

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:03	17:23	16:12	ירושלים
18:00	17:25	16:28	תל אביב
18:00	17:23	16:19	חיפה
18:03	17:26	16:30	ב. שבע

פרשת לך לך | גיליון 576 | י' בחשוון תשפ"ג

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

טהרת הלב

סוד סולם הערכים הישר מול המשובש, ומהי הערובה לחשיבה נכונה?

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

בפרשת השבוע מסופר שכאשר נאלץ אברהם אבינו לרדת למצרים עקב הרעב בארץ, אמר לשרה אשתו: "הנה נא ידעתי כי אשה יפת מראה את. והנה כי ראו אתך המצרים ואמרו אשתו זאת, והרגו אתי ואתך יחיו. אמרי נא אחתי את, למען ייטב לי בעבורך וחייתך נפשי בגללך" (בראשית יב, יא-יג).

נוהג זה של המצרים תמוה מאד. אם צדיקים הם שנוהרים שלא לקחת אשת איש, כיצד מרשים לעצמם להרוג את הבעל בשביל שאשתו לא תהיה אשת איש ויוכלו לקחתה. האם שפיות דמים פחות חמורה מגילוי עריות? ומה פשר עצם החטיפה?

אולם התשובה נמצאת בדברי אברהם אבינו, כאשר נקלע למקרה דומה עם אבימלך מלך הפלשתים, כאשר שאל אותו אבימלך: מה ראיתי כי עשית את הדבר הזה (לומר שהיא אחותך)? השיב לו אברהם: "כי אמרתי רק אין יראת אלקים בנקום הזה והרגוני על דבר אשתי" (בראשית כ, יא). כלומר, כאשר אין יראה ממלך העולם, שהתווה חוקים ברורים מה נכון לעשות ומה לא נכון, מה מותר ומה אסור, עלול האדם

הנגוע בתאוות להגיע לשיבוש מחשבתו נורא. הוא עלול להגיע למצב בו הוא קובע סולם ערכים משובש ואכזרי, בעודו בטוח שהוא מתנהל לפי סולם ערכים מתוקן.

שיבוש כזה הרסני באדם הפרטי, ועל אחת כמה וכמה כאשר מדובר במדינה שמתנהלת על פי חוקים הנראים כנכונים ואפילו טובים לבני האדם הממציאים אותם על פי נטיית לבם ותאוותיהם הפרטיות, ומחילים אותם על כלל האוכלוסייה.

ומה בידינו לעשות למנוע מצבים כאלה? להשתית את אורחות חיינו הפרטיים והציבוריים על ערכי תורתו של בורא האדם והעולם, מתוך התבטלות גמורה לרצונו של הבורא יתברך. רק בדרך זו יוכל

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

שאל את הרב



? האם מותר לשתות קפה עם חלב בבוקר עוד לפני תפילת שחרית?

מותר לכתחילה לשתות קפה לפני התפילה מפני שעיקרו מים. ודברים מזינים אסור

(לגברים) לאכול ולשתות לפני התפילה, ולכן חלב לבד אסור, אבל מעט חלב על הקפה מותר כשם שמותר סוכר להמתיק.

? אם נולדתי בחודש חשוון, מזל עקרב, זה נכון שאפשר לדעת מה האופי שלי?

כלל חודש יש מאפיינים במזל, אולם לא

רק התאריך קובע, אלא גם ובעיקר השעה. לכן כל ההתייחסות להורוסקופים וכדומה מקורם בהבל ובאחזיות עיניים. כמובן שמי שבודק כדי להבין מה הן תכונותיו כדי לשעבד אותן לעבודת ה' או לתקן את מידותיו, תבוא עליו ברכה.

3 סוד בכרשת דרכים הרב יצחק בצרי



4 הניצוץ בובר הרב דן טיומקין



6 תמיד לומדים ע. עידן



9 מול כדור האש עודד החוש



11 מתיקות נגד רעל מנחם כינס



14 כשאמא בוכה הרבנית חיה שירה



הנופש הכי מושקע

שבת וינכ"ש

במלון ניר עציון

חדרים מפוארים | נוף מדהים של הרי כרמל

בהשתתפות הרב ירון אשכנזי • הרב יצחק פנגר

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270 | **חדרים אחרונים!**

נופש בלתי נשכח רוחני, חווייתי ומושקע

פרשת וירא חמישי - שבת

ט"ז - י"ח חשוון 10-12.11

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

המלכודת: כשהאדם חושב בטעות "מתישהו אחזור בתשובה, לא עכשיו"

חשבת שאפשר לחיות חיים שלא תואמים לתורה מתוך תכנון לחזור בתשובה מאוחר יותר? כדאי לך לחשוב שוב

אותה בלב שלם.

3. אדם שחוזר בתשובה בערוב ימיו, למעשה הפסיד עשרות שנים בהן יכול היה לצבור אינספור מצוות ומעשים טובים, שהם אלו שעומדים לזכותו של האדם לנצח נצחים, ומהווים את החלק שלו בעולם הבא. בעולם הנצח לא כולם יהיו בעלי אותה דרגה רוחנית, אלא כל אחד יהיה בעל דרגה רוחנית שונה מחברו על פי העבודה הרוחנית, ההשקעה בהתחזקות והמצוות שהספיק לעשות בימי חייו. לכן מובן שהעסק הכי משתלם הוא להספיק לעשות במשך החיים כמה שיותר מצוות, ולהתקדם בעבודת השם.

4. כשאדם מגלה את אמיתות התורה וחוזר בתשובה, תשובתו מתקבלת בברכה ומסייעים לו לעומת זאת, אדם שיודע את האמת שבתורה ומתעלם ממנה, וקובע לעצמו שאי שם בעתיד הוא יחזור בתשובה, מסתכלים עליו אחרת משמים, הוא נשפט באופן קשה יותר. וזאת משום שההתמהמהות שלו עם התשובה מביעה זלזול בתורה וברצונו של הקב"ה.

5. וזו הסיבה הכי פשוטה וברורה - אף אחד לא יכול לדעת מתי יומו האחרון עלי אדמות. אדם יכול לתכנן שבגיל מסוים הוא ישנה את מסלול חייו, ובכך יזכה לעולם הבא, ובצער רב הוא עלול לסיים את חייו באופן מפתיע, בלי שהשלים את תיקון נשמתו, והצער שיהיה לנשמה באותה עת אינו ניתן לתיאור.

הוא תמיד יכול לעשות תשובה, אבל אין לו סייעתא דשמיא, ולכן זה יהיה הרבה יותר קשה עבורו.

2. הרמב"ם מסביר ב"הלכות תשובה" שאדם שאומר לעצמו "אעשה את העבירה, ואחר כך אעשה תשובה", אז התשובה שלו לא נחשבת כלל לתשובה. וזאת כיוון שהתשובה לא נעשית מתוך כוונה אמיתית ורצון פנימי שלא לחזור על החטא, אלא מראש הוא מתכנן וקובע בלבו שאחרי ה"כביכול תשובה" שלו, הוא יחזור שוב על החטא. כלומר, כבר בעת התשובה שלו הוא לא באמת מתכנן להתמיד בכך. ולכן אין כאן עזיבת החטא, שזהו שלב מחייב בתשובה.

לעומת זאת, אדם שחטא ועושה תשובה לאחר מכן מתוך רצון וכוונה אמיתיים שלא לחזור על החטא, אפילו אם אחר כך הוא נופל שוב פעם בחטא ושוב פעם עושה תשובה - תשובתו נחשבת לו, וזאת משום שרצונו היה באמת לשוב. לכן גם אם הוא ייפול בעבירה בעתיד, התשובה מועילה עבורו, כיוון שעושה

האם אפשר לחיות חיים נטולי מעצורים ומחסומים, לעשות "מה שבא לנו", ובשלב מאוחר יותר בחיים, בגיל מבוגר יותר, לחזור בתשובה? ככה גם נוכל לעשות את כל מה שאנחנו רוצים במשך רוב שנות חייו, וגם לסיים את החיים כצדיקים שזוכים לגן עדן ועולם הבא בתחיית המתים. נשמע כמו עסק משתלם, לא? אז זהו, שלא בדיוק. איפה הבעיה? הנה חמש סיבות:

1. חז"ל כבר אמרו על הרעיון הזה "האומר אחטא ואשוב, אחטא ואשוב, אין מספיקין בידו לעשות תשובה" (משנה יומא, פרק ה, משנה ט').

כשאדם רוצה לחזור בתשובה אמיתית ולתקן את מעשיו, משמים עוזרים לו, כפי שנאמר בתלמוד "הבא להיטהר מסייעין בידו". נותנים לו כוחות, אורות משמים, ואז קל לו לחזור בתשובה. לעומת זאת, אדם שקובע מראש שהוא הולך לחטוא ואחר כך יעשה תשובה - לא מקבל עזרה ודחיפה משמים, ואז יהיה לו יותר קשה ומאתגר להצליח לעשות תשובה.



יונתן הלוי שבע סגולות

5. בזוהר (חלק א', כ"ג, ב') מבואר כי אחת ממטלותיהם של המלאכים היא לשאת אל כס האלוקים את מילות התפילה ולימוד התורה שלנו.

6. סוג אחר של מלאכים הוא אלו שנוצרו על ידי מעשי האדם. במילות חז"ל במסכת אבות (ד, י"א): "כל המקיים מצווה בעולם הזה קונה לו סניגור לעולם הבא, וכל העובר עבירה בעולם הזה קונה לו קטיגור לעולם הבא". אלו מלאכים - ישות רוחנית שנבראת מכל מעשה טוב או רע ששליחותו היא ללמד סנגוריה על האדם אם מדובר במעשה טוב, ואם מדובר חלילה להיפך - הוא מלמד קטיגוריה על האדם, וגם אחראי על מתן העונש בפועל, או מלווה את האדם בעולם הבא לגן עדן לתת לו את שכרו ממה שהכין מלך מלכי המלכים לכל עושה רצונו.

7. למרות הרמה הגבוהה של המלאכים, קדושת הנשמה היהודית גבוהה מזו של המלאך. רק לנשמה היהודית יש יכולת לרדת לעולם הגשמי והגופני ולעדן ולרומם אותו. חשוב להבין שלמלאכים אין יצר רע, והם מתכוננים-מראש לשרת את אלוקים. האדם, לעומתם, חי בעולם בו יש פיתויים והוא בעל יצרים המונעים ממנו לעשות טוב. ממילא, המצוות שהאדם מקיים בעלות ערך גדול הרבה יותר משירותם של המלאכים, והם מרוממים את האדם לגבהים רוחניים גדולים לאין שיעור, לאחר שהתגבר על יצרו.

נראה כמו מלאך: 7 עובדות מרתקות על מלאכים

מלאכי השרת, מלאכי רחמים, מלאכי חבלה - כל מה שרציתם לדעת על מלאכים

1. על פי מסורת היהדות, מלאך הוא ישות רוחנית שאין לו תכונות גופניות. תיאורי המלאכים אצל הנביאים - דוגמת כנפיים, זרועות וכו' - אינם מתכוונים לתיאור גוף גשמי, אלא למראה שהנביאים רואים, ויש לו משמעות רוחנית.

2. האזכור המפורש הראשון של מלאכים בתורה הוא בבראשית (ט"ז, ז'), שם מתואר המלאך שהופיע לפני הגר כשברחה מביתה בגירתה, שרה. בספר בראשית אנו קוראים על מלאכים שקוראים לאברהם בעקדת יצחק, מלאכים שמגיעים לביתו בשליחות שונות, על מלאכים המופיעים בחלומו של יעקב, ועל מאבקו של יעקב עם מלאך.

3. מלאכים מוזכרים פעמים רבות לאורך התורה, הנביאים והכתובים. שלושת המלאכים ששולח אלוקים אל אברהם אבינו והמלאך שבא לבשר למנוח על הולדת בנו שמשון ומלאך נשלח אל גדעון כדי לשכנעו כי עליו להנהיג את ישראל במלחמה.

4. המילה העברית "מלאך" משמעותה שליח, שהרי מלאכים הם שליחי אלוקים שיעודם הוא לבצע שליחויות שונות. ניהול העולם הינו על ידי בורא עולם ששולח את שליחיו כביכול, הם המלאכים שהם משרתי הא-ל. כל מלאך הוא כביכול ישות נבראת שדרכו עובר השפע והוא המוציא לפועל את גזירת השם בכל דבר ועניין.

בחזיונות המרכבה של הנביאים ישעיהו ויחזקאל מתוארים מלאכים בעלי כנפיים הסובבים את המרכבה האלוקית ונקראים כרובים ושרפים. המלאכים מתחלקים בכללותם לשלושה סוגים: שרפים, אופנים וחיות הקודש.



עורך: מנחם פינס • עורכת משנה: דבי רייכמן • עריכה גרפית: שני מויאל • הפצה ולוגיסטיקה: מליה זכריה ואסתר שמיר
בואו להיות חלק מהמהפכה, היו שותפים בהפצה! לקבלת 50 עלונים עד לבית עם שליח. להפצה בבית הכנסת ובסביבתכם הקרובה חייגו 073-2221388



להרתענג על שבת חורפית במעלה החמישה

פרשת חיי שרה | כ"ד כ"ה בחשוון | 18-19.11 | הרב שמעון פרץ | הרב אבנר קוואס

חדרים מהודרים • מטעמים משובחים • אירוח מושלם • הרצאות מעצמות

היום של אמא רחל

זכות התפילה על קבר רחל אמנו המבקשת על בניה



בתורה (פרשת וישלח) מסופר על פטירת רחל אמנו בעת שילדה את בנימין בנה. יעקב אבינו קברה והניח מצבה על מקום קבורתה. הטעם שהניח יעקב את אותה המצבה, מבאר הזוהר הקדוש, שבביל שלא יתכסה מקום קבורתה עד היום שהקב"ה יחיה את המתים, וזאת כדי שבני ישראל יוכלו לבוא למקום קבורתה ולהתפלל שם על הגאולה השלמה. ועתידים ישראל בזמן הגאולה לבוא לקברה ולבכות בכי של שמחה, ובאותו הזמן אף היא תשמח עם בניה ועם השכינה הקדושה. ומגלה רב המנונא סבא, שרחל, הקבורה בפרשת דרכים, מעוררת רחמים יותר מאבות העולם, אברהם יצחק ויעקב. וכבר הבטיח לה ה' יתברך על הגאולה השלמה: "כֹּה אָמַר ה', מְנַעֵי קוֹלְךָ מִכִּי וְעֵינַיִךָ מִדְמָעָה, כִּי יֵשׁ שָׂכָר לְפַעֲלֶתְךָ נְאֻם ה'."

טיסת התחנונים בשמי הארץ

וכן נהג סבי, המקובל הרב יהודה פתייה זיע"א, משנתו הראשונה שעלה לארץ בשנת תרצ"ד, היה משתטח על קברה ומרבה תחינה ובקשה, ואף קבע שם ישיבה של לימוד זוהר, ואספר מעשה שזכיתי לשמוע באוזני יחד עם אמא"ר שליט"א מפי זקן המקובלים הרב יצחק כדורי זצוק"ל, ואלו דבריו: באותם ימים שהשתוללה מלחמת העולם השנייה, והיטלר הצורר שר"י שלח את המצביא הנאצי רומל לירושלים לכבשה. באותה העת, פחד נורא נפל עלינו, תושבי ארץ ישראל, ובפרט בירושלים עיר הקודש. מאידך גיסא, היתה שמחה לאיד מצד תושבי הארץ הערבים שגרו בשכונותינו, והם כבר התחילו לשים עיניהם על בנינו, כאשר הם מסמנים את הבתים שכל אחד מהם יקבל לאחר המלחמה! והנה, יום אחד שכר סבך זיע"א רבי יהודה פתייה מטוס, העלה עליו את חכמי המקובלים של ירושלים - וביניהם הייתי גם אני, וערך הקפות סביב ארץ ישראל, תוך כדי שהוא אומר אתנו ביחד את כל שבעת כורתי הברית. לאחר מכן החל לומר שמות קודש וצירופי מידות העליונות, ואף השתמש בשם המפורש.

כשסיים, נסענו להתפלל בקבר רחל אמנו ע"ה לילה ויום. התפללנו שם בזעקות גדולות ובכיות נוראות, ובבוקר השכם הגיע המוכתר של בית לחם והקאדי שלהם, בתלונות: "מה זה הרעש הגדול שעשיתם כל הלילה? תפסיקו לצעוק! זה לא יעזור לכם מאומה! היטלר הצורר עוד יגיע לארץ ישראל, ואנחנו ניקח את בתיכם!"

כאן פנה סבך ואמר לכולנו: "תמשיכו ותמשיכו לבכות! כל אחד ייקח כוס, וימלא אותה בדמעות!". ואכן, כך המשכנו לבכות במשך כל היום, והנה, נתמלאו הכוסות דמעות. ופנינו אל הזקן הצדיק הקדוש, שאמר: "כל אחד ייקח את הכוס, יברך שהכל נהיה בדברו וישתה עד גמירא!". ואכן כך עשינו. או אז התגלתה רחל אמנו ע"ה אל הרב, ואמרה לו: "עד מתי אתם בוכים? תלכו הביתה, כי היטלר לא יגיע לישראל". וראה זה פלא: באותה שעה עצמה יצאה הרבנית, סבתך שחלה רחל ע"ה, אשת הסבא רבי יהודה פתייה זיע"א, מעזרת הנשים - ופנתה אל הסבא: "ראיתי את רחל, והיא אמרה שאפשר ללכת הביתה! התפילות התקבלו!". ואכן, כידוע, נעצר אותו הרשע בשערי ארץ ישראל. תהילות לא-ל יתברך!

מתוך סדרת הספרים "שיח יצחק" על הע"ס. לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



רוצים שינוי?

אנחנו רוצים לעשות שינויים, אבל תמיד נתקעים בדרך, מה עושים?

כמעט כולנו התחלנו שינוי, אך לצערנו רובנו לא התמדנו בו. רצינו ללמוד יותר, רצינו לרדת במשקל, רצינו להתמיד יותר... השאלה היא מדוע? מה קרה בדרך? בראש ובראשונה ישנן שתי סיבות עיקריות:

א. לא רצינו את זה מספיק. אנו מכריזים שאנו רוצים להשתנות, אך זה יותר בגדר "אנו נשמח להשתנות", כלומר היינו רוצים להיות צדיקים יותר, רגועים יותר, דוים יותר וכדומה, אך השאלה היא האם אנו מוכנים לשלם את המחיר עבור זה. אין שום שינוי שבא בקלות, וברגע שהאדם שמתחיל להשתנות ונתקל בקשיים, הוא נרתע לאחור, או שכוח המוטיבציה שלו נחלש.

כדי שהשינוי יחזיק מעמד, אתה צריך לחזור למערכת הערכים שלך, למטרות שלך, משהו מבפנים שיחבר אותך לשינוי, שיגרום לך לרצות, אבל באמת. משהו שיחייב אותך, שתהיה גאה בו, משהו שיתן לך משמעות בחיים.

ב. אנחנו לא מרוכזים בשינוי - כדי ששינוי "ייתפס" צריך לעבוד עליו יום-יום. אולי יעברו רציתם להשתנות, ואפילו התחלתם להשתנות. עברו כמה ימים, ופתאום הייתה הפסקה. ההפסקה הפכה מיום אחד ליומיים, ואז לאמירה של "ביום ראשון אני אחזור לזה", ואז...

חמישה טיפים שיעזרו לנו להצליח:

1. **כתבו את השינוי** - רשמו לפניכם את המטרות שלכם. הסתכלו עליהן יום-יום. כתבו אותן על דף, לא במחשב או בטלפון. בכל בוקר כתבו על דף חדש את המטרה שלכם, ומדוע אתם רוצים להשיג אותה. לא צריך בהכרח לכתוב בכל יום אותו הדבר, כתבו בצורה חופשית - העיקר שתזכירו לעצמכם את השינוי, את המטרות ומדוע אתם רוצים אותם.

2. **עשו את זה בכל יום** - תזמנו לעצמכם מתי תעבדו על השינוי. לדוגמה, אתם רוצים לעבוד על מידת הכעס - פנו לכך זמן קבוע, למשל, בכל יום בין השעות 18:00-18:30 אתם קוראים בספר מוסר שמדבר בגנות הכעס, או שבזמן הזה אתם משתדלים מאוד מאוד לעבוד על המידות, ולא לכעוס ויהי מה... כך בכל דבר ובכל שינוי. תזמנו זמן מיוחד לכך.

כל זה עד שהגוף שלכם יפסיק להתנגד לזה. אתם מרגילים את הגוף שלכם לשינוי, ואז הגוף מתחיל לשחרר דופינים כתגמול על מעשה טוב שעשיתם.

3. **תעקבו אחר השינוי בכל יום** - בסוף כל יום, בדקו את עצמכם: איך עשיתי את זה היום? איך התנהגתי היום? אם לא הסתכלו על כך בכל יום, אתם תוותרו לעצמכם. בסוף כל יום שאלו את עצמכם: האם אני יכול להשתפר בכך? תנו לעצמכם ציון מ-10.

4. **שתפו** - ספר לאנשים על השינוי. אנשים יעודדו אתכם, וזה יחייב אתכם. לא יהיה לכם נעים להפסיק את זה.

5. **קחו חב** - זה יכול להיות משהו מקצועי, שיבדוק אתכם או ייעץ לכם, או חברותא. אל תעשו זאת לבד, חפשו שותף למסע. זה יאתגר אתכם. זה יהיה מציאותי יותר.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'זה אפשרי'. לרכישת הספר היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

הידברות במיזם לחורף שיחמם את הנשמה

הפצת 1,000 שיעורי תורה, הפרשת חלה והתחזקות לנשים ברחבי הארץ. בזכות נשים צדיקות נגאלו ישראל ובזכותן עתידין להיגאל



מבול של שפע

אצלך בסלון

הכניסי את הרוח אל השגרה האפורה הזמיני חוג בית מעצים ומרומם

3 צעדים לארגון חוג בית

מזמינים
כ-20 נשים
וכל מי שבא לך!

קובעים
תאריך ושעה

מתקשרים
להזמין אחת ממיטב הרבניות

פרסום ישלח בחינם להפצה בווטסאפ

הערב ללא עלות

חייגי עכשיו: 073-222-1-290

מתנת הוקרה לכל מארגנת חוג בית



הנחת תפילין? - 7 דברים ש(אולי) יפתיעו אתכם

על המעלות בהנחת תפילין ועל השפעתן על מצבו הנפשי של אדם לטובה

- מקיימים מצוות עשה מן התורה.** הנחת תפילין היא מצוות עשה מן התורה, כפי שנאמר "וְהָיָה לָךְ לְאוֹת עַל יָדְךָ וּלְזִכָּרוֹן בֵּין עֵינֶיךָ לְמַעַן תִּהְיֶה תּוֹרַת ה' בְּפִיךָ" (שמות י"ג, ט), וכן "וְהָיָה לְאוֹת עַל יָדְךָ וּלְטוֹטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ כִּי בְּחֶזֶק יָד הוֹצִיאָנוּ ה' מִמִּצְרָיִם" (שמות י"ג, ט"ז).
- מתחברים אל ה'.** ארבע הפרשיות של התפילין מכילות את עיקרי האמונה היהודית: פרשת "שמע" - קבלת עול מלכות שמים; פרשת "והיה אם שמוע" - קבלת עול מצוות; פרשת "קדש" - נס יציאת מצרים; ופרשת "והיה כי יביאך" - נס ראשית התהוות האומה היהודית ביציאת מצרים וההוכחה להשגחתו העליונה של הקב"ה. את יסודות היהדות אנו מצמידים מדי יום לגופנו כנגד המוח, היד והלב. כשאנו מניחים תפילין של ראש (כנגד משכן המחשבה) ותפילין של יד (כנגד הלב - משכן הרגשות, ועל גבי היד - מקור העשייה) אנו מבטאים את רצוננו לשעבד את מחשבותינו, רגשותינו ופעולותינו למילוי רצונו של הקב"ה, ובכך מתעלים ומתחברים אל בוראנו.
- מעידים על האמונה בבורא עולם.** התפילין היא אות לברית בינינו לבין הקב"ה. כשיהודי מניח תפילין הוא למעשה מעיד על אמונתו בבורא עולם, ובכך הוא קושר עצמו לה'. וכשם שיהודי קושר ללבו ומוחו כחותם את אמונתו בבורא עולם, כך הקב"ה שם את שכינתו עלינו, עמו הנבחר.
- מקבלים אור אלוקי לתוך הנשמה.** התפילין מזרמים אור לתוך הנשמה השוכנת במוח - מקום המחשבות, ולתוך הרוח השוכנת בלב - מקום הרגשות, וכך היהודי מקבל אור פנימי, שבזכותו כל התפקוד היום-יומי שלו הופך להיות יעיל ואיכותי יותר, וכן האדם מקבל אנרגיות חיוביות ושמחת חיים. אף הוכח במחקרו של הפיזיקאי ד"ר אריק נווה ובצילומי הילה כי הנחת תפילין מזרימה אנרגיות לגוף האדם.
- זוכים לאריכות ימים.** בתלמוד נאמר "אמר ריש לקיש: כל המניח תפילין מאריך ימים, שנאמר: "ה' עליהם יחיו" (מסכת מנחות, דף מד), ופירש רש"י: "שאותם שנושאים עליהם שם ה' בתפילין יחיו".
- מורידים על עצמנו חסדים משמים.** מהתפילין יוצאות שתי רצועות - האחת לימין והשנייה לשמאל. על פי תורת הקבלה, הרצועה הימנית מסמלת את מידת החסד והרצועה השמאלית מסמלת את מידת הגבורה. הרצועה הימנית ארוכה יותר מן השמאלית, ובכך יהודי המניח תפילין זוכה להגביר את שפע החסד עליו.
- חוץ מהעניין הרוחני, ישנם מחקרים המראים גם על תועלת גשמית, עזרה לדיכאון, חרדה ומתח.** ד"ר סטיבן שרם, מומחה באקופונקטורה ובכירופרקטיקה, פרסם מאמר בכתב העת הבריטי לרפואה סינית "JOURNAL OF CHINESE MEDICINE", בשם "תפילין: נקודת דיוקר עתיקה להשגת בהירות נפשית", בו הוא מוכיח כי נקודות המגע של התפילין של הראש ושל היד תואמות בדיוק לאותן נקודות לחיצה בגוף שבהן משתמשים בטיפול ברפואה הסינית לצורך ריפוי מנטלי, פיזי ונפשי. על פי הרפואה הסינית הנחת תפילין יוצרת מגוון השפעות חיוביות לגוף ולנפש - שיפור החשיבה, תורמת למרגוע הנפש, מניעת דיכאון, חרדה ומתח, שיפור בעיות ריכוז, שיפור הזיכרון, חיזוק המערכת החיסונית ועוד.

האתגר השבועי

התחילו השבוע להניח תפילין, ובתור התחלה הניחו תפילין עם אמירת קריאת שמע בלבד, או אפילו רק עם הפסוק הראשון, "שמע ישראל". כך בחמש דקות בלבד תזכו לקיים מצווה ענקית.

להודת החוברת פשוו בהדירכות: "הלכות שבת: חוברת בהלכה ובאגדה" להורדה בחינם. לרכישת החוברת היכנסו להדירכות שופס או חייגו: 073-222-1250

נפש יהודי הומיה

הנקודה של השראת שכינה אותה פעל אברהם אבינו פעל לייסד ולצרוב בכולנו, קיימת בלב כל יהודי



אחרי שבועיים שאני מביא בהם מסרים של חיזוק שנלמדים מסידור התפילה, חשבתי השבוע לעבור לנושא אחר, שקשור יותר לפרשת השבוע ולחינוך ילדים. אבל דווקא השבת, ראיתי שהספר "שפת אמת" מדבר על אברהם אבינו, במסר שקשור גם לחינוך ילדים, וגם לביאור התפילה, בברכת "מגן אברהם".

כותב ה"שפת-אמת", שאברהם אבינו עשה עבורנו דבר גדול מאוד. הוא פעל לייסד ולצרוב בכולנו נקודה של השראת שכינה, שהיא נקודה שיש בלב כל יהודי. זו נקודה יסודית ושורשית. אנחנו עם קדוש, ולכולנו יש שורש עליון, ש"בין כך ובין כך קרויים בנים", ועל זה תיקנו לנו לומר בתפילת העמידה: "מגן אברהם", שאברהם אבינו פעל לייסד ולצרוב בנשמותינו את הקדושה הבלתי-מותנית הזו.

הנקודה הזאת קיימת בקרב כל אחד מישראל. גם אצלנו, גם אצל ילדינו. החטאים שלנו לא מגיעים עד אליה, אלא רק יוצרים מסך, שמצד אחד מרחיק מאיתנו את הנקודה הקדושה, אבל מצד שני הוא גם שומר עליה שהיא לא תישחת.

הרב אורי זוהר זצ"ל, בספרו: "אבות על בנים", האריך ביסוד הזה, איך גם פושעי ישראל שהגיעו לדיוטות תחתונות הצליחו ברגע אחד להתהפך, כמו יקום איש צרורות שהעז פניו והקניט את דודו, התנא הקדוש יוסי בן יועזר, בזמן שהוציאו אותו להריגה, ובזכות שני משפטים שנכנסו ללבו - התהפך לגמרי והקדים את דודו לגן עדן. גם יוסף משיא הוא דוגמה טובה: הוא היה בוגד שהוציא לרומאים את המנורה מהמקדש בזמן החורבן, אבל תוך רגע הוא התהפך ומסר נפשו על קידוש השם. ויש סיפורים רבים נוספים על זו הדרך, כי כל החטאים והנפילות שבעולם לא יכולים לטמא את פך השמן הטהור הזה שנמצא בלב של כל אחד ואחת מישראל. אין לך אדם שאין לו שעה. יגיע רגע שבו היא תנצנץ ותיתן כוח, ועל זה נאמר: "מים רבים לא יוכלו לכבות את האֵשׁ" (שפת-אמת, תרל"ה ד"ה במדרש אנכי מגן לך, וגם חנוכה תרל"ג ליל ג' ועוד). צריך להתאמץ לראות את הנקודה הזאת. יש אנשים שאצלם צריך מאמץ מיוחד. לפעמים עם הילדים שלנו צריך מאמץ מיוחד במינו, כי כלפי חוץ קשה להבחין בנקודת האלוקות הזו. אבל כאן נכנס החידוש הגדול שאברהם אבינו עמל בעבורו: גם אם היא לא ניכרת, הנקודה הזאת תמיד שם, צרובה בנו. וכל מי שעוסק בחינוך מכיר היטב את המציאות הזו, איך הילדים שלפעמים הכי מנותקים - פתאום מפתיעים. באמת אסור להתיאש מאף יהודי!

אם אנחנו רוצים לעשות השתדלות נכונה לקצר את המסע הכואב, ולזרז את הרגע שבו הנקודה האלוקית תתגלה ותחזור לנצנץ, אנחנו צריכים לנקוט בכלים מתאימים, עם הרבה סבלנות, "למשוך אותם בעבותות אהבה ולהעמידם בקרן אורה, עד היכן שידינו מגעת" (כלשון החזו"א, י"ד ב' ט"ו).

אז באומרו בתפילה "מגן אברהם", אנחנו מודים לקב"ה שנעתר לאברהם אבינו שחקק נקודה כזו בלב של כולנו, והוא מגן עליו ועל זרעו שהנקודה הזו לא תוכל להימחק לעולם, ולא ידח ממנו נידח. ה' יעזור שנצליח לראות ולייקר את הנקודה הזו אצלנו ואצל ילדינו, ובכך נעזור להם להאיר את העולם!

שיעור לייב שבועי עם הרב דן טיומקין יכול לחולל מהפכה בבית! ועכשיו אפשר להצטרף לקהילת ההורים ולהצטרף לנופש מסובסד עם הרב טיומקין, לקבל את ספרו החדש ועוד בונוסים. לפרטים - kehila.hidabroot.org

י"ד חשון
8/11 יום שלישי
ארוחת צהריים
במלון גני ירושלים

JERUSALEM GARDENS
גני ירושלים

בהשתתפות
המקובל הרב יצחק בצרי —
הרבנית חגית שירה
והזמרת ציפורה איבגי
לבקש * להתחנן * להודיע

יום תפילה
וישועות בציונם של
הרב עובדיה יוסף זצ"ל
קבר רחל
קבר שמואל הנביא





בת יומה (שעברו 24 שעות מהפעם האחרונה שבישלו בה בשר), שבמקרה זה מותר לערב את הספגטי עם חלב (דרכי משה שם אות א').

האם השוטה באולם ללא כשרות יכול לשתות משקה בכוס זכוכית רגילה, או שצריך דווקא מכוס חד פעמית, כי לא טבלו את הכלים?

במקום בלי הכשר אין להשתמש כלל בכלים שלהם, וטוב להרחיק עצמו מזה לגמרי, שלא יגיע חס ושלום לאכילת איסור בטעות. ואף שאין איסור שאין צריך להטביל כלים אלו שעשויים לעשות בהם סחורה (וכמובא ביחוד דעת חלק ד' סימן י"ד, ויביע אומר (חלק ז' סימן י"א)), בכל אופן כפי שביארנו למעלה, צריך להרחיק עצמו לגמרי שלא יגיע לידי איסור.

מדוע בקבלת שבת כל הציבור הופכים את פניהם לצד השני, ולאזיה צד צריכים להפנות את פניהם?

אף שהתפילה תמיד לכיוון בית המקדש, מכל מקום כאשר מקבלים את השבת פונים לצד מערב (שער הכוונות דף ס"ד עמוד ג'). וטעם הדבר, משום שהשכינה נמצאת במערב, ולכן צריך לפנות למערב לקבל את השכינה הקדושה (גמרא בבא בתרא דף כ"ה עמוד ב', זוהר חלק ג' דף ק"ט עמוד ב', ספר מורה נבוכים חלק ג' פרק מ"ה).

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



לקבלת 2 הלכות ביום מהידברות, סרקו את הברקוד



זאב ארון

בנאדם וחברו

מוגבלים ויהודים. כדי שלא נגיע למקום הזה - כן קיבלנו תורה.

צריך גם לדעת שנאמנותם המופלאה של הכלבים לא מזכה אותם בנקודות. זה מובנה אצלם מטבע בריאתם, ואין להם שום בחירה בעניין. כאלו הם. חוסר הנאמנות או חוסר רגישות לזולת שקיים אצל בני אדם - זו עובדה מצערות מאוד, אך זה בדיוק העניין. זו המשימה שלנו כאן. הגענו לעולם הזה בדיוק כדי להשתפר בנקודות אלו (כמו נקודות נוספות רבות). ההתחשבות בזולת זו עבודה של חיים.

אדם שמקדיש את כל רגשותיו לבעלי חיים במקום לבני אדם - מחמיץ משהו. לא מקרה הוא, שרוב המתבטאים בסגנון המוזכר לעיל, לוקים בעצמם בחוסר סימפטיה לסביבתם.

הכלל הוא: בעלי החיים נבראו כחלק מתפאורה ענקית שנועדה להעניק לנו את הכלים להיות אנשים טובים יותר, ולא להפך.

לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארון היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

בשרי וחלבי

האם מותר לאכול חלב עם מוצר שהתבשל בסיר בשרי, ואיך שותים מים באולם ללא כשרות?

הפלטה קודם השבת, כדי שיתבשל במשך השבת, או שצריך להקפיד שכל האוכל יהיה מבושל קודם השבת?

מותר לתת מערב שבת קדירה עם תבשיל שלא נתבשל כלל על גבי הפלטה, אף שהולך ומתבשל מאילו בשבת (כך מובא בגמרא שבת י"ח). אבל ההיתר הוא על הפלטה בלבד, שנחשבת ככירה גרופה וקטומה. אבל אסור להניח על גבי האש תבשיל שאינו מבושל כל צרכו (שולחן ערוך סימן ר"ג סעיף א'). ואסור להרים את כיסוי הסיר בשבת עד שהאוכל



שבו מבושל לגמרי, ולכן אם הרימו את מכסה הסיר והאוכל אינו מבושל, אסור להחזיר את כיסוי הסיר למקומו, משום שגורם בזה תוספת בישול.

בישולו ספגטי בסיר בשרי שהיום בישולו בו בשר (הסיר היה נקי לפני הבישול של הספגטי). כעת אנו רוצים לערב את הספגטי עם גבינות וחמאה. האם מותר לעשות כן?

לספרדים מותר לעשות כן לכתחילה (ש"ע י"ד ס"ז צ"ה סעיף א', והליכות עולם חלק ז' פרשת קורח אות י"א). והאשכנזים נוהגים איסור בזה (הרמ"א שם). אמנם אף לאשכנזים יש להקל במקרה שבישלו את הספגטי בקדירה שאינה

חלב עם מזון שהתבשל בסיר בשרי, שתים מים באולם ללא כשרות ולאן מסתובבים בקבלת שבת?

ראוי מאוד להקפיד לשים כיפה וכיסוי ראש, כדי שתהיה עליו יראת שמים בשעה ששומע דברי תורה (שו"ת זכרון יהודה סימן כ'). וכמו שמובא בגמרא (שבת דף קנ"ו), שכיסוי ראש גורם ליראת שמיים. אמנם אם אין בידו כיפה, ועלול מחמת כן להתבטל מהשיעור תורה, אפשר להקל ולשמוע השיעור גם בלא כיסוי ראש (יביע אומר חלק ו' אורח חיים סימן ט"ו אות ז').

שקית חלב קפואה, שהניחו אותה בכלי בשרי שבישלו בו בשר בתוך 24 שעות, וכעת עירו מים רותחים על שקית החלב - האם נאסר החלב או הכלי?

אם שקית החלב היתה נקיה, יש להתיר את הכל, משום שלהלכה אנו נוקטים שיעורוי של מים רותחים שאינם על גבי האש מבשלים "כדי קליפה", וא"כ השקית נתבשלה לבדה ולא החלב, וממילא לא היה מגע של חלב ובשר זה בזה. אמנם אם על גבי השקית היו שיירי חלב, הכלי צריך הכשר מחמת השיריים של החלב שהיו על השקית, ויש לערות מים רותחים על הסיר ולהכשירו.

האם מותר להניח סיר חמין שאינו מבושל על

"אין כניסה לבעלי חיים"

מה כדאי ללמוד מבעלי החיים, ומה לא

היינו יכולים ללמוד הכל מבעלי החיים!! התשובה לכך היא, שאם לא היתה ניתנת תורה - אכן היינו לומדים מבעלי חיים, בדיוק כמו שהצוררים הגרמנים עשו... הם למדו מבעלי

החיים, והגו על פי זה "תורה" שלמה, האומרת: החזק הוא השורד והשליט! דגים גדולים בולעים דגים קטנים, בעלי חיים חזקים טורפים כל מי שחלש מהם - וכך בדיוק זה צריך להיות גם אצל בני אדם. הם קראו לזה "תורת הגזע". כמה אופייני הוא, שבדיוק שם, בגרמניה המתורבתת,

הוקמו לראשונה בעולם ארגונים הדואגים לרווחת בעלי חיים ולמניעת צערם... אותה מדינה שלאחר שנים הפכה למכונת השמדה משומנת כלפי חולים,

התחביב של חלק מהאוכלוסייה לגדל כלבים או חתולים הוא לא חדש. נאמנות הכלבים לבעליהם תמיד מעוררת השתאות, וכמוה גם ההתחנפות של החתולים המבקשים להתפנק... מצד שני, לא אחת

יוצא לנו לשמוע התבטאויות בסגנון "הלוואי ובני אדם היו נאמנים כמו הכלבים"... מדוע זה כך? האם זה צודק? אז נעשה סדר. חז"ל כבר אמרו: "אמר רבי יוחנן: אלמלא לא ניתנה תורה היינו למדין צניעות מחתול, וגזל מנמלה, ועריות מיונה וכו'..." (עירובין ק"ב).

כלומר, אם לא היתה ניתנת התורה, היינו יכולים וצריכים ללמוד דרך ארץ והתנהגות מבעלי החיים. אם כך, מדוע בעצם ניתנה לנו תורה, אם למעשה



הורים יקרים, אג הקדש הזה אגם אייביים למתבטאים שלכם!



הרב זאב ארון | הרב דן טיומקין

רישום מראש חובה:
073-222-1-300

21.11.22 | פתח תקווה | שני | 19:30
בית הידברות, אריה שנקר 20
כ"ז חשוון

גיל ההתבגרות

איך מתגברים עליו ועוברים אותו בשלום?



היום בו הכרתי את העולם האמיתי היה כאשר הייתי בן 27. ילד בוגר ואפילו אבא לילדה מקסימה. אמנם בשירות הצבאי כבר ראיתי דבר אחד או שניים, אבל משום מה כל המשברים והחוויות של הימים הללו בריצות, בתקריות, בעוולות שונות שכל יוצא צבא חווה ומשלים איתן, קטנו לי יחסית לעכשיו.

אולי אז עדיין הייתי ילד של אמא, אבל עכשיו אני אבא לילדה ונשוי, יש לי בית ומחויבות וזה שונה כל כך.

עברתי מסלולים שונים בענפי התעסוקה מאז השחרור, עד שמצאתי את המקום וסוג העבודה שאני חפץ בהם. התמקצעתי בעבודה, היו לי חיי חברה נהדרים והתברגתי היטב, או לכל הפחות כך חשבתי.

וכך בגיל 27 גיליתי את המושג "פיטורים". מילה איומה. ברגע אחד הקרקע נשמטת מתחת לרגליך, ומבחינתך עוד אתה נופל לגרדום, העולם מאבד את חינו והצבעים כבר לא כאלו צבעוניים, הכל שחור ורע. ככה הרגשתי. לא הייתי אדם שחי במחשבה

שמישהו מלמעלה מנהל הכל ושכאי לדבר איתו. לא ידעתי איך אני מתחיל את המחר, שלא נדבר על היום הנוכחי. וזה לא רק זה. פתאום חברים שבטחת בהם - מפנים לך גב ומראים את הפרצוף האמיתי שלהם, לעומת אלו שמעולם לא ייחסת להם כל כך חשיבות, ודווקא עכשיו הם עושים הכל בשבילך, ואתה מגלה את היופי שבהם, את היושר והכנות ברעות האמיתית. כל הזרקורים מפנים מבט לדברים הנסתרים הללו, שחשבנו עליהם משהו מסוים ועכשיו רואים את הצד הנוסף, האחר, המפתיע.

כך או כך, בין אם רצייתי או לא הייתי חייב לפסוע קדימה. המשפחה שלי חייבה אותי. התחלתי לחיות מקצבת אבטלה, כאשר אני עובר ממקום אחד למשנהו, ולא מצליח למצוא עבודה חדשה התואמת את כישורי.

באחד הימים, חבר המליץ לי ללכת ללמוד מקצוע, מניסיון שלו, כאשר הוא פנה ללימודים והצליח מאוד, וכעת הוא מועסק במשרה מעולה. בזמנו, המושג של מכללות ומכוני לימוד לא היה נפוץ כמו היום. היו מקומות ספציפיים, והמגוון לא היה רחב כמו עכשיו. התעניינתי במקצוע מסוים. הוא היה מקצוע שנחשב גבוה, אך אני לא נרתעתי, כי ב"ה חוננתי בראש טוב וכישורים מתאימים.

לאוניברסיטה לא היה שייך שאפנה - גם מבחינת הלימודים הארוכים והתשלומים הגבוהים. רצייתי קורס מזורז שאוכל לקבל בו את הכלים המעשיים ולהתחיל לעבוד. מה שלא ידעתי, הוא שלמסלול הזה לא באמת קל להתקבל. והקריטריונים לא באמת היו רק כמה שכל יש לך... היו שיקולים

ללמוד כל החיים



הפיטורין המפתיעים והכישלון בקבלה לקורס נחשק שבאו בעקבותיהן, מובילות אדם לדרך מתישה של אי קבלת המציאות עד למהפך ולניצחון הגדול מול כל אלו שחסמו את הדרך. אלא שאז, משהו קורה לבת שלו והכל מתערער

נוספים שהכריעו. היו הרבה שביקשו ללמוד, עם מעט מאוד מקומות שקיימו קורסים כאלו, כך שמבחיני הכניסה היו מתובלים בהרבה פוליטיקה, קצת לא הוגנת וישרה. וכאן הגיע המשבר הכי קשה שלי. כי עד עכשיו הבנתי שזו דרך העולם, אבל כאן, בסיפור הזה, את זה לא יכלתי לשאת. הידיעה שאני לא מתקבל למקום רק בגלל שהורים שלי לא גרים בסביון, רמת השרון או ותיקי קיבוץ זה או אחר? אז מה אם הם לא רופאים או עונדי צווארון לבן? הזעם וחוסר האונים התערבבו בי חזק, כמו בקבוק יין על קיבה ריקה. רצייתי להקיא את כל מה שידעתי על העולם

הזה, על השקר הגדול. ואז נכנסתי למעגל כזה שבו אני מתעקש שוב ושוב להתקבל, עושה בלגן ופונה לתקשורת (של פעם, לא כמו היום...), ומקבל פנים קרות ולא ממש מתעניינות. לא הפסקתי לדוש בזה, לא הייתי מוכן לפנות הלאה אל החיים האמיתיים שממשיכים קדימה בין אם ארצה או לא. כך שבינתיים הפסדתי את ההווה, עד שהגיע חבר שלי וניער אותי חזק. הוא פשוט פיכח אותי, כשהוא מוסיף לדבריו משפט שהדהים אותי: "לך אתה ותפתח בעצמך קורס כזה".

באותו רגע - זו היתה הארה שהבזיקה לי כמו פצצת אטום על חורבות מוחי ולבי המרוסק גם כך. קפצתי. "זה רעיון!", השבתי בלהט. מאותו רגע, הפכתי לאדם אחר

ב-180 מעלות. קמתי בבקרים נמרץ, פעלתי. פתאום גיליתי כמה כושר הארגון שלי הוא חזק, כמה יכולות גבוהות עוד קיימות בי, ואני לא ידעתי מהן. ככה פתחתי את מרכז ההכשרה שלי.

הייתי הראשון בתחום שהכנסתי את השיוק והמכירות של הקורסים, את היחס לתלמיד, את השירות והחיך, דברים שלא היו קיימים קודם. פיתחתי מסלול למצוינות עם השמה בעבודה. פתאום השוק החל להזדעזע קצת, נכנסתי בטרנד חדש שהם לא הכירו. מובן שניסו להכניס להכשיל אותי ולתקוע מקלות בגלגלים. התחרות לא עשתה להם טוב. אבל הלכוחות, קרי, התלמידים, הגיבו בהתאם. הרישום רק גדל, וקורסים חדשים נכנסו למחזוריים נוספים. כל הזמן פיתחתי עוד ועוד קורסים שונים, בודק את השוק והדרישות. הייתי ראשון, לפני כולם, והמקום רכש את שמו הטוב, כך שרק הלכתי וגדלתי, וכך כמובן המשכורת שלי. כמעט שכחתי את הימים הללו שחיפשתי עבודה, מקושש מפה לשם. כעת כבר הייתי אדם בעל השפעה, עם נכסים ומושגים אחרים.

הבת שלי כבר גדלה, ואני ניבאתי לה גדולות ונצורות. מבחינתי הלימודים שלה היו מקום ראשון אצלי. לא חשבתי על פחות מדוקטורט, כיאה לבת של...

והיא באמת היתה בת נהדרת, ילדה טובה עם ראש טוב מכל הבחינות, כך שזאת לא היתה שאיפה גבוהה ללא קשר למציאות. היא התקבלה למסלול לימודים שהתאים לה ממש, והצליחה מאוד. אבל לאחר סיום התואר השני היא התחילה לזגזג לי. פתאום הילדה הכי ריאליט בבית נהיית לי קצת מיסטית. מדברת עם אלוקים, מזכירה לי את סבתא שלי, עם מטפחת המשי על הראש. היא התחילה תהליך של חזרה בתשובה. זה שיגע אותי, ולא, אני לא בן אדם שונא או





5 עובדות שלא ידעתם

מהי דלתא, איזו אבן שימשה לאיפור, ואלו גשרים מחברים בין יבשות?



הידעתם איך נוצרת דלתא של נהר?

במקום שבו נהר נשפך על הים, נוצרת לעיתים דלתא - מישור משולש בשפך הנהר, שנוצר מכמויות הסחף שהנהר מביא איתו, סחף שגורם לנהר להתפצל וליצור עורקי מים קטנים. המישור נקרא דלתא על שם האות היוונית דלתא, שצורתה משולש.

הידעתם איזו אבן שימשה לאיפור?

אבן הכחל היא אבן מינרלית שצבעה כחול. בעבר נעשה בה שימוש אצל נשים לאיפור סביב העיניים. זהו גם מקור הביטוי "ללא כחל ושרק" - ללא ייפוי או הסתרה. כיום אין כמעט שימוש כזה בכחל, משום שהמינרל הכחול מורכב בעיקר מעופרת, שידועה כיום כמזיקה.

הידעתם איזו חגורה נמצאת בקצה מערכת השמש?

חגורת קויפר נמצאת בסופה של מערכת השמש, אחרי המסלול של כוכב הלכת נפטון. החגורה, שמרחקה מכדור הארץ הוא 7 מיליארד קילומטרים, מכילה גופים חלליים קפואים, ביניהם גם כוכב הלכת הננסי פלוטו, שבעבר נחשב לאחד מכוכבי הלכת.

הידעתם אלו גשרים מחברים בין יבשות?

ישנם שני גשרים כאלה בלבד, ושניהם בנויים מעל מיצר הבוספורוס, שעובר בין החלק האירופאי של טורקיה לבין החלק האסיאתי שלה. "גשר הבוספורוס" ו"גשר פתיה סולטאן מהמט" נמצאים במרחק של כ-5 קילומטרים זה מזה.

הידעתם איך מודדים את המרחק שלנו ממקום היווצרותו של ברק?

כאשר רואים ברק, סופרים את השניות שחולפות עד שנשמע הרעם. את מספר השניות הזה מחלקים ב-3. התוצאה היא מספר הקילומטרים שבין מקום היווצרות הברק לבין המקום שבו אנו נמצאים.

התחיל להתמתן, ההרשמה הלכה ופחתה. ניסיתי ללמוד מה קרה, ולא באמת הצלחתי להבין. אט אט הכל החל להתדרדר. בכל שנה המחזורים ירדו וירדו. לקחתי אנשי מקצוע שילוו את העניין, וגם הם לא מצאו משהו עיקרי ומשמעותי. שכרתי אנשי שיווק מהשורה הראשונה, אבל גם זה לא הלך. התחלתי לדאוג, מחזורי הכספים היו במגמת ירידה מטרידה. זה היה מצב שכבר לא היה שווה להחזיק את המקום, ואם עד עכשיו לא מכרתי בגלל הגאווה שלי, עכשיו שכבר רציתי - אף אחד לא רצה תרנגולת שחוטה.

ואז מי נכנס לתמונה? החתן שלי. הוא גילה תבונה עסקית יוצאת דופן, והחיל לעזור לי בעניינים. הוא פשוט פנה לקהל אחר - קהל חרדי. עד היום בכלל לא הכרתי אותם ולא עמדתי מולם. עכשיו הוא גילה לי עולם חדש, ושם הבנתי שהשפה היא אחרת. צריך לעשות סוויץ', וכל מה שאני יודע צריך למידה מחדש. וצריך למצוא את האנשים הנכונים במגזר עצמו. גם כאן החתן שלי היווה את גלגל ההצלחה. הוא היה הדובר, הבא והולך. הוא היה המתרגם שלי, הסביר לי את המושגים שלא הבנתי. הוא תקשר מולם.

הוא פתח סניף בעיר חרדית, ומשם הכל התחיל להתגלגל. בידיים שלו הכל חזר לחיים, כמו פעם. רשימות התמלאו, קורסים נפתחו, הוא ניהל את הכל, ואני ישבתי כמעט בחיבוק ידיים. לא האמנתי למה שקורה מול עיני. פתאום המגזר החרדי נראה לי אחרת ממה שחשבתי. התקרבותי אליהם יותר, ללא מחיצות, ללא דעות קדומות. למדתי אותם, את המושגים, וגם למדתי - לאהוב אותם.

זה תרם הרבה מאוד לקשר שלי מול בתי ומשפחתי. ובעיקר מול החתן שלי, שמלבד ההערכה שלי אליו בפן העסקי, נדהמתי מהחיים החרדיים, התורניים השלווים שהוא בחר, הוא ובתי. כלומר, החיים שאני בחרתי. כן, היום אני עם כיפה. שומר הכל, ומשתדל להיות הכי קרוב לאלוקים. כי מה לעשות, גם אני לומד כל החיים...

רחוק מדת, להפך, אני גדלתי כמסורת, וגידלתי כך את ילדי. אני שומר על כשרות וטהרה, ומשתדל מאוד בשבת. אבל ככה להיות אדוק, זה לא התאים לי. חששתי לעתיד שלה. בדיוק שהיא כבר בשיא והיא מחוזרת במקומות עבודה, היא עושה לי את זה.



מאותו רגע, הפכתי לאדם אחר ב-180 מעלות. קמתי בבקרים נמרץ, פעלתי. פתאום גיליתי כמה כושר הארגון שלי הוא חזק, כמה יכולות גבוהות עוד קיימות בי



כן, הייתי גם קצת אגוצנטרי. אולי רציתי שהיא תעשה את מה שלא הצלחתי אני לעשות. שאלתי אותה שאלות מתחכמות, הטחתי דברים קשים והתווכחתי. לא נתתי לה מנוחה. דווקא אשתי, שהיתה רחוקה וקרה לדת הרבה יותר ממני, היתה בעדה, ונתנה לה לגיטימציה. זה היה בהחלט מצב מפוצץ.

רציתי ממנה הבטחה שלכל הפחות, מה שלא יהיה עם דרכה, היא תהיה דוקטור - יהיה אשר יהיה. אבל היא לא רצתה להתחייב.

היא המשיכה ללמוד, מרגיעה אותי. אבל תוך כדי היא נכנסה למדרשה, ועכשיו כבר בקושי ראינו אותה, מהלימודים באוניברסיטה אל המדרשה, ולהפך.

פתאום גם הבית התחיל להשתנות. אשתי קנתה רק מזון בהכשר מהדרין, ואני התעצבנתי עוד יותר... "מה, אני אוכל טריפות?...". "סבא וסבתא שלך היו צדיקים יותר מכולם, והם לא עשו ככה...". היא אכלה ממני מרורים.

אבל הזמן עשה את שלו. למדתי להשלים עם המציאות ולראות את היופי שבה. אחרי הכל, יש טוב בחזרה בתשובה, למרות כל הפחדים והקיצוניות.

ואז הגיע השלב של השידוכים. בכלל השתגעתי. מהצורה, מדרך ההתנהלות, ולבסוף מבחירתה... לא לחתן כזה פיללתי, ממש לא.

אז נכון, יש לו עבר ש"מתאים לי". הוא עשה צבא ועוד בקרבי, ויש לו גם תואר והוא חכם ומשכיל, אבל הזקן הזה עם הפאות - מבחיל אותי. למה הוא לא יכול להיות בן אדם עם צורה? והקיצוניות הזו, של ללמוד כל היום, מה עם פרנסה? חתונה עם הפרדה - ואם אני רוצה להיות עם אשתי והבת שלי? בקיצור, זה לא היה קל לאורך כל הדרך. ועכשיו נכנסתי בשניהם.

במקביל, העסק שלי עם ההכשרות ללימודים

בא תראה מה הרווחת!

לכמה אנשים תפילין הנחת

מעט
700,000
הוחות תפילין
בשנה

58
ערים
וישובים

650
עמדות
תפילין



מיזם הנחת תפילין הגדול בעולם!

תורמים עמדת הנחת תפילין שמזכה אלפי יהודים ומקדשים לעילוי נשמה, לרפואה, לזיווג הגון, לזרע קודש, להצלחה ולכלל הישגות

3 הקדשות בעמדה לכל תורם

להקדשת עמדה חייגו

073-3333-343

העמדה כוללת תפילין סלית וסידור



"יש סיבה אחת טובה למה לא לפרק?"

סיפור אחד מני רבים של בני זוג שהחליטו לנסות את מחלקת שלום בית של הידברות, רגע לפני פירוק החבילה

על הפניית כל זוג ליעוץ המתאים עבורו. מחלקת שלום בית היא טיב יועצה המנוסים והמסורים. ההחלטה הזו, מתקבלת בידי היועצים והמטפלים כבר בשיחת האבחון הראשונית של המקרה. יש חשיבות רבה בהפניה לגורם המתאים, הן מבחינה מקצועית, והן מהבחינה הבין אישית. די ברור שאם אין חיבור בין הזוגות ליועץ, אז לא משנה עד כמה הכשרות וניסיון ישנם, הסיכויים הם גדולים שהתהליך לא יצלח. במקרה הזה, דאגנו להפנות אותם ליועצת מטעם המחלקה, יועצת שבהכשרתה היא גם מטפלת רגשית, שתתאים עבורם.

ומה קרה בסוף, אתם שואלים? אתם יכולים לנחש, אבל עד שנגלה לכם אם יש סוף טוב לסיפור, בואו וניקח מספר נקודות חשובות מהסיפור של יוגב ומיכל, נקודות שבכוחן לסייע להרבה זוגות, ואולי אף להציל.

בדק בית לגבי השלום בבית

מרוץ החיים מונע מאיתנו להתבונן בדברים החשובים באמת. אנו לא שמים לב, אבל מהר מאוד אנו דוחים לזמן אחר נושאים חשובים כמו שלום בית וחינוך ילדים, למשל. וגרוע מכך - לא דוחים, אלא מטאטאים מתחת לשטיח. ואז מה? משקעים ומצבור תסכולים של שנים צפים, ויחד איתם רגשות תסכול וייאוש. במצב כזה יש מה לעשות כדי לתקן? רוב האנשים בטוחים שלא, ולכן זוגות רבים חיים כמו שותפים, ואפילו לא שותפים שמסתדרים ביניהם. מה עושים? **עוצרים הכל ויושבים לדבר על החיים שלנו.** על אחת המטרות המרכזיות והחשובות בחיים שלנו - תא משפחתי יציב ושמת. מה איתך, אשתי? מה איתך בעלי? מה בסדר, מה לא בסדר? את מה צריך לשמר ומה צריך לשפר וכו'.

זוגיות היא עבודה

השלב השני הוא בירור. האם אנו **יודעים** איך לשפר ולתקן את מה שצריך? ואם כן, האם **בכוחנו** להתגבר על הקשיים הקיימים? ישנם מקרים שבהם בני הזוג יכולים בכוחות עצמם להוביל את הזוגיות שלהם למקום טוב יותר. אבל פעמים רבות זה קשה ואף בלתי אפשרי, שהרי כלל בידינו שאין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים. בני הזוג, שמעורבים רגשית בקשר, פעמים שקשה להם להתנתק מהמקום הרגשי, ולקבל החלטות בפן השכלי, בפרט אם זה כרוך בהודאה בטעות. **חשוב מאוד:** לא למהר ולשתף קרובי משפחה. הנזקים גדולים יותר מהתועלת, שוב - בגלל המעורבות הרגשית.

פניה ליעוץ מקצועי מתאים

אני פונה אליכם מקירות לבי, וזאת לאחר אלפים רבים של שיחות שהגיעו למחלקה בשנים האחרונות: אל תחכו למשברים ולטרטוריות בקשר שלכם. אתם רואים שיש קושי? חווים תסכול וחוסר הבנה שאתם לא מצליחים להתגבר עליו? פנו אלינו! נשמע אתכם, נבין יחד איזה מענה צריך, ונפנה אתכם לאחד מעשרות היועצים המקצועיים שלנו שנמצאים בכל הארץ, יועצים ויועצות שישמחו לתת לכם מענה מקצועי ואישי, שיוביל אתכם, כמו עשרות אלפי זוגות שפנו אלינו, לדרך חדשה באמת. **ומה קרה בסוף עם יוגב ומיכל, אתם שואלים?** מיכל פנתה למחלקה לאחר 4 חודשים של תהליך, להודות מעומק הלב על כל מה שמחלקת שלום בית העניקה להם כשהיא מודיעה שמרגע זה אנחנו מוזמנים לכל שמחה משפחתית שלהם.

מהסיבה שהזכרנו קודם. מצד אחד, עד כמה שהליכה לקבלת יעוץ זהו צעד מבורך, הרי כשזה נעשה בכפיה, התוצאות על פי רוב ידועות מראש, אלא אם כן הלך הרוח של ה"מורד" משתנה, בעקבות חכמה רבה ומקצועיות של היועץ.

במקרה של יוגב ומיכל, התברר למפרע שליועץ לא הייתה ההתמחות המתאימה לטפל במקרה שלהם. **היעוץ שכשל הוביל את הזוג למסקנה שכנראה שאין ברירה, והם פשוט לא מתאימים.** ואז נזרקו לחלל האוויר משפטים כואבים כמו: "ידעתי שזו הייתה טעות להתחתן איתך...". עכשיו, רגע לפני הדיון, הגיעו התסכול והכעס,

"יש כאן שיחה דחופה, זוג שנמצא עכשיו ברבנות, ואומרים שאם הם לא יקבלו מענה אז...". במילים הללו החלה באחד החודשים האחרונים, פניה בהולה מהמוקד הטלפוני. קיבלתי מיד את השיחה, ולתדהמתי זה אכן אמיתי: "אנחנו עוד כמה דקות אמורים להיכנס לדיון, ומשהו עצר אותנו. שמענו על מחלקת שלום בית של הידברות והחלטנו לתת הזדמנות אחרונה בהחלט. אם יש לך משהו לומר - אז זה הזמן...".

יוגב ומיכל (שמות בדויים כמובן), נשואים 4 שנים, הורים לשני ילדים, מצאו את עצמם



"הם הגיעו כאובים, אבל עם קורטוב של תקווה. הצפתי להם את הבעיה משורשה. היו שם קשיים רגשיים, כך שהבעיות בתקשורת היו בעצם תוצאה, ולא הבעיה עצמה"

מתוסכלים, ממורמרים ומיאשים מחיי הנישואין. עוד קודם החתונה היו אי הבנות. אבל אחרי 3 שנים, חוץ ממגורים משותפים באותו הבית ושני ילדים, לא היה כלום ביניהם. השיח על הפרדת כוחות היה משהו שבשגרה. כל ניסיון מצד אחד מהם לנסות לבנות משהו, נתקל בחומה בצורה שנבנתה בעקבות שנים של משקעים. מהר מאוד הגיע השלב של "אם רק לא היו לנו ילדים...".

מה עם יעוץ נישואין?

האופציה של יעוץ הועלתה רק מצד מיכל. יוגב מצדו היה נחוש בדעתו שאף אחד לא ילמד אותו איך אדם נשוי צריך להתנהג. הקש ששבר את גב הגמל היה המריבות מול הילדים. כמה שהם ניסו לעצור את עצמם, פרץ הרגשות פשוט השתלט, וכולם נפגעו מכך. גם הם וגם הילדים שהיו עדים לתקריות הללו. יש הרבה זוגות שבמקרים כאלה, למרות ההרס הקולקטיבי, עדיין מעדיפים להסתתר תחת מעטה הנישואין, כל אחד מהסיבות שלו. אך יש כאלה, כמו יוגב ומיכל, שהחליטו שהמחיר שכולם משלמים כבד מדי. הם לא מיהרו לפרק הכל. היו כמה תחנות בדרך לפני ההחלטה הזו. חלק מהצעדים היו נכונים. הם הצליחו לשים את האגו בצד, לשבת בצורה אחראית ולנסות להגיע לתובנות. באותה מידה הם גם טעו לא פעם, למשל בהחלטה לשתף את ההורים של שני הצדדים, מה שגרם להשפעות שליליות מצד ההורים, ולריחוק והתבצרות איתנה יותר של בני הזוג, כל אחד במקומו.

אחד הצעדים הנכונים היה לפנות ליעוץ נישואין. כאמור, בשביל יוגב זה היה בעיקר מחוסר ברירה,

הכאב והפחד. אלו מקצת הרגשות שהציפו את יוגב ומיכל ברגעים הללו טרם הכניסה למקום שממנו ככל הנראה לא תהיה דרך חזרה. מה שמפתיע היה שדווקא יוגב הוא זה שעצר את דהירת הסוס, ושאל את מיכל איך היא מרגישה עם זה, ואם היא בטוחה שזה הצעד הכי טוב עבורם. ואז, היא לא ידעה להסביר איך, היא נזכרה בפרסומים שהיא הייתה רואה בעלוני הידברות על מחלקת שלום בית, והציעה לעשות השתדלות אחרונה וליצור איתנו קשר.

מה עושים?

בשיחה הזו, הישר מבית הדין, יוגב היה נשמע חסר אונים, מפפק באפשרות שמישהו יוכל לשכנע אותו לא לעשות את הצעד הזה. לאחר הבעת הזדהות עם כאבם, לפני שניתחנו יחד את המקרה שלהם והצגנו את הכיוון הנכון על מנת ליצור שינוי שיחזיק לאורך זמן, הבין יוגב שיש למחלקת שלום בית להציע משהו שהם לא קיבלו בעבר. ואז הצעתי להם, לעצור את הכל. להסתובב לאחור, ולהמשיך מיד אל המשדר. אחרי שנדבר, יוכלו לקבל את ההחלטה מה הכי נכון עבורם. הם הגיעו כאובים, אבל עם קורטוב של תקווה. הצפתי להם את הבעיה משורשה. היו שם קשיים רגשיים, כך שהבעיות בתקשורת היו בעצם תוצאה, ולא הבעיה עצמה. הנגיעה באותם מקומות, יחד עם הכאב, הביאה תחושה של אופטימיות.

יעוץ מתאים

במחלקת שלום בית, שמים דגש, לא רק על בחירת יועצים איכותיים, מנוסים ומסורים, אלא גם

אבא שלי עם עיניים אדומות, גם נפוחות מבכי. אני מסתכל עליהם, והמשפט הראשון שיוצא לי מהפה זה 'אבא, אמא, תגידו תודה שאני חי. תגידו תודה שאני חי'. בלי לחשוב יותר מדי, פשוט זה מה שיצא לי מהפה. עד היום אבא שלי מזכיר לי את זה. ובאמת זה נס עצום שאני חי.

"ברור לי שאם הוא לא היה אומר לי לעמוד – אז בעצם לא הייתי יוצא בחיים. אבל אחד הדברים היותר מדהימים שקרו לי, זה שכמה שבועות לפני האירוע היה איזה רעש גדול בארץ, עם כתבת צבאית ותיקה, שהורים התלוננו – ובצדק – למה לחיילים לא מגיע שכ"פ כמו שצריך. אני זוכר שעמדתי באוהל, ואמרת, חצי בצחוק חצי ברצינות, כי יש הרבה אנשים שפחות מאמינים, פחות מחוברים – 'חברה', תדעו לכם שזה השכ"פ האמיתי. זה מה שיציל אותנו. והצבעתי על הציצית הירוקה של הצבא.

"אם תסתכל עלי", הוא מסביר את פשר ההקדמה על הציצית, "איפה הייתה ציצית – נשארתי שלם. איפה שלא הייתה ציצית – פשוט עף. הציצית מגיעה קצת אחרי הברך, כמה סנטימטרים אחרי הברך – שם נשארתי שלם. כל מה שאחרי זה פשוט הלך. והציצית – אין עליה טיפה של דם. רק הקצוות קצת שרופים, וזהו.

"אני מאמין וברור לי שזה מה שהציל אותי. אין דרך להסביר את זה, איך פוגע בבנאדם טיל ארפי.ג'י, טיל נגד טנקים, והוא נשאר בחיים? זה לא משהו שאפשר להסביר, בכלל כל המקרה הזה זה משהו שאי אפשר להסביר, זה למעלה מאיתנו, זה לא משהו הגיוני בכלל, שהסמל שלך יורה עליך ומכוון עליך, ואתה בכלל יוצא מזה בחיים. וברוך ה', אני מודה על זה כל יום, שאני חי.

הקב"ה השאיר אותי בחיים. ברור לי, והיום אני מבין את זה, שכנראה בשמים נגזר משהו. זה ברור. חברה מהצבא באו אלי לבית החולים ואמרו לי 'תגיד לי, מכל האנשים בעולם, איך לך זה קרה?! זה שעכשיו יוצאים למסע ועכשיו הוא צריך להתפלל מנחה, עם השמש השוקעת שלו? איך זה קרה לך?'. ואני מאמין שדווקא בגלל זה, בגלל הכוח הזה של התפילה, הקב"ה השאיר אותי בחיים. שכנראה בשמים נגזר משהו, אבל הכוח הזה של התפילה והאמונה החזקה הזאת, זה מה שהשאיר אותי בחיים וסופו של דבר בחיים".

כיום ינון משמש כמחנך בישיבת "טל חרמון". "זו ישיבה של חברה שעברו משהו בחיים", הוא מסביר, "הם עברו לא מעט בחיים, אבל אני רואה שם חברה שלא מוותרים על החיים, וקל לי מאוד להזדהות איתם, להרגיש מה שהם מרגישים. קל לי מאוד להיות איתם במקום הזה, וגם להביא את החיים שלי לשם, את מה שאני עברתי, להביא את זה אליהם, שהנה, נכון, אתה נמצא במקום הכי קשה שלך, אולי אפילו במקום הכי נמוך שיכולת להיות בו, אבל מהמקום הזה אפשר לצמוח ואפשר להתרומם, ולהגיע לגבהים".

הראיון המלא עם אריאל זילבר, במדור ה-VOD באתר הידברות, במסגרת התכנית "עודד בדרכים"

"ראיתי כדור אש מגיע אלי"

"הוא לוחץ על ההדק, ואני שומע 'ל-א-א-א-א' ברקע": עודד הרוש נפגש עם ינון כהן, שאיבד את שתי רגליו בתאונת אימונים | ראיון מעורר השראה

מהפריקסט, לקור הזה. זה הדבר האחרון שאתה רוצה, ואתה תעשה הכל כדי לא לצאת. אז מבחינתי, זה מה שהיה, מה פתאום, לא נרדמתי... אחרי דין ודברים הצלחתי לשכנע אותו, והוא המשיך להסביר: 'אז אתם רואים? ככה נראה טיל ארפי.ג'י. תוך כדי שהוא מסביר הוא מוציא אותו מהניילון, 'ועכשיו כל מה שאנחנו צריכים זה להבריג'. הוא מתחיל להבריג את הטיל לתוך המטול, 'ועכשיו מה שנשאר לנו זה---' ואז, באותו רגע, אני שוב נרדם.

"ואז הוא אמר לי 'טוב, טוב, תעמוד, תעמוד'. עמדתי. והוא המשיך להסביר. 'עכשיו כל מה שנשאר זה להוציא את הנצרה'."

הוא מוציא את הנצרה?

"כן. אני רואה שהוא מוציא את הנצרה, 'ועכשיו, כל מה שנותר זה ללחוץ על ההדק'. הוא לוחץ על ההדק, ואני שומע 'לאאאאא' ארוך ברקע.

אני רואה כדור אש מגיע אלי – ואז אני מוצא את עצמי בקצה השני של החדר. שקט. ופתאום צעקות, רעש, המולה. 'כולם! לצאת! כולם! לצאת! יש עוד פיצוץ, תצאו! תצאו מהר! מי שיכול שיוציא את החבר שלו'. עכשיו, אני בהכרה, אני שומע הכל, אני מרגיש הכל, אני מנסה לברוח, לא מצליח. אני לא מצליח לקום, ומרגיש שכל החלק התחתון שורף לי. אני לא מסתכל, כי אני יודע שקרה לי שם משהו, ואז כולם מגיעים אלי, מתחילים לטפל בי. אני מבין שנפצעתי קשה מאוד, אבל עדיין לא יודע מה קרה. ואז משהו צועק שם מאחורי: 'שימו את הרגליים שלכם בקרחה!'. באותו רגע הבנתי שאיבדתי את שתי הרגליים.

"הנחיתו מסוק, המסוק לקח אותנו לבית הרפואה רמב"ם. זה היה יום חמישי. ממש לפני הכניסה לניתוח הרדימו אותי, ואז התעוררתי ביום שישי בערב, ליל שבת."

מה אתה רואה בפעם הראשונה?

"אני פוקח את העיניים, אומרים לי 'אתה יודע מה קרה?', אני אומר להם שכן. ואז אני מסתכל ימינה, ואני רואה – אני כל פעם מתרגש מזה. זה סיפור שאני מספר כל הזמן, וזה מרגש אותי, כי אני חי את זה – אני רואה את אבא שלי. אבא שלי מבחינתי זה האדם הכי חזק בעולם. אני מסתכל על אמא שלי. היא בוכה,

ני פוגש את ינון (38) בביתו, ורואה אותו הולך על שתי הפרוטזות שלו, לאחר שאיבד את שתי רגליו בתאונת אימונים בצבא.

"סיימתי את התיכון, עם מוטיבציה גבוהה מאוד להתגייס לצבא ולשמור על המולדת" הוא חוזר איתי לגיל 18-19 שבו הכל קרה. דיברו איתי על מכינה צבאית, הכנה לצבא, אבל לא רציתי. רציתי מיד להתגייס ולשרת בקרבי. זה בער בי כל כך, וזה הדבר היחיד שעמד נגד עיני.

"באותו יום, הסמל קורא לנו להגיע. אנחנו מגיעים, מתיישבים בחית', כאשר אני נמצא בצלע האמצעית. ואז הוא מתחיל להסביר. 'אוקיי, כולם יודעים מה זה טיל ארפי.ג'י מי לא יודע? טוב, בואו אני אראה לכם'. מבקש מאחד החיילים שבידי לו את הטיל מאגף

"אם תסתכל עלי", הוא מסביר את פשר ההקדמה על הציצית, "איפה שהייתה ציצית – נשארתי שלם. איפה שלא הייתה ציצית – פשוט עף"



התחמושת שהיה שם ליד. הוא מביא לו, ואז הוא מראה לכולם: 'אתם רואים? ככה נראה טיל אר פי ג'י. ותוך כדי שהוא מסביר על הטיל, אני נרדם... 'אני יושב במרחק של 5 מטרים ממנו, והטיל עצמו מונח על הרצפה, ויוצא שאני מסתכל על הטיל בגובה העיניים'."

אלא שמה שהוא מתאר, הוא רק חלום מנומנם. הוא לא באמת מסתכל. פשוט רדום. בעגה הצבאית קוראים למי שמצוי במצב השינה הזה "מתעפץ".

"המפקד, שרואה אותי ככה, אומר לי 'טוב, אם אתה מתעפץ לנו פה עכשיו, אז כנראה שאתה מבין, ואתה יודע הכל. אז צא לשמור'. אני אומר 'רגע, אבל לא התעפצתי, מה פתאום... אני ערני, אני שומע הכל. אני יודע כל מה שקורה. אני ערני, בוא תשאל אותי מה שאתה רוצה, אני יודע הכל, זה בסדר. אני לא יוצא עכשיו לשמור בקור הזה'. תבין, זה חודש פברואר, חורף, רמת הגולן, ערפל כבד, קר מאוד. הדבר האחרון שאתה רוצה זה לצאת מהחדר הזה,

חיילי אל"מ: 073-222-1-310
דיסקרטיות מובטחת!

פגישות הייעוץ כרוכות בתשלום | עשרות יועצים מקצועיים בפריסה ארצית

"מרגישים ריחוק וחוסר הבנה בקשר הזוגי? מרגישים שהכל טכני? אני וצוות היועצים המקצועיים של מחלקת שלום בית כאן בשביל לעזור"

הרב אליהו נקש

מנהל מחלקת שלום בית



מחלקת שלום בית
בהכונת

זמיר כהן
הרה"ג





“פתאום, לראשונה בחיי, הרגשתי מצאתי את התחושה שחיפשתי כל הזמן. את התשובה לתלישות, לכאמיות ולארציות שלי. אותי קודם לכן. הייתכן שאני לא לבד אחרי הכל? אולי אני כן שייכת למשה כלכלי וגדול ממני?”
(שרון רוטר)



שווה חיוך

על חבילת הפרמבואים קפתי רשום “לאחסן בכלי סגור על מנת לשמור על איכותו”. הפטן שלי זה כלי סגור, נכון?

אלאריה באה בחתיכות קטנות כדי שתאלא יותר היוזמות את החברים האלה

בשניה שאוכל צובר מסיר לקופסה, הוא נעשה פחות טעים בהחלט אלוה



מיציתי. אני מרגיש שהחיים משעממים - איך מכניסים בהם עניין?

וכמו שהגוף רוצה וצריך את הצרכים הפיזיים שלו, כמו אוכל ושינה, כך גם הנשמה רוצה וצריכה את הצרכים הרוחניים שלה. כל עוד הנשמה לא מקבלת את “האוכל” שלה, היא תרגיש לא טוב, וזה יתבטא בחולי נפשי - תחושת ריקנות ועצבות. בדיוק כמו שגוף שלא יקבל מזון לא ירגיש טוב, ויפתח חולי גופני.

אז מה ה“אוכל” שצריך לתת לנשמה? הנשמה הקדושה זוכרת את הייעוד שלמענה היא הגיעה לעולם, והוא - התקרבות לבורא עולם. לכן, המזון הרוחני שלה הוא התחזקות, מעשים טובים, התגברות על דחפים שליליים או רצונות אנוכיים, לימוד תורה, קיום מצוות, עזרה לזולת, וכל בחירה בטובה. אז הנשמה מרגישה שהיא מממשת את עצמה, והאדם מתמלא בשמחה.

הידיעה שיש לחיים שלנו משמעות נצחית מעניקה לאדם תחושת שליחות וייעוד. הוא חש שיש לו תפקיד חשוב ונשגב למלא, עם אתגרים רוחניים. הוא יודע שכל התחזקות ובחירה בטובה מקרבת אותו לבורא עולם, ובזה הוא מקיים את שליחות חייו.

רוצים לשמוע עוד? בקרו באתר “70 שאלות ביהדות”, והיכנסו לשאלה “הכול פחות או יותר טוב בחיים, אז למה אני עדיין מרגיש עצוב ומדוכא?”.

הייתם בטיולים, ביקרתם במסעדות ובתי קפה, ראיתם, חוויתם, שמעתם. מרגישים אולי שהחיים מיצו את עצמם? לא מוצאים כל כך עניין בחיים, כאילו הכול הפך להיות כמו טרק שחוזר על עצמו? החדשות הטובות הן שקיימות דרכים להכניס סיפוק, תחושת מימוש, והנאה לתוך החיים שלנו. איך עושים את זה?

א. ניתן לקבל תחושת סיפוק מעשייה שהיא שילוב של שני גורמים יחדיו - נתינה ומימוש הכישרונות הטמונים בנו.

תחושת סיפוק מתרחשת כשאנו משפיעים על האחר, מעניקים, כשאנו מחוללים שינוי לטובה בחייהם של אחרים. בנוסף, כשאדם עושה שימוש בארגו הכלים של היכולות והכישרונות הקיימים בו הוא מוציא את הגלום בו החוצה ומרגיש תחושת מימוש. כמובן רצוי שאלו יהיו כישורים שהאדם חש כלפיהם עניין, משיכה וחייבו. לכן, מומלץ לעסוק בפעילות המשלבת הענקה והשפעה לטובה על האחר דרך כישרונות ואהבות הטמונות בנפשנו.

ב. תחושת השעמום יכולה לנבוע מהרגשת ריקנות וחוסר משמעות. ולמה זה קורה? ממה זה נובע? בכולנו נמצאת הנשמה, החלק הרוחני שבנו.

השו"ת המקוצר

? נכלתי וכתחתי את הראש, ועכשיו יש לי חבישה בדיוק במקום של התפילין. איך אני מניח תפילין?

אפשר להניח תפילין של יד לבד ולברך עליהן ברכה אחת. וצריך להתייעץ עם רב, כי ייתכן שעדיין תוכל להניח גם תפילין של ראש.

? אני מתחיל להתחזק, אבל מתלבט על כיפה. האם כיפה היא חובה ביהדות?

אמנם יש סבורים שכיפה אינה חובה מעיקר הדיון, אבל כיום נהגו כולם לשים כיפה על הראש ולנהוג זאת כחייב.

? האם מותר לעלות בשבת במעלית שבת?

יש רבנים שמתירים מעיקר הדיון, ויש שחוששים שהכניסה והיציאה שלנו למעלית משפיעה על הזרם החשמלי, ולכן עדיף להימנע אם אין צורך גדול, כגון אדם מבוגר שצריך להגיע לקומה גבוהה, או חולה.

יש לציין שיש מעליות שבת שעברו בדיקה של רבנים לוודא שהן מותרות בשימוש.

? האם יש בעיה לאכול דגים יחד עם מוצרי חלב? לאשכנזים מותר, והספרדים נוהגים בזה איסור.

? בבית הספר שלי אין מגבת או נייר סופג ליד הכיור. האם מותר לי לנגב ידיים בבגדים אחרי נטילת ידיים? ניגוב בבגדים עלול לגרום לשכחה.

? בכיתה שלי נפוץ שהבנים עונדים שרשראות על הצוואר. האם זה מותר הלכתי?

אם זה תכשיט שמויחד לבנים - אין איסור הלכתי בכך. אבל ראוי שבנים לא יענדו שרשראות כלל.





המדור בחסות

נעם
בר מים היברידי

שאלה בנועם

"ישמחו במלכותך שומרי, שומרי, שומרי שבת וקוראי עונג שבת", כך שרו **ורקדו** בשבת בלהט בבית משפחת שמחי. מה שהם עדיין לא למדו, שהיתה במעשיהם סתירה מובנית לתוכן שירתם. מה היתה הבעיה?

פתרון החידה מעלון
כרשת בראשית:

אין רוכבים על גבי בהמה בשבת, ואין יושבים בעגלה רתומה לבהמה אפילו הגוי מנהיג, שמא יתלוש זמורה (+ ענף עץ) כדי להנהיגה, ויעבור על מלאכת קוצר. ודין זה אפילו במדבר, שאין שם זמורה, כי לא חילקו חכמים בגזירתם (משנה ביצה דף לו ע"ב, שרע סימן שיה, י"ח, ושל"מ, א'. ובהלמוד ירושלמי טעם נוסף, משום שביית בהמתו, ועין חורז (שבת ד) ע"מ צ"ה בהערה. ולענין לא פלוג (תוספות עירובין מג ע"א).

המרלה!
בין הפותרים נכונה
יגרל שובר ברשת
food appeal

תשובות יש לשלוח למייל:
alon@afikim-water.co.il
או 02-5807576 ספק

אסיקים
טכנולוגיית מים מתקדמת



להזמנות:
077-80-37-880
כשיש נועם 2, אין שאלות!

חידוד השף
בחסות קייטרינג מטעמי השף
האם יש קדושת שביעית
על הפירות של החורף?
| תשובה |
השנה יש על הפירות קדושת שביעית

שבתות חתן | שמחות ואירועים | כשרות מהודרות
0523-992-992

אבי סופר
בחסות אבי סופר מצורי חשמל לבית
האם מותר להדליק
נרות בשמן של שביעית?
| תשובה |
אסור להדליק בשמן של שביעית

הרשת הזולה בישראל למצורי חשמל לבית
טלפון: *6168



חוזרים עם תשובה

איך מנצחים את ההסתה שסחפה רבים כל כך מאחינו כנגד שומרי התורה ולמה המלחמה רק החלה?

אותו על "טעותו", וגם את ההודאה שלו. גם הוא יודע מה הוא עושה.

ואיך כל כך הרבה מאמינים לזה?

בספר "חיי עולם", שחיבר רבי יעקב ישראל קנייבסקי (אביו של מרן רבי חיים זצ"ל), הוא מסביר: "ואם ישאל השואל, איך אפשר שדברים בטלים ומבוטלים, בדותות ושטויות יתקבלו אצל רבבות ומיליונים מהם בעלי כשרון ומלומדים, דע כי כח החינוך והתעמולה עצום מאוד. לא בפתע פתאום מתקבלים דעות כוזבות, כי אם בהדרגה."

הוא מתאר שם באופן מופלא ומפורט, איך בוחרים התועמלנים בסיס של אמת, ולאט לאט מחדירים את הרעל עד שהוא נתפס.

בימים הללו, רבים מאזרחי ישראל מורעלים. לא במובן



החיובי. אבל הם לא אשמים. כל אלו ששמו פתק שמבחינתם הוא הכי יעיל ל"העלמת החרדים" - לא יודעים מי הם. כל אלו שהדבר הכי חשוב להם זה שלא תהיה אווירה של דת במדינת ישראל, לא יודעים מהי התורה. ובה, כל אחד מאיתנו אחד

את האמת, אם היה נגלה אליכם אחד מהצדיקים שהסתלקו לעולמם, ואומר לכם שקול אחד נוסף שתביאו לקלפי יכריע את הכף, ובזכותו תהיה קואליציה יותר טובה. מה הייתם עושים? הייתם יושבים בנחת ומתחמקים, או יוצאים החוצה ועושים הכל כדי לעמוד במשימה!?

עכשיו תחשבו על הכתוב בספרים הקדושים על אבא שבשמיים שממתין בגעגוע לילדיו. נשמה יהודית של אח אהוב, לא שווה פחות מקואליציה. בשביל זה שווה לעשות הרבה יותר משכנוע מצביעים. עכשיו, כשנסתיימו הבחירות, כל אחד יכול לשאול את עצמו מה הוא עושה הלאה בשביל האחים שלו, היהודים.

זוכרים את הבחור העדין מהקלפי?

ככה מנצחים הסתה. רק ככה.

ככל שיהיה מי שייגביר תעמולה והסתה, כל אחד מאיתנו יכול לחשוב איך הוא מגביר את הפצת התורה והיהדות, את מתיקות המצוות. כל אחד יכול להתחזק בדרכו שלו.

מתיקות מול רעל, זו התשובה הטובה ביותר לכל הקולות ששיסעו איש באחינו. לא ניתן לאף אחד את ההנאה לפלג.

אז איפה אתם קובעים שיעור? עם מי אתם קובעים ללמוד משהו?

האברך ששימש כחבר ועדת קלפי באחת משכונות היוקרה של הרצליה, הרים את ראשו כשאל חדר ההצבעה נכנס בן ישיבה שכל כולו אומר עדינות.

"שלום עליכם", הוא אמר לבחור, שהשיב בחיוך מבייש.

ואז, כשתעודת הזהות הונחה על השולחן, הם פתחו אותה ונדרכו.

זה היה נראה בדיוק כמו מי שמנסה, חלילה, לגנוב את הבחירות

ולהצביע עבור מישהו אחר. מהתמונה הקטנה בתעודת הזהות הביט בהם נער ישראלי גנרי, נחוש, עם עגיל לאוזנו וג'ל לשיער. יהיה מי שהוא יהיה, זה ודאי לא הבחור הצדיק שבא להצביע.

השתיקה בחדר נשברה כשחברי הוועדה צחקו בשחרור למשמע האברך

ששאל בקול: "גם לך שטפו את המוח, אה?". בן הישיבה הנהן בראשו בשובבות. "בחודש אולול עברתי לישיבה חדשה, חבל לי על כל רגע", אמר בנימוס, ופנה לאחורי הפרגוד.

עכשיו, בואו נדבר על שטיפת מוח אמיתית.

אזרחי ישראל עברו ממערכת בחירות אחת לאחרת מסע תעמולה הרסני ומשחית שלא יכול לדלג על אף אחד. כל בן אנוש מושפע ממסרים שנאמרים שוב ושוב. זו גם הסיבה שאין לאף אחד בעיה לשקר במודע. קחו למשל פוליטיקאי שהציע לקחת את החרדים "על מריצה למזבלה הקרובה". לפני מספר שנים הוא הוציא ספר שנקרא "האמת שלי". כך הוא כתב בו: "אחד מנצל את הקו

האנטי חרדי, שני את הקו הרוסי, וכך הלאה. כל אחד מרחיב את הסדק, מרוויח באופן זמני כמה קולות, ואומר לעצמו 'הרי המדינה חזקה דיה לעמוד בסדק כזה'. כל אחד בונה את הבית הפרטי שלו והורס את הבית של כולנו. המפלגה שלי ואני אישית פוסלים בתכלית את הקו הזה. אמרו לי בעבר שכדי להשיג קולות בקרב עולי רוסיה כדאי להדגיש את הקו האנטי חרדי או את הקו האנטי ספרדי. לא עשינו זאת ולא נעשה זאת גם להבא, גם אם יוכיחו לנו באותות ובמופתים שצדק כזה יביא להכפלת כוחנו. כל ניסיון לניצול הסדקים הוא פסול, ומי שעושה זאת מתנהג באופן חסר

אחריות."

כלומר, כשהוא יוצא היום בקמפיין אנטי חרדי מובהק, הוא יודע היטב מה הוא עושה. קחו למשל את הבכיר שכבר הגיע למשרה הגדולה ביותר. במהלך אחד הדיונים בעבר בכנסת, הוא דיבר בפאתוס נגד חלקים נרחבים משומרי המצוות, והציג נתונים שקריים. על המקום היה מי שתיקן אותו, והוא נאלץ להודות מיד ש"טעה". ובבחירות? הוא הפיץ בכל הכוח את הסרטון של נאום השקרים, כשהוא מותיר את השקר אבל חותך את החלק של אלו שהעמידו

כלומר, כשהוא יוצא היום בקמפיין אנטי חרדי מובהק, הוא יודע היטב מה הוא עושה.

קחו למשל את הבכיר שכבר הגיע למשרה הגדולה ביותר. במהלך אחד הדיונים בעבר בכנסת, הוא דיבר בפאתוס נגד חלקים נרחבים משומרי המצוות, והציג נתונים שקריים. על המקום היה מי שתיקן אותו, והוא נאלץ להודות מיד ש"טעה". ובבחירות? הוא הפיץ בכל הכוח את הסרטון של נאום השקרים, כשהוא מותיר את השקר אבל חותך את החלק של אלו שהעמידו

בכמה מילים:

מערכת פוליטיות הן אולי קרב. אפשר לנצח או להפסיד בהן. אבל המערכה האמיתית היא המלחמה הגדולה שבה כל אור קטן של יהדות וחיבור בין אחים, מקרב את הניצחון.

להיות מיוחדת (ייד)

לב של ילד אשר מדינה

בשבוע שעבר סיפרתי לכם כמה כעסתי על שולמית

פתאום שמתי לב, שאף אחת מחברותי לא התקשרה לברר מדוע נעדרתי היום מבית הספר. מיד הבנתי כמה אני בודדה, כמה אני לא מעניינת אף אחת. דמעות חמות הציפו את עיני וזלגו להן לאיטן במורד לחיי. אט אט חדרה לתוכי התודעה, שבדידות זו היא פרי מעשי, תוצאה ברורה של התנהגותי. יכולתי לשמוע את קולה של אמי מהדהד באוזני: "יקרתי, חדלי מכל הרכישות המיותרות האלו, זה יגרום רק לקנאה שבסוף תופנה נגדך...". ואת קולה של רינה, שאמר לי: "שפרה, מה את צריכה את כל הדברים האלו...".



אתך לפני כולן? חשתי שוב את הכעס והעלבון

עולים ומתגברים בתוכי. הייתי נבוכה.

...

צלצול טלפון קטע את רצף מחשבותי. על הקו היתה רינה.

בשבוע הבא אספר לכם על מה שוחחתי עם רינה.

התמונה החלה להתבהר במוחי. הבנתי שכל הדברים היקרים והחדשים שהבאתי, רק הרחיקו אותי משאר חברותי, שראו בזה מעין התנשאות עליהן. הטלפון הדומם העיד כאלף עדים על מצבי העגום.

עולם הילדים

טריוויה

בן כמה צריך להיות תינוק כשפודה אותו אביו מהכהן בחמישה סלעים?

- א לפחות 31 יום
- ב לפחות שבועיים
- ג שנה
- ד שמונה ימים

כמה שנים חי יוסף הצדיק?

- א 110 שנים
- ב 225 שנים
- ג 98 שנים
- ד 100 שנים

על איזה בעל חיים נאמר שהוא פושט טלפיו כאילו אומר "טהור אני"?

- א שפן
- ב נמר
- ג חזיר
- ד גמל

איך נקראת השבת שלפני פסח?

- א שבת מברכים
- ב שבת שירה
- ג שבת הגדול
- ד אין לה כינוי מיוחד

מיהם בני לוי?

- א אלעזר ואיתמר
- ב חופני ופינחס
- ג נדב ואביהוא
- ד גרשון, קהת ומררי

פתרון החידות מפרשת בראשית:

א. ברית מילה, א. הכובש את יצור, א. י"א בחשוון, א. אלישע בן אבויה, ב. 6 פעמים לסירוגין (ויש נהגים 8)

פתרתם את כל השאלות? שלחו אלינו למייל trivia@htv.co.il וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "חבורת תריג והעכבישים השחורים" של ברנז'ה הלפרט מתנת הידברות שופס.



טיפים ומטנפים



יש לכם פרוסת לחם שהתבשרה ונעשתה קשה מכדי לאכול אותה? הרטיבו אותה במים בנדירות, ואז עטפו היטב בנייר אלומיניום. קצת הכניסו את הפרוסה העטופה לתנור מחמם למשך כשלוש דקות. הוציאו אותה בזהירות. הפרוסה תצא רכה ומוכנה לאכילה.

גיר כסף

אם יש לכם שקיות גילון עמידות בחרם (זהירות! יש לזדא שיהן עמידות ולא לנסות את הפטנט הזה על שקיות זולות ופשוטות), תוכלו לקצטם אותן באמצעות גיר כסף. תחכו בצועה של גיר אלומיניום באורך הפתח של השקית, קפלו אותה לשניים ועטפו בעדינות את קצות השקית. קצת השתמשו במגהץ (בצורת מבגד, כמובר), ונהצו על גיר הכסף מספר פעמים. המתינו שהגיר יתקרר, והסירו אותו מהשקית, שזקעת סגורה ואטומה.

גשם של מבצעים על מגוון ספרים ומשחקים מרתקים לילדים



Shopping IL by Google 9-10.11
כה משתק ולקדים

shops.hidabroot.org | 073-222-1250 | מהרו להזמין! מהרו להזמין! עכשיו במחירי השקה בלעדיים! שופס הידברות



מלאכת אופה / מבשל (ד')

בדיחות

איך מתממים מאכלים מבשלים בשבת?

פאָשר ישנו סיר שעומד על האש או הפלטה, אסור להוסיף לתוכו שום דבר - בין אם נוזלי ובין אם יבש. אף אם החמין מתבשלים וצריך להוסיף לתוכו מים כדי שלא ישרף, מתר להוסיף לסיר מים רותחים, כמובן מתוך מחס



מים שעומד מוכן מערב שבת. מתר לשפך את המים אל הסיר שעל האש. אם מסירים את הסיר מאש גלויה כדי להעמיד אותו מתחת לבדו המחס - אסור להחזיר את הסיר אל האש. אף אם הסיר עומד על פלטה, מתר להחזיר אותו, כל עוד לא מניחים אותו לפני כן במקום אחר. סיר שנמצא על האש - אסור לערבב את תכולתו, בין שהערבוב מסייע לבשול. לפי חלק מההדעות מתר לערבב מאכל שכבר התבשל לגמרי, והאסור הוא רק כשהמאכל עדין אינו מבשל לחלוטין.

מלצא!
- סליחה, מלצא!
זה לא מה שהזמנתי.
אני הזמנתי קציצות הבית".
- אלה קציצות הבית, אדוני.
- אז למה הם לא בתוך
קופסה של גלידה?!

איש זקן עולה לאוטובוס
עם כרטיסיית נוער.
הנהג: "מה זה?!"
הזקן: "רק תבין כמה
זמן אני מתכה..."

האם אתה
מתקשה בקבלת
החלטות?
כן ולא.

אדם אכל ארוחת
צהריים במסעדה.
בתום הארוחה הוא ביקש
מהמלצר: "תן לי בבקשה
משהו לקינוח".
המלצר הביא לו טישו.

הבדיחות מתוך
הספר "תן בדיחה 3"
מאת יעקב חמו.
לרכישת הספר,
פנו להיזרות שופס.



איור: רפי דרוק

יום ראשון, 48:54 - ילדי 'תורת תרי"ג' סימו את הלמוד ב'תורת המתידים' ועמדו ברחבת הפניסה מחוץ לבית הכנסת השכונת...



לומדים כל כך הרבה ומקבלים בסך הכל איגלו אחד בודד...

ישראלו אתה לומד כשכיל האיגלו!

בשכיל ישראל, איגלו אחד זו סעודה שאינה מספיקת.

בכל מקרה, אני הולך הפיתה. אני רוצה ללכת לישן מקדם, כי מתר מתחיל מבצע 'רוזים מקדימים' ב'שיבת בין הזמנים' ואני לא רוצה לאחר.



תנו רגעו לפני שאתם מתפזרים, קדאי שתבואו אתי לבוקסה. יש לי משהו מ-ד-ה-ים להראות לכם. לא תוכלו לזוז מרב תדהמה!

אל תדאגו חברים. זה ענין של שלש דקות על השעונו!

רוכי, רק שזה לא יקח מדי הרבה זמן, אני ממש לא אוהב לחזר הביתה כשהשוקר...



בבוקסה של תרי"ג... 49:08

אז מה הדבר המ-ד-ה-ים שדברת עליו? מנורה שעובדת על אבקת חשמל?

ובשכיל מה כל האצניות האלו?

ו... רוכי... איפה מה שרצית להראות לנו?

סקליות... קדם אמצא סוללה.

אן, מצאתי! תרי"ג, תכוננו הפעם זה משהו רציני...

הדברים החשובים תמיד נעלמים כרגע האמת...

מצאו
10
הבדלים



מי יעזור לקשישים?

סיפורה של אישה אחת, שהצליחה לעזור לקשישים ולנערים באותו מעשה

שבת ועוד. המשפחות של הנערים לא הפסיקו להודות למיטל, אשר החזירה את ילדיהם למוטב, והיא, ברוב ענוותה, אמרה בבושת פנים: "לא עשיתי כלום... זה הכל ה' ארגן. מרוב שהייתי נואשת, יצאתי מבית האבות, הסתכלתי לשמים ואמרת בלבי - ה' אתה חייב לארגן משהו, לא בשבילי, בשביל הקשישים... ולא חשבת מה ה' הולך לארגן. סידר את כולם מכל הבחינות." לא יכולתי להפסיק להתפעל מהגאונות שבפשוטות. כמה עוצמה יש באישה אחת, שהפכה עולמות שלמים! כמה כוח היא זרעה מסביבה. אחד הבחורים שיתף אותי במסר עצמתי: "החיוך של הרב שמואל, הקשיש שלייוויתי, בכל פעם שבנססתי לחדרו, גרם לי להבין שיש מישהו שבאמת צריך אותי. שמאמן בי, ששמח בי. לא רציתי לאכזב אותו.

"הוא ביקש שנלמד ביחד. כבר יותר משנתיים שלא פתחתי ספר, אבל הרב ביקש... ואני יכול לשמח אותו. יש לי בידיים הכוח לשמח אותו. זה הכי נתן לי כוח". לא צריך קורונה בשביל למצוא רעיונות כאלה. הם מחכים לנו בכל פינה, שנראה אותם. שנמצא אותם.

גם לך יש אפשרות להכיר את היהדות לעוד נשמה. לארגון שיעור או הפרשת חלה אצלך בבית. חייגי 073-222-1290

זה היה אחד ממעשי החסד המרגשים ביותר ששמעתי עליהם בתקופת הקורונה. "תקשיבו, אני נואשת, לא יודעת מה לעשות. כל העובדים הזרים ברחו מבית האבות, כיוון שהם חששו להידבק בקורונה, ונשארת עם 20 קשישים, המון עבודה וחוסר משווע בכוח אדם. אנה אני באה?...".

כך היא הכירה אותם, נערי רחוב שישבו על הספסלים באחד המקומות בעיר בני ברק. בהתחלה הם שתקו. וכי מה יאמרו?

עד שאחד מהם, מנהיג החבורה, קרא לעברה: "אז מה את רוצה מאיתנו?".

"לא יודעת, באמת שאני לא יודעת. אולי תעזרו לי? יש לכם תוכניות הערב? תקשיבו, זה לא מסובך בכלל, אני פשוט צריכה עזרה - להאכיל אותם ולטפל בהם קלות, לפחות עד שהפיליפינים יחזרו" (מי ידע שרק אחרי חצי שנה הם יחזרו...).

רגע נוסף חלף, וה"מנהיג" שלהם אמר: "יאללה, מה יש לנו להפסיד?! הספסלים יחכו לנו".



את כל זה סיפרה לי מיטל באחת משיחותינו. התרגשתי לשמוע את סיפורה. אישה פשוטה, עם אמונה תמימה, המאירה את העולם טוב שבה. הלואי שהיו משכפלים את הרעיון שלה בעוד מקומות. החבורה נכנסה לבית האבות. היא הדריכה אותם בקצרה, שידכה לכל קשיש בחור. והחיבור האדיר שנוצר שם היה למקור השראה.

הקשישים חיכו כל יום לנערים שישמחו אותם ויטפלו בהם, ממש משב רוח מרענן. גם משפחות הקשישים הודו מקרב לב לכל אותם נערים, קנו להם מתנות, העניקו כספים ולא הפסיקו להודות ולהעריך.

והכי הכי - מי שיצא נשכר מכך, היו הבחורים. מדהים איך תוך תקופה הם הפכו מ"זומבים" המתהלכים ברחובות ומחפשים תעסוקה, לבחורים שמצאו משמעות בחיים, מצאו סיבה לקום בבוקר, הבינו שיש מי שזקוק להם. הם חזרו לעצמם אט אט, דיברו באדיבות, הפסיקו לעשות מעשי "רוח שטות". חזרו להתפלל, חלקם אף במניין. חזרו לברך, לשמור

הרבנית חגית שירה

חכמת נשים



אמא של כולנו

מדוע נקברה רחל באמצע הדרך? יש שכר לפעולתך

שנוגע גם בכאב שלך, היא בוכה גם איתך, היא יודעת כמה קשה לך. זו אמא רחל, מבכה - בהווה, איתך, עכשיו!

מסביר הזוהר הקדוש שרחל היא השכינה בעצמה, ובכל לילה היא יורדת להר הבית. היא רואה את קודש הקודשים חרב ושמש, וצועקת על גלות בניה: "על משכבי בלילות ביקשתי את שאהבה נפשי...". במילים אחרות: "ה', איפה אתה? אי הימים שהיית מגיע למקום הזה...? איפה הקטורת, הקורבנות והנסכים?". היא מסתובבת ברחובות ירושלים. "אקומה נא ואסובבה בעיר בשווקים וברחובות...", רואה את חורבן ירושלים ועיניה זולגות דמעות. היא מגיעה גם אליך, רואה אותך, כואבת איתך.

"מצאוני השומרים... היכוני, פצעוני" - היא רואה את הגויים, וזה פוצע את לבה, וכואב לה כמו מכה. ככה היא צועקת ובוכה שלוש שעות, עד שהקדוש ברוך הוא יורד מלמעלה ומנחם אותה, מעלה אותה ומרגיע אותה: יש שכר לפעולתך, יש שכר לתפילתך!

אחותי, גם לתפילתך שלך. אין תפילה השבה ריקם, ואין פעולה שהולכת לאיבוד.

ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-222-1290

יא בחשוון, לפני יותר משלושת אלפים ושש מאות שנה.

יוסף הצדיק רק בן שמונה. אמא נפטרה, ככה פתאום, באמצע שומקום. בכאב של ילד הוא צופה בהכנות לקבורה.

הוא רואה את אחיו מניחים אבנים, ככה, באמצע הדרך... והוא לא מבין, למה אבא לא קובר את אמא במערת המכפלה? הוא יודע מהסיפורים ששם, בחברון, במערת המכפלה, קבורים אבות ואימהות. אז למה קוברים את אמא כאן, לבד, באמצע שומקום? הרי לא יורד גשם, וחברון בכלל לא רחוקה...

יוסף הקטן שומר את הכאב בלבו. השנים חולפות. הוא יורד למצרים, עובר מה שעובר, עולה לגדולה... אביו ואחיו גם הם יורדים למצרים. הזמן עושה את שלו, והנה הגיע הזמן להיפרד גם מאבא, ועיני ישראל כבדו

מזוקן... (בראשית מ"ח), ודברי הפרידה מרגשים: בן שלי, אומר יעקב ליוסף, אני יודע שיש בלבך עלי. אני יודע שבמשך כל השנים הפריע לך, למה לא קברתי את אמא שלך במערת המכפלה, למה קברתי אותה לבד, באמצע הדרך?

דע לך, על פי הדיבור קברתי שם, שתהא לעזרה לבניה, שיהיו עוברים דרך שם, מתפללים על קברה והיא בוכה ומבקשת עליהם רחמים! (לוח לבן). וכך אומר הזוהר הקדוש: מערת המכפלה מכוסה, ורחל אמנו לא תהיה מכוסה עד תחיית המתים. תפילה אצל אמא רחל, תפילה בזכות אמא רחל, דמעה בזכות אמא רחל - לא מכוסה. היא עולה נקיה, מתגלה לפניו יתברך, ופועלת ישועות!

קול ברמה נשמע - קול ברזומו של עולם נשמע, רחל מבכה על בניה... נהי בכי תמרורים. מה זה נהי? נהי זה בכי מתמשך, בכי ארוך ארוך,



הרגשות
שלך
בידיים
שלו

כשתגלי זאת
אולי יהיה מאוחר מדי!

עכשיו זה נראה רחוק, הוא דואג לך יותר מכולם אבל עמוק בלב את יודעת את האמת. את שבייה וגדול אכזר מחכה לך מעבר לפינה, כמו לכל האחרות שהיו שם...

שבויים. לא עוד התבוללות
052-955-1591
kalina@htv.co.il



שבויים
מעת התבוללות





איך נממש בריאות טובה יותר?

ברפואת הגוף ישנם כמה פרמטרים - תנועה, תזונה, זיהומים, שינה, חומרים שמריחים או מורחים על הגוף. כל מה שנכנס לגופנו ומגיע למחזור הדם, יכול לעודד רפואה, או חלילה חולי. זאת ההבנה היסודית: בריאות, מבחינה רפואית, היא ברובה בידיים שלנו.

זה לא משנה עם איזה רקע בריאותי או תורשתי נולדנו, אלו הפרעות שונות חווינו בילדות שלנו, עדין השליטה היא ברובה בידיים שלנו.

אנחנו יכולים לעשות שימוש בכלים שקיימים ברפואה הטבעית וגם בקונבנציונלית כדי להגיע לבריאות איתנה וטובה יותר.

השאלה היא אם אנחנו מצליחים לעמוד ביעדים שהצבנו לעצמנו.

אנחנו קובעים מתי ללכת לישון בלילה. זאת אחת הבחירות המשמעותיות ביותר לבריאות. כשלא ישנים מספיק ובשעות הנכונות, הגוף לא יכול לממש את הבריאות הטובה. יכול להיות שהגוף יקבל מספיק ויטמינים ומינרלים במהלך היום, אבל הבריאות לא תהיה במיטבה אם הוא לא מצליח לנוח בצורה מספקת בלילה. תהליכי הריפוי העמוקים מתרחשים רק בשלב של שינה עמוקה. כשאנחנו ישנים בשעות הנכונות, הגוף מרפא את עצמו.

אנחנו יכולים לשלוט במזון שאנו אוכלים. התזונה היא כלי פשוט לבריאות. תזונה פשוטה שקרובה אלינו - עלים, דגנים, קטניות, פירות וירקות. העיקרון הוא לא לאכול יותר מדי, וזה בשליטתנו. כל אכילה יתר לוקחת מאיתנו את האנרגיה שהגוף צריך לצורך ריפוי ואיזון. כל אנרגיה שמתבזזת על עיכול של מזון מיותר לגוף היא אנרגיה שצריכה להוציא פסולת מהתאים. רובנו אוכלים יותר ממה שהגוף צריך, ואם כל יום אנחנו מעמיסים על הגוף - יכולת הריפוי וההתחדשות יורדת. לכן יש חולשה וקושי בתפקוד.

אוכלים פחות - בריאים יותר. כשאוכלים פחות גם ישנים טוב יותר, והבהירות המחשבתית טובה יותר.

אנחנו קובעים כמה נזוז במהלך היום. האנרגיה בתנועה מחזקת את העצמות והשרירים, ומזרימה דם לבלוטות הלימפה ולמוח. חוסר תנועה מאט את פוטנציאל הריפוי, את חילוף החומרים ואת תהליכי הריפוי וההתחדשות, וזה לגמרי בשליטתנו.

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

בקבוק בלילה

האם התינוקת צריכה בקבוק בלילה? ולמה הנערה לומדת כל כך הרבה למבחנים?

? בתי בת 17, ואני חשה כי היא מקדישה המון שעות ללימודים שלה. התנהגותה חריגה ביותר כאשר היא לומדת למבחנים: היא מסתגרת שעות בחדרה, ממעטת באכילה ובשינה ונראה שהעניין משפיע עליה לרעה. ממה ההתנהגות הזו נובעת?

בתך מעוניינת להצליח, ולא סתם להצליח - אלא לעשות זאת בצורה הכי מושלמת שניתן. הרצון לשלמות הבלתי מתפשרת בהחלט מעניק לה את התואר "פרפקציוניסטית". אולם חשוב להבין, מדוע היא עובדת כ"כ קשה על מנת להשיג את השלמות? והאם בכלל התואר הזה הולם אותה?

החתייה לשלמות והצורך התמידי לפעול באופן כזה נובעים מתחושה תת הכרתית שאני לא יוצלח, לא שווה, כישלון וכו'. מאכן ואילך, כל הרצון שלי לשלמות הוא כדי להעפיל על האמונה התת-הכרתית הזו. בתך מנסה להוכיח לעצמה ולעולם סביבה, שהיא מוצלחת יותר מהמוצלחים הנורמטיביים שבחוג.

הרצון הזה מצריך אותה להתנהל תחת דפוסים נוקשים מאוד ובלתי מתגמשים שסיגלה לעצמה. היא תעשה הכל כדי לא לטעות או להיכשל, משום שבאופן אוטומטי יתפרש כל חוסר הצלחה שלה - ככישלון, כהוכחה לה ולעולם שהיא לא שווה.

היא מגייסת את מירב כוחותיה כדי להילחם, כביכול, במחשבה הבלתי מודעת הזו שלה. היא משווה כל העת את עצמה ואת ציוניה, המעידים על יכולותיה, אל האחר, ואם האחר קונה ערכו ומעמדו בציון X - הרי שהיא צריכה להתאמץ ולהגיע לציון של X+.

כל זאת כדי לזכות בתחושת ה"שווה". על כן חשוב לשקף לבתך את יכולותיה, ולטעת בה את ההבנה שהיא מיוחדת כשלעצמה. כשהיא תהיה מודעת לעצמה, היא תבין שההצלחות והכישלונות אינם בתחום אחרותה, ושהיא איננה צריכה להוכיח לא לעצמה ולא לסביבה את יכולותיה, משום שהן ברורות לה דין. **(ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדימיון מודרך)**

? בתי בת שנה ורבע. היא מתעוררת כל שעותיים בלילה כדי לקחת בקבוק. אני מרגישה שהיא לא זקוקה לזה, ורק מתעוררת מתוך הרגל. מצד שני, ניסיתי לא לתת לה, והבנתי שהיא לא תוותר מהר כל כך. איך אפשר להפסיק את זה?



אכן, בגיל זה ילד לא צריך בקבוק, ובכל זאת, כיוון שהוא רגיל לכך - הוא מבקש.

את צודקת כשאת אומרת שאת מעוניינת להפסיק את זה, אבל היא תמשיך ותתעקש כשתנסו להפסיק. היא כאילו אומרת לך: "אתמול נתת לי, כי רצית שקט. מה קרה פתאום? הרגלת אותי, ועכשיו את רוצה להפסיק?".

אם באמת את רוצה שהיא תפסיק, עליך להיות חד משמעית, אבל הייתי עושה זאת בשלבים. לא כתבת מה הילדה שותה בבקבוק. האם זה חלב, או סתם מים? האם זו דיסה או שוקו?

אם הילדה שותה משקה כלשהו, ולא מים, נסי לדלל את המשקה, להפחית מכמות השוקו או מכמות הדיסה, עד שיום אחד כמעט לא יהיה שם דבר מלבד מים.

אם הילדה שותה מים, הפחיתי מכמות המים מדי יום, עד שכמעט לא יישארו מים בבקבוק. במשך מספר ימים הפחיתי והפחיתי, עד שלא יהיה משקה בבקבוק. ייתכן שהיא תבכה. שבי לידה, לטפי אותה והראי לה שאת איתה. ייתכן שאפילו לא תבכה, כי הבקבוק כבר אינו מפתה כפי שהיה.

המדרגות הללו חשובות, לדעתך, כדי שלא להקשות על הילדה. **(מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)**

רכסים
י"ב חשוון / ראשון 6.11
מתנ"ס רכסים עובדיה יוסף 1
המקובל הרב יצחק בצרי • הרב חיים זאיד
הרבנית חגית שירה • הזמרת יעל כליפא

ביתר עילית
י"ד חשוון / שלישי 8.11
מתנ"ס ברסלב הרב נחמן מברסלב 4
הרב יעקב חמו • הרבנית חגית שירה
הזמרת ציפורה אבגי • הזמרת ענבר טביב

מעלה אדומים
ה' חשוון / ראשון 30.10
אשכול פיס דרך הר הצופים 8
המקובל הרב יצחק בצרי • הרב חיים זאיד
הרבנית חגית שירה • הזמרת ציפורה אבגי

אופקים
י"ג חשוון / שני 7.11
מתנ"ס אופקים שקד 6
המקובל הרב יצחק בצרי • הרב חיים זאיד
הרבנית חגית שירה • הזמרת יעל כליפא



הרב יעקב חמו • המקובל הרב יצחק בצרי • הרב חיים זאיד

עם הרבנית חגית שירה



רכישת כרטיסים < 073-222-1240

עם הזמרות
ציפורה אבגי • יעל כליפא • ענבר טביב

האמנוי אַיִךְ ההכנה אַיִנו



תרום נקודת
הפצת עלוני שבת
של הידברות



ואנחנו בהידברות
נדאג לחלוקת העלונים
באחת מ-613 עמדות
הנחת התפילין
ברחבי הארץ!



למגוי התקשרו:
073-2221388

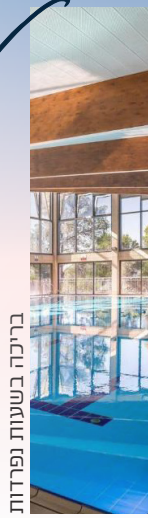
חודש | מתנות
ראשון | מדהימות
חינם | למצטרפים



חולם לקרב רחוקים?
עמדות התפילין של הידברות,
מחפשות תורם שישלים אותן
עם עלוני הידברות האהובים!



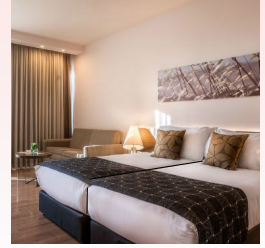
הימלאן ברואנין
שבת חלומית
במלון לביא
א'-ב' בסל"ו 25-26/11 | תולדות



בריכה בשעות פנאי



ארוחות גורמה
חדרים מפוארים



מהרו להירשם»

073-2221270



• הרב ליאור גלזר
• הרב חיים זאיד



מוצרי
חשמל



ספרים



משחקים



ספרי
קודש



יודאיקה



ריהוט
ועיצוב



אלפי מוצרים
מדהימים
במחירים
שאסור
לפספס!
חגיגת שופינג
Shopping IL
by Google | 9-10.11
בהידברות!

SHOPS.HIDABROOT.ORG | 073-222-12-50

העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: דינה מזרחי בת רחל | פונגדה בן טורי | משה מושיקו לוי בן מריקה מרים ועזרא | ליאן בת גיל | יעקב קובי בן תמר
לדיווג הגון: דניאל בת שושנה | אסף בן שושנה להצלחה, בריאות וכל הישועות: בתחן בת אורלי | רותם בן שושנה
טליה בת איילה לרפואה שלמה: יאיר בן טליה | נצרת בת חנום | דוד בן אסתר



להקדשת העלון
חייגו: 073-2221388
(שלוחה 3)