



זמן כניסת יציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:13	17:35	16:20	ירושלים
18:10	17:36	16:36	תל אביב
18:10	17:34	16:27	חיפה
18:14	17:38	16:39	ב. שבע

## "וַיְהִי לְנַחֵשׁ"

מה גרוע כל כך בדיבור לשון הרע, וכיצד ביד האדם להישמר מכך

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

כשר התגלה הקב"ה למשה רבנו בהר סיני במראה הסנה הבוער באש שאינה שורפת, והורה לו לחזור למצרים ולגאול את ישראל, טען משה רבנו טענות שונות מתוך רצונו שתפקיד זה יועבר לאחר. באחת מסיבות סירוביו אמר: "יְהוָה לֹא יֶאֱמִינֵנִי לִי, וְלֹא יִשְׁמְעוּ בְקִלְי, כִּי יֹאמְרוּ לֹא נִרְאָה אֱלֹהִים ה' (שמות א, א), ומיד: "וַיֹּאמֶר אֲלֵיו ה' מַה בְּיָדְךָ? וַיֹּאמֶר מִטָּה. וַיֹּאמֶר הַשְּׁלִיכֶהוּ אַרְצָה! וַיִּשְׁלַכְהוּ אַרְצָה וַיְהִי לְנַחֵשׁ וַיִּנָּס מִפְּנֵי ה'. וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה שְׁלַח יָדְךָ וְאַחֲזֵ בַזָּבֹב, וַיִּשְׁלַח יָדוֹ וַיַּחֲזֵק בַּזָּבֹב וַיְהִי לְמִטָּה כְּפֹר". ונועד מופת זה להראותו לעם ישראל, "למען יֶאֱמִינֵנִי כִּי נִרְאָה אֱלֹהִים ה' אֶלְקֵי אֲבֹתֵם". והמופת השני: "וַיֹּאמֶר ה' לוֹ עוֹד הָבָא נָא יָדְךָ בַחִיקָה, וַיָּבֵא יָדוֹ בַחִיקוֹ וַיּוֹצֵא וַיְהַנֶּה יָדוֹ מִצַּרְעַת כְּשֶׁלֶג".



ומדוע בחר ה' במופתים אלה דווקא? בדברי רש"י מבואר שנועדו להעביר מסר למשה רבנו, שלא היה ראוי לו שידבר על עם ישראל כעל עם חסר אמונה. הנה דברי רש"י: "מַה בְּיָדְךָ - לכך נכתב תיבה אחת, לדרוש מזה שבידך אתה חייב ללקות, שחשדת בכשרים". "וַיְהִי לְנַחֵשׁ - רמז לו שסיפר לשון הרע על ישראל, ותפש אומנותו של נחש (כשפיתה את חוה. עיין בהקדמת ספר "חפץ חיים"). "מִצַּרְעַת כְּשֶׁלֶג - אף באות זו רמז שלשון הרע סיפר באומרו 'לא יֶאֱמִינֵנִי לִי'. לפיכך הלקהו בצרעת, כמו שלקתה מרים על לשון הרע".

הרי לנו שאף על פי שרק הביע את חששו לפני הקב"ה ממה שצפוי שיהיה על פי הנראה לו נכון, ביקש הקב"ה ללמדו שיש להימנע מדיבור שלילי על אחרים, ולהרגילו להביט בעין טובה על עם ישראל. ומדוע כל כך מקפיד הקב"ה על דיבורי לשון הרע אפילו בסיפורי אמת (מלבד תועלת באופן המותה, כמפורט בספר "חפץ חיים"), וציווה אותנו להתרחק מהם לחלוטין? מפני שהרגיל לדבר לשון הרע, יגרום ברבות השנים לאין ספור תקלות ואסונות, לסכסוכים בין אוהבים ובני

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

### שאל את הרב



יש לי עץ פרי ששורשיו גורמים לנזק. האם מותר להרעיל או לעקור את העץ?  
עצי פרי אסור לעקור בדרך כלל.

האם יש לבדוק שעטנז במילוי צמר של מגפיים?  
גם במגפיים מרופדים יש להקפיד שלא יהיה חשש שעטנז. ואם חושש, מפני שרואה שיש בהם תערובת של חוטים, יש לבצע בדיקה כבכל בגד.

ובכל מקום שיש צורך לעקור את העץ (לגמרי), יש שתי אפשרויות: האחת ע"י יהודי, כאשר הכוונה היא לנטוע את העץ במקום אחר; השנייה היא לתת לפועל גוי שייבצע את עקירת העץ. בכל מקרה, ראוי לשאול תלמיד חכם לפני הביצוע.

- 2 המלך שחזר יונתן הלוי
- 4 קסם הגמרא ובל גולדן
- 5 סגולת שניים מקרא הרב ירון אשכנזי
- 8 ותחיון שלמה המזכיר
- 9 שלושה ימים ואמת כך חזרתי בתשובה
- 14 זמן פיוס הרבנית חגית שירה

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

חדרים אחרונים!

התמלאו ברוחניות  
שבת חלומית במלון לביא  
כז' - כח' בטבת 20-21.1 וארא

• הרב יצחק פנגר  
• הרב יונתן גלעד



073-2221270 << מהרו להירשם >>

# למה בעצם להתפלל ולבקש?

## אנו מאמינים שהשם יודע טוב מאיתנו מה אנו צריכים, ובכל זאת, הוא מחכה לרגע שבו אנחנו נתפלל

כשיש חוסר בחיים, נשענים יותר על הקב"ה, מרגישים קרובים אליו יותר, כי יודעים שבסופו של דבר, עם כל ההשתדלויות והדברים שעושים מסביב, רק הוא זה שיכול באמת להושיע אותנו. המדרש אומר "הקב"ה מתאוה לתפילתן של ישראל" (ילקוט שמעוני, יונה, רמז תק"ט). התפילה היא הביטוי להישענות עליו, היא זו שמקרבת אותנו אליו ויוצרת חיבור. הקב"ה רוצה את החיבור ואת הקשר שלנו אליו, ובגלל זה נוצר החוסר מלכתחילה - כדי שנתפלל.

### כוחה של תפילה

כל תפילה יוצרת שינוי במציאות, הן בעתיד הקרוב והן בעתיד הרחוק יותר, הן על הנושא שאנו מתפללים עליו והן על נושא אחר שנזדקק בו לישועה, והתפילות הולכות לשם. תפילות משפיעות ופועלות. מוטל עלינו לעשות הן את ההשתדלות המעשית של פעולות בדרך הטבע, והן השתדלות רוחנית של תפילות, התחזקות וקבלות על עצמנו, שמסוגלות לעורר רחמי שמים ולהביא לשינוי המצב. ומכאן - להבין שזה בשליטה המלאה של הקב"ה ושהוא מנהל את העניינים, ולבטוח שהישועה תגיע ברגע המתאים והמדויק.

המשך בעמוד <<

הדבר שאנחנו רוצים לא יכול להגיע אלינו, אפילו שהקב"ה רוצה לתת לנו אותו. שום דבר טוב לא יכול לרדת אלינו משמים בלי שהתפללו עליו.

כותב על כך רבי יוסף אלבו ב"ספר העיקרים" (מאמר ד', פרק י"ח): "ההשתדלות בעשיית הטוב וכשרון המעשה - טוב והכרחי בכל דבר, שהוא הכנה לקבול השפע האלוקי... ועל זה הדרך הוא מבואר שתועיל התפילה או כשרון המעשה אל שיוכח המתפלל לקבל שפע הטוב או לבטל ממנו הרע הנגזר עליו". כלומר

התפילה היא ההכנה של כלי הקיבול, שאלי ירד השפע האלוקי אלינו.



### ה' צריך אותך

ולמה הקב"ה רוצה שנתפלל? הוא מעוניין בחיבור שלנו אליו, בקשר שלנו אליו. כלונו מרגישים איך

ה' יודע מה אנחנו רוצים וצריכים, אז בשביל מה בכלל צריך להתפלל על זה?

רש"י בפרשת בראשית מביא כי בבריאת העולם הקב"ה לא הוריד גשמים עד שאדם הראשון שהכיר בטובתן של הגשמים התפלל על כך ורק אז צמחו אילנות ודשאים.

הרי ודאי שה' ידע שהגשם הוא דבר נצרך, ושהאדם הראשון זקוק לו כדי להתקיים. אבל הוא המתין לאדם, שיתפלל ויבקש, ורק בזכות זה הוריד את הגשמים.

המהר"ל מפראג (בספרו "גור אריה") מחדד את הדברים ואומר כי אנו לומדים לא רק את חשיבות התפילות שהורידו בפועל את הגשם, אלא גם את מה שהוביל לתפילה: ההכרה של אדם בטובה של הגשמים ובצורך שלהם לטובתו.

יש פה כלל רוחני חשוב מאוד שאומר שבלי תפילה,

# 7 עובדות על המלך שחטא ושב בתשובה

## סיפור חייו של מנשה מלמד אותנו את כוחה העצום של התשובה, ואת מידת החסד שפועלת למען השבים

תפילתו של מנשה לפני הקדוש ברוך הוא, והיו מלאכי השרת אומרים: 'אדם שהעמיד צלם בהיכל, אתה מקבלו בתשובה?' אמר להם: 'אם איני מקבלו בתשובה הרי אני נועל דלת לפני כל בעלי תשובה, חתר לו חתירה מתחת לכסא הכבוד וקיבלו... באותה שעה אמר מנשה: 'יש דין ויש דיין'."

5. במסכת סנהדרין מובא: "שלושה מלכים אין להם חלק לעולם הבא, ירבעם, אחאב ומנשה. ר' יהודה אומר: 'מנשה יש לו חלק לעולם הבא'". רבי יוחנן התבטא על האומרים כי תשובתו לא התקבלה כי הם מרפים את ידיהם של בעלי התשובה.

6. המהר"ל כותב: "מלמד שעשה הקב"ה כמין מחתרת ברקיע וכו', פירוש כי שאר בעלי תשובה פתח הקב"ה פתח בתשובה ומקבל אותם בדין, אבל מנשה קבל הקב"ה אותו שלא מצד הדין, רק מצד החסד הגמור... וכאשר תבין הדברים אשר רמזנו למעלה מן עניין ג' מלכים, תדע עוד כי תשובת מנשה מצד מדרגת החסד, ופתח לו פתח בפני עצמו בחסד".

(חידושי אגדות סנהדרין קג א)

7. מן הדברים עולה כי אין אדם אשר שערי תשובה ננעלים בפניו. אף בפני מנשה, שכה הרשיע, חתר הקב"ה חתירה מתחת כסא כבודו כדי לקבלו באהבה, בחסד וברחמים. הבה ננצל אף אנו את ידו האוהבת והפשוטה של בורא עולם, שקורא לעברנו באהבה: "שובו בנים שובבים ארפא משובותיכם אוהבם נדבה".

שחתיו (בבלי סנהדרין קג, ב). לפי חז"ל מנשה רצח אף את סבו, הנביא ישעיהו. המקרא (מלכים ב' כ"ו, ו) מדגיש כי חטאות מנשה היו "לעשות הרע בעיני ה' להכעיס".

4. סיפור התשובה של מנשה כתוב בדברי הימים ב', ל"ג. ה' שלח את הנביאים להתרות במנשה. הם השתמשו בתיאורים קשים, אך מנשה לא שמע בקולם. ה' שלח עליו את צבא אשור, שלכד את מנשה בשלשלאות ברזל והביאוהו לבבל. שם, הכניסוהו לדוד נחושת שאש מוסקת מתחתיו. כה מובא במסכת סנהדרין: "כיוון שראה שצרתו צרה, לא הניח עבודה זרה בעולם שלא הזכירה. כיוון שלא הועיל לו כלום, אמר: "זכור אני שהיה אבי מקריא אותי: 'בצר לך ומצאוך... לא ירפך ולא ישחיתך" (דברים ד', ל) הרי אני קורא אותך אם עונה - מוטב, ואם לאו - הרי כל הפנים שווין", והיו מלאכי השרת מסתמין את החלונות, שלא תעלה



1. מנשה בן חזקיהו היה מלך יהודה ה-14. היה מהמלכים הרשעים במעשיהם ביותר, והכעיס את ה' יותר מכל מלכי יהודה שקדמו לו ושבאו אחריו. עליו נאמר (מלכים ב' כ"א י"א): "אֲשֶׁר עָשָׂה מְנַשֶּׁה מֶלֶךְ יְהוּדָה הַתְּעִבֹת הָאֱלֹהִים הָרַע מְכַל אֲשֶׁר עָשָׂו הָאֱמֹרִי אֲשֶׁר לְפָנָיו..."

2. מנשה הוא בנם של חזקיהו בן אחז וחפצי-בה, בתו של ישעיהו בן אמוץ. החל למלוך בגיל 12 ומלך במשך 55 שנה. הנביאים בימיו היו יואל בן פתואל, נחום האלקושי וחבקוק הנביא.

3. ברשעותו, מנשה שב ובנה את המזבחות שאיבד אביו והקים מזבחות חדשים לבעל, נטע אשורות, השתחוה ועבד לכוכבים ולמזלות ועוד ועוד. את מזבחותיו ופסליו הציב בבית המקדש ובעזרות, והרס את מזבח ה' שניצב שם. הקים פסל כבד ביותר שעמד על אלף איש, ובכל בוקר הציב את הפסל כדי שימותו האנשים

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



מלון כינר גליל מזמין אתכם לשבת חורפית מול נפי הנרת המדימיים כאן תיהנו מחדרים מפנקים, סעודות גורמה ואווירת שבת מלווה בהרצאות מרתקות. **שבת שפשוט מחממת את הלב!**

האווירה מתחממת  
לבית מלון כינר  
בחלון כינר גליל



הרב חיים זאיד | הרב אבנר קואטו

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

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





# ילדי קירוב הגאולה

מה היא הזכות של הנשים, שעבורה יצאו ממצרים?

"בשכר נשים צדקניות שהיו באותו הדור - נגאלו ישראל ממצרים!". על איזו זכות מדובר שהיתה לנשים? הגמרא במסכת סוטה מבארת, שעל אף העבודות הקשות שעם ישראל היו משעובדים אליהן בארץ מצרים, ועל אף הגזירות להרוג את התינוקות ולהשליכם ליאור, לא נמנעו נשות ישראל הצדקניות ממצווה יקרה זו של



המשכיות הדורות, ובזכות כך זכה עם ישראל לצאת משעבוד מצרים. מעשיהן של הנשים היו חביבים בעיני ה', ובעת הקמת המשכן, כאשר נשות ישראל הביאו את המראות לצורך המשכן, לא רצה משה להכניס אל מקום הקודש חפץ זה שמטרתו ליופי ולקישוט, אך ה' יתברך אמר למשה: "קבל, כי אלו חביבין מהכל, המראות האלו הן העמידו כל הצבאות הללו במצרים" (רש"י שמות ל"ח, ח).

כך גם המיילדות העבריות במצרים - מרים וכלתה יוכבד - על אף שנכנסו לכלל סכנה גדולה, ופרעה מלך מצרים הזהירן שימיתו את התינוקות מבלי שאנשים ידעו מכך, לא עלה ספק בלבן, והמשיכו בתפקידן. ואף ה' נתן להן שכר הרבה על כך - בתי כהונה ולויה ומלכות, והם משה רבנו, אהרן וחור בן כלב.

## הגאולה העתידה

ובכן, אותה הזכות שהיתה בזמנם, שייכת אף בזמננו אנו. וכפי המובא בתלמוד, "אמר רבי יוסי, אין בן דוד בא עד שיכלו נשמות שב'גוף". פירוש דבריו, "גוף" - הוא פרגוד שחוצץ בין השכינה למלאכים, ובמקום זה נתונות רוחות ונשמות שנבראו מששת ימי בראשית, העתידות להינתן בתוך הגופים העתידיים להיבראות (רש"י יבמות). בזמן שיבואו כל אותן נשמות בגופים בעולם הזה, אזי יבוא משיח בן דוד.

## שותפות עם המלך

לא זו בלבד שבקיום מצווה זו זוכים לקרב את הגאולה, עוד זוכים להיות שותפו של הקב"ה, כי שלושה שותפים יש באדם - אביו, אמו והקדוש ברוך הוא, שהקב"ה נותן את הנשמה בתוך הגוף.

אאמרו"ר זקן המקובלים הצדיק הרב דוד בצרי שליט"א מעורר בנושא זה רבות, והוציא קונטרס בחשיבות עניין זה, וכה כתב שם: "שאלה אחת אני שואל: אם מציעים לאדם עסק בשותפות עם עשיר גדול, האם הוא היה מסתפק לעשות את העסק?

"כאן בהולדת הבנים האדם עושה שותפות בכל בן ובת עם הקדוש ברוך הוא! ודאי שאם יש לו שותפות עם הקדוש ברוך הוא, והאדם לא מרגיש טוב או האישה לא מרגישה טוב או שאין להם פרנסה, ודאי ודאי שהשותף הראשון שהוא הקדוש ברוך הוא ימלא כל משאלותם בכל המובנים כדי שלא תתקלקל השותפות, ואדרבה, בזכות הילדים יזכו שני השותפים בברכה והצלחה, כדי שיהיו להם הכוחות והאפשרות שהעסק המשותף יצליח".

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



# כמה אני שווה?

גם אם בשוק אתה "שווה" מעט, הערך שלך יהיה שונה לחלוטין אצל אלו שבאמת מבינים

בסיפור, שהתחלנו לספר בשבוע שעבר, ניגש אדם אחד לחכם זקן ושאל אותו: "כמה אני שווה?". הזקן שלח אותו לנסות למכור אבן בשוק, והאיש חזר לבסוף עם הצעת מחיר של \$20.

החכם הזקן ענה: "יפה מאוד, אבל המשימה שלך עדיין לא הסתיימה. מחר בבוקר אני רוצה שתנסה למכור את האבן בשנית. אבל הפעם תלך למוזיאון, ותחזור אלי ותספר לי כמה הציעו עבור האבן שם". למחרת, הצעיר הופיע במוזיאון, במתחם הפסלים והאבנים, והציע את האבן למכירה. אחד הפסלים שם התעניין באבן ושאל למכירה. הבחור הראה לו שתי אצבעות ולא אמר מילה. האדם השני אמר לו: "\$2000? הבחור הצעיר נענע בראשו לתשובה שלילית. "אה, אתה רוצה 2000 דולר? אני אשמח לקנות את האבן ולפסל ממנה משהו מדהים". למשמע ההצעה הזו התלמיד כמעט החל לצחוק מהתרגשות, אך מיד לקח את האבן וחזר לחכם. "כבודו", הוא פנה לחכם, "היום היה משהו שהיה מוכן לשלם 2000\$ עבור האבן. הוא אמר שזו אבן טובה מאוד עבורו, ושאפשר יהיה להוציא ממנה עבודת אומנות. זה לא יאמן, פשוט. עכשיו אתה יכול להגיד לי מה הערך שלי?".

החכם הזקן ענה לו: "לא כל כך מהר. יש לי משימה אחת אחרונה עבורך. מחר אני רוצה שתנסה למכור את האבן במקום האחרון, וזה אצל אספן האבנים המומחה. כשתחזור, אענה לך על שאלתך, מה הערך שלך". הבחור היה סקרן מאוד. הוא קם מוקדם בבוקר, ומיהר לחנותו של אספן. בהגיעו אל החנות, הראה הבחור את האבן לאספן, שמייהר לפקוח זוג עיניים נדהמות. הוא הוציא מיד זכוכית מגדלת, כדי לבחון את האבן מקרוב, ופנה אל הבחור: "כמה אתה רוצה בשבילה?" הבחור, כבר מתורגל, שולף אל מולו שתי אצבעות. \$20,000, עונה לו האספן. הבחור בהלם. לא מצליח לעכל את הסכום, מנענע בראש כאות לא. "אהה, סליחה, 200 אלף דולר. בוא נסגור את זה עכשיו". הבחור מיהר לצאת מחנות האספן, ורץ אל עבר ביתו של החכם. "כבוד החכם, אתה ממש עשיר, אספן האבנים היה מוכן לשלם על האבן 200 אלף דולר. עכשיו בבקשה תסביר לי מה זה קשור אלי, וכיצד אני אוכל לדעת את הערך שלי?". אמר הבחור.

ענה לו החכם, בחיוך. "ילדי, תלמד מהאבן. גם מה שנראה כלפי חוץ כחסר ערך לאנשים מסוימים, הבעיה נמצאת אצלם, שהם אינם יודעים להעריך נכון את הערך. בשוק, אתה שווה משהו אחד, ואצל אנשים שבאמת מבינים, הערך שלך שונה לגמרי".

הערך שלך גבוה מאוד. אל תיתן לאחרים להוריד אותך, אבל לא פחות חשוב, אל תוריד את ערךך בעיני עצמך על ידי כך שתשווה את עצמך לאחרים.

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

## נסיעה לציון הבבא סאלי לנשים

יום שלישי ב' בשבט  
24.1.2023

מתי?

המקובל הרב  
יצחק בצרי

בתפילה מיוחדת לכל הישועות



הרבנית  
חגית שירה  
ממה של ישועות

הזמרת  
ענבר טביב  
במפוע שירה סוחר ומרגש

נקודות איסוף: בני ברק | ירושלים | חולון

הבטיחי מקומר: 073-222-1240

סיפורי  
בבא  
סאלי  
זכותו תגן עלינו





# מי מעוניין בשינוי אופי?

במקום לשנות את האופי, כדאי לנתב אותו לשימוש המתאים לו ביותר



בביאורו לספר משלי (כ"ב), מביא הגאון מווילנא את דברי התלמוד (שבת קנו ע"א): "האי מאן דבמאדים [מי שנולד במזל מאדים, כלומר שלפי טבעו ואופיו נמשך לשפוך דם] - יהי גבר אשיד דמא [יהיה אדם שופך דמים], או אומנא [נוטל דמים לצרכי רפואה], או מוהלא [מוהל], או טבחא [שוחט], או ליסטים [שודד ורוצח]".

האם חכמי התלמוד התכוונו רק לומר את צפיית עתידו של נולד זה?

מבאר הגאון ז"ל כי יש כאן יסוד גדול והדרכה נפלאה בחינוך. א. איננו נדרשים וגם בלתי אפשרי לשנות את האופי שעמו נולדנו, אלא עלינו לנתב אותו לשימוש טוב ונכון.

ב. בכל תכונת אופי גלומה האפשרות לעשות בה שימוש טוב ומבורך - ואפילו במי שנולד עם דחף לשפוך דמים.

במילים "האי מאן דבמאדים - יהי גבר אשיד דמא", מלמדים רבותינו ז"ל שהנולד עם אופי של שופך דמים, לא נוכל להפוך את אופיו ולשנותו לאדם רגיש, אלא הוא יהיה אדם שופך דמים. אבל נוכל בהחלט לנתב את אופיו לאפיקים חיוביים, כגון: גומל חסד באמצעות נטילת דם מחולים, או רופא מנתח מציל נפשות; מקיים מצוות שחיטה ומספק בכך לאחרים בשר למאכל, או מקיים מצוות מילה ומכניס את ילדי ישראל בבריתו של אברהם אבינו. וגם אזהרה יש כאן: אם לא נשכיל לכוון ולנתב את אופיו מבעוד מועד לאפיק חיובי כל שהוא, הרי הוא עלול להיות חלילה שופך דמים באפיק השלילי: להיות ליסטים!

כלומר, מטרת החינוך אינה לשנות את אופיו של הילד - גם כאשר האופי נתפס בביורו כאופי שלילי. ניסיון כזה לא יצליח, ועלול רק לשבור את נפש הילד. תפקיד החינוך הוא לנתב כל אופי, מכל סוג שהוא, לאפיק חיובי [יצוין שצייקרון זה נכון גם באשר למבורגים].

משום כך הקפידו חכמי ישראל להשתמש בצמד המילים "מידות טובות" או "מידות רעות", ולא במילים "אופי טוב" ו"אופי רע". בבגדים יש מידות רחבות ויש מידות צרות, וכך גם באופי. אין "אופי רע", שכן כל תכונה ואופי ניתנים לניתוב למקום בו הם יהיו טובים ורצויים, ובלבד שיפעל בהם במידה הנכונה ובמקום הנכון.

ובמילים אחרות: התכונות שעמן נולדנו נקראות בשם אופי, ואילו השימוש בהן בפועל נקרא בשם מידה.

לפיכך, כאשר נכוון את הילד לעשות שימוש טוב ונכון בתכונות האופי שקיבל, על פי ערכי תורתו של יוצר האדם, הרי עם הזמן הוא יהיה אדם בעל מידות טובות, ובכך גם הוא יהיה שמח בחלקו ומרוצה מעצמו, וגם ההורים והמחנכים וכל סובביו יהיו שמחים ומרוצים ממנו.

וזהו ביאור הפסוק "חַנֵּךְ לְעֵצָה עַל פִּי דַרְפֹּ" - על-פי אופיו המיוחד לו!

רק כך ניתן להביא את הילד לעמידה מוצלחת באתגרי החיים ובניסיונותיהם, בכוחות עצמו.

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

# קסם לימוד הגמרא

התלמוד אינו דומה לשום דבר אחר בספרי הקודש. מה יש בו, בלימוד הגמרא, שאין בלימוד אחר?

מי אמר שצריך ללמוד דווקא גמרא (תלמוד)? מה רע ללמוד על פרשת השבוע, או ללמוד ספרי מוסר ואמונה, ולהשאיר את הגמרא על המדף? ואם מוטל עלינו לדעת כיצד לקיים את מצוות התורה, אולי אפשר להסתפק בלימוד ספרי הלכה, ולא להיכנס לפלפולים העמוקים שיש בגמרא?

כדאי לדעת ולהכיר את הגמרא הנחשבת כבית מדרש חי ותוסס. היא מאפשרת לנו להיכנס לתוך הדיונים של האמוראים ולעקוב אחרי השיטות השונות והמחלוקות, הקושיות והתירוצים, המקורות והרעיונות, סברות מצדדים שונים, הדיוק בפרטים הקטנים והמסקנות השונות.

הגמרא נכתבה בכוונה לא כספר תחום וסגור, שנותן שורה תחתונה כמו בספרי הלכה, אלא בצורה של "רעיונות", שדורשים מהלומד להרחיב, לפענח ולנתח אותם לעומק. אותם רעיונות המובאים בגמרא הם רעיונות אלוקיים, שהרי הגמרא היא הפיתוח של המשנה, והמשנה היא תמצית התורה שבעל פה, שהועלתה על כתב על ידי רבי יהודה הנשיא. כלומר, הגמרא היא דבר ה' מפייהם של חז"ל. והרי התורה שבעל פה הוענקה מאת ה' במעמד הר סיני יחד עם התורה שבכתב, כאשר התורה שבעל פה היא ההרחבה והביאור לתורה שבכתב.

בלימוד של ספר הלכה, בו הדינים כתובים בצורה סופית, וכן בספרי לימוד נוספים, הלומד מקבל את השורה התחתונה של הידיעות. הלימוד הוא פסיבי, ומקבלים את המסקנה הסופית על מגש של כסף. לעומת זאת, בגמרא הלומד נדרש לקחת חלק פעיל ועצמאי משלו בלימוד. לימוד הגמרא מחבר את הלומד אל התורה על ידי כך שנכנסים לשרושים העמוקים והפנימיים של התורה, ויוצרים מתוכה. הלימוד הוא למעשה מהלך של יצירה. וכך הסוגייה שנלמדה הופכת להיות של הלומד עצמו. בצורה זו הלומד הופך להיות שותף כביכול של התורה. היא נהיית לחלק ממנו, ושייכת לו.

על ידי צורת למידה זו של הגמרא, הלומד נכנס לתוך עומקה של התורה, ומתחיל ללמוד לחשוב כמו איש של תורה. כלומר, המטרה היא לא רק לדעת מה צריך לעשות בחיים המעשיים מבחינת ההלכה, אלא להתחבר לרבדים העמוקים של התורה, ועל ידי כך להשתנות ולהפוך לאדם שחושב כמו שהתורה חושבת, שרואה את המציאות שלו כמו שהתורה הייתה רואה אותה, ושמסגל לעצמו דפוסי חשיבה כשל חשיבתה של התורה האלוקית.

לימוד זה מחלחל אל תוך מהותו הפנימית של הלומד, וגורם לו לראות דברים אחרת, לחשוב אחרת, להתנהג אחרת - בהתאם לדרכי החשיבה של התורה. משום כך נהוג לכנות תיעוצות בעניינים שונים בחיים עם תלמיד חכם בביטוי "דעת תורה", וזאת משום שמי שעוסק בהתמדה רוב ימי חייו בתורה מקבל צורת חשיבה התואמת לתורה, ודעתו הופכת להיות דעתה של התורה עצמה.

התורה היא התגלמות רצון השם, ולימוד בתורה משנה את מהותו של הלומד מבפנים, והופכת אותו לקרוב יותר לרצון בוראו, וזאת כמובן כאשר הוא לומד לשם שמיים ורצונו הוא בדבקות ובקרבת השם.

## האתגר השבועי

גשו לרב בית הכנסת הקרוב באזור מגוריכם, ושאלו אותו אם יוכל לעזור לכם למצוא מישהו שילמד איתכם גמרא שעה אחת בשבוע. חשוב להבהיר: בקשו שלא "יאכילו אתכם בכפית" ויעבירו לכם את הסוגייה בגמרא כמו בהרצאה, כשאתם פסיביים בלימוד, אלא שילמדו אתכם איך לומדים את הגמרא, ושצורת הלימוד תהיה אקטיבית מצידיכם.

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

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

בשיאו של המסע: היולת הצדיק רבי יצחק אבוחצירא בעל "אנופה אשכנזה"



מסע היסטורי  
בארזוק  
י"א-י"ז בשבט | 1.2-8.2 | 8 ימים

לפרטים 073-222-12-02  
מקומות אחרונים בטיסה!!!

בכשרות למתדוין משינה צמוד  
כשר למתדוין משינה צמוד  
כשר למתדוין משינה צמוד



# סגולת שניים מקרא ואחד תרגום

למה קוראים שניים מקרא ואחד תרגום, ומהי הדרך הטובה ביותר לעשות זאת?

**מי שלא מבין את התרגום, האם הוא פטור מלקרוא את הפרשה עם התרגום?**

אף מי שאינו מבין כל כך את שפת התרגום, עליו לקרוא את הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום, משום שגם התרגום ניתן בסיני (הסמ"ג בשם רב עמרם גאון). וירא שמים יקרא גם תרגום וגם פירוש רש"י על הפרשה (שולחן ערוך סימן רפ"ה, וכמבואר בשו"ת יחיה דעת חלק ב' סימן ל"ו, ע"ש).

**מתי הזמן הראוי לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום?**

מנהג חסידים ואנשי מעשה לקרוא את הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום בערב שבת בלי הפסקה באמצע, פסוק בפסוק עם תרגומו, וכן כתב בספר יסוד ושו"ש

העבודה (ענייני שבת), וזה לשונו: "והיה ביום השישי, יתכן אחר תפילת שחרית יזהר האדם לקרות הפרשה שניים מקרא ואחד תרגום". ומצווה מן המובחר שישלים לקרות הפרשה קודם שיאכל בשבת בבוקר. ואם לא השלים קודם האכילה, ישלים אחר האכילה עד המנחה. ויש אומרים שיכול להשלים עד יום רביעי, ויש אומרים שיכול להשלים עד שמיני עצרת



דורשי רשומות למדו מהמילים "ואלה שמות" את החיוב לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום בכל ערב שבת, ולמדו כן מהמילים "ואלה שמות" ראשי תיבות - ו'חייב א'דם ל'קרא ה'פרשה, ש'ניים מ'קרא ו'אחד ת'רגום, ומשום שדבר בעיתו מה טוב, לכן נבאר קצת מחיוב קריאת שניים מקרא.

**מהי מעלת הזוכה לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום מידי שבת בשבת?**

בגמרא מסכת ברכות (דף ח') מבואר שכל הזהיר בקריאת שניים מקרא ואחד תרגום מאריכין לו ימיו ושנותיו. והפוסקים הביאו שיש נוהגין לומר שניים מקרא ואחד תרגום ביום שישי, ולא להמתין עד שבת. ובספר בת עין (ליקוטים) כתב שזו סגולה ועצה לאדם שיוכל לקשר מחשבתו בשעת התפילה בשבת ולהתפלל בכוונה, ולכן טוב לקרוא את הפרשה דווקא ביום שישי קודם השבת.

**האם צריך לקרוא גם את ההפטרה של השבוע שניים מקרא ואחד תרגום?**

הקורא את הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום, מן הדין אינו צריך לקרוא את ההפטרה כלל, ומכל מקום נהגו לקרוא גם את ההפטרה פעם אחת, ואינו צריך לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום (בן איש חי פרשת לך סעיף י"א, וכף החיים סימן רפ"ה אות ו').

(שמחת תורה).  
(בספר אורחות רבנו מובא שהחזון אי"ש נהג לומר בכל יום מקצת מהפרשה, אלא שהיה משאיר פרשה אחת [משביעי] אותה קרא בשבת לאחר התפילה בבוקר, ודעתו הייתה שבאופן זה נחשב "משלים פרשיותיו עם הציבור", כלומר לאחר שהציבור סיים לקרוא בתורה).

**האם מותר להפסיק בדיבור באמצע קריאת שניים מקרא ואחד תרגום? ומה הדין אם צמא מאוד ורוצה לשתות מים?**

המדקדקים בהלכה מקפידים שאינם מפסיקים לשום דבר באמצע קריאת שניים מקרא ואחד תרגום, עד שגומרים את קריאת כל הפרשה (אלה רבה ועולת שבת ובאר היטב סימן רפ"ה). אמנם הצמא ביותר, ראשי להפסיק לשתות ולברך תחילה וסוף (כף החיים סימן רפ"ה סעיף קטן ט"ו).

**מי שהתחיל לקרוא שנים מקרא ואחד תרגום אחר תפלת שחרית, ובאמצע קריאתו נתבקש לקרוא לפני הקהל איזה דבר הלכה, האם יכול להפסיק את קריאתו ולומר את ההלכה, או שבכל אופן אסור להפסיק?**

ראשי להפסיק מקריאתו, ולזכות את הרבים בקריאת דבר הלכה (ליקוט יוסף סימן רפ"ה סעיף ד', בשם מרן הרב עובדיה זצ"ל).



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



זאב ארן

## בנאדם וחברו

שלנו, ומה זה "רחמנא ליבא בעי" (= הקב"ה רוצה את הלב).

להמחשה: במשחק שחמט, לכל כלי ערך משלו. ערכם של הכלים מדורג לפי היכולת שלהם להגן על מלכם ולשרת את מטרתו. למלך עצמו אין כל ערך, משום שהוא לבו של המשחק... בחסרונו של המלך נגמר המשחק, וזה לא משנה כלל כמה "ערכים" השארת על לוח המשחק.

להיות "בנאדם" זו מהות חיינו. הלב.

אם אין לך לב - זה כבר לא משנה כמה ערכים יש לך. המשחק נגמר. את זה משה רבנו הבין, והקב"ה הסכים איתו.

לסיכום: כשעל כף מאזניים אחת מונח משקל כה כבד, ועל הכף השנייה מונחת האנושיות הבסיסית (הכרת הטוב) - האנושיות הבסיסית מנצחת.

משה רבנו הבין את מה שצריך להסביר היום לאישי ציבור רבים... אתה לא יכול להיות "נחמד בחוץ" ולעזור לכולם, אם בתוכך פנימה אינך בנאדם. קודם כל היה בנאדם!

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

# קודם כל להיות בנאדם!

אתה לא יכול להיות נחמד לכולם, אם בתוכך אינך בנאדם

משה וישב אל יתר חתנו ויאמר ה' אל משה במדין. מאחר שדיבר עמו בסנה, חזר ודיבר עמו במדין... (מדרש). לא ייאמן!

היהודים הסובלים כל כך, ימתינו עכשיו ויסבלו שבוע נוסף, רק כי משה רבנו מרגיש כביכול צורך "להיות נחמד" לחמיו, "ליטול ממנו רשות על כך" (ולו רק בשביל הנימוס...)?!

הכי מפליא זה שהקב"ה מסכים איתו. משה רבנו פונה אחורה, ובמקום ללכת למצרים,

חוזר למדיין, שנמצאת בדיק בכיוון ההפוך!

איך זה יתכן? מה הולך פה?!

אולי עכשיו נוכל להפנים מהי המשמעות של הלב

מה היית אומר אם היו נותנים לך הזדמנות לגאול את עם ישראל? האם יכול להיות משהו בעולם שהוא חשוב יותר, שיגרום לך להתעקב? לכאורה אין. ובכל זאת, כאשר הקב"ה שלח את משה הציל את עם ישראל, ביקש משה רבנו להתעקב עבור משהו "חשוב מאוד". מה היה כל כך חשוב, שבגללו עיכב משה רבנו את גאולת עם ישראל למשך שבוע שלם? שימו לב: "בשעה שאמר לו הקב"ה למשה 'ועתה לכה ואשלחך אל פרעה', אמר לו משה: 'דיבון העולם, איני יכול, מפני שקבלני יתרו ופתח לי את פתח ביתו ואני עמו כמו בן. ומי שהוא פותח פתחו לחברו נפשו הוא חייב לו... ריבון העולם! קבלני יתרו ונהג בי כבוד. אלך שלא ברשותו!'. לך כתיב ו'ילך



## שניים מקרא ואחד תרגום

"אמר רב הונא בר יהודה אמר רבי אמי, לעולם ישלם אדם פרשיותיו עם הציבור שניים מקרא ואחד תרגום, שכל המשלים פרשיותיו עם הציבור, מאריכין לו ימיו ושנותיו".

073-222-1250 shops.hidabrot.org

הידברות שופס

שניים מקרא ואחד תרגום "חובלות" מחזרה מחת לקראת עם אמתות גדולת ומאירת עיניו במידת נוח ואטרקטיבי במיוחד לכל פסוק, לתורגמן בנצות לקראת עם פירוש רש"י

**בשבוע שעבר** התגלגלנו עיפיים ומותשים בטבריה, וזכינו לישועה מדהימה בדמות סוויטה במלון. ואז, בערב שבת, בעוד אנו פוסעים לכיוון מתחם הצימרים, אנו עוברים בין בתים נטושים, וחורבות בנייה. למרות אורות פנסי הרחוב, החורים הללו לא נחמדים, בלשון עדינה. פתאום יוצא אדם מאחד הפתחים, וניגש אלינו.

הוא פונה דווקא אל גיסי. אני קצת נרתעת. "אתם מגיעים מישיבה? אני רעב, אני רוצה לאכול, אפשר לבוא לאכול אצלכם?".

כאן מגיע החלק שאני ממש מתבייש בו. לקחתי את רגלי והתנדפתי מהאזור, חברתי לשאר בני המשפחה. השארתי את גיסי להתמודד איתו לבד - כלומר לערוב אותו באמתלה כלשהיא ולהתחמק. ואכן, גיסי אמר לו מיד שאנו מתארחים אצל חמי, ואין ביכולתנו להזמין גם אותו. כידוע, אורח לא מזמין אורח.

היום אני בוש ונכלם. אבל כדי שתבינו את הסיטואציה, אסביר את המקרה יותר.

בשיכון א' בטבריה יש ניגודים משוועים. לצד מתחמי נופש יוקרתיים, יש דירות ובתים חשוכים ופרוצים, בתוכם חיים אנשים לא פשוטים, בלשון עדינה. אתה לעולם לא יכול לדעת אם האדם הזה הוא לא אחד מהם. אתה מעדיף להתרחק ולשמור על עצמך, וודאי לא להביא אותו אליך הביתה, כי לך תדע איך תסיים את זה.

זה בדיוק מה שעבר לנו בראש, אדם שלא ניתן לעמוד על טיבו. איך נביא אותו ככה עם כל המשפחה? אבל הקב"ה חשב אחרת.

כאשר הגענו אל המתחם, שמענו זעקות קשות ומרות. מבוהלים מיהרנו אל מקור הצעקות. מיד הוקפנו על ידי קבוצת הילדות. מבוהלות, הן ניסו להסביר מה קרה.

אחת הילדות, בת 5, עברה ליד נרות השבת, השיער שלה נתפס באש והתלקח כולו. הילדה התחילה לבעור. כולן התאבנו ולא ידעו מה לעשות, ודווקא גיסה אחת, שמצבה הרפואי לא אפשר לה לעמוד על הרגליים, תפסה יוזמה וגלגלה את הילדה עד שהאש כובתה. אין לתאר את הצרחות של הילדה, את הכאבים האימיים. מיד לקחו אותה לאמבטיה, קרעו ממנה את השמלה והתחילו שופכים עליה מים קרים. רק מה, טבריה בקיץ, גם המים הקרים - חמים. מיד כולם הוציאו את כל המים הקרים מהמקררים והתחילו לשפוך עליה, ושלא נדע, שאגות הכאב כווצו את הלב של כולם. היא בערה כולה.

כאשר הגענו, ראינו כווייה ענקית על כל הגב ויד שמאל. בחסדי שמים, הכווייה לא נראתה עמוקה

# עוד נראה ישועות (ב')



## סיפור שמתחיל בחופשת קיץ הולך ומתמלא ברגעים קטנים וגדולים של סייצתא דשמיא, גם כשהוא מסתיים הפוך לחלוטין מאיך שהחל

מאוד, אלא בדרגה בינונית. אך כווייה היא פיקוח נפש, ברגע אחד היא יכולה להזדהם, וסופה מי ישורנו... מיד גיסי ואני יצאנו לכיוון מד"א שנמצא באזור הטיילת, שם הפנו אותנו למוקד חירום שנמצא ליד התחנה המרכזית. בדרכנו חזרה אל מתחם הצימרים, ראיתי שוב את האדם שביקש אוכל ניגש לאחד מגיסי ומדבר איתו. אני התקדמתי מיד לעבר המתחם כדי לעדכן את אבי הבת שיש מרכז חירום לטיפול בילדה. במרכז החירום אמרו לנו "יצאתם בזול, יומיים-שלושה של אשפוז ואתם אחרים". ראינו שחור בעיניים. מה עכשיו בשבת מיון? זה לא פשוט, באמצע החיים ככה, מנותקים מהכל ולך תדע מה יש שם לאכול. שאלנו אותם אם צריך להתפנות מיד או שאפשר בעוד כמה שעות. הם אמרו שזה בסדר בעוד כמה שעות, אין צורך להתפנות מיד.

שמחנו, קצת אור בתוך כל החושך הזה. החלטנו לא לספר למשפחה את ההחלטה, אלא רק אחרי הסעודה, כדי שהאווירה לא תיעכר ויהיה שמח

וטוב. וכך, לאורך הסעודה התחלנו לשרי שירי הודיה, כי ראינו את הנס הגדול שנעשה. אחרי הכל, זה היה צימר עשוי מעץ. ברגע הוא יכול היה להתלקח, והנזק - הן בנפש והן ברכוש - יכול היה להיות גרוע בהרבה.

ואז סיפרתי את הסיפור שלי. כמו סנוקרת בראש, ככל שאני מספר את השלבים שבהם ה' עזר לי, אני מרגיש מבוכה גדולה. לפני כמה דקות ראיתי יהודי שהתחנן שנאסוף אותו. מה הוא ביקש? אוכל. ופעמיים התעלמתי.

הרגשתי שמשמיים מישוה רומז לי... אבל הרמז הגדול ביותר שהבחנתי בו היה שהילדה הפצועה היתה הבת של אותו גיס שפגש את האומלל ההוא בפעם הראשונה. מיד ניגשתי אליו ושיתפתי אותו במה שחשבתי. הוא מיד ענה לי שאלו הן אותן מחשבות שעברו גם אצלו. במקביל, גם הגיס שאותו אדם ביקש ממנו לאכול בפעם השנייה, אמר לנו שהוא אכן התכוון

לארגן לו מנה גדולה ועסיסית. הוא הבטיח לו שביא לו אחרי שהעניינים יירגעו.

תוך כדי שאנו מדברים בינינו, מגיע אלינו חמי ושואל מה קרה ומה כל ההסתודדות הזו. סיפרנו לו את כל מה שקרה. הוא נזעק מיד, "ודאי שזה קשור! עכשיו, לפני הכל, תארגנו לו אוכל ותביאו לו. אין לי ספק בכך בכלל!".

מיד התארגנו והכנו לו מנה ראשונה ושניה, וגם קינוח, מגש שלם רק בשבילו. פינקנו אותו במיטב המאכלים שהיו לנו, לא חסכנו בכלום, וכך יצאנו שיירה לחפש את אותו מסכן. ואין... הוא לא היה בשום רחוב. כמה שחיפשנו - לא מצאנו. בסוף החלטנו ללכת אל הבית ממנו יצא בהתחלה. למרות הרתיעה והחשש מהמקום הזה, החלטנו שאנו הולכים ויהי מה. הגענו אל החורבה / בית.

שקט, דממה מלחיצה. צעקנו: "יהודי יקר, אם בקשת מאיתנו אוכל ואתה נמצא כאן, תפתח בבקשה!". אין קול ואין עונה, אם לא מחשבים את ההד שחזר אלינו בקול מצמרר.

אזרתי אומץ והחלטתי: "אני מביא לו אוכל, ויהי מה". הכנסתי את ראשי לאחד החלונות הפתוחים, וראיתי שם אדם שוכב בצד ממש. קראתי לעברו: "יהודי יקר, אם אתה ביקשת מאיתנו אוכל, אנו מתנצלים שלא הבאנו לך מיד. בבקשה תפתח לנו, הבאנו לך אוכל טעים. ואם לא ביקשת - אנו מתנצלים שהערנו והפרענו לך".

כמה דקות שקט, ואז נשמעו תזוזה ורעש. לפתתי את המעקה בפחד, לא יודע מה הולך להיפתח לנו כאן עכשיו, אחרי הכל... וכן, הדלת נפתחה בצרימה

אנחנו בדרך אליכם אתם באים?  
**הכנסים הקרובים בהידברות**  
כניסה חופשית לגברים ונשים בהפרדה לפרטים והזמנות עזב חיזוק באזורים 073-222-1-240

**אבן שמואל רביעי ג' שבט 19:30 - 25.1**  
אולם הכנסים מושב אבן שמואל (בכניסה למושב)  
הרב **יעקב חמו** הרב **המקובל הרב יצחק בצרי** הרב **שניר גואטה**

**אפקים רביעי כ"ה מנח 19:30 - 18.1**  
אולם הספורט רחוב אליהו גולומב 11  
הרה"ג **זמיר כהן** הרב **שניר גואטה** המקובל הרב **יצחק בצרי**



# למה להתפלל?



המשך מעמוד <<2

ה"חפץ חיים" מגלה לנו סוד גדול לחיים על כוחה של תפילה, והנה לשונו: "כל הצרות שאיננו ניצלים מהן, המה מפני שאין אנו צועקים ומרבים בתפילה עליהן. כי לו התפללנו ושפכנו שיח לפני הקב"ה, בוודאי לא ישובו תפילותינו ובקשותינו ריקם. ולא יסתפק האדם במה שמתפלל תפילת שמונה עשרה שלוש פעמים בכל יום, אלא מספר פעמים ביום צריך לשפוך תפילות ובקשות בינו לבין עצמו כשהוא בביתו מעומק הלב" (ליקוטי אמרים / החפץ חיים, פרק י').

מובא במדרש שהקב"ה מקבל אף את תפילתם של אלו שאינם ראויים לכך מצד מעשיהם, והנה לשון המדרש: "ואפילו אין אדם כדאי [=ראוי] לענות בתפילתו ולעשות חסד עמו, כיוון שמתפלל ומרבה בתחנונים אני עושה חסד עמו" (מדרש תנחומא, וירא).

וכן מובא במדרש רבה (פרשת תצוה) על כוחה העוצמתי של התפילה ועל רצונו של הקב"ה להושיע אותנו על ידי תפילתנו: "ישראל אומרים: 'יבון העולם! הנשיאים חוטאים ומביאים קרבן ומתכפר להם, אנו אין לנו קרבן!'. אמר להם: 'בכו והתפללו לפני, ואני מקבל. אבותיכם כשנשתעבדו במצרים לא בתפילה פדית אותם? שנאמר 'ויאנחו בני ישראל מן העבודה ויזעקו. בימי יהושע לא בתפילה עשית להם נסים? בימי השופטים בבכייה שמעתי צעקתם, שנאמר (שופטים ו') 'ויהי כי זעקו בני ישראל אל ה'. בימי שמואל לא בתפילה שמעתי להם? שנאמר 'ויזעק שמואל אל ה' בעד ישראל ויענהו ה'. וכן אנשי ירושלים, אף על פי שהכעיסונו, בשביל שבכו לפני, ריחמתי עליהם. איני מבקש מכם לא זבחים, ולא קורבנות, אלא דברים". התפילה פועלת. התפילה מעוררת רחמי שמים. נמשיך כל הדרך, עד לישועה, ומתוך הישענות על ה' שאת הטוב הגלוי יעשה.

האיש. הבאנו לו מכל טוב, כולל חטיפים וממתקים. לא חסכנו דבר. התפללנו שבזכות זה גיסי יראה ישועות גדולות. אותו אדם שמח כל כך באוכל, שזו היתה הנחמה שלי. אי אפשר היה להיות אדיש לחיך הגדול שלו. יצאנו משם ואמרתי לעצמי - עוד נראה גדולות ונצורות. במוצאי שבת גיסי חזר במונית עם שתי בנותיו. היינו בהלם: אחד, הוא הגיע מהר מהמצופה - אמרו יומיים-שלושה, וכאן זה רק יום אחד. שנית - הם הגיעו זורחים ומאושרים, כאילו חזרו מאיזה צימר בפוריה ולא מבית חולים עם כאבים, תשישות, ומצוקה.

גיסי מיהר לספר לנו מה שקרה: "איך שהגעתי אל המיון, אמרו לי שכוויה כזאת צריך לפנות מיידית לתל השומר או לרמב"ם. קיבלתי פיק ברכיים. לא די בכל הטרטור, והנה מיומיים שלושה שאמרו בהתחלה, עכשיו אני צריך להיטלטל באמצע שבת ולך תדע איפה ואיך זה יגמר? התפללתי, ואז, אחרי בדיקה נוספת של הרופאים, הם החליטו להשאיר אותה. הכוויה גרועה פחות ממה שחשבו בתחילה, ויש להם יכולת לטפל בה. מכאן התחלתי לראות רק ניסים. קודם היחס והשירות של הצוות - הם היו קשובים ורגועים, ונתנו לנו חדר עם מיטה נורמלית. הרגשנו נהדר. בסיום הטיפול השעה היתה ארבע לפנות בוקר. החלטתי להישאר עד ולחפש בית כנסת עד לביקור הרופאים שיועד לשעה שש. הבת הגדולה נשארה עם הקטנה וישנה ביחד איתה. והנה, בבית הכנסת אני רואה אברך שיושב ולומד. עיני אורו. כאן, בחור הזה, יש לי אפשרות ללמוד חברותא? האושר הכי גדול".

וכך בענייני האוכל. היה אדם צדיק ומדהים, שארגן קידוש ענק בבית החולים, עם אוכל משובח ושפע בלתי רגיל. הוא פינק את גיסי והבנות. יתירה מכך, הוא דאג לבת לתעסוקה לכל השבת, וגיסי יכול היה ללמוד בהתמדה גדולה ללא הפרעה. במוצאי שבת הרופאים הודיעו שהכוויה נראית מעולה, והם משוחררים! גיסי הרגיש בחוש איך הקב"ה מנהל את העניינים ומראה לכולנו מה הוא נותן באמת למי שעוזר לבניו האהובים. בשבילנו זה הספיק.

נוראית. זה היה הוא.

כמעט חיבקנו אותו מרב אושר שמצאנו אותו, ביקשנו ממנו סליחה שוב ושוב, עד שראינו שהוא מוחל באמת. הבטחנו לו אוכל גם מחר ב-12 בצהריים, מהחמין. הבטחנו לו שנדאג לו לאוכל טוב וטעים, עד שראיתי את החיך בפניו - וידעתי שזהו, הוא התרצה.

”

אחרי הכל, זה היה צימר עשוי מעץ. ברגע הוא יכול היה להתלקח, והנזק - הן בנפש והן ברכוש - יכול היה להיות גרוע בהרבה

”



משם הגענו אל הצימר. סיפרנו לכולם את הסיפור, ומיד אמרתי לגיסי: "תראה שעכשיו יהיו לך ניסים גלויים". הודענו למשפחה שהילדה חייבת להתפנות לבית החולים. כולם הודו לנו שסיפרנו את זה רק עכשיו, ושהיה רגוע כל הסעודה. (לפלא גדול - הילדה היתה משוחררת ושמחה, כאילו לא קרה לה כלום). לפני שגיסי עלה לאמבולנס, שהגיע כדי לפנות אותו לפוריה, הוא אמר לי: "אני חשבתי שהשבת אני הולך להתענג ולהתפטם עם כל האוכל המשובח שארגנו, והנה עכשיו אני הולך לבית חולים. לך תדע מה אני הולך לאכול שם, אם בכלל, הן מבחינת הכשרות והן מבחינת המאכלים, הנה, אותו אדם ביקש ממני והתעלמתי, אני מרגיש מידה כנגד מידה". מיד אמרתי לו: "אל תדאג, אותו יהודי מפויס, ואני הבטחתי לדאוג לו מחר. נפנק אותו כמו שצריך, למדנו את הלקח, תראה שעוד תודה לה' ותראה ישועות, בזכות זה".

גיסי עלה לאמבולנס יחד עם הבת הפגועה ועם הבת הגדולה שלו, כדי שתוכל לעזור לו בבית החולים עם הבת הקטנה, ואנחנו חזרנו אל המתחם, חוזרים שוב ושוב על החסדים הגדולים ועל המסר המצמרר שה' שלח לנו. מה הוא רחום אף אתה רחום, האהבה לכל יהודי באשר הוא, הרחמנות והחסד לתת לכל נצרך, מבלי לפשפש במעשיו, לפחות כמו החסדים הלא יאמנו שד' עשה לנו, השליחים המדהימים שליוו אותי ואת משפחתי אחד אחרי השני - היו צריכים להיות לנו למורים ולא להפך.

חששנו מאוד, הראש שלנו היה שם. החלטנו להתחזק, כל אחד בדרכו, בהודיה לה' יתברך על כל החסדים, ולעשות חסד עם בריותיו. הבטחנו והתפללנו שה' ימשיך לעזור לנו, ושהכל יעבור בנקל וברחמים גדולים. מובן שלמחרת שוב הלכנו בשיירה לביתו של

## הידברות במיזם

שמאיר את הנשמה

בדרך ל-הפצת 1,000 שיעורי תורה, והפרשות חלה

**חוגגים 500 חוגי בית!**

פרסום ישלח בחינם להפצה

הערב ללא עלות

חייגי עכשיו: 073-222-1-290

מתנת הוקרה לכל מארגנת חוג בית

## גשמי ברכה

## בדרך אליין

בחורף הזה הכנסי את השפע והברכה אל ביתך הזמני חוג בית מעצים ומרומם!

3 צעדים לארגון חוג בית



**זמנינים**  
כ-20 נשים  
וכל מי שבא לך!



**קובעים**  
תאריך ושעה



**מתקשרים**  
להזמין אחת ממיטב הרבניות



# ותחיין

## מהצלת חיי תינוקות ועד הצלת חיים שאין בהם דבר מלבד עוינות לתורה | מה שקורה בשטח

הרב זמיר. 'מה לי ולו?' הוא שאל את עצמו מיד. אבל ראה שכתוב שם משהו על מדע, והחליט מסקרנות להמשיך. פתאום זה הפך לעוד הרצאה ועוד הרצאה. אין לו מושג איך זה קרה, אבל הוא נסחף ונשאב אל הדברים.

ואז, הוא מרים את הראש, מביט על הנוכחים, מרים את כנפות הציצית שלו, ואומר "זה שלך הרב זמיר, זה שלכם הידברות". כולם היו נרגשים והוא המשיך, "אם הייתם יודעים מאיפה לקחתם אותי והחזרתם אותי הביתה".

כיום, מי שהיה בפעולות הקיצוניות הגדולות ביותר שיש, מי שהזדהה בכל ישותו עם הצד הכי רחוק מיהדות, כותב ספרים על חשיבות ארץ ישראל ותורת ישראל. כיום דוד הוא יהודי מאמין, שומר מצוות. כמו בעבר, הוא חי חיים מלאי אידיאולוגיה שבוערת בו, אבל הפעם זו האידיאולוגיה שאנחנו מעבירים במסורת מדור לדור. כל זה, משניה אחת של 'טעות'.

תחשבו כמה אנשים כאלה הולכים סביבנו. אנשים לקחו צעד אמיץ והחליטו לחיות את החיים שלהם באמת. כמה נשמות שיכלו לטבוע ביאור של חוסר האמונה ושל הריק, ובמקום זאת הם נושמים את תורת ישראל.

כן, גם להאיר את אחים שלנו במה שהם פשוט לא נתקלו בו, אולי בגלל עוינות שהייתה בהם וגרמה להם לראות את הכל רק כדבר שצריך להילחם בו, זו גם סוג של להחיות מישו.

ההרגשה של חיים, זה מה שתרגישו אחרי שאלפים התחברו לשיעור תורה, זה מה שתרגישו כשעוד כמה ילדים ניצלו ביום אחד, זה מה שתרגישו ברגעים של סיוע למשפחות שצריכות אותנו במצוקה שלהם, וזה מה שתרגישו בעוד ועוד מפגשים עם יהודים בכל גיל שאומרים "תודה" שאתם שם כדי לתת לנו את כל מה שאנחנו צריכים בהיכרות עם היהדות. עושים. חיים.



גרמי הסמנכ"ל וסיפר על כאלה שעשו שינוי רוחני דרך הידברות. בתום הדברים, ניגש אלי יהודי ממש לא צעיר, קסקט לראשו, והוא אומר "תקשיב, אתה מדבר על שינוי. אולי תשובת המשקל שלי לספר בקול על השינוי שלי". ניר ניגש למורנו הרב זמיר לשאול אותו אם זה אפשרי, הוא ביקש שישמעו בתמצות במה מדובר ואם זה בסדר, שיעלה לאחר מנחה.

כשהגיע הזמן, הוא ניגש כשהוא בקושי מרים את ראשו לקהל. כאילו הוא עושה משהו שמעולם לא חלם עליו. "קוראים לי דוד", הוא אמר, "איש שלום". הוא סיפר על כך שלפני כששים שנה, הוא הקים באוניברסיטה תא של סטודנטים-אתאיסטים-אידיאולוגים. 'כמו שאתם עושים 24 שעות לקרב, אנחנו עשינו לרחק' תיעאר.

דוד חשף כיצד היה מפעילי השלום האקטיביים הראשונים, על הקמת יוזמות וארגוני השלום המוכרים, וגם על הרשעתו לצד חבריו בשל הפקודה למניעת טרור, על מפגשים עם רב המרצחים יאסר ערפאת. אלו היו כל חייו. זה מה שהפעיל אותו ומה שהניע אותו.

שנים ספורות קודם אותה השבת, כך הוא גילה, פתאום באחד הימים קפץ מולו סרטון שרואים בו את

ש רגעים שהמתח שמורגש באוויר, הוא כזה שבו אתה יכול לדעת, עוד לפני ששמעת את הפרטים, שעכשיו מצילים חיים. בשיחות ובהחלטות האלה נקבעים ממש עתיד חייהם של תינוקות. כך התחושה לעיתים ברגעים קריטיים של פעילות זריזה של מחלקת אמ"א בעוד מקרה שבו פועלים בכל כך הרבה דרכים ומאמצים כדי שעוד ילד או ילדה יוכלו לחיות בשלווה. אלפי שנים עברו מפרעה, ועדיין אנחנו כאן, מול כל גזירה, במלחמה הבסיסית ביותר - ותחיין את הילדים.

רק ברגע זה, מתקבלת עוד תמונה, של עוד תינוקת שמשחקת כעת בצעצועים, סיטואציה שלא הייתה קיימת אם הצדיקות של הידברות לא היו פוגשים את האמא ברגע הקריטי ביותר, שניה לפני שמאוחר מדי. הכי מתבקש לדבר בפרשה זו, של "ותחיין את הילדים", על המהפכה של הידברות, שלזכותה נרשמו קרוב ל-10,000 (!!!) הצלות חיים. תחשבו על המספר הלא ייאמן הזה.

אבל דווקא כשמדברים על חיים, עלינו לזכור גם את אלו שזוכים לחיים מחדש, לפעמים בגיל לא צעיר. על נשמות שפתאום מתעוררות. הפעם, רציתי לספר לכם על שבת אחת שהתקיימה בים המלח לפני מספר שנים. עלה ניר



מחלקת אמ"א  
הן שפירה ופועה של דורנו  
מעל 10,000 תינוקות ניצלו ממוות

גם אתם יכולים להיות שותפים < 073-222-1-300

# ותחיין את הילדים





עוד אחד מהצעדים שעזרו לי להבין שאני בדרך, זה בשינוי של החיצוניות. אין מה לעשות, בסוף החיצוניות משפיעה על הפנימיות, והפנימיות משפיעה על החיצוניות.

### מה היו האתגרים?

האתגר העיקרי היה לא לשרוף אחרים. מרוב אורות ואש של תשובה, לא הבנתי איך אף אחד לא רואה את מה שאני רואה, ושכחתי שגם אני בעבר לא ראיתי את זה. זה באמת היה להיזהר לא לפגוע באחרים. היו נפילות, היו פשלות, אבל מהר מאוד הבנתי שאני צריך גם לזכור מאיפה באתי, ושגם אני פעם לא ראיתי את הדברים, וכמובן – דבר ראשון זה לאהוב כל אחד באשר הוא, וכן להסתכל על הנקודות הטובות שלהם.

### התובנה הכי חשובה?

יש שלוש דבר ראשון, להיות בשמחה. אנחנו יודעים שהתהליך הזה הוא אמיתי ונכון, אז להיות בשמחה בתהליך. בסופו של דבר, לא מפסידים ממנו, גם אם בהתחלה זה נראה שכן. עוד תובנה היא לימוד התורה. כדי לקיים אורח חיים דתי חייבים להיות מחוברים למקור החיים, והחיבור הזה הוא באמצעות התורה. גיליתי שאני לא רוצה שיעבור עלי רגע בלי לימוד תורה. ועוד נקודה אחת שאני ממליץ עליה לכל בעל תשובה, היא הסביבה. להיות בסביבה תורנית, של בעלי תשובה, סביבה דתית שמעצימה אותנו ותומכת בנו, כי קל לנו יותר לבוא בה לידי ביטוי.

### היהדות ואני היום

דבר ראשון, אני שמח. שזה משהו שבעבר היה לי חסר יותר. זו לא רק שמחת חיים שהתווספה לה, אלא גם המטרה בחיים, כל מיני דברים שנשמעים מפוצצים ופילוסופיים, אבל שכן יש נקודה שאפשר להיאחז בה, זה משפיע על כל רובד בחיים. לדוגמה, עם המשפחה. בהתחלה המשפחה שלי לא הבינה כל כך במה מדובר, והיו גם קצת התנגדויות, אבל היום אנחנו נמצאים במקום אחר לגמרי. שולחן השבת שלנו נראה שונה מאוד, לדוגמה. אם פעם היינו אוכלים רבע שעה-עשרים דקות, וכל אחד כבר היה מתפזר למקום אחר, היום יישמתי משהו שלמדתי במדרשת זיו – קודם כל אוכלים מנה ראשונה, אחר כך מדברים, גם אומרים דברי תורה וגם משתפים, כל אחד משתף בימוים שלו, שרים, ואז מוציאים את המנה הבאה. מארוחה של רבע שעה זה הפך להיות כמה שעות, והמשפחה פתאום צמאה לזה כל כך, שאני שומע מהם "יאללה, תומר, מה אתה מחדש לנו? מה פרשת השבוע? בוא נלמד משהו ביחד". שזה משהו ממש לא מובן מאליו.

ועוד משהו שהשתנה אצלי מאוד, זה הנושא של השידוכים. איזה בית אני רוצה להקים ועם מי אני רוצה להקים, איזו אישה אני רוצה בחיים שלי. גם פה הדברים השתנו מהקצה אל הקצה. ברוך ה' היום הדרך והמחשבות סלולות יותר. וזהו, מתפלל שאזכה כבר להקים בית עם אישה יראת שמים, אישה שמחה, שביחד נעלה מעלה מעלה ונסלול את הדרך הרוחנית שלנו, ושנזכה ביחד להקים בית של תורה ושל אהבת ה', ושנזכה ביחד להגדיל את האור אצלנו ולהפיץ אותו החוצה לכל שאר עם ישראל.

לרכישת ספרו של תומר שטיינרניש, "בת המלך", היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

# "הקרבת שלוש ימים מחיי, כדי לראות אם יש פה אמת"

הסופר תומר שטיינרניש משתף במסע התשובה הפרטי שלו - על השבת הראשונה, הזהירות מה"אורות" והשמחה שבהתרת הספקות

### הבית שבו גדלתי

גדלתי בבית רגיל לגמרי, זוג הורים, שלוש אחיות, בית ספר רגיל. אחרי בית הספר הלכתי ב"מסלול החומס" הרגיל, שזה צבא, ומשם טיול בעולם, דרום אמריקה, ארצות הברית. למדתי תואר בהנדסת תעשייה וניהול בתל אביב. ממש מסלול רגיל של לימודים-צבא-טיול-חזרה ללימודים.

יום אחד, בחזור מהעבודה, עמד בתחנת האוטובוס בחור דתי שתפס טרמפים. אני תפסתי טרמפ על ההזדמנות הזאת, עצרתי לו, ומפה לשם השיחה התגלגלה. אמרתי לו שאני בסוג של תהליך, ושאני מחפש מקום מסודר יותר ללמוד בו, אם הוא מכיר משהו. כי בעצם, עד גיל 28 לא היתה לי שום אינטראקציה עם דתיים.

מעבר להרצאות שם, הרבנים תמיד ישבו שם בלובי עד השעות הקטנות של הלילה. "תבואו, תשאלו שאלות, תצקו עלינו, תגידו שאנחנו טועים, תבואו ותדברו איתנו"



### אני והיהדות

לא היה לי יותר מדי קשר ליהדות, לצערי. לא ידעתי יותר מדי מה זה. ידעתי שאני יהודי, אבל עד לפה. ואף פעם לא התעמקתי ועצרתי לראות מה זה באמת אומר להיות יהודי. למה יש יהודים דתיים שמתנהגים בצורה מסוימת, ומקיימים אורח חיים שונה. אף פעם לא ייחסתי לזה יותר מדי חשיבות. תמיד חשבתי שזה כמו תחביב - יש כאלה שאוספים בולים, יש כאלה שאוספים עטיפות של בדיחות של בזוקה, ויש כאלה ששומרים מצוות.

### מתי היה הניצוץ הראשון?

הניצוץ הראשון היה בשבת של 'ערכים'. בעצם הלכתי עם חבר לסמינר סוף שבוע. הגענו לשם, ושם באמת התחיל המהפך. לא ביום אחד, אבל שם נכנס החץ הראשוני בלב, שהבנת - אוקיי, יש פה משהו במה שהם מדברים, צריך לבדוק את זה. אני זוכר שבאתי לשם כחשבתני שאני יודע הכל על העולם, ומה כבר יש לדתיים לחדש לי? חשבתי לשמוע, לראות אם הם צודקים. אני מוכן להקדיש שלושה ימים מהחיים שלי, ולראות אם יש פה אמת בדבר. כי אם כן, זה דורש להשתנות בהתאם, ולא לחכות לגיל פנסיה כדי לחקור את הדברים. וזה עשה את שלו. ההרצאות שם, השיחות עם הרבנים, שכל כולם רק אהבו ורוצו לקרב. זה היה לי חדש מאוד, כי שוב, כמו שאמרתי, לא היתה לי שום אינטראקציה עם דתיים לפני כן, ודאי לא עם חרדים. אז מעבר להרצאות שם, הרבנים תמיד ישבו שם בלובי עד השעות הקטנות של הלילה. "תבואו, תשאלו שאלות, תצקו עלינו, תגידו שאנחנו טועים, תבואו ותדברו איתנו". ובאמת בנועם אינסופי של אהבת ישראל ישבו ודיברו וליבנו איתנו את כל הדברים.

הבחור אמר לי: "גם אני בעל תשובה, אני לומד פה ביישוב, במדרשה לבעלי תשובה". לקחתי אותו עד לשם, דיברתי עם הרב, והרב, בלי להסס, אמר לי: "תשמע, פה זה מקום לצעירים. יש לי מקום שבבילך - 'נתיבות עולם' בבני ברק". המילה "בני ברק" קצת הרתיעה אותי, כי אף פעם לא עברתי שם, ותמיד שמעתי על העיר הזו סיפורי אימה, אבל החלטתי לקפוץ על ההזדמנות. באותו שבוע כבר הגעתי למקום, שם קיבלו אותי בחמימות ובאהבה. ישבתי שם עם ראש הישיבה, הרב ברוך, ואמרתי לו: "אני חדש בעולם. בוא תלמד אותי". הוא קבע לי חברותא, ופעם בשבוע ישבנו ולמדנו גמרא.

ואז, ברוך ה', הגיעה הקורונה לעולם. והצד הטוב בשזה, זה שהלימודים פתאום עברו לזום. גם מהעבודה פוטרתי, ברוך ה'. החלטתי שאני ארוז את הדברים שלי ונוסע לירושלים. ככה, לפני שנה וחצי מצאתי את עצמי מגיע למקום הנפלא שנקרא "מדרשת זיו", שהוא בית לבעלי תשובה. כל אחד לומד פה בקצב שלו, עם מי שהוא רוצה ומה שהוא רוצה. יכול לשלב עם זה עבודה, יכול לשלב עם זה לגמרי הכל. ככה אני פה, יושב, לומד, מתקדם, ומכיר סביבה של בעלי תשובה, שזה דבר חשוב מאוד.

הניצוץ הראשוני שלי היה, אני חושב, בעקבות השבת הראשונה ששמרתי, שהבנתי אוקיי, אני בפנים, זה "אול אין". אני זוכר שבהתחלה לא ידעתי איך, מה אני אמור לעשות בשבת? כביכול רק לקחו ממני דברים, עכשיו אסור לי זה ואסור לי זה, אבל אני חייב לתת משהו במקום, הנשמה מוכרחה משהו. אני זוכר שישבתי עם הרבה ספרים שקניתי לאורך הדרך, והתחלתי ללמוד מהם, ובלי לשים לב השבת כבר עברה, ולא רציתי שהיא תעבור, רציתי עוד. זה היה צעד עוצמתי מאוד.

”

כשהייתי צעירה נורא רציתי לקבל  
 הכרה ולתפרסם, לקבל חותמת  
 על מה שאני עושה. היום אני חושבת  
 אחרת: זה לא טוב להיות מפורסם  
 - זה מזיק. בן אדם שיש לו כלים  
 להתבוננות פנימית לא עושה את זה  
 (עצמו. אתי אנקרי)

”

### שווה חיוך

למה לדברים שאוכלים להילחם  
 יש האריזות הכי מרעישות?

קפאול: מקרר מחוץ להלבון, מחוץ אוליב  
 ולבת את הקלויות של מה שאתה צריך ממנו.  
 אפשר חלוקי?  
 קודם כל תצנע... ענה ורעז.  
 עזוב, לא צריך

אם קיים מישהו בעולם שמתאש בחוטאים  
 של הכובע של הקספוזין שביקש  
 את זה בהצלחה מיוחדת  
 למה כואב צריכים לסבול



## קלוריות, חבילות בדואר - ומה שביניהם

ומנסים למשוך בציפורניים עוד כמה "לייקים". הם מרגישים שאם החברה החיצונית תעניק להם סוג של אישור, זו תהיה ההוכחה לכך שהם באמת שווים וכך הם ירגישו טוב עם עצמם. אבל זה שקר מתעתע. ערך עצמי לעולם לא יגיע על ידי אישורים חיצוניים, אלא רק מתוך עצמנו. רק כאשר אנחנו נאהב את עצמנו באמת, ללא תלות במראה החיצוני שלנו או בכל הישג באיזה תחום שלא יהיה - נרגיש אוהבים ושווים. אהבה והערכה שמגיעים מבחוץ לעולם לא יחליפו או יכפרו על חוסר באהבה והערכה שצריכים להגיע מתוכנו אלינו. כשנלמד לראות את הערך שלנו, כשנלמד לייקר את עצמנו, ולאהוב את עצמנו באהבה אמיתית ללא תנאי, אז נרגיש שלמים ומאושרים עם מי שאנחנו. גם עם הקילוגרמים העודפים, ופריטי הלבוש מהקולקציה הישנה.

האם שווה לי לאכול לחמנייה ברגע של רעב, למרות שלפי החישובים שלי צרכתי כבר את מכסת הקלוריות היומית שלי? עד כמה קריטי זה יהיה אם אפסיד היום את האימון שלי? קיבלתי הודעה שההזמנה שלי מחו"ל נמצאת ב"מרכז מיון" של הדואר. נראה לכם שהיא תגיע אלי עד יום שישי?

אם נסתכל לתוך עומק הנפש של אותו אחד שסופר קלוריות, או בודק את מסת השריר בקפדנות, או מתחדש כל שני וחמישי בעוד פריט לקולקציה האישית בארון, נראה שאולי קיים שם משהו שזועק להרגיש אהוב, משהו שפשוט רוצה להרגיש שווה וחשוב ובעל ערך. אנחנו מאמינים שאם אנחנו נראה טוב יותר, אז אנחנו נהיה בעיני החברה מוערכים יותר, וככה בסופו של דבר נרגיש טוב עם עצמנו.

זה, אגב, גם מה שמניע את כל הפרסום המזויף שיש במדיה. אנשים רוצים לשווק את עצמם,

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

## השו"ת המקוצר

תחתיו נביאים, ותחתיו הכתובים. לגבי ספרי תורה שבעל פה יש יותר מקום להקל להניח זה על גב זה.

**?** שכחתי את הרב-קו בבית. חבר יכול לשלם עלי ברב-קו שלו, ואחזיר לו במזומן? יכול לעשות זאת.

**?** הכנתי לי שוקו, ורק כשהתחלתי לשתות נזכרתי שאכלתי קודם בשרי. מה עלי לעשות? צריך להפסיק מיד כשנזכרת.

**?** האם מותר לקרוא ספרי קריאה בעברית בשירותים? מותר.



**?** התעוררתי מאוחר, ואם אצא עכשיו לבית הכנסת אגיע מאוחר ואצטרך להזדרז כדי להספיק תפילה עם החזן. האם עדיף למחר וללכת לבית הכנסת, או להתפלל בצורה רגועה יותר בבית?

בדרך כלל בבית אנחנו פחות מכוונים בתפילה, ולכן ודאי עדיף להתפלל בציבור.

**?** חבר השאיל לי עיפרון, אבל הוא הלך לאיבוד. אני צריך להחזיר לו עיפרון חדש? בהחלט, שואל חייב בגניבה ואבידה.

**?** כשמניחים ספרי קודש בערמה, זה משנה מה מונח על מה? צריך להניח את התורה (חומש) למעלה,





# להניח

## התפילין הפתוחות עם הפרשיות המבצבצות, שטלטלו את הלב היהודי ויצקו משמעות אחרת להרגל

אומרים עלינו, על אלו שלא זכו עדיין לחזור בתשובה ונולדו לתוך שמירת המצוות, כי אנחנו "תינוקות שנשבו במלומדה". ואין לכם מושג עד כמה זה נכון. אדם שקנה את אמונתו בעמל, הרגיש את המסירות בקיום מצוות, למשל בשמירת שבת. זכה לחוש את קדושת השבת באופן מרומם שלא בטוח שמי שברור לו שפשוט ככה נוהגים ביום השביעי, הרגיש אי פעם. ילד שאיבד את אביו לזמן מה, תמיד ידע להעריך הרבה יותר ממי שאולי לא תמיד מבין למה זכה בהיותו קרוב לאבא כל כך.

יש פעמים בחיים, שגם מי שנולד ל"מצוות אנשים מלומדה", זה שמגיל אפס יודע שקמים בבוקר לנטילת ידיים ומודה אני ולתפילה שעלולה לצאת על אוטומט, זוכה להרגיש את הניצוץ הזה של חיבור מחדש.

לפני מספר ימים הלכתי עם בני נ"י אל המומחה לייצור בתי התפילין, זה שמכונה בסלנג האידישאי העתיק "בתים מאכער". בידינו היו הפרשיות שכתב הסופר, והוחזקו בהתרגשות לקראת הכנסתן אל הבתים לפני סגירת התפילין.



איש התפילין לקח אותנו ללימוד קצר על תהליך הכנת התפילין, שלוקח זמן לא מועט והשקעה פיזית בלתי נתפסת. הכל הרי צריך להיות מ"כח גברא", כך שהטכנולוגיה יכולה לסייע, אבל לא עד הסוף. למשל, צביעת התפילין נעשית אומנם ב"אייר בראש", מרסס צבע מקצועי, אבל מה שמפעיל אותו זה לא חיבור לחשמל, אלא אנרגיה שנוצרת על ידי... פדלים שמפעיל ברגליו הצדיק הזה. כל זמן שהוא "רוכב" על אופני המכשיר, זה פועל.

מדהים איך דבר שהוא חלק מהיומיום של כולנו, כמו תפילין, לא תמיד אנחנו יודעים עליהן הכל. כמי שדווקא ראה בילדותו חלק מהתהליך, וכמי שראה די והותר ספרי המחשות עם תמונות ושרטוטים, עדיין לא היתה הידיעה הזו דומה לראייה בעיניים של איך מפיסת עור קשה אחת, מגיעים לתוצאה המופלאה של הדבר שציווה עליו הבורא בהר סיני, ודור אחרי דור אחרי דור אנחנו מניחים אותו בכל יום (כמה מוזר וחבל שאנחנו מכירים תפילין מ"בפנים" רק בהקשר לתמונות שואה...). כמה עמל ויגיעה נדרשים עד שהתפילין נוצרות, פרט אחר פרט. משמח היה גם לדעת איך ההתקדמות של העולם, הביאה להידור גם בתפילין. הידורים שאבותינו רק יכלו לחלום עליהם, קיימים היום בקלות רבה (התפילין של ראש, למשל, מורכבות בעצם מארבעה תאים נפרדים לחלוטין, שיוצרים יחדיו את הריבוע המדויק מכל זוויתו. בדורות עברו הצליחו לעשות את התפילין במצב של "רוב פרודות", כלומר רוב המקום שבין תא לתא מופרד, אבל לא הפרדה מלאה. כיום המציאות מאפשרת תפילין פרודות לחלוטין לכל רוחב הבית).

ואז הגיע הרגע המרגש מכל - הזמן להכניס את הפרשיות פנימה. זה רגע שמהמם אותך, כי פתאום אתה מבין בחוש מה אתה מניח כל בוקר על הראש ועל היד. והיו הדברים האלה אשר אנוכי מצווח היום... וקשרתם לאות על ידיך והיו לטוטפות בין עיניך". כן, זה מה שאנחנו מניחים על עצמינו, קושרים אותנו אל הזיכרון של מה שהעם שלנו עבר בגילוי השכינה

ביציאת מצרים, את הציווי לשמור על התורה והיא תשמור עלינו. וואו, איזו מצווה מיוחדת זו. הבטתי בעיני הילד-נער שהניח את ידו על ידי בשעה שברעד הכנסתי את הפרשיות פנימה, בזו אחר זו, לשם קדושת תפילין. גם הוא, כך נדמה, הבין פתאום את גודל הרגע וגודל הזכות. ברקע התנגן, בלי תכנון, שיר נוגה שמדבר על היהודי הבוכה לקדוש ברוך הוא ואומר לו (ביידיש) "אבא אבא, אבא אבא, הצער של הילדים שלך כה גדול, תעזור להם בזכות אבות", ופתאום הצטמררתי. חשבתי על סבי זקני ה"ד, שהחליט שהוא מוכרח לשוב לבית הכנסת לקחת את התפילין והטלית שלו לפני שהמרצחים שנכנסו לעיר לא יתנו יותר ללכת לבית הכנסת. אבל הם, בליווי צעירים מקומיים מלאי שנאה, פשוט כיוונו אליו רובה, דרכו ו--

לא חשבתי עד היום על הסיטואציה הזו לעומק, אבל כעת זה היכה בי וסחט את העיניים האדומות. הקדוש ברוך הוא אמר לסבא של סבא של סבא של סבא שלכם ושלי שעמדו שם בהר סיני, "אנוכי השם אלוקיך". משה הביא להם את התורה שמצווה את התפילין, אבל לא כתוב בה איך בדיוק הן ייראו, את זה הוא מסביר להם בעל פה, וזה עובר מאחד לשני. אלפי שנים, ומכל מקום בעולם, מכל קהילה ועדה, באים יהודים - שנפרדו לקצוות תבל - עם אותן התפילין, אותה הצורה, אותו הצבע ואותן המילים. אות אחת לא יותר ואות אחת לא פחות (הדבר היחיד שעוד היתה עליו מחלוקת, הוא איך הפרשיות מסודרות בפנים). והנה, אנחנו זוכים להמשיך להאיר את האור המיוחד הזה עלינו. בשלב הזה אפילו לא חשבתי על זה שבחסדי הבורא, הזכות עכשיו גדולה יותר, להמשיך זאת לדור הבא, כי פתאום קיבלתי משמעות אדירה למה שבצעמי אני עושה כריטואל קבוע.

בחוג ירד הלילה, אי שם באופק עוד נותרו עצי אשוח, מזכירים בין היתר כמה חכמים בעיני עצמם שסברו משום מה שאם יחגגו את החגאות הללו אז זו תהיה התרסה על הדתיים. התרסה על מה? מה בדיוק אתם מרוויחים בנינוק הזה? (גם אם הוא בתירוצים שמדובר בחג אזרחי כזה או אחר ולא בחג הנוצרי, כאילו שהם עצמם ממש מבדילים בין אלו לאלו, כששניהם מתואמים ללידת אותו האיש ולתקופות התעללות באחינו ואחיותינו). כמה גאוה חשתי בידיעה שאנחנו ממשכימים הלאה בדיוק באותה יחדות שעליה מסרו את הנפש מדורי דורות ועוד זוכים לעשות זאת על האדמה הקדושה שלנו, ארץ ישראל.

ובבוקר, הנחת התפילין שלי כבר הייתה נראית אחרת לחלוטין. פשוט חיכיתי כבר לבוקר והרגשתי את החיבוק עם בורא העולם. כל אחד מאיתנו ממשיך משהו מגדול הרבה הרבה הרבה יותר מאיתנו וממה שאנו חושבים.

### בכמה מילים:

אם עוצרים מפעם לפעם וחושבים על משמעות של מצוות שאנחנו עושים ב"שוטף", אפשר לפתע לראות את החיבור שלנו לשרשרת הענקית מאז ועד היום, ואת המשמעות הענקית שלנו.

### המדור בחסות

## נעם בר מים היברידי שאלה בנועם

גב' פריש משתדלת מדי יום שיש לקיים את המנהג ללוש בצק בשיעור חלה (ממש הרמ"א בסיון ומ"ב ס"א) ולהפריש חלה (שיעור חלה להפרישה בבירה לא פחות מ-1 קילו ו-560 גר (1.560 ק"ג), וטוב להפריש בלי ברכה החל מ-1 קילו ו-200 גר (1.200 ק"ג)). בשבת נזכרה בבאהל ששכחה להפריש חלה, אך לא ידעה אם הפרשת חלה נחשבת כהפרשת תרומות ומעשרות. והאם יש הבדל בין עיסה לבין פת ממש (שכן מי ששכחה להפריש חלה מהעיסה יכולה להפריש גם לאחר האפייה)?

### כתרון החידה מעלון כרשת ויגש:

דיין או טוען רבני ששמעו את טענות בעלי-הדין קודם השבת, וכן בעלי הדין עצמם, החפצים לעיין בפוסקים כדי לסדר טענותיהם כהלכה בפני בית הדין, אין שום איסור בדבר. אבל אין להתיר לבעל הדין לסדר את הטענות בינו לבין עצמו בלי עיון בדברי הפוסקים, משום "ממצוא חפצך ודבר דבר" (שערי תשובה בשם מור וקציעה: ילקוי שבת ה).

### הגרלה!

בין הפותרים נכונה  
יורגל שובר ברשת  
food appeal  
תשובות יש לשלוח למייל:  
alon@afikim-water.co.il  
או לפקס: 02-5807576

### אויקים



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

### הידברות הלכה

באדיבות מטעמי השף

### פינת ההלכה

אשה הרגילה להניק את בנה בלילה ומתוך כך יש לה תחושת צמא גדולה ורוצה לשתות מבקבוק מים שליד המיטה, האם צריכה ליטול ידיים לפני כן?

### תשובה

אם קשה עליה הדבר יכולה לשפסף את ידיה בבגדים ולברך על המים ולשתות. אור לציון (חלק ב' פרק א' אות ח') על פי השלחן ערוך (סימן ד' סעיף כ"ג).



להזמנות: **052-399-2992**

# אור בירושלים (וי)

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך התעמתנו עם נתי אחרי הנסיעה

לאחר מספר דקות הגענו שוב לבית ההוא בשכונת "שערי חסד". עלינו במדרגות ונכנסנו בדלת של משפחת קרלוס.

הבית היה יפה ומסוגן. בסלון ראינו ילד בן גילנו, עם כיפה גדולה, יושב על הספה.

"שלום עודד!", קרא נתי לעברו, "מה שלומך? הבאתי לך היום שני חברים חדשים!". הילד על הספה חייך בשמחה.

הוא נראה ילד רגיל ונורמלי, לבוש בסוודר יפה, חוץ מדבר אחד: עודד היה עיוור.

...

משפחת קרלוס התגוררה בעיר סאן פאולו שבברזיל שנים רבות. לאב המשפחה היה מפעל גדול לייצור שטיחים, והם חיו חיי עשירות ורווחה. על דת ומסורת הם ידעו מעט מאוד, ולמעט כמה מנהגים בודדים - הם חיו כגויים לכל דבר. **בשבוע הבא אספר לכם עוד על משפחתו של עודד.**



"מאיפה אתם יודעים את כל זה?", שאל נתי, מופתע.

לא התאפקנו, וסיפרנו לו באריכות את כל המעקב שעשינו לו עד לבית ב"שערי חסד".

"עכשיו אתה חייב לספר לנו מה יש לך שם - אחרת נספר לכולם!", אמר קובי.

נתי חשב רגע, הביט בנו ואמר: "אתם בטוחים שאתם רוצים לדעת?".

"כן", ענינו שנינו ללא היסוס. "טוב", אמר נתי, "תבואו איתי היום אחרי הלימודים ותראו בעצמכם".

כשנשמע הצלצול האחרון המבשר את סיום הלימודים, יצאנו שלושתנו לכיוון השעה, והנה אנו רואים את המכונית הלבנה עומדת שם, והאיש הגבוה עם הקסקט מחכה לידה. נתי ניגש לאיש הגבוה, שוחח איתו כמה מילים והצביע עלינו. האיש הנהן בראשו ורמז לנו להיכנס למכונית. נכנסנו ונסענו.

לב של ילד אשר מדינה



טריווייה

## מדוע מדליקים שני נרות שבת?

- א כנגד אבא ואמא
- ב כנגד זכור ושומר
- ג כנגד שישי ושבת
- ד כנגד העולם הזה והעולם הבא

## באלו ימים אסור לנעול נעלי עור?

- א צום גדליה ותענית אסתר
- ב תשעה באב ויום כיפור
- ג תשעה באב ו"ז בתמוז
- ד עשרה בטבת ויום כיפור

## מה היה שמו הפרטי של אבי שושלת רוטשילד?

- א מאיר אנשיל
- ב אדמונד
- ג נתן מאיר
- ד בנימין

## השלימו: "במוצאי שביעית...?"

- א יש מלחמות
- ב בן זוד בא
- ג משיח בא
- ד מראה הקב"ה אהבתו לישראל

## מי פיתה את חוה לאכול מעץ הדעת?

- א אף אחד
- ב אדם הראשון
- ג הנחש
- ד הקוף

## פתרון החידות מעלון פרשת ויגשו:

א. הרמב"ם, ד. שמות י"ב השבטים, ד. שליח ציבור, ד. ו. כל התשובות נכונות

## פתרתם את כל השאלות?

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



## טיפים ופנטזים

## אזקונים

מכירים את אזקוני הפלסטק, שקלים לסגירה אך בלתי אפשריים לפתיחה? לפני שנפתח לכם כמה שמושים מעניינים לאזקונים, אזהרת בטיחות: לעולם אל תכרכו אזקון סביב שום חלק מגופכם! רצוי גם להשתמש בהם בנזקחות מוגברת.

שרוכי הנעלים שלכם נקרעו? פתרון זמני אך יעיל: כול להיות אזקון פשוט, אותו תתחבו אל החורים המיעדים לשרוך. פשוט ויעיל! את הנעל, השחילו את האזקון וקשרו אותו. כך תוכלו לנעול את הנעלים בבטחה. בסוף היום גזרו את האזקון כדי לחלץ את הנעלים.

ידית הרוכסן נשברת? השחילו אזקון בקצה שנתר מחבר, קשרו אותו - ויש לכם לולאה חדשה. בה תוכלו להשתמש כמתחליף לידית הרגילה.

קבלתם זר פרחים יפה, אך הפרחים מתפוררים באגרזל ומאבדים מיפיהם? קשרו את הפרחים יחד באמצעות אזקון, והזר יעמד יפה וימששט לכם את הדרך.



USB כשר ואיכותי עם קטעי סטנדאפ



# אזשים לחוקים

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





# מלאכות האריגה

בדיחות

מהן מלאכות האריגה, ומה עשו איתן במשפך?



שש המלאכות האבות מביין ל"ט אבות המלאכה שאסורות בשבת, הן מלאכות שקשורות לאריגת בדים. המלאכות הן: מנפץ, טווה, מיסה, עושה שגי בתי גירון, אורג ופוצע. במשפך, השתמשו בכל המלאכות הללו על מנת לארג את היריעות שפסו את המשפך, וכן את בגדי הפנה.

מהן המלאכות הללו? נפרט עליהן בעז"ה פעת ובשבועות האים. לאחר שגוזזים את הצמר מן הכשים, ומלבנים אותו - כלומר מכבסים אותו, שיהיה נקי, הצמר עדין נותר קשיח, ומערבים בו סיבים, כך שאי אפשר ליצר מפנו חוטים. כדי להכין את הצמר לאריגה, פורסים אותו על הקרקע וחובטים בו, כדי לעשות אותו רך ולהפריד את הגושים שבו. זוהי מלאכת מנפץ.

שאלו את רבי אייזל חרף: "מה ראה רבי למנות במשנה 'חרש שוטה וקסן' דווקא לפי סדר זה, ולא מנה את השוטה ראשון או אחרון?". השיב רבי אייזל: "לפי שכך דרכו של שוטה, שכל מקום שהוא מוצא שניים - מיד הוא נכנס ביניהם..."

- תקשיב, אני נהנה כל כך מניגוני האורגן של בתי! - באמת? היא החלה ללמוד רק לפני שנה. - כן. ובשנה הזו הצלחתי לקנות את כל הבתים בשכונה בחצי מחיר...

ביום קיץ באה רבקי הקטנה אל אמה וביקשה אקמול. "למה את רוצה אקמול?", שאלה אמה. "שמעתי שאקמול מוריד חום, וחם לי מאוד עכשיו..."

הבדיחות מתוך הספר "תן בדיחה 4" מאת יעקב חמו, לרכישת הספר, פנו להוצרת שופס.



איו: רפי דרוק

פרק 11



תכל שהפעם אנתו מגיעים לנציה גלי פרופסור קרדוזו...  
אני מכין קצת לאדינו, זה יצור?  
כן, איר בדיק נסתדר גלי לדעת מלה באיטלקית: חשבכם על זה?  
אל תדאג, הכאתי משהו שכצרתו נכל להסתדר מציון!  
זה 'תרגומון' איטלקי-עברי. יש פה את כל המלים הבסיסיות שצריך!

07:45 - בשדה התעופה 'מרקו פולי' בנציה...



'באנאנטו א ננזה, ברוכים הבאים לנציה!'

08:08 - ביציאה ממל התעופה 'מרקו פולי'...



איר נצלה על אוטובוס עם כל המזודות?  
לא נצלה על אוטובוס, נסע במונית.  
אני דוקא מסכים עם גדי, צדיף שנצלה על אוטובוס, אבל לא נסע בו, נשט בו... הכירו את ה'ואפראטו' - האוטובוס הימי. הוא מגיע עד האזור היהודי...  
ואו! אתם זוכרים את המקום הזה? פה נחתנו עם המטוס הימי על המים!



שמע ישראל! יש לי צמיגות רק מלהזכר כנחיתה הזו...

תנחום, תבדק אומרים מונות באיטלקית...  
אומרים מונות באיטלקית...

מצאו 10 הבדלים



מבצע מיוחד! מצטרפים למנויי 'תריגניק' ומקבלים 50 חבילות מדבקות 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 משלוח חינם ברכישה ב-300 ומעלה ממגוון התוצרים באתר



# הרפו ודעו

## מה משנה את דעתה של שכנה כועסת?

אפשר לסרב לבקשה של ילד קטן?  
היא הסתכלה עלי, ואז עליו, ושוב, וחוזר  
חלילה.

פתאום היא כרעה על ברכיה, ושאלה: "אפשר  
לתת לך חיבוק?". נראה לי שזו היתה הפעם  
הראשונה שהיא חיבקה ילד...

"תיקחי את הערכה?", בני שאל, "הזמנו אותה  
במיוחד בשבילך, כדי לשמח אותך".

"אתה יודע שאתה מרגש אותי? רק בגלל  
שהבקשה שלך נוגעת ללבי - אקבל את הערכה".  
ואלי היא פנתה ואמרה: "מדהים לראות ילד  
שרוצה כל כך להעניק".

מעניין שזאת היתה הפעם הראשונה, מזה  
שנים, שראיתי את האישה הזו נינוחה ונעימה.

הסיפור הזה הוליד בי את התובנה - מה שהביא  
את גילוי הניצוץ אצלה היה דווקא הילדים. כה  
חששתי שהיא עלולה להתעצבן מהם, והנה,  
הם אלה ששברו את המחסום. לעיתים אנו  
כה חוששות שהדברים ישתבשו ויצאו לא כפי  
שתכננו... ופתאום ה"פקשוט" מתרחש, ודווקא  
ממנו צומח פתרון שלא היינו מגיעות אליו לולי  
היינו משחררות את השליטה האובססיבית שלנו  
במצאות. כשמשחררים זורמים עם רצון ה' - רק  
טוב צומח. "הרפו ודעו כי אנכי אלוקים" (תהילים  
מ, י"א).

אך פתאום התרחש טוויסט בעלילה.  
בני בן ה-5 הבין לפי שכלו את המתרחש, וניסה  
לחלץ את אמו מהמזוקה אליה נקלעה. הוא לקח  
ממני את הערכה, ואמר לשכנה במבט מפציר:  
"אנחנו רוצים לתת לך מתנה לחג. קנינו במיוחד  
בשבילך - כדי לשמח אותך".

אחרי הגילוי הנאות של בני, אומר את האמת,  
די חששתי מהתגובה. באופן כללי ילדים הם בין  
הדברים שהכי מרגיזים את הגברת.  
אך אזרתי אומץ, ואמרתי בביתו - "איך

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

"רציתי להעניק לך ערכת מתנה לכבוד החג".  
"את לא שמעת מה אמרתי?", הפעם היא  
הרחיבה והוסיפה כמה תיאורים מעניינים  
ו"גילויים מרעישים" שסופרו לאחרונה בתקשורת  
על החרדים.

בדיוק בשלב הזה, בני הקטנים יצאו מהבית  
ונצמדו אלי. העפתי מבט על בתי,  
ועל רקע צעקות השכנה "דיברנו"  
במבטים: "מה זה? לא קבענו משהו  
קודם?". והיא עונה בחוסר אונים  
"הם יצאו בלי רשות, לא הצלחתי  
לשמור עליהם, הם כבר רצו  
אותך...".



אך פתאום התרחש טוויסט בעלילה.  
בני בן ה-5 הבין לפי שכלו את המתרחש, וניסה  
לחלץ את אמו מהמזוקה אליה נקלעה. הוא לקח  
ממני את הערכה, ואמר לשכנה במבט מפציר:  
"אנחנו רוצים לתת לך מתנה לחג. קנינו במיוחד  
בשבילך - כדי לשמח אותך".

אחרי הגילוי הנאות של בני, אומר את האמת,  
די חששתי מהתגובה. באופן כללי ילדים הם בין  
הדברים שהכי מרגיזים את הגברת.  
אך אזרתי אומץ, ואמרתי בביתו - "איך

לקראת אחד החגים השנה, הבטחתי לעצמי  
ללכת דווקא לאותה שכנה. אותה אחת שהייתי  
מוכנה ללכת לכל השכנות שבעולם בשמחה -  
העיקר לא אליה...

הבטחתי לעצמי שאני חייבת לנסות. אין מצב  
שגם הפעם היא תתעצבן, הרי למה שתקעס אם  
אביא לה ערכה מכובדת לפני החג?

לפני שיצאתי למשימה, הסברתי  
בבירור לבתי, שלא תהיינה אי הבנות:  
תפקידה במערכה הוא לשמור על  
הקטנים שלא יצאו ויפריעו במהלך  
השיחה עם השכנה. לא חסר לי  
שתצעק עד כמה "הרעש והבלגן  
שהבנים שלכם עושים מוציאים אותי מדעתי".  
אני דופקת בדלת.

"עוד פעם את! מה את רוצה עכשיו? את לא  
מבינה שאני לא אוהבת 'דוסים', ולא משנה כמה  
שתהיי נחמדה? נמאס לי מכם!".  
איזו קבלת פנים מבטיחה...

"זה רק ניסיון", אני מנסה להרגיע את עצמי,  
מדברת אל לבי: "יש לך מטרה - תגישי לה את  
הערכה. קדימה, את יכולה!".  
הונה אני שומעת את עצמי כמעט לוחשת לה:

## הרבנית חגית שירה חכמת נשים

# ערב שבת של רבי אלימלך

## רגע לפני שהשבת נכנסת: זמן לאחדות, פיוס ופיזור אהבה בבית

לא נהגתי כך כפי שצריך לנהוג בבת מלך".  
סיימה הזקנה בעיניים דומעות, ואמרה:  
"הדקות האלה אצל רבי אלימלך לפני שבת  
מחזיקות אותי עד עכשיו". מדהים.

### שבת

וכך כותב הרמב"ם (הלכות שבת ל') שהיום, יום  
ו', כ' בטבת, חלה ההילולה שלו: "איזהו כבוד,  
זה שאמרו חכמים שמצווה על אדם לרחוץ  
פניו ידיו ורגליו בחמין בערב שבת מפני כבוד  
השבת ומתעטף בציצית ויושב בכבוד ראש  
מייחל להקבלת פני השבת כמו שהוא יוצא  
לקראת המלך. וחכמים הראשונים היו מקבצין  
תלמידיהן בערב שבת ומתעטפים ואומרים בואו  
ונצא לקראת שבת המלך...".

"וחכמים ראשונים היו מקבצין תלמידיהן...  
ומתעטפים", כן, כי בערב שבת צריך להתאחד,  
לעטוף זה את זה באהבה, לחבק, להתפייס,  
לפזר בבית אהבה, ולצאת יחד, רק יחד, לקבל  
את שבת המלכה.



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

כניסת השבת, היה רבי אלימלך נכנס אלינו  
למטבח. הוא היה מבקש מאיתנו סליחה, הוא  
היה ממש מתחנן, 'אנא! ילדים יקרים, תסלחו  
לי אם לא התייחסתי אליכם מספיק. איך אני  
יכול להיכנס לשבת אם פגעתי בכם?'. היה בוכה,  
הצדיק! היינו מביטים בתימהון זה  
על זה, ולא היינו מבינים, הרי רבי  
אלימלך התייחס אלינו יפה כל כך.  
ואז, פתאום הרגשנו, אולי אנחנו  
פגענו זה בזה... והיינו מתפייסים  
כולנו לפני שבת.



"אחר כך היה הולך רבי אלימלך  
לילדים שלו, גם מהם היה מבקש סליחה, גם  
אליהם היה מתחנן - שישלחו לו. והכי מרגש,  
סיפרה הזקנה, "הוא היה נוגש גם לרעייתי, והיה  
ממש בוכה. פעם אפילו עמדתי קצת קרוב,  
ושמעתי מה הוא אמר לה. הוא אמר: 'אשתי  
הצדיקה, אמא של ילדי הצדיקים, תסלחי לי,  
תסלחי שאולי פגעתי ברגשותיך. סלחי לי שאולי

כשהיה רבי שלמה מבאבוב זצ"ל נער צעיר,  
נסע פעם לליז'נסק להתפלל על ציונו של רבי  
אלימלך. כשהגיע לליז'נסק שאל: "האם יש  
כאן בליז'נסק מישהו שזכה לראות את רבי  
אלימלך?". זה היה שבעים וחמש שנה אחרי  
פטירתו של הצדיק.

"כן", אמרו לו, "יש כאן  
בליז'נסק אישה בת תשעים  
פלוס. היא הייתה שוטפת כלים  
בביתו של רבי אלימלך!". רץ רבי  
שלמה לביתה של הזקנה, ושאל:  
"סבתא'לה, את זכית לשרת בביתו  
של רבי אלימלך?". ענתה הזקנה: "כן!". "ספרי לי  
עליו", ביקש הנער.

וכך סיפרה הזקנה: "רבי אלימלך היה מארח  
הרבה מאוד יהודים בשבת, ולכן העבודה  
במטבח הייתה רבה. אנחנו, העובדים, לא תמיד  
התייחסנו יפה זה לזה, לפעמים היינו אפילו  
רבים... ואז, בכל ערב שבת, רבע שעה לפני

**איילת** | יום ראשון כ"ב טבת 15/1  
אוניברסיטת בן גוריון רח' שד' התמרים 162  
הרב יעקב חמו

**אשקלון** | יום ראשון כ"ב טבת 22/1  
מת"ס וולדנברג רחוב יהדות ספרד 15  
הרב יעקב חמו

**תל אביב** | יום שני א' שבט 23/1  
מת"ס נווה עופר רחוב שזר 12  
הרב יעקב חמו



**הרב יעקב חמו • המקובל הרב יצחק בצרי • הרב חיים זאזי**  
**הרבנית חגית שירה**  
**יעל כליפא & יעל כליפא**  
**ציפורה אנגי**

נשים יקרות הנכן מוזמנות לאירוע מחזק לקראת

**הילולה**  
**הבבא סאלי**  
לפרטים חייגי: 073-222-12-40







## אוצר תפוחי האדמה

יצא להם שם רע, אבל רובנו אוהבים לאכול תפוחי אדמה. מבחינה בוטנית, תפוח אדמה הוא גבעול מעובה, ולא פרי למעשה, תפוח האדמה מורכב בעיקר ממעילן. רוב המרכיבים המזינים נמצאים בעיקר בקליפה, שאותה לרוב מקלפים ומשליכים לפח.

תפוחי אדמה מקולפים, יחסית לירקות אחרים, עניים מאוד ברכיבים תזונתיים טובים. תפוח אדמה שבושל בקליפתו, לעומת זאת, מכיל ויטמין C, ויטמין B6, מגנזיום וכמות אשלגן גדולה מאוד. כדאי לאכול תפוח אדמה לאחר שייצרנו בו "מעילן עמיד" - זה מפחית את התגובה הגליקמית, כלומר האכילה לא מעלה את הסוכר בדם בצורה חדה. כדי לייצר מעילן עמיד צריך לבשל את תפוחי האדמה ולקרר אותם במקרר, לאחר מכן להוציא מהמקרר עד שיגיעו לטמפרטורת החדר, ורק אז לאכול. כך נוריד את הערך הסוכרי שבהם.

חשוב לשלב בארוחה מעט שומן או חלבון, עדיף צמחי, כדי למתן את קפיצות הסוכר.

חשוב לדעת שתפוחי אדמה שנחשפים לאור מתחילים לנבוט ולייצר את הצבע הירוק - כלורופיל, שבו הם משתמשים כדי לצמות. הם כבר מתחילים מחדש את הצמיחה, ולכן מתחיל בתוכם ייצור מוגבר של חומר שנקרא סולנין. הסולנין מגביר את העמידות של הצמחים מפני מזיקים ומחלות. הוא נמצא בתפוחי אדמה שלא הגיעו לבשלות שלהם. עבור בעלי חיים ובני אדם, הסולנין הוא רעל.

הסולנין עלול לגרום לתסמינים שונים כמו כאבי בטן וכאבי ראש, להגביר דלקתיות בגוף ולהזיק במיוחד לסובלים מדלקות מפרקים.

כדי לא להגיע למצב שתפוחי אדמה מתחילים לנבוט, מומלץ לאחסן אותם במקום חשוך ומאוורר.

בעת טיגון או צליה בחום גבוה נוצרת תגובה כימית שגורמת לייצור חומר רעיל ומזיק שנקרא אקרילאמיד. הוא נוצר גם בזמן בישול ממושך. גם קירור תפוחי אדמה גורם לתגובה כימית כאשר מטגנים אותם זמן קצר לאחר הוצאה מהמקרר. לכן לא מומלץ לאחסן תפוחי אדמה במקרר לפני הבישול.

הדרך המועדפת והטובה ביותר היא בישול תפוחי אדמה בקליפתם במים, שם הטמפרטורה לא עולה על 100 מעלות צלזיוס ולא נוצרות תגובות כימיות מזיקות. לאחר מכן אפייה. מומלץ לעטוף את התבנית בצורה אטומה, כדי שהחום לא יבוא במגע ישיר עם תפוחי האדמה.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-222-1240

## אני קובעת!

מדוע מגיעים התקפי חרדה, ומה עושים עם ילדה קטנה שמנהלת את הבית?

**ממה שהבנתי, אני מתמודדת עם התקפי חרדה. מהם ההתקפים אלה, ואיך אפשר לטפל בהם?**

התקפי חרדה הם התקפים שמופיעים ללא סיבה ברורה, ובמסגרתם עלולים לחוש חרדה או פחד גדול, לרוב עם תחושות גופניות של עלפון, דופק לב מהיר ומורגש, הזעה, תחושת חוס וסחרחורת, צורך לרוץ לשירותים ותסמינים נוספים.



זה יכול לקרות בבית, כשהולכים ברחוב, מתוך שינה, וזה יכול לקרות גם במקום רחוק. התחושה במהלך התקף חרדה מפחידה מאוד, ועלולה להיות מלווה בפחד ממוות ("אני מרגישה שאני הולכת למות"), משגעון ("מה קורה לי? אני משתגע?"), מחנק או מהתעלפות ("אין לי אוויר!") ואף בחשש (לא מציאותי, אגב) מההתקף לב, בגלל הדופק המהיר המורגש בעוצמה.

התקף חרדה ממוצע, מתחילתו ועד לשיא עוצמתו, נמשך לרוב בין שתיים לחמש דקות. בפרק זמן זה ההתקף מגיע ל"שיא", שאחרי נותרת תחושה לא נוחה, אם כי לרוב ללא התסמינים של דפיקות לב מואצות או קוצר נשימה. במקרים רבים, שיא התחושה הלא נוחה מקביל לשיא ההתקף, ואחר כך באה ירידה בעוצמת התחושות המאיימות האופייניות להתקף.

התסמינים הגופניים שתוארו למעלה הם למעשה הדרך של הגוף להכין את עצמו לקראת התמודדות עם איום באופן של "לחימה או בריחה". מערכת זו של "הפעלת הפחד" נכגד מה שנתפס כאיום היא עתיקת יומין, היא חשובה ביותר להישרדות שלנו

כבני אדם, ולכן היא רגישה מאוד. הטיפול המומלץ בהפרעת פאניקה הוא טיפול פסיכולוגי ממוקד, בגישה התנהגותית-קוגניטיבית. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT) ...

**מה עושים עם ילדה בת חמש שרוצה לקבוע הכול בבית? היא ממש מנהלת אותי. אם אומרים לה לא לעשות משהו, היא מסבירה למה כן צריך לעשות אותו. היא גם קובעת לאחים הקטנים שלה מה לעשות ומה לא, ורוצה שכולם יישמעו לה. אני מסבירה לה הרבה פעמים שהיא לא הקובעת כאן, יש לה הורים והם יקבעו הכול, אבל היא לא מבינה את זה, וממשיכה למשול ולנצח את כולם.**

ילדה בת חמש ממשיכה לקבוע הכול בבית, אם מאפשרים לה לעשות את זה. אם נשמעים למרותה. איך אפשר להפסיק להישמע לה?

ודאי שלא בדרך בה אתם נוקטים. אתם מסבירים לה שלא היא הקובעת, אבל את אומרת שהיא ממשיכה למשול - אז היא מבינה מזה שהיא כן יכולה לקבוע. מצד שני, אתם נלחמים בה. עצם העובדה שאת קוראת לזה "למשול", "לנצח", "קובעת" - זה סימן שאת מתייחסת לזה במונחים של מלחמה ולוחמה.

אני מציעה להפסיק להתנצח עם הילדה. להבהיר לה שכאן, בבית, אתם אומרים מה לעשות. במקרה שהיא פוקדת עליכם, אל תתייחסו לדבריה, אבל מצד שני אל תלחמו בה. חבקו אותה ואמרו: "זה לא מתאים לי עכשיו, חמודה", בצורה עניינית וזהו.

אפשרו לה להחליט בנושאים שבהם אתם יכולים לאפשר לה זאת, כי ילדה של כוח, צריכה לעשות שימוש בכוחה. היא לא מנצחת אתכם כשהיא קובעת. אתם עוד תיהנו מהיכולות שלה בעתיד. (מונחה פוקס, סופרת מומחית תהליכי חינוך)

יש לכם שאלה למומחיות שלנו? שלחו אותה למייל [yaelz@htv.co.il](mailto:yaelz@htv.co.il)

הכח שבך  
הנחיית  
הקאוא'רית  
סליבה ברדה

חשיבה  
חיובית  
בהנחיית  
הגברת  
מורן קורס



סיפורי  
אמונה  
מחזקים  
הרב  
חיים זאיד

אירידילוגיה  
אבחון על פי מגלז העין  
הכמורופופיות  
זוהרה שרביט

בריאות  
מתוך שמחה  
הרב יעקב חמו

בריא ארוך  
טוב  
לנשמה  
סדנת ציבוי חווייתית לנשים

# נועת לשנות חיים!

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

בפיקוחו של הרה"ג זמיר כהן

**מדריכי חתנים**  
תחילת הקורס: יום א'  
כ"ב בטבת 15.1.23

**מדריכות כלה**  
תחילת הקורס: יום ד'  
כ"ה בטבת 18.1.23

**יועצי נישואין \***  
תחילת הקורס: יום ה'  
כ"ו בטבת 19.1.23

**יועצות נישואין \***  
תחילת הקורס: יום ב'  
א' בשבט 23.1.23

\* בהנחיית הרב יעקב ארנברג



SAVE THE DATE

## יום פתוח לערבי המבוא ליעוץ 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  
לפרטים והרשמה: 073-222-1-300 | בית הידברות רח' אריה שנקר 20, פ"ת



**ערכת כסף עם עיטורי זהב**  
גביע קידוש, מלחיה, כלי למים אחרונים



**ערכת כסף עם עיטורים**  
כמוטים, גביע קידוש, נטלה, מלחיה



**ערכת כסף עם הבלטות**  
מעמד מפיות, מפל יין, נטלה



**ערכת כסף עם פס זהב**  
גביע קידוש, מלחיה, כלי למים אחרונים



הידברות מזמינה אתכם להדר את השבת עם עוד מגוון ערכות מוצרי יודאיקה מרהיבים במחירים מיוחדים!  
shops.hidabroot.org | 073-222-12-50



חמישי-שבת | י"א-י"ג שבט | 2-4.2

### אסטרל פאלמה אילת

בהשתתפות הרב אבנר קוואס הרב ליאור גלזר

מיועד לציבור המסורתי

# אטירה לד' בחיי

הידברות מזמינה אתכם ל'שבת שירה' שכולה שבח ויהודה

סופ"ש פרשת בשלח



לפרטים התקשרו << 073-222-12-70



שישי-שבת | י"ב-י"ג שבט | 3-4.2

### לאונברדו ירושלים

בהשתתפות המקובל הרב יצחק בצרי הרב שניר גואטה הרב מאיר שוורץ

### העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: יוסף משה בן מזל | 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  
בשורות טובות וכל הישועות: יונה בת חיים מהצרי | רעות בוטה בת ארז | חיים ברגיג בן ברוך

להקדשת העלון  
חייגו: 073-2221388  
(שלושה 3)