

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:55	18:15	17:02	ירושלים
18:53	18:16	17:19	תל אביב
18:54	18:15	17:11	חיפה
18:55	18:16	17:20	ב.שבע



"מְלוּהָהּ, חוֹנֵן דָּל"

מהו ההסבר לעובדה שהנותן הוא המקבל, וכיצד ביד האדם להלוות למלך העולם

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

ב כמה מקומות בתורה ניתן להיווכח בגישה המיוחדת של היהדות למצוות הצדקה לנזקקים ולכל דבר מצווה, כאשר התורה מתייחסת לנתינה זו כאל לקיחה. כגון הפסוק הפותח פרשה זו: "וְאֵתָהּ תִּצְוֶה אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וַיִּקְחוּ אֵלֶיךָ שְׁמֵן זַיִת זָךְ כְּתִית לְמִאֹר, בַּמָּקוֹם וְיִתְּנוּ לָךְ. כִּךְ גַּם בַּתְּחִילִת הַפְּרִשָּׁה הַקּוֹדֶמֶת נֹאמַר: "וַיִּקְחוּ לִי תְרוּמָה" (שמות כה, ב). מובן מתוך כך שבמבט אמיתי, הנותן צדקה לוקח לעצמו הרבה יותר מכפי שהוא נותן, מפני שזו טבעה של צדקה, ככתוב במצוות מתנות עניים: "לְמַעַן יִבְרַכְךָ ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל מַעֲשֶׂה יְדֶיךָ" (דברים כד, יט). אך מהו ההסבר לדבר?



האלשיך הקדוש פירש את המילה "וַיִּקְחוּ" מלשון "מקח וממכר", שביאורו "קנייה ומכירה". הקונה נקרא בלשון המשנה בשם 'לוקח' משום שבתמורה לכספו הוא לוקח מזון או חפץ שהוא זקוק לו. נמצא שהכסף שבידי האדם אינו מטרה בפני עצמה, שהרי אי אפשר לאוכלו או להשתמש בו שימוש מעשי כמו בכלי עבודה, אלא הוא רק אמצעי להשיג באמצעותו את הנדרש לחיים. משום כך דווקא נותן הממון נקרא 'לוקח', מפני שתכלית הכסף היא קבלת מה שנדרש באמת לחיים. אף כאן במתן צדקה, הנותן ממון לצדקה הוא באמת לוקח, מפני שנתן דבר שהוא רק אמצעי וקיבל מה שבאמת חשוב לחיים בעולם הזה ובעולם הבא. שהרי "לא יועיל הון בְּיוֹם עִבְרָה (ביום חרון אף, כשגזרה קשה באה חלילה על האדם), וצְדָקָה תִּצְלֵל מָמוֹת" (משלי יא, ד). וגם מתברר כאמור בכל מעשה ידיו לשפע פרנסה, מלבד זכותו העצומה בחיי העולם הבא, שהרי כל הנותן צדקה נחשב כמלווה כסף, כביכול למלך העולם, והוא ללא ספק ישיב לו כגמולו, ככתוב: "מְלוּהָהּ, חוֹנֵן דָּל. וְגִמְלוֹ יִשְׁלַם לוֹ" (משלי יט, יז). וזהו שכתב האלשיך על הכתוב "וַיִּקְחוּ לִי תְרוּמָה" (שמות כה, ב): "הפרשה (תורה) מלשון הרמה והפרשה) מממונם, ועל ידי כן ייחשבו ללוקחים וקונים מאיתו יתברך אדון הכל". את דרך פעולת כספי הצדקה בממד הרוחני של הבריאה, כיצד

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

הג"ר אברהם יוסף שליט"א שאל את הרב



האם אפשר לערוך את סעודת פורים בליל פורים, במקום ביום?
עיקר קיום מצוות הפורים ביום ולא בלילה, ולכן סעודת פורים שעשאה בלילה לא יצא בה ידי חובה. וכך גם משלוח מנות.

לקרוא אותה בעצמה בבית?
נשים חייבות בקריאת המגילה כמו כל מצוות הפורים, כיוון שאף הן היו באותו הנס. עבור הספרדים יכולה האישה לקרוא את המגילה ולהוציא את בני ביתה, אם יודעת לקרוא כהוגן. והאשכנזים מחמירים.

וראוי להזהיר את הרבים שבאים לשמוע את קריאת המגילה בלילה, ואת הקריאה של היום אינם שומעים, והרי העיקר זו הקריאה שביום, שלכן נהגו האשכנזים לברך שהחיינו גם בקריאה של היום.
אישה שאין לה אפשרות לצאת לקריאת מגילה בבית הכנסת, האם יכולה



מסלוח מנות של יסועות במיוחד בשבילכם! פרטים בעמ' 2,3,16
הזדמנות של פעם בשנה!
073-222-1212

מתנות לאביונים מקיימים בהידור - בו ביום!

כולם יכולים לקבל מתנות

פ-ו-ר-י-ם-!

רק המילה הזו ממלאת אותנו בתחושה של שמחה ועליצות, וחיוך קטן כבר מציץ לו בזווית הפה. התחושה המשכרת (תרתי משמע) של האוירה ברחובות, התחפושות, משלוחי המנות, היין והשמחה. והסעודה, אוהו, הסעודה, השפע של המטעמים הדגים והבשר, מוזיקה בפול ווליום, הכל מתערבב לנו בראש בבלייל של שמחה ללא סוף. בקיצור, פורים.

אבל יש כאלה שלא!

יש כאלה שאם תאמר להם "פורים", הלב שלהם יתכווץ בחשש. מה יהיה? איך נחגוג? גם השנה נשב בשקט ונגרד לנו משהו מהשכנים לסעודת החג? גם השנה הילדים יחזרו עם דמעות, למה רק הם לא יכולים להביא לחברים משלוחי מנות? העקצוצים האלה נמצאים בלב פנימה, אבל מאיימים בחזקה לצאת החוצה עם הדמעות מהעיניים. מה יהיה?

אז מה באמת? פורים זה יום שמח, או יום עצוב? זה תלוי אם לאדם יש כסף?

לרמב"ם יש תשובה בשבילנו: "מוטב לאדם להרבות במתנות אביונים מלהרבות בסעודתו ומשלוח מנות לרעיו שאין שמחה גדולה ומפוארה אלא לשמח לב עניים ויתומים ואלמנות וגרים, שהמשמח לב האומללים האלו דומה לשכינה שנאמר להחיות רוח שפלים ולהחיות לב נדכאים."

פשוט וקל, השמחה בפורים היא לא הרעש והמוזיקה, לא התחפושות ומשלוחי המנות, אפילו לא היין והבשר. שמחת פורים היא הלבבות של העניים, היתומים האלמנות והגרים. אם אצל השכן שמולך, או אפילו

מתי עת הרצון

המיוחדת ביום

פורים בו מלך

העולם מבקש

לשמוע מה

אתה צריך?

• מיהם אלו

שצריכים לתת

להם מתנות

לאביונים בפורים?

• ועל מי הרמב"ם

כתב שהוא השליח

הכי מושלם

למצווה הזו?

ממון מכיסם בשביל לשמח את לבבות השפלים והנדכאים, ואיך שהם שמחים עמו ובמצוותיו במסירות גדולה, והוא שואל אותם ומבקש מהם, בואו תאמרו לי מה אתם צריכים, בואו! רק תבקשו! בזמן המסוגל הזה הרה"ג זמיר כהן שליט"א יערוך עבורכם את מעמד הישועות הקדוש, ויעתיר בעדכם להיושע בכל הישועות ובכל הבקשות שלכם.

גדולים צדיקים במיתתם יותר מבחייהם

ולא רק זה, בימים אלו עם ישראל מתכונן ברטט של געגוע לקראת היום הקדוש שושן פורים, בו יחול יום השנה



הראשון לפטירתו של מרן שר התורה רבי חיים קניבסקי זצוק"ל, שכל ימי חייו פעל ישועות נפלאות לתורמי הידברות ולמסייעים לפעולותיו הכבירות של הרה"ג זמיר כהן שליט"א.

ביום הקדוש הזה יערכו שליחי הידברות תפילה גדולה ובוקעת רקיעים על הציון הקדוש, ובו הם יעתירו בעדכם שבזכות הצדיק, ובזכות הציון הקדוש, ובזכות מצוות הצדקה שלכם, שוודאי תזכו לכל הישועות והברכות.

אל תחמיצו את הישועה שלכם! אל תוותרו על הברכה שלכם!

שנה שלמה חיכיתם.

חייגו כעת:

073-222-1212

אז למי הכי טוב לתת מתנות מתנות לאביונים?

מי לנו שליח נאמן ואהוב כמו הרה"ג זמיר כהן שליט"א, מי בדור שלנו מוסר נפשו יום וליל בדיוק על הרשימה הזו של הרמב"ם? **כשאנו מקיימים את המצווה המיוחדת של מתנות לאביונים, אנו זקוקים לתת גם לעניים, גם ליתומים, גם לאלמנות וגם לגרים. אין לנו בדור איש אמת שלבו הרחום פתוח יום וליל בדיוק לרשימת הנצרכים הזו.** זאת הבקשה האישית של הרה"ג זמיר כהן שליט"א אליכם, אנא! עזרו לי לעזור לכם לקיים את המצווה בהידור, ולשמח את האביונים בצורה הכי טובה שאפשר.

הזמן המושלם להפוך הכל לברכה

כתוב בספרים הקדושים (שער יששכר וסגולות ישראל), ססעודת פורים סגולה היא שתקובל בקשתו של כל יהודי, ושהשתיה בפורים היא סגולה להמתקת הדינים, ונקרעים כל המסכים המבדילים בין ישראל לאביהם שבשמים, והיא סגולה לקבלת התפילות. וכמו שאמר הרבי הקדוש מקוצק על הפסוק במגילה, "ויאמר המלך לאסתר במשתה היין מה שאלתך וינתן לך" – "המלך" זה הקב"ה, שהוא מלך העולם; "אסתר המלכה" זה עם ישראל, בני מלכים; "במשתה היין" – היינו בזמן ששותים יין ומתבסמים, "מה שאלתך וינתן לך ומה בקשתך ותעש", **שבזמן הזה של סעודת פורים מתוך שמחה שערי שמים פתוחים לקבלת התפילות.**

בדיוק בשבילכם, הרה"ג זמיר כהן שליט"א יערוך מעמד של ישועות וגזרות טובות, בזמן הקדוש והנשגב ביותר של פורים, זמן הסעודה והשמחה. הזמן הקדוש והמיוחד בו ישראל המשולים למלכה של מלך מלכי המלכים יושבים במשתה היין, ומלכו של עולם הרואה את בניו אהוביו שופכים



בשכונה אחרת בעיר, פורים יהיה יום עצוב, גם השמחה שלך לא תהיה שלימה ואמיתית, וחבל.

"עיניהם של עניים נשואות למקרא מגילה", אומרת הגמרא במסכת מגילה. זה היום שבו כל אחד ואחד מאיתנו יכול לזכות במצווה האדירה של שמחת פורים, של מצוות מתנות לאביונים, לזכות להיות כמו השכינה הקדושה ולהחיות את לבבות השפלים והנדכאים.

שמחת הפורים היא לשמח את הלבבות של העניים. אם אצל השכן שמולך פורים יהיה עצוב, אז גם השמחה שלך לא תהיה שלימה ואמיתית.



האם ניתן לשנות את המזל?

מה אפשר לעשות כשמרגישים שדברים "תקועים" בחיים, ואיך אפשר לזכות שייפתחו לנו שערי ברכה והצלחה?

לו שהוא וצאצאיו יהיו בהנהגה של מעל הכוכבים, הנהגה של למעלה מן הטבע וחוקי הטבע. וכך מבאר המלבי"ם: "גילה לו שהוא זורעו אינם נתונים תחת משטרי הכוכבים והמזלות".

כל אדם נולד במזל מסוים, שיש לו השפעה על תחומים שונים בחייו. אבל, וכאן מגיע ה"אבל" הגדול, יהודי יכול לבחור לחיות במסלול חיים אחר, שהוא מעל המזלות, מעל הטבע.

איך זוכים לעלות להנהגה שהיא למעלה מן הטבע? כשאנחנו עושים מעל הטבע שלנו, אז מידה כנגד מידה ה' ינהיג אותנו בהנהגה שהיא למעלה מן הטבע. כל מצוות התורה הן פעולות רוחניות שלמעלה מטבע האדם, כגון: צדקה, שמירת שבת, ויתור למען האחר, עבודת המידות, הקפדה על כשרות וכן יתר המצוות, וזאת כיוון שהטבע שבאדם מושך אותו לעשות ככל אשר על רוחו, וכאשר האדם מתמודד ומתגבר על טבעו, הוא מתעלה למערכת על-טבעית. ולכן כאשר אדם מתחזק ומתעלה בדרגתו הרוחנית הוא מתעלה להנהגה על-טבעית.

פעולות רוחניות של התחזקות, תשובה, תפילה, מצוות ומעשים טובים, מוציאות אותנו מהמסלול של הטבע שהינו בשליטת המזלות, ומעבירות אותנו אל הנהגה אלוקית שהיא מעל המציאות הטבעית.

זכה לילדים, והעבד שלו אליעזר הוא זה שירש אותו. אברהם אבינו, שהיה בקי בחוכמת המזלות, ידע לחזות בכוכבים, והוא ראה שבמזל שלו אין ילדים, על פי הטבע הוא לא יזכה להביא ילדים לעולם. אז הקב"ה אומר לו על כך "הֲבֵט נָא הַשְׁמַיִמָּה וְסִפֵּר הַכּוֹכָבִים אִם יוּכַל לְסַפֵּר אֹתָם, וַיֹּאמֶר לוֹ כֹּה יִהְיֶה זְרַעְךָ" (בראשית ט"ו, ה'). וחז"ל מבארים על פסוק זה שהקב"ה אומר לאברהם אבינו "צא מאצטגנינות [=חוכמת המזלות] שלך, שראית במזלות שאינך עתיד להעמיד בן", מגביה אותו למעלה מן הכוכבים והמזלות מחוץ לשליטת הכוכבים, ומראה לו שלישראל אין מזל. וכך מובא גם בתלמוד: "ריבונו של עולם, נסתכלתי באיצטגנינות שלך, ואיני ראוי להוליד בן. אמר ליה 'צא מאיצטגנינות שלך, שאין מזל לישראל'" (מסכת שבת, דף קנו).

מה ה' בעצם אומר לאברהם אבינו, ובצורה יותר רחבה - מה הקב"ה אומר בזה לכל אחד ואחת מאיתנו? כשה' הבטיח לאברהם אבינו צאצאים, הוא גילה של עולם, נסתכלתי באיצטגנינות שלך, ואיני ראוי להוליד בן. אמר ליה 'צא מאיצטגנינות שלך, שאין מזל לישראל'" (מסכת שבת, דף קנו).

יש תקופות בחיים שבהן אנחנו מייחלים למשהו - והוא לא קורה. מרגישים שהמזל חסום, שמשוה שם תקוע. רוצים להקים בית - והשידוך לא מגיע; רוצים ילדים - וקצת מתעכב; יש ילדים - אבל יש גם אתגרים; הבריאות לא במצב מלהיב, הפרנסה מקרטעת וכדומה. במצב כזה, בו צריכים ישועה, אנו צמאים להארת פנים מאת ה', לאיזושהו מסר משמים שיינתן לנו כוחות. ובכן, לקבל שיחת טלפון משמים אי אפשר, אבל בורא עולם מדבר איתנו ומעביר לנו מסרים דרך התורה הקדושה.



התורה היא לא ספר היסטוריה שמספר לנו על אירועים שהתרחשו אי שם בראשית התהוות האומה הישראלית, אלא היא ספר חי שמדבר אלינו. הקב"ה מדבר אלינו, אל כל אחד ואחת מאיתנו, דרך התורה. בפרשת לך לך הקב"ה מעביר לנו מסר בכל פעם כשנכנסת לנו מחשבה לראש שהמזל שלנו חסום. אז מה קורה שם? בפרשת לך לך אברהם אבינו אומר לה' שהוא לא

מה ה' בעצם אומר לאברהם אבינו, ובצורה יותר רחבה - מה הקב"ה אומר בזה לכל אחד ואחת מאיתנו? כשה' הבטיח לאברהם אבינו צאצאים, הוא גילה

יונתן הלוי שבע עובדות

המצוות למחר או מחרתיים. אבל אם האדם עושה מצוות בזריזות, בחוס, בחשק ובהתלהבות - זו מעלה גדולה.

קריאת מצות מחיית עמלק מביאה ליראת שמים טהורה. הציווי למחות את זכר עמלק, הוא מכיוון שעמלק שם לו למטרה להשכיח את התורה הקדושה מעם ישראל. עד היום, התקררות של יהודי וחוסר התלהבותו מקיום מצוות, הינה בהשפעתו של עמלק, שהתחיל את המלחמה בעם ישראל דרך התקררות.

6. הפוסקים נחלקו אם נשים חייבות בקריאת "זכור" או לא. קיימות בפוסקים דעות שונות. למעשה, לפי רוב הפוסקים, נשים פטורות מקריאת "זכור", אבל כיום נהגו לבוא ולשמוע. אשה שאינה יכולה להגיע לבית הכנסת - תקרא בחומש את פרשת זכור.

7. כיצד ניתן למחות את זרעו של עמלק? על ידי קבלת עול תורה ומצוות. בעל ה"בית אהרן" מבטיח כי כאשר כל ישראל יכוונו בעת עשיית המצוות למחות את זרעו של עמלק, הם ינצלו מכל הצרות. כה דבריו: "כל איש ישראל, כל מה שהוא עושה, כוונתו צריכה להיות שבזו העשייה יתמחה הזכר של עמלק, וכאשר יהיה נזהר בזה כל בר ישראל, אזי בטוח אני אשר חיש מהר יהיו פטורים מכל הצרות".

שבת זכור: זמן סגולי להיפקד בילדים

בשבת הקרובה יש מצווה מיוחדת: להזכיר בפה את רשעותו של עמלק

כותב כך: "אז הזמן לפעול בקדושה לזרע יעקב, הולדת בנים חיים וקיימים לעד". ההסבר לכך הוא שלא יתכן שעשוי ויעקב יהיו שניהם ברום המעלה, ואחד תלוי בשני, כשזה קם, זה נופל, "לכן", מסביר רבי צדוק הכהן, "כאשר מזכירים מחיית עמלק בשבת זו, ומבקשים מהקב"ה להמעיט ולכלות זכרם, עי"ז מוכרחים בני ישראל להתרבות במניין ובמספר". רבי צדוק הכהן מלובלין מסיים בברכה: "וכולם יזכו לבנים ובני בנים עוסקים בתורה ובמצוות".

4. הרמב"ם בהלכות מלכים מסביר את הכפילות לכאורה, הכתובה על מחית עמלק: "זכור", וכן כתוב: "לא תשכח". לדבריו, "זכור" - בפה, "לא תשכח" - בלב, שאסור לשכוח איבתו ושנאתו.

5. הבן איש חי מרחיב ומסביר מיהו עמלק: עמלק נמצא בתוך קרבו של האדם והוא משבש דעתו. ועל עמלק נאמר "אשר קרן" - הוא בא לקרר את האדם בעשיית המצוות, והוא משדלו לדחות את עשיית

השבת, פרשת תצוה, נקראת גם "שבת זכור". קבלו מדריך קצר לדמותה של השבת הקרובה.

1. שבת זכור היא השנייה מתוך ארבעת הפרשיות, שהן: שקלים, זכור, פרה והחודש. את פרשת "שקלים" קוראים לפני ר"ח אדר או בר"ח. פרשת "זכור" לפני פורים, פרשת "פרה" אחרי פורים ופרשת "החדש" בשבת לפני ר"ח ניסן או בר"ח ניסן.

2. בשבת "זכור" קוראים בספר התורה את הפסוקים המתארים את זכירת מחיית עמלק. עיקר המצווה הוא זכירה בפה את רשעותו של עמלק. קריאת פרשת "זכור" היא מצווה דאורייתא, לכן יזהר הקורא לקרוא בקול רם כדי שישמעו כל הקהל ויכוונו לצאת ידי חובה, וגם הש"ץ כיוון להוציאים ידי חובתם. ואם שמע ולא כיוון - לא יצא ידי חובה. עיקר המצווה: זכירה בפה את רשעותו של עמלק.

3. שבת זכור היא זמן סגולי להתפלל על זרע של קיימא. רבי צדוק הכהן מלובלין ב"דברי סופרים"



העלון מופץ השבוע ב-292,900 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאכפת להם! אכפת גם לך מויכחי הדברים? חייגי! 073-2221388 ותקבלי 50 עלונים להפצה מדי שבוע



עורך | דודו כהן | עורכת משנה | עריכה גרפית | הפצה ולוגיסטיקה | טליה זכריה ואסתר שמי | שני מויאל | דבי רייכמן



הרצאות מרתקות כעיליות לילדים | חדרים מפוארים | בריכה מקורה | נוף מדהים של הרי כרמל | בהשתתפות הרב יצחק פנגר • הרב חיים זאיד | הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270 | חדרים אחרונים!

נופש בלתי נשכח רוחני, חווייתי ומושקע | פרשת כי תשא ט"ז-י"ח באדר חמישי - שבת 09-11.3



פורים ברובד הרוחני

כמה מאכלים ראוי לאכול בפורים,
ואיך מתחילים להתכונן לפסח



ישנם שלושה זמנים מיוחדים, שבהם ישנה מעלה ויתרון לנשים, והם: ראש חודש, חנוכה ופורים. כידוע, נס פורים נעשה בעיקר על ידי אסתר המלכה, ואף שם המגילה נקבעה על שמה "מגילת אסתר". ועל כן כתב המקובל רבנו יוסף חיים בספרו "כתר מלכות" שגם הנשים יקפידו להחליף בגדי החול כבר מליל פורים, ויענדו תכשיטי זהב, וביאר טעם הדבר על פי הנעשה בעליונים ביום קדוש זה.

המאכל והמשתה נכת

עוד כתב רבנו יוסף חיים זיע"א, שהמדקדקים להמשיך עליהם קדושה עליונה, טוב שיכינו לסעודת פורים 15 מיני מאכל, כמניין ב' אותיות י"ה הנרמזים בתיבת אכילה, ובתוך ט"ו מינים אלו יהיה מאכל מבשר עוף או בשר בהמה, וכן יביא בשר דגים (הדבר כולל סוגי סלטים ומיני התבשילים השונים). עוד ראוי לשתות 15 כוסיות קטנות של יין כמניין י"ה הנרמזים בתיבת שתיה. וסיים דבריו: "ויכווין כל מעשיו לשם שמים".

עת רצון

בזמן סעודת פורים, מובא בספרים הקדושים, ישנה עת רצון גדולה, וכפי שנאמר במגילה "ויאמר המלך לאסתר במשתה היין, מה שאלתך וינתן לך, ומה בקשתך עד חצי המלכות ותעש", ואמרו רבותינו ז"ל, כל "מלך" הנזכר במגילת אסתר - רומז למלכו של עולם, ולכך טוב לאדם בעת הסעודה לבקש ממלכו של עולם את הצורך לו ולכל ישראל, וכל הפושט יד ביום זה - נותנים לו מן השמים את בקשותיו.

מיום פורים שהוא שלושים יום קודם חג הפסח, בכל שנה ושנה מתחילה יציאה מעבדות לחרות רוחנית, עד שעת השיא שהוא בזמן ליל יום טוב ראשון של פסח "ליל הסדר". וכפי שגילה המקובל רבי אברהם אזולאי: הרשע הגדול בישראל, אף אם ירבה בעבירות, אינו יכול להיכנס לשער החמישים של הטומאה אלא לאחר ארבע מאות ימים רצופים. ובכל שנה ושנה שלושים יום קודם הפסח, הקב"ה ברוב חסדיו מתחיל להוציא כל נפשות של ישראל מהיכלות טומאה מעט מעט, בכל לילה - שיעור חלק אחד משלושים, ובליל פסח כל נפשות פושעי ישראל נמצאים חוץ מהיכלות הטומאה, ונעשים כולם בני חורין". ועל כן כתב החיד"א, שראוי בימים אלו להוסיף בתורה ובמצוות, ולהפיל תחינה על כך שיזכה לצאת מעבדות לרע ולתאוות, ולהיות בן חורין מן היצר הרע.

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



וואו, יצא ממש טעים

האם כדאי להחמיא על תוצאות, או על הדרך להשגתן?

מעבר למידת ההגזמה של המחמאה שעליה דיברנו בשבוע שעבר, נשאלת השאלה - על מה בכלל כדאי להחמיא? כאן אנחנו מגיעים לטעות השנייה שלנו. מה הבעיה בשבחים כמו "אתה מהמם", "את מושלמת" ו"אתם ילדים גאונים"? מחמאות כאלו מתייחסות בדרך כלל למרכיב שהוא לא לגמרי בשליטה שלנו - כמו כישרון, גאונות, יופי, הצלחה והישגים. אנחנו נוטים להחמיא פחות על הדרך שנעשתה כדי להגיע ליעדים, ולמאמץ שהופגן כדי לבטא את הכישרון, אף על פי שאלו בדיוק הדברים שכן תלויים בנו. בצורה כזו, הקברה שלנו לומדת לחבר בין התוצאה הסופית, או תכונות שהן מחוץ לשליטתנו, לבין האישור החברתי.

כשאנחנו משבחים על כישרון או על תוצאה שאינם אחוז בשליטתנו, אנחנו מטפחים דפוס חשיבה קבוע. כשאנחנו משבחים על מאמץ והשקעה, אנחנו מטפחים דפוס חשיבה מתפתח. מחקר מרתק מתואר בספרה של הפסיכולוגית והחוקרת קארול דואק, וממחישה את זה בצורה נהדרת. ילדים בני עשר עברו מבחן מאתגר שבו כמעט כולם הצליחו.

הם חולקו לשתי קבוצות באופן אקראי. קבוצה אחת קיבלה שבחים על תוצאות, ועל גורמים פנימיים שאינם תלויים בהם: "כל הכבוד, איזה ילד חכם, איזו אינטליגנטית!". ילדי הקבוצה השנייה קיבלו שבחים על הדרך שעשו - על מה שהיה תלוי בהם: "כל הכבוד, השקעת הרבה, עבדת קשה כל כך!".

לאחר מכן ביקשו מהילדים לבחור בין שני מבחנים: מבחן מאתגר שיהווה עבורם הזדמנות ללמוד, ומבחן פשוט שיפתרו בקלי קלות. בקבוצת הניסוי הראשונה - "הילדים האינטליגנטים" - רוב הילדים בחרו את המבחן הפשוט. בקבוצה השנייה - "הילדים שהשקיעו מאמץ", יותר מ-90% מהילדים בחרו במבחן הקשה.

זה לא נגמר כאן. בשלב השלישי של המחקר, כל הילדים קיבלו מבחן מעל לרמת גילם, כאשר החוקרים התעניינו בתגובה שלהם אליו. קבוצת ה"חכמים" הגיבה בייאוש מהיר, עצבים, בכי והפסקת המבחן. ה"מתאמצים" השקיעו זמן רב יותר בפתרון, ואף אמרו שנהנו מהאתגר שהמבחן הציב בפניהם.

השיא של המחקר היה בשלב האחרון, שבו כל הילדים קיבלו מבחן נוסף, באותה רמת קושי של המבחן הראשון שעשו. קבוצת ה"חכמים" הגיעה לציון נמוך ב-20% בהשוואה למבחן המקורי. קבוצת ה"מתאמצים" הגיעה לציון גבוה ב-30% בהשוואה למבחן הראשון. מחמאה אחת על מאמץ או על כישרון יצרה תבנית חשיבה ברורה אצל הילדים.

כשאנחנו תופסים את ההצלחה שלנו כתלויה מאמץ - אנחנו רוצים להשקיע. אך כשאנחנו תופסים את עצמנו כפונקציה של התוצאות או הכישרונות שלנו, אנחנו עלולים לחשוש אפילו לנסות, כי אולי ניכשל.

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



רימונים
רשת מלונות

חדרים מעוצבים

ארוחות משובחות

ספא בוטיק

בין טוף גליל לים
בואו לנופש מושלם

שבת במלון אקוודוקט רגבה

פרשת ויקרא | שישי-שבת
בי-ג' בניסן
24-25.3.23

הרב מאיר שוורץ // הרב מרדכי חזיזה

073.222.12.70 הבטיחו מקומכם

עיקרי ההלכות

שבת זכור

א. בשבת שלפני הפורים מוציאים שני ספרי תורה, ובספר השני קוראים בפרשת "זכור את אשר עשה לך עמלק". והטעם, כדי להסמיק מעשה המן למעשה עמלק (רש"י מגילה כ"ט). נחלקו הראשונים האם מצווה זו מהתורה או מדרבנן, ולכן צריכים לזהר בקריאתה מאוד ולכוון לצאת ידי חובה (שולחן ערוך סימן קמ"ו סעיף ב').

ב. שליח הציבור צריך להודיע לציבור שיכוונו לצאת ידי חובת מצוות זכירת עמלק ומחיתו, שהיא מצוות עשה מן התורה, ושגם הוא מכוון להוציא את השומעים ידי חובתם (שולחן ערוך

סימן תקפ"ט סעיף ט'). ועיקר הכוונה לצאת ידי חובה בקריאתו של שליח הציבור, ואין צריך לכוון לצאת בברכות. והמחמיר תבוא עליו ברכה (הגר"י קנייבסקי ארחות רבנו חנ"ג עמוד ל"ב).

ג. נחלקו הפוסקים האם נשים חייבות בקריאת פרשת זכור. ולהלכה פסק מרן הרב עובדיה שאף שהאישה המקילה יש לה על מה לסמוך, מכל מקום המחמירה תבוא עליה ברכה.

זכר למחצית השקל

א. בזמן שבת המקדש היה קיים, היו ישראל מביאים מחצית השקל תרומה לבית המקדש פעם בשנה. חיוב זה הוא מן התורה, כמבואר בפרשת כי תשא: "זה יתנו כל העובר על הפקודים מחצית השקל בשקל הקודש". הסיבה לחיוב זה הוא כדי שכל ישראל יהיו שותפים בקורבנות הציבור שמקריבים על גבי המזבח מדי יום.

ב. משחרב בית המקדש בטלה מצווה זו, ומכל מקום נוהגים לתת בחודש אדר זכר למחצית השקל. כן כתב הרמ"א בשם המרדכי (יומא פרק א'). הטעם שנותנים את הזכר למחצית השקל דווקא בתקופה זו של חודש אדר, מבואר בירושלמי (מגילה פרק א' הלכה ה') אמר רבי יהושע בן לוי, גלוי וידוע לפני הקב"ה שעתיד המן לשקול שקלים על ישראל, כמו שנאמר ועשרת אלפים ככר כסף אשקול על ידי עושי המלאכה, לפיכך הקדים שקליהם לשקליו, אמר הקב"ה, מוטב שיקדים כספן של בני לכספו של אותו רשע.

ג. מעלה גדולה יש בנתינת מעות "זכר למחצית השקל", ויש בה זכות המגנה על האדם מן המגיפה, וכמו שמובא בבן איש חי (חידושים פרשת כי תשא דיבור ראשון), ומובא בשם הגאון מווילנא שכשתיקח את המילה "מחצית", האות האמצעית היא אות צ', המרמזת על הצדקה, האותיות הקרובות לאות צ' הן ח' - י' "חיי", והאותיות החיצוניות הן מ' - ת' "מת", כלומר שעל ידי הצדקה שאדם נותן - מקרב את החיים ומרחיק את המיתה.

ד. ייזהר שלא לקרוא למעות הללו "מחצית השקל", רק "זכר למחצית השקל" (חזון עובדיה פורים עמוד ק"ב בהערות).

לקראת

חג הפורים

מה עושים בשבת זכור,
מהו זכר למחצית השקל,
מתי נכנסת תענית אסתר,
ואיך מקיימים את
ארבע המצוות
של יום הפורים?



ה. צריך לתת סכום השווה לתשעה גרם כסף מזוקק, לפי מחיר הכסף הגולמי מידי שנה בשנה (כף החיים סימן תרצ"ד סעיף קטן כ'). וסכום זה נקבע כפי מחיר הכסף הגולמי בר"ח אדר (כך שמעתי מפי מרן הרב עובדיה זצ"ל בשיעורו הקבוע בבית הכנסת היזדים בשנת תשס"ח).

ו. מי שמצבו הכלכלי קשה, די שייתן מטבע של חצי שקל לזכר מחצית השקל (מטה יהודה סימן תרצ"ד, וכן פסק בחזון עובדיה עמוד ק"ד).

ז. אין לתת זכר למחצית השקל ממעות מעשר שמפריש בכל חודש, אלא אם כן התנה מראש בפירוש ואמר שמפריש מעות מעשר בלי נדר, והשעה דחוקה לו, רשאי לתת ממעות מעשר

לתרומת זכר למחצית השקל (ש"ת יחווה דעת חלק א' סימן פ"א).

ח. החיוב לתת מחצית השקל הוא מגיל עשרים ומעלה (המ"א סימן תרצ"ד).

ט. טוב שגם נשים יתנו מעות זכר למחצית השקל, וטוב לתת גם עבור ילדיו הקטנים, ואם האישה מעוברת יתן אף על העובר, אבל אין זה חיוב אלא הידור (משנה ברורה סימן תרצ"ד סעיף קטן ה'). ואם אין ידו משגת כל כך, יתן חצי שקל עבור עצמו, ובעד כל אחד מבני ביתו יתן מטבע קטן יותר כפי כוחו.

י. מעות זכר למחצית השקל יינתנו לטובת מוסדות של תורה, לארגונים המפיצים תורה ויראת שמים דוגמת הידברות - ארגון זיכוי הרבים הגדול בעולם, הכולל את מחלקת אמ"א שהצילה למעלה מ-7,000 תינוקות עד היום.

יא. ניתן לתרום את מעות מחצית השקל בכרטיס אשראי, ואין צריך לתת את המעות דווקא בכסף מזומן (על פי האמור בספר "באורח צדקה" עמ' שס"ג בשם הגר"ש וואזנר).

יב. מי שלא הספיק, או שכח ליתן מחצית השקל קודם פורים, כדאי שייתן לאחר הפורים (הליכות והנהגות פורים, בשם הרב אלישיב זצ"ל).

תענית אסתר

א. מתענים ב"ג באדר, ובשנה זו הצום יחול ביום שני (שולחן ערוך סימן תרפ"ו סעיף ב').

ב. הצום מתחיל בשעה 04:31 ומסתיים בשעה 18:05 לפי אופק ירושלים (בשאר הערים יש להוסיף או להוריד בין 5-10 דקות).

הלכות מקרא מגילה

א. חייב אדם לקרוא המגילה בלילה ולחזור ולשנותה ביום. וקריאת מגילה של לילה זמנה כל הלילה עד עלות השחר (גמרא מגילה דף ד', וקריאת מגילה של יום זמנה כל היום, מהנץ החמה עד סוף היום, דהיינו השקיעה (שולחן ערוך סימן תרפ"ז סעיף א').

ב. מצווה מן המובחר לקרוא ברוב עם (משנה ברורה סוף סימן תר"צ). ואפילו אם יש ציבור גדול בבית הכנסת, ורוצים להתחלק לכמה מניינים בחדרים הקטנים, אין

שמות התורמים למתנות לאביונים
יועברו לברכה לכל הישועות
ע"י הרה"ג זמיר כהן בעיצומה של סעודת פורים!

הזדמנות של פעם בשנה!
073-222-1212

מה שאלתך
וינתן לך!

כתוב בספרים
הקדושים

בזמן המשיחה, אסתר
המלכה בקשה מהמלך
ונושעה לדורי דורות.
כך בזמן הזה, בשעת
סעודת פורים ביכולתינו
להתפלל למלכו של עולם
ולפעול ישועות



משלוח מנות

א. חייב לשלוח לחברו שתי מנות, שנאמר "ומשלוח מנות איש לרעהו", שתי מתנות לאיש אחד. וכל המרבה במשלוח מנות - משובח (שולחן ערוך סימן תרצ"ה סעיף ד').

ב. השולח לחברו בשר ובקבוק יין וכיוצא בזה, יוצא בזה ידי חובת משלוח מנות, שגם המשקה נחשב ל"מנה" אחת (כמו שאמרו במגילה ז ע"א). ואפילו שלח שני מיני משקים בלבד יוצא ידי חובת משלוח מנות (כן מבואר בספר צרור החיים לרבנו חיים בן שמואל תלמיד הרשב"א, עמ' ק"ח). וטוב להדר ולשלוח שני מיני מאכלים (כן פסק בילקוט יוסף סימן תרצ"ה אות י"א).

ג. אין חובה כלל לשלוח מנות למי ששלח לו. אמנם כיום מנהג העולם שאחד מחזיר לחברו, כדי שלא לבייש את מי שאין לו, ועל ידי זה יקיימו שניהם מצוות "ומשלוח מנות איש לרעהו" (ספר "יוקה נא" סימן תרצ"ה סעיף קטן ל').

ד. מנהג העולם לשלוח מיני מתיקה. ואע"פ שחברו אינו יכול לאוכלם מטעמי בריאות, או ששולח לחברו מאכל חלבי וכעת חברו אכל בשר ואסור באכילת חלבי עד הלילה, בכל אופן יוצא ידי חובה, שהרי על כל פנים ראויים הם לבני ביתו, או לבאים בשעריו (ש"ת יביע אומר חלק ט' במילואים לסימן ע"ד).

סעודת פורים

א. מצווה להרבות בסעודת פורים, ובסעודה אחת יוצאים ידי חובה.

ב. זמנה של הסעודה הוא ביום הפורים ולא בלילה. וסעודת פורים שעשאה בלילה לא יצא ידי חובתו. ומכל מקום אף בלילה ישמח וירבה קצת בסעודה (שולחן ערוך והרמ"א סימן תרצ"ה סעיף א').

ג. יש להדר לאכול פת בסעודה זו, ובדיעבד אינו מעכב (חזון עובדיה עמ' קע"א).

ד. לכתחילה ישתדל לקנות לכבוד סעודה זו בשר בקר. אמנם בדיעבד יוצא ידי חובתו אף בבשר עוף או בדגים (ש"ת שבט הלוי חלק י' סימן י"ח אות ג').

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



הרב ירון אשכנזי קו ההלכה

והמחמיר שלא לטעום כלום תבוא עליו ברכה. לכן מי שיושב בתענית אסתר וקשה עליו התענית, יטעם פחות מכביצה פת או עוגה, או פירות. ואם ביקש מחברו שיזכיר לו שצריך לקרוא מגילה, מותר לאכול סעודת קבע.

מתנות לאביונים

א. הרמב"ם בסוף הלכות מגילה כותב, וזה לשונו: "מוטב לאדם להרבות במתנות אביונים מלהרבות בסעודתו ומשלוח מנות לרעיו, שאין שמחה גדולה ומפוארה אלא לשמח לב עניים ויתומים ולאמנות וגרים, שהמשמח לב האומללים האלו דומה לשכינה שנאמר להחיות רוח שפלים ולהחיות לב נדכאים".

ב. הידר במצוות מתנות לאביונים הוא סגולה להינצל מתאוות רעות ומהרהורים רעים (ראשי בשמים אות ק"ו, בשם רבי נחמן מברסלב). וזוהי לקבלת התורה ולחידושים בתורה, ומזכים אותו מן השמים לעשות מעשים טובים (רס"סי לילה לרבי צדוק הכהן מלובלין סימן כ"ב). ומגלה אור פני שכינה (ספר נפתלי עמ' תשצ"א).

ג. חייב כל אדם ליתן לפחות שתי מתנות לשני עניים, דהיינו מתנה אחת לכל אביון (שולחן ערוך סימן תרצ"ד סעיף א'). ובחזון עובדיה פסק שעיקר המצווה היא בנתינת מעות.

ד. העני שקיבל מתנות לאביונים יכול לעשות במעות אלו כרצונו, ולכן יכול לקנות בהם מלבושים ונעליים לו ולבני ביתו, או שאר צרכי ביתו, ואינו צריך להשתמש בזה דווקא ליום פורים (שולחן ערוך סימן תרצ"ד סעיף ב').

ה. כיוון שהרבה אנשים אינם יודעים למי לתת את המתנות לאביונים, הדרך הטובה ביותר לצאת ידי חובת מצווה זו היא להעביר את המתנות לאביונים לארגון הידברות, שמעבירים את הכסף על ידי השליח הנאמן, הגאון הרב זמיר כהן שליט"א, למשפחות נזקקות בו ביום. ניתן לתרום בכרטיס אשראי בטלפון, במספר 073-222-1212, או דרך האינטרנט, ומקיימים בכך מצוות מתנות לאביונים בהידור רב (על פי האמור

לעשות כן, אלא להתפלל כולם בבית הכנסת הגדול (ש"ת שבט הלוי חלק ה' סימן פ"ד).

ג. אמנם יש כמה אופנים שעדיף לקרוא במניין מצומצם ולא ברוב עם:

(א) אם יש רעש בבית הכנסת, באופן שאינו יכול להתרכז ולשמע את כל המגילה (חזון עובדיה).

(ב) עדיף להשלים מניין עבור החולים שאינם יכולים ללכת לבית הכנסת, שמצוות גמילות חסדים אינה פחותה ממצוות "ברוב עם", ולכן ילך להשלים מניין בבית החולה ולא לבית הכנסת. כך דעת מרן הרב אלישיב זצ"ל (פסקי שמועות עמ' ד').

(ג) אם רוצה להתפלל בהנצ' החמה, עדיף להתפלל בהנצ', אף על פי שהמניין הגדול יותר בשעה מאוחרת יותר (הגר"ח קנייבסקי, פסקי שמועות שם).

(ד) מי שמתפלל כל השנה בקביעות במניין המיוחד לו להתפלל שם, אין צריך ללכת לבית הכנסת הגדול (משנה ברורה סימן תרפ"ז סעיף קטן ז').

(ה) מי שדחוק לצאת לדבר מצווה, אף אם מתפלל בקביעות בבית כנסת הגדול, יכול לשמוע המגילה עם ציבור מועט שמסיימים שם מוקדם יותר (שבט הלוי חלק ה' סימן קמ"ה).

ד. נשים חייבות בקריאת המגילה, מפני שאף הן היו באותו הנס (חזון עובדיה עמוד נ' בהערות) והאיש יכול לחזור ולקרא בביתו להוציא את הנשים ידי חובתן, אף שכבר יצא ידי חובתו בבית הכנסת (חזון עובדיה עמוד א').

ה. מי שאיחר לבוא לבית הכנסת בערבית של ליל פורים, והציבור כבר התפללו ערבית, ישמע את קריאת המגילה בציבור אף אם אחר כך יצטרך להתפלל ערבית ביחידות, לפי שמצווה לשמוע את המגילה ברבים מפני פרסום הנס (משנה ברורה ארזי הלכנון סימן תרפ"ז).

ו. אסור לאכול קודם קריאת המגילה. ואין חילוק בזה בין קריאת המגילה של לילה לקריאת המגילה של יום (שולחן ערוך סימן תרצ"ב סעיף ד'). ולכן יזהרו הנשים שלא לאכול ביום הפורים עד שישמעו קריאת המגילה.

ז. מותר לטעום פירות קודם המגילה, וכן פחות מכביצה (54 גרס) פת או עוגה, ולשתות תה או קפה.



ציון מרדכי ואסתר באיראן

תורמים

למחלקת אמ"א
ומביאים חיים לעולם



מתברכים

בציונם של מרדכי
ואסתר באיראן



זכר למחצית השקל נותנים ומצילים חיים

מחזקים את מחלקת אמ"א של ארגון הידברות
וזוכים להביא חיים חדשים לעולם

תרמו עוד היום את זכר למחצית השקל
המסוגל לישועה עבור בני ביתכם

חייגו ותרמו
073-222-1212



זה היה הבוקר ששינה את חיי. נסעתי עם אבי ואחי ברכב, אבא לקח אותנו אל מקום הלימודים שלנו.

כעשרים דקות לאחר שאבא נפרד מאיתנו בחיך כדרכו, קיבלנו את הבשורה. אבא נרצח.

הייתי אז בן 8, ילד קטן לכל הדעות. לאבד אבא, ועוד בדרך טראגית כל כך, זה נורא. זה היום הקשה בחיי, שמלווה אותי עד היום. זו היתה אבן דרך, שהפכה לאבן פינה.

שמי אהוב זיגלבוים. אבי, תת גונדר ד"ר יעקב זיגלבוים, ראש מערך הרפואה בשב"ס, היה ידוע כאדם אוהב אדם, שחרט על דגלו את שיקום האסירים שהתמכרו לחומרים אסורים. הוא ארגן פאנלים והשתלמויות לצוותים בכל הנושא של התמכרות. האסירים אהבו אותו מאוד, הוא נתן להם את לבו, ואכן, רבים מהם השתקמו וחיים היום חיים נורמטיביים. חלקם אף התחזקו והתקרבו אל אבא שבשמיים, הכל בזכותו.

בכל שנה, ביום הפטירה שלו, אנו נפגשים: משפחה, מכרים, צוותי שב"ס. בכל פעם הם חוזרים ואומרים עד כמה פועלו של אבא היה עצום. הוא השאיר חותם על כל מערך השב"ס, ועד היום משתמשים בפועלו הגדול. לזכרו הקימו בית חולים בכלא רמלה, שקרוי על שמו. הוא פעל רבות ודחף להקמת בית חולים זה. אלמונים הניחו מטען חבלה, בצורה מתוחכמת ומקצועית. לא נותרו עקבות, והכל היה בגדר תעלומה גדולה. המניע לרצח לא הובהר עד היום, 25 שנה להירצחו.

לי אישית, אבא היה דמות של אצילות וביטחון. הוא נתן לנו את מיטב הכלים כדי להתקדם ולהצליח בחיים. הרבה בזכותו ובזכות הכלים שהעניק לי, צלחתי את השבר הגדול. אבא היה איש משפחה, חם ואוהב, "מענטש" של ממש. הוא היה חלק מהחיים שלנו, וכך נחתך מאיתנו באחת. נותרנו לבד, אמא, אחי ואני.

אמא עשתה כל שביכולתה כדי לתת לנו חיים תקינים וילדות מאושרת. היא לא חסכה כלום. היתה לנו תמיכה טובה וחזקה ממכרים ומהמשפחה המורחבת, שעזרה לנו מאוד, אבל עדיין, אבא זה אבא, והדמות שלו ריחפה מעלינו כל הזמן. זה בור ענק שנפער בתחילת חיי. הדמות החזקה, הבטוחה,

יתגדל ויתקדש



ילד קטן מאבד את אביו
בנסיבות לא מובנות,
אך מחוך הכאב הוא
צומח ומתגבר. מאז, חייו
מובילים אותו שוב ושוב
להתקרב לאביו שבשמים,
תרתי משמע

זה השפיע עלי כל כך, שהיה לי חשוב מאוד שלא לנסוע בשבת של העלייה לתורה.

לצער, עם הזמן נוצר לי נתק מהתורה והמצוות, וזה כאילו נהדף לאחורי תודעתי.

כשהייתי בן 18, עשר שנים לאחר הרצח, הגיעו אלינו מתוכנית כלשהי בתקשורת, כדי לראיין את אמא שלי ואותי על הרצח, ועל כך שעדיין לא מצאו את הפושעים ושאין קצה חוט. כידוע, מהכנת הכתבה ועד לפרסומה יש תהליך ארוך מאוד, והרבה זמן חולף.

באותו פרק זמן, שכן שלי, בן גילי, היה בתהליך התחזקות. הוא היה בישיבה, והוא התחיל לדבר איתי. כך נחשפתי מחדש לחיים של תכלית ואמונה. התחלתי להתחזק, והלכתי ביחד איתו לשיעורי תורה. זה היה כמו נייעור מהקיפאון שאחז בי מאז בר המצווה.

הניצוץ נדלק. הוא הפיח בי חיים והפשיר לי את העורקים. הוא הזמין אותי להתארח בישיבתו. הוקסמתי יותר ויותר. כאשר שמעתי שהכתבה תשודר ביום שבת, החלטתי שאני לא צופה בה, ויהיה מה. אני לא מחלל את השבת.

זה היה קשה. אוהו קשה. זה היה הנושא הכי בוער, הכי כואב, הכי מטריד - מה קרה לאבא שלי, ואני עדיין נער, בן 18, עומד בצומת קריטית ומחליט: לא עוד! וכל זה כשאני עדיין לא שומר שבת. אבל משהו חזק ממני נתן לי את הכוח לעמוד איתן ולא לוותר. ובאמת, באותה שבת לא צפיתי בכתבה, הגם שכל הקרובים שלי עשו זאת בהחלט. הייתי שלם עם עצמי. ידעתי שניצחתי.

עדיין לא ידעתי מה בדיוק קורה איתי, אבל עם הזמן התחלתי לשמוע עוד ועוד הרצאות של הרב זמיר כהן ושל הרב יצחק פנגר, וצפיתי בתכנים של הידברות ובכלל, ברבנים רבים וטובים. זה לא קרה פתאום וגם לא ברגע, אבל התהליך היה עקבי ורצוף. אט-אט הרגשתי שלם עם הדרך. זה עטף אותי בחיבור מדהים, הבנתי שזה מה שאני מחפש ושטוב לי. העולם של התורה והמצוות העניק לי שלוה פנימית שלא מצאתי בשום מקום אחר.

היה לי הרב שלי, אברך יקר שהגיע מטעם "לב לאחים" אלינו לשכונה למסירת שיעור. הוא היה הדמות שאיתה התייעצתי לפני כל צעד שעשיתי.

האבהית, הדמות שאהבתי כל כך, נגוזה ביום אחד, משאירה חלל ללא אטמוספירה לחזור אליה, כמעט. גדלתי בבית לא דתי. מלבד מושגים בסיסיים מעטים, לא ידעתי דבר על היהדות. התחנכתי במיטב המוסדות החילוניים, כך שהידע הסתכם במה שהיה בבית ותו לא. בגיל 13, לפני בר המצווה, אותם זמנים בה הדמות של אבא משמעותית כל כך, היה לי אברך יקר, שישב ולימד אותי את כל הטעמים לקראת העלייה לתורה. הוא נתן לי המון, באמירות קטנות של מוסר וחיזוק שדיברו אלי מאוד. הוא עשה זאת בעדינות ובעוצמה כזו, שזה היה היסוד שלי לשינוי הגדול והמהותי של חיי. כבר אז הוא נטע בי את האהבה לה' והדליק את הניצוץ.

הרב מאיר שוויץ

הרב אבנר קאוס

נוף כנרת

חורף במלון נוף כינרת

הנוף כלול!

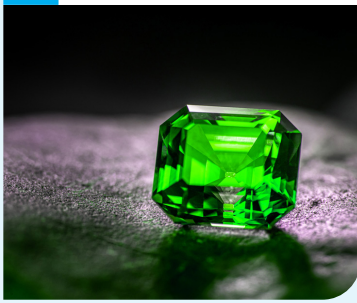
שבת-שבת פרי ויקהל פקודי כ"ז-כ"ח באדר 18.3-17
חדרים אחרונים | להזמנות: 073-222-12-70

ארוחות נגומה

הרצאות מרתקות

חדרים מרווחים

פעילויות לילדים



אבנים בכל מיני צבעים

בפרשתנו מפורטים בגדי הכהן הגדול, ביניהם החושן המשובץ באבנים יקרות. קצת על חלק מאבני החושן

פרשתנו מפרטת את שמותיהן של אבני החושן, שאותן לבש הכהן הגדול בעבודתו במשכן. האבן הראשונה המוזכרת היא אבן האֶדֶם. אבן זו היא אבן חן אדומה, נדירה ויקרה מאוד. לאורך דורות רבים היא שימשה כסמל לעושר ולעצמה של מנהיגים ושל מלכים. אף שאבן האודם אינה נוצצת כמו יהלום, למשל, היא יפה מאוד, וצבעה האדום ייחודי לה, וגרם לאנשים בתקופות עתיקות להאמין שבעזרת בתוכה להבת אש. האבן שמוזכרת כאחרונה בטור האבנים הראשון בחושן היא אבן הַבְּרָקֶת. הברקת (Emerald) היא אבן ירוקה. הגוון הירוק המיוחד שלה מזוהה איתה כל כך, ששם האבן משמש גם כציון הגוון המסוים הזה של ירוק. כך ניתן להיתקל במקומות שונים במושגים של "ירוק ברקת" "איזמרגד", "אזמרלדה" או "אמרלד" - כולם שמותיה של הברקת בשפות שונות. הברקת היא אבן יקרה במיוחד, ומחירה עולה על זה של היהלום. אבן הברקת עשויה בעיקרה מהמינרל בריל, וצבעה הירוק מגיע מחדירה של כרום וונדיום אל המינרל. בטור השלישי של אבני החושן מוזכרת אבן האחלמה, שמוכרת כיום גם בשם אמטיסט. הייחודיות של אבן זו היא צבעה הסגול היפהפה. האחלמה עשויה ממינרל ממשפחת הקורור, בעל גבישים גדולים, והיא גדלה במושבות גבישיות שבגושי סלע, וכן בכדורי אבן מסוג גאודות. האחלמה שימשה בחפצי נוי ובתכשיטים לכל אורך ההיסטוריה ובהרבה מאוד תרבויות מסיבי לעולם. לאבן האחלמה מיוחדות סגולות רפואיות שונות, שהן כנראה גם המקור לשם "אחלמה".

כאן אמא שלי התערבה. מבחינתה, זה היה עד כאן. ישיבה כבר ממש הלחיצה אותה, לא התאים לה שאהפוך רשמית ל"שחור-לבן". לאחר שכנועים והסברים היא הסכימה לתת לזה צ'אנס. היא נסעה בעצמה לבקר בישיבה. זו היתה ישיבה לבעלי תשובה, ישיבת "אהבת אהרון" ברשות הרה"ג בצלאל אדלשטיין. היא הגיעה לראות מקרוב, וישיבה לדבר עם ראש הישיבה ועם אשתו הרבנית בביתם. אמא שלי חזרה משם אדם אחר לגמרי. היא התרשמה כל כך מהאצילות שלהם והמדות של הרב. זה היה חזק ועוצמתי כל כך, עד שכל הסטיגמה שהיתה לה על בחורי ישיבה התמוססה לגמרי, כלא היתה. זה היה משמח כל כך, שעוד מהמורה שעמדה בפני התיישרה לה, מפנה לי דרך בקלות להמשיך בדרך שבחרתי בה מתוך נועם ושלמות. הנה, גם אמא שלי, שהיא האדם הקרוב ביותר אלי לאחר הפטירה של אבא, מתייצבת לימיני כעת, ושלמה עם הדרך שלי.

מכאן הדרך כבר היתה ברורה וסלולה יותר. צמחתי בישיבה, למדתי וגדלתי מאוד, והיום אני נשוי, בעל משפחה, אברך שלומד תורה והלכה, וכן, טוב לי בדרכי ואני מרגיש כאדם המאושר עלי אדמות.

זמן קצר לאחר הפיגוע הנורא שהיה באלעד, החלטתי לארגן קבוצת תהילים לילדים אצלי בבית. הקדשתי זאת לרפואת הפצועים ולעילוי נשמתו של אבי, שיום פטירתו, י' באייר, חל סמוך לאירוע. כמה ימים לאחר האזכרה שלו, בשבת, הוא הופיע לי בחלום. הוא היה נראה רגוע כל כך, ונראה היה שטוב לו. הוא חיך אלי וחיבק אותי בחום.

זה החלום היחיד שלי ממנו. זה ריגש אותי כל כך, אבל בעיקר ריגשה אותי תגובתה של אמי: "זה כנראה בגלל שאתה עושה כל כך הרבה דברים טובים למענך". בשבילי זו תעודה של קידוש ה'. "יתגדל ויתקדש שמיא רבא".

הכל היה מדוד ועם בקרה מלאה. בסיום השיעור הייתי מלווה אותו לתחנה, שם הייתי שופך את לבי ואת ספקותי. הוא היה עוצר הכל ועונה לי בסבלנות ובמאור פנים. הוא הפסיד כמה וכמה מונות שירות שנסעו לכיוון מקום מגוריו, אך הוא התעלם מהן שוב ושוב, למרות מחאותי. הוא היה איתי לגמרי, קשוב ונותן לי את מלא תשומת הלב.

המעשה הזה, שחזר על עצמו בכל פעם. חימם כל כך את לבי בכך שראיתי עד כמה אני חשוב לו, ועד כמה הוא מוכן לעזור - שזה נתן לי דחיפה עצומה להתקדם בחיים הרוחניים ולומר: "את זה אני רוצה!".

ואז הגיעה ההחלטה לשמור שבת באופן קבוע. זה לא היה קל, אבל החלטתי לעמוד בזה. ואז, כמו מעשה שטן, קיבלתי הודעה שאני צריך להגיע למקום מסוים ב... שבת הקרובה. כאילו המקטר עומד וצוחק עלי... לא ידעתי מה לעשות. זה היה מקרה חשוב מאוד, ואם אני לא אגיע - זה יגרם צער רב לאחרים. זה העמיד אותי בניגוד עניינים משווע. הייתי קרוע. כמו בהארה שמימית הבנתי שמישהו למעלה מנסה אותי, והחלטתי שאני לא נוסע בשבת - ויהי מה. באותם רגעים רציני לגייס לעצמי כוח. פניתי לריבוננו של עולם, ובכיתי את לבי. כל הרצון הכן והאמיתי שלי היה שם, דמעות רותחות של נער שרוצה לעשות ומוכן להתקדם, אבל מושכים אותו לאחור. מיד לאחר מכן הודיעו לי שהנסיעה מבוטלת ושאינן צורך להגיע אליה.

הייתי המום מהתשובה המיידית. ביקשתי, וה' שמע אותי.

זו היתה בשבילי אבן הבוחן. ה' רוצה אותי ואת ההתקרבות שלי אליו. זה היה חיך ענק ממנו. לאחר השחרור מהצבא, כבר הייתי בן 21, והרגשתי שאני בשל ללמוד בישיבה. במקום מגורי יש שיעור קבוע לנוער ב"פרקי אבות" על הסדר, עם הסברים נפלאים ובשפה שמתאימה לנוער. השיעור הועבר על ידי הרב יוסף גמליאל, שניסה שוב ושוב לשכנע אותי ללמוד גמרא. ואז, לאחר הצבא, זה קרה. למדתי דף ועוד דף, וזה שבה אותי לגמרי. החלטתי שאני נרשם לישיבה.

כאשר שמעתי שהכתבה תשודר ביום שבת, החלטתי שאני לא צופה בה, ויהיה מה. אני לא מחלל את השבת. הייתי שלם עם עצמי. ידעתי שניצחתי



בקרוב נגיע ליעד החדש - 300,000 עלונים מדי שבוע!



עלונים הודפסו השבוע

הידברות

עלוני השבת מחברים מאות אלפי יהודים לנשמה ולתורת ישראל. בזכותכם, שולחן השבת בבתיכם רבים יתמלא בדברי תורה, הלכה, וחוקן יהודי ערכי! הצטרפו לנבחרת מפצי העלונים.

הצטרפו והיכנסו להגדלה!



מני שנתנו לעולם הילדים / הקמפוס היהודי / ההמפוס היהודי

שובר מתנה 50 לרכישה בהידברות שופס

הידברות שופס

חודש ראשון חינם
חיגו 073-2221388

*מותנה במני רציף למינימום שישה חודשים. *ניתן לשלם מכספי מעשר



שבת זוגית עם הידברות
הקדשה בעלון למשך חודש (בשני 600 ₪)
400 ש"ח לרכישה בהידברות שופס
*ההגדלה בין המנייים שופס עד להגעה ליעד 300,000 עלונים

הידברות לנוצר

שווה ביטול



"יש נ' שמנהל את הכלל למחצלה.
 אוטו צריך דלק, וזה הדלק שממלא לי
 את הנשמה. ברצעי משבר אני דואגת
 להגיד תהלים, דואגת להגיד לו תודה
 כשאתי למחצלה בעולם וכוכה הפרסים.
 אני מדברת איתו כשאתי באוטו בדרך
 לחצרות, ומרשיה שאני מבקשת דברים
 ושהתפילות שלי נשמעות". (מיכל מוכתר)



שווה חיור

קולא - זו הדרך שלך להגיד:
 "מהבגד הזה דווקא אכפת לי."

כשכתוב על אריות מוצר
 "מוצר ונארכ ללא מזה וז אדם",
 אני מתיימן מפול שולבדים בו קופים

כואב נשיה כאמת
 הרצש הכי מפחיד כולדות הוא הרצש כאמת שלך
 משאירה אותך לאור מקוש בתור לקופה בסופר,
 והולכת להביא משכו שפיא שכתה.



מה עושים עם תחושת בידות?

למעגלים חברתיים חדשים, כמו לימוד במרכזי קירוב למתחזקים צעירים, כמו של ארגון "לב לאחים" לצעירים וצעירות, או של ארגון "אחינו" לצעירים. ככה תוכלו גם להעשיר את עצמכם בשיעורי תורה שיחזקו אתכם, וגם להכיר חברה צעירה שנמצאת בראש שלכם. ועוד כמה מילים של חיזוק, יש הרבה צעירים שנוהגים לכוונת את עצמם בפלטפורמות שונות כ"סתם מישהו/סתם מישהו". והאמת היא, שאף אחד מכם לעולם לא יהיה "סתם" אחד. כל אחד ואחת מכם הוא נשמה נדירה ומיוחדת, שאין לה תחליף בכל העולם כולו. יש אמרה מחזקת ונכונה שאומרת "היום שבו נולדת הוא היום שבו ה' החליט שהעולם לא יהיה שלם בלעדיך", וזה לגמרי נכון. לכל אחד בעולם הזה יש שליחות שרק הוא יכול למלא, ובלעדי העולם יהיה כמו פאזל עם חלק אחד חסר. ולסיכום, האמינו שיום יבוא, והרגעים הקשים יהיו מאחוריכם. האמינו שהטוב עוד לפניכם. ועד אז, המשיכו להתפלל לאבא, ואל תשכחו - לעזור גם לעצמכם.

מרגישים שאתם זקוקים ליעוץ ולהכוונה רגשית?
 פנו למחלקת "נפשי בשאלתי" בטל' 073-333-3331,
 או במייל nafshi@htv.co.il או שלחו הודעת
 ווטסאפ למספר 073-222-1222

1. קודם כל זכרו שבורא עולם אוהב כל אחד מכם כאילו הוא בנו יחידו. בשבילו כל אחד מכם הוא כל העולם כולו. אתם אהובים, יחידים ומיוחדים. דברו עם אבא. התפלל אליו, שפכו בפניו את הלב, ובקשו שיעזור לכם, שיוציא אתכם מהמצב הזה, ושייתן לכם כוחות להאמין בעצמכם.
2. המשנה במסכת אבות אומרת "אם אין אני לי - מי לי". אם אתם לא תעזרו לעצמכם, אף אחד אחר לא יוכל לעשות זאת במקומכם. תעזרו לעצמכם, אל תשבו ותחכו שמשוה ישתנה לבד מעצמו. לפעמים אנחנו צריכים עזרה חיצונית שתדחוף אותנו קדימה, שתתן לנו כוחות ומוטיבציה לעשות את הצעדים הראשונים לשינוי המצב. ובלי אותה דחיפה יהיה לנו קשה לזוז מהמקום שבו אנחנו כרגע נמצאים. ולכן הצעד הבא שמומלץ לעשות הוא לפנות לטיפול מקצועי, כגון: טיפול רגשי, קואצ'ינג, טיפול CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) ועוד, אצל מטפל/ת יראת שמים. מצאו מישהו שילווה אתכם בתהליך, ויעזור לכם לצאת מהמקום בו אתם נמצאים ולפתוח דף חדש בחיכם. אתם שווים את ההשקעה הזו בעצמכם. אל תתמודדו עם זה לבד.
3. עשו פעילויות חדשות שיכניסו אתכם

השו"ת המקוצר

תוכל לשמוע איתן. ואם לא שמעת, תקרא את הכרשה בחומש רגיל, ובנוסף תכוון לצאת ידי חובה כשנגיע לפרשת כי תצא בחודש אלול.

? אני מעל גיל בר מצווה, אבל אין לי כסף משלי אלא רק מההורים. איך אקיים מצוות מתנות לאביונים?

אם ההורים לא נותנים לך אפילו שקל אחד - אתה פטור. ואם יהיה לך מעט כסף, אפילו חצי שקל לכל עני זה מספיק.

? חבר הביא לי משלוח מנות כשלא הייתי בבית. הוא גר רחוק וקשה לי להגיע אליו בפורים. האם אני חייב ללכת ולהחזיר לו משלוח?

אין חובה להחזיר, אבל ראוי להחזיר כי כך המנהג כיום.



? אני היחיד בבית ששומר שבת. מותר לי להיכנס לחדר שמישהו אחר בבית הדליק בו אור בשבת, ולהשתמש באור? מותר, אבל אסור לעשות דבר שלא היית יכול לעשות בלי האור, כגון לחפש בארון חפץ קטן שלא היה רואה אותו ללא האור הדולק.

? אני צריכה לקחת ויטמינים מסוימים בהמלצת רופא. האם לויטמינים חייב להיות הכשר?

לכתחילה כן. אך אם אין להשיג עם הכשר ניתן לקחת גם בלי הכשר אם זה בהוראת הרופא.

? התעוררתי מאוחר בשבת, והפסדתי את קריאת פרשת זכור בבית הכנסת. מה אוכל לעשות? לרוב יש קריאה לנשים בשעה מאוחרת יותר.



המדור בחסות



בר מים היברידי

שאלה בנועם

בעלי מאפייט המצות 'מצה - חן', ששמה הטוב יצא למרחקים, גילו לבילי הסדר שמקופסאות מסוימות נעדרה החותמת והופרשה חלה כדוך, מה שלמד למרבה הצער שלא הופרשה מן ומאריזות נוספות שנקנו בידי קונים אחרים חלה כדוך. יש דרך לפתור את הבעיה גם עבור המצות של הלקוחות שלא יודעים מכך?

פתרון החידה מעלון פרשת משפטים:

יש לאסור להכניס אדם לבית האסורים, שהוא בכלל איסור עשיית דין בשבת (ברור שאין מדובר על מי שעשוי להיות, או לסכן ח"ו את שלום הציבור או היחיד). אך כשיש חשש שהאדם עלול לברוח ולהותיר את אשתו עגונה לכל הדעות מותר לחבושו בשבת (כפי שרמ"א וילק"ר). (לענין רמ"א של"ט, ד', משיב סק"ד, חורע שבת ח"ה, וילק"ר). (לענין אם שייכת "צידה" באדם, בספר קובץ על הרמב"ם (פי' שבת הלכה כ"ב), כי שיש צידה באדם, אך לרוב הפוסקים אין שייך איסור צידה באדם, מכמה טעמים, ראה אבני נור (סימן קפ"ט). שרת צ"ץ אליעזר חלק ט"ו סימן מ"א, ותורת המלאכות (לייטר) מלאכת צד אור קלא. ששיב פרק כ"ז, חורע שבת ח"ה עמ' ק"ז).

הגרלה!
בין הפותרים נכונה
יורגל שובר ברשת
food appeal

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

אסיקים
טכנולוגיה סים מתקדמת



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

הידברות
הלכה
באדיבות בר קייטשענס
פינת ההלכה

בבוקר בקומי משנתי אני ממחר לתפילה ופעמים רבות שאני אומר את ברכות השחר בדרך לבית הכנסת תוך כדי הליכה, האם יש בזה איסור?

תשובה

לכתחילה ראוי לברך דווקא בישיבה וביישוב הדעת ולא לעשות שום ססק אפי' קל שבקלין, כי צריך לברך בכונת הלב. כך החיים (סימן מ"ו סעיף קטן י"ד) עוד יוסף חי' (פרשת וצאת א"א), אמנם יש מקילין בזה באופן שאינו מאבד את כוונתו. משנה ברורה (סימן ס"ג סעיף קטן י"א) הליכות שלמה שול"ת אשר השיב ולכן במקום צורך יש להקל אם איתו מאבדאת כוונתו.

רוצים מטבח כשר לפסח?
הטבה מיוחדת
לקוראי עלון הידברות

BAR KITCHENS
052-7028339



מצוות בין אדם לחברו - גם לגבי הילדים

לוותר, בלי הטחת עלבונות ובלוי מריבות, זה דבר גדול מאוד. ומה קורה בבית?

החניה, וזה אחרי שאתה כבר חצי שעה מסתובב במעגלים, כי לא הצלחת למצוא מקום פנוי. זה באמת מרגיז, וכבר היו אנשים שקיפחו את חייהם על הרקע הזה... אבל אתה עומד בניסיון, חורק שיניים, ומוותר. ואפילו בלי לצעוק על החצוף ההוא. ואתה יודע שעשית מעשה גדול. הגמרא אומרת במסכת חולין (פט ע"א): "אמר רבי אילעאי, אין העולם מתקיים אלא בשביל מי שבולם את עצמו בשעת מריבה, שנאמר (וייב כ"ו, ז) תולה ארץ על בלימה".

לוותר, בלי הטחת עלבונות ובלוי מריבות, זה דבר גדול מאוד. ומה קורה בבית? בבית, עם האישה והילדים היקרים, נראה שאפשר לזרום באופן טבעי, להתנהג בחופשיות... בבית אין צורך ב"הצגות" ובהתנהלות מלאכותית, והבן אדם מרשה לעצמו להסתובב עם פרצוף חמוק, להתעצבן באופן חופשי, לצעוק ולהטיח הערות לא נעימות. אבל יש כאן טעות חמורה.

באמת אין צורך בהצגות, אדם אמור לזרום באופן טבעי בבית שלו, אבל לא באופן שפוגע באחרים.

מצוות שבין אדם לחברו נאמרו גם על בני הבית, וביתר שאת על בני הבית. חלק גדול מאוד מהעבודה על "בין אדם לחברו" צריך להיעשות בבית.

בפסוק בישעיה (נ"ה, ז) נצטוונו: "ומבשרך לא תתעלם". ובכלל החיוב הזה, שיהיה האדם מקרב את קרוביו. וצריך האדם להקדים את קרוביו לפני אנשים אחרים בעניינים מסוימים, כגון במצוות צדקה וכו', כמובא בהלכה (יורה דעה רנא סעיף ג).

האישה שלך והילדים שלך - אותם אתה צריך לקרב ביותר. גם אם אתה עייף או רעב מאוד, אם הגעת הביתה עצבני או שהילדים הרגוזו אותך, אל תיתן לעצמך להיכשל ולהתפרץ בכעס ועצבים. תזכור, שזאת עבודת ה' שלך.

ליחס שלך כלפי בני הבית יש השפעה עצומה על ההווה ועל העתיד שלהם. על טובתם הפיסית והנפשית ועל החינוך שלהם.

רכישת ספרו החדש של הרב מרדכי חזיה "בני אהובי" הכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-2221250

כל יהודי שומר מצוות מודע לחשיבותן הגדולה של מצוות בין אדם לחברו, ולזהירות הגדולה שבה עליו לנקוט לבל יפגע בזולתו - לא לבייש, לא להשפיל, לא לדבר לשון הרע ולא לכעוס וכו'. ועם זאת, נראה שיש הסוברים - בטעות, כמובן - שהחיוב חל רק כשהם נמצאים מחוץ לבית ומתנהלים מול אנשים זרים... ובתוך הבית פנימה, מול הילדים שלהם, יכולים הם, לדעתם, לעשות ככל העולה על רוחם...

ללא ספק הבית הוא נקודת תורפה בעניין הזה. אתה יכול לראות בן אדם לומד תורה ומדקדק במצוות, ונזהר בבין אדם לחברו, ומדבר עם אנשים

ברוגע ובנעימות, אבל כשהוא מגיע הביתה - ה' ישמור. הוא כמו בן אדם אחר פתאום. הוא מרשה לעצמו להתפרץ בכעס ולצעוק על הילדים, ואולי גם על האשה. הוא מדבר באופן בוטה, עונה בחוסר סבלנות, ומשרה סביבו אווירה עכורה ומאוד לא נעימה.

ננסה לברר קצת לעומק מה פשר התופעה הבלתי רצויה הזאת:

כאשר אתה יושב ולומד בכלל, ומישהו פונה אליך, אתה עונה לו בצורה מכובדת. אין ספק, שאתה לא פוגע בו בשום אופן.

גם אם אתה עובד באיזשהו משרד, ומישהו בא וצועק עליך, סביר שלא תתפרץ. אתה אומר לעצמך, אני אדם שומר תורה ומצוות. אם כולם פה רואים, שאני מגיב בצורה מכובדת ולא מתפרץ ולא צועק, זה סוג של קידוש השם. אז אני אתגבר, אני אעביר על המידות שלי לשם שמים!

ואם לא זכית להיות בעל מדרגה כזה, אתה נזהר, מן הסתם, שלא לאבד שליטה מטעמי כדאיות. אם מדובר בבוס, ודאי שעדיף לך לענות באופן מכובד ומכבד, או אפילו לשתוק, כדי שלא תינזק. אם מדובר בחבר-לעבודה, אולי אתה יודע שהוא יכול להשיב לך כפל כפליים, וגם לא נעים לך משאר אנשי הצוות. אם מדובר בלקוח - באיזשהו עסק פרטי ולא במשרד ממשלתי - ודאי שאתה חייב לשלוט על עצמך כי אסור לך להפסיד לקוחות.

עכשיו תתאר לעצמך, שמישהו חטף לך את

נצפה לאחרונה

אריה קוגן כותב: הופתעתי לראות את עלון הידברות גם בטיסה לחו"ל.

נתקלתם או הפצתם בעצמכם את עלון הידברות במקום מעניין ולא שגרתי? צלמו ושלחו אלינו אל ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL לזיכוי הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388 והברכה בדרך אליכם!

דודו כהן מבקש סליחה מאבי ביטר, אחרי 20 שנה

סגירת מעגל נדירה: דודו כהן נפגש לראיון עם הזמר אבי ביטר על הכתבה שגרמה עוגמת נפש. מה היתה תגובתו המפתיעה של ביטר?

בחלום בשבעה, ואמר לי 'האחים שלי חייבים להגיד עלי קדיש. אם לא, משהו יבוא אלי'. קמתי בבוקר, סיפרתי, לא הבינו על מה אני מדבר, וצחקו עלי. ואחרי חצי שנה, אבי נפטר. זה הביא לי עוד בום בראש".

עם כל כך הרבה אמונה, וכל כך הרבה הבנה שזו דרך האמת, איך אתה לא לוקח את זה עוד כמה צעדים קדימה?

"אנחנו שומרים טהרת משפחה. אשתי הולכת לשיעורי תורה פעמיים בשבוע, יש לה רבנית שמלווה אותה. כשניסים, הבן שלי, חזר בתשובה, ראיתי אותו עם כיפה וזה, קצת גידל זקן, ולאט לאט הוא התקדם משם. ניסים מכוון אותי. זו שליחות מה'. עכשיו הוא רוצה בשר חלק, אז התחלנו לאכול בשר חלק. לא היה קל, אבל התרגלתי. אני שמח מאוד שה' זיכה אותי שיש לי היום ילד שהוא חזק מאוד בתורה. זאת זכות. ואז גם הקטן שלי התחיל לשמור שבת, וגם הבת שלי שומרת שבת. הם צמים את כל הצומות, ממש דתיים".

בגלל האופי הייחודי שלך, אתה נתפס כדמות לא אופיינית, לא שגרתית.

"עוף מוזר. ולפעמים זה מרגיז. התקשורת מתעלמת מהמוזיקה שלי, ואני כותב שירים יפים, שיש להם הרבה קהל. לא הרמתי ידיים, אני לא מתייאש. הצלחתי לא בזכות הרדיו ולא בזכות התקשורת. מה שמאכזב זה שאנשים מהפריפריה שמשדרים ברדיו - גם הם לא מעריכים את המוזיקה שלי. אבל אני חי עם זה, אני כבר רגיל לזה, אני כבר לא מתייחס לזה. אני גם לא קורא כתבות שעושים עלי. אתה יודע מה אומרים עלינו, שאנחנו עדר, משתחוים לקברי צדיקים, מנשקים מזוזות. אבל אנחנו יהודים, אז שלא נעשה את זה? מי שלא יהודי, שלא ינשק מזוזות. אנחנו - זו האמונה שלנו".

מטרידה אותך הזהות היהודית של המדינה?

"בטוח. זו מדינה יהודית. אבל אני יודע שלפני ביאת משיח קורים הרבה דברים מוזרים".

הפכת לאחרונה לסבא. איזה מין סבא אתה?

"להיות סבא זאת אהבה אחרת, לא כמו שהיתה האהבה לילדים. אתה תגיע לזה בעזרת ה' ותראה נכדים זו אהבה מיוחדת. זה גם מחזיר אותי לתקופה שהילדים היו קטנים. זה עושה אותי צעיר פתאום. יש לי נכדה אחת. כל בוקר, כשאני מניח תפילין, היא באה לנשק אותן".

בלל, אתה איש משפחה, איש של בית.

"בעולם שאני חי בו, של המוזיקה, אני שונה מכולם. אני קשור מאוד לבית, אבא דאגן. אני מבשל בבית, עוזר לאשתי, עושה כביסה. אישה זה דבר קדוש, בית זה מקדש. בשבילי בית זה בית. "בסופו של דבר, כל העולם החומרי הוא הבל הבלים. גם אם תהיה זמר מפורסם, כולם מגיעים לאותו מקום בסוף. אנשים לא מבינים שיש סוף לחיים, חושבים שיחיו פה לנצח. ואני חושב שלפני שאנחנו צריכים לעשות שלום עם הערבים - אנחנו צריכים לעשות פה שלום בינינו".

מתוך הראיון בתוכנית "מסע בין נשמות"

"אבל תראה, לפעמים דברים קורים גם לטובה. אולי ככה רצה ה'. אתה יודע, כשאני קם בבוקר, אחרי נטילת ידיים, אני קורא פרק תהילים, ואני מקדיש אותו לשונאים שלי, למי שרוצה בשבילי רע - שיהיה לו רק טוב. ואז אני מתחיל את היום".

הזכרת שעברת שנים קשות אחרי הכתבה ההיא.

הפגש שלי עם אבי ביטר הוא סגירת מעגל עבורי. לפני 20 שנה בדיוק ראיינתי אותו למגזין "רייטינג", בו כתבתי באותה תקופה. הגעתי - כתב צעיר, לא דתי, רעב לדם ולבשר, וניסיתי פשוט להוציא ממנו את הדברים הכי מעניינים, הכי צהובים, גם כאלה שישבכו אותם.

"אני זוכר את הכתבה הזו, יש לי אותה עד היום. הפכו את זה לגזענות וגם העיפו אותי מהעבודה. אחר כך באו שנים קשות מאוד"



"מאוד. גם בריאותית וגם כלכלית. איבדתי הכל. עברתי לגור אצל אבא ואמא, אחר כך אבא נפטר. היו ימים קשים. בתקשורת העלילו עלי עלילה שלא היתה ולא נבראה, וכשזוכיתי - לא כתבו על זה כלום".

ואחרי כל השנים האלה - אתה עדיין ממשיך לעבוד, ועוד סולח לאנשים שפגעו בך.

"ממשיך. כותב, מאמין וסולח. ואמשיך לסלוח. אני לא שופט אף אחד".

מאיפה הכוחות?

"היה לי פעם עסק בתל אביב, אולפן, והיתה לי בו תמונה גדולה של הרשב"י, והיו לי מזוזות שקניתי מתלמיד חכם - והאולפן נשרף. אבל כל המזוזות שקניתי מהרב, והתמונה של הרשב"י - נשארו כאילו לא היתה שריפה. לקחתי את המזוזות לבדיקה ואמרו שהכל בסדר. זה דבר שחיקק אותי. אמרתי 'יש פה כוח, יש פה משהו'".

לא גדלת בבית דתי.

"גדלתי בבית ששומר חגים, אבל ההורים שלי לא שמרו מצוות. הם היו אנשים ישרים, אנשי עבודה, מאמינים. סבתא שלי, אמא של אבא שלי, היתה צדיקה. היא שמרה שבת עוד מטורקיה, היתה עם כיסוי ראש, כל היום מתפללת ומברכת אנשים. אולי לקחתי ניצוץ קטן ממנה. היא גידלה אותי כשהייתי תינוק. "קיבלתי המון סימנים. חצי שנה לפני שאבי נפטר, אח שלו נפטר, ועשינו שבעה אצלנו בבית, כי לא היינו בקשר עם המשפחה של הדוד. הוא בא לי

שבוע לאחר פרסום הראיון פוטר ביטר מעבודתו בערוץ שבו הגיש תוכנית. כבר 20 שנה שאני סוחב את זה ומצטער על זה. אמנם אלה דברים שהוא באמת אמר, אני "רק" כתבתי אותם בכתבה, אבל אני בטוח שאם זה היה קורה היום, הדברים האלה לא היו נכתבים. לא הייתי מסבך בן אדם.

לפני הכל, אמרתי לך שיש לי איזו הפתעה קטנה. אתה לא זוכר אותי, אבל אנסה להזכיר לך - אמרו לך שכתבתי בעבר במקומות אחרים.

"אה", נזכר ביטר. "אתה דודו, הכתב מ'רייטינג'... אתה הרסת לי את החיים. אבל לא חשוב, אני סולח לך", הוא צוחק.

קודם כל, באתי לבקש סליחה. אתה זוכר מה היה שם?

"אני זוכר את הכתבה הזו, יש לי אותה עד היום. לא הבנת אותי, דיברנו על המוזיקה של העדה התימנית והטורקית, ואז הפכו את זה לגזענות וגם העיפו אותי מהעבודה. אחר כך באו שנים קשות מאוד בגלל הכתבה הזאת".

זה רק בגלל הכתבה הזאת?

"כן. זה עשה לי הרבה נזק".

ואתה - ראית בי אשם, או בעצמך אשם?

"אולי לא ידעתי לבטא את עצמי, יש דברים שאני לא יודע לבטא אותם. אני לא ממש למדתי בבית ספר, אני למדתי את החיים מהחיים, יש לי חכמת רחוב. לא הבינו אותי, כנראה, וזה הפך לגזעני - אבל זה לא נכון בכלל.

באר שבע | ראשון 12.3 | י"ט באדר
אולם דירים ממדל סנטרל פארק
רחוב אברהם מחרוז 18

חריש | שני 13.3 | כ"ב באדר
אולם רב תכליתי בצוותא
רחוב הקהילה 9

הגברת ענת דורון פסיכותרפיסטית ומטפלת act icbt

הקואוצ'ית סילביה ברזה חשיבה חיובית

הגרלה בין המשתתפות על אימון אישי ומעמיק

הרב יעקב חמו מי שמאמין לא מפחד

הקול הראש

הידברות מזמינה אתכן לערב שכולו תקווה התחדשות!

אור בירושלים (י"ג)

לב
של ילד
אשר מדינה

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך טיילו עודד וחבריו בהרים

ואז ארע האסון. מרוב ירידות בחבל, לא שמנו לב שהקשר שלו בסלע מתחיל להתרופף. וכשירדתי אני - האחרון, הקשר כבר היה רפוי לגמרי.

לפתע - ניתק החבל ממקומו, והרגשתי את עצמי צונח במהירות לעבר הסלעים שמתחת. חברי, שהיו למעלה, הביטו בי אחוזי אימה ולא האמינו למראה עיניהם.

באורח נס נתפס החבל באחד השיחים הצומחים על ההר, וכך נותרתי תלוי באוויר, בין שמים לארץ.

הפחד שיתק אותי כליל. לא ידעתי היכן אני נמצא. מרחוק שמעתי את חברי צועקים לי: "עודד, תיזהר! אל תזוז!!!"

בשבוע הבא אספר לכם איך יצא עודד מן התהום המפחידה.



פאול גם יכול היה לעצור את עצמו מלרדת היכן שרצה, כדי להישאר בגובה ולהביט על הנוף. הוא צעק לנו: "אתם רואים? זה בכלל לא מפחיד!".

לאחר שפאול סיים את הירידה, הוא עלה למעלה עם פרצוף של מנצח. הוא הצליח לשכנע את כולנו שכדאי גם לנו לנסות את החוויה הזו.

בזה אחר זה השתלשלו חברי מהחבל אל תוך התהום, כשהם צועקים בהנאה, עד שלבסוף הגיע תורי.

"נו, עודד, עכשיו תורך!", דחקו בי כולם.

בלב רועד קשרתי את עצמי לחבל והתחלתי להשתלשל איתו למטה. תחילה פחדתי נורא, ורעד עבר

בכל גופי כשהבטתי למטה וראיתי את התהום הפעורה תחתי, אולם לאחר זמן נרגעתי, והבטתי בתדהמה על הנוף הנפלא שהשתרע מולי. הייתי תלוי בגובה עצום, ויכולתי להשקיף על המפל היפה שזרם ממש מולי. הייתי בשיא ההתרגשות.

עולם הילדים

טריוויה

מי מכונה "תשבי"?

- א) בוגר בצלאל
- ב) מי שמושיב נשים בכנסים
- ג) יקב בזיכרון יעקב
- ד) אליהו הנביא

מיהם אחימן, ששי ותלמי?

- א) המואבים
- ב) העמלקים
- ג) הכנענים
- ד) הענקים

מטוה של איזה נשיא מנשיאי ישראל הוציא פרחים במשכן?

- א) יהודה מטוה שבט
- ב) מטוה שבט זבולון
- ג) מחלוקת
- ד) מטוה שבט לוי

שמו הפרטי של האר"י הקדוש הוא:

- א) יהודה
- ב) יוסף
- ג) יעקב
- ד) יצחק

כמה דינים ישבו בסנהדרין הגדולה בירושלים?

- א) 3
- ב) 23
- ג) 13
- ד) 71

פתרון החידות מפרשת משפטים:

א. כ"ד, ד, תר, ד. יצא סוד, ג. תשובה, תפילה וצדקה, א. המן

הזוכה מעלון פרשת וארא: מלאכי יהודה גבאי

פתרונות את כל השאלות? שלחו אלינו למייל trivia@htv.co.il וזיינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "הקרב על הבית" מאת ה' פאר מתנת הידרות שופס.



דָם

מושג בשבוע

מי לא יודע מה זה דָם? אם אי פעם נפְצַעְתֶּם, נשרטתם או עברתם בדיקת דָם, נתקלתם בו כנראה מקרוב ממש.

אָבֵל מִמָּה מְרַכֵּב הַדָּם שְׁלֵנוּ?

הַדָּם מְרַכֵּב מְאֹרְבָּעָה הַלְקִים עֲקָרִים. הָרֵאשׁוֹן הוּא הַפְּלַסְמָה, נוֹזֵל הַדָּם, שְׁמֵרְכֵב בְּעֶקֶר מַמִּים, וְנִמְסָקִידוֹ לְאִפְסָר לְמַרְכִּיבִים הָאֲחֵרִים שֶׁל הַדָּם לְזֶרֶם בִּיעִילוֹת בְּגוֹפֵנוּ.

הַשְּׁנִי הוּא כְדוּרִיּוֹת הַדָּם הָאֲדָמוֹת, שְׁמַעֲנִיקוֹת לְדָם אֵת צָבְעוֹ הָאֲדָם. כְּדוּרִיּוֹת הַדָּם הָאֲדָמוֹת אֲחֵרָאיוֹת בְּעֶקֶר עַל הַעֲבָרָת חֶמֶץ מִהָרְאוֹת אֶל הַגּוּף, וּפְחָן דו-חֲמִצָּנִי מִהַגּוּף אֶל הָרְאוֹת.

הַשְּׁלִישִׁי הוּא כְדוּרִיּוֹת הַדָּם הַלְבָנוֹת. כְּדוּרִיּוֹת אֵלֶּה אֲחֵרָאיוֹת בְּעֶקֶר עַל מִלְחָמָה בְּמִדְּבָרִים, נְגִיפִים וְגוֹפִים זָרִים שְׂמִגְעִים אֶל הַגּוּף, אוּ בְמִלִּים פְּשוּטוֹת: הֵן נִלְחָמוֹת בְּמַחְלוֹת.

הַחֶלֶק הַרְבִּיעִי הוּא טְסִיּוֹת הַדָּם. הַטְּסִיּוֹת אֲחֵרָאיוֹת עַל קְרִישֵׁת הַדָּם. כְּאִשֶּׁר אֲנַחְנוּ נִפְצָעִים, הַטְּסִיּוֹת מְצַטְבְּרוֹת בְּמִקוֹם הַפְּצָע וְגוֹרְמוֹת לְדָם לְהִתְקַרֵּשׁ, כִּךְ שֶׁהַדָּם לֹא מִמְשִׁיךְ לְזֶרֶם עוֹד וְעוֹד מְכָל פְּצָע קָטָן. הַטְּסִיּוֹת גַּם מוֹנְעוֹת מִזְהוּמִים חִיצוֹנִיִּים לְהִנָּסֵ אֶל הַגּוּף דְרָךְ פְּצָעִים.

הגדה של פסח



קטעים נבחרים מההגדה בהנחה ייחודית ומפוארת. דפי קרטון קשיח

פרקי אבות שלי



פרקי אבות, בליווי וציפוי למוניציפא

סידור שבת



תפילות לשבת בליווי ציורים מרהיבי עין. דפי קרטון קשיח.

סידור לגעת ולדעת



קטעי תפילה לגיל הרך עם ציורים ופרווה לתחושות נעימות למישוש ולמעג.

הילדים שלך יגידו תודה!

הספרים המושלמים לגיל הרך שיחברו את הילדים שלך לתפילה, ערכים, ולמידות טובות

חייגו: 073-222-1250
SHOPS.HIDABROOT.ORG

הידברות שופס

מודה אני לפניך!



משל הערפל

מהאירוע הזה חששתי כל כך? בזמנים מלחיצים הקב"ה נותן לך כוחות על

פחדנו ממנה, זה ממש כמו ערפל. אנחנו פתאום רואות שדווקא יש לנו כוחות להתמודד, ואנחנו לא לבד כל כך כמו שחששנו שניהי, ואנחנו מרגישים יותר את הקדוש ברוך הוא איתנו בתוך הסיטואציה.

זה כמו שאנשים עוברים ניסיון קשה, ואנחנו לא יודעות איך לנחם אותם ומה לומר, ובסוף אחרי שדיברנו איתם אנחנו מרגישות שהם חזיקו אותנו, כלומר כוחות הנפש שלהם הרבה יותר חזקים ומעוררים השראה כשהם בתוך הניסיון. הרבה הסבירו שבתוך הניסיון הם הרגישו שאלה לא הכוחות שלהם, ואחרי שהכל עבר, הם אפילו התגעגעו לתחושה הכל כך קרובה לה' בעת הניסיון.

גם אנחנו, אפילו בניסיונות פשוטים יותר אך מורכבים עבורנו, אחרי הניסיון, אנחנו עוד נאמר לעצמנו: "מה? מהאירוע הזה חששתי כל כך? דאגתי? פחדתי ממנו?". תמיד נזכור שבעת האירוע, ה' מעניק לנו כוחות על כדי לצלוח את הניסיון, ולא מדובר בכוחות הרגילים שלנו, בכוחות של היום יום.

לכן, תמיד לפני אותם אירועים מלחיצים, מפחידים, שמאיימים עלינו - נזכיר לעצמנו את "משל הערפל".

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

ואז, כשממשיכים לנסוע, כיוון שאין אלטרנטיבה אחרת, ונכנסים לתוך הערפל, מתרחשת תמיד אותה הפתעה: פתאום הנהג מבחין שהוא רואה לא רע... הרבה יותר טוב משחשב שיראה לפני שנכנס לערפל הסמיך הזה. האמת היא שזה בדיוק מה שמתרחש אצלנו בחיים.

הרבה פעמים, לפני אירועים מלחיצים, מפחידים, עוצמתיים - היצר הרע מצייר לנו את אותם אירועים כמו ערפל סמיך, והתחושה הפנימית שלנו היא "אין מצב שאני אצליח לצלוח את הסיטואציה הזאת, שאני אמור לעבור אותה בשפיות הדעת", "אין סיכוי שאני אצליח להתמודד עם זה", "אילו רק יכולתי לוודא שתבלע אותי האדמה...", וכן הלאה, עוד מחשבות בסגנון הזה.



ברגע הזה, אם נזכור את משל הערפל, נדע שהתחושה הזאת מגיעה אך ורק לפני האירועים המלחיצים, אבל באמת, כשאנחנו עוברים את האירוע, כשאנחנו בתוך הסיטואציה שכל כך

לפעמים ישנם מצבים בחיים שנראים לנו מאיימים, לא נעימים, מלחיצים ובכלל מעוררים בנו תחושות שאיננו מסוגלות להתמודד מולם. ואנו שואלות את עצמנו: "למען ה', איך אעבור אותם? איך אצליח לצלוח את הניסיון הזה?". אשמח לשתף אתכם, בטיפ קטן מהקליניקה שלי, כשנצליח להיזכר בו לפני המאורעות הללו, יהיה לנו הרבה יותר קל להתמודד איתם.

הטיפ נקרא: "משל הערפל", ומניסיון אישי ושל נשים רבות שהגיבו לי עלי, הוא עוזר מאוד לראות את הדברים אחרת. לפעמים אדם נוסע על כביש, ופתאום רואה ערפל סמיך מכסה את הכביש, בדיוק בכביש שהוא אמור להיכנס אליו.

מה קורה לרוב האנשים לפני שהם נכנסים לכביש הזה? הם אומרים לעצמם "וואי, איך אני הולך לראות משהו כאן?", "איך אעבור את הקטע הזה?", "חבל שאי אפשר לחזור אחורה, או למצוא איזה נתיב אחר, פרסה, משהו... רק לא להיכנס אליו...".

הרבנית חגית שירה
חכמת נשים



פורים - זה הזמן לשמחה

השמחה, ההודיה והתפילה שלך ביום הפורים - בכוחן לסלק מהבית את כל הקטרוגים

וזה יעבור - אבל את, את חייבת לזכור שגם היום הזה יעבור, וחבל שתפספסי אותו. השם רוצה אותך שמחה ביום הזה, מדלגת על הרי המשלוחים ומקפצת עם התחפושיות, ולא עושה חשבון בלבגן שבבית, לכתר שנשבר או למהפכה והיין שנשפך (עוד מעט פסח). את פשוט שמחה! כותב רבי חיים פלאגי שבפורים צריך להתלבש יפה (עוד מקריאת המגילה הראשונה), "ותלבש אסתר מלכות". השלב השני הוא להתכונן מראש, לנשום עמוק ולזכור את דברי הזוהר הקדוש שיום הכיפורים הוא כפורים, ואת לא נותנת לשום דבר להרוס לך את היום הקדוש הזה! ואת גם מוסיפה, ונותנת ביום הזה מתנות לאביונים בשמחה, ומעבירה כך את השמחה שלך גם הלאה. זכרי, השמחה, ההודיה והתפילה שלך ביום הפורים - בכוחן לסלק מהבית את כל הקטרוגים, להסיר את כל המניעות, ובלי שתשימי לב, הדלת תיפתח, ומלאך העניויות (גם עניית הדעת) יצא החוצה וילך לו, כי מה יש לו לעשות בבית שהאישה בו שמחה כל כך, ונותנת גם לאחרים, ולא נופלת בתרגילים של היצר הרע?



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

רבי ברוך ממז'בוז היה עשיר גדול כמעט כל חייו. כמעט, כי תקופה מסוימת המצב היה שונה. הוא ירד מנכסיו עד כדי כך שבבית לא היה מה לאכול.

באותה התקופה היה רבי ברוך שמח מאוד, הוא האיר את פניו וחיך יותר מכל זמן אחר... אשתו לא הבינה מה פשר השמחה, והיא פנתה לבעלה הצדיק ושאלה אותו: על מה השמחה הגדולה הזו דווקא עכשיו? ענה לה רבי ברוך: יש

מלאך של עניויות שמגיע לבקר כל אדם, הוא מגיע לכל בית! כאשר המלאך הזה מגיע לבית שמתלוננים בו, ממורמרים בו, עצובים, כועסים - טוב לו. הוא מרגיש "בבית", הוא לא רוצה לעזוב והוא נתקע שם! אבל כשהוא מגיע לבית ששמחים בו, מחייכים, מאירים פנים וצוחקים, קשה לו מאוד, הוא לא מסוגל לשהות שם והוא

בורח ומחפש לו מקום אחר... וכך היה - רבי ברוך בשמחתו הגדולה סילק את מלאך העניויות, שפע רב נכנס לביתו והוא חזר לעושרו. נפלא!

בעזרת השם ביום שלישי, פעמיים כי טוב, יחול יום פורים. ואם "משנכנס אדר מרבין בשמחה", ביום פורים על אחת כמה וכמה... רק מה, פורים הוא יום הבלגן - ונהפוך הוא, כל הבית מתהפך ואת יכולה בקלות ליפול לכעס ולעצבים, במיוחד אם הבעל או הבנים מקיימים בהידור את מצוות ה"עד דלא ידע", והם בהחלט לא מצליחים להבדיל בין ארוך המן לברוך מרדכי... במקרה הטוב. במקרה הגרוע הם נעלמים מבוסמים ושמחים להם באיזה משתה שאת לא יודעת את כתובתו, ורק השם יעזור לך. אני יודעת, זה לא פשוט. הם יירגעו...



הידברות במיזם
שמאיר את הנשמה
בדרך ל-הפצת 1,000
שיעורי תורה, והפרשות חלה
חוגגים 600
חוגי בית!

משנכנס אדר מרבנים בשמחה הכניסי את השמחה לבינתך הזמני חוג בית מעצים ומרומם!

3 צעדים
לארגון חוג בית

מקשרים
להזמין את ממיטב הרבניות

קובעים
תאריך ושעה

3 צעדים
לארגון חוג בית

הערב ללא עלות
073-222-1-290

מתנת הוקרה לכל מארגנת חוג בית
פרסום ישלח בחינם להפצה



זה הזמן

לשמח





למה גופנו חלש בדור הנוכחי?

הרעילות סביבנו הולכת וגוברת, ועמה המחלות, ואין אפשרות לנטרל אותה לגמרי. לכן חשוב להתמקד במניעת מחלות שהן מעין סוג של משבר של עודף רעילות והחלשות הגוף. ניקוי רעלים על בסיס מיצי ירקות, בעיקר, ומעט פירות, הוא כלי הרפוי העוצמתי ביותר שיש, וכדאי לעשות זאת עם ליווי מקצועי. כדאי לדעת: יש מספר סיבות הגורמות להיחלשות גופנו בגלל ריבוי הרעלים במאה האחרונה:

1. צריכת יתר של מזון מן החי שריוו ברעלים יותר מן הצומח. היו טבעוניים כל השבוע חוץ משבת.
2. חומרי ריסוס והדברה במזון - ניתן לפתור זאת בצריכת תוצרת אורגנית, שמכילה פי ארבעה יותר נוגדי חמצון ממזון מרוסס, וגם כמות מינרלים גדולה יותר.
3. הנדסה גנטית - רצוי מאוד לא לצרוך מזון מהונדס גנטית שמזיק לבריאות (חיטה, סויה, תירס, בוטנים ועוד).
4. דגים ומים - האוקיינוסים והמזון שבתוכם רוויים ברעלים ובמתכות כבדות. לכן חשוב למעט באכילת דגים ולשתות מים מינרליים בלבד (ולא מי מים מותפלים), עם עדיפות לשיתת סינון של אוסמוזה הפוכה (מערכת ביתית לסינון). כמו כן, כדאי לדעת שבשנים האחרונות מוסיפים לנו למים את המינרלים פלאוור וכלור, שלא בריאים לגופנו כלל, בפרט בבלוטת התריס.
5. מתבצע ריסוס מתכות כבדות ממתוסים שונים לאטמוספירה בשביל הנדסת אקלים - ישנם תוספים שונים להוצאת המתכות הכבדות מהגוף.
6. צריכת מזון מעובד מאוד - שבו שומן טראנס, חומרים משמרים וכדומה, שמזיקים מאוד.
7. כולנו מוקפים בסביבה מלאה בקרינת מיקרוגל-רדיו (אנטנות, ויפיי, ניידים וכו'). כדאי ללמוד את הנושא הזה היטב, ולעשות שימוש מושכל במכשירים האלחוטיים השונים סביבנו - אפשרי אם מבינים ולומדים זאת.
8. סטרס - מדינת ישראל היא אחת המדינות הלחוצות ביותר בעולם. מה נוכל לעשות? להפסיק לצרוך חדשות שליליות, ולעשות ספורט: הליכות באוויר נקי בלבד, קפיצות על טרמפולינות, תרגול יוגה, צ'י קונג וטאי צ'י. אל ייאוש! בקרב הקב"ה יטהר ויתקן את העולם מכל הטומאה הגשמית והרוחנית בעזרת משיח בן דוד.

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה להתנקות, להבריאה, לרזות בקלות" חייגו להדברות שופר: 073-222-1250



קניות בלי גבול

מה ההבדל בין טיפול CBT לטיפול דינמי, ואיך נמנעים מקנייה שמונעת מחרדה?

? הוצע לי ללכת לטיפול כדי לשחרר תחושות קשות וחרדות מסוימות. הבנתי שיש מספר סוגי טיפולים, ואני רוצה להבין: מה ההבדל בין טיפול CBT לטיפול דינמי? טיפול דינמי נעשה בעיקרו באמצעות שיחות. הוא טיפול קצת פסיבי יותר ומובנה פחות מטיפול CBT. זהו טיפול שמנסה להגיע לתובנות, ודרכן ליצור שינוי אצל המטופל. לעומת זאת, טיפול CBT מיועד לטיפול ממוקד בקושי מסוים.



? בכל פעם שאני עורכת קניות לשבת אני נתקפת בדחף בלתי נשלט, שגורם לי לקנות כמויות ענקיות הרבה יותר מכפי שצריך, על אף שקשה לי כלכלית. האם זה קשור לאכילה הכפייתית שממנה אני סובלת? ואיך אוכל להימנע מקנייה כזו, עמוסה ברגשות אשמה?

אציין שיש קשר בין היותך אכלנית כפייתית לבין כמות הקניות, והעיניים שקונות כמויות גדולות. במצב כזה יש צורך בטיפול מומלץ:

- לערוך קניות כשאת שבעה, עם רשימת קניות מוכנה מראש.
- להקציב זמן קבוע ולהגביל את עצמך במשך הזמן שאת יכולה לשהות בסופרמרקט.
- העדיפי עגלה קטנה, או אפילו סלסילת יד.
- השתדלי לקנות במקום שאת כבר מכירה, וגשי ישירות למקום שבו נמצאים המוצרים שאת זקוקה להם.
- אל תתפתי הוסיף מוצר לעגלה ברגע האחרון, ואל תקני מוצר רק מפני שהוא במבצע.
- אל תיגשי למוצרים שנמכרים בתפוזרת. אל תעמידי במבחן את כוח הרצון שלך, התרחקי מדוכן דברי המאפה.
- העדיפי לערוך קניות מרוכזות.
- שימי לב לתוויות מטעות, כמו "ללא סוכר"
- כשיש פירות, "לייט" - כשהמוצר מכיל הרבה חומרים שאינם בריאים. **"ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות"**

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

ההבדלים בעיקרם נוגעים לכמה היבטים: **אורכו של הטיפול:** טיפול CBT הוא טיפול קצר מועד, נע סביב מספר חודשים. טיפול דינמי ארוך קצת יותר, ויכול לקחת שנה-שנתיים, ולעיתים יותר. **הצבת מטרות ממוקדות:** בטיפול CBT מציבים מטרות בשיתוף עם המטופל, וחותרים להשגתן. מה שאין כן בטיפול דינמי, בו הטיפול לא ממוקד. גישה זו מתייחסת לאדם כמכלול, ולא רק לסימפטומים ההתנהגותיים והרגשיים איתם הגיע. **פנינו לעתיד:** בטיפול CBT אין התעכבות על העבר, מתעסקים בעיקר בהווה, בהשגת שינוי ושיפור בהתאם למטרות. בטיפול דינמי, לעומת זאת, ההתעסקות היא באירועי העבר ובניתוח המשמעות שלהם על ההווה. **פרקטיקה:** בטיפול CBT נותנים למטופל משימות, כך שיוכל להטמיע את הכלים הפרקטיים שניתנים לו בטיפול. לדוגמה, אם המטופל סובל מחרדה חברתית, הוא ילמד טכניקות הרפיה וטכניקות יסיעו לו להתמודד עם דפוסי החשיבה שמונעים ממנו אינטראקציה חברתית. בטיפול דינמי, לעומת



נשים ורווקות יקרות!

הידברות מזמינה אתכן לסדנא שכולה חיבורים. בסדנא תקבלו כלים להתכונן לקראת חיי הנישואין ולמציאת בן הזוג בדרך לחתונה ובתוך חיי הנישואים

הרב מרדכי חזינה
עוצמת כוחות הנפש

הקאצ'רית מורן קורס

ניווט התודעה למערכת יחסים תקינה

הגברת טובי ברון

אבא, תעזור לי

אלעד

שלישי - י"א אדר • 14.3.23
היל הכינוסים ויז'ניץ
רח' יונתן בן עוזיאל 24

ירושלים

שני - כ' אדר • 13.3.23
אולם אי"לה בית כנסת היזדים
רח' אדוניהו הכהן 26

רכסים

ראשון - י"ט אדר • 12.3.23
מתנ"ס רכסים רח' עובדיה יוסף 1



השליח שלך למתנות לאביונים



ממשיכים את המסורת:

נותנים מתנות לאביונים רק דרך הידברות,
הגאון רבי זמיר כהן שליט"א
יהיה השליח המיוחד שלכם לקיום המצווה,
והמערך המקצועי של הידברות יטפל בתרומה
שלכם ויוודא שהיא תגיע לידיהם של העניים
והנזקקים - **בו ביום!!!**

משלוח מנות של ישועות במיוחד בשבילכם!

לקראת נעילת יום הפורים שמות התורמים
שיגיעו עד לשעה 16:00 יועברו לתפילה ולברכה



מה שאלתך?
וינתן לך!

הרה"ג זמיר כהן
בתפילה בעיצומה
של סעודת הפורים
זמן המסוגל לישועות!



צדיקים במיתתם
קרויים חיים

תפילה בציונו
של מרן הגר"ח
קנייבסקי זצוק"ל
ביום פטירתו



אל תחמיצו את ההזדמנות הנדירה של פעם בשנה!

למינוי השליח שלכם חייגו

073-222-1212



העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: אריה יוחנן בן חנה | פונגדה בן טורי | משה בניאן בן חנום | רחל בת מסעודה | שאול בן גרציה |
דודי דליה בת רחל | יוסף בן גרציה | רפואה שלמה וכל הישועות: נורית בת אברהם וסולטנה | הלל בת מיכל | אברהם בן חיים | גליה
רומיה בת שוודיה | זיווג הגון וכל הישועות: יצחק איתי בן רחל | בשורות וכל הישועות: ארז בן שרה



להקדשת העלון

חייגו: 073-2221388

(שלוחה 3)