

העלון מוקדש לע"נ חיה שירן בלה בת שרה צוקרמן | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ רבקה עדנה עזת בת גוהר רחל | לרפואה שלמה נעים בן אליהו | לברכה והצלחה בכל משה (אריה) בן אמיר אקומה

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת		זמן כניסת השבת	
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
17:51	17:14	15:59	ירושלים
17:48	17:15	16:15	תל אביב
17:48	17:13	16:06	חיפה
17:52	17:16	16:18	באר שבע

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחוקק
עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-179,000 עותקים ברחבי הארץ

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

היזברות

עונג שבת

פרשת וישב | גליון 378 | כ"ב בכסלו תשע"ט

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388
www.hidabroot.org

סוד השראת שכינה והצלחה בכל

מדוע מכונה יוסף בשם "צדיק", וכיצד זכה לשכינת ה' במצרים?

הרב זמיר כהן

וסף, הבן האהוב של יעקב אבינו, היה נער בן שבע עשרה כאשר נמכר לאורחת ישמעאלים, ולבסוף לעבד בבית פוטיפר. והנה, בניגוד למצופה מנער תפוקים שנמכר לעבד, שיהיה בלתי מוצלח בעבודתו, נאמר בתורה: "וַיְהִי ה' אֶת יוֹסֵף, וַיְהִי אִישׁ מְצַלִּיחַ, וַיְהִי בְּבֵית אֲדֹנָיו הַמֶּצְרִי" (בראשית ט, כ).

במה זכה יוסף שה' יהיה עמו, וממילא יצליח בכל מעשיו - כמובן, עד אשר הגיע למעמד מקביל למלך מצרים? לפי שהיתה אותה מרשעת, אשת פוטיפר, מנסה יום ויום לפתותו בדרכים שונות ולשחדו בממון רב, ומאידך היתה מאיימת עליו, והיה עומד בניסיון. כמובא בגמרא (יומא לה, ע"ב): "בכל יום ויום היתה אשת פוטיפר משדלתו בדברים, בגדים שלבשה לו ערביית לא לבשה לו ערבית, בגדים שלבשה לו ערביית לא לבשה לו שחורית. אמרה לו: השמע לי! אמר לה: לאו. אמרה לו: הריני חובשתך בבית האסורין!

אמר לה: ה' מתיר אסורים. אמרה לו: הריני כופפת קומתך! אמר לה: ה' זוקק כפופים. אמרה לו: הריני מסמאה את עיניך! אמר לה: ה' פוקח עיוורים. נתנה לו אלף ככרי כסף לשמוע אליה, ולא רצה לשמוע אליה."

משל למלך גדול ורם, ששמע כי ישנו איש מחשבים מאוהביו שנסע לסעודיה לצורך מסוים, ושם מסיתים אותו נגד מלכו בפיתויים ואיומים, אולם הוא עומד בנאמנותו. מה עשה המלך? הודיע כי הוא מגיע לביקור ממלכתו בסעודיה, וביקש להתארח באותו מלון שבו מתארח אותו איש מחשבים נאמן, ויאכל עמו וישתה עמו. ומאחר שבה לשם המלך, מיד התרוממה קרנו של אותו נאמן והכל התייחסו אליו בכבוד ויקר. הוא הפך להיות מבוקש בטרקליני כל הנסיכים הסעודיים שראו הזדמנות



לסגור עסקאות בסכומי עתק עם מקורבו של המלך, וכך הלך והתעשר ומעמדו התחזק בכל העולם.

אף כאן, מאחר שראה הקב"ה את יוסף הצדיק הנמצא זר ובודד במצרים, ומנסים לפתותו ולהמרידו כנגד מלכו של עולם, אך הוא נאמן לו ועומד בכל הניסיונות, מיד השרה עליו שכינתו. וזהו שכתוב: "וַיְהִי ה' אֶת יוֹסֵף, וַיְהִי אִישׁ מְצַלִּיחַ". ומכאן מוסר השכל נפלא לכל אדם העומד בפני ניסיון גדול של דבר עבירה מכל סוג שהוא, וגם תמריץ עצום לעמוד בו אפילו אם הוא חש בודד במערכה כנגד לחץ סביבתו. ככל שיהיה חסון וחזק להתגבר על הפיתויים והיצרים והבלבולים, כך יזכה להיות אהוב מלכו של עולם ושכינת ה' יתברך תשרה עליו. או אז יזכה לברכה והצלחה בעסקיו ובכל ענייניו, שהרי כאשר זוכה שיתקיים בו כמו הכתוב ביוסף: "וַיְהִי ה' אֶת יוֹסֵף, מַמְיֵאל זוֹכָה שִׁיתְקַיֵּם בּוֹ גַם: "וַיְהִי אִישׁ מְצַלִּיחַ".

יוסף היה רחוק מביתו וממשפחתו, ולכאורה היה אמור להיות בודד ועצוב, ומתפתה במהירות לכל דבר עבירה. ובפרט שהפיתוי היה מלווה בהבטחות ובאיומים מפחידים מבלי שיהיה לו עוזר ותומך שיושיע אותו. אולם הוא דבק באמת על פי רצון ה' והיה מוכן להקריב הכל ולבדד שלא יעשה מעשה המנוגד לרצון מלכו של עולם, ובזכות זאת זכה להגיע למלוכה ולהיקרא לדורות עולם בשם 'יוסף הצדיק'.

נמצא שבהקרה זמנית ומועטת שמקריב האדם לכבוד ה' יתברך, מרוויח הוא לא רק את חיי העולם הבא, אלא גם בעולם הזה זוכה לקבל אור אלוקי מהשראת שכינת ה' עליו, ומצליח בכל מעשי ידיו, עד הגיעו לפסגה הטובה לו ונכונה עבורו כיוסף הצדיק. וככל שהניסיון בו עומד האדם גדול יותר, כך גדולה מדרגת השראת שכינתו יתברך עליו, והיקף הצלחותיו עצום ורב יותר. שבת שלום.

שאל את הרב

הרב אברהם יוסף

? איני נוטל ריטלין בתקופות של מבחנים, כדי להקל על הריכוז בלמידה ובמבחן. האם מותר לי לקחת ריטלין בשבת על מנת ללמוד למבחן?

אינן ללמוד בשבת לצורך מבחן בלימודי חול, ורק ללימודי קודש יש היתר. ואם לריכוז בלימוד תורה צריך ריטלין - מותר.

? האם מותר לברך "בורא מיני בשמים" על זעתר כתוש שנמכר בחנויות כתבלין? יש מחלוקת מה מברכים על תבלינים כתושים, ולכן לא ראוי לכתחילה לברך עליהם. ובדיעבד כשאין לו, יברך עליהם בורא מיני בשמים.

2 **חידת הזמן (ב') דניאל בלס**



4 **הרב אפרים אורשלימי אחי הקטן**



5 **פרטים בהלכות חנוכה קו ההלכה**



6 **ברכב או בסוסים (ב') חיים ולדר**



8 **שבת חלום, יהודים! מתוך היומן**



10 **תודה לצופיה שושי לוי**



14 **טוב שכן קרוב מנוחה פוקס**



כואב לנצוא את הדפך
צמחי השני שלך
בסופ"ש רווקות

עונג שבת
 המופע המצחיק עם הזוג המפורסם עדן הראל ועודד מנשה

עדן הראל

המקובל הרב יצחק בצרי

הבטיחי מקומך
073-2221270

במלון המפואר גני ירושלים
 חנוכה | שבת פ' מקץ - כ"ט-ל' בכסלו 7-8/12

כיצד לבחור בן זוג נכון איך יודעים אם הדיווג נכון שאלות ותשובות אל תוך הלילה

היהודי החושב

חידת הזמן: כיצד מחשבים את גיל היקום? (ב')

כיצד יודעים שהיתה התחלה ליקום? על הראיות לבריאת העולם וגיל היקום

הנמצאים במרחק מיליוני "שנות אור" מאיתנו, ועל פי מרחקים אדירים אלה משערים מדענים כי חלפו מיליוני שנים עד שאורם של הכוכבים הגיע אל פני כדור הארץ. כאן חשוב להדגיש, שהמדע משתמש במילים "שנות אור" לא כדי לתאר זמן ביקום, אלא כדי לתאר מרחק בין כוכבים וגלקסיות ("שנת אור" אחת מציינת אור שנע מרחק של 9.6 טריליון ק"מ ביקום). בדרך זו משערים מדענים שגיל היקום הוא 13.7 מיליארד שנה - זהו פשוט חישוב הזמן שלקח לאור להגיע לנקודה המרוחקת ביותר שנצפית ביקום. אך מכיוון שגיל היקום מחושב בעצם על פי מרחק "שנות אור", אז ניתן להקשות, שמא מרחק זה היה יכול לחלוף בעבר מהר או לאט יותר ממה שידוע לנו כיום. ד"ר פקר כתב על כך: "הדבר דומה לרכבת העוברת בדרכה בתחנה מסוימת במהירות של 50 קמ"ש, האם אנו רשאים לקבוע על סמך נתון זה בלבד, לגבי מהירותה בשעה שיצאה מהתחנה הראשונה?" (במאמרו של ד"ר פקר, "מדע" כרך ו', חוברת 2, עמ' 10).

יש דברים אלה גם הוכחה למציאותו של אלוקים: הרי לפני היקום לא היה קיים מושג הזמן, כי לא היה חומר, ולא היתה תנועה של חומר במרחב. על כן, הסיבה שיצרה את היקום אינה תלויה בחומר ובזמן. ולפיכך היא נצחית ואינסופית, ללא התחלה וללא סוף, בכל מקום ובכל זמן. זוהי "סיבת הסיבות", הא-ל-ה הנצחי שברא את המציאות כולה. זו הסיבה היחידה שיכולה לעמוד מאחורי מציאות גבולית שתלויה בזמן, א-ל-שאינו גבולי ואינו תלוי בזמן.

כיצד מחשבים את גיל היקום?
למרות מהירותו האדירה של האור, לוקח לאור זמן לעבור בחלל ריק: כ-300 אלף ק"מ בשנייה. אנו רואים בלילה את אורם של כוכבים



כיצד יודעים שהיתה ליקום התחלה?
כיוון שכולנו נמצאים בתוך מערכת של שינוי ותנועה, הרי שאנו מוגבלים לזמן, עובדה אשר מוכיחה שהיתה ליקום כולו התחלה בזמן. היקום שלנו איננו נצחי או אינסופי כפי שרבים טועים להאמין. טלסקופ החלל האבל גילה שהיקום כולו מתרחב, הגלקסיות מתרחקות אלו מאלו. היקום שלנו איננו "סטטי", אלא נמצא בתנועה מתמדת, יש לו גודל והוא ממשיך לגדול כל הזמן, הוא נע במרחב, וכל רגע שחולף בו שונה מן הרגע שקדם לו. עובדת ההתרחבות מוכיחה שבעבר היה היקום שלנו קטן יותר, עד שאנו מגיעים לנקודת ההתחלה שלו, רגע הבריאה: "בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ".

המשך בעמוד 7 <<

נעמה גרין

שבע עובדות

7 סגולות נפלאות לימי החנוכה

ימי החנוכה הם ימים קדושים, המסוגלים לישועות מעל דרך הטבע. זקוקים לישועה? אל תחמיצו את חנוכה

החנוכה בחיוב המצווה. צדיקים אומרים כי הכוונה היא לבנים שסרו מן הדרך הישרה, ובכוח הדלקת נרות החנוכה יתעורר בליבם ניצוץ הקדושה ויחזרו לדרך הישרה.

7. סגולת זאת חנוכה: חנוכה מסוגל לפקודת עקרים ועקריות: בחנוכה יש מקום לעורר פקודת עקרים ועקריות. ה"בני יששכר" מציין כי עיקר הסגולה הוא ביום האחרון, ב"זאת חנוכה".

ימי החנוכה בכלל הם ימים נשגבים, עם ניצוץ מאורו של משיח: ימי החנוכה, ובפרט "זאת חנוכה", מסוגלים לעורר את הגאולה השלמה. משיח הוא ר"ת - מדליקין שמונת ימי חנוכה. מכאן נלמד כי בימי חנוכה יש ניצוץ מאורו של משיח, והזמנים נעלים ונשגבים ביותר ("זרע קודש").

רבותינו מבארים כי בימי החנוכה אפשר לזכות לניסים בכל התחומים: מעשה ביהודי שנכנס אל החזון איש והתאונן בפניו על מצבו הדחוק בענייני פרנסתו, והוסיף ואמר שזקוק הוא לנס גדול כדי שיוכל לפרוע חובותיו ולחזור לדרך המלך. ענה לו החזון איש כי בכל יום ויום יכול האדם לזכות לנס, ובפרט ב"זאת חנוכה" אפשר לזכות לניסים, בכל העניינים כי בזמן זה אין טבע כלל וכל ענייני העולם מתנהלים בדרך הטבע, וכך הנס עצמו הוא חלק מדרך הטבע.

שאומרים בברכת 'יוצר אור' בתפילת שחרית: "פועל גבורות" - נר ראשון; "עושה חדשות" - נר שני; "בעל מלחמות" - נר שלישי; "זורע צדקות" - נר רביעי; "מצמיח ישועות" - נר חמישי; "בורא רפואות" - נר שישי; "נורא תהילות" - נר שביעי; "אדון הנפלאות" - נר שמיני. מכאן נראה כי ביום "זאת חנוכה" נשפעת המידה של "אדון הנפלאות", וביום זה הנהגת הפלאות והניסים נעשית כמו טבע.

3. ימי החנוכה מסוגלים לרפואה, אף שלא בדרך הטבע.

4. ימי החנוכה הם ימים המסוגלים לעושר והצלחה בפרנסה.

5. בשכר נר חנוכה זוכה להינצל מדינה של גיהנום ("בני יששכר").

6. בשכר נר חנוכה זוכה לבנים תלמידי חכמים, כמו שמואל "הרגיל בנר הווין לו בנים תלמידי חכמים". המאירי מדייק כי "הרגיל בנר דרך חיבוב מצווה יזכה לבנים תלמידי חכמים". כלומר, בכדי לזכות לבנים חכמים וצדיקים יש להדליק את נרות



1. בעת הדלקת הנרות נפתחים כל שערי שמים לתפילתנו. בשם רבי ישראל מטשורקוב מובא כי "בחכמה פותח שערים" מתייחס לנר חנוכה שנדלק בשמן זית הרומז לחכמה. שמן זה פותח שערים, וכך נשפע שפע רב מן השמים.

בשם רבי חיים פלאגי מובא כי בשעת הדלקת נרות, נעשה עת רצון במרומים, מידת הדין מתבטלת ומתעוררת מידת הרחמים.

בימי החנוכה ניתן להתפלל בין על גשמיות בין על רוחניות בין על הטבע בין על ניסים, והקדוש ברוך הוא שומע תפילת כל פה וממלא כל הבקשות לטובה ולברכה. בעל ה"תפארת שלמה" מציין כי על האדם לכוון בתפילתו בעיקר שיתגדל ויתקדש שמו הגדול, ואחר כך יבקש כל צרכיו בענייני העולם הזה - בגשמיות, בבריאות הגוף ובפרנסה, כיוון שההכרח לא יגונה.

2. בכל יום מימי החנוכה פועלת מידה אחרת: בשם המקובלים ידוע כי בכל יום מימי חנוכה מתעוררת מידה אחרת משבחי הקדוש ברוך הוא

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



סופ"ש חנוכה מלא אורה

נופש משפחתי בלתי נשכח בהשתתפות מיטב המרצים במלון המפואר יערים - סעילה החמשה

חדרים אחרונים!

הרצאות בנושאי זוגיות וחינוך ילדים | ארוחות גורמה מפוארות | פעילות לילדים

הרב יצחק פנגר | הרב זמיר כהן

הבטיחו את מקומכם 073-2221270

יום חמישי ועד מוצ"ש 6-8/12 כ"ח עד ל' בכסלו

הזכרות

בית יהודי

בניית הקשר הרוחני

הקשר הרוחני בין בני הזוג חשוב לשלמות הבית. איך בונים אותו?

קשר עקיף

כל שיחה עם בן-הזוג, וכל התעניינות בדברים המעסיקים אותו, מהווה קשר רוחני עקיף. הענקת הערכה לאישיותו הפנימית של הזולת גם היא שוזרת חוטים בקשר הרוחני, משום שהיא משדרת אליו אילו דברים שבאישיותו, חשובים בעיני המשבח. לכן כדאי מאד להביע הערכה על חכמת בן-הזוג, הבנתו בחנוך הילדים, קנאה חיובית ביראת השמים שלו, התייחסותו החיובית לזולת. כמו כן יש לבטא התייחסות נאותה לכישורים שונים שיש בו ולטעם טוב שניחן בו. מן הראוי לציין, שבני-זוג רבים אינם מרוצים מתדמיתם בעיני שותפם לנישואין, כאשר הם שומעים ממנו שבחים רק על היבטים חיצוניים - על יופי או על פעולות טכניות.

קשר ישיר

קשר רוחני ישיר יכול להירקם על ידי שיחות ודיונים, כגון, על נושאים בפרשת השבוע או על רעיונות במוסר וחסידות. כיום אפשר להאזין להרצאות באמצעות קלטות. בעלי רכב מסוגלים להאזין תוך כדי נהיגה, ונשים רבות מאזינות בעת שהן עוסקות בעבודות בית שאינן דורשות ריכוז מחשבה. את הקלטות אפשר להשיג בגמחי"ם להשאלת קלטות, וכל אשה שתהיה מנויה באחד מהם ותאזין לדבריהם של מספר מרצים, תוכל להחליט במשך הזמן איזה מרצה או נושא מדבר אל ליבה ומוסיף לה ידע ויראת שמים. אמנם אין זו פעולה הנעשית יחד עם בן-זוגה, אך מלוי הצורך הרוחני באמצעות האזנה, יפחית את תחושת הריקנות המקננת פעמים רבות בלב, והעברת הרעיונות ששמעה, לבעלה, לאחר מכן, תחזק את הקשר הרוחני שביניהם.

עיסוק במצוות יחד

אם זמנם של בני-הזוג מאפשר להם, כדאי למצוא עיסוק של מצווה שאפשר לעשותו יחד. אפשר לעזור לאדם שאינו מסוגל להסתדר בעצמו, ובאמצעות סיועים חד-שבועיים לשפר את בריאותו או את מצב רוחו. כמו כן, ניתן להקים גמ"ח להלוואת כספיות או פריטים אחרים. במקרה של הקמת גמ"ח, כדאי לוודא קודם ההקמה אם שני בני-הזוג מסכימים שהנושא חשוב, וכדאי לעשותו. ללא הסכמה אמיתית זוהה, אפשר למצוא פעמים רבות שאחד מהם הקים גמ"ח לאחר שבן-זוגו שיבח מאד את הנושא, אך לאחר שהפעילות בגמ"ח הפריעה במידה מסוימת להליכי הבית, החל זה ששיבח להמעיט בחשיבות הגמ"ח. מטיפול בבני-זוג מתברר שפעמים רבות מערכת היחסים משתפרת כאשר האישה רואה את בעלה כאישיות הקשורה לדברים רוחניים. לעומת זאת, אם היא אינה רואה את בעלה כאישיות ערכית, הקשר ביניהם פוחת במידה מסוימת, ועמו - הערכתה אותו. יש לזכור שהאהבה הינה דבר רגשי, הנתון לניידות עולה ויורדת, ולעיתים אף נעלמת לחלוטין. לעומת זאת, אהבה הבנויה על הערכה, גם אם תפחת, ההערכה משאירה אותה ברמה כזו שלא תיעלם לחלוטין. ולכן חשוב מאד שכל אחד מבני-הזוג יפעל ויעשה דברים שיגרמו שיעריכו אותו, וימנע מלעשות פעולות שישפיעו על שותפו לנישואין לא להעריך אותו.

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להדברות שופרו: 073-222-1250

ארגז הכלים



מה עושים כשדואגים?

הדאגות הן מיותרות, ואינן מועילות לנו. אך מה עושים כדי לסלק אותן?

מהו אופן ההתמודדות הנכון מול דאגה? ראשית, שאלו את עצמכם: האם יש משהו שאני יכול לעשות בנידון? אם כן, עשו כל מה שאפשר כדי לנסות לפתור את הבעיה. אם לא, התחזקו באמונה ובביטחון, שהכול בידיים של הקב"ה והכל לטובה, והירגעו. כדי להירגע, כדאי לכם להעסיק את עצמכם במשהו אחר.

דאגה בלב איש ישיחנה

שלמה המלך, החכם מכל אדם, אומר במשלי (י"ב, כ"ה): "דָאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחַנֶּה וְדָבָר טוֹב יִשְׁמַחֶנָּה". יש לנו בפסוק זה הדרכה, כיצד נוכל להתמודד מול דאגות מטרידות. הפסוק אומר "דאגה בלב איש ישיחנה". ומהו "ישיחנה"? מבארת הגמרא (יומא ע"ה ע"א): "ישיחנה מדעתו" (פירוש: ישיחנה). כדאי להשתדל לא לחשוב על הדאגה, להסיט אותה מן הדעת. הרמב"ם מוסיף על כך, שבמוחו של האדם יכולה להיות רק מחשבה אחת בכל רגע נתון, ולכן אם רוצים לא לחשוב מחשבה מסוימת, צריך פשוט "להכניס" מחשבה אחרת במקומה.

להניח לבעיות לדאוג לעצמן...

אין לנו אפשרות להציב, בפשטות, תמרון "אין כניסה", שימנע את כניסתן של מחשבות בלתי רצויות. אי לכך, נותר לנו לעשות מה שביכולתנו לעשות: להכניס לראש מחשבות טובות ומשמחות. המחשבות השליליות מוצאות להן אחיזה בראש, כאשר הראש פנוי ממחשבות, כשאנחנו לא עושים כלום, לפני שאנחנו נרדמים וכד'. מחשבות חיוביות ובונות "תחסומנה" את הכניסה בפני מחשבות-הדאגה הטרודניות.

הציור הטוב שלב

המלבי"ם אומר: "כל המידות הם צפונים בנפש האדם, עד שהרוח מעלה איזה ציור על הלב, ויש בכוח האדם להעלות את הציור למעלה וכן להשפילו למטה. ובין כוחות הנפש נמצא גם כן הדאגה, שהוא מה שאדם דואג על העתיד. והציור הזה, כשימשול בלב - מנפש ועד בשר יכלה. שגם העשיר והשלו, כשתמשול הדאגה בלבו ידאג על העתיד, פן ייחרב ביתו, פן יכלה עשרו, פן ימותו בניו, פן ימשלו אויביו עליו, וכדומה. והוא ביגון תמידי. ועת יעלה ציור הדאגה בלב, נתן החכם ב' עצות לזה. אילו עצות? על כך בשבוע הבא, בעז"ה.

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" חייגו להדברות שופרו: 073-222-1250. או באתר shops.hidabroot.org

חכם, מוכשר, מוצלח מה מטריד אותך?

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



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

נפשי בשאלתי

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

האסור ליעל מזהה ייעוץ והכוונה לטיפול רגשיים. הניתנים על ידי מומחים דתיים בעלי ניסיון בתחום. וניתן מזהה בשום פנים. התליף לטיפול רפואי ופסיכיאטריאלי מנדבר נוסף לו.

מיומנה של

גרת צדק

"שלום הרב, אני דתייה ולא יהודייה"

"תבחן אותי", אמרתי בנחישות. הרגשתי שהתמלאו לי ברגע כוחות מחודשים להוכיח את זהותי האמיתית, והחלטתי לא לוותר. המצב הקיים היה כמו חבל שנכרך סביב צווארי

צווארי ותמיד התהדק יותר ויותר, זה גרם לי להרגיש חנוקה, וגרם לי לחיות חיים בהם אני מנותקת מהמהות האמיתית שלי. בשום מחשבה לא ראיתי ולא הרגשתי לא יהודייה. הרגשתי שזאת ההזדמנות היחידה לנסות לשחרר את החבל ממני. כשהרב שמע אותי אומרת "תבחן אותי!" באסרטיביות, זה היה עבורו מוזר, פתאום בן רגע לבוא ולבחון על נושא שהוא כל כך מהותי? מבחינת הרב בתחילה זה היה כמו שעשוע, הרגשתי שהוא התכוון לשאול שאלות רק כדי להוכיח לי שאני לא מוכנה בשלב הזה לבוא ולדרוש את יהדותי, כי אכן אין שום מקרה בעולם שמישהי שלא חיה ונושמת יהדות בכל אורח היום, תדע לענות על שאלות אלו. כאשר הוא התחיל לשאול את השאלות, עלה לי חיוך לפני. הייתי מופתעת מרמת השאלות שאליהם הוא ציפה ממני כדתייה, השאלות נעו בין מה מברכים על פירות שונים, לבין מיהם האבות והאמהות של העם היהודי? כמה ימים אורכים החגים השונים? ועוד שאלות פשוטות ובסיסיות כדי לבדוק את רמת בקיאותי ביהדות בנושאים השונים, ובמטרה לבדוק או להוכיח שאחת שהגיעה מחוץ ליהדות כנראה לא תדע ותצליח בזאת מהירות לענות על שאלות אלו.

לאחר שיחה עם ההנהלה בה כל רגשותיי צפו, והדיבור היה עם הכאב שיצא מתוך עמקי נשמת, הצלחתי לקבל את מספר הטלפון של רב שאחראי על קורסי גיור, שעבורי היה המוצא האחרון כדי לפנות אליו. "שלום הרב, יש לי סיפור קצת מיוחד... אני דתייה, ולא יהודייה", כך נפתחה השיחה. הרגשתי את מבוכת הרב דרך המכשיר הסלולרי למשמע המשפט, הוא גיחך ושאל "מה זאת אומרת? הרי איך אפשר?". ידעתי שהמקרה כאן הוא שונה וייחודי, וכמו שהוא שונה כך זה גורם לי קושי בלהסביר את מצבי בפני הרב. מה שלא העליתי בדעתי היה שגם שהרב עצמו לא נתקל במקרה כזה. הרגשתי את הקושי שלו לנסות לזהות

על כל השאלות עניתי במלואן. לא היה מבחינתי ספק שלא אענה על דברים בסיסיים, וזאת מאחר שהייתי בשלבים יותר מתקדמים, בהם כל סדר היום שלי באותו זמן היה מלא בתורה, בתפילות וברכות. נהניתי להתעמק בהלכה על כל צדדיה ולשמוע שיעורי תורה בנושאים רבים. האהבה שלי לקריאה היא רבה ביותר ולכן קראתי ועדיין קוראת ספרים רבים שיוכלו להעשיר לי את הידע וזה מתוך רצון אמיתי לדעת כיצד אוכל להיות יהודייה טובה יותר לפני ה'.



את הסיטואציה ולקטלג את האירוע לדבר קיים, הוא שאל כמה זמן אני נמצאת במצב הזה וחייה את אורח החיים ה"נ", בדעתו עלה שזה כלל לא לגיטימי שאבקש להתגייר מיד, אלא אם כן הייתי דתייה כבר שנים רבות. הרב אמר שאני לא הסיפור הקלאסי שאותו אפשר להבין, כי דתייה שנים רבות או מילדות - אני לא, וכנראה שאני גם לא אדע כלל לענות על השאלות של בית הדין אם אעמוד מולם.

"תבחן אותי", אמרתי בנחישות! הרגשתי שהתמלאו לי ברגע כוחות מחודשים להוכיח את זהותי האמיתית, והחלטתי לא לוותר. המצב הקיים היה כמו חבל שנכרך סביב

חינוך ילדים

הרב אפרים אורשלימי



אחי הקטן לקח לי את המקום

הילדה מתנהגת בצורה לא תקינה, במיוחד כלפי אחיה הקטן. מה עושים?

יש לנו בת בגיל 5, שמדברת דברי שקר וחוצפה ברמות גבוהות. היא מתנהגת בבית בצורה לא תקינה, וכל דבר לא טוב שקורה בבית - היא טוענת שזו לא היא, אלא אחיה הקטן. בזמן האחרון היא אפילו יוצאת מהבית לשכנים שממול מבלי לבקש רשות. כמו כן, כשמחלקים שקית ממתקים ולאח שלה יש בשקית יותר ממנה - היא מבקשת בדרכים כוחניות להחליף איתו את השקית, כדי שלה יהיו יותר. אשמח לקבל כמה עצות מחכימות כיצד להתנהל מולה.

מתוך מכתבכם משתמע שהזעם שלה מופנה יותר כלפי אחיה הקטן ממנה, ומכאן מסתבר כי אם היא הבכורה בבית, אזי כנראה מציק לה מאוד שמישהו תפס את מקומה בתוך הבית, וכעת הבית מתנהל סביב עוד מישהו ואולי אפילו עוד שני ילדים נוספים שנמצאים מולה. התנהגות עם בכור או בכורה בבית חייבת להיות במשנה זהירות, דווקא כאשר הבכור נמצא לבד בבית, היינו בשנים שבהן אין לו "תחליף", כי זה הילד היחיד בבית, וכל תשומת הלב מופנית אליו. זה הרי ברור מאליו שכאשר יש רק ילד אחד בבית - הוא מקבל את כל תשומת הלב, וכאשר ב"ה נולדים עוד ילדים בבית - הרי שהוא מרגיש מקופח מבחינת האופן שבו ניתנת לו תשומת הלב. לכן הורים צריכים להיות זהירים מאד, ולתת את תשומת הלב וההעניקה בגבולות ברורים של משמעת. כאשר זה לא נעשה (כי זה הילד הראשון וכו'), הרי שאנו נכנסים לבעיה לא פשוטה כאשר נולדים עוד ילדים בבית. מבחינה פרקטית, כאשר הילד עדיין בגיל שציינתם, חשוב שגם האב וגם האם יעבדו בצורה שווה ואחידה, וכל אחד יתן גיבוי לשני מבחינת ההוראות שאתם נותנים בבית. כאשר יש ילד שלא פוחד מענישה בגיל כזה, אות וסימן הוא שכנראה יש מישהו שבסוף מוותר לו - או האב או האם. דרך הקרע הזה במשמעת יוצא הילד לעוד סיבוב של סיפור בו הוא מראה את כוחו, שהוא לא פוחד וכו'. חשוב לי לציין לבל נשכח כי העידוד והמילים החיוביות יכולות לתרום לילד פי כמה וכמה מאשר סוגים כאלו או אחרים של ענישה, ולכן כשאנו רואים שהילד וויתר לאחיו, או שהתגבר והודה על האמת ולא שיקר - בסופו של דבר חשוב מאוד שההורים יתנו לזה ביטוי בדמות של חיבוק, נשיקה, או כל דבר אחר שיוכל להראות לילד שאנו מעריכים אותו על כך שעשה את הפעולה הנכונה.

שאלות למדור - a0504168883@gmail.com
רכישת ספרי חינוך ילדים של הרב אפרים אורשלימי חייגו להדברות
099 073-222-12-50 או Shops.hidabroot.org

הפקה מרתקת על המתוק והמלוח שבחיים ומה שביניהם...
קצת מלח קצת פלפל
 המופע המרגש יתקיים א"ה ב-10.12.18 • ב' טבת • 19:30 • בבית הדיברות רח' אריה שנקר 20 פ"ת
 בסוף המופע תתקיים תפילה מרגשת עם הרב המקובל יצחק בצרי לפרטים והרשמה: 073-222-1-300
 בואי להוסיף טעם לחיים עם הרבנית חגית שירה
 בשילוב מופע הוסיקאלי מטלטל ומוגע

קו ההלכה

פרטים בהלכות חנוכה

באיזה סוג של נר עדיף להדליק, ומה קורה כשמדליקים מאוחר בלילה?



בהדלקת נרות חנוכה, האם אני יכול לתת לילד קטן להדליק?
 את הנר הראשון חייב בעל הבית להדליק, אבל אחר שהדליק את הנר הראשון, מותר לתת לאחד מבניו הקטנים שהגיעו לגיל 6 ומעלה להדליק נרות ההידור, כדי לחנכו במצוות. ונר השמש יכול לתת גם לבנו הקטן מגיל 6 (חזון עובדיה, עמוד כ"א בהערות).

לקולא (חזון עובדיה, עמוד כ' בהערות).
כמה שמן צריך לשים בכוסית להדלקת הנר, ומה הדין אם אחר ההדלקה רואה שאין מספיק שמן והוסיף כעת, האם יצא ידי חובתו?
 צריך לתת שמן בנרות בשיעור שהנרות ידלקו לפחות עד חצי שעה אחר צאת הכוכבים (כך מבואר בגמרא שבת כ"א ושלחן ערוך סימן תרע"ב סעיף ב').
 ואם לא היה מספיק שמן, אפילו אם אחר שבירך והדליק הוסיף שמן, לא יצא ידי חובה (שלחן ערוך, סימן תרעה סעיף ב').



מצווה להדליק את נרות החנוכה בשמן זית. מה אעשה אם מצבי הכלכלי אינו מאפשר לי? האם יש דרך להקל שלא אצטרך להדליק את כל הנרות בשמן זית?

מי שלא הדליק בתחילת הלילה והגיע לביתו בשעה מאוחרת, וכל בני הבית כבר נרדמו, ועדיין לא הדליק נרות חנוכה - מה יעשה?

מי שמצבו הכלכלי קשה, יכול להדליק את הנר הראשון בשמן זית, ואת שאר נרות ההידור בשמן זול יותר (כף החיים סימן תרע"ג סעיף קטן י"ד). אבל לא ידליק חלק מהנרות בשמן וחלק בשעווה (שו"ת שער אפרים סי' טל, ומשנה ברורה סימן תרע"ג). ואם יש בידו הברירה - או שידליק נר אחד משמן כל יום, או שידליק בנרות שעווה וכך יוכל להדליק גם את נרות ההידור, עדיף שידליק בנרות שעווה ויקיים את ההידור להוסיף בכל יום נר חדש (משנה ברורה, סימן תרע"א סעיף קטן ז').
מי שמסופק אם הדליק נרות חנוכה, מה דינו? אינו צריך לשוב ולהדליק, משום ספק דרבנן

אם יכול להעיר אחד או שניים מבני הבית שישמעו ממנו ברכת "להדליק נר חנוכה", הנה מה טוב. ואם לאו, יברך וידליק נר חנוכה אף על פי שאין עוד מבני הבית ששומעים את הברכה (חזון עובדיה עמוד ס"ד).

מצווה מן המובחר להדליק בשמן זית. האם בנרות העשויים משמן זית קרוש שמשווקים בחנויות, ישנה גם כן המצווה מן המובחר, או שדינם כמו נרות שעווה רגילים?
 יש בהם מעלת המהדרין, ועדיף מנר שעווה (שו"ת שבט הלוי חלק ט' סימן קמ"ג).

חיילים הנמצאים בבסיס ומדליקים עליהם בביתם, אבל אין מי שמדליק בבסיס וכעת אינם רואים נרות חנוכה, האם יכולים להדליק נרות חנוכה?

יכולים להדליק נרות בברכה. ואפילו אם מדליקים עליהם בביתם - יש להם מצווה להדליק נרות בברכה (חזון עובדיה עמוד קנ"ו). ואם נמצאים בשדה, אינם מדליקים נרות חנוכה, כי עיקר חיוב הדלקת נרות חנוכה אינו אלא בבית, אבל מי שאין לו בית - פטור מהדלקת נרות חנוכה (טורי זהב סימן תרע"ז סעיף קטן ב').

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

דברי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

לאיזה רעש יש צבע, איך דגים הולכים לישון, ולמה נושרות שיני החלב?

- הידעתם לאיזה רעש יש שם של צבע?** המושג "רעש לבן" מתאר רעש סטטי, אחיד ומלא. מחקרים הראו שרעש לבן מסייע לריכוז וגם לשינה יעילה. רעש כזה יכול להיות, למשל, צליל של מאוורר פועל. כיום ניתן גם לרכוש דיסקים של רעש לבן.
- הידעתם איזו חיה מסווה את עצמה בצורה הטובה ביותר?** רובנו נוטים לחשוב מיד על הזיקית, המשנה את צבעי גופה. אך המסתווה המוצלח ביותר בעולם החי הוא דווקא הדינונון. הוא מסוגל לשנות לא רק את צבעו, אלא גם מרקמים וצורות על פני גופו, כדי להסתיר את עצמו מפני תוקפים.
- הידעתם היכן נמצא הגשר התלוי הארוך בעולם?** הוא נמצא ביפן, ומכונה "גשר הפנינה".



- בין שני העמודים המרכזיים שלו נפרש מרחק של 1991 מטרים, והגשר כולו מגיע לאורך של קרוב ל-4 ק"מ.
- הידעתם שדגים יודעים לישון?** הם אמנם אינם עוצמים את עיניהם, משום שאין להם עפעפיים, אבל בשעות הלילה ניתן לראות שהדגים אינם זזים כמעט, ויש להם רגישות מינימאלית לגירויים. הדגים ישנים רק בלילה, משום שאינם יכולים לעצום את עיניהם, והם זקוקים לחשכה טבעית.
- הידעתם מתי אגם הופך להיות לבן?** באזורים בעלי אקלים קפוא, הנהרות קופאים בעונת החורף. כאשר הם קופאים, הם נעשים לבנים וצבעים נעשה אטום, כך שאי אפשר לראות דרכם. עם זאת, ישנם מקרים נדירים בהם ניתן



לראות אגמים צלולים ושקופים, אף על פי שהם קפואים.

- הידעתם למה שיני החלב נושרות?** כאשר השיניים הקבועות מתפתחות, השם יתברך תכנן שישחררו אנזים מיוחד אשר ממיס את השורשים של שיני החלב. כאשר השורשים נמסים - השיניים מתנדנדות ונופלות, והשיניים הקבועות תופסות את מקומן.
- הידעתם כיצד מתחלפים היום והלילה?** כדור הארץ מסתובב על צירו כל הזמן. חלק מכדור הארץ פונה אל השמש, וחלק - רחוק ממנה. סיבוב הכדור גורם לכך שבכל פעם חלק אחר של כדור הארץ פונה אל השמש, וזהו החלק שבו שורר יום. כאשר הכדור ממשיך להסתובב, החלק שהיה קרוב לשמש - מתרחק ממנה, ומגיע הלילה.

לפני

אין מצבו פשוט אין! אני לבד!!
 מבניה מה זה לבד ??
 ההורים שלי נתקו איתי קשר ואין לי שקל, מה לא ברור ??
 אתם חופרים

בת שבע (שם בדוי), 32 מרכז
 אחת מ-3,000 הנשים שקבלו סיוע במחלקת אמ"א

אחרי

וזאז אי אפשר בכלל לחזר את החודה שלי עבור כל המלחמות שנלחמתם עבורי...
 זה לא מובן מאליו!
 אמאלה זה יכול היה להיגמר אחרת לגמרי... שנלחמת אלי כמלאכים!



אלה ברכב, ואלה בסוסים (חלק ב')



הם היו חברים מילדות, בלב ונפש. אחד מהם אהב סוסים, השני טרקטורונים, ושניהם אהבו להתווכח מה חשוב ממה. יום אחד הם נקלעו לאסון נורא שזעזע את כל המדינה, אך דרכו, הגיעו אל התשובה...

הצלחתי. גל שחור וסמיד החל עוטף אותי, נשכבתי לגמרי על שולי הכביש והרגשתי נשאב אל תוך בור אינסופי.

התעוררתי מקולות ומאורות שהקיפו אותי, פקחתי את עיני וזיהיתי שאני בניידת טיפול נמרץ. חובש זרזי זיהה שהתעוררתי וקרא מיד לרופא. הרופא הגיע מיד ובדק את מצבי, ולאחר שהשבתי לו על שאלות הנוגעות לזהותי פירט לי בקצרה: "תראה, לא נשמת אוויר טהור זמן ממושך, אך נראה כי ריאותיך לא נפגעו. נכווית בצורה קלה בידיך ובפניך, ואתה זקוק לאוויר טהור, ברמת העיקרון מצבך מצוין, האם תרצה להתפנות לבית חולים?".

"לא, תודה", השבתי, וקמתי באיטיות מהאלונקה.

אחרי שחתמתי לו על סירובי, ניגשתי לשוטר שישב בניידת וביקשתי לבצע שיחת טלפון. חייגתי ליגאל, ובקול שקט ויבש אמרתי לו: "זה אורן, אני בכביש הגישה אחרי הגשר ליד רכבי החירום, בוא לאסוף אותי".

"אורן!!!", צרח יגאל בקול שכמעט חרש אותי כליל. "אתה חי???"

יגאל הגיח עם הטרקטורון שלו תוך דקות, ולאחר חיבוק עוצמתי שרק יגאל יודע לתת, עלינו עליו והתכוונו לנסוע ליישוב.

ואז הוא אומר לי: "תראה...".

אני מסתכל לאחור ורואה את גלוריה, מקרטעת בקושי, כוויות על חלקים מגופה, אך היא הולכת. רצתי לכיוונה, אך אחד התושבים עצר אותי: "אתה חייב לנסוע הביתה. תניח לי, אני אטפל בה", אמר.

כל הדרך יגאל לא פסק מלשאול שאלות, אבל לא הייתי מרוכז בהן ולכן לא השבתי. חשבתי לעצמי על האירועים האחרונים, הרגשתי שרק ההבטחה שלי הצילה אותי.

הייתי אמור להיות עכשיו גוש פחם. לפתע גיליתי שיש עוד הרבה שאלות שאין לי

לי ספק שאלו הן השניות האחרונות של חיי.

לאחר מספר רגעים שנדמו כנצח - היא נחתה על הקרקע, ולולי אחיזתי הקשוחה בצווארה ללא ספק הייתי מתעופף מגבה לאי שם. אך היא נחתה על רגליה והחלה לדהור מזרחה במורד ההר. לרגע פתחתי את עיני, וראיתי כמין שביל צר בין הלהבות, אשר אליו שמה הסוסה את פניה במהירות מסחררת.

הכרתי הייתה מעורפלת. הרגשתי שכוחי אozל וידי מתחילות להרפות בחוסר שליטה. חום אדיר היה סביבנו, צווארה של הסוסה היה רטוב כולו מהזעה הרבה שהגירה, אך היא לא עצרה לרגע.

הסוסה ירדה עד סוף המדרון והתיישרה, דהרנו בגיא בין שני ההרים, שהאש טרם הגיעה אלינו, אך גלי החום לא חדלו מלרדוף אותנו. כפי שהכרתי אותה, היא הייתה אמורה להתעייף מזמן, אך היא המשיכה בדהירה. איני יודע עדיין לאן ואיך, אך לפתע שמת לי לב לעובדה, כי כבר איני חש את החום האדיר, ואוויר צלול יותר ממלא את ריאותיי.

הרפיתי מעט את ידי ופקחתי את עיני השורפות באיטיות.

לשמחתי לא היה גבול כשגיליתי שאנו סמוכים לכביש אספלט, רחוקים למדי משטח האש. עד מהרה זיהיתי את הכביש, וסוסתי עצרה תוך התנשפות קולנית. כעבור רגע קל היא עשתה את מה שלא עשתה מעולם - קיפלה את רגליה ונשכבה על צדה במרכז הכביש. סוס לעולם אינו נשכב, ולבי אמר לי שהיא הצילה את חיי במחיר חייה.

קיוויתי שאחד מהעומדים סמוך לרכבים יראה אותי, אך לא ראיתי מצדם כל תכונה יוצאת דופן. לצעוק לא הייתי מסוגל, ובקושי לנשום

תקציר מהחלק הקודם:
הוויכוח בעינו הוביל אותי לשאלה שנקרה בי כאשר ניסיתי להימלט מן הלהבות: "בשביל מה הקב"ה ברא את הסוסים?"

פקחתי את עיני באיטיות, הרמתי את ראשי אל על, ולפתע שאגתי בקול לא-לי: "אלוקים, אני מבטיח לך שאם תציל אותי מהגיהנום הזה - אני אלמד בשביל מה בראת את הסוסים! אני אלמד בשביל מה בראת אותי! בשביל מה בראת את העולם!". סוסתי התנערה מעט והחלה לנוע אחורה בצעדים מוזרים. לא ראיתי דבר. הלהבות הקיפו אותי והרגשתי שעור פני נצרב. התחלתי לבכות כמו ילד קטן.

מאי שם שמעתי קול צרחות נוראות. ידעתי שאלה הם בני אדם שצורחים, ולא היה לי מושג כמה הם ואיזה אסון נורא מתגלם מאחורי הצרחות הללו.

יישרתי את עקבי, ובצעד נואש הכיתי בכל כוחי בבטן הסוסה שוב ושוב. היא התנערה פעם נוספת, וללא כל התראה פצחה בריצה מיואשת אל המדרון. דהירתה הייתה כה מופרעת, עד שחשתי שאני עומד לעוף בכל רגע מגבה. נאחזתי בה בארבע גפי בכוח רב, תוך שאני חוטף חבטות בפני מצווארה הקשוח.

בשלב כלשהו היא זינקה לגובה רב מאוד, שאוכל להעיד נאמנה שאף בתור רוכב ותיק מעודי לא ראיתי זינוק כזה. עצמתי את עיני בכוח ועצרתי את נשימתי בבעתה. לא היה

הידברות מגיעה גם אליכם
עליוני זימן וחסידיו

יום שלישי כ"ו כסלו, 4.12.2018 בשעה 20:00
באולם 'אשכול הפיס', דרך הר הצופים 8, מעלה אדומים

מופיע מרגש של
האמונית
אילה עדי

הרב **זמיר כהן**
הרב **מאיר שוורץ**
הרב **יצחק בצרי**

הידברות מגיעה גם אליכם
עליוני זימן וחסידיו

יום רביעי כ' כסלו, 28.11.2018 בשעה 20:00
באולם 'מפות', שד' הארבעה 1, בית שאן

הרב **יצחק בצרי**
הרב **יצחק פגור**
הרב **זמיר כהן**

היהודי החושב



כיצד מחשבים את גיל היקום? (המשך מעמוד 2)

האם מיליארדי שנים יכולים לעבור ברגע אחד? תלוי בנקודת המבט...

המדע מלמד כי "תנועה = זמן". עובדה זו מגלה לנו רעיון מהפכני, שכן, לא כל החפצים נעים באותה מהירות.

פירוש הדבר, ככל שחפץ נע מהר יותר, כך הוא יזדקן לאט יותר מחפצים שנעים במהירות רגילה! אם תיאורטית היה ניתן להטיס חללית במהירות שמתקרבת למהירות האור, אז האנשים בתוכה היו מזדקנים לאט יותר מן האנשים שחיים בכדור הארץ. האסטרונאוטים אולי יטוסו בחללית שכזו רק במשך שעה אחת, אך כאשר ישובו, ימצאו שחלפו בכדור הארץ שלנו 70 שנה!

איינשטיין התפרסם מאוד בזכות פיתוח תיאוריה זו המכונה בשם "תורת היחסות", אשר לימדה לראשונה שהזמן הוא בעצם יחסי, ותלוי במהירותו של הצופה.

מכיוון שהזמן הוא יחסי, ותלוי במהירותו של כל חומר במרחב, לחומרים שונים ייתכן זמן שונה על פי רמת מהירותם. פרופ' ג'ראלד שרודר, בספרו "המדע והא-ל", טוען שזו התשובה לשאלת גיל היקום במדע וביהדות: מכיוון שהזמן הוא יחסי, ואין לו הגדרה יציבה, אז "דברים שרואים מאכן, לא רואים משם", כך שאפילו מיליארדי שנים יכולים לחלוף במהירות ב"יום אחד" מתוך ששת ימי בראשית (אולי כמאמר הפסוק בתהילים פרק צ', ד: "אלף שנים בעיניך כיום אתמול כי יעבור, ואשמורה בלילה"). זו ללא ספק תיאוריה מעניינת.

האמת שעדיין רב הנסתר על הגלוי: מושג אשר נקרא כיום במדע בשם "אנרגיה אפילה" נועד לתאר כח מסתורי, מעין מסה בלתי נראית ולא מובנת אשר מהווה קרוב ל-70 אחוז מכל היקום שלנו! מה שמויחד בכח זה, שהוא גורם ליקום שלנו להאיץ במקום להאט! למעשה, הטכנולוגיה אינה מסוגלת לצפות ביותר מ-5 אחוז בלבד מכל מה שבאמת קיים! כוחות מסתוריים פועלים ביקום ומכוונים אותו נגד הסברה הפשוטה. ומה שברור הוא, שגיל היקום ומהירותו אינם דבר פשוט למדע, ועדיין רב בו הנסתר על הגלוי. אין ספק שגם ביליוני שנים יכולים לחלוף ברגע אחד, כאשר אלוקים הוא שמכוון את היקום ליעדו.

וארוך, והוא רק שאל בחביבות: "ידידי, האם אתה זקוק לעזרה?"

חשתי אי נעימות. השעה תשע בבוקר, האנשים כולם רצים וממהרים לעבודה או ללימודים, ואני, שלא ממש הגעתי עם שאלות מוכנות, וראשי היה מבולבל מרצף האירועים האחרון, פתחתי בשטף שאלות ללא כל מעצור.

הזקן הביט בי בחביבות וחייך אותו חיוך נעים. לרגע חשבתי שאולי זה אבא של הרב ראובן, או אולי סבא שלו. "אכן, כפי ששיערתי, אתה זקוק לעזרה", אמר הזקן ושלף פנקס דהוי מכיסו. "תרשום לעצמך את מספר הטלפון הזה, שם תוכל לקבל תשובות לכל השאלות ששאלת". הזקן רשם מספר כלשהו על אחד הדפים, תלש אותו ונתן לי. הוא חייך לשלום והמשיך בדרכו. העפתי מבט על פיסת הנייר. "ערכים" היה רשום שם.

נכנסתי אל רכבי, חיברתי את המכשיר הישן לדיבורית וטלפנתי.

והתשובות הגיעו גם הגיעו. ובעקבותיהן שאלות רבות שלא נשאלו, ותשובות שמעולם לא נשמעו באזני. התגלה בפני עולם נפלא, יפה כל כך, עולם שבו הכל בהיר וברור, עולם שבו האושר נמצא תמיד, בכל מקום ובכל מצב.

חיי השתנו. התחלתי לשמור מצוות, וללמוד עוד ועוד על היהדות, ומאז תמיד אני שמח ומאושר. היום, עם כל מצווה שאני לומד ומקיים - גדל גם האושר שלי, והיום אני מרגיש שלבי נמשך אל האור הגדול הזה, אל התורה ואל הקדושה.

כשחייגתי לראשונה לא חשבתי לשנות משהו באורח חיי, באתי לברר רק לשם מה נבראו הסוסים, אבל כפי שאמר לי הרב שהצמידו לי: "חיפשת אתונות - ומצאת מלוכה".

היום ברוך השם אני חוזר בתשובה, חובש כיפה שחורה כמו של הרב ראובן, נשוי ואב לשניים, לומד בכולל, ו... כן, כשאני מבקר אצל הורי, אני עדיין רוכב על סוסתי האצילה שטופלה כראוי בזכות אותו תושב, ועדיין מחליף עקיצות עם יגאל, שגם הוא גילה התעניינות במניעיו של בורא הסוסים, אם כי לא נראה לי שהוא ישנה את החיים שלו כרגע.

המשפחה שלי קיבלה אותי כפי שאני. אמא שלי בהתחלה פחדה, ולאחר מכן הודתה שתכל'ס אני מיושב יותר, אבא שלי דווקא מעודד אותי, ורק אחותי לא גומרת לצחוק עלי, אבל אני בלבי רק מרחם עליה, על כך שהיא אינה יודעת... היא אינה יודעת מי ברא את הסוסים.

לפני שבוע סיפרתי את הסיפור לרב מפורסם, כולל הוויכוח שלי עם יגאל וההחלטה שלנו שזה לא באמת משנה מה יותר טוב, והוא אמר לי שבאמת זה לא העיקר, והוסיף שזהו פסוק מפורש בתהלים: "אלה ברכב ואלה בסוסים - ואנחנו בשם ה' אלוקינו נזכיר!".

לרכישת ספרי חיים ולדר לילדים, מבוגרים ונוער, חייגו להיברות שופר: 099-073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

עליהן תשובה. מי זה הקדוש ברוך הוא בדיוק? מה הוא רוצה מבני אדם? למה הוא ברא אותם? למה רק הרב ראובן ידע לשאול את זה? לא ידעתי מה להשיב לעצמי, וכך, מבולבל ותוהה, נפלתי לזרועות הורי ולמבול סוער של חיבוקים ונשיקות.

לאחר שהורי השיבו את דופק לבם לסדרו וזכיתי למקלחת מרעננת, ישבנו כל המשפחה בחצר, ולאור הירח סיפרתי להם את "סיפור הגבורה", סיפור גבורה שבו אין פרש אביר ואין כוח לוחם. מלחמה בין חיים למוות שאין בה יחידות קרבות, אין נשקים, ואין גיבורים הרואיים. מלחמה עזה שבה יש רק גיבור אחד, הגיבור ש"ברא את הסוסים" והשבטחתי לו שאני אנסה להבין למה הוא ברא אותם.

לפתע החלו לזרום הידיעות על האסון הנורא בו קיפדו את חיייהם 37 צוערים של שירות בתי הסוהר שנסעו באוטובוס, במטרה לפנות את אסירי כלא דמון ונלכדו באש התופת. רק אז הבנתי את פשר הצרחות הנוראות ששמעתי. התחלתי לבכות בכי נורא בעוד בני משפחתי מנסים להרגיע אותי.

כשעה מאוחר יותר, בעודני מדבר, הגיע רכב הגורר קרון סוסים. גלוריה יצאה מהקרון, חבושה כולה. מישהו טיפל בה כמו שצריך. היא הגיעה עד אלי ואז ירדה על ברכיה למנוחה. אני המשכתי לדבר עם משפחתי.

"הבטחתי להכיר את מי שברא את הסוסים. הבטחתי להבין למה הוא ברא אותם", אמרתי בטון שקט ובוטח.

כולם הביטו בי בדממה, אמי ניסתה לומר דבר מה, על כך שאסור לי לקחת החלטות חפזות בעקבות המקרה הזה, אך אבי היסה אותה ואמר: "אורן, הבטחת - תקיים".

ידעתי שהבטחתי, ידעתי שאני צריך להבין למה יש סוסים, אבל לא היה לי מושג מי יכול לענות לי על השאלה, וכשקמו בני משפחתי ונכנסו אל הבית, נשארתי על הדשא בחצר, אחוז שרעפים. יגאל נשאר גם הוא לידי והביט בי בדממה. "מי יכול לענות על שאלה כזו?", שאלתי אותו.

"מי שגילה לך את השאלה הזאת, לא?", ענה לי. "איך אמצא אותו?", שאלתי, ומיד הבנתי שלא הכוונה דווקא אליו, אלא לאנשים האלה עם הכובע השחור. יגאל הזדקף על מושבו ועבר לטון מעשי: "תפוס מחר את הרכב וסע אליהם, לעיר שלהם - בני ברק".

על בני ברק שמעתי מספר פעמים, אך מעולם לא יצא לי לעבור אף בסמיכות אליה. וכך, למחרת עם שחר, התנעתי את הטויוטה החבוטה שלנו ושמתי את פעמי אל עיר התורה, שכולה אנשים עם כובעים שחורים.

הגעתי לשם. לא הכרתי איש. לפתע עצר לידי אדם, לבוש בדיוק כמו הרב ראובן, אבל הרבה יותר מבוגר ממנו. פניו היו מעוטרת בזקן לבן

כל זמן שהנר דולק!

בזמן הזה! כימים ההם (אך גם), אתם יכולים להמשיך את אורם של המכבים בשמונת ימי החנוכה המסוגלים!

ללא עלות!

הרב רפאל אוהיון • הרב שי עמר • הרב מרדכי ארם צובה • הרב אליהו עמר
 הרב עמנואל מזרחי • מרדכי לוי • הרב ניסים אזווי • הרב מרדכי חזיוה • הרב ראובן זכאים

הזמינו את אחד מרבני היברות אליכם וזכות זיכוי הרבים תאיר את ביתכם! 073-222-1290

מתוך
היומן



שבת חלום, יהודים!

מה הקשר בין לובי של עשרות בניינים בצ'ילה, לבין הר גבוה בטנזניה, לבין קיבוץ בצפון? מה הודיעו השף המצליח והדרומי מחוף הים? וגם על המתנה שתוכלו לקבל בזכותי. כשה"שלום עליכם" נתקע בגרון מהתרגשות

בחיים לא שרתי "שלום עליכם" כמו ששרתי בשבת הזו, שבת פרשת וירא. ההתרגשות הלכה וטיפסה במעלה הגרון שלי, ואני שם לב שכולם מסתכלים עלי ולא מבינים מה קורה לי.

"ברכוני לשלום מלאכי השלום", ניסיתי לשר, "ממלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא".

אבל הלב שלי בכלל היה במקום אחר. הוא היה בכל כך הרבה מקומות בו זמנית. הוא היה בקיבוץ ידוע בצפון, הוא היה בבית של הברקוביצי'ם בתל אביב, ושל ברדוגו במושב בדרום הארץ. הוא היה עם יניב במעונות הסטודנטים בברלין, ואצל רינת שבדיוק יצאה לטיול במזרח עם קבוצת תרמילאים ישראלים.

אולי כדאי לספר לכם בכלל על מה אני מדבר. כבר כמה שנים שמתקיימת יוזמה מדהימה של הרב גולדשטיין מ... דרום אפריקה. הוא ניסה לבדוק אם אפשר לגרום לקהילה שלימה לשמור שבת אחת, פעם ראשונה בחיים שלהם. ואחר כך, ליהודי מדינה שלימה, 75,000 יהודים. בסוף, השבת העולמית הפכה לפרויקט מרגש עד דמעות.

8,000 מתנדבים - 1,416 ערים מסביב לעולם, ב-97 מדינות, דאגו השנה לשבת הזו. העם היהודי, מכל הסוגים והצבעים, נתן כזו מתנה מתוקה לבורא יתברך, וזה לא ייאמן.

המון אירועים מיוחדים נעשו לכבוד השבת הזו, כמו סעודות שבת בנמל תל אביב או בשוק מחנה, בחוף בסידי שבאוסטרליה, בלובי ענק של כ-30 בניינים ביחד (!) בצ'ילה שבדרום אמריקה, אפילו בהר הקילמנג'רו בטנזניה קבוצת מטיילים יהודים מכל העולם עשו שבת בגובה של 4,000 מטר מעל פני הים. שבת ממש, רבים מהם שבתו כהלכה.

בארץ, החלק הענק של הידיברות בשבת העולמית כבר הפך למסורת. צוות הפרויקט העולמי מתכנס עם מחלקות הארגון, וביחד עושים הכל כדי שכמה שיותר יהודים יהיו חלק מהיום המופלא הזה, אפילו פעם אחת, ואולי בפעם הראשונה בחיים.

עודד מנשה ורעייתו עדן הראל, שלא בטוח שחלמו אי פעם שהם יפנו לצופים שלהם ויספרו להם עד כמה זה מתוק לשמור שבת, הנחו משדר חי ואדיר שסיפר על השבת הזו, אירח

כאלה שיספרו על השבת שלהם, בהם אנשי תרבות, שהיו סמל לשבת של חול - ופתאום מספרים על השינוי שנעשה בחייהם.

השיא היה הרגע בו החלו לקרוא לצופים בהיברות להתקשר, לקבל על עצמם לשמור שבת ראשונה בחיים, ולשתף אותנו. כל מי שפנה, קיבל במתנה לכבוד שבת קודש סט יפהפה של ספרים מדהימים על שבת: "מקור הברכה" של הרב זמיר כהן, שבו יש תשובות לשבע שאלות על שבת בעידן המודרני, וספר "שבת בהלכה ובאגדה".

האמת, שאף על פי שאני יודע כמה אלפים הצטרפו כל שנה לשבת העולמית עם הידיברות, לא חלמתי שככה אנשים פתאום יפנו. אבל טעיתי. אתם לא מבינים כמה.

רעדתי מהלם, כששף מצליח אמר לנו שהוא קודם כל סוגר את המסעדה בשבת מהיום והלאה, ויותר מזה, הוא גם הולך להפוך אותה לכשרה.

הייתי נרגש כולי כשמשפחה שלמה מהקיבוץ קיבלה על עצמה לעשות קידוש לראשונה בחיים, ולא להדליק את הטלפונים לכל אורך השבת. הדמעות כבר החלו לזלוג כשיהודי מתוק שיש לו חנות על החוף באחד מערי הדרום סיפר שהוא יסגור אותה השבת (ואם אתה קורא את זה, תדע שריגשת מאוד!). כמה סיפרו שהם יכבו את התקשורת בשבת, וצעירים וצעירות החליטו לנסות לשמור שבת, ללכת לבית הכנסת, לא לעשן בשבת, לקנות מיחם ופלטה, להדליק נרות, ללמוד בשבת שעה, לשמור אפילו כמה דברים בודדים בשבת. היו אפילו כאלה ששלחו מייל מחו"ל אחרי צפייה באתר הידיברות. תבינו, אלה יהודים שאולי מעולם לא שמרו משהו, וזו הפעם הראשונה שהם עושים זאת, לכבוד אבא שבשמיים.

נראה אתכם מכבים את הטלפון הנייד, נניח סתם ביום רביעי. אפילו לחצי יום. אז בשבילם זה עוד יותר קשה.

ובשבת, בקידוש, מול כמה אורחים שגם הם הצטרפו למהפכה, החזקתי את עצמי בכח, חושב על העם המופלא שלנו ועל כל אלה שעכשיו נאבקים, מנצחים, שומרים עוד קצת, מתחברים למתנה שקיבלנו לפני יותר מ-3000 שנה מהבורא. כמה זכויות קיבל העם שלנו בזכות כל היהודים

האמת, שאף על פי שאני יודע כמה אלפים הצטרפו כל שנה לשבת העולמית עם הידיברות, לא חלמתי שככה אנשים פתאום יפנו

הללו. עדיין לא סיפרתי אפילו על היהודים שומרי המצוות, תלמידי חכמים ששמעו על הפרויקט ועל הקבלות, ואמרו שגם הם רוצים לקחת משהו על עצמם. אחד אמר שייכניס שבת שעה קודם להדלקת נרות מהיום, לזכות חולי עם ישראל. אחר אמר שיוסיף אורחים כל שבת. וזה לא נגמר.

ביום ראשון כמעט פרצתי לחדר של מנכ"ל הידיברות.

"למה?!", שאלתי אותו.

"למה מה?!", הוא לא הבין.

"למה רק שבת אחת? למה שלא נודיע עכשיו לכל העולם שכל יהודי שיפנה הידיברות וישתף אותנו בקבלה שלו להתחזק בשמירת שבת, נשלח גם לו את הספרים, ונהיה בשבילו בכל שאלה על שבת ומה שקשור לזה? גם מחר, וגם בשבוע הבא, וגם עוד חודש. לא רק שבת אחת!".

הוא אפילו לא היסס. "תכתוב עכשיו ביומן שלך, ותזמין את כל היהודים שרוצים לחוות שבת, לתת מתנה לעצמם, לקדוש ברוך הוא, שייקבלו את הספרים ונהיה שם בשבילם. אתה זוכר את המספר?".

"בטח", רצתי משם והלכתי לכתוב לכם אותו - 073-2221222

מה אתם אומרים, באים לנסות?



מדור זה מביא סיפורים קטנים על מעשים גדולים, המצויים ביומנו של שלמה, המזכיר רב הפעלים של הידיברות. הוא נמצא תמיד מאחורי הקלעים, אין פעם שהוא לא זמין, ואין בעיה שלא יתאמץ לפתור. אם יש לכם מה לומר לשלמה או שאתם צריכים עזרה כלשהי פנו אליו במייל Shlomo11@htv.co.il

השנה את לא מפספסת! שמונת ימי חנוכה מסוגלים לכל הישועות! חסימת שירה וריקודים שיעור תורה תפילת הודיה הפרשת חלה ללא עלות הידיברות אצלך בבית או בכל מקום שתבחר: 073-2221-290

"הרגשתי סחרחורת ולחץ, כל הגוף שלי רעד, לא הצלחתי לנשום"

התקפי חרדה שעברה ענת לפני כשש עשרה שנה, הובילו אותה לחפש מענה ופתרון. הם גם הובילו לכך שכיום היא זו שעומדת בראש מחלקת 'נפשי ושאלתי' בהידברות.

יכול לקרות לכל אחד

יחד עם העזרה וההקלה שקיבלה ענת באותם ימים, הגיע גם החשש הגדול. "פתאום, כשניתן לדברים שחוויתי השם 'התקפי חרדה' התחלתי לחשוש - מה זה כאן? איך זה מתקשר אלי? האם זה לא קשור רק לאנשים הלא יציבים האלו? ואולי זה אומר שגם אני משוגעת?"

דווקא כיום, שנים אחרי שהיא החלימה ויצאה לגמרי מההתקפים, חשוב לה לציין דבר מהותי - "מבחינה מקצועית, התקפי החרדה ממש לא מתרחשים דווקא אצל אנשים עם רקע נפשי מסובך, אלא עלולים לקרות אצל כולנו. בחלק מהמקרים מתפרץ ההתקף כתוצאה מטריגר מסוים, במקרים אחרים זה מתפרץ בלי סיבה ואצל חלק בכלל לא מתפרץ. אין כאן חוקיות ולא מדע מדויק, אבל מה שברור שזה מוכר בכל שכבות הגילאים ולא קשור למצב הסוציאקונומי".

איך יוצאים מזה? מהי דרך הפעולה?

"אני יכולה לספר על מה שהיה במקרה שלי - אצלי היה מדובר בהרבה מאוד התמסרות לתהליך, עם המון תפילות, וכמובן גם טיפול שהציל אותי והחיה אותי. אצלי זה היה טיפול ממושך, כי סירבתי לוותר על הליווי של המטפלת שלי גם אחרי שלכאורה יצאתי מן הבעיה. אבל כיום אני יודעת שהטיפול בחדרות לא חייב להיות ממושך. לרוב אפשר למצות אותו בשמונה עד עשרה מפגשים, ואם המצב קיצוני אז בחמישה עשר מפגשים. יש שיטות טיפול שנחשבות קצרות טווח באופן יחסי כמו CBT ועוד, אבל יש גם שיטות ארוכות יותר. כל אחד שנקלע למצב הזה צריך להבין את האופציות שיש לו ולפיהן לפעול.

"במשך השנים", היא מוסיפה, "ראיתי לעצמי כשליחות לעזור גם לאנשים אחרים וזה הוביל לכך שלמדתי טיפול רגשי ואני משלבת מספר שיטות, בעיקר ACT, הילינג, דמיון מודרך ועוד".

רוצה לעזור לאחרים

מספר שנים אחרי מה שחוותה, ובלי שום קשר לכך, החלה ענת בתהליך של תשובה. "אחד מהאנשים שגרמו לי באופן מובהק לחזרה בתשובה הוא הרב פנגר", היא מספרת. "אמנם תמיד אהבתי את הקב"ה והייתי מאמינה ומסורתית, אבל אחרי שביקרתי באופן קבוע בסדרת הרצאות של הרב פנגר, הרב כבר הכיר אותי. באחד הימים הוא היה צריך ממני עזרה

אני לא רוצה להלחין אף אחד", פותחת ואומרת ענת דורון, "אבל מה שחוויתי לפני בערך שש עשרה שנים היה לגמרי מלחין. עד אותו רגע הייתי בחורה סטנדרטית לגמרי. עבדתי בעבודה נחמדה כמנהלת משאבי אנוש, הצלחתי בכל עיסוקי. שמחת החיים הייתה סימן ההיכר שלי. עד שהגיע היום הנורא בו בבת אחת התפרץ הכל".

"כל הגוף רעד, הייתה סחרחורת מטורפת"

קולה של ענת רועד כשהיא נזכרת באותו יום: "הייתי עם בעלי בקניון, הסתובבנו שם בנחת ופתאום הרגשתי סחרחורת מטורפת ולחץ. כל הגוף שלי רעד, זה היה משהו לא מוסבר. לא הכרתי את התחושות האלו עד אז. בעלי, שהבין שמשוהו עובר עלי, הושיב אותי מיד בבית קפה. אחרי בערך עשרים דקות הכל נעלם, אבל לצערי למחרת בבוקר כבר הרגשתי שוב את אותו תחושות. זה היה מבהיל ממש, בפרט שהתחושות לא נעלמו כעבור עשרים דקות אלא המשיכו ללוות אותי בהתקף ארוך ומתמשך במשך שבוע שלם".

מה עשית?

"האמת היא שהייתי בטוחה שמה שאני חווה זהו התקף לב. גם בדקתי וראיתי שהתסמינים שאני מרגישה מאפיינים התקפים לבביים. מובן שמהרתי למיון, אבל שם בדקו אותי וראו שכל הפרמטרים תקינים. שלחו אותי להמון בדיקות, העבירו אותי מרופא לרופא. כולם אמרו שהם לא רואים שום דבר חריג. הייתי בטוחה כל הזמן שהבעיה שלי היא פיזית. גם הרופאים לא אמרו לי שיתכן שיש כאן איזה ממד נפשי, אבל יחד עם התופעות הפיזיות הרגשתי גם חרדה מטורפת ממה שקורה עם הגוף שלי, דבר שרק הלך והחמיר עם הזמן".

הרגע בו זכתה ענת סוף-סוף למענה היה לאחר שמכרה שלה שמעה על מה שהיא עוברת והמליצה לה לפנות לאשת מקצוע מסוימת - מטפלת רגשית, שהמשפט הראשון שאמרה לה הוא: "את לא בהתקף לב, תהיי רגועה", וזה כבר הוריד אצלה את מפלס החרדה.

לאחר מכן היא עזרה לה להבין שהיא אינה חריגה ואף הדגישה שזו תופעה קיימת ורווחת. יד ביד היא ליוותה אותה לאורך התהליך בו הבינה ענת שלתופעות שהיא סובלת מהן יש שם: "התקפי חרדה", והבשורה הטובה היא שאפשר להיגמל מהם ולשוב לחיים פוריים, בריאים ורגילים.

כלשהי, וזה הוביל לכך שבמשך תשע השנים הבאות עבדתי אתו וניהלתי לו את הסדנאות וההרצאות. זו הייתה עבודה אינסופית, כי לרב יש, כידוע, הרצאות רבות מאוד, במשך כל שעות היממה ובכל העולם".

בשנה שעברה נפטרה אמה של ענת. זה היה אחרי תקופה ארוכה של מחלה. בתוך אותו החודש הלכה לעולמה גם אחותה. חודש וחצי לאחר מכן נפטר אביה. בימי השבעה הגיעו מנחמים רבים וביניהם הרב דוד תופיק, מנכ"ל הידברות. הוא שמע על כך שענת הפסיקה לעבוד אצל הרב פנגר, והציע לה להצטרף למשפחת הידברות. חודשיים לאחר מכן כבר התחילה ענת לעבוד בהידברות כמארגנת אירועים. מעט לאחר מכן, כשהוחלט על הקמת מחלקת "נפשי בשאלתי" המיועדת לסיוע לאנשים החווים קשיים נפשיים, היה ברור שענת תעמוד בראשה.

"המחלקה עצמה חדשה יחסית, היא קיימת בערך חצי שנה", מספרת ענת. "המטרה שלה היא לקבל טלפונים מאנשים המצויים בקשיים, לשמוע אותם, לתת סיוע ראשוני דרך הטלפון ובהתאם לבעיה להפנות אותם למטפלים מתאימים. יש לנו רשת גדולה של מטפלים בתחומים שונים ואנו גם מגייסים מטפלים נוספים. הייעוץ שלנו הוא כמובן חינם, ואילו המטפלים שאנו מפנים אליהם גובים תשלום הנמוך בכ-50% מהמקובל בשוק. חשוב להדגיש שהמטפלים שאנו מפנים אליהם כולם יראי שמיים, שכן זהו דבר חשוב ביותר כשמדובר בטיפול בקשיים נפשיים".

מאז שהוקמה המחלקה מעידה ענת שהטלפון לא פוסק לצלצל. "אפשר לומר שהרוב המכריע של הפניות הוא בשל נושא החרדות על כל גווניו, אבל יש גם פניות רבות שעוסקות בדיכאון, גם רגיל וגם אחרי לידה. יש פניות שעוסקות בכפייתיות או במחשבות טורדניות, ויש גם אנשים שמדווחים על הערכה עצמית נמוכה ותחושות של ריצוי כלפי האחר. יש קשיים שמאפיינים מבוגרים ויש קשיים ששייכים בעיקר לגיל הצעיר. אנחנו משתדלים להעניק מענה לכל הגילים - גם לילדים וגם למבוגרים".

ענת אינה יכולה שלא להיזכר בכך שבזמן שהיא הגיעה למטפלת שלה, כבר במפגש השני אמרה לה המטפלת: "את חווה את זה כל כך קשה, עושה רושם שאחרי שתצאי מזה לא תהיה לך ברירה אלא לעזור לנשים אחרות במצבים דומים".

"בזמנו", נזכרת ענת, "חשבתי לעצמי שאלו שטויות. איך אוכל לעזור לאחרות? אבל היום אני רואה עד כמה הדברים שחוויתי על בשרי מסייעים לי, כי אני פשוט מבינה מה עובר על האנשים שפונים אלינו. כשאני משוחחת עם אישה או נערה בטלפון אני יכולה להבטיח לה באופן מלא שהיא יכולה לצאת מזה, ולדעת שיש לה על מה לסמוך, בעזרת ה'".

ליצירת קשר עם מחלקת 'נפשי בשאלתי':
 anat@htv.co.il ובמיייל: 073-3333331

שבת ראש חודש שכולה ניסים
 נר שיש עם הידברות
בבית הכנסת שלך!
בעוד שבוע זה קורה!

לקראת שבת ראש חודש נר שיש בחמכה מזמינים את אחד מרבי הידברות לבית הכנסת ובע"ה זוכים לניסים בזכות זיכוי הרבים

הרצאות מרתקות • אונג שבת
 עיזור מיוחד אנשים • גיבול הקהילה • יעוץ והכוונה

הזמינו שבת בקהילה והודיעו לכולם ללא עלות
073-222-1361
 בנוסף ייתן לבית הכנסת 50 ספרים מתנת הידברות

הרב רפאל אחין • הרב שי עמר • הרב מרדכי חיזיה • הרב מרדכי ארם צובה
 הרב ניסים אזול • הרב מרדכי לוי • הרב ראובן זכאים

מכתב למערכת

שמגיעות ברמה גבוהה כל כך. ממש שימחתם אותנו גם עם ההופעות החיות שהתחלתם להעלות, של זמרים מהשורה הראשונה, כמו יעקב שוואקי ואברהם פריד. בעלי מבקש למסור את תודתו באופן מיוחד על שיעורי התורה בכל נושא, ואני מודה מקרב הלב על הערוץ של הנשים, שסגור רק בשבילי, עם קוד.

לא תיאמן, המהפכה שעשיתם. במקום להתמלא בלשון הרע ובאלימות, אנו פשוט מוצאים את עצמנו יושבים ולומדים מול המסך. והכי חשוב - שכולם נהנים. אתם מדהימים!

תודה, תודה ושוב תודה. בזכות צופיה שיניתם לנו את החיים. בבקשה, תפרסמו את המכתב, כדי שכולם ידעו. בהערכה עצומה, שושי לוי, רעננה.

המסך של צופיה: "שיניתם לנו את החיים"

מחליפים את המסך במסך של צופיה: משפחת לוי עשתה זאת, ולא מפסיקה להודות

נקי ומותאם, ללא שום סיבה לדאגה. מאז אותו יום אנחנו לא גומרים להתפעל מהחדשנות, מההשקעה העצומה ומהחשיבה על כל פרט.

למערכת צופיה שלום וברכה, עברה כמעט שנה מאז שהוצאנו את הטלוויזיה, והכנסנו במקומה את המסך של צופיה אליו הביתה, וברצוני להודות לכם על השינוי העצום.



אנחנו אסירי תודה לכם. בזכותכם יש תכנים מתאימים לילדים שלנו, שאוהבים במיוחד את הקטעים של פרקי אבות לילדים עם שיר ועם עודד מנשה. גם את התכנית "התחנה שלנו" הם לא מוכנים להפסיד. יש גם משלים בתלת ממד שהם ממש מתלהבים מהם, ועוד, ועוד. תודה גדולה על סרטוני הטבע ועל החדשות

את ההחלטה להכניס את צופיה קיבלנו בחנוכה שעבר, כשראינו פרסום של "החלף מסך במסך של צופיה". התקשרנו והשארנו הודעה, וכשהשליח הגיע אליו הביתה להתקנה והסביר על אופן השימוש, חשבתי שהוא צוחק... לא האמנתי שאפשר להכניס כל כך הרבה ערוצים ותכנים תחת פיקוח מלא, כשהכל

מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

מעדני מלך

בסבלנות.

לא על כל דבר צריך להרים קול, לצעוק ולבזות, לחרף ולגדף. זהו מעשה הכסילים

והשוטים, כמו שכתוב "כעס בחיק כסילים ינוח". מה זה "בחיק כסילים"? כעסו מונח בחיקו, תכף כשרוצה לכעוס "אף להם ולא ירחוק", אפו מלא כעס, "והרבה להשיב אפו ולא יעיר כל חמתו". וכל זה - מהגאווה. חושב את עצמו לאיש חשוב ונכבד, "אייתי יעשו דבר כזה"? אם חסר מלח, מה יקרה אם תוסיף מעט מלח? יש הרבה אנשים שאינם אחראים על מעשיהם בשעה שהם כועסים. בספר חסידים כותב שאסור להסתכל בפניו של אדם שכועס, יש בו נשמה של גליית או מישהו אחר. עד כדי כך רעה מידת הכעס.

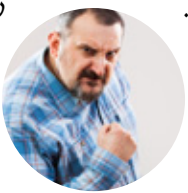
לרישית ספרי "מעדני המלך" המלוקט משיעורי הרב עובדיה יוסף זצוק"ל חייגו להידברות שופס Shops.hidabroot.org או 073-222-12-50

כשהאדם כועס בביתו

מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל מדבר בגנות מידת הכעס, בפרט של אדם בתוך ביתו

זה ומבזה את זה, ה' יצילנו מאנשים שכאלה. מאיפה כל זה? מהגאווה שיש לאדם! הוא נכנס לבית וחושב שכל בני הבית עבדים של אביו, אתו הוא לקח ירושה מאביו שתהיה שפחה שלו, הוא לא מתנהג אליה בכבוד כמו אשתו, אלא משפיל אותה ומבזה אותה. רק האוכל קצת מלוח - צריך לעשות שערורייה גדולה, למה שמה פעמיים מלח! יש לך תקנה פשוטה, תיקח מים חמים, תשים בפנים, "וימתקו המים". וכי הוא לא עושה אף פעם טעויות בעבודתו?! וכי מי מבקר אותו?! לא צריך להזמין כל פעם את מבקרת המדינה שתבקר אותו. קורה שאדם בשר ודם נכשל, פעם אחת טעתה אשתו ועשתה דבר שלא כהוגן, לכל דבר יש תקנה, ייקח אותו באורך רוח, ינהג

הכעס הוא התולדה של הגאווה. כשאדם חושב את עצמו אישיות רבת מעלה, אוי ואבוי למי שיפגע בו כחוט השערה. מי שלא ינהג בו כבוד כחוט השערה, האיש הזה נעשה לו רודף, מתחיל לרוגז ולכעוס ועלול לרצוח נפש. "כל הכועס - אפילו שכונה לא חשובה כנגדו". כמה צריך אדם להרחיק את עצמו מכעס, לדבר בנחת, "דברי חכמים בנחת נשמעים", הן בביתו הן בחוץ, "בבית ומחוץ תצפנו".



יש בני אדם, כלפי הבריות נראים כאלה אנשים טובים, אנשים שקטים, על כל דבר מבקשים "סליחה", ועל כל דבר אומרים "בבקשה", והאיש הזה "בקרבו ישים ארבו", נכנס הביתה, כמו מלאך המוות נכנס לבית, צועק על

רמל בני ציון
שיבא - תל השומר
קפולן

מתכונים לך

שתחלק עלוני שבת

גם בבית החולים הקרוב אליך

ואם אתה לא מוותר על מצוות זיכוי החולים, אולם קשה לך להגיע, הידברות תפיץ עבורך ובכל מקרה - *טיחה לך לבריא!*

מאות עלוני שבת מופצים כיום לחולים, לבני משפחתם ולמבקרים בבית החולים 'הדסה עין כרם' בירושלים, וב'מעייני הישועה' בבני ברק.

ומה לגבי עשרות אלפי חולים ומבקרים בביה"ח, אשר לא זוכים למעט נחמה עם עלוני שבת של הידברות!?

שליח בדרך אליכם - עד הבית!

להצטרפות כמפיץ בבתי חולים:
073-2221388

**3 נקודות
למחשבה**



מומלצים בהידברות

צופיה וערוץ הידברות



הרב זמיר כהן - למה אתה לא מאושר?



ניגון הבריאה עם הרב זמיר כהן ודוד ד'אור, פרק ע"א - אל תשליכני לעת זקנה



עונג שבת, עונה 3 - סביב שולחן השבת



משל הקדמוני - תכנית ילדים מושקעת בצופיה ובערוץ הידברות



הרב הרצל חודר - יהושע בן נון



אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב



"משפט אחד מהרב זמיר שינה לי את החיים": איך משה חיים עשה תשובה?



ידידיה מאיר שמע את ההרצאה האחרונה של יעקב וינרוש, וגם אתם צריכים לשמוע אותה



שלמה שוב: "הדבר הקשה ביותר בעולם הוא לקבל את האחר, חווינו זאת על בשרינו"



שורד אסון מגדלי התאומים בסיפור אישי מעצים: "110" קומות קרסו מאחורינו"



סגולה נפלאה מגדול תלמידי של האר"י הקדוש, השמונה בתפילת "עלינו לשבח"



לקבלת טרטינס ותנכים 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, בוטסטאפ 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 המננת 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 מנוי להפצת עלון השבת

התנהגותם המוזרה של המים

אילו שרירים שובתים כשאנו ישנים, וכיצד משתנה נפח המים?

מה בין קוף ובין אדם?

ביקרתם פעם בגן חיות וצפיתם בהתנהגותם כמה דקות? מהתבוננות פשוטה מבינים את ההבדל המהותי בין חיה ובין אדם. האדם הוא המכונה המדהימה והמופלאה ביותר בעולם, נזר הבריאה. נניח למשל, שבחנייה שלכם בבניין, חונה מכונית מודל (בשנת 1770 הומצא הרכב), גרוטאה של ממש, מקרטעת, שנעה במהירות של 5 קמ"ש וביכולתה לנסוע למשך מאות מטרים ספורים בלבד. מה לדעתכם יהיה מצבה של המכונית הזו אם נבדוק אותה כעבור, נניח, אלף שנה? האם יעלה על הדעת לומר שאני אמצא בחנייה מכונית פורשה, פרארי או למבורגיני באורך של כ-5 מטרים, בעלת גג קשיח, בהספק 460 כ"ס, תיבת הילוכים אוטומטית, המסוגלת להעפיל ל-310 קמ"ש ולזנק מאפס למאה בפחות מארבע שניות?! הרי ברור לכל בר דעת שלא ייתכן תרחיש שכזה, אלא ההיפך הוא הנכון: המכונית תתיישן עוד יותר, חלקיה יתפרקו ולא ניתן יהיה לנסוע בה.

זהו רמת ההבדל הקיצוני שבין חיה ובין האדם החושב. קופים הם יצורים נחותים, בעלי כישורים אפסיים. בן אדם לעומת זאת חושב, מבין, מדבר וזוכר, בעל איברים מתוכננים להפליא: מבנה המוח, הלב, מערכת הנשימה, העיכול, הראייה והשמיעה ועוד... איברים שיד האדם לא תרמה להם מאומה.

שביתת איברים

השינה היא בדרך כלל מצב שבו הגוף אינו פעיל: השרירים בגוף רפויים ואינם פעילים, ותהליכים מוחיים מיוחדים מעמעמים את המסרים הנקלטים מהחושים. כך, אם תעמיד אדם ישן על רגליו - הוא ייפול; אדם ישן לא ישמע קולות, וכן הלאה. אבל, שימו לב: לא כל שרירי הגוף רפויים ואינם פעילים. ראו זה פלא: כל השרירים בגופנו שהינם קריטיים לתפקודנו, ממשיכים לפעול בזמן השינה בצורה אוטומטית, ללא כל שליטה מצדנו. למשל - שריר הלב ממשיך לפעום, שרירי מערכת העיכול ממשיכים לעבוד, כך גם הריאות ועוד.

יתרה מכך, חלוקה זו בזמן השינה מתקיימת לאורך כל החיים - אין שינויים ו"תורנויות לילה" בין איברים, כל איבר בגוף "יודע" את תפקידו ואת אחריותו, מתי הוא פועל, מתי הוא שובת ובאלו זמנים. רואים פה חוקיות וסדר מופתי!

האנומליה של המים

כידוע, טבעם של כל החומרים בעולם הוא להתפשט בחום ולהתכווץ בקור, כלומר: עם עליית הטמפרטורה הולך החומר ומתפשט, נהיה קל יותר ונפחו גדל, ואילו עם ירידת הטמפרטורה הוא הולך ומתכווץ, נעשה כבד יותר, ונפחו מצטמצם. חוק טבע בסיסי זה שולט בכל החומרים בעולם ללא יוצא מן הכלל. אבל יש רק חומר אחד בטבע שאינו "נשמע" לגמרי לחוק זה... מהו? המים! למרבה התדהמה מתברר, כי בניגוד לכל החומרים בעולם, בטווח הטמפרטורות ארבע עד אפס מעלות, כאשר המים מתקרבים לנקודת הקפיאה, הם מפסיקים להתכווץ! ואם לא די בכך, הרי הם מתחילים אז להתנהג כאילו מחממים אותם - הם הולכים ומתפשטים, ונפחם גדל והולך! הכיצד ייתכן הדבר?

מדובר בנס! מתברר, כי ללא נס המים, לא היה קיום לתושבי העולם! אילו המים היו ממשיכים להתכווץ בהגיעם לנקודת הקפיאה, ונפחם היה הולך וקטן ככל החומרים שבטבע, היה הקרח כבד מן המים, והוא היה שוקע, כמובן. ואילו שקע הקרח שבעולם, הרי בתקופות הקור היו מי התהומות במקומות רבים בעולם הופכים לגושי קרח אדירים, וכל יצורי המים שבתוכם היו מתים! אך לא די בכך. אלמלא "נס המים", ים הקרח הצפוני היה קופא אף הוא מידי חורף עד קרקעיתו, וכל מרחביו העצומים היו הופכים לגושי קרח אדירים. בהגיע הקיץ, היו קרחונים אלה מפשירים, וגורמים ליצירת זרמי מים אדירים, שהיו מציפים את היבשות ומטביעים כליל את יושביהם. האין זה פלא עצום? החומר היחיד אשר - למען קיום העולם - הכרחי שיתפשט בקור, בניגוד לחוק הטבע הכללי, הוא המים. ואכן, רק המים מתנהגים כך, וזה קורה רק בהגיעם למצב שבו התנהגותם לפי חוק הטבע הכללי תזיק לעולם...

צילדים

בְּחִירוֹת (ב')

בשבוע שעבר ספרתי לכם כמה רציתי להיבחר לוועד הכיתה

ליוסי לוי.
לאליהו גרוסבין -

אָפֶס.

ראש הוועד כבר לא אהיה, אבל אם אקבל מכל אחד מהמצביעים שנוותרו, קול אחד, ומנשה ומאיר לא יקבלו, אולי אפנס לשלשת הראשונים. עשרים ואחד, עשרים ושנים, והנה זה הגיע:

"אליהו גרוסבין", מכריז המחנך ורושם איקס לצד שמי.

"הנה זה מגיע", חשבתי והודיתי בניע ראש לכל החברים שאותות לי במבטם. "זה אני."

עשרים ושלושה. אין. עשרים וארבעה. אין. עשרים וחמשה, עשרים וששה. אין. מתח בכיתה.

מנשה עזן נמצא בשויון עם אבי כהן ויוסי לוי, מאיר רוזנברג מפגר אחריהם בנקדה. עשרים

ושבעה - מאיר רוזנברג, מנשה עזן ו... יוסף מליחי. עזן מוביל, אבי, יוסי ומאיר נמצאים בשויון. כל הכתה במתח, אינם שמים לב מה קורה אתי.

בשבוע הבא אספר לכם מי זכה בבחירות, ומה קרה אחר כך.

ואמרתי: "אתה בוחר בי, נכון?" "הייתי בסדר אתה, זוכר?" אמרתי וקרצתי קריצה רבת משמעות. כלם הנהנו בראשם במרץ, ואני כבר התחלתי לדמין את האיקסים ליד השם שלי. המחנך חלק את הפתקים. כל אחד רשם בפתק שלו שלשה שמות, ובסיום הבחירה אסף ראש הוועד הקודם את הפתקים ומסרם למחנך.

פתק ראשון: יוסי לוי, מאיר בן-ננון, אבי כהן.

פתק שני: מאיר רוזנברג, יוסי לוי, שלום ראובני.

פתק שלישי: אבי כהן, יוסי לוי, נתי פינקלשטיין.

פתק רביעי, חמישי, ששי עד עשירי: השם אליהו גרוסבין נותר בודד, ללא איקס כלשהו.

חשבתי: נותרו עוד עשרים, אלה שנתתי להם שני שקל. עכשיו כלם יפתעו.

פתק עשירי, אחד עשר, שנים עשר, חמשה עשר, עשרים. למנשה עזן שמונה קולות, גם למאיר רוזנברג, התמודדות צמודה בין אבי כהן

לפני חדשים, בראש חדש טבת, החלטתי לעשות מעשה.

לקחתי מחסכונותי סכום של ארבעים שקלים, פרטתי אותם לשקלים בודדים, והלכתי לפתח. בהפסקה שלפני הבחירות, נגשתי לעשרים מילדי הכתה ונתתי להם שני שקלים "מתנה".

במתכונן, נתתי את "המתנה" רק לכאלה שלא נחשבים ל"מעמדים בטוחים", משום שידעתי, שאלה בכל מקרה לא יבחרו בי, משום שאני מספן את מעמדו.

בתם ההפסקה, שאל המחנך מי מציג את מעמדו. אני הרמתי את ידי. שמונה ילדים עשו כמוני.

כאן מתחיל בדרך כלל שלב הלחישות והעסקאות: "תבחר בי", "אני בוחר בך, אתה תבחר בי". אני פניתי לכל הילדים להם הענקתי שני שקלים



בדיחות לילדים



מה עושה אדם שאיבד יד?
- לוקח יד שנייה...

ראובן השאיל לשמעון את רכבו. לאחר כשעתיים קבל שיחת טלפון משמעון: - ראובן, יש בעיה עם הרכב. יש מים במיכל הדלק. - מה? איפה הרכב נמצא? - בתוך הנהר...

- היום לא עשיתי שום טעות בתרגילים בחשבון!
- איך זה יכול להיות?
- פשוט, לא היה היום שיעור חשבון...

- חבל שלא הבאנו לכאן את האורגן.
- למה אנחנו צריכים אורגן בשדה התעופה?
- כי כרטיסי הטיסה שלנו נשארו עליו.

מה בפרשה?

יוסף מגיע למצרים

יעקב נותן לבנו יוסף כתונת פסים, ואחי יוסף מקנאים בו. יוסף מספר לאביו ולאחיו שני חלומות שחלם - בחלום אחד אלומות אחיו משתחוות לאלומה שלו, ובחלום השני השמש, הירח ו-11 כוכבים משתחוים לו.

אחי יוסף הולכים לרעות את הצאן, ויוסף יוצא לחפשם. כאשר הוא מוצא אותם, משליכים אותו אחיו לבור, ולאחר מכן מוכרים אותו לאורחת ישמעאלים.

יוסף מגיע למצרים, ומשרת את פוטיפר, שר הטבחים של פרעה. אשת פוטיפר מנסה לפתות את יוסף לחטא, אך יוסף בורח, ובעקבות כך מושלך לבית האסורים. שם פוגש יוסף הצדיק את שר המשקים ואת שר האופים שחטאו למלך. השניים מספרים ליוסף את חלומותיהם, ויוסף פותר אותם באמרו כי שר האופים יוצא להורג ושר המשקים יצא לחופשי. וכך אכן קורה.

דיסק און קי עם מאות הרצאות במגוון נושאים: הלכות שבת, חגים ומועדים, חינוך ומשפחה, מסילת ישרים, נפש החיים, פרקי אבות, פרשת השבוע, קבלה ורוחניות, תורה ומדע, ועוד... ניתן להאזין להרצאות בכל התקן USB ברכב, במחשב או ב-DVD מגיע בקופסה מהודרת, מתאים גם כמתנה למשפחה ולחברים יקרים

073-222-1250
shops.hidabroot.org
הידברות

חדש ב-USB של הרב זמיר כהן

סדרת הרמב"ם!

הרב זמיר כהן עם סדרה חדשה בת 19 שיעורים העוסקת במסע לתוך עצמו בבניית אישיות האדם, מידות ותכונות האופי, ושמירת הבריאות על פי ספר המדע של הרמב"ם סדרת השיעורים שתשנה את חייכם מן הקצה אל הקצה, בכל תחומי החיים.



חבורת תרי"ג
איור: רפאל דרוק



המשך בשבוע הבא...

הצטרפות למגזין החודשי או לרישימת מגזין מוצרי חבורת תרי"ג, היכנסו לאתר הידברות שופוס או חייגו: 073-222-12-50

ופריו מתוק
הרב ארז חזני



**שבר שלא במתכוון
את מצלמת חברו**

שמעון התעקש לצלם את ראובן, שהתנגד לכך בתוקף, עד ש... המצלמה נשברה. מי ישלם?

היחידה להצללת שורו היתה בדחיפתו) - הרי זה פטור; אך אם היה יכול לשמוט את העליון בנחת ולא שמטו - הרי זה חייב. וגם בשאלתנו, היה לו לראובן להישמט מחברו בדרך אחרת, ולא על ידי שבירת המצלמה, ולכן חייב. אולם, אם המזיק היה קטן, הרי הוא פטור, שהרי קטן שהזיק אינו חייב לשלם. ואמנם לפנינו משורת הדין, צריך לשלם כשיגדל (משני"ב סי' ש"ג סק"ט), אך כל זה דווקא כשהזיק בכוונה (כ"פרא-אדם"), אך כאן פעל הקטן בשוגג, כי רק רצה להישמר מחברו שרצה לצלמו שלא ברשות. ואמנם המצלם את חברו נגד רצונו, לא גזל ולא הזיק אותו במאומה (יעוין בשלמת חיים סי' תשע"ג), אך בכל זאת נראה שעובר על "ואהבת לרעך כמוך".

הסיפור, כי התעקשת לצלם אותי נגד רצוני; ולא היתה לי כלל כוונה להזיק למצלמה, אלא רק למנוע אותך מלצלם אותי". עם מי הדין?
השיב הרב זילברשטיין:
נראה שיש להבחין בין מקרה שראובן המזיק הינו גדול (שהגיע לגיל מצוות), לבין מקרה שהוא קטן; א) במקרה שהמזיק הוא גדול, יש לחייבו בתשלום נזק המצלמה. ואף על פי שלא הזיק במתכוון, מכל מקום הרי 'אדם מועד לעולם', וחייב על נזקיו גם שנעשו בשוגג או באונס (שו"ע חו"מ סי' תכ"א ס"ג). ואף שההזיק נגרם תוך כדי פעולת התגוננות (ולכאורה האשם בכך הוא הניזק), מכל מקום חייב המזיק, כי היה יכול לנקוט בדרך אחרת כדי למנוע את הצילום, כגון לכסות בידיו או בדבר אחר וכדומה. וכמו שמצינו (בב"ק כ"ח. וחו"מ סי' שפ"ג ס"ב), שאם שורו של ראובן עלה על גב שורו של שמעון ועמד להורגו, ובא שמעון (בעל השור התחתון) ודחה בכח את השור העליון, ומת השור, אזי אם לא היה יכול לשמוט את השור העליון בנחת (כך שהדרך

והוא נער (בראשית ל"ז, ב'), שהיה עושה מעשה נעדרות (רש"י).
במוצאי פורים תשע"ג, הגיעו שני נערים, ראובן ושמעון, אל הגאון רבי יצחק זילברשטיין שליט"א, וביקשו שיכריע ב'דין התורה' שלהם: ביום הפורים ראובן התחפש בצורה מעניינת מאוד, ולא היה אחד שראהו ולא צחק. שמעון חברו החליט, שחבל מאוד יהיה שלא להנציח על גבי תמונה את המראה המשעשע של ראובן. נטל אפוא את מצלמתו ועמד לצלמו על רקע משתה פורים. ראובן סירב בתוקף: "אל תצלם אותי בבקשה". שמעון עשה עצמו כלא שומע ונעמד עם המצלמה למול דמותו של חברו. ראובן ניסה לחמוק, ושמעון דלק אחריו, עד שהתקרב, כיוון את המצלמה, ולפתע, ראובן הרים את ידו ושלחה לכיוון ידו של שמעון, כתגובת התגוננות, ושלא במתכוון "העיף" ראובן את המצלמה, והיא נפלה והתרסקה...
כעת תובע שמעון את דמי מצלמתו היקרה - 500 שקלים. ראובן טוען לעומתו: "אתה המצלמה בכל

לרישימת ספרי "ופריו מתוק" של הרב ארז חזני
חייגו להידברות שופוס 073-222-12-50
Shops.hidabroot.org

באוירה
משפחתית

טוב שכן קרוב מאח רחוק

איך השכנים שלכם מתנהגים אליכם? או בעצם, איך אתם מתנהגים אליהם?

השכנים יבואו להתפלל אצלו, לא נעים אז הם הלכו, אבל בגללו הם לא יכלו ללכת לבית הכנסת, והם כל כך רצו. ישנם אנשים שתמיד ימצאו שהשכנים רוצים את רעתם.

ייתכן שזה נכון. השכנים הספציפיים האלו באמת היו מרגיזים ומעצבנים. אבל גם אם זה נכון, זה עדיין לא מצדיק את השנאה היוקדת, את חוסר הפרגון לשכן, את היחסים העכורים, את הצעקות שבכל יום, ואת ההתכתשויות עם הילדים של אותו שכן.

אם נבין מה גדול ערכו של שכן, גם אנחנו, המבוגרים, נשקיע ביחסים אלו, וגם נדאג לכך שילדינו ימצאו יחס חם ואוהב בשכן וירצו להעניק לו ולבוא לקראתו. עלינו ללמד את ילדינו להעריך. להעריך את השכן, ולדעת שהוא יקר לנו. יקר, לא רק בגלל

רוב בני האדם גרים במחיצת שכנים. טוב שכן. נעים לקום בבוקר, לצאת לעבודה, לחלוף על פני שכן ולברכו בבוקר טוב. נעים יותר לחזור עם ערב הביתה לראות אור בחלונות הבתים האחרים, לשמוע קולות ולהקשיב לשירים ולמחולות.

אנשים שגרים לבדם על אי בודד מפסידים את כל אלו. אבל כשיש לנו שכן, עלינו גם להשקיע בו, כדי שיהיה לנו נפלא וטוב במחיצתו. מכירים את אלו שתמיד יש להם בעיות עם שכנים? השכן צעק עליהם, סתם כך. הם לא כללכו לו את הגינה בכלל, תמיד יש לו תלונות. השכן האחר תמיד משליך להם טיטולים מלוכלכים לתוך המרפסת. בבניין הקודם בו גרו הייתה שכנה שתמיד הייתה מנקה את המדרגות וכועסת שמישהו השליך עליה של תפוח עץ. היה שם גם שכן מבוגר, שהחליט שבלייל שבת הוא רוצה שכל



שיש לנו טובות הנאה ממנו, ומשכן אחר אין סיכוי שנקבל דבר. הוא יקר לנו בעצם המצאו. שכנים טובים לנו בעצם קיומם. האור שבחלונם הוא חיים בעבורנו. השירים שנשמעים מביתם - הם שירי חיות עבורנו. קולות הנגינה הבוקעים מחלונם - הם קולות של שמחה בשבילנו. הרעש שהם משמיעים מכוונם - הוא רעש של ילדים ושל יצירי ה', ואם הם מבוגרים, שמתקשים לצאת מביתם - זכייה זו עבורנו, כי נוכל לבקרם, לכבדם, להביא להם משהו מבושל לבבם, ובכלל, להיות להם לעזר בחייהם. אם ילדינו יבינו ששכנים הם אוצר, הם ידאגו שלא להפריע להם יותר מדי, מבלי להתלונן על כך. הם ידאגו שלא לריב עם ילדיהם יתר על המידה. הם ידעו שלא להתחצף למבוגרים שבהם, ולא לזלזל בקטנים שבהם. את כל זה ידעו הילדים אם יראו את ההורים נוהגים כהלכה. מה זה נוהגים כהלכה? מכבדים, שומרים, מחייכים, לא מתלוננים עליהם ולא מדברים עליהם לשון הרע. אולי אפילו מוחלים ושותקים. בולעים את הלשון ונזהרים. "טוב שכן קרוב", כך נאמר כבר מזמן. עלינו רק להצדיק את הדבר בהתנהגותנו ובדברינו.

חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

יש קטעים יפים יותר, יפים פחות, שחורים או לבנים, שמשלימים בסופו של דבר, תמונה יפהפייה ומיוחדת! אז זה הזמן לחנות ולעצור כאן, אישה, להיכנס לתפקיד ולעשות אווירה, כי כל האווירה וכל האור בבית מתגלים רק דרכך. כשאת מחייכת ועושה אווירה, כשאת עליזה ומשמחת - כולם בבית שמחים ורגועים. אבל אם חלילה את נמוכה או עצובה את מנמיכה ומעציבה את כולם. זכרי: "אישה גזרת - בני הבית מקיימים" (בעלי). ביד שלך נמצא השרביט, ואת גזרת את האווירה, את התחושות, את הרגשות. אז בבקשה, תחזיקי את השרביט ותעשי להם אוירה: סופגניות, מוזיקה, פאזלים על הרצפה. ריקודים ושירים, והרבה הרבה נשיקות וחביוקים. מה שבטוח, שאת הקטע של חנוכה ואת האור שאת מכניסה בו - הם לא ישכחו לך לעולם, ובפאזל של חייך ושל חיי היקרים לך, החלק של חנוכה יהיה מאיר ומיוחד וחוקק בלב לנצח. חנוכה שמח.

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

כשנעסתי

בחנוכה השם יורד אליך ואוסף בשבילך את האור הכלוא שבימות החול, האור שמתתור לו בתוך שגרת החיים, והוא מעלה לך אותו עם האור בחנוכייה שלך

החיים, והוא מעלה לך אותו עם האור בחנוכייה שלך. כמה אור מסתתר לך בפניות חשוכות, כמה פיסות של אור מתחבאות דווקא בתוך השגרה הפשוטה, אז זה הזמן לעשות חנו - כה. חנו - לחנות, לעצור, להתיישב בנחת ולהתבונן...

במה? ב- כה של החיים שלך! פרוש המילה "כה" הוא - "כאן ועכשיו". וזה בדיוק חנוכה. לחנות ולהתבונן ב"כאן ועכשיו" של החיים שלך ולהדליק בזה את האור, וגם אם יש בתוך ה"כאן ועכשיו" הזה פיסות של רע, את חייבת להבין שזה רק חלק מתמונה מושלמת ויפה. לפי היהדות, המילה "רע" פרושה קטע, חלק משלם. כמו גשר רעוע, כמו התרועעה שבשופר שבנויה מקטעים... כך כל דבר שנראה "רע" - הוא רק קטע, חלק מתמונה שלמה ומהממת. כל החיים שלנו בנויים מחלקים, מקטעים... כמו פאזל. ובפאזל של החיים

בשבוע שעבר הייתי "לא משהו", אני מתוודה. כעסתי קצת, וכל האווירה בבית השתנתה. הגדולים היו שקטים והקטנים התחילו לריב, אני הייתי כעושה ובעלי התכנס בתוך עצמו, וזה היה בהחלט לא נעים.

המצחיק הוא שעוד שאלתי אותו: "מה קרה? מה השקט המעצבן הזה?". והוא ענה לי תשובה שהדהימה אותי, אבל לגמרי: "אישה גזרת - בני הבית מקיימים" (כן... ככה הוא אמר). המילים היכו בי וצלצלו לי בראש כמו אלף פעמונים. הגדרה מדויקת להפליא.

לכבוד המשפט המהמם הזה, ולכבוד חנוכה שבפתח התיישבתי לכתוב. חנוכה הוא היום-טוב של ימות החול. בחנוכה השם יורד אליך ואוסף בשבילך את האור הכלוא שבימות החול, האור שמתתור לו בתוך שגרת



אוכלים מסודר ובריא ועדיין כל היום? רעבים?



בסדנה ביתית קצרה, תגלי שכל הפרטונות, לרבות אלה המקנים תחושת שובע לאורך שעות - נמצאים אצלך במטבח. קחי יוזמה, הזמיני חברות, והידברות תגיע לביתך או לכל מקום שתבחרי עם מיטב הנטורופתיות בסדנא אחת תקבלו את כל הסודות לבריאות גוף ונפש! הרבנית רחל בצרי • הרבנית שושנה נבאי • הרבנית זוהרה שריבטי • גברת רות ליאת אורפלץ לתיאום המועד הנח לך: 073-22-1290

ללא עלות
סדנא ביתית ייחודית



בריאות טובה

זוהרה שרביט

פורום מומחיות

האריה שמתחת למיטה

איך מרגיעים את הפחדים של הילד, למה בעלי משווה אותי לאמא שלי, ואיך מרגילים את הילדה לקום בשעה סבירה?

? יש לנו בעיה עם ילדנו בן השלוש וחצי. כמעט בכל לילה הוא מתעורר בצרחות ובכיות מפחד, הוא טוען שיש לו אריה מתחת למיטה. אנו מותשים מרב הסברים שאין לו ממה לפחד. הדברים חוזרים על עצמם בעוצמה. מה דעתך בעניין?

ביגילאי 3-5 ישנו פחד אופייני בקרב הילדים. הם מפחדים מדמויות ומיצורים דמיוניים כמו מכשפות, מפלצות למיניהם ובעלי חיים. הפחד בא לידי ביטוי בחששו של הילד מפני מקומות חשוכים או ממקומות שבהם לדעתו נמצאים היצורים המפחידים. לעיתים הילד נמנע מצפייה בתמונות מסוימות בהן הדמות המאיימת נמצאת. מבחינה קוגניטיבית, כיוון שהילד, בגיל זה, מתרשם מתפיסתו המידית ומתקשה להבחין בין דמיון למציאות, היצורים הדמיוניים והדמויות נתפסים בעיניו כחיים וקיימים, ומסוגלים לצאת לחופשי אפילו ממסך, ולחיות בחדרם מתחת למיטה.



בשלב זה אין כל טעם לשכנע את הילד כי הפחד שלו לא הגיוני, כי אין לו יכולת חשיבה לתפוס זאת.

ניתן לסייע לילד להתמודד עם הפחד ע"י שימוש בדמיון, לדוגמה: להכין עם הילד מכשיר שיעזור לו לנצח את החיה, לתכנן איתו כיצד לצוד אותה או לבנות לה כלוב שאילו היא נכנסת בלילה. ניתן, לחלופין, להדריך את הילד להתיידד עם היצור הדמיוני בדרכים שונות: לצייר אותו, להכין אותו כיצירה, להפוך ולהשתמש בדמות בצורה חברית שתגן עליו מפני פחדים אחרים. ניתן כמובן גם לקרוא אתו קריאת שמע, ולהסביר לו שהשם שומר עליו גם בלילה. (קרן אהרון, מאבחנת דיקטית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

? בזמן משבר בעלי אומר לי הרבה פעמים: "את כמו אמא שלך, גם היא תמיד רבה עם השכנים!", או "את בדיוק כמו אחותך, מה שמעניין אותך זה רק הקניות והבזבזים". אני נפגעת מאד מהמשפטים האלה. אני יודעת שאימא שלי ואחיות שלי לא מוצאות חן בעיני בעלי, והדברים האלו מעליבים אותי, כי אני מרגישה שהוא כביכול אומר לי שאני שווה בעיניו כמוותן, כלומר - לא שווה כלום. אחרי משפטים כאלו אני לא מסוגלת להמשיך לדבר עם בעלי, ולפעמים לוקח הרבה זמן עד שהתקשורת בינינו חוזרת לקדמותה. נכון, משפטים כמו אלה מקטיינים אותנו, נותנים לנו להבין שאנחנו לא שווים, מציבים לפנינו מראה האומרת: "הנה, ראי כמה את לא שווה!".

הדברים האלו גם מלבישים את הפנים של בני המשפחה שלנו, שאותם אנו אוהבים, על פי

רוב, בצבעים שחורים משחור. צריך להיות ברור ומובן בכל בית, שמשפטים כאלו לא נאמרים אף פעם. כל איש או אישה חייבים לדעת שאין להשוות את בן זוגם למישהו אחר ולגרום לו בכך צער. לצערי אני יודעת שבבתים רבים המשפטים הללו שגורים על הלשון, אבל אם בעלך נוטה לומר את הדברים הללו שוב ושוב, הסבירי לו שאלו דברים שפוגעים. עד שלא ידע שהוא פוגע - הוא לא יפסיק. משום מה בני זוג נוטים להיעלב, להסתגר ורק לא להסביר לשני ולומר, לכן ודאי מעל לכל ספק שבעלך יודע שהמשפטים הללו פוגעים בך. רק כך הוא יוכל להפסיק. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

? הבת שלי, בת 4, הולכת לישון בסביבות 8 בערב, אבל קמה ב-5 לפנות בוקר, גם בשבתות וימים טובים. זה קורה גם אם היא הולכת לישון מאוחר יותר. הבעיה היא

שכל היום היא בוכה, ואני חושבת שזה מעייפות. כשהיא קמה אני חייבת לקום אתה, כי אם לא, ה' ישמור...

היא גם מעירה את האחים שלה, וזה גורם להם לקושי ולעייפות. איך אוכל לגרום לה לישון יותר שעות בלילה? יש לציין שאיני יכולה להשכיב אותה לפני השעות שצוינו לעיל, כי אני לא בבית. השינה בריאה וחשובה מאד לגוף, במיוחד ביגילאים הקטנים. ישנם ילדים שב"ה בטבעם הם אנרגטיים יותר ומלאי מרץ, ויתכן שבתך כזו, או שפשוט כך התרגלה, וכדי לשנות יש להרגיל אותה להרגלים "חדשים".

אם ממילא היא קמה מוקדם, הקפידו שבצהריים היא לא תישן ולא תנמנם אף לא לחצי שעה. גם אם אינך נמצאת בצהריים, הקפידו על כך מאד שמי שנמצא אתה ידאג שהיא תהיה עסוקה ולא תירדם. הציבי לה גבולות בעניין. גם אם היא מתעוררת וקמה מוקדם (בהתחלה) - קומי והחזירי אותה למיטה, הגידי לה שלא קמים עכשיו וצריכים להמשיך לישון. כמובן שתצטרכי לשוב ולחזור על הדברים עד שהיא תראה שאת רצינית, ושיש כללים "חדשים" ואחרים ממה שהתרגלה עד כה.

בכל מקרה, אל תאפשרי לה לשחק או להרעיש. אם בכל זאת זה גורם לשאר הילדים להתעורר, בשלב הראשוני כדאי להשכיב אותם בחדר אחר, עד שהיא תתרגל (חשוב שהיא תישאר בחדרה ע"מ שתתרגל להירדם במיטה שלה). (יוכי דנחי, יועצת חינוכית ותומכת רגשית לגנות ולאמהות)

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

הפסיכולוגיה של יצרני המזון

יצרניות המזון עושות הכל כדי שלא נדע מה באמת מכילים המוצרים, איך מתמודדים עם זה? ככל שהעולם מלא ברעילות ובמזונות ג'אנק, כך הופכים מזונות הבריאות למבוקשים יותר. מוצר שמפרסמים וכתוב עליו בגדול "נטול" או "ללא" רכיבים מזיקים, ועוד יותר אם הוא גם דיאטטי וכתוב עליו אפס שומנים או מופחת קלוריות - יימכר בכל מחיר.

היצרנים עובדים עם פסיכולוגיים שיווקיים שיוודעים מה הציבור דורש, ואין להם בעיה להבטיח הבטחות ולספק את הסחורה, גם אם היא לא תמיד קיימת.

רוצים בריאות? האריזה מבטיחה על המוצר, ולא בתוך המוצר. לפעמים כתוב על האריזה חצי מהאמת, או אחוז קטן מהאמת. ניתן מעט דוגמאות.

● לחמית - מוצר עטוף בעטיפה רוקה, עשוי מחיטה מלאה, נחשב ונראה בריא. כאשר בודקים ברכיבים - יש בו 14 אחוזי שומן, שהרבה מתוכו הוא שומן רווי. מוצר כזה לא יכול להיכנס לקטגוריה של מזון בריא.

● חטיפי גרנולה - עושה רושם שזה חטיפי בריאות עם סיבים תזונתיים, פירות יבשים ואגוזים. על המוצר יש כיתוב משכנע, כמה ערכים תזונתיים יש במוצר, אבל כשמתאמצים קצת יותר לקרוא את האותיות הקטנות, מוצאים שהמוצר מכיל שומן לא בריא ואפילו מזיק.

● גם דגני הבוקר למיניהם הנחשבים ל"אלופים" - משהתייכים לקבוצת ה"מלאים". אלה מוצרים עתירי סוכר וחומרים נוספים, והם ודאי לא מומלצים לילדים בבוקר לפני הלימודים, כי הם גורמים להקפצות של סוכר ולחוסר רוגע.

● מנה חמה - מרכיבים "טבעיים" בלבד שנהרסו בתהליך הייצור.

צרכנים נבונים מצטיידים בידע, תכנון מראש ומחשבה. צריכה להיות בחירה מושקעת, ולא כזאת שרואה רק את העטיפה. לבחון את המוצרים מול המדפים בסופר. לבדוק את כמות הנתרן והסוכר; להימנע ממוצרים שמכילים שומן צמחי מוקשה - מרגרינה; מוצרי עוף ובשר - לוודא שאינם מעובדים וללא חומרים משמרים. נקינים הם קו אדום.

קראו את טבלת הערכים התזונתיים - השוו בין מוצרים דומים, ובחרו את המוצר שמכיל פחות חומרים מזיקים ושמות של חומרים שאתם לא מכירים. העדיפו מזונות גולמיים ולא מזונות מעובדים. כשאנחנו מכינים את המזון יש לנו אפשרות לשלוט בכמויות הסוכר, הנתרן והשומן.



מהדורות חדשות יומיות **ללא לשון הרע**

ערוצי החדשות
המסך במסך



ערוצים לכל המשפחה

5
ערוצי LIVE

מצטיינים באקטואליה

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 לביהר אפיקים של שידורים לכל הגילאים. תכניות ילדים שבכולן מסרים חינוכיים, ערוץ טבע, שידורים חיים, מהדורות חדשות מותאמת, הופעות מחזקה, שיעורי תורה ועוד אלפי שעות צפייה מותאמת ייחודית.

www.vod.hidabroot.org

- ערוץ קונטנטיים
- ערוץ המוזיקה
- ערוץ המשפחה
- בית המדרש
- ערוץ טבע
- מהדורת החדשות
- ערוץ ילדים

התקשרו והמסך יותקן בביתכם: **073-333-3333** • דמי המנוי כוללים את כל חבילת הערוצים • ניתן לבחור גם חלק מהערוצים בלבד

ומבצע 1 גדול!!!

8 הספרים הכי מבוקשים, במבצע מיוחד לחנוכה

ספר קהלת עם פירוש 'זר חכמה' של הרב זמיר כהן

ספר ההדרכה המושלם לחיים נכונים ומאושרים, טובים ומאשרים. מבואר בשפה ברורה ועכשווית.

המדריך המלא לנישואין מאושרים

הרב זמיר כהן עם כל המפתחות לשלום בית אמיתי, כולל הדרכה לרווקים ורווקות המחפשים את החצי השני שלהם.

בחסךך בשחתי

סוד ההצלחה בחיים. הבטחה לעשירות. אך להגיע לזוגיות מושלמת אין לאהוב את החיים? אך משוגים ביטחון עצמי? אך מלקחים חרות ויוצאים מהדיכאון? כל התשובות בספרו החדש והמחזק של הרב יגאל כהן.

מעבר לסגולה

ספרו החדש של הרב אליהו עמר עם מאמרים, ביאורים וסיפורים מרתקים על פרשיות השבוע מתוך הספר 'זרע שמשון' שהלימד בו מסוגל לישועות גדולות.

הפרשה בה נולדת

גלו את ייעודכם האישי ממור פרשת השבוע בה נולדתם. העצמה אישית מתוך חוכמת היהדות, כתוב בשפה קולחת מרתקת, מהנה ומשוררת. השראה.

לגעת בנפש

הרב ד"ר אייל אונגר לוקח אותנו למטע מחכים ומעצים אל תוך עצמנו. מגלים את החולשות והחוזקות, לומדים להתגבר על המפריעים ולמקסם את הפוטנציאל הטמון בנו.

שפת הגוף והנפש

מדריך מעשי ומקיף לקריאת שפת הגוף ותווי הפנים. מסייע לימוש הפוטנציאל האישי, להצלחה בחינוך ובחברה, במכירות ואשרות עבודה. ליהוי שקרים ולאבחון מיידי עבור הורים, מחנכים, יועצים ומטפלים.

חינוך בשמחה

מאמרים חינוכיים חשובים הנוסקים בהקניית דרך חינוכית ישרה מתוך שמחה ואשר לילינו הקרים, בשילוב עצות ורעיונות חשובים ומבורכים למען ידעו את הדרך הנכונה אשר ילכו בה.

לפרטים נוספים ולרכישה אונליין נכנסו לאתר:

shops.hidabroot.org

או חייגו למוקד הזמנות: 073-222-12-50

שבת פרשת ויחי
י"ג - י"ד טבת תשע"ט
21-22.12.18

הרב שמעון פרץ

שבת נופש לגוף ולנשמה

במלון היוקרתי ניר עציון

הרצאות בנושא זוגיות והתמודדות עם חינוך בדורנו

הבטיחו מקומכם:
073-222-12-70

הרב אבנר קוואס