

זמן כניסת יציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:07	17:30	16:15	ירושלים
18:04	17:31	16:30	תל אביב
18:04	17:29	16:21	חיפה
18:18	17:32	16:33	ב. שבע

## "ועשית עמדי חסד ואמת"

מוסר ההשכל שעולה מסגנון דיבורו של יעקב אבינו, כשפנה בבקשה לבנו

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

**כ** אשר ראה יעקב אבינו ששעותיו ספורות והוא עומד להיפטר מן העולם, קרא לבנו יוסף ואמר לו: "אם נא מצאתי חן בעיניך, שים נא ידך תחת ירכי (לשבועה), ועשית עמדי חסד ואמת, אל נא תקברני במצרים".

צורת פניה זו של האב הדגול לבנו דורשת הסבר. מה פשר הבקשה המתחננת "אם נא מצאתי חן בעיניך וכו' ועשית עמדי חסד ואמת", האם לאחר כל הטרחה וההשקעה שהאב משקיע בבנו בו ללא גבול בעמל ומאמץ ובביגוד ומזון, כאשר הוא מבקש ממנו עזרה בדבר מה הוא אמור להתנסח במילים "ועשית עמדי חסד"? וכי אב אמור לבקש מבנו חסד? הרי לכאורה היה לו לצוותו כהוראת ומצוות אב על בנו: "אל תקברני במצרים!".



אולם מכאן למדים אנו שאדרבה, הדרך הנכונה היא למצוא את המילים הנכונות שיעוררו בלב הבן רצון לבצע את הוראת האב בתחושה טובה ומתוך אהבה, ולא מתוך תחושת כפייה לעשות. וככל שההוראה גדולה וקשה על הבן לביצוע, כך יש לתת את הדעת על ניסוח מעודד המעורר חשק ורצון ליישם את הנדרש ממנו לעשות.

יעקב אבינו ידע שבכוחו לצוות על בנו לקיים את רצונו, אבל למה להשתמש במילים של דרישה, אם אפשר להשיג את אותה תוצאה במילים של אהבה ובקשה?

ואם כך נהג יעקב בבנו הצדיק, וכשהיה יוסף כבר גדול ובוגר, על אחת כמה וכמה שחובה מוטלת על אב החפץ להצליח בחינוך ילדיו, שיהיה שליט בדיבורו ויחשוב היטב לפני כל פניה אל הבן בהוראה כל שהיא, לדעת כיצד בדיוק להתנסח בדיבורו, באופן שיעורר חשק ורצון בלבו לפעול כדבריו. וכשקיים הכרח להפעיל את סמכותו כאב, ולחייב את הילד להתנהג כנדרש, יפעל בדיבורו כהדרת חז"ל בתלמוד (סנהדרין קז ע"ב) שתהיה "שמאל (היד החלשה ברוב בני האדם)

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

### שאל את הרב



**האם מותר להשתמש בשבת במים חמים שהתחממו בעצמם, ולא מדוד חשמלי?**

אסור לרחוץ את כל גופו במים חמים מכל מקור שהוא, וזו נקראת "גזירת הבלנים". ובמים קרים מותר. הגדרת מים קרים היא

דוחה, וימין (היד החזקה) מקרבת". כלומר, מצד אחד להפעיל סמכות הורית נכונה, ומאידך לדבר בשפע מילים חמות של אהבה כלפי הילד, ולהשתמש במילים שמפייסות את הילד ומשכנעות אותו שכך נכון וטוב לעשות.

ילד שחש שוב ושוב כפוי לעשות את הוראת הוריו, משום שלא השכילו לדבר אליו באופן שיעורר רצון או לכל הפחות הסכמה בלבו, מפתח מרירות ואפילו שנאה דווקא כלפי אותן הנחיות נכונות וערכים טובים שההורים כל כך מתאמצים ומקווים להקנות לו. מאידך, ביד ההורים להוביל את הבן למצב בו יפעל בדרך הנכונה באופן הטוב ביותר, והילד גם ישמח מכך כי הוא מרגיש היטב בלבו שהוא זקוק להדרכה. אך באותה מידה הוא גם מייחל שלא יכפו אותו לעשות, ולא יזבו אותו כשטוועה, ולא יזלזלו בדעתו כשביקש דבר מה.

לכן גם כאשר הילד מבקש מהוריו בקשה שהיא מוזרה מאד בעיניהם ואפילו מקוממת אותם, אל להם להגיב בלעג ולזלזל בדבריו, אלא לגלות הבנה לדעתו ואפילו להזדהות עם הצורך שהביע, ורק אז לומר שעליהם לחשוב ולשקול את הדבר מפני שיש גם צד נוסף שאולי בגללו הדבר אינו בר יישום, או שאינו הדבר הנכון או הטוב ביותר לילד.

התנסחות כזו שומרת על כבוד הילד, והוא מתחיל להבין בהדרגה שלא בטוח שבקשתו תקבל. וכששומע שלאחר עיון בכובד ראש בבקשתו הדבר לא יבוצע, קל לו יותר לקבל את הדברים ואינו מפתח מרירות וטינה או מרדנות בלבו.

ואכן, ביד ההורים להשיג כמעט כל תוצאה חינוכית שירצו מילדיהם, אם רק ישיגו ליצור אתם קשר נכון ובריא של קרבה ידידותית משולבת בסמכות הורית, ולשוחח עמהם בדברי הדרכה וביקורת רק לאחר מחשבה מעמיקה מה תהיה הבעת פניהם בשעת השיחה עם הילד, האם כועסת או כאובה ואוהבת, ובאיזה טון לדבר וכיצד להתנסח נכון (וכפי שהרחבנו בספר "המדריך המלא לחינוך ילדים", פרק 14), שהרי מוות וחיים ביד לשון (משלי יח, כא). שבת שלום.

סוג, ובפרט זריקת אינסולין שגורמת להמשיך ולהתענג בשבת באכילה ושתיה. כדורים יש הבדל בין חולה לבריא - לבריא מותר ליטול כדורים, ולחולה שמתהלך כבריא אסור בגזרת שחיקת סממנים. וחולה שצריך לשכב במיטה מותר, כיוון שבמקום חולי לא גזרו חכמים.

כל שאינו חש בחום המים ולו רק מעט. מותר לרחוץ את פניו ידיו ורגליו במים שחוממו בדוד שמש (כך פסק אבי מורי מרן זי"ע"א. ויש החולקים בדוד שמש).  
**האם מותר לחולה סוכרת שצריך למדוד רמות סוכר ולהזריק אינסולין, לעשות זאת גם בשבת?**  
מותר לכתחילה לקבל זריקה בשבת מכל

2 משמעות לשגרה גלעד שמאלי



3 ביטחון עצמי רב יצחק פגור



8 עם רנד ובניו דודוס



9 מהכח הפרשנות רב אלה נקט



11 מחלף ההלכה מנחם פינס



14 העבודה המשמחת מרן קרס



### הידברות במסע של קברי צדיקים, מסורת, טעמים ונופים

בחילה מושלמת הכוללת טיסות ישירות, אירוח חצי פנסיון וארחות ארזות לדרך. בכל יום אתר מרגש חדש!

בשיאו של המסע: היולדת הצדיק רבי יצחק אבוחצירא בעל "אעופה אשכונה"



משמח הלבבות הרב שמעון פרץ  
קונצרט שירה עם משה דוויק בלוויי נגנים

## סע היסבורי בחרוקו

י"א-י"ז בשבט | 1.2-8.2 | 8 ימים

לפרטים 073-222-12-02

מקומות אחרונים בטיסה!!!



# "איזו משמעות כבר יכולה להיות לשגרה היומיומית?"

בואו לגלות איך מרגישים סיפוק מהמעשים הקטנים של היום-יום

שלומי ועידו חיים באופן די זהה. שניהם אמנם בעלי השקפה שונה לחלוטין - שלומי שומר תורה ומצוות, עידו עדיין לא - אבל בשורה התחתונה, במבט מבחוץ לכאורה, היום שלהם דומה ב-85% מהזמן. שניהם יוצאים בבוקר לעבודה, וגם לפעמים נתקעים בפקקים; שניהם עושים קניות בסופר, וגם לפעמים מתלבטים אם לקנות לילד ממתק; שניהם עוזרים בניהול הבית, וגם לפעמים חושבים לעצמם איך הבית הגיע לכזה מצב; שניהם עוזרים לילד עם שיעורי הבית; ושניהם גם נתקעים פעם בשנה חצי יום עם האוטו בטסט. ההבדל היחידי בין היום של שלומי לבין היום של עידו הוא ששלומי מתפלל שלוש תפילות ביום (שתיים מהן - מנחה וערבית - אורכות כעשרים דקות בלבד), ובנוסף הוא מקדיש שתיים בערב ללימוד תורה.

כך גם בצידו הנשי של המטבע - נועה ששומרת תורה ומצוות, וטלי שעדיין איננה. שתיהן חיות את חייהן לכאורה בצורה זהה לחלוטין ברוב הזמן. שתיהן קמות בבוקר לעבודה, ומנסות להספיק בלחץ את כוס הקפה של הבוקר; שתיהן דואגות לתזונה



לדוגמא, שתיית כוס הקפה של הבוקר. אם היא נעשית עם ברכה, הרי כל ברכה שמברכים על אוכל או שתייה מקדשת את הפעולה הגשמית ומכניסה בה רוחניות. הברכה יוצרת נקודת חיבור אל ה', בה אנו מודים לה' על אותה הטבה שהעניק לנו.

לכו אפילו רחוק יותר - החלפת חיתול לתינוק. אמא בעלת אמונה יודעת שהחלפת החיתול אינה מסתיימת כאן, זו לא רק אהבה בסיסית. היא יודעת שגידול התינוק שלה הוא נצח נצחים של דורי דורות של צאצאים שמבקשים להגשים את ייעודם, כאשר כל מצווה ומצווה שצאצאיה יעשו תזקף לזכותה, כי ממנה ניתנו החיים. ולא זו בלבד, אלא שכל מעשה של הטבה לבני משפחתה נחשב כקיומה של מצוות חסד -פעולה רוחנית נצחית, שתזקף לזכותנו לעתיד לבוא.

ועוד דוגמא - שינה. אפילו הדבר הכי נטול מאמץ יכול לקבל משמעות רוחנית. כתבו חכמי ישראל כי אדם שישן במטרה שגופו יהיה בריא ומוחו צלול לעבודת השם מקבל על כך שכר רוחני.

כל פעולה ביום יום שלנו יכולה להפוך לרגע של נצח. על כך אמרו חז"ל "אֲנִי עֹמֵלִים וְהֵם עֹמֵלִים: אֲנִי עֹמֵלִים וּמְקַבְּלִים שְׂכָר, וְהֵם עֹמֵלִים וְאֵינֶם מְקַבְּלִים שְׂכָר" (סוכת ברכות, דף כח).

כשיודעים שבכל מעשה קטן טמונה משמעות רוחנית ההסתכלות על חיי היום יום משתנה לחלוטין. הפעולות הרגילות מקבלות ממד נצחי, ובכך זוכים לחוש סיפוק מאותו יום שגרת.

## 7 יונתן הלוי שבע עובדות

מתלמידיו להקים ישיבה באור יהודה עבור ילדים ממשפחות שבורות. לאחר תקופה של עמל והשקעה, חשו ראשי המוסד כי הם אינם רואים ברכה בעמלם. הם פנו לרב ושאלוהו האם יש הצדקה לקיום המוסד. השיב להם הרב: "די שאתם מצליחים שילד יהודי יאמר פעם אחת ברכה! אילו הייתם יודעים מהי גודל החשיבות לזכות שילד יהודי אומר פעם אחת ברכת שהכל, לא היה עולה בלבבכם לסגור את המוסד". הגרי"ו הוסיף ואמר: "לכו תראו בספר 'נפש החיים' כמה גדול כוח ברכה בכל העולמות".

6. **בזכות הברכות אנו מתקיימים בגלות** - כתב בספר מעם לועז בראשית: "בדק דוד המלך ומצא ברוח הקודש כי הפורענות באה בגלל שלא ברכו לה' כל צרכם על הטוב שעשה להם, ואז תיקן מאה ברכות בכל יום, וכשאמרו הברכות פסקו למות... ובזכות הברכות האלו אנו מתקיימים בגלות זו ואנו חיים בין אומות העולם, ולכן יש להיזהר ולאמרם בכל יום." (ח"א עמוד ק"ז)

7. **על ידי הברכה זוכים לשפע** - בעל 'ספר החינוך' כותב כך: "עניין הברכה איננו אלא הזכרה לעורר נפשנו בדברי פינו כי הוא המברך, ומתוך התעוררות הטוב הזה בנפשנו, וייחוד מחשבותינו להודות אליו שכל הטובות כלולות בו, והוא המלך עליהם לשלחם על כל אשר יחפץ, אנו זוכים במעשה הטוב הזה להמשיך עלינו מברכותיו".



# איך מחזקים את הביטחון העצמי?

חשוב להיות בסביבה שמעריכה ומוקירה את מי שאתם ואת מה שאתם עושים

ברוך השם, ישנם הרבה מאוד דברים שאפשר לעשות על מנת לחזק את הביטחון העצמי שלנו. אם אתם מתמודדים עם תחום מסוים שבו אתם מרגישים חסרי ביטחון, או באופן כללי כתכונת אופי, העצות שנביא בשבועות הבאים עשויות לעזור.

## די להשוואות

אם אתם רוצים להעלות את הביטחון העצמי שלכם, אל תשוו את עצמכם לאחרים. חלק מאתנו אלופים בלראות את החסרונות והכישלונות של עצמנו, ואת המעלות וההצלחות של השני. כל אחד והמסלול שלו, והאתגרים שלו. לפעמים יש כאלו שמצליחים מאוד, אבל לאחר זמן לא שומעים מהם, והם נעלמים. ולהבדיל, ישנם כאלה שבדיוק להפך - לא שומעים עליהם זמן רב, ופתאום, בעקבות ההתמדה והיגיעה, הם לפתע פורצים קדימה והופכים להיות המובילים בתחום.

הדבר תלוי מאוד באיזו סביבה אתם נמצאים. חשוב להיות בסביבה שמעריכה ומוקירה את מי שאתם ואת מה שאתם עושים.

8. **מספרים על בחור צעיר** שהגיע לחכם על מנת לשאול אותו שאלה. "כבוד הרב, איך אני יכול לדעת מה הערך של החיים שלי, מה הערך העצמי שלי?". החכם לא נתן לו תשובה. במקום זאת הוא אמר לו שהוא ייתן לו משימה. "לפני שאתן לך את תשובה, לך לחדר הלימוד שלי. יש שם מספר אבנים על המדף. תביא משם אבן אחת, וקח אותה לשוק. אם משהו ישאל אותך למחר של האבן, תישאר בשתיקה, ובמקום לענות בפה - תסמן להם בשתי אצבעות. אל תמכור את האבן. תחזור אלי ותגיד לי כמה הם הציעו לך בעבורה. לאחר מכן אתן לך את התשובה לשאלה שלך".

הבחור נכנס לחדרו של החכם, יצא עם אבן גדולה ויצא לשוק למכרה. השוק היה הומה אדם, ורבים היו אלו שהתעניינו באבן המיוחדת שהתלמיד הציע למכירה. בין המתעניינים הייתה אישה, עקרת בית חביבה, שהתפעלה מאוד מן האבן, ושאלה - מהו מחירה? הבחור הצעיר הוציא וסימן לה עם שתי אצבעותיו. האישה אמרה: "2 דולר?". הבחור הצעיר סימן לה עם הראש שהוא לא יכול לתת לה את האבן כרגע, אז האישה הוסיפה: "אז אתה מתכוון 20 נו, בסדר, אני צריכה מאוד אבן שתחזיק לי את הניירות על שולחן העבודה שלי, והאבן הזו מוצאת חן בעיני מאוד". הבחור הצעיר לא יכול היה להסתיר את התפעלותו מכך שהאישה הייתה מוכנה לשלם 20\$ על אבן לכאורה פשוטה ולא מיוחדת. כמו שהחכם אמר לו, הוא חזר לביתו של החכם וסיפר לו שאישה אחת הייתה מוכנה לקנות את האבן הזו ב-20\$. "עכשיו אתה מוכן להגיד לי מה הערך שלי?".

המשך הסיפור - בשבוע הבא, בעז"ה.

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

# זכות הנשמות השבות לאדמתן בארץ הקודש

מה סוד מעלת הקבורה בארץ ישראל?



בחוליו האחרון של יעקב אבינו, הוא קרא לבנו יוסף, וביקש ממנו שיקבור אותו בארץ ישראל יחד עם אבותיו במערת המכפלה, משנענה יוסף לבקשתו, הוסיף יעקב וביקש ממנו להישבע על כך, ורק לאחר השבועה נחה דעתו. כך גם בסוף הפרשה, יוסף השביע את בני ישראל שיעלו את עצמותיו לארץ ישראל. חכמינו ז"ל בתלמוד בבלי, בשלהי מסכת כתובות, הפליגו במעלת הקבורה בארץ ישראל, וכה אמרו: כל הקבור בארץ ישראל - כאילו קבור תחת המזבח. ובמדרש מובא, כל הקבור בירושלים - כאילו קבור תחת כיסא הכבוד!

## מדוע בכה האמורא עולא קודם פטירתו?

אף מגדולי ומאורי האומה ייחלו להיפטר ולהיקבר בארץ ישראל. בתלמוד ירושלמי מסופר על האמורא עולא שהיה רגיל לדלות תורה מפי גדולי האמוראים בארץ ישראל, ולרדת לבבל ולהפיץ שם את התורה. בסוף ימיו שהה בבבל ונפטר שם, קודם פטירתו בכה עולא. תלמידיו שהיו סביב מיטתו הבינו כי הוא בצער מפני חששו שלא יזכה להיקבר בארץ ישראל, ואמרו לו: "רבי, מה לך לבכות? אנו נגלה אותך לארץ ישראל!". אמר להם: "צערי הוא על שאני מאבד את המרגלית [כינוי לנשמתו הטהורה] בתוך ארץ טמאה. כי לא דומה הפולט את הנשמה בחיק אמו [ארץ ישראל] לפולטה בחיק נכריה".

לא רק קבורת הגוף בתוככי אדמת הקודש היא מעלה, גם השבת הנשמה ליוצרה בארץ הקודש יש בה מעלה נשגבה.

## החלון שבשמים נמצא נגד ארץ ישראל

ובכן, ישנו סוד גדול במעלת אדמת ארץ הקודש. זקנו של החיד"א, רבנו אברהם אזולאי מגלה, כי יש בשמים חלון הנקרא "שער השמים" דרכו עוברים תפילות ישראל, נשמות ישראל, וכן הנשמה היתירה בשבת קודש. אותו החלון מכוון נגד ארץ ישראל. בעת חורבן הבית מחמת העוונות נסגר אותו חלון ונפסק השפע. אך מיד לאחר החורבן, עשה הקב"ה מה שעשה כדי שפתח זה לא ייסגר עוד. ויש מחיצות סביב פתח זה, ונקב אחד נמצא בצד צפון של החומה, ובו עוברות הנשמות של בני חוץ לארץ, ודרך אותו הפרוודור עוברות גם תפילותיהם. זוהי המעלה להשיב הנשמה ליוצרה בארץ ישראל, כי אז היא חוזרת ישר אל מקורה, אל השכינה, שכתוב על ארץ ישראל "עיני ה' אלוך בך". עוד מגלה הזוהר הקדוש, שהנפטר בארץ ישראל, זוכה שמלאך המוות לא ישלוט בו, אלא נפטר על ידי המלאך גבריאל שהוא מלאך טהור ובעל רחמים.

אף לעתיד לבוא בזמן תחיית המתים, תהיה מעלה לקבורים בארץ ישראל, שהם יקומו לתחייה קודם אותם שנקברו בחוץ לארץ (זוהר).

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

**תרום נקודת**  
הפצת עלוני שבת של הידברות

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

**למנוי התקשרו:**  
073-2221388

חודש | מתנות  
ראשון | מדהימות  
חינם | למצטרפים

**האתנו אליוך**  
**ההפצה**  
**אלינו**

**חולם לקרב רחוקים?**  
**עשה מנוי להפצת עלוני הידברות**  
ותוכל לבחור, האם להפיץ בעצמך או שאנשי הידברות יפיצו אותם בעמדות התפילין שלנו.

הידברות

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

**שבת חלומית במלון לביא**  
כז' - כח' כשבת 21.1-20 | נארא

מהרו להירשם! << 073-2221270

• הרב יצחק פנגר  
• הרב יונתן גלעד

מסדרות מפורסמות לרבים מפורסמים



# הבדלי הטיפוסים

התורה מלמדת אותנו כי עולם מושלם ותקין דורש את כל סוגי הטיפוסים



הבן החכם והבן הרשע הכתובים בהגדה של פסח, שניהם ילדים פקחים. אולם יש ילד בעל אופי מקבל, ויש ילד בעל אופי מרדן. את הראשון קל לחנך. הוא ילד מבקש חכמה, טבעו נוח בהיותו פתוח לשמוע ולקבל, והוא נעים הליכות. יש רק ללמדו מה נכון לעשות. ואילו השני, פיקח ומרדן, וכחן ומתקשה לבצע מטלות המוטלות עליו.

השלישי - אינו בעל דעה עצמית, וגם לא סקרן כמו השניים הראשונים. אבל שואל בקצרה ומבצע את ההנחיות שמקבל (תס). ואילו הרביעי - אינו מתעניין כלל במה שקורה סביבו, ויש לעוררו להתבוננות (שאינו יודע לשאול).

וגילתה לנו התורה, שכל הטיפוסים הללו נדרשים לעולם, כדי שיתפקד בהרמוניה ובשלימות. משום שאפילו בעל האופי המרדן, שעלול להיות רשע לבסוף, אם לא ידריכוהו ויחנכוהו באופן נכון המתאים לטבעו, יוכל להיות אדם נפלא שישתמש בכישוריו המיוחדים ובעוצמת הבעירה הפנימית שבו כדי לבצע פעולות נפלאות. הוא יוכל להפעיל מערכות חסד, ולסייע רבות לכלל ישראל ולאנושות, וכפי שבאמת כל ילד המוגדר היום כהיפראקטיבי ורבים מסתכלים עליו בשלילה, לאמיתו של דבר קיבל כישורים בתחומים אחרים של רזיונות, עשייה ויכולת ביצוע, ולעיתים גם כשרון דיבור, הרבה יותר מהאחרים. אלא שבמסגרת הלימודית הוא מתקשה להשתלב ונתפס כחריג משום טבעו. אולם אם יתנו בו אמון, ינהגו בו בדרכי נועם וידריכוהו לפי טבעו, יוכל בעתיד לפעול גדולות ונצורות. רק שעתה, כאשר הוא צעיר, הפקחות שבו גורמת לו לקלוט במהירות את ענייני החומריות והתאוות שיוכל להשיג בעולם הזה, והבעירה שבו גורמת לו למרוד בכל עשייה שמשמעותה רוחנית. הוא רוצה ליהנות כאן ועכשיו.

ובכן לימדתנו התורה בלשונה הנפלאה את דרכי החינוך שבידם ליישר כל אופי של כל ילד, ולרוממו ללכת בדרך טובה. ומעתה דברי שלמה המלך מאירים: "חֲנֹךְ לְנֶעַר עַל פִּי דַרְצוֹנָא", כלומר התבונן והכר את דרכו של כל ילד בפני עצמו, הן ילדך בבית והן תלמידך בכיתה, וחונך כל אחד מהם בהתאם לטבעו ולאופיו, הן מהיבט איתור האתגר החינוכי שקשה לו עמו ועלינו כמחנכים מוטלת החובה להעניק לו כלים נכונים להתמודדות, והן מהיבט הגישה החינוכית הטובה והנכונה ביותר עבורו. רק אז תוכל להגיע לפסגת ההצלחה בחינוך הלא היא: "גַם כִּי יִזְקֶינָה לֹא יִסְוֶר מִמֶּנָּה". בכל מצב, בכל מקום, ובכל גיל.

לרכישת הספר "המדריך המלא לחינוך ילדים" של הרב זמיר כהן היכנסו להידברות שופו או חייגו: 073-222-1250



# למה להתפלל דווקא מניין?

ממשיכים עם אתגר התפילה: כוח קבלת התפילה בציבור

1. **התפילה מתקבלת.** הרמב"ם פוסק: "צריך אדם לשתף עצמו עם הציבור, ולא יתפלל ביחיד כל זמן שיכול להתפלל עם הציבור. ולעולם ישכים אדם ויעריב לבית הכנסת, שאין תפלתו נשמעת בכל עת אלא בבית הכנסת" (הלכות תפילה, פרק ח', הלכה א').

לעיתים, לצערנו, אנו עלולים לאבד את הריכוז במהלך התפילה. הדעת מוסחת וכוונת הלב לא מתיישבת כפי שקיוונו. כמו כן, עוונות וחטאים של המתפלל עלולים למנוע את קבלתה של התפילה. כאשר אדם מתפלל ביחידות, הקב"ה בוחן הן את התפילה והן את המתפלל עצמו, ולכן אם הוא או תפילתו אינם ראויים מספיק - עלולה תפילתו להידחות. אחת המעלות שבתפילת רבים היא קבלתה לפני הקב"ה, על אף החיסרון של היחיד, כפי שמובא בגמרא: "אין הקב"ה מואס בתפילתם של רבים" (מסכת ברכות, דף ח ע"א). בכוחה של תפילה בציבור להרים יחד עמה את התפילות ה"חלשות" של יתר המתפללים. מובן שאין כאן חלילה פטור מריכוז וכוונה בתפילה, שכן ככל שהאדם מתפלל יותר בתעצומות

- כך תפילתו תפעל ותתקבל ביתר חוזקה. והנה לשון "בעל הסולם" לדברי הזוהר (פרשת ויחי, ר"ל, ב') בעניין זה: "תפילת יחיד אינה נכנסת לפני המלך הקדוש, אלא בכוח חזק. כי בטרם שהתפילה נכנסת להתעטר במקומה, משגיח בה הקב"ה, ומסתכל בה, ומסתכל בעוונותיו ובזכותו של אותו אדם. מה שאינו עושה כן בתפילת רבים, שכמה הן התפילות שאינן מן צדיקים, ונכנסות כולן לפני הקב"ה ואינו משגיח בעוונותיהם".

2. **להיות ב"מקדש מעט".** ב"שולחן ערוך" מבואר כי שלמות התפילה היא במניין ובבית הכנסת, משום שלבית הכנסת ישנה מעלה נוספת. בית הכנסת מכונה 'מקדש מעט', משום שהתפילה מהווה תחליף לעבודת הקורבנות בבית המקדש, כפי שנאמר "וְאֵהִי לָהֶם לְמִקְדָּשׁ מְעַט" (יחזקאל י"א, ט"ז), ופירוש רבי יצחק: "אלו בתי כנסיות ובתי מדרשות" (מסכת מגילה, דף כט ע"א). מסיבה זו הקדושה שורה במקום זה, ולכן התפילה בו מתקבלת יותר לפני שוכן מרומים, כפי שמובא בגמרא "אין תפלה של אדם נשמעת אלא בבית הכנסת" (מסכת ברכות, דף ו ע"א).

מצווה להקדים לבית הכנסת ולאחר ביציאה, כדי להראות את חיבוב המצווה, כפי שנאמר "נִרְדְּפָה לְדַעַת אֶת ה'" (הושע ו', ג'), והעושים כן זוכים לאריכות ימים (מסכת ברכות, דף ח ע"א; ש"ע צ', ר"א).

3. **מי בא למי?** הצדיק רבי אהרן מקרלין זצ"ל, מגדולי תלמידי המגיד ממעזריטש, הסביר למה דומה תפילת יחיד - כאדם עני הזקוק להלוואה, ובמקום שילך בעצמו לביתו של העשירי רוב בקשתו, מזמין הוא את העשירי אל ביתו שלו. והרי כולנו באים בתחינות ובקשות רבות בתפילה, ובמקום ללכת לבית הכנסת, המכונה "מקדש מעט" שהוא מעין ביתו של הקב"ה, אנו מבקשים על צרכנו בביתנו שלנו.

זאת ועוד, הוסיף הרב, כי כאשר מעוניינים להשיג דבר מה מאדם חשוב בעל שליטה על עניין מסוים, אין מגיעים ביחידות, אלא מרכיבים משלחת, ובכך מכבדים את המעמד ואת האדם עצמו. ואם כן, כיצד אנו נבוא בבקשתנו לפני מלכו של עולם ביחידות? (ע"פ "עולמו של אבא", עמ' ש"צ).

## האתגר השבועי

אחרי שהצטרפתם לתפילה במניין באזור מגורכם, שימו לב לשלושה דברים משמעותיים שמבדילים בין התפילה שלכם ביחיד, לתפילה במניין.

# בין מנחה להדלקת נרות

היכן מדליקים נרות שבת? מה עושה מי שמאחר לבית הכנסת בערב שבת, וגם: עושים עם חוטי ציצית ארוכים?

מדוע אין נופלים על פניהם בתפילת מנחה של ערב שבת? שני טעמים נאמרו בפוסקים: בספר הלבוש (סימן רס"ז) כתב מפני שהוא סמוך להכנסת השבת, ובמשנה ברורה (שם סעיף קטן א') כתב שהטעם משום שתוספת קדושת שבת מתחיל להתגלות בערב שבת, כבר משעה קודם חצות היום (בחורף משעה 10:30 בבוקר לערך).



לכתחילה לא יענה ברוך ה' המבורך וכו'. אמנם אם ענה עמהם וכיוון לבו שלא לקבל שבת עתה בענייתו, יכול להתפלל מנחה (כף החיים סימן רס"ג סעיף קטן צ"ה).

ומרן הרב עובדיה ביחזה דעת חלק ו' סימן י"ח חולק וסובר שלא מועיל (תנאי).

**הנהגים להניח תפילין כל יום במנחה, האם מניחים תפילין במנחה של ערב שבת?** במנחה של ערב שבת וערב יום טוב אין מניחים תפילין (ביאר הלכה סימן ל"ז סעיף ב' ד"ה בשעת, וכף החיים שם סעיף קטן י"א).

**האם יש להניח תפילין במנחה של ערב שבת?** כתחילה תזרה האישה להדליק הנרות באותו מקום שסועדים שם, וגם על פי הקבלה יש בזה סוד ותועלת חשובה (ש"ת רב פעלים חלק ד' אורח חיים סימן כ"ג, וזוהר הקדוש עקב, דף רע"ב עמוד ב').

**איחור לבית הכנסת, ונמצאים כעת בקבלת שבת, האם יכול לעמוד לתפילת מנחה?** אינו יכול להתפלל בתוך בית הכנסת אלא יצא לחוץ ויתפלל שם מנחה (שולחן ערוך סימן רס"ג).

**אלו דברים אפשר לענות עם הציבור כאשר אני נמצא בסוף תפילת שמונה עשרה, ב"אלוקי נצור"?** רשאי להפסיק לעניית חמשה אמנים ראשונים של הקדיש (עד דאמיין בעלמא), ועונה "הא שמה רבה" עד "יתברך". כמו כן יכול לענות "קדוש" ו"ברוך" בלבד בלי ימלוך. וכן יכול לענות עם הציבור "ברוך ה' המבורך". אבל שאר אמנים של ברכות בין ברכות המצוות ובין ברכות הנהנין לא יענה (הליכות עולם חלק א' פרשת בשלח אות ט').



בבגדי חול. ומכל מקום תיזוהר האישה ללבוש בגדי שבת קודש ותניח התכשיטים עליה קודם ההדלקה, משום דרך ארץ וכבוד שבת (קיצור שולחן ערוך סימן ע"ה אות ו', בן איש חי שנה שניה פרשת נח אות ט').

**חוטי הציצית שלי ארוכים מאוד. האם אני יכול לגזוז אותם במספריים של ברזל?**

נהגו להיזהר לכתחילה שלא לגזוז את חוטי הציצית על ידי סכין או מספריים של ברזל, משום שנאמר לגבי אבני המזבח "לא תניף עליהם ברזל" ולכן נזהרים גם בברזל. לכן ראוי להקפיד לחתוך רק במספרים קרמיים, או לחתוך בפיו אבל לא לחתוך בסכין או מספריים של ברזל (כף החיים פלאגי סימן י' אות י"ב).

**אילו דברים אפשר לענות עם הציבור כאשר אני נמצא בסוף תפילת שמונה עשרה, ב"אלוקי נצור"?**

רשאי להפסיק לעניית חמשה אמנים ראשונים של הקדיש (עד דאמיין בעלמא), ועונה "הא שמה רבה" עד "יתברך". כמו כן יכול לענות "קדוש" ו"ברוך" בלבד בלי ימלוך. וכן יכול לענות עם הציבור "ברוך ה' המבורך". אבל שאר אמנים של ברכות בין ברכות המצוות ובין ברכות הנהנין לא יענה (הליכות עולם חלק א' פרשת בשלח אות ט').



זאב ארן  
בנאדם וחברו

# האחריות שבאחדות

מתי יש משמעות לאיך שאנו נראים מבחוץ?

מנסים לשדר כל הזמן. האכפתיות שלנו נובעת מההפך הגמור: אכפת לנו, משום שאנחנו העם הנבחר! אנחנו ה"נבחרת" של העולם, וככאלו - הדרישות בהתאם.



יש לנו תפקיד ייצוגי כאן בעולם. אנחנו "חלון הראווה" של מלך מלכי המלכים הקב"ה. המשימה שלנו היא להפיץ את הידיעה שיש מלך לעולם, והוא בורא ומנהיג לכל הברואים, עשה עושה ויעשה לכל המעשים, ועלינו לעשות זאת בגאווה ועוז! עם ישראל נבחר למשימה זו, ולא לחינם אנו מברכים בכל בוקר "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל העמים". גם הגויים יודעים זאת. הניסיונות שלנו להתחרות עם שאר האומות

**האספו** ואגידה לכם את אשר יקרא אתכם באחרית הימים. כך פותח יעקב אבינו את דברי הפרידה שלו מבניו לפני שהם צוללים עמוק לתוך הגלות. המילה הראשונה שלו היא: **"האספו"** - ה' ביחד. היו מאוחדים! האחדות היא הערך החשוב ביותר בעם ישראל. אף על פי שהאחדות בינינו היא ערך בפני עצמו, אך כאשר אנחנו מדברים על הנראות שלנו בעיני העמים היא מקבלת ערך מוסף.

"נראות בעיני העמים!" מדוע שיהיה אכפת לנו מה שאר העמים חושבים עלינו? חד משמעית לא צריך להיות אכפת לנו מה שאר העמים חושבים עלינו, כשהוא בא מהמקום הנחיתי והמתרפס של "למצוא חן" (כפי שאמצעי התקשורת

מלון כינר גליל מזמין אתכם לשבת חורפית מול נופי הכנרת המדהימים כאן תיהנו מחדרים מפנקים, סעודות גורמה ואווירת שבת מלווה בהרצאות מרתקות. שבת שפשוט מחממת את הלב!

שישי עד שבת / פרשת בא / ה-ו' שבט (27-28/1)

מהרו להזמין מס' החדרים מגובל: 073-222-12-70

הרב חיים אידן | הרב אבנר קואט

האווירה מתחממת  
במלון כינר גליל

במלון כינר גליל

אנחנו בדרך אליכם אתם באים?

הכנסים הקרובים בהידברות

כניסה חופשית לגברים ונשים בהפרדה לפרטים והזמנת ערב חיוק באזרחים 073-222-1-240

אבן שמואל ג' שבט 19:30

הרב המקובל הרב הרב רבינו 25.1

הרב שניר יצחק יעקב וואטה בצרי חמו

אולם הכנסים מושב אבן שמואל (בכניסה למושב)

אופקים כ"ה טבת 19:30

הרב המקובל הרב הרב רבינו 18.1

הרב זמיר כהן וואטה בצרי

אולם הספורט רחוב אליהו גולומב 11

נתיבות י"ח טבת 19:30

הרב המקובל הרב הרב רבינו 11.1

הרב שניר יצחק רפאל וואטה בצרי

אולם הפארט שט"ו מוסדות הבבא סאלי רחוב חזני 135



הסיפור שלי התרחש בחופשת הקיץ האחרונה. בכל שנה בימי חופשת הקיץ, חודש אב, חמי מארגן לכל המשפחה נופש. לכל משפחה יש המארגנים והיוזמים שלה. כמה חודשים קודם, הגיסים המוכשרים שלי יושבים יחד עם חמי על התוכניות. החיפוש אחר מתחם ראוי עבור כולנו, זאת לוגיסטיקה מורכבת מאוד, כי למצוא מקום לילה שעונה על כל הדרישות - זה משהו אחד, אבל לשנע ולתכנן את כל ה"מסביב" זה סיפור נוסף, שעולה על קודמו בכמה דרגות. כאן מתגלה במלא העוצמה כושר הארגון של חמי וילדיו, שכל פעם משאיר אותנו נפעמים מחדש. החשיבה על כל הפרטים, התכנון המעולה, שלאורך כל הנופש אתה מבין עד כמה הם הרחיקו לנבא... וכך, בחסדי שמיים, גם השנה חמי והצוות שלו הצליחו למצוא מתחם צימרים מפנק ויפה לכולנו בטבריה. הם סגרו על החלק הסופי יותר של השבוע: רביעי עד מוצאי שבת. כל המשפחה קיבלה צימר במתחם, והתוכנית עברה לטוב ב'. בעיקר סביב נושא השבת.

ההכנה וההתארגנות עם האוכל בעיקר, זו היתה מלאכת מחשבת של ממש, לחשוב על כל הפרטים הקטנים והגדולים, ששום דבר לא יוחמץ, במיוחד לא הדברים הקריטיים יותר. מרגע הסגירה עם המתחם, כל המשפחה התארגנה. כולנו חיכינו בציפייה רבה לחוויה הזו שכל שנה משאירה טעם של עוד, וכיף של גיבוש משפחתי ואווירה טובה. בעוד כולם מתעתדים להגיע החל מיום רביעי, לנו היה אירוע מהצד שלי ביום חמישי בבני ברק. היות שאנו גרים בירושלים, חשבנו שיהיה נכון יותר שנצא מירושלים ונחזור אליה בסיום האירוע, ולטבריה נגיע ביום שישי בבוקר, מאשר להיות יום בטבריה ואז לנסוע משם הלוך ושוב לבני ברק. ואכן, הצימר שלנו הוזמן ליום שישי.

ביום רביעי בלילה כאשר כולם כבר היו ספונים להם במתחם הצימרים, החלטנו לחשב מסלול מחדש. למה לנו לחזור הביתה עם כל הקטנים, ולמחרת לנסוע נסיעה כה ארוכה שוב? כל הטרטור הזה נראה לנו מיותר לפתע. חשבתי בקולי: "למה שלא נחזור כבר בחמישי, אחרי האירוע, ישירות לטבריה?". בררתי על התחבורה הציבורית, ואכן יש קו ישיר שמגיע מבני ברק לטבריה. החלטנו להפתיע את המשפחה ולא להודיע להם על ההגעה המוקדמת שלנו. היתה רק בעיה אחת: הצימר המיועד לנו היה תפוס עד לשישי בבוקר, כך שהיינו



# עוד נראה ישועות (א')

סיפור שמתחיל בחופשת קיץ הולך ומתמלא ברגעים קטנים וגדולים של סייעתא דשמיא, גם כשהוא מסתיים הפוך לחלוטין מהאופן שבו החל

צריכים למצוא מקום ללון בו ביום חמישי. התחלתי לברר, אבל המחירים בשמים, משהו הזוי, ולא נדבר על זה שבכלל לא היו מקומות פנויים, בסוף, לאחר עשרות טלפונים, מצאתי אחד שהסכים להשכיר לנו דירה קטנה במחיר שפוי. סגרתי איתו, לא לפני שוודאיתי איתו שהוא מודע לשעת ההגעה שלנו, שלא תהיה לפני שלוש בלילה, ושיהיה נכון להיות זמין במידה ולא נמצא את הדירה והמפתח. ביום חמישי התארגנו עם כל הכבודה האנושית והארוזה, ורגע לפני שיצאנו, תרמנו צדקה לקופת השכונה. התפללנו שבזכות הצדקה תהיה לנו סייעתא דשמיא - וביציאה לטיול צריכים את זה פי כמה. האירוע היה שמח במיוחד, ובזכות אחד האורחים, שהקפיץ אותנו ברכב, הצלחנו לתפוס את האוטובוס האחרון לטבריה, שהיה ריק כמעט לחלוטין. זו היתה נסיעה פרטית בהחלט, מה

שהקל על הקטנים, שיכלו להשתרע על הספסלים ולישון באין מפריע. כאשר הגענו לטבריה, אף על פי שהייתי בטוח שאני יודע איפה הדירה, שאלתי את הנהג איך להגיע לכתובת המצוינת בידי, והוא הדריך אותי. וכך, כשאנו נגרים עם מזוודות וקטנטנים מנומנים, הצלחנו להגיע תוך דקות ספורות אל הכתובת. אני נכנס לבניין, מחפש את הדלת האמורה ולא מוצא. מחפש שוב את הדלת של השוכר, גם זו לא נמצאת. אני מתקשר אליו שוב ושוב, הוא לא עונה. לא ידעתי מה לעשות. אנחנו כאן, בלב טבריה, אמצע הלילה ואין לאן ללכת. הרחובות היו כמעט ריקים. הייתי אובד עצות. אשתי הסבה את תשומת לבי לג'יפ שחור וגדול שחנה במצב מונע עם נהג אנושי, מחזה נדיר בסיטואציה שלנו, כאשר במקביל ראיתי אדם מבוגר באחד החלונות. העדפתי לגשת אליו. שאלתי אותו אם הוא מכיר את השוכר. הוא אמר שאין בכל האזור אדם כזה. בינתיים הג'יפ נסע מהמקום, ונותרנו לבד. כמעט שהתייאשתי, ואז ראינו את הג'יפ שהוא חוזר אלינו. התכוונתי לעצור אותו - אחרי הכל, צלם אנוש בשעות כאלה זה פיס. אבל הג'יפ נעצר סמוך אלינו מבלי שהייתי צריך לסייע בעדו. מיד שאלתי את הנהג אם הוא מכיר את השוכר, והוא ענה שאין כאן אדם כזה. אך תוך כדי כך הוא הוציא לי מפתח, ואמר לי: "בוא אלי בחינם. כשעברתי כאן קודם וראיתי אותך עם אשתך והילדים, הבנתי שנתקעת, לכן חזרתי לאסוף אותך". הודיתי לו מכל הלב. הרגשתי שהוא ממש הציל אותי. מילא אני - הייתי תופס איזו מדשאה באזור ותופס תנומה, אבל אישה ושישה ילדים קטנים, זה כבר סיפור אחר לגמרי. העמסנו את כל החפצים על הג'יפ, והתחלנו בנסיעה. סקרן אותי לדעת לאן הוא ייסע. הוא ירד את מורדות טבריה, פנה מהטחלת... יצא מהעיר! עכשיו כבר נדרכתי כולי, לאן הוא מוביל אותנו? אין כאן מגורי אנשים... אחרי נסיעה קצרה הוא נכנס לחניון של בית מלון. השומר פתח לו את השער, והוא יצא איתנו והדריך אותי ממש איך להיכנס למלון, ואיך בעזרת הציפ שקיים לי בכרטיס המפתח שהוא נתן לי, אני מזמין את המעלית. תוך כדי כך הוא אמר לי: "החדר שלך בחינם עד מחר ב-11 בבוקר. תיהנו לכם מהחדר, יש לכם מזגנים ומקלחות וכל מה שאתם צריכים. קח את המספר שלי, אם תצטרך עוד משהו - תתקשר אלי, אני זמין. אהה, ועוד דבר: בקומה שלך יש בית כנסת. ככה

אתה מסודר, לא תצטרך ללכת מחר לחפש מניין". הייתי המום. ממש. הכל רץ לי מהר כל כך, ואני בקושי מעכל מה שקורה לי כאן... הודיתי לו מכל הלב. כבר לא היו לי מילים. נכנסנו למעלית, והגענו לחדר המדובר. פתחתי את הדלת - ונותרתי נטוע על מקומי. לא, זה לא היה חדר. זו היתה סוויטה. עם חדרי שינה, סלון, ג'קוזי וכל מה שאתם רק מעלים על דעתכם. וכן, היה חלון ענק עם מרפסת שצופה כולה אל הכינרת. וואו. המילה היחידה שיצאה לכולנו מהפה. וואו. כמה דקות התאוששות, והילדים התחילו לרקוד ולשיר את מזמור לתודה. הודינו לקב"ה, איך הביא אותנו מהמקום הכל כך נמוך הזה לכזאת ישועה ורווחה. מבחינתנו, הצדקה שנתנו בבית לפני היציאה עמדה לנו. עוד כמה דקות של התארגנות, וכולנו נפלנו שדודים אל המיטות המוצעות והריחניות. בבוקר, כאשר הגעתי אל בית הכנסת במלון גיליתי שיש רק שבעה אנשים. ניסינו לארגן עוד שלושה, ולצערנו, זה לא הלך. שאלתי את שאר המתפללים שהיו שם איפה יש כאן עוד בית כנסת בסביבה, לפחות אתפלל כמו בן אדם במניין מסודר. הם הציעו לי לבדוק במלון ממול. כאשר הגעתי לשם, ראה אותי יהודי יקר שאמר לי: "יש בית כנסת קרוב יחסית, אבל זה לא בשביל הרגילים שלך, זו הליכה הגונה. חייבים רכב". ואז הוא עיבד את הנתונים. אברך בלי רכב, מחפש מניין... "יודע מה, אני אקח אותך בהלוך. חזור תצטרך לחזור לבד, יש לי הרבה קניות וסידורים לעשות בעיר לפני שבת". הודיתי לו. חצי דרך זה גם משהו. בסוף התפילה היהודי היקר הזה מחכה לי: "בוא, אתה לא תלך ברגל. אני אקח אותך חצי מהדרך". אני שוב מודה לו. גם זה משהו. ומה אתם חושבים קרה בסוף? הוא פשוט לא עמד בזה, כן, הוא הביא אותי עד לפתח המלון. מי כעמך ישראל. ואני רק עומד נדהם מגודל ההשגחה הפרטית, מהשמירה המיוחדת הזו בכל צעד ושעל. התארגנו עם הילדים ויצאנו לכיוון הכינרת. אם

אני נכנס לבניין, מחפש את הדלת האמורה ולא מוצא. מחפש שוב את הדלת של השוכר, גם זו לא נמצאת. אני מתקשר אליו שוב ושוב, הוא לא עונה



הנהגים - אז עד הסוף. באותו הזמן חמי התקשר אלי, ואמר לי לעדכן אותו כשאנחנו מגיעים לטבריה, כדי שהוא יבוא לאסוף אותנו. "אנחנו כבר בטבריה", אמרתי לו. הוא התבלבל לגמרי, לא הבין איך בשעה מוקדמת כל כך אנחנו כבר כאן, ועוד משתכשכים בכינרת. הסברנו לו איפה אנחנו, והבטחנו לו סיפור כשנגיע. וכך, לאורך כל הנסיעה, כולנו רק מספרים. כל אחד והחוויה שלו. ההלם היה גדול, זה לא היה רגיל, זו היתה השגחה מיוחדת מהשמים. חמי היה המום לא פחות, בעיקר מכך שלא התקשרתי אליו. הסברתי לו שוב ושוב שבשעה שלוש בלילה אני לא מתקשר להעיר אנשים, מה גם שעוד לא הספקנו לעכל - וכבר הגיעה הישועה. האבסורד הכי גדול היה כשראיתי את המתחם לראשונה. התגלגלתי מצחוק. אתמול בלילה היינו בדיוק ממול... אם רק הייתי יודע, הייתי נכנס למדשאה כאן לישון, עדיף בהרבה מהרחוב. אבל הקב"ה סידר לי שאהיה בסוויטה - אני האברך מירושלים. עד מהרה הסיפור התפרסם במשפחתי ובין ידידי, כולם. וכך החלטנו כולנו, יחד עם חמי, לספר את הסיפור והפלא הגדול שקרה לנו בשולחן השבת לפני כל המשפחה, כדי לדון ולהתחזק בביטחון ואמונה ולהגדיל כבוד שמיים. "במקהלים אברך ה". אבל תוכניות לחדר ומציאות לחוד. כל הטוב הזה פנה פתאום למקום אחר לחלוטין. עד הסעודה קרו דברים אחרים, שטרפו את הקלפים. ערב שבת, טבריה עיר הקודש, האוויר נסוך בקדושה. כאן לפני אלף שנה הלכו גדולי עולם. עמודי התווך של העם היהודי. כך פצענו אני וגיסי אל בית הכנסת "עץ חיים" של הרב חיים אבולעפיה, מנסים להרגיש קצת מהוד הקדומים של המקום, להרגיש טבריה. לאחר סיום התפילה, כאשר אנו פוסעים לכיוון מתחם הצימרים, אנו עוברים בין בתים נושפים, וחורבות בנייה. למרות אורות פנסי הרחוב, החורים הללו לא נחמדים, בלשון עדינה. פתאום יוצא אדם מאחד הפתחים, וניגש אלינו. המשך בשבוע הבא, בעז"ה.

## 5 עובדות שלא ידעתם

מהי רכבת העננים, מדוע העלים נושרים, ומי קופץ הכי גבוה?

**הידעתם איפה נמצאת רכבת העננים?** רכבת העננים הוא הכינוי של קו הרכבת המחבר בין העיר סלטה, בצפון-מערב ארגנטינה, לבין אוכל לה פולבוריה, בהרי האנדים. הרכבת נוסעת בגובה של 4,200 מטרים מעל פני הים. בזמן שהרכבת צולמה עבור סרט, נהג הקטר שחרר קיטור. מזג האוויר הקר שימר את הקיטור, כך שנוצרה אשליה של עננים - וכך קיבלה הרכבת את כינויה.

### הידעתם מהי אבן הזברה?

זוהי אבן שמשלבת אבן קוורץ אטומה בשם ג'ספר, יחד עם בזלת, מה שיוצר בה שילוב של שני צבעים, בהיר וכהה, שמזכיר זברה. אבן הזברה נמצאה רק במכרות שביבשת אוסטרליה.

### הידעתם מדוע העלים נושרים בחורף?

בחורף, קשה לעץ להזרים מוחל (מזון) אל העלים. העלים נחלשים, ואז ניתקים מן העץ ונושרים אל האדמה. הנשיירה יוצרת מצב שבו העץ זקוק לפחות אנרגיה כדי להתקיים, וכך הוא מצליח לשרוד את החורף - עד לאביב, שבו השמש יוצרת אנרגיה שמזינה את העץ מחדש.

### הידעתם מיהו בעל החיים שמתר הכי גבוה?

זהו חרק בשם קצפית הרוק - סוג של ציקדה. קצפית הרוק מסוגלת לנתר לגובה של פי 110 מממדי גופה. במקום השני נמצא הפרעוש, שיכול לנתר לגובה של פי 100 מממדי גופו.

### הידעתם מיהו היעל?

יעלים הם בעלי חיים שגרים בעיקר באזורי המדבר וההרים שבאסיה ובמזרח התיכון. היעל הוא עז בר בעל צבעי הסוואה מדבריים, ובעל כריות גמישות בתחתית הפרסה, שמאפשרות לו לטפס על מצוקים ועל סלעים קשים לטיפוס. בארץ נפוץ יעל נובי, שחי בנגב, במדבר יהודה וברמת הגולן.

**מקדישים את עלון הידברות וזוכים!**

רוצים לפתוח שערי הצלחה, רווחה, תפילה וישועה? הקדישו את עלון הידברות לברכה, ולעילוי נשמה ליקריכם וזיכוי הרבים שנעשה בעלון האהוב ביותר יעלו עד כסא הכבוד ויפתחו לכם שערים!

**מקדישים לעילוי נשמה** זוכים בתיקון לנפטר בישיבת הרב זמיר נתן

**מקדישים לברכה והצלחה** זוכים בהקדשת הרצאה באתר הידברות עם כ- 37 מיליון צפיות כל חודש

**מקדישים לזיווג הגון** זוכים בהקדשת הרצאה באתר הידברות בתפילת תלמידי חנינים בנחלת למשך 40 יום, ובמתן מפנק!

להקדשה חייגו << 073-222-1-388 שולחה 3

**פּוֹתַח שַׁעֲרֵי בִרְכָה**

מעלות תרשיחא שלישי י"ז טבת 10/1/23 מרכז המוזיקה, רח' ארזים 21 הרב חיים זאיד הרב יעקב חמו הרבנית חגית שירה הזמרת ציפורה איבגי

חושב זרחיה ראשון ט"ו טבת 8/1/23 היכל "איר ואפרים", רח' הגפן המקובל הרב יצחק בצרי הרב חיים זאיד הרבנית חגית שירה

נשים יקרות, הידברות מזמינה אתכן לערב שכולו עבורכן, המלכות של הבית, שרות האמונה והביטחון הזקוקות להתחדשות ולהתרגנות.

לפרטים: 073-222-12-40 כניסה בשעה 19:30

בואו לערב של העצמה ושמחה, פשוט כי מגיע לכן!

**שימי לך ברת**



# מסע בין נשמות: דודו כהן בשיחה מרגשת עם שולי רנד ועמיר בניון

שני יוצרים מוכשרים, מענקי המוזיקה היהודית-ישראלית שחברו יחד לאלבום משותף. על ההיכרות המוקדמת לפני עשור, על הרעיון לעבודה משותפת ועל יצירה בצל אמונה

כששמעתי ששולי רנד ועמיר בניון הולכים להוציא אלבום ביחד, החלטתי שאני חייב להיפגש איתם, שניים מענקי המוזיקה היהודית, את שניהם אני מכיר מקרוב. תחילת הקשר שלהם היתה לפני יותר מעשור. הם ניסו, לא הצליח, משהו שם חרק והתפרק והאלבום לא יצא לפועל, עד עכשיו. הריאיון הזה הוא מסר: תמי, מה שקלקלתם – אפשר גם לתקן.

שינויים? אם אתה מנסה לפרש את עצמך קצת מבחוץ, איזה שינוי היצירה שלך עברה, גם בהתאם למסע התשובה שעברת?

שולי: "אני חושב שברגע שבן אדם הוא במהות של תשובה, בהכרח שיש הקדוש ברוך הוא, הדבר הזה נמצא בתוך היצירה שלו. הרי גם עם האמונה יש לך לפעמים מלחמה. אמונה זה דבר אינסופי, ובתוכו יש



שולי רנד: "כל החיים התפיסה שלי היתה, ואני מתאר לעצמי שעמיר מבין, שאני יוצר מתוך הכאב, מתוך הסבל. היום אני ליצור מתוך שמחה"

כל מיני תנועות. שאלת לגבי היצירה שלי, אז נכון. למשל, באלבום הראשון שלי, תפילה פתרה את הכל. באלבום השני שלי, האחריות חזרה לאדם. והנה האלבום השלישי הוא כולו תפילה". עמיר: "הוא אומר לך, הלוואי שבאלבום השלישי אני אוכל לבשר לך כמה אני קרוב אל השם ומבין את הטוב עבורי. הלוואי. הוא מייחל, זה יהודי של תשובה". שולי: "תשובה היא לא דבר סטטי, אנחנו בתנועה. וגם היצירה היא לא דבר סטטי. גם לשחזר באופן מוזיקלי, וגם לשחזר באופן רעיוני, כי זה הצליח, זה לא מעניין. חיפשת את מעיין היצירה – קורים איתו כל מיני דברים. המעיין, לפעמים בא לו להקליט את השירים שיצאו ממנו פעם. כל עוד אנחנו בתנועה, זה בסדר".

כשאתה נמצא במשבר, קל לך יותר ליצור, או קשה יותר? שולי: "כל החיים התפיסה שלי היתה, ואני מתאר לעצמי שעמיר מבין, שאני יוצר מתוך הכאב, מתוך הסבל. וזה נכון, זה ידוע, הרבה דברים טובים יוצאים מתוך זה. היום, בגלל שאני במצב אחר, אני בודק את האפשרות ליצור מתוך שמחה". עמיר: "פגשתי גם את רבנו, והוא אמר שבשמחה יש הכי הרבה עומק". וזה מצליח? עמיר: "יש מינור ומז'ור, נכון? התרגלנו שבמינור יש לך יותר מה להגיד, כי אתה עצוב. פתאום אתה קולט שבמז'ור יש פי מיליון יותר שמחה מלשבת ולבכות עם עצמך. אז אתה מתחיל לבדוק מה יש ביצירה

השמחה יותר". לפני 15 שנה הייתם בתחילת הדרך. ועכשיו אתם עדיין פה, עדיין יוצרים. מה נותן לכם כוח? שולי: "אני אניג מילה בנאלית, אבל האמונה. בכל אספקט. בעיקר שיש תכלית לכל מה שאדם עושה, ומה שהוא עובר בחיים האלה זה לא בהכרח בשביל לתת לו מכות על הראש שהוא לא בסדר, אלא בשביל לבנות אותו".

אבל איך דברים מרסקים יכולים לבנות? שולי: "בשביל זה צריך דעת ואמונה. להבין שהדברים המרסקים לא באו על מנת לרסק אותך, אלא על מנת לבנות אותך. אלה הדברים שבהם עוסק גם ר' נחמן מברסלב, אז אם אתה שואל אותי מה נותן לי כוח, אלה העצות שלו. העצות האלה הן כמו תורות לחימה, איך להבין את הנקודה הזאת. בסופו של דבר הכל תלוי בנקודה גבוהה של האמונה – האמונה ברחמנותו של הקב"ה, כלומר שאין רע יורד מלמעלה. זה תהליך, להגיע לאמונה הזאת". עמיר: "התהפוכות הנפשיות שלי, באופן אישי, כדי להגיע לנקודה שאתה מדבר עליה – היו שריפות לא פשוטות בלב. זה תהליך". שולי: "אם הכל היה טוב, זאת לא היתה בעיה. המלחמה הזאת נולדת מזה שעל פניו, תראה איזה עולם יש לנו, כולם חולים, כולם שוואים, כולם כועסים...". עמיר: "זה משהו שלא כולם מבינים. אם אדם, למשל, נולד נכה, השאלה היא, כמו אצל כל אדם – האם אני עושה טוב ממצבי, כפי שאני כאן, או האם אני עושה רע ממצבי. אין לך בחירה אם להיולד נכה, הרי אף אחד לא היה בוחר להיות נכה. הבחירה ניתנת לך ממצבך, מאיפה שאתה נמצא כרגע".

שולי: "כשאתה אומר 'כל מאן דעביד רחמנא לטב עביד', זה לא חלילה שאתה מסיר מעצמך אחריות. הבחירה קיימת כל רגע ורגע. זה מה שהחזיק אותי מעל המים, ההתמודדות עם הניסיון להחזיק באמונה". מה נתנה לך האמונה הזו? עמיר: "אני יודע להגיד לך. כל הגדול מחברו – יצרו גדול ממנו. כמה שאתה רואה אותו גדול עכשיו – בלי האמונה הוא היה גדול מאוד במקומות שאתה לא היית רוצה".

איפה אתה היית בלי הבורא? עמיר: "שאלוקים ישמור אותי מהמחשבה הזאת בכלל. גרוע שבגרועים". שולי: "אחד הדברים שקיבלתי במפגש עם עמיר, שאני גם מתקנא בו, זה דבר למוסיקה. שהוא לא מדבר עליו, אבל אתה רואה. אז אם אתה שואל אותו, ואני עונה במקומו, מה מציל אותך, זה המזל שיש אותך". זהה. אצל עמיר זה ברור מאוד. כי תמיד יש משהו בקשר העמוק, הכמעט מיסטי שלו למוסיקה, שבעיני מחזיק אותו".

היום – טוב לכם? עמיר: "אני יכול להעיד עליו, לא עלי. הפנים שלו מאירות. היום כולו רואה את שולי, וטוב לי. אם אני רואה אותך ואתה משמח אותי, אני יודע שמצבך טוב". שולי: "אני אניג עליו – הרבה יותר טוב לו. הוא הרבה יותר רך. הוא שמח יותר, מצחיק יותר. פחות". עמיר: "וואו, את זה אהבתי".

הריאיון מתוך אתר הידברות

# לא במקרה

לכל צעד יש מטרה: זה התחיל בחתימה ונגמר ברגע מצמרר

בתחילת הקיץ, מספר לנו י.ג. את סיפורו המטלטל, הבנתי שכדי שהמשפחה הגדולה בה בורכנו, ברוך השם, תוכל לחגוג סוכות ביחד, עלינו להרחיב את המרפסת עליה תיבנה הסוכה המוגדלת.

השלב השני אחרי קבלת התוכנית מידי המהנדס, הייתה פניה לקבלת הסכמת השכנים. אבל דווקא אצל השכן ממול, זה שהסכמתו היא החשובה ביותר, חששתי לדפוק. הוא היה רחוק משמירת תורה ומצוות, וסוכה שתתפוס לו מקום ואוויר, היא מן הסתם לא דבר שהוא יאהב. בלב דופק הקשתי על דלתו. "לבנות סוכה זו מצווה יקרה מאד", התלהבתי.

"אם כך, אני חותם מיד". אמר ועשה, למרבה תדהמתו. "חשוב לך כל כך לקיים מצווה?", הסתקרנתי. "מה אתה חושב?", נאנח הישיש, ואשתו מקשיבה מן הצד. "אני מגיע ממשפחה חרדית בפולין. לצערי נאלצנו לברוח לארץ כשהייתי ילד קטן, וקיבלנו כאן חינוך פושר. המשפחה שהקמתי כבר אינה שומרת מצוות בכלל. יש לי בן אחד בקצה העולם, ובת שחיה לבדה באיזו דירה. היום אני לא שומר ולא יודע כלום,

אבל מצווה, אני יודע, זה דבר חשוב". נאום הזקן. "אם כך, אתה יכול לקיים מצווה בעצמך, לא רק לעזור לי עם המצוות שלי", אני עונה לו. "עזוב, אני כבר זקן".

"אתה יודע מה? רק מצווה אחת תקיים, מצווה אחת קלה ופשוטה. תלמד להגיד את הפסוק 'שמע ישראל'". וכאן הראיתי לו איך מניחים יד ימין על העיניים ואומרים את הפסוק "שמע ישראל... ה' אחד". "ומה צריך לכוון?", שאל הזקן. "כמה אני אוהב את הקב"ה, וכמה הקב"ה אוהב אותי".



כעבור שבועיים הגיעה הגברת הקשישה מהדירה ממול, והודיעה לי בצער שבעלה נפטר. "לפני שבועיים הוא איבד את ההכרה. הדיבור האחרון שלו היה על מה שהוא שוחח איתך. קצת לפני שהתמוטט, הוא חזר על הפסוק שוב ושוב בבכי. תוכל לעזור לנו עם לוויה של דתיים?".

פתאום זה היכה בי. בנסיבות נפלאות שלחו אותי משמים אל היהודי הקשיש, כדי שיוכה לשוב ברגעיו האחרונים ולקבל עול מלכות שמים, והכל בזכות מצוות סוכה. יש קונה עולמו בשעה אחת.

# מהפכת הפרשנות

המודל שיהפוך אתכם לפרשנים טובים וידלג עבורכם שוב ושוב על מוקשים בבית ובחברה

כואבים בגלל חוסר הבנה? איך ניתן למנוע - או לכל הפחות להפחית משמעותית - הגעה למקומות כואבים בגלל חוסר הבנה ותקשורת כושלת, שתשפיע לרעה על הזוגיות, ובכלל על היחסים שלנו מול אחרים?

הבסיס לתקשורת נכונה הוא הבנה. לא אחת קורה שבני הזוג מתווכחים, ורק לאחר שנאמרו מילים קשות והייתה פגיעה של אחד מהם או של שניהם, הם מגיעים למסקנה שמדובר באי הבנה? יותר מזה, לפעמים אפילו נפתח ויכוח בלי שנאמר דבר, רק כתוצאה מהתנהגות זו או אחרת. איך זה ייתכן? זוהי פרשנות לא נכונה שאנו מעניקים לדברי בן הזוג שלנו, שמקורה בתפיסות ובעדות שלנו כלפי בן הזוג.

איך פותרים את זה? התשובה היא: אפר"ת. זהו מודל התנהגותי (המיוחס לפסיכולוג אלפרד אדלר), והוא מורכב מראשי התיבות אירוע, פרשנות, רגש, תגובה. המודל מתאר את הלך הרוח של האדם החל מחשיפה לאירוע מסוים ועד לתגובה שלו לאותו אירוע. לדוגמה - אירוע: אישה פונה לבעל ואומרת לו

"חייבים לעשות משהו עם משה", היא אומרת לבעלה בשיחה על בנם, "משהו עובר עליו, הוא מתוסכל, והלימודים... ראיית כמה הוא קיבל במבחן בחשבון?".

נתחו רגע את התקשורת הבין אישית. האם זו טענה כלפי בעלה - מדוע הוא לא עושה משהו בנידון? האם זו ביקורת על הבן - איך הוא הגיע למצב הזה? האם זו אולי טענה כלפי עצמה - איך אני אפשרתי למצב הזה לקרות? האמת היא שכל האפשרויות הגיוניות.

אבל תארו לעצמכם שבעוד היא מבקרת את הבן, בעלה חושב שזו ביקורת כלפיו עצמו? פתאום עלול לצאת ממנו שטף של "מה את רוצה ממני? ידעתי מזה? יש לי זמן בכלל? ומה איתך? היית איתו מספיק זמן, איך לא עשית עם זה כלום?".

לא קשה לדמיין איזו תגובה תבוא בחזרה לטענות הקשות, בפרט אם היא בכלל לא התכוונה להאשים אותו. כמה פעמים קורה שאנחנו מגיעים למקומות



שי | ט"ז טבת | אולם שבזי רח' שבזי 3

רביעי | י"ח טבת | אולם בז"כ בכרס רח' שבזי 4

באר שבע 9.1

יבנה 11.1

בין השעות 22:00-18:00 | כיבוד קל

חייגו: 073-222-1240

במקום מכירת מוצרי איפור המתאימים לשבת בכשרות בד"ץ בית יוסף

**הריון אסוף טוב לנשמה**

סדנת איפור

חשיבה חיובית

סיפורי מחזקים

אידיולוגיה

בראות

הרב יצחק חנו

הרב יצחק חנו



# הידברות לנוצר



## איך רוכשים ביטחון עצמי?

1. תנו מקום של כבוד לדעות שלכם. כשאתם שומרים את הדעות והמחשבות שלכם לעצמכם ולא נותנים להן ביטוי, אתם מעבירים בזה מסר אל האני הפנימי שלכם שאומר "מה שאני חושב זה לא חשוב", ובזה אתם רק מנציחים את מצבכם. המורה שאל שאלה בכיתה? החברים מדברים על נושא מסוים ויש לכם מה לומר? תנו מקום של כבוד למה שאתם חושבים, ואמרו אותו. וזה לא משנה מה היו התגובות לכך. ייתכן שהרעיון בכלל יפסל, אבל עצם זה שביטאתם את עצמכם יוצר אמירה כלפי עצמכם שמה שאתם חושבים חשוב ומגיע לו להישמע. וזה הניצחון שלכם, אפילו אם בסוף יתברר שזו תשובה שאיננה נכונה. על ידי ביטוי עצמי אתם מעבירים מסר לעצמכם שאתם חשובים, ומעניקים כבוד אל עצמכם.

2. קחו משימה קטנה. בכל שבוע קבעו לעצמכם משימה קטנה שמבטאת ביטחון עצמי. בחרו משימה שאתם מסוגלים לעמוד בה, אבל כזו שתדרוש מכם טיפה אומץ. חשבו על המשימה ביחד עם חבר או בן משפחה קרוב שילווה אתכם, וידחף אתכם קדימה במקרה של פיק ברכיים. כל הצלחה במשימה מוכיחה לכם שאתם יכולים, וכך תחוש את הדעות והמחשבות שלכם לעצמכם.

3. פתחו מודעות לשפת הגוף וטון הדיבור. יש כלל שאומר "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות", שזה אומר שהמעשים החיצוניים שלנו יכולים להשפיע על מה שנרגיש בנפשנו. שנו את שפת הגוף שלכם לכזו המסדרת ביטחון עצמי, וכבר באותו רגע תראו כיצד זה משפר את ההרגשה שלכם. משכו את הכתפיים אחורנית ושפרו את יציבותכם; הישירו מבט מעלה ולא כלפי הריצפה; דברו בטון דיבור בוטח, ולא במלמול שקט והססני.

4. שדרגו את עצמכם. קחו על עצמכם אחריות על נושאים מנהלתיים שונים בסביבה שלכם (כמו ועד כיתה). וכן, קבעו לעצמכם מטרות חדשות והשיגו יעדים חדשים. תוכלו לבטא את הכישורים בדרכי עשייה שונות, ללמוד נושאים חדשים, להתנדב, לארגן פעילויות חינוכיות לילדים קטנים, לקבל הסמכות בקורסים שמעניינים אתכם, לקחת על עצמכם מיוזמים קטנים ועוד. כך תשפרו את האופן בו אתם רואים את עצמכם, ובכך תגדל הערכה העצמית שלכם. כל זה יוקרן באופן אוטומטי גם כלפי חוץ.

רוצים לשמוע עוד? בקרו בסמינר הדיגיטלי מבית הידברות - 70' השאלות הקשות ביהדות: <https://www.70q.co.il>

## השו"ת המקוצר

**הכנתי לי ללימודים סנדביץ' מכיתה ובחוכה חביתה. מה מברכים על סנדביץ' כזה?**  
המוציא לחם מן הארץ.

**יש לי בשבוע הבא מבחן בתנ"ך וגם מבחן במתמטיקה. מותר לי ללמוד למבחנים האלה בשבת?**

מותר ללמוד תנ"ך בוודאי, וגם מתמטיקה מעיקר הדין מותר ללמוד, ומידת חסידות שלא ללמוד מקצועות חול בשבת.

**אז לפי זה רציתי לשאול, האם מותר ללמוד למבחן תיאוריה לנהיגה בשבת?**  
אסור ללמוד דברים שאסור לעשות בשבת, ולכן אסור ללמוד למקצועות אלו, ההיתר הוא רק למקצועות כמו חשבון מתמטיקה אנגלית וכו'.



## שווה זיטא



"את הציציות לא הוצאתי בהופעות. פעם החלטתי להוציא רק טיפה, שני קצת, וכך פעם זה היה מלאוה בדמיונות והפחדים של מה יצדו. היום אני כבר הולך הרחוק באוה. זה מוזר: אני מסתובב עכשיו בתל-אביב בלי להתייבש - במאן שאפילו עם הלוק הישן. הקודם שלי הייתי מופחד עד הצמם". (איתר מאי)

## שווה חיוך

עוד לא נולד החוקר האטלנטי שיצא מהיבש שלי איך היה היום שלו הכית הספר

הרגע הזה אתה צונק את התאורה האל נכונת הכיתה עם הילחון אל אתה ארזים שיצאת ביתה

בוקר מה יש לאכול באקרי לא מוצא משהו מאין וטעים חוצר אחרי יקרה עם סטנדרטים נמוכים יותר

**בדרך כלל אני לא מתפללת שחרית בבוקר, אלא רק אומרת ברכות השחר. אם אמרתי ברכות השחר בשבת - אני חייבת בקידוש, או שיכולה לאכול?**  
כן בהחלט, מי שאינה רגילה להתפלל מיד אחרי ברכות השחר מחויבת בקידוש.

**נשארתי ער כל הלילה והלכתי לישון רק לפנות בוקר. האם אפשר בשעה כזו לומר קריאת שמע שעל המיטה?**  
לפני שהגיע זמן עלות השחר - מותר.

**בברכת המזון מברכים את בעל הבית בברכת האורח. האם צריך לברך אותה כשנמצאים בבית הספר?**  
מכיוון שמביא את האוכל מהבית, אינו צריך לומר ברכת האורח.

## אפשר לחשוב

# מחלף ההלכה

התחום היחיד שבו חסרי ההשכלה באים בלעג ובטענות אך נמלטים כשמציעים להם ללמוד

"רק נרות פשוטים וזה, גם זה רק כי הילדים ביקשו". הוא עמד מול הקופה בסופרמרקט בעיצומם של ימי החנוכה, וכשחבילת נרות צבעוניים בידו, נשא נאום: "יאללה כבר עם כל הדקדוקים, כאילו שכל הדברים הקטנים האלה חשובים. נר יותר, נר פחות". המוכר, שאינו חובש כיפה, אך די מבליט את יהדותו, הביט אל הממתינים בתור בסבלנות, הבליע חיוך ופרש את כפות ידיו כאומר "אין מה לעשות". הנואם לא עצר לנשום במהלך המונולוג שלו: "להיות יהודי, הכי חשוב בלב, המשיך, הכי חשוב בלב. זהו! בלי כל המסביב..."

זו סיטואציה שבה אין באמת מה לנסות להיכנס לשיחה. הוא הגיע טעון, ופרק. אבל אז התברר שרק התחלנו את המסע המשותף. הפס המגנטי בכרטיס שלו לא עבד. ניסו להעביר את הכרטיס עם נייר שמכסה את הפס (למה?), וניסו ישר והפוך ומהר ולאט, כלום. בשלב הזה המוכר התחיל להקליד מספר מספר באופן ידני. תוך כדי זה, הוא גם החמיץ מספר והתבלבל, מה שכמובן גרם לכך שהיה צריך להתחיל את הכל מהתחלה.



"יאללה כבר עם כל הדקדוקים", לא התאפקתי ואמרתי בחיוך, "כאילו שכל המספרים האלה חשובים, מספר יותר מספר פחות". כשזה הלך והסתבך, הוא הוציא מזומן וסיים את הסאגה.

"יכולת לשלם לו בלב", אמרתי לו רגע מאוחר יותר כשנתקלתי בו בחוץ, "בלי כל המסביב". הוא צחק. "חס וחלילה. זה כסף, זה לא כמו יהדות", הבהיר. "יש דברים שאי אפשר רק בלב..." הלואי והרגע הזה שהייתי חלק ממנו, היה רק משל. הוא רק דוגמא למציאות שאופפת אותנו לאחרונה יותר ויותר.

התורה היא הדבר היחיד שבו אנשים שאין להם טיפת מושג על מה הם מדברים, מרשים לעצמם להתנווכח, לזעום ולהביע דעה בלי סוף. גם האדם המשכיל ביותר לא יעז, למשל, לעמוד בכינוס של רופאים מנתחי לב בכירים, ולומר ולו רבע מילה על נושא רפואי ספציפי שהם מדברים עליו, אם הוא לא קשור לתחום אפילו בטעות. כמה נלעג יצא אדם נבער, שלא רק יחלק עצות בנושאים שאין לו מושג קלוש בהם, אלא גם יעשה לעג וצחוק מאיך שאנשי המקצוע עושים זאת שנים, ועוד יאמר להם "רפואת הלב היא לא רק שלכם, הרופאים. גם לי יש זכות להיות מנתח לב בדרך שלי, אפשר להסתדר גם בלי התפר המיותר הזה שאמרתם".

בענייני יהדות, יעמדו אנשים שאפילו לא יצליחו להסתיר את הבורות שלהם, והם מלאי ביקורת ודעות על ההלכה, אותן הם ממטירים על שומרי המצוות, על הרבנים ועל גדולי התורה שלמדו עשרות שנים את התחום. הם לועגים בשעשוע, משיאים עצות בבוז ואפילו מתרגזים, למה לא עושים דברים כמו שהם רוצים ובאופן שבו הם בוחרים להחליט שזוהי היהדות בשבילם.

דווקא בדור טכנולוגי שבו אנו מבינים עד כמה כל פסיק ונקודה, כל ספרה ולחיצה יכולים להיות קריטיים, לא רק בשליחת דואר אלקטרוני לכתובת

## בכמה מילים:

דקדוקי ההלכה הם אלו ששמרו עלינו אלפי שנים נכע, לבל נתפרק. במקום להביע דעה נבזרת, אפשר פשוט ללמוד.

## חידוד בנועם

### המדור בחסות

ננו בר מים היברידי

## שאלה בנועם

בליל שבת נזכר יצחק עושרי ששכח להפריש תרומת ומעשרות המפירות והירקות שרכש משדהו של אדם שאינו מעשר. האם מותר לו להפריש בשבת תרומות ומעשרות? ומדוע?

## כתרון החידה מעלון כרשת מקץ:

אין דנים דין בשבת, גזירת חכמים שמא יבואו לידי כתיבת פסק הדין בשבת. ואפילו יסודר והשמעת הטענות לבר לפני הדיינים, אסורים (משנה ביה דף לו. שרע סימן של"ג, ד, משיב סק"א, ילקוט יוסף שבת ה).

## הגרלה!

בין הפותרים נכונה יוגרל שובר ברשת

תשובות יש לשלוח למייל: [alon@afikim-water.co.il](mailto:alon@afikim-water.co.il) או לפקס: 02-5807576



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

### הידברות

באדיבות מטעמי השף

## פינת ההלכה

יצאתי מהשירותים ולא בירכתי ברכת "אשר יצר" עד מתי אני יכול עדיין לברך ברכה זו?

### תשובה

יכול לברך עד שבעים ושתיים דקות אחרי שיצא מבית הכיסא, ובתנאי שאינו צריך לנקבו שוב, אבל אם צריך כעת לנקבו חייב להיכנס לבית הכיסא ורק לאחר מכן יברך אשר יצר. הליכות עולם (חלק א' פרשת ויצא אות ד').



להזמנות: **052-399-2992**



# עולם הילדים

טריווייה

לב של ילד  
אשר מדינה

## למי נאמר "של נעליך מעל רגליך"?

- א. למשה רבנו
- ב. לאברהם אבינו
- ג. לאדם הראשון
- ד. לשמואל הנביא

## זרש היתה אשתו של?

- א. התר
- ב. אחשדרפן
- ג. פרמשתא
- ד. המן

## על אלו בעלי חיים מברכים את ברכת "משנה הבריות"?

- א. פיל וזב
- ב. היפופוטם וקוף
- ג. פיל וקוף
- ד. קרנף והיפופוטם

## באלו מהימים הבאים לא אומרים "אבינו מלכנו"?

- א. שבת הגדול
- ב. ראש השנה
- ג. צום גדליה
- ד. יום כיפור

## כמה חודשים יש בשנה מעוברת?

- א. 13
- ב. 12
- ג. 11
- ד. 14

## פתרון החידות מפרשת מקץ:

1. ד, 2. ד, רבי שמעון ברי יוחאי, א. בן 180, ג. ישמעאל, א. לפי השבט של אביו

פתרתם את כל השאלות? שלחו אלינו למייל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) וזיינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "הקרב על הבית" מאת ה' פאר מתנת הידברות שופס.

# אור בירושלים (ה')

## בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך ירדנו מהאוטובוס אחרי נתי

בלית ברירה התחלנו לחזור. עשינו כמה חיפושים עד שמצאנו את התחנה של האוטובוס הביתה. ...

למחרת, מיד בהפסקה הראשונה, מיהרנו קובי ואני וניצבנו לפני נתי.

"אתה מוכן לספר לנו את הסוד שלך?", שאלתי. "איזה סוד?", היתמם נתי.

"הסוד, לאן אתה הולך כל פעם אחרי הלימודים", אמרתי.

"כלום, אני הולך סתם לבקר מישור", אמר נתי.

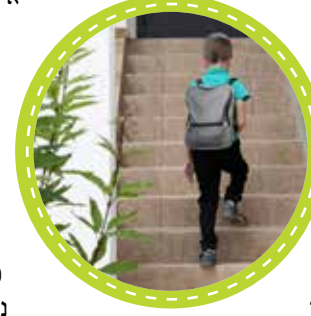
הבנתי שאני חייב לחוץ אותו כדי שיספר.

"משפחת קרלוס - אומר לך משהו", שאלתי בשקט.

נתי החוויר פתאום, והביט בנו בבהלה כמי שסודו נחשף.

"מ... משפחת קרלוס?", גמגם נתי. "כן", אמרתי, "משכונת 'שערי חסד', רחוב אבן גבירול מספר 4".

בשבוע הבא אספר לכם מה סיפר לנו נתי.



## הלכות שבת

# מלאכת מלבן (ג')

## פְּרָטִים מַעֲשִׂים נֹסְפִים לַמְּלָאכָה מַלְבֵּן

בְּגָד שֶׁנִּשְׁפָּף עָלָיו מִשְׁקָה שְׁאִינוּ מִים - גַּם אִם לֹא מִפְּרִיעַ לְנוּ שֶׁהִבְגַּד מְלַכֵּךְ, אֶסוּר לְנַעַר אוֹתוֹ בְּחֻזָּקָה.

אֶסוּר לְלַבֵּשׁ גְּרָבִים שֶׁנִּרְטְבוּ. אֲבָל אִם נִמְצְאִים בְּחוּץ, וְהִגְרָבִים נִרְטְבִים בְּנֶשֶׁם - מִתָּר לְהַמְשִׁיךְ לְלָקֵת אֹתָם גַּם אִם הִגְרָבִים נִסְחָטִים בְּהִלִּיכָה.

מִתָּר לְנַגֵּב יָדַים בְּמַגְבָּת, וְכֵן לְנַגֵּב פְּלִים רְטֹבִים אוֹ רִצְפָה שֶׁנִּרְטְבָה קֶצֶת - אִךְ יֵרָק בְּמַגְבָּת שֶׁמִּיַּעֲדָת לָקֵף, וְלֹא בְּבִגְד אַחֵר כְּלִשְׁהוּ. אִם נִשְׁפָּכוּ הַרְבֵּה מִים, יֵשׁ לְהִזְרֵר שְׁלֵא לְסַחֵט אֶת הַמַּגְבָּת.

אֵין לְתַלּוֹת בְּגָד רְטֹב בְּשֶׁבֶת, בְּגִלְל "מְרֵאִית עֵין" - הַתְּלִיָּה נִרְאִית פְּאֵלוּ בְּכֶסֶף אֶת הַבְּגָד בְּשֶׁבֶת.

מִתָּר לְהַנִּיחַ אֶת הַבְּגָד עַל פֶּסֶס, אִךְ לֹא לַיָּד הַסָּקָה אוֹ חֲמוּם. אִם יֵשׁ כְּבִיסָה עַל הַתְּבַל בְּיוֹם שֵׁשִׁי, אֵין צָרָךְ לְהוֹרִיד אוֹתָהּ לְפָנֵי שֶׁבֶת.



## מצאו 10 הבדלים



## ריח טוב בבית

רצאים שיהיה לכם ריח טוב בחדר, ובכלל, בכל הבית? גם כשהבית נקי ומסודר, לפעמים מסתבר בו תוספת של ריח כדי שיהיה מקושט נעים להנפוש. הנה כמה רעיונות שיעזרו לכם ליצור אזור נעים וריחני בבית שלכם.

רצאים אזור נעים בכל חדר בבית? הניחו דפים המיעדים למיבש הבגדים על פתח האזור של המזגן או על הקשת של המאונר. כעת, כשהמקשירים יפועלו, הם יפזרו ריח עדין ונעים בכל החדר.

הריח בחדר השרותים עלול להיות בלתי נעים אפילו לאחר נקיון יסודי. מפיצי ריח הגלים שמיעדים לשרותים נוטים להתנדף בקהירות, כך שהם יעילים כמזמן קצר. רצאים להשאיר את הריח הנעים לאורך זמן? טפטפו מספר טפות של שמן אתרי ריחני כלשהו שאיתם אוהבים (כמו שמן לבנדר, למשל, או תמצית ברים וניל) על החלק הפנימי של גליל גר הטואלט שמנחך בשרותים. הגליל יספג היטב את הריח ויקשיך להפיץ אותו עד שהגליל יסתיים.

איש אחד עוקף בתור לפלאפל, ואומר לממתנים: "אני רק שואל משהו". הוא ניגש אל המוכר, ושואל: "אפשר 3 מנות, המבורגר אחד ו-2 שקיות צ'יפס?".

אדם מתקשר לחברו ואומר לו: "תיזהר, עכשיו אמרו ברדיו שיש איזה משוגע אחד שנוסע נגד כיוון התנועה!". "איזה אחד?!", עונה לו חברו, "יש כאן עשרות כאלו...".

## פרק 10



**50** חבילות מדבות במתנה!  
מבצע מיוחד! מצטרפים למנויי 'תריגניק' ומקבלים 50 חבילות מדבות במתנה!  
[bhi.co.il](http://bhi.co.il) | 0722-79-6666

מנעימים את הזמן לילדים עם מגוון ספרים ומשחקים  
להזמנת: [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org) | 072-222-12-50

# אזשים 3 חוקים

אין כמו להעלות חיוך על הפנים... העניקו ליקירכם את ערכת הצחוק של הרב יעקב חמו לחוויה משמחת במיוחד





# איזה כיף

להתחתן זו עבודה. אבל מי אמר שעבודה צריכה להיות קשה ומתישה?

אחד הרגעים הכי משמחים בתור מורה, זה הרגע שבו הבוגרות מבקרות בחדר המורות ומחלקות הזמנות לחתונה. לא יכולה לתאר לכן את החוויה האדירה, לפגוש נערה בכיתה ז', לראות את כל מסע חייה לגד עיניך, ולבסוף אחרי שנים - לפגוש אותה כאמא לילדים. זאת נקודת סיפוק עילאית. לא אשכח איך כשפעם אחת, אחת הבוגרות הגיעה לחלק לנו הזמנות, אמרתי לה תוך כדי חיבוק: "יא, איזה כיף זה להתחתן". היא הפתעה ושאלה: "כיף?!!".



"הכי כיף בעולם!", אמרתי לה. "בינינו, את מעדיפה להיות לבד?". "לא", היא ענתה, "אבל את יודעת, המורה... זה קשה, כלומר זאת עבודה. הדבר האחרון שהייתי אומרת על נישואין הוא שזה כיף". אמרתי לה שלעניות דעתי, זה לא סותר. גם להיות מורה זאת עבודה לא פשוטה בכלל, אבל היא כיפית. לא כל מה שקשה הוא מעייף ומתיש ובהכרח לא משמח. הרי זה תלוי על מה

פינה בנו. וב"ה שך. מאמינה שכולנו שמחים שזאת העבודה שלנו, וכך אנחנו מזככים את המידות, ולא חלילה דרך ניסיון קשה במיוחד של בריאות הגוף או הנפש, לא על אף אחד, או התמודדות קשות ומורכבות.

אם נשאל את עצמינו, אליבא דנפשי - האם אנחנו רוצים להישאר אותם אנשים כמו

# גם זה יעבור

גם מהבור הכי שחור יוצאים בסופו של דבר

פעם קרא דוד המלך לצורך הזהב, וציווה עליו ליצור לו תכשיט מיוחד. תכשיט שכאשר יביט בו בשעה שהוא עצוב - יהפוך להיות שמח, וכשיביט בו בשעה שהוא שמח - תמעט השמחה.



הזדעזע הצורך מבקשת המלך, כיוון שלא ידע מה לעשות! וכי איזה תכשיט יוכל להפוך אדם מעצוב לשמח ומשמח לעצוב? יצא הצורך מארמון המלך בפנים עצובות, ישב באמצע הדרך והחל לבכות. לפתע נישג אליו ילד יפה תואר מאוד ושאל אותו: למה אתה עצוב? הצורך לא התייחס לילד היפה, וכי איך יכול ילד קטן לעזור לו? אבל הילד היה עקשן, הוא הפציר ושכנע את הצורך לספר לו. סיפר הצורך לילד היפה שהמלך ביקש ממנו ליצור לו תכשיט מיוחד שבכוחו להפוך אדם

מעצוב לשמח ומשמח לעצוב... אל תדאג! אמר הילד יפה התואר, תכין טבעת ותחרוט עליה את המילים: "גם זה יעבור". אורו פניו של הצורך. הוא רץ לחדר עבודתו, הכין טבעת שחרוטות עליה המילים גם זה יעבור, והביא אותה אל המלך. תמה המלך מאוד על חוכמתו של הצורך ושאל: מאיפה הרעיון? למי הקרדיט? הודה הצורך וסיפר למלך על הילד היפה שפגש. חקר המלך וגילה שהילד היפה היה בנו - שלמה המלך החכם באדם. ואכן, כשצר היה לדוד המלך וראה את הטבעת - וסר עצבוננו... (מתוך "חצי הכוס המלאה" - ספר מומלץ).

מדהים. ועכשיו, תנשמי! הכל יעבור. זה מה שאת צריכה לזכור, ואם את כבר ילדה גדולה ועברו עליך כמה וכמה שנים, את יודעת שהכל באמת עובר בסוף. נכון? גם מהבור הכי שחור

שהתחתנו? כמעט בטוחה שכולם יענו - "לא". ברור שנרצה להתעלות מעל עצמינו. ובגלל שה' אוהב אותנו - הוא נותן לנו ניסיונות של ליטושים למיניהם, ולא שבירות מרסקות.

איזה משמח זה להסתכל אחורנית בחיים ולומר לעצמך - איך פעם הגבתי למאורעות, ואיך אני במקום אחר עכשיו. וכל אחת תחשוב עם עצמה איזו אמא היא היתה לילד הראשון, לעומת כל ילד נוסף? או איך הגיבה בפעם הראשונה שקלטה שבעלה לא בדיוק איך שהיא דמינה שהוא יהיה? או פתאום לגלות איך היא מגיבה לכל מיני התנהגויות שונות של הבעל, וכעת - כמה שהיא מבינה יותר היכן להשיקע אנרגיות, והיכן להבין שלא התחתנתי כדי לשנות אותו, אלא כדי לקבל אותו כמו שאני רוצה שהוא יקבל אותי.

כשרואים את מה שמפריע, קשה לראות את כל הטוב שקיים. וכשמבנים שעדיף להתרכז במאה אחוז שלנו - במה שכן יש לנו יכולת להשתנות ולשנות - אז יהיה לנו קל ונכון יותר בחיים.

כנראה כשמסתכלים על כל התמונה בענווה, מבינים שגם לנו, בתור נשים, יש דרך לעבור, ולא רק למי שחי לצידנו.

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

יוצאים בסופו של דבר.

תראי מה קורה בפרשה שלנו: "ויראו אחי יוסף כי מת אביהם ויאמרו לו ישטמנו יוסף והשב ישיב לנו את כל הרעה אשר גמלנו אותו" (נ, טו). מה נזכרו לפחד עכשיו? שואל המדרש. אלא בשעה שחזרו מקבורת יעקב אביהם, עברו בדרך ליד הבור שהשליכו בו את יוסף. הם ראו את יוסף ניגש ועומד לידו, והם פחדו! יוסף עומד ליד הבור! עכשיו הוא יזכור מה עשינו לו, איך פגענו בו...

אבל לא! עמד יוסף ליד הבור וברך: ברוך שעשה לי נס במקום הזה! את מבינה? הוא כמעט מת שם, אבל הוא לא עומד שם כועס ודורש נקמה... הוא רואה נס! הוא מודה להשם. חייו חולפים כמו בסרט - בור, ישמעאלים, פוטיפר, אשתו, שוב בור שחור... והכל עבר! הוא מלך בזכות כל מה שעבר! כל תחנה בחייו הייתה נס - ברוך שעשה לי נס. אז אל תתלונני, ותזכרי - גם אם עכשיו זה בור - גם זה יעבור.

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



# על חלבונים ופחדים

איך מעשירים תזונה צמחונית בחלבונים, ולמה אני נבדקת אצל רופאים כל הזמן?

אני צמחונית וחוששת שאני לא אוכלת מספיק חלבון. הייתי רוצה לדעת איך אפשר להעשיר את התזונה היומית בחלבון ואילו צירופים יכולים להעלות את ערך החלבון?

החלבונים מהווים את הבסיס לבניית שרירים, רקמות, הורמונים, ואנזימים. החלבונים מתפרקים בגוף לחומצות אמינו, ולאחר תהליך הפירוק הגוף בונה לעצמו את הדרוש לו.



יש חומצות אמינו אחדות שהגוף חייב לקבל מהמזון שאנו אוכלים, כי הוא אינו מסוגל לייצר אותן בעצמו. לכן, חשוב לאכול מזון מגוון ומוצרים רבים המכילים חלבון. מזון המכיל חלבון שיש בו את כל חומצות האמינו הוא בעל ערך גבוה יותר. שילוב של דגנים וקטניות מעלה את ערך החלבון.

לדוגמה: אם נשלים את התיירס עם מוצרי חלב, למשל, נשיג רמה גבוהה יותר של חומצות אמינו.

השלמת חלבונים שבהם ישנה חומצת אמינו הכרחית במידה מוגבלת, יכולה להיעשות ע"י שילוב עם מוצרי מזון שבהם אותה חומצת אמינו ברמה גבוהה יותר.

השלמה של חלבון ניתן להשיג בדוגמאות הצרופים הבאים: קורנפלסק עם חלב, לחם מלא עם גבינה, עדשים עם אורז, שעועית לבנה וחזית, פיתה מחיטה מלאה וחומס. (ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדיה ההתנהגות)

מזה כמה שנים שאני מבלה זמני



# האם אתה חי בשביל לאכול?

התמכרות לאכילה היא נושא נפוץ מאוד בעידן השפע שלנו. עם זאת, חשוב להבין שלא כולם מכורים לאוכל. מהתבוננות ארוכה באנשים ניתן לראות כי לרוב הם מתחלקים לשתי קבוצות, ועוד מינקות ניתן לראות את ההבדלים בין שתי הקבוצות האלה: אלה שבאים מצד החסד, אוהבים שפע של אוכל ותלויים בו ממש ביומיום שלהם, ואלה שבאים מצד הגבורה והגבולות, ויודעים לעשות מעצור לעצמם ולא כל כך חיים בשביל לאכול, אלא אוכלים בשביל לחיות. איתם קל יותר לעבוד ולעשות עמם שינוי באכילה למען בריאות טובה יותר.

ידוע כי האוכל ממלא חיסרון נפשי באופן מדי, ע"י מילוי בתחושת עונג. החיסרון הנפשי מצוי ברובנו בגין תחושת חוסר משמעות בחיים, או שעמום שלא יודעים כיצד להפיגו, כי לא לימדו אותנו להכיר את העושר הפנימי בתוכנו, להעריך את עצמנו, להתחבר לבורא עולם השוכן פנימה או לעסוק בפעולות התנדבות חברתיות שממלאות מאוד. ואם העונג לא מגיע מבפנים, שום דבר לא ימלא אותנו, נרגיש ריקנות ובדידות - ואז יש רדיפה אינסופית אחר התאוה של הזמן, או תאוות אחרות שמספקות עונג מדי. לכן חשוב להיכנס פנימה.

ההתמכרות לעונג היא כוח אדיר שמצוי בתוכנו, כי אדם תמיד מחפש עונג בעולם הזה, ובורח מכאב או מאמץ. כך ה' יתברך ברא אותנו. אז מה עושים? האמונה, שהיא כוח חזק יותר בנפש מנפש התענוג, יכולה להוציא אותנו ממעגל הקסמים של ההתמכרות. לא מספיק לרצות להפסיק את תאוות האכילה. כוח הרצון לא יכול להתמודד עם ההתמכרות, וזאת משום שכוח התענוג חזק יותר מכוח הרצון. לכן צריך להעצים את כוח התענוג בחיינו, וכך ננצח במלחמה הזו. להלן מספר עצות:

1. חשוב להבין בשכל שהריקנות תחזור גם אחרי הפיצה או הגלידה.
2. כדאי לנהל יומן אכילה, בו כותבים את הסיבה לכל מאכל שנכנס לגוף. זה יעניק לכם התבוננות לנפשכם פנימה (כדאי עם יועץ או מאמן לתזונה).
3. והחשוב ביותר, שתהיה לכם סיבה משמעותית או ערכית לקום בבוקר. מה שיכול לעורר את זה הוא הקשר עם בורא עולם, הידיעה כי הוא ממש מחכה ומצפה לתפילות שלנו, לברכות ולכל מצווה. כמו כן חיזוק קשרים קיימים במשפחה או בחברה, ולעבוד או להתנדב במקום שייתן לכם סיפוק.

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה להתנקות, להבריאה, לרווח בקלות" חייגו להיברות שופו: 073-222-1250

יש לכם שאלה למומחיות שלנו? שלחו אותה למייל yaelz@htv.co.il

הידברות מזמינה אותך לפגוש את עצמך, ביום עיון שיעסוק בבניין הבית הפנימי, תעצומות הנפש של האישה היהודית

מחשבה נכונה של הרבנית | עשרה יוסף | הרבנית | יעקב חמו | הרב | המסנדר אפי | לסטנדר | מועד | מרגש | המורה | המזל | בעין יהודית | יעל חזום | המספלת

פתח תקוה | י"ז בסבט | 10.1 | שלישי | בית היברות רח' אריה שנקר 20

תזונה ארוחת צהריים | מלפון לרישום: 073-222-12-80 | האירוע בין השעות: 10:00-15:30



ירושלים | ט"ז מבת | 9.1 שני | אולם יד שלום מקוה ישראל 117 מעלות דפנה

נפשי בשאלתי | המחלקה לטיפול רגשי | עפי טורי היהודית

# יש לך את הכח לשנות

מלפון לרישום: 073-222-12-80

מלפון לרישום: 073-222-12-80

מחלקת אמ"א  
הן שפרה ופועה של דורנו  
מעל 10,000 תינוקות ניצלו ממוות  
גם אתם יכולים להיות שותפים - 073-222-1-300

# את הילדים

אחדות - טעם חיים



# נועת לשנות חיים!

בית הידברות מזמין אתכם ללמוד וייעוץ והדרכה לבית היהודי. מקצועות מבוקשים עם משמעות משנת חיים.

בפיקוחו של הרה"ג זמיר כהן

<b>מדריכי חתנים</b> תחילת הקורס: יום א' כ"ב בטבת 15.1.23	<b>מדריכות כלה</b> תחילת הקורס: יום ד' כ"ה בטבת 18.1.23
<b>יועצי נישואין *</b> תחילת הקורס: יום ה' כ"ו בטבת 19.1.23	<b>יועצות נישואין *</b> תחילת הקורס: יום ב' א' בשבט 23.1.23

\* בהנחיית הרב יעקב ארנברג



SAVE THE DATE

## יום פתוח לערבי המבוא לייעוץ נישואין

\* הכניסה ללא עלות, ההרשמה מראש חובה

נשים שלישי ג' בטבת • 27.12  
גברים חמישי ה' בטבת • 29.12

בהנחיית הרב יעקב ארנברג

← מיועד לציבור התורני ← מקצוע מבוקש ורווחי ← מקצוע עם שליחות לכרטיסים והרשמה: 073-222-1-300 | בית הידברות רח' אריה שנקר 20, פ"ת

## חופשת נשים

ראשון - שלישי  
כ"ב-כ"ד טבת 15-17/01

המקובל הרב יצחק בצרי הרב חיים זאיד הרב אבנר קוואס הרבנית חגית שירה הגברת מורן קורס

הפעילות מוזיקלית עם הזמרות יעל כליפא מירי אור



## הנופש הכי חם בישראל! חוף גיא!



ארוחות גורמה



מלון מפואר 5 כוכבים



בריכה מחוממת ספא מפנק

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

## סופי"ש משפחות

חמישי-שבת  
י"ט-כ"א טבת • פרשת שמות  
12-14/01

הרב אבנר קוואס  
הרב שמעון פרץ



## בא תראה מה הרווחת!

לכמה אנשים תפילין הנחת



### וקישרת

מיזם הנחת תפילין הגדול בעולם!

תורמים עמדת הנחת תפילין שמזהה אלפי יהודים ומקדשים לעילוי נשמה, לרפואה, לזיווג הגון, לזרע קודש, להצלחה ולכלל הישועות הקדשות בעמדה לכל תורם

להקדשת עמדה חייגו  
073-3333-343  
העמדה כוללת תפילין סלית וסידור



מעל 700,000 הנחות תפילין בשנה

58 ערים וישובים

מעל 650 עמדות תפילין

### העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: שלמה בן מורי יהושע מהצרי | פונגדה בן טורי | שלמה אריה בן דב הייבר | משה בן חנה ובנימין | רחל בת מסעודה | שאול בן גרציה | דודי דליה בת רחל | יעקב בן גזלייט | יוסף משה בן מזל | בשורות טובות וכל הישועות: יונה בת חיים מהצרי | רעות בוטה בת ארז | חיים ברגיא בן ברוך



להקדשת העלון  
חייגו: 073-2221388  
(שלוחה 3)