוש תיקון, ושבח על הטוב שבו. כך מתרומם הוא לתובנה שטוב לו להשתנות לטובה בבחינת: "הוכח לְחַכָּם - וַיֵּאָהֲבֵן" (משלי ט, ח).

משום כך הקדימו את השמאל לימין. לומר שגם כאשר קיים הכרח להשתמש בשמאל הדוחה, בגמר העברת המסר הנדרש לחינוך, יש לעבור לימין המקרבת מיד כשמתאפשר, כדי לאזן את תחושת הריחוק שקיבל הילד בעת הדחייה.

מתוך ספרו החדש של הרב זמיר כהן "המדריך המלא לחינוך ילדים". לרכישת הספר חייגו להיברות שופו 073-222-1250. או באתר [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)

# הדרך לבריאות שלך!



שבוע הקרוב!

## משדרגים את הגוף והנשמה!

היברות מזמינה אותך ליום שכולו העצמת גוף ונפש

בהשתתפות מיטב המומחים בתחום:

הננוטופסטי ומאבחת עפי' נלל העין & הרבנית זוהרה שרביט

הורב הפסיכוסופיסט מרדכי חיזיה

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

כל הדרכים מובילות לסדנה חוויתית אחת!



לפרטים והרשמה 073-2221240

בארוע יוקרן סרט מרגש ומחוק ניתן לקבל ייעוץ אישי

יום שלישי ז' אדר 10:00-16:00 אולם תפארת ענבריה רחוב ארלוזורוב 52

תניה 12.2.19



**קו ההלכה**



# שאלות שנשאלו בקו ההלכה

דגים בתבשיל בשרי, "מזמור לדוד" לפני הקידוש ושנה מעוברת באבלות

**תאריך האזכרה הוא באדר א' או באדר ב'?** וכמו כן, כאשר נפטר בחודש ניסן ואילך - מתי יעשו את האזכרה של סיום השנה, האם יעשו בתאריך שבו הוא נפטר, או בסיום י"ב חודש?

יש חילוק בין סיום מנהגי האבלות של השנה הראשונה לבין האזכרה בפועל. סיום מנהגי האבלות מסתיימים לאחר י"ב חודש, דהיינו אם נפטר בחודש אדר - מנהגי האבלות מסתיימים באדר א'. אבל עיקר האזכרה צריך לעשות באדר ב' דהיינו בחודש ה'ג' (חזון עובדיה אבלות ג' עמ' רכ"ט). לכן אם, לדוגמה, נפטר יקירם בחודש ניסן, מנהגי האבלות יסתיימו באדר ב', ואת האזכרה המרכזית יעשו בחודש ניסן. ואם יכולים לעשות אזכרה גם באדר ב' - תבוא עליהם הברכה.

**אדם שנפטר בחודש אדר ובניו נוהגים להתענות ביום פטירתו, מתי יתענו - האם באדר א' או באדר ב'?**

האזכרה חלה באדר ב', ולכן מתענים באדר ב' (שלחן ערוך סימן תקס"ח סעיף ז').

**בשבת בבוקר אומרים לפני הקידוש "מזמור לדוד ה' רועי לא אחסר". האם כדאי לומר גם בשאר הסעודות, ומה הטעם לכך?**



**בערב שבת האישה בישלה דגים וערבבה את התבשיל באמצעות כף, ולאחר מכן הכניסה בטעות את הכף עם השיריים של הדגים לתוך תבשיל בשרי. האם מותר לאכול את התבשיל של הבשר או שיש בזה משום סכנה?**

בגמרא (פסחים ע"ו עמוד ב') מבואר שאכילת בשר עם דגים מהווה סכנה למחלת הצרעת, ולכן יש מחמירים אפילו אם נפלה חתיכה כל שהיא של דג לתוך תבשיל של בשר, ואוסרים את כל התבשיל (ט"ז יורה דעה סימן קט"ז סעיף קטן ב'). אמנם להלכה פסקו הפוסקים שאם יש שישים כנגד המעט שנתערב עם הבשר, מותר לאכול את התבשיל (שו"ת יביע אומר חלק א' יורה דעה סימן ז', ושו"ת חוט השני סימן ס"ז).

**אדם שהלך לישון ולא החליף בגדיו, וכשקם מצא שיש לו דבר מאכל בתוך הכיסים, כגון סוכריות וכדומה, האם יכול לאכול, או שאסור?**

בדיעבד אין לאסור זאת, ויכול לאכול מאכל זה (שו"ת עין יצחק להגאון רבי יצחק אלחנן, סימן ס"א, והליכות עולם חלק ז' פרשת פנחס אות י"ב).

**מכיוון שהשנה שנה מעוברת, לגבי אבלים שנפטר יקירם בחודש אדר בשנה שעברה, האם**

טוב להרגיל עצמו לומר בג' הסעודות בשבת מזמור לדוד ה' רועי לא אחסר, והוא מסוגל לפרנסה טובה (שער הכוונות דף ע"א עמוד ד', וכן איש חי שנה שניה בראשית כ"ט). ויש אומרים שכדאי לומר מזמור זה קודם הסעודה גם ביום חול (בן איש חי שנה א' פרשת אמור סעיף ד').

**אכלתי מיני מזונות, ובירכתני בורא נפשות במקום ברכת על המחיה. האם יצאתי ידי חובה?**

לפני כמה שבועות נכתב שלא יצא ידי חובה, וציינתי לחזון עובדיה (ט"ו בשבט). אמנם יש להעיר שכל זה דווקא כשרוצה לברך בורא נפשות, שאומרים לו שבשום אופן לא יעשה כן. אבל אם כבר בירך - בדיעבד יצא ידי חובה, משום ספק ברכות להקל (יביע אומר חלק א' אורח חיים סימן י"ב אות ז', ותודה למעוררים).

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

**דבי רייכמן**

## 7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

איך הינשוף מסובב את ראשו, איזה שריר זז הכי הרבה, ומאין הגיעו הקיאקים?



כאופניים, ואפילו ריקשות-אופנועיים, ממונעות.

- הידעתם מהו השריר הפעיל ביותר בגוף?** השרירים הפעילים ביותר בגוף הם שרירי העיניים, אשר זזים עד 100 אלף פעמים בכל יום.
- הידעתם שיש אריות גם בים?** אריה הים הוא יונק ימי טורף. הוא מסוכן גם לבני אדם. יש לו סנפירים ארוכים, והוא יכול ללכת גם על היבשה באמצעות הסנפירים, כאילו היו רגליים. אריה הים הוא חיה חכמה מאוד, וניתן גם לאלף אותו לתרגילים משעשעים כמו משחק בכדור ועוד.
- הידעתם מאין הגיעה סירת הקיאק?** הקיאק, המוכר לנו היום כסירה ספורטיבית, מגיע כשדרוג של סירת עור שהומצאה על ידי שבטים אסקימואים. גם השם "קיאק" מגיע מהשפה האינואיטית. צורת הקיאק נשמרה גם לשימושיה המודרניים, אך במקום עור - היא עשויה היום מפלסטיק או מפברגלס.

שעיניו של הינשוף מקובעות במקומן, ואינן זזות בארובת העין.

- הידעתם איזה חילזון שימש כמטבע?** המטבעון הוא חילזון הנפוץ באפריקה. במשך שנים רבות, ילידי אפריקה והמזרח הרחוק היו משתמשים בקונכיות שלו בתור מטבע עובר לסוחר.
- הידעתם היכן נוסעים בריקשה?** הריקשה היא תלת אופן מיוחד, אשר נפוץ בעיקר בהודו וגם במדינות נוספות באסיה, ומשמש כמעין "מונית" - אמצעי להובלת נוסעים ממקום למקום. בעבר ניתן היה לראות בסין ריקשות שבהן ה"נהג" רץ ומשך את עגלת הנוסעים. כיום נפוצות ריקשות הבנויות



- הידעתם שגלאי מתכות הוא בעצם מגנט?** גלאי המתכות שולח פולסים מגנטיים קצרים אל האדמה. כשהוא פוגע במתכת - נוצר שדה מגנטי חדש המתפשט החוצה. גלאי מתכות משמשים למטרות רבות - החל מזיהוי של ממצאים ארכיאולוגיים ועד גילוי מוקשים.
- הידעתם שהינשוף יכול לסובב את ראשו בזווית מדהימה?** הינשוף הוא בעל החיים היחיד שיכול לסובב את ראשו בזווית כה רחבה - 270 מעלות! מדובר כמעט בסיבוב מלא של הראש. היכולת המופלאה הזו נובעת ממבנה העצמות וכלי הדם שברא ה' אצל הינשוף, אשר מאפשרים את הסיבוב ללא נזק לכלי הדם. הסיבוב הרב מפצה על העובדה

**כולם שואלים אותך**

למה לפעמים צדיק ורע לו רשע וטוב לו? רשע וטוב לו? רשע וטוב לו? רשע וטוב לו?

לא צריך להיות הריפר?

**הדעה שלי**

במיוחד למגזר הדתי והחרדי

סדנה יומית חדשה בבית הידברות

השבוט לכל השאלות המציית | כלים והסברים מברז לריבונם לריבונם ולהתחנכות.

תנתן אפשרות לשאלות ותשובות מקהל המשתתפים

הרב יצחק רייכמן

**דתי? חרדי? חוזר בתשובה?**

נתקל בשאלות שאינך בקיא בתשובות המלאות עבורך?

רישום מראש חובה

הרב נתן דובי

הדברות | 073-222-1-300 | פרטים ורשמה: 26.2.2019 | בין השעות 19:00-23:00 בבית הידברות, רח' אריה שנקר 20, פתח תקווה | לפרטים ורשמה: 073-222-1-300



# טיול של ערבית

בן ישיבה נרדם באוטובוס, וכשהוא מתעורר, מתברר לו שעלה בטעות לאוטובוס המוביל לטבריה. את מה שעבר עליו בלילה הוא לא ישכח לעולם

\*\*\*

הוא התחיל לצחוק. בעצם, לי זה לא נשמע כמו צחוק, אלא יותר כמו התפרצויות של רעמים כשהצוואר העבה שלו זז מצד לצד.

"את זה עוד לא שמעתי", אמר, "ותאמין לי ששמעתי תירוצים בחיים שלי. טוב, טוב, תעשה ת'טלפון שלך, תפסיק להתבכיין לי", אמר. "אבל חצי דקה, כי זה שיחת חוץ".

אני מחייג להורים שלי.

"מה קרה?", אני שומע את אבא שלי לחוץ, "למה לא התקשרת? הדוד אמר שלא הגעת אליו..."

"כן, אבא, רציתי להגיד לך, אני טעיתי באוטובוס. אני בטבריה..."

"ירחם השם, הוא בטבריה. מה עשית? למה נסעת לשם?"

"טעיתי".

"אבל איפה תישן?"

כאן עשיתי משהו שלא העזתי לעשות מעולם. לשקר להורי. אבל במקרה הזה הרשיתי לעצמי הכרתי אותם ואת ההיסטוריה שלהם. חשבתי אז שזה בבחינת לשנות מן האמת מפני דרכי שלום ופיקוק נפש.

"זה בסדר. פגשתי כאן חבר ואני בבית שלו".

"מי זה חבר?"

"רחמילבסקי", המצאתי והייתי המום מכוסר האלתור שלי.

"תגמור כבר!" צועק יוסי, שהיה הדבר הכי רחוק מרחמילבסקי שיכולתי להביא.

\*\*\*

"מי זה שם צעק?", שאלה אמי.

"זה האבא של החבר שלי. הוא מתעצבן שזה שיחת חוץ".

"אה", אמרה אמא וידעתי שהיא בדרגת התעלפות 3. "תגיד, הכל בסדר עם הרחמילבסקי הזה?"

"בטח, צדיק. בחור מצוי. תהיו רגועים. אני חייב לסיים, לילה טוב". סגרתי את הטלפון.

"תודה רבה לך", אמרתי ליוסי הענק.

"מה תודה רבה? אתה בא אלי הביתה".

אם חשבתי שהסיטוט מאחורי, כעת הבנתי שרק

ים!

"איפה אנחנו?" אני שואל את הנוסע לצדי.

"עוד חמש דקות אנחנו בתחנה המרכזית".

"כן", אמרתי, "אבל תחנה מרכזית של מה?"

"מה של מה? של טבריה, ידידי. אתה לא רואה את הכינרת?"

יותר לא דיברתי. הבנתי שעליתי לאוטובוס לטבריה ולא לירושלים.

\*\*\*

האוטובוס הגיע לתחנה במרכז טבריה, ואני ירדתי והתחלתי לרוץ. אחר שתי דקות של ריצה הבנתי שני דברים. הראשון, שאני רץ סתם. אין שום אוטובוס שאני יכול לרוץ אליו. וההבנה השנייה הייתה, ששכחתי את התיק שלי באוטובוס.

אני מתקרב לאיזה קיוסק, מרחוק אני רואה שרשום "הקיוסק של יוסי". אני רואה אדם סוגר את הקיוסק וצועק "רגע, חכה שנייה!".

כשהתקרבתי, הבנתי שעשיתי טעות.

זה היה בריון בגובה שני מטרים, ברוחב שני מטרים, עם סנדלי אצבע, צוואר חבית ענק וגם פרוצוף כועס.

"מה אתה רוצה?", שאג.

"אני... אני..."

"נכון אתה רוצה לעשות טלפון?", הוא אומר לי בעצבים. "אין תרומות, אין טלפונים, אין מסטיקים, אין סיגריות בחינם".

"מאיפה אתה יודע שאני רוצה לעשות טלפון?"

"זה דחוף, נכון?" אומר הבריון ומתעצבן עוד יותר, "נכון שזה דחוף לך וההורים שלך מתים מדאגה?"

"מאיפה אתה יודע?", אני שואל.

"אני צוחק אֶתְךָ", הוא אמר, אפילו שהיה נראה עצבני לגמרי, "לכולם זה דחוף ולכולם ההורים שלהם הולכים להיפטר מרוב דאגה".

"אבל אני בן יחיד וטעיתי באוטובוס. הייתי צריך לבוא לירושלים ובאתי לטבריה, ושכחתי את התיק באוטובוס..."



**ת**ה קרה לפני 30 שנה. הייתי אז בן 17, בן יחיד להורי. ההורים שלי שמרו עלי כמו... כמו על בן יחיד. מה יש יותר מזה? בנושא טיולים, למשל, הייתי יכול לחלום על מסלול. טיול היה רק למקום שיש בו כביש ומים וקצת נוף. עדיף חורשה עם שולחנות, כמובן בלוויית הורי. שניהם, פלוס תיק עזרה ראשונה בגודל ארון ודאגות בגודל המדינה כולה.

יום אחד, היה זה לאחר הפסח, כאמור לפני שלושים שנה, אבא שלי היה צריך בדחיפות חבילה מירושלים. אמי התנגדה שאסע, אך אבי שכנע אותה.

"תיסע לתחנה מרכזית. תספיק את האוטובוס האחרון לירושלים. תישן אצל הדוד, ומחר על הבוקר תתפלל ותיסע בחזרה".

האוטובוס האחרון לירושלים יצא ב-10:30 בלילה. הם נתנו לי תיק עם ארנק ובו כסף, פיג'מה, אוכל, שתייה ותרופות. אל תשאל למה. אמי הזהירה אותי אלף אזהרות שלא אדבר עם איש ושלא אעשה שטויות ושלא אאבד את דרכי.

\*\*\*

נסעתי לתחנה המרכזית ושם עליתי לאוטובוס. התיישבתי ליד החלון, הנחתי את התיק הגדול ומחר מאוד נרדמתי.

בשלב מסוים התעוררתי. האוטובוס עדיין נסע. אני מסתכל על השעון ורואה שהשעה 12 וחצי בלילה.

אבל מהי הירידה הארוכה הזו? הבטתי דרך החלון, ואז ראיתי מראה מופלא.



סוף סוף אפשר ללמוד בסדנה וירטואלית  
מבלי לצאת מהבית

**הנוסחה ליציאה מעצבות ומחרדות מגיע לך לצאת מזה!**

campus.hidabroot.org | שיעור ראשון חינם! + מתנה לכל משתתף!

**סדנה להעצמה אישית**

השיטה הסודורה של הרב יגאל כהן, עכשיו לצפייה ישירה - מבלי לצאת מהבית. לומדים, מתרגלים, משננים ומתחילים חיים מלאי אנרגיה וסיפוק! **בנהיית הרב יגאל כהן**



• כיצד להכניס שמחה לחיים, ולסיים עם כל החרדות - עם עצמך, עם החברים, עם הילדים, עם הסביבה? • האם יש דרך להפסיק אחת ולתמיד את התסכול המיותר, שגורם לך כל הזמן להרגיש אשמה? • מאיפה בא חוסר הביטחון הזה דווקא כשאתה צריך לשרד יציבות - ומה הפתרון?

סדנה אינטראקטיבית  
**הצפייה ישירה**  
ה' בניש. ז' ח. נח. ז'ה עובד.

**הקמפוס היהודי**  
סדנאות אינטראקטיביות משנות חיים



# מי חוקק את חוקי הטבע? (המשך מעמוד 2)

הפיזיקאי והאסטרונום פרו' מרטין ריס (Martin Rees) היה הראשון לכתוב על הכוונן העדין של היקום בספרו 'צירופי מקרים קוסמיים' (Cosmic Coincidences, 1989). נושא מדעי זה נקרא בשם: "Fine Tuning of the Universe".

כיצד מתייחסים פיזיקאים לעובדות אלה? הפיזיקאי פול דוויס כותב: "קיימת הסכמה רחבה בין פיזיקאים וקוסמולוגים שהיקום הוא בכמה מובנים 'מכוון לקיום חיים' (fine-tuned). אולם, מסקנתם לא תהיה שהיקום תוכנן לקיום חיים, אלא יותר, שהוא מכוון ליצירת הסביבה אותה החיים במקרה צריכים..."

(Paul Davies (2003). "How bio-friendly is the universe". Int. J. Astrobiol. 2, 115)

נראה כי ישנם אנשים שיאמינו במקריות, גם אם כל הנתונים המדעיים יצביעו אחרת. תגלית מדעית חדשה מציבה קושיה גדולה אפילו יותר על האמונה בצירופי מקרים: "אנרגיה אפלה" הוא הכינוי שנתנו פיזיקאים לכוח מסתורי שממלא את רוב היקום שלנו (כ-68% מכלל המסה-אנרגיה של היקום), ומשפיע על קצב התפשטות המרחב. לאנרגיה אדירה זו יש השלכות מרחיקות לכת על הקבוע הקוסמולוגי - בלעדיה לא היתה מתאפשרת אפילו גלקסיה אחת ביקום כולו!

הפיזיקאי לאונרד סאסקינד אמר: "המסתורין הגדול אינו מדוע קיימת אנרגיה אפלה, אלא מדוע יש כל כך מעט ממנה... העובדה שקיומה של המציאות כולה נמצא על חוד הסכין: אם האנרגיה האפלה היתה גדולה יותר - לא היינו כאן. זה מה שמסתורי" - אילו היתה מעט יותר אנרגיה אפלה, או אם הערך של הקבוע הקוסמולוגי היה אפילו מעט יותר גדול, היה החלל מתרחב במהירות גבוהה מדי מכדי לאפשר גלקסיות.

(Leonard Susskind, Ananthaswamy, Anil.)  
"Is the Universe Fine-Tuned for Life?"  
אך גם מבלי להיכנס לדוגמאות מורכבות כל כך, די לקורא לדעת שהיקום פועל על פי חוקים מתמטיים מדויקים, ולא במקרה. תכנון היקום מצב הוכחה מדעית נוספת למציאותו של בורא עולם.

\*\*\*

20 שנה לאחר מכן הייתי צריך לנסוע לטבריה לפגישה חשובה.

אמנם הייתי כמה וכמה פעמים בטבריה, אבל משום מה לא נתתי את ליבי לחוב שאני חייב לאיזה בעל קיוסק. מסתבר שחובות זה משהו שאתה זוכר רק אם חייבים לך...

החלטתי שהגיע הזמן להגיע לקיוסק הזה, להגיד לאיש תודה ולהחזיר לו את הכסף.

אני מגיע לטבריה, מחפש את הקיוסק של יוסי. מצאתי שלט מואר: "קיוסק יוסי ממתקים", אבל את יוסי אני לא רואה.

התאכזבתי. ניגשתי למוכר, שהיה עם זקן ופאות. "תגיד", אני שואל את המוכר, "אתה יודע איפה יוסי?"

המוכר מסתכל בי בחשד. "מה אתה רוצה ממנו?"

"אני חייב לו כסף".

"אין מצב", הוא אומר. "אולי יוסי חייב לאחרים, אבל אף אחד לא חייב ליוסי".

"אני כן".

"כמה?"

"לא הרבה. זה מלפני עשרים וחמש שנה. היום זה שווה אולי חמישים שקל. הייתי בחור בלי לירה. הוא נתן לי צנצנת מלאה מטבעות..."

הוא רק שומע את זה וקורא: "זה אתה? זה שרצה להגיע לירושלים והגיע לטבריה, בן יחיד?"

"כן, זה אני".

האיש התבונן בי בלי לזוז, אחר כך קפץ מעל הקופה, תפס אותי, הרים אותי באוויר מטר והתחיל לרקוד אתי כמו משוגע.

אמרתי לו: "תירגע, תן לי לנשום".

"אני יוסי", הוא אומר לי, "רק הדבקתי לי זקן ופאות. חזרתי בתשובה, ואתה יודע בזכות מי? בזכותך. אתה יודע מה אתה בשבילי?"

הוא מוציא מהכיס תמונה של ילד חמוד עם כיפה ופאות. "זה הילד שלי", הוא אומר. "הוא וכל הילדים הצדיקים שלי בזכותך".

"תירגע", ביקשתי, "ותסביר לי מה הקשר בין הסיפור שלי לחזרה בתשובה שלך".

"תקשיב טוב, זה לא הסיפור ולא הצנצנת, אלא תפילת ערבית שלך. בלילה כשהלכת לישון השארת את הדלת פתוחה, והתפללת כמו שלא ראיתי בן אדם מתפלל. בכית ואמרת כל מילה, ואני ירדו לי דמעות. אחרי שהלכת, באתי לרב בבוקר. אמרתי לו שישן אצלי מישוה דתי שצועק ובוכה, מה הדבר הזה? הוא התחיל להסביר לי את חשיבות התפילה ואת האמונה בבורא, וכך חזרתי בתשובה בזכות תפילת ערבית שלך.

"פתחתי שיעור תורה כאן, כבר עשרים וחמש שנה פעם בשבוע, הכל בזכות התפילה שלך. מה תגיד על זה?"

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

התחלתי. ללכת אל הענק הזה הביתה? בשלב זה היו לי שתי אפשרויות: האחת לברוח, והשנייה לא לברוח.

פחדתי להישאר, אבל פחדתי עוד יותר לברוח. החלטתי שאני הולך אחריו.

הלכנו מספר דקות. הגענו לאיזו מאורה. קומה ראשונה, שטיחים מהמזרח, מקטרות, בית מזור. ואני, אל תשכחו, ילד מפונק שמעולם לא ישן אפילו אצל חבר.

\*\*\*

הוא סידר לי מזרן באיזה חדר. על המדפים היו פילים ונמרים מפוחלצים. ממש גן חיות. מתות. נשכבתי, מת מפחד, לא יודע מה מצפה לי הלילה ומה אני עושה בבוקר בלי כסף ובלי כלום.

אני יודע שההורים שלי לא ישנים. אני כל כך מכיר אותם ואת דאגתם, ומבין שהם ממש יושבים ומתים מדאגה, בטח מצלצלים לקיוסק ואיש אינו עונה.

פתאום אני נזכר שלא התפללתי תפילת ערבית. זה משהו שאבי תמיד הקפיד, שאתפלל ובמניין.

ידעתי שמניין לא אוכל להשיג, אבל להתפלל? ועוד איך. במיוחד עכשיו.

נעמדתי להתפלל ערבית. תפילת ערבית כזו מעולם לא התפללתי. שלושת רבעי שעה שמונה עשרה. התפללתי עלי, על ההורים שלי. כל מילה קיבלה משמעות חדשה. סיימתי את התפילה וממש הרגשתי מדוע קוראים לתפילה עבודה. פשוט הזעתי.

בשלב מסוים נדמתי.

\*\*\*

ב-6:00 בבוקר מישוה מזיז אותי: "בוקר, קום". אני מזנק מהמיטה. "רוצה כוס קפה?", בסדר, קפה, אין בעיה. אני חי. הוא לא הרג אותי בלילה. שיהיה קפה. לאחר מכן הוא שואל: "איך תגיע כעת הביתה?". לא ידעתי מה לענות. נתקעתי בלי שקל, שאלתי אם אפשר לתת לי דמי נסיעה.

הוא עולה על כיסא, מוציא משם צנצנת מלאה באגורות, ואומר לי: "תתקח את הצנצנת ותן לנהג. מקווה שיספיק לך".

היו חסרות כמה מטבעות. עליתי לנהג ואמרתי לו שזה מה שיש לי, ושאתמול הגעתי לכאן ואיבדתי את התיק.

"אז אתה הבחור שאיבד את התיק?", צעק הנהג, "מצאנו לך אותו".

הוא פתח את החלון וצעק: "שמעו", ושמעו רץ למחלקת אבדות והביא לי את התיק הענק שלי עם התפילין, הפיג'מה והארנק. חזרתי הביתה. הורי נראו כאילו איבדו את הבן היחיד שלהם. קיבלתי את המקלחת של החיים. הרגעתי אותם. סיפרתי להם הכל מתחילה ועד סוף, אמי כמעט התעלפה פעמיים, ואבי רק פעם אחת, כשהבין מי היה רחמילבסקי ועם מה הבן שלו התמודד. שניהם חיבקו אותי והבטיחו לי בתור פרס, שלעולם לא יתנו לי לזוז בלי ליווי, אפילו למכולת...

כעבור חמש שנים התחתנתי. במהלך השנים נולדו לנו שבעה ילדים.

הרב פנחס פגישת פנור! סגרו ביחום! חייגי לנו! הרב פנחס פגישת פנור! מגיע אי"ה לבית הידברות לסנת FHT לריפוי טבעי, בח 6 מפגשים החל מיום שני, כ' אדר א', 25.2 בין השעות 18:30-22:00 פרטים: 073-2221300 | anat@htv.co.il

# יש תמורה!

## בעד התרומה



הרב מרדכי לוי

### חכם בלב

מחזירים לטובת כלל ישראל, כדי שהחיבור ביננו לבין בוראנו יהיה מעשי, ולא רק תאורטי.

ההסבר הפשוט, שאם כולם יבנו את המקדש, לשכינה לשכון בתוכם - ולא רק ליחיד, אלא לכולם, אשר דב אותם ליבם. בימינו, שאין אנו נמצאים בדור התנאים או הגאונים, הזכות הגדולה של התרומה היא משמעותית יותר. כולם זקוקים לזכויות, וכל זכות משפיעה גם על כף הזכות של עמנו בכלל.

זכינו בדורנו שיש לא מעט מפעלים עצומים של קירוב וחסד, וכל יהודי שתומך בהם זוכה לאין סוף זכויות הנעשות לו בזמן שהוא ישן, עובד, מטייל, לומד... שלוחי המצווה, שבהם הוא מאמין ותומך, גורמים לכך שהמנייה הרוחנית שלו תרקיע שחקים!

כותב שורות אלו מכיר ומוקיר את אחד הארגונים הגדולים שקמו בהיסטוריה של עם ישראל (מבטיח... בלי גזמה), הלא הוא ארגון הידברות, אשר הוא ראש החץ בכל נושא הנגשת היהדות, על כל גווניה, למיליוני יהודים צעירים, מבוגרים, רחוקים ורחוקים פחות, עד סלון ביתם, רכבם הפרטי, לשג בצבא, לקיבוץ השומר הצעיר ולכל יהודי באשר הוא שם, בכל זמן ומקום.

### 90,000,000 זה לא כסף...

מתוך 90,000,000 שעות שנצפו בערוץ ובאתר הידברות רק השנה (לא טעיתם, זה המספר!), יש עשרות אלפי סיפורים שמגיעים למערכת על ניצולי התבוללות מהארץ ומהעולם, שנכנסו רק לצפייה בעוד שיעור

פרשתנו פותחת בפסוק מפליא ומעניין ביותר, בו הקב"ה מצווה את משה רבנו "ויקחו לי תרומה מאת כל איש אשר ידבנו ליבו תקחו את תרומתי...". בסיום הציווי מופיעה המטרה: "...ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם".

חשבנו לעצמנו למה הקב"ה, שלו הזהב והכסף, מצווה את משה לבקש תרומה מכל אחד מישראל? האם לא עדיף שיפנה רק לגבירים שבעם, דוגמת קורח, שהיה מולטי מליארדר אחרי הביזה שנפלה בחלקו, ובקלות יכל היה לרשום צ'ק עם תשעה אפסים? וכמובן, מה הסבר המילה "ויקחו"? לא נכון יותר לומר "ויתנו"? התשובה בסיפור הקצר הבא.

לפני שנים טס למקסיקו זקן המקובלים הידוע, רבי יצחק כדורי זצוק"ל, למטרת חיזוק הקהילות וגיוס תרומות לשיבתו שעדיין לא נבנתה. לאחר כמה פגישות, נפגש הרב עם אחד הנדיבים הגדולים של עמ"י. הגביר נחרד לראות את הרב, למרות גילו, טורח לעזוב את עיר הקודש ולטוס כמעט 24 שעות עד לדרום אמריקה, ופנה אליו בלב רחום: "חבל שהרב טרח והגיע, אני רושם כעת לרב צ'ק אחד על כל ההוצאות לבניית הישיבה, הכל כולל הכל - וכך יוכל הרב לחזור לתלמודו ולהיות שבע רצון, על שהשיג את מבוקשו".

הרב הסתכל על הגביר והשיב: "איני רוצה שתממן את כל הישיבה, כי כל העניין הוא שהרבה יהודים יזכו במצווה ובזכות של הקמת הישיבה, ולא אחד שיטול שכר כולם. לכן נשמח לקבל תרומה מכובדת, אך לא את בניית הישיבה כולה". סיפור קצר זה מסביר את מהות הפסוק "ויקחו לי תרומה". הקב"ה משפיע על האדם ממון שמוקצב לו, ומהמעשר

"כל המזכה לאחרים - אותה הזכות עומדת לו ואינה סרה ממנו..." (זוהר, לך לך)



ארגון הידברות חרט על דגלו להעביר את הפליד לילדים ולנכדים של מחר בעידן השפעת הטכנולוגיה והמדיה, שמאתגרת את הדור הזה בניסיון שקשה לעמוד בו - אם לא תהיה אונייה גדולה וחזקה כמו הידברות, שלוקחת אותנו לחוף מבטחים בסערה הגדולה והמסוכנת של המדיה בימינו.

## "יש דין ויש דיין" / מרים כ. ממושב בדרום

היה לנו עניין בבית משפט, שנמשך זמן רב. עברנו שנים של דיונים מתישים, ונראה היה שהם לא עומדים להיגמר.

חברה קרובה הזמינה אותי לערב הפרשת חלה של הידברות. החלטתי לעזוב את כל הטרדות ולהצטרף. במהלך האירוע התחברתי מאוד לרבנית הארגון, ולהסבר הנעים והמיוחד שלה על העשייה של הידברות. האמת היא שחשבתי שאני מכירה את הארגון, אך אחרי 15 דקות, הבנתי שידעתי רק 10% ממה שהבנתי מהצפייה בערוץ מידי ערב עם בעלי. ביקשתי להיות הראשונה לתרום ולהיות שותפה. הרבנית בירכה מעומק הלב, וחברותי ענו אמן.

לא האמנתי... אך קיבלתי את הזומן לי משמייים, ובתפנית מוזרה, עוד באותו יום קיבלתי שיחה מעורך הדין: "תבואו לקחת את הציק שלכם" (סכום מכובד ביותר). אחרי שנים של עיכובי תמיד ידעתי שמלתת ומלתרום יוצאים רק דברים טובים, אך לא ציפיתי לישועה שתגיע מהר כ"כ, ובדיוק לפי רצוננו.

**ישר כח להידברות שמאפשרת לאנשים כמוני לזכות בכ"כ הרבה מעשים טובים, שלהם אני שותפה.**

מרתק או תכנית מעניינת - וכך חזרו לחיק עמנו; על מאות נשים שנפדו בפדיון שבויים; על אלפי זוגות שזכו לשלום בית; על אלפי נזקקים, מאות שידוכים ואלפי תינוקות שזכתם למשות מן היאור המודרני.

**לפניכם נתונים של פירות הארגון הגדול בעולם (הזה) - וכל אלו ששותפים לעשייה של הארגון (הקרן קיימת להם לעולם הבא)**

- ערוץ** - 264,000 בתי אב נחשפים לערוץ מדי יום.
- אתר** - כ-3,000,000 כניסות בחודש לאתר הידברות.
- עלוני שבת** - קרוב ל-200,000 עלונים מופצים מידי שבוע.
- סיוע לנשים הרות במצוקה** - עד כה ניצלו מעל-4,000 תינוקות.
- מניעת התבוללות** - כ-850 בנות נצלו מהתבוללות.
- אתר שבע ברכות** - מעל 1200 חתונות.
- כנסים וחוגי בית** - למעלה מ-124,000 השתתפו באירועים.
- נופשים וסמינרים** - למעלה מ-30,000 השתתפו בסופ"ש.
- למען הקהילה** - למעלה מ-5,000 סלי מזון מחולקים מדי שנה לנזקקים בחגים, ועשרות משפחות, המתמודדות עם ילדים חולים יצאו לנופש ע"י הידברות.
- שלום בית** - במהלך השנה 20,000 משפחות הגיעו לשלום בית.

## זרע צדקות, מצמיח ישועות

בתפילת שחרית אנו אומרים: "זרע צדקות, מצמיח ישועות". חז"ל מסבירים, שכל אחד שנותן צדקה, תצמח לו ישועה - לא תמיד במה שהוא רוצה, אלא במה שהקב"ה יודע שטוב עבורו. לא בכדי אמר רבי עקיבא "צדקה תציל ממות", ועוד אין ספור מקורות נאמרו בתורתנו הקדושה על החשיבות של מתן צדקה. מתוך אוקיינוס הסיפורים והעדויות, שזורמים למערכת הארגון, דלינו מספר טיפות של סיפורי ישועות מתומכי הארגון בארץ ובעולם, שנעשתה להם ישועה פרטית מיוחדת בעקבות תרומתם למפעל הידברות, שבו הם שותפים פעילים לכל מעשה, קטן וגדול.



**מדברי מרן פאר הדור והדרו, מורנו הרב עובדיה יוסף זצוק"ל, וברכות על פעילות ארגון הידברות "אתם מצילים את עם ישראל"**



**מרן הגר"ח קנייבסקי שליט"א "כבר נודע שארגון הידברות מציל נשמות ומקרן לאבינו שבשמיים, במידה מרובה מאוד, אלפי אלפי נשמות, ודאי שהמשתתף עמהם הוא ליה (יש לו) זכות גדול ועצום... ולשפע ברכות לאין שיעור."**

## אני המלצתי עלייך / רונת ל. אור יהודה

ישבתי אצל בת דודתי שעשתה בביתה הפרשת חלה עם הידברות, ובאמצע קטעתי את דבריה של הרבנית אסתר לימור ואמרתי: "אני המלצתי עלייך, את מזהה אותי!". הרבנית הייתה קצת נבוכה, והתנצלה שלא זכרה אותי. הייתי לא רחוק מכאן בערב אחר, הזכרתי לה, "שם זיכית אותי להיות תורמת שלכם. לא אשכח איתך כולן בכו כשבירכת אותי בפרי בטן אחרי 18 שנים של ציפייה לילדים. הייתי קצת סקפטי, אך בחורה כמוני, איך אומרים, אין מה להפסיד - והנה אני כאן, חצי שנה אחרי, בחודש רביעי, מצפה לנסיך שיגיע ויגאל אותי - סוף סוף! בעלי ואני באים מבתיים מסורתיים, ומאמינים שהתרומה עשתה רעש גדול בשמיים, שזכינו לעשות מצווה של ואהבת הרעך כמוך ולתת תרומה, שבעצם תגיע דרך הידברות לכל יהודי בעולם".

## את מבינה שזה נס! / אורטל יצחקוב

בני אברהם, בן 4.7, היה ילד רגיל. ערב אחד עלה לו החום למעל 41 מעלות. הגענו לבית חולים בעקבות פרכוסים שהדאיגו אותנו, בלשון המעטה. הכניסו אותנו לטיפול נמרץ והרדימו אותנו למשך 5 ימים. כאשר התעורר, הפרכוסים אף גברו. לפני שגמלה בנו ההחלטה לתרום לארגון הידברות, שאנו מעריכים מאוד את פועלו, הילד פרכס ללא הפסקה! זכינו לתרום, ובמהלך הערב הילד הפסיק לפרכס. תוך 4 ימים ב"ה הוא הגיע למחלקת רגילה, אך לא דיבר, וזכרוננו נמחק. אחרי 3.5 שבועות, בני התחיל לדבר וקצת חזר לו הזיכרון. הפרופ' אמרה לי בהתרגשות ובהתפעלות: "את מבינה שזה נס!?!". תודה לה; הילד היום בן 5.5, עולה לכיתה א' וייתכן שיעלה לכיתה רגילה. אין ספק שבאור עולם עשה איתנו את החסד הכי גדול, וודאי שהתרומה הצילה והגנה על חייו של בני היקר לנו מכל.

## מי לה' אלי

לכן במיוחד כעת, חשוב שתפנים את הפסוק הנפלא שבו פתחנו את המאמר, "ויקחו לי תרומה", ותזכה לתת תרומה עם תמורה, שאין לה אחר ורע בעוצמתה ובחשיבותה לארגון הקודש הידברות, אשר יצאו מעטים מול רבים לנצח, בשביל הדור הבא שתלוי בנו!

**נסיים בעצתו של החכם מכל אדם, שלמה המלך, "חכם לב יקח מצוות..." ויחייג 073-2221222**

**והחידוש העצום הוא שלא רק שהיא לא סרה ממנו, והזכות הזו תעמוד לו תמיד.**

# תשובתו המפתיעה של הרב שטיינמן הצילה מהתרסקות כלכלית

"באותו הרגע", אומר הרב שטיינמן, "הבנתי טוב טוב את דברי הרב שטיינמן, שיושב לו בביתו בבני ברק, ואומר: 'תבדוק אם לא מאכילים את הזקנים נבלות וטרפות'"

המנהל. "האם יש הכשר לבשר שבשוק הכרמל?", הוסיף ושאל הרב שטיינמן. המנהל החל לכעוס: "למה אתה מסתבך? יש לנו הכשר וזהו. משתלם לנו לקנות שם בשר, משום שבמקום לשלם 10 לירות לקילו בשר, שם אנחנו משלמים לירה אחת לקילו".

הדבר היה נראה תמוה ביותר בעיניו של הרב שטיינמן, והוא החליט למשוך את ידו מהעסקה.

שבוע ימים בלבד עבר מאז. הרב שטיינמן פותח את העיתון היומי, והכותרת הראשית זעקה אל מולו: "מדינת ישראל תובעת בית אבות". הדבר היה מתמיה ביותר. מדובר היה בבית האבות המדובר, עם עובדים מסורים והנהלה מתוקנת. כיצד הם הגיעו לכך?!

הרב שטיינמן המשיך לקרוא את הכתבה, בה היה כתוב כי התובע הוא היועץ המשפטי של משרד הסעד, ר' שמואל בוקובסקי. הר' שמואל בוקובסקי התגורר בקרבת מגוריו של הרב שטיינמן, שהחליט לברר את העניין. עוד באותו יום ניגש לרב בוקובסקי ושאלו מה העניין.

בתגובה, הניח ר' שמואל את ידיו על ראשו, ואמר: "בחיים לא הייתי מאמין שבשביל להרוויח כמה גרושים, יהודים מסוגלים לעולל כך לזקנים". הוא המשיך וסיפר כי משרד הסעד מחייב את בתי האבות להאכיל את הזקנים בשר בקר. "בית האבות הנוכחי החליט לחסוך, ובמקום לקנות בשר בקר היו קונים בשר סוסים וחמורים, ובישלו את זה בצורה כזאת שהדבר לא יהיה ניכר בטעם. "בשר חמורים וסוסים הוא מלא רעלים, וגורם למותם של הזקנים בתוך מספר חודשים", הסביר ר' שמואל את דבריו.

"באותו הרגע", אומר הרב שטיינמן, "הבנתי טוב טוב את דברי הרב שטיינמן, שיושב לו בביתו בבני ברק, ואומר: 'תבדוק אם לא מאכילים את הזקנים נבלות וטרפות'. כך הוא הציל אותי מכל הפרשיה הזו שהביאה מידיית לסגירת בית האבות, ולמשפטים ארוכים על הנהלה, שמי יודע איך הסתיימו בכלל".

ההצעה המשתלמת שהתגלגלה לפתחו. הרב שטיינמן הוסיף ושאל את הרב פלמן מה דעתו לגבי שותפות זו.

"אני מציע לך לפנות עם השאלה הזו לרב שטיינמן", השיב לו הרב פלמן. אכן, מיד לאחר השיעור נסע הרב שטיינמן לבני ברק, ופנה לבית ברחוב חזון איש 5 כששאלתו בפיו.

כשהגיע לבית הרב שטיינמן, הציג את עצמו בשמו, והחל לפרוס את השאלה. לאחר ששמע את כל הפרטים, נענה הרב שטיינמן ואמר: "לפי כל הפרטים נראה שמדובר בעסקה מצוינת במיוחד, אבל כדאי שתבדוק קודם את הכשרות במקום, שלא מאכילים שם את הזקנים נבלות וטרפות. לא שווה לך כל העסק אם מאכילים שם טרפות".

התפלא הרב שטיינמן: למה שיאכילו שם נבלות וטרפות?! הרי בכל בית אבות קיימת תעודת הכשר, כיוון שאי אפשר לקבל למוסד אישור ללא תעודת כשרות. מנין יגיעו לשם נבלות וטרפות?

למרות תמיהתו, החליט לבדוק את העניין לעומק. הוא קבע פגישה עם כל השותפים וביקש לשמוע פרטים על התנהלותו של בית האבות. בין השאלות, שאל אותם מה עם הכשרות במקום. מנהל בית האבות השיב מיידית: "אנחנו מקום כשר". הרב שטיינמן לא הסתפק בתשובה, והמשיך בשאלותיו: "היכן אתם קונים את הבשר?", "בשוק הכרמל", השיב

רב ישראל שטיינמן מתל אביב, מחבר ספר "כפתור ופרח" על התורה, מספר את סיפורו האישי והמופלא, שהתרחש לפני 35 שנה. הסיפור מעובד מתוך הספר "שלמים מציון", על הרב שלום בן ציון פלמן זצ"ל.

"היה זה כאשר הציעו לי להיות שותף בבית אבות בנתניה", פותח הרב שטיינמן את דבריו, ומסביר כי היה זה בית אבות שבבעלותם של חמשה שותפים, ואחד מהשותפים רצה לצאת מהשותפות ולמכור את חלקו. מדובר היה על בית אבות פעיל ומבוסס, אשר פעילותו השוטפת התנהלה בייעילות, ללא התערבות מיוחדת של הנהלה. כלומר: עיקר ההשקעה של השותפים היה בהקמת בית האבות, אך לאחר שהוא כבר תפקד באופן עצמאי ומסודר, הבעלים בעיקר הרוויחו את הכסף, כמעט ללא עבודה. השותף שרצה למכור את חלקו בשותפות ביקש על כך סכום של כ-25 אלף דולר. לעומת זאת הרווח שהוא מקבל על כך בכל חודש הוא כ-5 אלף דולר. מדובר היה בהשקעה שעל פניו נראית כמשתלמת במיוחד: רווח חודשי במאמץ מינימלי.

הרב שטיינמן היה משתתף בקביעות בשיעורו של הרב בן ציון פלמן זצ"ל. באותו שבוע, ניגש לאחר השיעור אל הרב פלמן, וסיפר לו על



## רגע למחשבה

### חידה

#### בחוג התפירה

במהלך חוג תפירה, גזרה שירה בדים 15 פעמים. כל גזירה היתה בבד אחד בלבד, והגיבה 2 חלקי בד. בסוף החוג, היו בידיה 20 חלקי בד. איך יתכן?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

פתרון החידה מפרשת משפטים: נקודה עשורנית...

### אמרות

ההולך בעולמו בלי התבוננות אם טובה דרכו או רעה, הנהו כסומא ההולך על שפת הנהר, אשר סכנתו ודאי עצומה, ורעתו קרובה מהצלתו. (הרמח"ל)

כדאי לאדם ללמוד מוסר כל ימי חייו, אפילו אם לא יועיל לו אלא כדי לחסום פיו מדיבור אחד של לשון הרע. (רבי ישראל מסלנט)

### בעוד שבועים!

הסדנא תתקיים אי"ה בימי ראשון 3 מפגשים החל מ-י"ב אדר א | 17.2 בבית הידברות רח' אריה שנקר 20 פ"ת מהרו להרשם ביחד כמובן! 073-2221300 בואו להתחבר להצלחה בנישואין!



סוף לויכוחים - נלמד מדוע כל שיחה מגיעה ליכוח וכיצד יוצאים שיחה על רגשות והבנה. נתאמן על זה בתוך הסדנא, ונצליח! נקבל תקשורת זוגית בריאה, המון רגש והבנה הדדית בנישואין

## כי מגיע לכם!

הסדנא תועבר על ידי הרב שמעון ביטון ראש מחלקת שלום בית, יועץ נישואין ופסיכותרפיסט, והרב צורי הראל יועץ נישואין בכיר בהידברות

## תקשורת זוגית

זה קל



## הקמפוס היהודי

בדאגות, לבין האופן שבו הם היו נראים בלי משא הדאגות המכביד.

נשאל נא את עצמנו: מה תורמות לנו הדאגות? כלום...

כיצד הן מקדמות אותנו? הן לא מקדמות...

הנה, אנו נוכחים לדעת כי בלעדיהן – החיים היו נראים טובים יותר. היינו מצליחים יותר, חופשיים יותר, פוריים יותר, מתקדמים יותר, וכן הלאה... אז באמת, בשביל מה לשמר את הדאגות הללו? אין הכוונה לומר כי עלינו להיות משוחררים לחלוטין מדאגות. אין ספק שמינון מסוים של דאגות מבטא אכפתיות ואחריות. אדם אחראי ואכפתי דואג לסיביתו ומנסה לצפות מראש סיכונים, שעלולים לפגוע בו או באנשים הקרובים אליו. דאגה שכזו הינה דאגה בריאה, להבדיל מאדישות – המהווה בעיה כשלעצמה. כאשר אנו מנסים להשתחרר מהדאגות – אנו מנסים להשתחרר מדאגנות היתר, אשר אין בה תועלת, ואילו הנזקים שבה חולשים על תחומים רבים בחיינו.

**רוצים ללמוד עוד על התמודדות עם דאגות? חפשו את הסדנה "מחרדות לשלווה ורוגע בחיים" של הרב אייל אונגר בקמפוס היהודי**

## כיצד מתמודדים עם דאגות?

מדוע אנחנו דואגים כל כך, ולמה אנחנו בעצם לא צריכים לדאוג? התשובות בסדנה החדשה באתר "הקמפוס היהודי"

בראותיות, דאגות חינוכיות, דאגות כלכליות ועוד. נופתע לגלות כי ישנן דאגות שאיננו חושבים עליהן בחיי היום יום כלל, אולם למעשה – הן מציקות לנו וגוזלות מאתנו אנרגיה רגשית מיותרת. כעת, לאחר שערכנו את הרשימה הזו, עלינו לבחון כל אחת מהדאגות הללו, ולבדוק כיצד חיינו היו נראים בלעדיה: לדוגמה, אם היינו דואגים פחות להתפתחות התקינה של הילד – היינו יכולים, לדוגמה, לשחק איתו בנינוחות רבה יותר. אם לא היתה לנו הדאגה שמא הוא לא יצליח בלימודים – היינו יכולים להיות ביקורתיים פחות כלפיו, היינו יכולים לפרגן לו יותר, והקשר שלנו היה טוב ואיכותי יותר. מומלץ לפרט ולהרחיב את היריעה כדי לקבל תמונה מדויקת ככל שניתן על החיים, כפי שהיו נראים ללא אותה דאגה מסוימת.

ועכשיו, לאחר שסיימנו לערוך את הרשימה הזו – נעבור עליה בנחת, ונערוך השוואה בין המצב הנוכחי, המצוי, לבין המצב שהיה קיים אילו היינו משחררים את הדאגה; בין ההווה, לבין האופן שבו יכול העתיד להיראות; בין תמונת החיים הרצופה

ברותינו מלמדים אותנו ש"רשעים מלאים חרטות". תמהים בעלי המוסר והחסידות: אם הם מלאים בחרטות, הם חוזרים בתשובה (תשובה מינימלית ניתן לעשות גם על ידי הרהור תשובה) – ואז הם כבר לא כל כך רשעים?... אז מהן אותן חרטות שממלאות את הרשעים? התשובה היא התפיסה שלהם, שהם הפועלים והם היוזמים והם אלה ששולטים. נהדר שאדם מאמין בעצמו, אך גרוע כשאדם מאמין שרק הוא ה"קובע". האיזון הוא, שהוא הפעול ועושה, ובורא עולם הוא המנהל והקובע את התוצאות. מהמקום הזה ננסה ללמוד על כלי הקשור אל נושא השלווה, הרוגע ומציאת האיזון בין היוזמה בחיים לבין ההרפיה, וההפנמה שבורא עולם הוא עשה עושה ויעשה לכל המעשים. אם הדאגות מציפות אותך, הנה תרגיל שיכול לעזור: נרשום בדף עשר דאגות המטריות את מנוחתנו. לאו דווקא דאגות גדולות ומהותיות, אלא גם דאגות יומיומיות וקטנות. בשלב זה איננו נדרשים לבחון את הדאגות או להעריך את משקלן, אלא רק לכתוב עשר מהן לפחות: דאגות



נעמה גרין

## המדריך למתחזק



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

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

וחלב באותה ארוחה, וכן אוסרת את הכנתם באותם כלים. לכן, במטבח כשר צריכות להיות שתי מערכות נפרדות של סירים, מחבתות, צלחות וסכו"ם – האחת למאכלים בשריים והשנייה לחלביים.

לאחר אכילת מאכלי בשר, נוהגים לחכות 6 שעות לפני שאוכלים מוצרי חלב. אבל לאחר אכילת מזון חלבי אפשר לאכול בשר בלי המתנה. בכל זאת, יש לאכול דבר מה (כגון לחם) ולשטוף היטב את הפה לפני אכילת אוכל בשרי.

### איבר מן החי

האיסור "אבר מן החי" חל גם על גויים. התורה אוסרת אכילת כל איבר שהוסר מחיה לפני שהומתה. וליהודים – חל חיוב שחיטה כשרה על בהמות ועופות (אך לא על דגים).

מי שיראת ה' נוגעת אל לבו, שלא לקנות מן הבשר שאינו "חלק" ממש, משום שלדעת רוב הפוסקים, ומרן בעל השולחן ערוך, יש בדבר נגיעה באיסור תורה, ובאכילת טריפות. יצוין כי אף האשכנזים שנהגו להקל בזה, עשו זאת מחמת שעת הדחק הגדולה שהיתה בימים ההם, וכך כותב הרמ"א, שמדובר בקולא גדולה מאוד.

הלכה למעשה, בזמן הזה שהבשר החלק מצוי בשפע, ראוי ונכון מאד גם לבני אשכנז, להחמיר דבר, שלא לקנות בשר, אלא שהוא "חלק", שנבדק כדת וכהלכה.

חשוב לציין כי ההכשרים הטובים בימינו מקפידים מאוד והינם למעשה בשר "חלק", ועל כן ניתן לאכול בשר עם הכשר טוב ללא כל חשש.

### בשר וחלב

התורה אוסרת אכילת בשר וחלב יחד, וגם את עצם בישולם יחד. ההלכה אוסרת לאכול בשר

### בשר חלק

בשר חלק הוא בשר מהודר ביותר. קיימת מחלוקת בדיני סירכות (קרום שומני שנמצא בדופן החיצונית של הריאה או של איבר אחר) בין האמוראים והראשונים, שבאה לידי ביטוי במנהגי ספרדים ואשכנזים.

למנהג ספרדים, אין שום דרך להתיר סירכא שנמצאת במקום שמטריף. ואילו למנהג אשכנזים, מותר להסיר את הסירכא במיעוץ ומשמוש וקילוף, ואם התברר שאין מתחתיה נקב – הבהמה כשרה. ובדרך זו רוב הסירכות מוכשרות.

הספרדים ובני עדות המזרח, אשר קבלו עליהם הוראות מרן הבית יוסף, חייבים להקפיד מאוד ולהחמיר שלא לאכול מבהמה שנמצאו בריאתה סירכות ואפילו אם הן דקות כחוט השערה.

ההקפדה על בשר חלק היא אחד הדברים היסודיים שעמד עליהם מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל, והיה מזהיר רבות שישמרו הספרדים, וכל

ההשתדלות שלך הישועה שלי!

"בגיל 36 אף אחד כבר לא האמין, והיום ב"ה נשואה ואמא לתאומים, ציפי שחר, חיפה - הומינה את הידברות לביתה והקדישה ערב הודיה לניגון הגון

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

אל תחכי לרגע האחרון!

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

073-222-12-90

# 3 נקודות למחשבה



## התפוז: מפעל קטן בכף ידנו

איך מועברים מים למקומות הזקוקים להם, איך יודע הגוף לשמור על שיווי משקל, ומה ניתן ללמוד מהתבוננות בתפוז?

### "המוביל" העולמי

מים רבים מרוכזים במקומות שונים על פני כדור הארץ. אבל מי מעביר אותם בעת הצורך למקומות הזקוקים להם, כגון: שדות זרועים, מאגרי מים שהתרוקנו? יתרה מכך, מה יעשו באזורים שאין נהר או מקור מים בשטחם - כיצד ישרדו ויקבלו מים? מתברר, כי לעיתים קרובות מאד מים בכמויות עצומות, במשקל כולל של מאות אלפי טונות(!), נוסקים אל על, ובאמצעות מסע אווירי מגיעים אל המקומות הזקוקים להם. זה קורה בתהליך מיוחד, ההופך את המים הכבדים לגז, שהוא קל אף יותר מהאוויר, וכך הם מתרוממים לגבהים. מהו אותו "כלי-מסע" אווירי שנושא מים ממקום למקום ודואג "לפיזור" המים לכל דורש? הענן. עכשיו ברור לנו, אם כן, מדוע הענן נע ממקום למקום ולא עומד קבוע במקומו. שימו לב לפלא: המים לא רק מתאדים כמו גז, אלא גם הופכים להיות קלים מן האוויר, אך אינם נפרדים או מתפזרים באטמוספירה. במקום זאת, הם נפגשים וחוזרים יחד לעננים בשמים ונעים בצוותא, כך תכנן הבורא בחוכמתו את העננים שיהיו מסוגלים לנוע ממקום למקום בעזרת הרוח, ולהמטיר גשם גם במקומות שאין בהם מאגרי מים קבועים.

### שיווי משקל

תחושת שיווי המשקל היא תחושה הנוצרת במוח, ומעניקה לגוף אוריינטציה, ידע והערכה לגבי מיקומו, ובפרט לגבי המשטח שעליו ניצב הגוף. שיווי המשקל עוזר לשמור על יציבה ישרה כשאנחנו עומדים, ומאפשר גם ללכת, לרוץ ולזוז מבלי שניפול. כדי לשמור על שיווי משקל, עלינו לדעת בכל רגע את מצב הגוף שלנו: האם אנחנו נמצאים בתנועה או שאנחנו עומדים במקום? האם אנחנו שוכבים או עומדים, האם אנחנו מתכופפים? האם אנחנו נוטים לצד כלשהו? תחושת שיווי המשקל נוצרת באוזן הפנימית, באזור המכונה "איבר שיווי המשקל". באזור זה, מצויות שלוש תעלות קשתיות, המכילות נוזל. כל אחת מהתעלות ממוקמת במישור שונה (אופקי, רוחבי ואחורי), וכל אחת אחראית על כיוון תנועה מסוים ומדווחת על תנועת הראש במישור שלה. כאשר הראש נע לכיוון כלשהו, נע גם הנוזל שבתוך התעלות. תנועת הנוזל נקלטת בקולטני תאי החישה העצביים המצויים בתעלות, והם מעבירים את המידע על התנועה אל המוח, שם הוא מפוענח ומתורגם למצבו של הגוף. כך אנו יודעים מהי תנוחת הראש והגוף שלנו. בנוסף לקולטנים, המגיבים לתנועת הנוזל בתעלות הקשתיות, תכנן הבורא באיבר שיווי המשקל גם קולטנים המגיבים לתנועת הגוף ביחס לכוח הכובד. הם מעבירים למוח מידע אם אנו נעים קדימה ואחורה, כלפי מעלה וכלפי מטה.

### תפוז

- 1. תראו איך מהתבוננות פשוטה בתפוז ניתן למצוא מספר דברים המעידים על תכנון מופלא.
- 2. התפוז עשוי פלחים ולא יחידה אחת של מיץ, שאם היה כך, מיד כשהיינו נוגסים בו היה כל המיץ ניתז לכל עבר...
- 3. בתוך הפלחים, לא יודע אם שמתם לב, ישנם "בקבוקונים" קטנטנים, המסודרים למופת בצורה המזכירה מעין מפעל לשתיה קלה... מי הוא "המסדר המומחה"?
- 4. בתפוז ישנם גם גרעינים קטנים, ובכל אחד מהם ישנה היכולת ליצור עץ תפוזים חדש. עוד לא ראינו מחשב מוליד מחשב, אבל הגרעין הזה מוציא עץ שלם בעל גזע, ענפים, עלים ופירות רבים. כיצד בגרעין כה קטן וחסר משקל טמון מידע כה גדול?
- 5. הגרעינים בתפוז הם קטנים וחלקלקים. למה? סיבה אחת היא שאם נאכל אותם, הם יחליקו במורד הגרון בקלות. סיבה שנייה, שיפלו בקלות מידיהם של אנשים ויפלו ישר לאדמה, וכך ימשיכו לגדל את דור העתיד שלהם.
- 6. צבע התפוז הינו צהוב-כתום, המזכיר את צבעה של... השמש. התפוז עשיר בוויטמין C, החיוני להתפתחות התקנה של האדם, ובין השאר הוא הכרחי להגנה מפני נזקי קרינת השמש, מסייע בריענון העור לאחר חשיפה ממושכת לאור השמש ויעיל בשמירה על מראה עור בריא.

# מומלצים בהידברות

## צופיה וערוץ הידברות

- 1 הרב זמיר כהן - למה אלוקים מחכה, ולא מעניש מיד?
- 2 עונג שבת 3: האמן האהוב, ישי ריבו, מנגן ושר סביב שולחן השבת
- 3 הרב יצחק פנגר - חדר כושר בזוגיות
- 4 הכעס: צבי יחזקאלי והרב דניאל כהן נפגשים לשיחה מרתקת
- 5 אחת אחת: אפרת שטרן נפגשת עם מיכל כהן-חי

## אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב

- 1 "מצאתי את אלוקים במעבדה": איך פרופסור דורון אורבך עשה תשובה?
- 2 אריאל הורוביץ, בנה של נעמי שמר, חושף את המשפט שאמרה לו אמו לפני פשירתה
- 3 מה הכי חשוב לומר לילדים? ראיון נדיר וייחודי עם בתו של הרב חיים קנייבסקי
- 4 איך מכינים את הנפטר לבית דין של מעלה? ראיון מצמרר עם 3 מטהרות
- 5 איך מתנהלת חופה בשפת סימנים? הכירו את הרב שמנגיש את היהדות לחירשים

לקבלת סרטונים ותכנים מרתקים, צרפו את 052-9551592 לאנשי הקשר, ושולחו את שמכם ועיר מגוריכם

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

לקבלת 2 הלכות ביום, בווטסאפ או במייל [hidabroot.org.vp4.me/2halachot](http://hidabroot.org.vp4.me/2halachot)

**הידברות שלום, במה נוכל לעזור?**

מזכירות הידברות..... 03-6166614

יועץ למתחזקים בתחילת הדרך..... 03-6106061

יועצים לשלום בית..... 073-2221310

יועץ לנשים בנושא טהרת המשפחה..... 02-6301522

הזמנת חוגי בית / הפרשת חלה (בחנים)..... 073-2221290

תמיכה וסיוע לנשים בהריון..... 052-9551594

דיווח וסיוע במקרי התבוללות..... 052-9551594

הזמנת הרב בציר לערב בביתכם (בחנים)..... 073-2221240

סנדאות בית הידברות..... 073-2221300/371

הידברות שופם (מכירות)..... 073-2221250

מניחי להפצת עלון השבת..... 073-2221253/388

# הידברות צילדים

## זכרונות מהקיץ שעבר (ה')

**בשבוע שעבר ספרתי לכם איך התלוננתי על ההצקות וההשפלות בקמפ**

וצינו שהדבר חשוב להם מאד.

הבנתי מדוע, וחשתי נאי נעימות מכך שאאלץ לענות להם בשלילה. הזכרונות הקשים מהקמפ אמנם טשטשו - אך לא נעלמו לחלוטין. אבי דוקא נסה לשכנע אותי שאלך, בפרט לאור העבדה שקבל בחזרה את התשלום של השנה שעברה. אך אני סרבתי.

אתמול קבלתי מכתב מניו-ג'רזי. אבי של יעקב מבקש מאד שאבוא שוב לקמפ. הוא יודע שאני מעדיף לשכח את מה שעברתי שם, אך בנו עבר שנה מאד קשה והשתנה מאד לטובה. הוא חושב שזה הרבה בזכותי ומאד מעניין שבנו יעשה "תשובת המשקל" (הכנה לתקון עוון) ויוכיח שהוא יכול להתנהג אל הזולת כמו שצריך. "אני גם בטוח שתוכלו להיות חברים טובים," כתב. "בסוף הכל, בני מעריך אותך מאד ומצטער צער רב על מה שעשה לך."

למכתב היתה מצרפת המחאה, עליה נרשם הסכום המלא לתשלום לקמפ. כעת אני בבקעה. להענות, לא להענות? הלואי שכאלו יהיו תמיד הבעיות שלי.

נגש יעקב ובקש ממני סליחה. פתאום רחמתי עליו, כי הבנתי שלמרות היותו ילד מבית עשיר - הוא אינו מאשר. חשתי שהקשר שלו עם הוריו חלש מאד. ההבנה הזאת עזרה לי לאחר מכן למחות את ההשפלות שספגתי ממנו. אמרתי לו שאשתדל לסלח לו, ואני מתנצל אם הוא נפגע מהדברים שלי.

חזרתי הביתה, לבית הספר שלי. חברי הקיפו אותי ושאלו בקנאה איך היה בקמפ המפרסם שהייתי בו. הייתי מספיק ישר להודות שהייתי מעדיף את הקמפ של בית הספר שלנו, ומספיק נכלם כדי לא לספר מדוע.

עברו מאז עשרה חדשים. לאחרונה קבלתי מכתב מהנהלת הקמפ, בו אני מזמן לטל בו שוב חלק. הם הוסיפו מכתב אישי, שהם מאד מצטערים על הסבל שהיה מנת חלקי בשנה שעברה, והם מחזירים להורי את התשלום הגבוה ששלמנו עבור הקמפ. הם הוסיפו, שישמחו מאד אם אשוב להשתתף גם השנה.

הערב תם, והילדים החלו ללכת עם הוריהם לחדרים, כדי לארוז ולהתפנות הביתה. גם אני הלכתי עם הורי לחדרי. תפצי כבר היו ארוזים. כאשר הגענו לחדר, היה בו הילד שהתעלל בי חדשים תמימים - יחד עם הוריו. אביו נראה עשיר מאד. הוא לחץ את ידי

אבי ואמר: "שמעתי כמוך את הדברים שאמר הבן. מיד חששתי שהילד הפוגע הוא בני. כבר קבלתי בעבר תלונות על התנהגות פוגעת מצדו. החששות התבררו כנכונים כאשר ערכתי בדיקה קצרה." כעת פנה אלי: "אין לי מלים להתנצל בפניך. אני קצת

מאשים את עצמי שפנקתי מדי את הילד שלי. לא עוד. השנה תהיה בשבילי לא קלה בכלל. הוא יצטרך להתחנך בשביל כמה שנים אחרות - גם אם לשם כך אצטרך לפרט לזמן-מה מעבודתי. אני מודה לך שפקחת את עיני, ומקנה ששום נזק אמתי לא נגרם לך."

בפקדת אבי



### בדיחות לילדים



נהג: מה קרה, שכחת את הרב-קו?  
נוסע: לא, הוא בארנק.  
נהג: אז למה אתה לא משלם?  
נוסע: שכחתי את הארנק.



מראיין: ספר לי שתי מעלות עיקריות שלך.  
מראויין: הראשונה, יש לי זיכרון מצוי. השניה... אוי, שכחתי אותה...

- למה אתה רוצה כל כך לעבוד בבנק?  
- סיפרו לי שכאן נמצא הכסף הגדול!



מה אמר החתול כשפגש עכבר?  
- טעים לי מאד.



### מה בפרשה?

## ההכנות לבניית המשכן

הקב"ה מצווה את משה רבנו לקחת תרומות מבני ישראל, על פי החומרים הדרושים לבניית המשכן. הקב"ה מורה למשה כיצד לבנות את ארון הברית, את המוטות לנשיאתו ואת הכפורת עם הכרוכים.

התורה ממשיכה לפרט את ההוראות לבניית שולחן לחם הפנים, מנורת הזהב והמשכן עצמו - היריעות, הקרסים והקרשים על אדניהם. לאחר מכן מפורטת דרך יצירת הפרוכת והמיקום שלה במשכן - בין הקודש לקודש הקודשים. עבור כולם מפרטת התורה את החומרים המדויקים, הגדלים של כל חלק במשכן וכן הלאה.

לאחר מכן מפורטות ההוראות לבניית מזבח הנחושת וחצר המשכן.

### "אנשים מספרים על עצמם"

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



מה קראו במספריה שלקצי?

מחיר מיוחד ברכישת סט ספרים מלא, ובנוסף שיעור חינם עד הבית!

הידברות שלם  
לואת • לקנות • להתחבר

לפרטים ולהזמנות: [SHOPS.hidabroof.org](http://SHOPS.hidabroof.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 מכו שילוו אותם לאורך כל חייהם.



פשוט

להיות אמה

שיר עם תנועות  
ואלבוס תמונות  
קטן וכרית  
רקומה מעשה ידיה של אחת מהן, עם "לאמא  
באהבה".

עין טובה

וואו.  
פתאום הרשימה הזאת מתארכת ואני נזכרת  
בחיבוקים, בעזרה הדדית, בספר התהילים שגמרנו  
יחד בשבועות, בזה שאתמול הגדולה הכינה לכולם  
טוסטים ופטרה אותי מארוחת הערב, בקניות  
האינסופיות במכולת ממול כי נגמר החלב או  
אין לחם, בקפיצות החמודות בגומי, במבחנים  
הטובים, בביישנות, בשמחת החיים...  
אז עכשיו, כשאני כותבת כאן ומתעקשת  
להסתכל על כל הטוב האמיתי שיש בכולם, אני  
מצליחה להמשיך הלאה. מחר זה יום חדש, והם  
כאלה מקסימים, אז מה אכפת לי אם היום לא?  
ואז, סיימה חברתי ללמד אותי שיעור מאלף  
לחיים, התחלתי מתוסכלת עם ילדים שמרגיזים  
אותי... ויצאתי שמחה עם הילדים האמיתיים שלי,  
שבעצם עושים לי המון נחת.

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

כשהילדים מצפצפים

כשהילדים מרגיזים ומכעיסים, אני מזכירה לעצמי עד כמה הם טובים

אותי אותה חברה, אני מורידה ראש עד יעבור זעם.  
לא רוצה לזכור או לתת נפח לילדים התובעניים  
שלי. מדפדפת הלאה, הכי שאני יכולה.  
כי אני רוצה להתייחס לזה שהם הרבה פעמים  
סופר-אכפתיים או סופר-חרוצים. כי אני מעדיפה  
לחשוב שהבנות שלי בלבוסטיות ונורא אוהבות  
סדר וניקיון, שהילדים הם בעצם נורא מתוקים.  
אבל באמת. אני רוצה בעקשנות לא לשכוח  
איך במוצאי שבת כולם תמיד משנסים  
מותניים וכולנו יחד מתקתקים את  
הבית.  
איך ביום ההולדת של אחד  
הילדים אני תמיד משמינה מנחת,  
כי כולם מברכים אותו את הברכות  
הכי מתוקות שיש, מכינים לו בלונים  
וציורים, מתעקשים לקנות לו שוקולד  
ועוטפים אותו באהבה. איך כל הילדים כל  
כך פרגנו לאחת הבנות כשהגיעה וסיפרה שהיא  
התקבלה לסמינר שהיא רצתה... איך כולם היו  
מדהימים ושמחו בשמחה של אחות שסיימה  
ציור על קנבס בחוג, או איך הם טיפלו כל כך יפה  
בקטן כשבילי ואני נסענו לחופשה. איך כולם לא  
שכחו את היומולדת שלי וניקו את הבית והכינו לי

"יש ימים כאלה, שאת מרגישה שכל הילדים  
פשוט מסובבים אותך על האצבע הקטנה..."  
שיתפה אותי חברה קרובה ברגעי מצוקה הוריים  
שכולנו מכירות. לא סופרים אותך... הם פשוט  
אנוכיים, ולא אכפת להם שום דבר חוץ מעצמם.

בית מלון

הם מגיעים הביתה, סליחה... לבית מלון  
חמישה כוכבים שאת מנהלת, אוכלים  
ומשאירים את הכלים בכיור,  
למצרית. מתקלחים ומשאירים  
את המגבת המלוכלכת על הרצפה,  
לחדרנית. הארון מפוצץ בגדים -  
אבל הבנות מתעקשות שהבגדים  
חורפיים או קיציים או ישנים או  
שהכל לא אופנתי. הם חוזרים מהחוג  
או מהים או מעוד סיבוב קניות - אבל  
משום מה יש להם רק תלויות. מקבלים שירות  
VIP של בית נקי, כביסה ריחנית, כסף לחוגים,  
הקשבה, חיבוק, סיפור. אבל לא יאמן... הם עדיין  
לא מרוצים... ולכל צוציק בבית הזה יש בשבילי  
הצעות שיפור וייעול. ה-ז-י-ל-ו!  
את יודעת מה אני עושה בימים כאלה? לימדה



חכמת

נשים

שזכית לו, כל המתנות  
שיש לך ברוך השם...  
תני ללב שלך להתעורר  
ולשמוח! לנשמה שלך להודות לבורא עולם, וכך  
תעוררי ותשפכי רחמים ושפע לתוך הבית שלך.  
שירת הלב היא תרומה, היא תמורה, היא מרוממת  
ומביאה שמחה, ובכוח השמחה את יכולה לפעול  
ישועות הרבה יותר מדמעות. לשבור ולהפיל את  
כל החומות. אמר הבעל שם טוב הקדוש: "עצבות  
נועלת שערי שמיים, תפילה פותחת שערים  
נעולים, והשמחה - בכוחה לשבר את החומות".  
עצבות נועלת את שערי השמיים, אבל לא  
רק את שערי השמיים. היא גם נועלת את שערי  
הלב של כל מי שסביבך. עצבות נועלת אנשים,  
עצבות נועלת לבבות. השמחה - בכוחה לשבר  
את החומות, ולא רק את חומות השמיים אלא גם  
את חומות הלב של כל הסובבים אותך. השמחה  
היא התרוממות הרוח. אי אפשר לעמוד מול  
אישה שמחה, וגם האדם הכי אטום נמס מול  
חיך ומאור פנים.

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

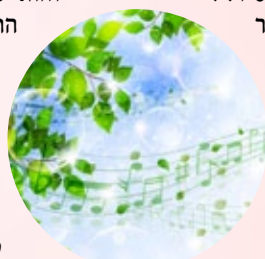
הרבנית חגית שירה

תעירי את החיים שלך בכוח השירה

השמחה - בכוחה לשבר את החומות, ולא רק את חומות הלב

הבעל שם טוב, ורבי אברום מאזין בשקט ושומע  
שהמים שרים, הם לא סתם זורמים, הם שרים  
לקדוש ברוך הוא... ושוב, מבקש הבעל שם טוב  
מרבי אברום: "תקשיב לרוח". רבי אברום מקשיב,  
והוא שומע שגם הרוח שרה לקדוש ברוך  
הוא. אמר הבעל שם טוב: "אתה שומע,  
רבי אברום, כל הבריאה שרה להשם.  
כל הבריאה כולה שרה... אז יהודי,  
שהוא נזר הבריאה, לא יודע  
לשיר? אני מצווה עליך לשיר!".  
רבי אברום, לאט לאט, החל לשיר.  
בתחילה הוא זייף וגמגם ושר  
קטוע, אבל אט אט הפך קולו להיות  
יציב יותר, יפה יותר, חזק יותר, והוא  
החל לשיר עד שהתפרסם כחזן מבוקש.  
את מבינה? כל הבריאה שרה להשם. אפילו  
המים בברז, כשאת רוחצת כלים, גם הם שרים  
להשם. אז את? יהודייה, נזר הבריאה, עם כל מה

הבעל שם טוב הקדוש הגיע לאחת העיירות  
והחל לשיר עם חסידיו. לפתע הוא נעצר וחיפש  
מישהו... את רבי אברום!  
"רבי אברום, גש אלי...", ביקש הצדיק. רבי  
אברום הגיע והצדיק ביקש ממנו: "תשיר!".  
"אבל אני לא יודע לשיר...". אמר  
רבי אברום, "לא ניחנתי בכישרון  
מוזיקאלי". הבעל שם טוב הביט  
בו בפליאה ואמר: "יהודי שלא  
יודע לשיר...? אין יהודי שלא  
יודע לשיר".  
למחרת קרא הבעל שם טוב  
לרבי אברום, והם יצאו יחד ליער.  
הם התיישבו, והבעל שם טוב ביקש  
מרבי אברום: "תקשיב לציפורים". רבי  
אברום מקשיב, והוא שומע שהציפורים לא  
סתם מצייצות, הן שרות! הן שרות לקדוש ברוך  
הוא... "תאזין למים הזורמים בנחל", ביקש שוב



איך תזכי לערב כזה?

את מתקשרת לתיאום מועד,  
מזמינה את החברות,  
המשפחה והשכנות,  
מחליטה על מקום בביתך,  
בבית"כ, במתנ"ס או  
באולם אירועים

האמנית הרבנית  
אהובת הקהל  
חדוה לוי  
בערב מחולל  
פלאים

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

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

## כעבור חצי שעה, אין זכר לניקיון

איך מתמודדים עם בנים שובבים ומבולגנים, ואיך יודעים אם הילדה מפתחת הפרעת אכילה?

## השוקולד

אינני חושבת שפגשתי פעם מישהי שלא אוהבת שוקולד.

לשוקולד דימוי מושך במיוחד בתרבות שלנו, בין שהוא מתוק או מריר, כהה או בהיר. לפולי הקקאו טעם מריר וחזק.

השוקולד מכיל חומר ממריץ בשם תאורבמין, וכמות קטנה של קופאין. הקקאו עשיר בברזל, סידן, אשלגן ובוויטמינים A, B ו-C. כמו כן הוא יכול לסייע בהגנה מפני סרטן ומחלות לב.

השוקולד עשיר בנוגדי חמצון מסוג "פלבנואידים", בעלי תכונות אנטי דלקתיות ויכולת הגנה על רקמות רבות בגוף מפני נזקי חמצון. עם זאת, ברוב המקרים, לצערנו, בתהליכי ייצור השוקולד התעשייתיים רמת הפלבנואידים יורדת מאוד. השימוש בקקאו תורם יותר לפלבנואידים מאשר השוקולד המעובד.

לדברי מדענים, תוספת חלב לשוקולד מבטלת את התועלות הבריאותיות שלו. החלב מפריע לספיגתם של נוגדי החמצון שבשוקולד, כך למעשה מנטרלים את פוטנציאל ההגנה.

אחת הסיבות לכך שהשוקולד נחשב ע"י רבים למזון מזיק, היא שהסוגים הנמכרים ברשתות השיווק מכילים כמויות גדולות של סוכר, שומני טרנס וחומרים משמרים. השוקולד נחשב למזון שהוא "חטא" – משמין וממכר, אך הוא מספק לגוף מעין זריקת מרץ והרגשה טובה טבעית.

חלק מהסיבה שאנחנו אוהבים שוקולד, היא שהוא עוזר לשחרר סרוטונין במוח, מה שיוצר אצלנו תחושת סיפוק. תחושה זו גורמת לתשוקה החזקה לשוקולד שרבים מאיתנו מכירים. בעולם לחוץ ומתוח יותר מיום ליום, השוקולד מספק לנו תחושת קלילות, מרחב, נחמה ורגיעה. מנקודת מבט מסוימת, שוקולד הוא מזון טוב במיוחד למי שמנסה לעלות במשקל...

כמות נוגדי החמצון גבוהה בקקאו לא ממותק, ובשוקולד מריר עם אחוז גבוה של מוצקי קקאו (מעל 70%).

צריכה של קובייה או שתיים ביום, או של משקה קקאו אמתי, יכולה להועיל מבחינה בריאותית. התועלת יכולה להעלם כשמוסיפים הרבה קלוריות, דבר היכול להביא לעליה במשקל ולקדם מחלות שאנו רוצים להימנע מהם.

לסיכום, האם שוקולד הוא טוב או רע?

- זכרו שמזון שטוב לאדם אחד עלול להזיק לאדם אחר.
- ככל שיש פחות שומן וסוכר – יש יותר נוגדי חמצון.
- שוקולד שמכיל שומנים מעבר לחמאת קקאו – מכיל שומני טרנס, והבריאות שלו נפגמת.

בטיפול החולה לומדת להשיג גישה חדשה לאוכל ולמשקל, לשמור על משקל בטווח הנורמלי, לאכול 3 ארוחות מסודרות ביום וארוחות ביניים מתוכננות, להימנע משיטות להפחתת משקל, לזהות מתי היא במצב רוח רע, לזהות התקף אכילה פתאומי ולהשתלט עליו, להפריד בין אכילה למצבי רוח ועוד.

על מנת להצליח בטיפול, יש לאזן את מידת הלחץ ומידת המחשבות והרגשות השולטים.

הטיפול התנהגותי חייב להיות מלווה בטיפול תזונתי. התזונה חייבת להכיל את כל אבות המזון. מובן שהתפריט מותאם באופן אינדיבידואלי.

רק שילוב של תזונה והתנהגות עשוי לפתור את בעיית האכילה ולעזור לחולה לחזור לתפקד באופן נורמלי. במקרה של חשד להפרעות אכילה רצוי לפנות מידית לעזרה מקצועית.

ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות

\*\*\*

**אני אמא לשיירה של בנים נמרצים ושובבים בגילי 10-2. אני שמחה מאוד בתפקידי, והגידול שלהם מלא באתגרים מעניינים. אך לעיתים אני מרגישה שקשה לי להתמודד עם הבלגן והמהומה שהם מחוללים בחדרם, שנראה ממש כלאחר קרב. בכל יום, אני מסדרת, מנקה, וכשהם חוזרים – כעבור חצי שעה אין זכר לכל מה שעשיתי. זה מתסכל נורא!**

טוב שאת יודעת להודות על ברכת ד', שהעניק לך מתנות כה יקרות.

אכן, כפי שאמרת, גידול בנים זו משימה מאתגרת מאוד, במיוחד כשמדובר בסדרה... בנוגע לשאלתך, כדאי שתעצרי ותחשבי – מהם היעדים שלך.

המציאות המתקילה שתיארת עלולה להעכיר את האווירה בבית, ואת בסך הכל רוצה שהבית יהיה מסודר ונקי כדי שיהיה נעים לחיות בו. אבל בסופו של דבר, המתח שנלווה לחיפוש אחר הגשמת חלום ה"סדר", הוא בוודאי לא נעים....

לדעתי, יש חכמה באמרה "צרת רבים חצי נחמה". למשל, בנידון שלנו. אם את יודעת שרוב רובם של הבנים הם כאלה, והחדר שלהם נראה כ"זכר לחורבן" ב-90% מהזמן, כבר קשה לך פחות להכיל את המהומה הגדולה. את מבינה שזה חלק מהאופי שלהם, מסדרת בקלילות, עד כמה שידך משגת (את היסודי תשאירי לפסח), ומתמקדת בדברים היפים באמת בגידולם. כך תמנעי מעצמך תסכול, ומהם ביקורת מתמדת (כמובן שאת יכולה להתפלל שהם ישתפרו לפני שהאישה שלהם תחנך אותם...). (אסתר נזרי, מטפלת מוסמכת ב-EFT ובדמיון מודרך, סופרת ומרצה)

**בננו בן הארבע וחצי ילד סקרן מאוד. הוא אוהב לערוך בבית ניסויים: הוא פותח ארונות מטבח, מערבב תבלינים, מפרק חפצים ומוציא אותם מכלל שימוש... הוא ילד חכם, וכך גם אומרת הגננת, אך מצד שני אנו מותשים וחסרי סבלנות מולו. כיצד את מסבירה את התופעה, ומה עלינו לעשות?**

בגיל הגן (שנת החיים הרביעית עד השישית), המשימה ההתפתחותית של הילד היא חקירה וגילוי של העולם הסובב אותו. היכולות המוטוריות, השכליות והרגשיות של הילד מתפתחות ומתעצמות. בגיל הזה אנו פוגשים בילדים סקרנים, המרבים לשאול שאלות על העולם, ולפרק חפצים כדי להבין כיצד הם פועלים.

סיבה שמעודדת סקרנות ויוזמה, כמובן בתוך גבולות בטוחים ומשמעת, לדוגמא: אמא הנותנת לילד לפרק ולהרכיב חפצים שאינם בשימוש, או להיות שותף פעיל באפייה עם אמו, יכולה לסייע לילד לפתח תחושה של יוזמה ויכולת, שתלווה ותצמיח אותו ב"ה בעתיד.

סיבה נוקשה, שמגבילה את יוזמתו של הילד ומענישה אותו על גילויי הסקרנות שלו, עלולה לפתח אצלו תחושת אשמה וחוסר מסוגלות. על בסיס הנאמר לעיל, אמצו לעצמכם אפשרויות ומרחב לילד במסגרת הנתונים שמתאימים לכם. (קרן אהרון, מאבחנת דיסקרית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

\*\*\*

**אני אם מודאגת לנערה בת 15. בזמן האחרון היא מפתחת סימפטומים של הפרעות אכילה שהולכים ומתפתחים. איך אדע האם זה מצב של אנורקסיה או בולימיה, ואיך אוכל לעזור לה?**

אנורקסיה מאופיינת במניעת אכילה, ובולימיה מאופיינת בהילולת זלילה שבסופה תבוא "היטהרות" ע"י הקאה או חומרים משלשלים. החולה אוכלת בהתאם להתרחשויות ולאירועים שקורים לה, ללא קשר למידת הרעב האמיתית.

לאט לאט הדבר הופך לתלות ולהתמכרות. מרבית החולות מפתחות את הסימפטומים הראשונים של המחלה בגיל 16-20, אך היא עשויה להישאר לאורך שנים. הבולמיה עשויה להופיע בכל גיל, אף שבגיל צעיר הסבירות גבוהה יותר.

הפרעות אכילה מתחילות לעתים כתוצאה של טראומה, ולא תמיד בגלל דיאטה, כגון משברים בחיים וכו'.

הטיפול בהפרעת אכילה חייב להכיל תוכנית מיוחדת הכוללת טיפול התנהגותי ותזונתי.

בריכה מקורה  
חדר כושר  
חדרים מפוארים  
ארוחות גורמה

הידברות מזמינה אתכם לסופ"ש בקונספט מיוחד

# שבת שכולה זוגיות

במלון ניר עציון בכרמל  
חמישי-מוצ"ש  
פרשת ויקהל | כ"ג-כ"ה אדר א' | 28.2-2/3/19



הרב זמיר כהן



לאורך  
כל השבת  
צוות היועצים  
של הידברות  
לשירותכם!

הרצאות מרתקות בנושא שלום בית: תקשורת זוגית בריאה, רגש והבנה הדדית | כיצד יוצרים שיחה בריאה ותועלתית | הסוף לויכוחים. נלמד מדוע כל שיחה מגיעה לויכוח

הבטיחו מקומכם: 073-222-12-70 | חדרו לרהרם! מס' המקומות מוגבל!



## כיבוד אב ואם זרן מרכזי בצ'וניה



ערוצים לכל  
המשפחה

5 ערוצי  
LIVE

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

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, הפעות מוזיקה, שיעורי תורה ועוד אלפי שעות צפייה מותאמת ייחודית.

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



# מצטיינים בחוויה משפחתית

המני מותנה באישור ועדה רוחנית | התקשרו והמסך יותקן בביתכם: 073-333-3333 • דמי המנוי כוללים את כל חבילת הערוצים • ניתן לבחור גם חלק מהערוצים בלבד

## ספרים מובחרים. סוף מזמינים!



### מחשב מסלול מחדש

ספרו החדש של הרב יצחק פגור - המדריך המלא לשינוי הרגלים, שיעזור לכם לשבור את מעגל הקסמים, להגיע בקלות ליעדים שאתם מציבים לעצמכם.



### האדם ועולמו

אחד מרבי המכר של הרב זמיר כהן שאסור לכם להחמיץ! האדם וכוחותיו, עבודת המידות, הדרך אל האושר, ועוד נושאים רבים שיעזרו לכם לממש את מלא הפוטנציאל הגלום בכם.



### המסע האמיץ של אביגדור

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



### משפחה אחת - שתי דעות

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



### הסטטוס היהודי

ספרה הנפלא של סיון רוב-מאיר עם מבוחר קטעים קצרים ומעוררי מחשבה על התורה, שמקיימים יחד את כל פרשות השבוע. ספר שנתן השראה לשבוע כולו...



### רזי התזונה

להתנתק, להבריא, לרזות בקלות. הדרך שמלה את הסודות בתחום התזונה הטבעית ואת העקרונות שיעזרו לכם לנקות את הגוף מרעלים המצטברים, להבריא ממהלות, לרזות בקלות, וכל זאת ללא מאמץ.



### פרי יונה (ב' כרכים)

דרושים ומאמרים משובצים בסיפורים מרתקים ומשלים על סדר פרשיות השבוע, להאיר ולרומם בעבודת השם יתברך.



### כיצד ננצל מהכעס

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



היכנסו ל'הידברות שופס' לעוד מגוון ספרים מסוגים שונים לילדים, מבוגרים ונוער



מוקד הזמנות טלפוני 073-222-12-50

קל ופשוט לרכוש באתר < [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)