

העלון מוקדש לע"נ אברהם בן שרה | לע"נ פונגדה בן טורי | לע"נ שושנה בת נגיה | לע"נ ארלט עליה בת פורטון מסעודה | לע"נ נגיה בת תופחה

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת		ירושלים	
מוצאי שבת	מוצאי שבת	כניסת השבת	יציאת השבת
18:43	18:04	16:50	18:43
18:41	18:05	17:07	18:41
18:41	18:04	16:58	18:41
18:44	18:06	17:09	18:44

בחסות יקבי ירושלים

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק! עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-117,500 עותקים ברחבי הארץ

עלון שבועי לקירוב לבבות | ערוץ 97 בכבלים, בלוויין ובפרטנר TV

# היזברות

עונג שבת

פרשת תרומה | גליון 338 | ב' אדר תשע"ח

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388  
www.hidabroot.org

## כלים שמיימיים

סודות הטמונים בכלי המשכן, וההדרכה הנפלאה לחיים שניתן לקבל מהם

הרב זמיר כהן

**ב**דברי חז"ל מבואר שהמשכן, ואחריו בית המקדש, היוו מקום קליטת השפע האלוקי היורד לעולם, ומשם יצא השפע לכל העולם. לכן משמעות רבה היתה לכלי המשכן והמקדש, עד כדי שהתורה מפרטת כיצד כל כלי צריך להיעשות. ניתן להמשיך את הדבר למחשב-על אדיר ממדים, האמור לשדר דרך האוויר מערכות ניהול במגוון תחומים לכל ממשלות העולם וצבאותיו. מובן מאליו שכל פרט ורכיב שבמחשב זה חייב להיעשות במדויק.

בין הכלים הנכבדים האלה היו שני כלים מרכזיים: מנורת הזהב ושולחן הזהב.

המנורה היתה כלי המשמש לקליטת שפע החכמה העליונה, וממנה קיבלו בעלי החכמה את היכולת להבין את העומק שבתורה ברמה שמימית. ואילו השולחן, שעליו הניחו את לחם הפנים, היה כלי המשמש לקליטת שפע הפרנסה היורד לעולם, וממנו קיבלו בעלי הממון את היכולת להעשיר עושר עצום.

לכן גם בפרטי צורתו של כל כלי טמון מסר בתחום השייך אליו, וממנו ניתן לקבל הדרכה נפלאה לחיים, כיצד להשיג את השפע הטמון בו.

במנורת המקדש היו שבעה קנים, המייצגים את ששת צדדי החומר (מזרח, מערב, צפון, דרום, מעלה ומטה), ואת הממד הרוחני שבתוכי החומר, כמו הנשמה הרוחנית שבגוף החומרי. לכן היו שלשה קנים מכל צד, וקנה מרכזי כמלך בגודל שכל ששת האחרים טפלים אליו, ככתוב "וְשֵׁשׁ קָנִים יִצְאִים מִצְדֵיָהּ" (מצידו גוף המנורה, שהוא הקנה האמצעי). להורות שאדם הרוצה לקנות את חכמת התורה ולהגיע לשלמותו הרוחנית, חייב להציב את העבודה הרוחנית במרכז חייו, בעוד כל ענייני החומר טפלים לו.



ואילו בשולחן, שבו טמון סוד השפע החומרי, נאמר כך: "וְעִשִּׂיתָ לוֹ מִסְגָּרָת טֶפֶח סָבִיב, וְעִשִּׂיתָ זָרָהּ לְמִסְגָּרָתוֹ סָבִיב" (שמות כה, כה). מבאר הכלי יקר שהמסגרת סביב שולחן הזהב, אשר עליה היה כמין כתר זהב, נועדה ללמד את האדם "שיסגור בעד התאוות, שלא יהיה לו פתח פתוח אליהן, אלא יסגור בעדן ויתן להן קצבה". כלומר, ישים להן מסגרת וגבולות, ויקצוב לעצמו עד כמה ישתמש בהנאות העולם על אף שבידו להשיגן. ואם יעשה כך – יגלה שהוא בבחינת מלך שכתר על ראשו, דווקא בזכות המסגרת ששם לעצמו. "כי הסוגר בעד תאוותו, הרי הוא בן חורין ומלך!".

ונרמז הדבר במילה "מלך". מל"ך – ראשי תיבות מוח (הוא מרכז החכמה), לב (מרכז הרגשות), כבד (מרכז התאוות). לומר, אדם שחכמת התורה שבמוחו שולטת על רגשות הלב, ושניהם יחד שולטים על התאוות, זהו מלך אמיתי, בבחינת "איזהו גיבור? הכובש את יצרו".

וכיצד יידע האדם היכן הגבולות? על ידי שילמד את "הוראות היצרן", זוהי תורתו של הבורא יתברך. שכן התורה מלמדת את האדם כיצד יהיה מאוזן בכל תחומי החיים, לטוב לו בעולם הזה ובעולם הבא. שהרי כל מה שהתורה אסרה, נתנה גם בהיתר (חולין קט ע"ב). ומה שנאסר, נועד לתת גבולות לאדם, שלא יסחף אחר תאוותיו ויאבד את שני העולמות.

ועוד נאמר: "וְעִשִּׂיתָ לוֹ אֲרָבַע טַבָּעוֹת זָהָב וכו' לְעִמַּת הַמִּסְגָּרָת תְּהִיֵּן הַטַּבָּעוֹת לְבָתִּים לְבָדִים" (שמות כה, כו). "בדים" הם בדי השולחן, המוטות שבהם היו מרימים את השולחן. בדים אלה מרמזים על אנשים בודדים, הזקוקים לסיוע ולתמיכה. כלומר, כנגד המסגרת שהנך שם לעצמך, דאג שהממון והרכוש שבידך ישמשו ל"בתיים לבדים", בתים לאנשים הבודדים, ועל ידי כך תזכה להכפיל ולשלוש את רכושך, לזכות מלוכה, ולהיות מאושר ושמח ממעשיך הטובים כל ימי חיידך. שבת שלום.

השקעה באוויר על פי המשחק שאנשים מעלים ומורידים את מחירו, שבזה יש חשש גדול של ריבית, כיוון שהוא מכניס כסף ומקבל את כספו ברווח על דבר שאינו קיים במציאות. לכן ירא שמים ירחיק את עצמו מלהתעסק בזה.

הסחורה עולה או יורד, מתכנן את מעשיו שלא יהיה לו הפסד. אלא שיש לעשות לכתחילה שטר עיסקא כדי שלא יהיה חשש ריבית בפעולותיו. המטבע ביטקוין אינו בכלל ההשקעות הנוכרות, כיוון שאינו מטבע עובר לסוחר בשום מדינה, אלא זו

האם מותר הלכתית לרכוש את המטבע הווירטואלי ביטקוין ולהשקיע בו? השקעה במטבעות דינה ככל סחורה שמותר להשקיע בה, ומתוך ידיעה שמחיר

### שאל את הרב

הרב אברהם יוסף



האם מותר הלכתית לרכוש את המטבע הווירטואלי ביטקוין ולהשקיע בו? השקעה במטבעות דינה ככל סחורה שמותר להשקיע בה, ומתוך ידיעה שמחיר

2 הוא מקומו של עולם דינאל בלס



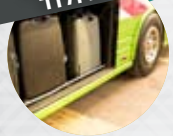
4 הרב אפרים אורשלימי הקניית מידת האמת



5 הלכות חודש אדר קו ההלכה



6 כמו תא מטען חיים ולדך



9 הניסיון הקשה ביותר נעמה גרין



11 הלכות תענית אסתר הרב יצחק יוסף



14 גברת בשיווי אדרת הרבנית יטימה מזרחי



במלון המפואר חוף גיא שגל שפת הכנרת

הבטיחו מקומכם! מסי' מקומות מוגבלים!

073-2221-270

**הנכם מוזמנים לשבת אירוח מיוחדת!**  
שבת זכור | פרשת תצא ח-ט' אדר 23-24.2.18  
בהשתתפות:

**הרב זמיר כהן** י"ר ארגון היזברות

**הרב הלל חיימוב** ראש בתי חז"ן תל אביב יפו ולעדה הברוכית מטעם הרב האשלי"צ

**הרבנית יטימה מזרחי** הפייטן החדש ר' יעקב אשורוב שירה ותפילה בנוסח כוכבי

**שבת מסורת לעדה הבורכית**

ארוחות גורמה | הרצאות מרתקות

# היהודי החושב

## אלוקים הוא מקומו של עולם

האם אלוקים נמצא בתוך העולם או מחוץ לעולם?

ה', לבדך אתה עשית את השמים, שמי השמיים וכל צבאם, הארץ וכל אשר עליה, הימים וכל אשר בהם, ואתה מחייה את כולם, וצבא השמים לך משתחוים" (נחמיה ט', א').

הבריאה כולה מתקיימת אך ורק בכוחו של ה' הבוחר להמשיך ולקיימה ברצונו. דרך משל, כשם שהאור בביתנו תלוי בפעולתה התמידית של חברת החשמל המזרימה אליו חשמל. הכל תלוי בו. חוסר התלותיות של ה' בבריאה, מוכיחה שהוא האמת של המציאות - סיבת הסיבות, "יסוד היסודות ועמוד החוכמות" (הלכות יסודי התורה א', א').

החסידות העמיקה מאוד ברעיון זה, שכל הממשות של המציאות מתקיימת מכוחו של ה', ולכן הוא לבדו האמת המקיימת אותנו: "והנה אחרי הדברים והאמת האלה, כל משכיל על דבר יבין לאשורו, איך שכל נברא ויש הוא באמת נחשב לאין ואפס ממש לגבי כח הפועל ורוח פיו שבנפעל, המהוה אותו תמיד ומוציאו מאין ממש ליש... והרוחניות השופע עליו ממוצא פי ה' ורוח פיו, הוא לבדו המוציאו תמיד מאפס ואין ליש ומהוה אותו, אם כן אפס בלעדו באמת" (בעל התניא, שער היחוד והאמונה, פרק ג').

המשך בעמוד 7 <<

תלמיד אחד שאל את רבו: "איפה אלוקים נמצא?", ורבו השיבו: "צריך לשאול בדיוק להיפך: איפה אלוקים אינו נמצא? בוא והראה לי מקום אחד שאינו נמצא בו...".

קשה להבין זאת, אך זו האמת לאמיתה. אלוקים לא נמצא "בתוך" עולמנו, אלא העולם כולו נמצא כביכול "בתוך" אלוקים, לכן "לית אתר פנוי מיניה!"

מי שיעמיק להבין יסוד זה בשכלו - יהיה מסוגל לשנות את כל ראיית המציאות שלו. בתהילים נאמר: "לפנים הארץ יסדת ומעשה ידך שמים, המה יאבדו ואתה תעמוד, וכולם כבוד יבול, כלבוש תחליפם ויחלפון, ואתה הוא ושנותיך לא יתמו" (תהילים ק"ב). דוד המלך ע"ה המשיל את ה' ועולמו כאדם הלובש בגד. יש כאן יסוד האומר שה' הוא לב-המציאות ועיקרה, וקיום העולם תלוי בו לבדו. פסוקים רבים בתנ"ך אומרים זאת: "אתה הוא

חז"ל ניסחו יסוד מדהים: "אלוקים) הוא מקומו של עולם, ואין עולמו מקומו" (בראשית רבה ס"ח, ט) - משפט אותו ראוי לשוב ולשנות, כי אינספור ספרים יכולים להיכתב עליו. אנסה לפרשו לפי עניות דעתי כפשוטו, מן הסוף להתחלה: "אין עולמו מקומו" - העולם אינו המקום שבתוכו ה' נמצא, כלומר ה' אינו בריה או מלאך שמתקיימים בתוך מציאות גדולה ממנו, אלא "הוא מקומו של עולם" - ה' הוא המציאות האמתית, הוא המקום שבתוכו נמצא העולם כולו, ובו מתקיימות כל הבריות והמלאכים. ילדים קטנים עשויים לדמיין את אלוקים בתור ישות בלתי-נראית אשר "מטיילת" עכשיו בתוך היקום שלנו, בשמים או בארץ, אך האמת הפוכה לגמרי: ה' הוא המציאות האמתית, ובתוכו מתקיים היקום שלנו. לכן אנו אומרים "מציאות האלוקים". הקב"ה נקרא בשם "מקום", מכאן מגיע הביטוי ההלכתי "מצוות שבין אדם למקום".



# שבע עובדות

נעמה גרין

## 7 עובדות על יום רביעי הקרוב, ז' באדר

ביום רביעי הקרוב, ז' באדר, יחול יום ההילולא של משה רבנו. מה מיוחד בו?

אין משה חפץ לגאול עם בטלנים מן התורה". על מנת שניגאל יש תנאי: ללמוד תורה לשמה, ולא על מנת לקנטר חס ושלוש או להתגדל - לשם כבוד וכדומה. תנאי נוסף הוא שצריך לכתת גופם וכוחם, כמו שדרשו חז"ל (ברכות ס"ג) על הכתוב (במדבר י"ט, ז'): "זאת התורה אדם כי ימות באהל" - אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו עליה.

7. משה מסר נפשו על התורה: בספרי מובאים דבריו של משה לבני ישראל: "אמר להם משה לישראל: שמא אתם יודעים כמה צער נצטערתי על התורה, וכמה עמל עמלתי בה, וכמה יגיעה יגעתי בה, כעניין שנאמר (שמות ל"ד, כ"ח): 'יהי שם עם ה' ארבעים יום וארבעים לילה'. ונכנסתי לבין המלאכים ונכנסתי לבין החיות ונכנסתי לבין השרפים שאחד מהם יכול לשרוף את כל העולם כולו... נתתי נפשי עליה, דמי נתתי עליה, כשם שלמדתי אותה בצער, כך תהיו אתם למדים אותה בצער. או כדרך שאתם למדים אותה בצער, כך תהיו מלמדים אותם בצער" (ספרי האזינו א').

מן הדברים עולה כי ביום זה, יום פטירת משה רבנו, ראוי לקבוע יתדות ולהתחזק בלימוד התורה הקדושה, על מנת שניגאל בסיעתא דשמיא בקרוב גאולת עולם.

4. כאשר ישבו ויתעסקו בתורה - ייגאלו: עוד מובא בהמשך דברי הזוהר: "בא ואראה לך שלא גלו ישראל אלא על ביטול תורה, שנאמר (ירמיה ט', ב'): 'יאמר השם: על עוזבם את תורת' אמר הקב"ה: 'בגלויות הראשונות חזרו בזכות אברהם יצחק ויעקב. עכשיו הם חטאו בתורה שנתתי למשה... כאשר ישבו ויתעסקו בתורה, בזכות משה אני גואלם".

5. עניות בישראל - כיוון שלא עסקו במצוות התורה: ממשיך הזוהר ומבאר מדוע יש עניות בישראל: "על כן נאמר בתורה (דברים ל"ג, ד'): 'תורה ציוה לנו משה' - כדי לשומרה ולעסוק בה. ואם לאו - 'מורשה קהילת יעקב'. מורשה זו עניות, כמו שנאמר (שמואל א' ב, ז'): 'השם מוריש ומעשיר'. מלמד שלא באה עניות לביתו של יעקב, אלא על שלא התעסקו במצוות התורה".

6. אין משה חפץ לגאול בטלנים. ה"אור החיים" מסכם את הדברים כך: "ולזה נתארך הגלות, כי כל עוד שאין עוסקים בתורה ובמצוות,

1. יום זה מסוגל להתעורר בתשובה: ז' באדר הוא היום אשר בו נולד ונפטר מנהיגו הראשון של עם ישראל - משה רבנו ע"ה. ביום זה נוהג בקהילות ישראל להתעורר בחשבון נפש ובתשובה שלימה לפני ה' יתברך. בדרשות "חתם סופר" וב"יערות דבש" נראה, שבז' באדר האריכו הדרשנים לדרוש לפני העם בתוכחות מוסר ובדברי כיבושין.

2. האור החיים הקדוש כתב כי "הגאולה העתידה תהיה על ידי משה רבינו, אבל רק בתנאי שיעסקו ישראל בתורה שניתנה למשה בסיני".

3. הגאולה הקרובה בזכות משה: כה לשון הזוהר הקדוש בתרגום ללשון הקודש: "רבי יוסי בן חלפתא ישב לפני רבי יצחק. אמר לו: 'האם שמעת למה מתאחר יום שיתגלה המשיח בגלות זו?'. אמר לו: 'לא מתאחר אלא על ביטול תורה, שכך שמעתי מרב המנונא סבא: שלוש גלויות גלו ישראל, וחזרו בזכות שלושת האבות, וגלות רביעית - בזכות משה וחזרו".



## מיטב מרצי הידברות אתכם בכל מקום !!



להזמנת חייגו: 073-222-12-50  
shops.hidabroot.org



מגיע בקופסה מהודרת, מתאים גם כמתנה למשפחה ולחברים יקרים. ניתן להאזין להרצאות בכל התקן USB ברנט, במחשב או ב-DVD

משנכנס אדר



# מתנכ"ם בשמחה



פאנץ הומוחיות  
התנחיות עוצר אנשה:

הרה זמיר כהן

כיכר ארזים מנחות אכלו ולדים

הרה שמחה כהן

הפוטנציאל הטמון הולדינג

הרה יצחק צבי לזוסמן

הקסמית אברה ויזני עם ילדינו

הרה יצחק פנגר

אלימות, חוצפה ועליטה עצמית

הרה שלום אריז

חינוך עם חיוך

הרה אבנר קולאס

גוף ההתפלגות והרצ הנזורים

הרה חנה הויאר

יסודות החינוך

הרה אפרים אורשלימי

הכנס וכיכר מתלהבים עליו

הרה חיים ורבר

חינוך או אילוף

יום שידורים  
מיוחד  
אתגרי החינוך בצולנו  
בערוץ ובאתר הידברות  
יום חמישי,  
ז' באדר, 22.2.18  
12:00-24:00

פאנץ הומוחיות  
התנחיות עוצר הראל:

הרבנית יחיאה מלכרי

הרבנית חלית שרה

הרבנית חלית אמאווה

מוקד טלפוני און ליין לשאלות, עם מומחים בנושא

1-800-222-444



הרבנית  
ימימה מזרחי  
הרבנית חגית שירה

מופע ענק עם הזמרות  
אתי אנקרי

מישל אלבז  
אילנה עדני



# ערב נשים ענק לתושבות הצפון מהפכה של שמחה

הרב זמיר כהן הרב יצחק פנגר  
הרב יצחק בצרי

073-222-1-280 כרטיסים: ברכישה מוקדמת 45 ₪ ביום הארוע 55 ₪

25.2 י' אדר 19:30

היכל הקונגרסים  
חיפה

**חינוך ילדים**



**הקניית מידת האמת**

כיצד נוכל להקנות לילד את מידת האמת בגיל צעיר? ומדוע יש ילדים שלא מתרגשים מכך שהם 'מבטיחים' לקיים דבר מסוים, ולבסוף אינם מקיימים?

שהבטיחו להם מבוגרים ולא קיימו - מתחילים לאבד את האמון בכל סוגי האנשים, ולא דווקא במי שמעליהם. זו הסיבה שנוכל לראות ילדים שאף על פי שהבטחנו להם דברים מסוימים אם וכאשר הם ישתפרו, בכל זאת הם לא מתפתים "לקנות" במהרה את ההצעה, וזאת משום שהם איבדו אימון במבוגרים.

על רבה של העיירה רודנא מסופר שבביתו שררה עניות מרובה, ולא היה באפשרותם לקנות עצים להסקה. בני הבית, שחששו להצטנן ולחלות, ביקשו מאביהם שילווח מעט כסף כדי שיוכלו לקנות עצים, הוא סבר וקיבל, והזמין את העגלון של סוחר העצים, שיביא לו לביתו מעט עצים לחימום מהכפור הנורא ששרר אז. כשהגיע האב לביתו ובידו צרור הכסף שלווח, הזכיר לו אחד הבנים כי אביו הבטיחו שבהזדמנות הראשונה שיהיה לו כסף - הוא ייתן לו סכום קטן של עשרים מטבעות. האב שמע, הצדיק את הבר, והעניק לו את הסכום. באותם רגעים דפק על הדלת סוחר העצים, אולם כאן התברר שחסר הסכום של עשרים מעות שהאב רוצה לתת לבן. ביקש האב מהעגלון כמה ימים עד שישלים לו את הסכום שחסר. אולם העגלון, שהיה אדם קפדן, לא הסכים לכך, ולקח בחזרה את העצים שהביא.



הבה נתבונן בסיטואציה הבאה: "שמוליק", פונה יוסף לבנו, "אם תשתדל מאוד בחזרה על פרשת תרומה ותקבל ציון גבוה במבחן בתורה, אני אקנה לך בעז'ה את המשחק שביקשת".

שמוליק היה עסוק בימים הבאים רק בדבר אחד: חזרה לקראת המבחן בפרשת תרומה. המשחק שאותו כל כך רצה בתקופה האחרונה הטעין את מצברי האנרגיה שלו, ורמת הקשב בכיתה ובחזרה עלתה פלאים. אין פלא, שמוליק כיוון את עצמו למטרה, ובסייעתא דשמיא הצליח וקיבל ציון גבוה במבחן, לשמחת לב הוריו.

אבא הבטיחו שבזמן הקרוב הוא יקנה לו את המשחק שביקש. אך דיבורים לחוד ומעשים לחוד... בכל יום חשב מר יוסף שהנה כבר היום הוא יפנה לחנות המשחקים שממוקמת בצד השני של העיר כדי לקנות את המשחק, אך טרדותיו הרבות מנעו ממנו לקיים את הבטחתו, והוא כבר הספיק לשכוח שהוא צריך לקנות לשמוליק את המשחק.

הוא שכח.... אבל שמוליק לא!

לבו הרחום והטוב של שמוליק, שריחם על אביו שקשה לו להתאמץ ולנסוע לצד השני של העיר לקנות את המשחק, גרם לו... לוותר על הרעיון. שמוליק אמנם ויתר, אך בלבו התגבשה הבנה: אפשר להבטיח ולא לקיים. אפשר לומר - ולא בדיוק להתכוון.

דברי חז"ל במסכת סוכה אנו מוצאים דברים מפורשים שדברים מסוג אלו מביאים לחינוך לשקר! "אמר רבי זירא: לא לימא איניש לינוקא דיהבנא לך מידי ולא יהיב ליה משום דאתי לאגמוריה שיקרא, שנאמר 'למדו לשונם דבר שקר'" (ובתרגום: לא יאמר אדם לילד שייתן לו דבר מסוים, ולבסוף לא ייתן לו, מכל סיבה שהיא, משום שזה מרגיל את הילד לדבר שקר).

מדוע ישנם ילדים שמאבדים את האמון במבוגרים?

כשנוצר מצב שבו הורה או מחנך לא מקיים את הבטחתו, בין אם מדובר בפרס שהבטיח לילד או אפילו עונש שהילד היה צריך לקבל והוא שמע את זה מפורשות ממי שמעליו, הרי בכך אנו ממוטטים את טהרתו של הילד ומגלים בפניו את עולם השקר במלוא עוצמתו. אין פלא שישנם ילדים שלאחר כמה מקרים של הבטחות

שדרך ברייתו של האדם להיות נמשך תמיד אחר דעותיו ומעשיו של הקרובים אליו הנמצאים כל העת לידו, ומי אם לא הוריו היקרים, נמצאים עם הילדים כל העת. לכן בדרך כלל סגנון של ילדים מושפע מתכונות הוריהם, וכפי שאמרנו בשם חז"ל שמילה של תינוק שנאמרת נלמדה מאביו או מאמו (וכמוכן יש דברים יוצאים מהכלל שאינם בשליטת ההורים).

למדנו מכך שהדרך היעילה ביותר להשפיע על המצלמות שמורכבות על עיני הילדים היא ההתנהגות שלנו בתור הורים. וכשנעמוד בזה בהצלחה, נדע שנתנו את החינוך הכי טוב לילדינו. ולכן כשנשקול במאזני יושר את כל מילותינו ונעמוד בהן בהצלחה - נוכל במעט לגרום לילד ולומר תמיד את האמת, בלי כחל ושרק.



יש בוטסאפ שלך  
כל כך הרבה דברים...  
ואין מקום לקבוצה  
של הידברות? :

**לקבלת סרטונים ועדכונים יומיים מהידברות:**

1. צרו את המספר 052-9551592 לאנשי הקשר (חובה, אחרת בוטסאפ לא יעביר את העדכונים)
2. שלחו לרמ"ז בקשת הצטרפות עם שמכם ועיר מגורכם
3. תיהנו מתוכן איכותי ומחוקק !

**מגילת אסתר**

עם פירוש "נזר הקודש" מאת הרב זמיר כהן

עם מעשה המגילה ושושן הבירה עולים מתוך החפירות בארמון אחשוורוש בפרס, משולב בתמונת מרהיבות

פירושו מרתק על מגילת אסתר

הלכות חודש אדר ופורים



מחיר מיוחד  
בדרישת כמה  
ספרים  
צרו את הספר  
למשלוחי המנות  
של בני משפחה  
והכריזו קרובים



לקראת  
**חג הפורים**

אל תחכו לעומסים של הרגע האחרון - מהרו להזמין עוד היום!  
לפרטים והזמנות חייגו:  
**073-222-12-50**  
shops.hidabroot.org



קו ההלכה



השקל קודם פורים, כדאי שייתן לאחר הפורים (הליכות והנהגות פורים, בשם הרב אלישיב זצ"ל).

שבת זכור

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

ב. צריך שליח הציבור להודיע לציבור שיכוונו לצאת ידי חובת מצוות זכירת עמלק ומחייטו, 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 תבא עליו ברכה (הגר"י קנייבסקי, ארחות רבנו חלק ג' עמוד ל"ב).

ג. מי שנאנס ולא שמע בשבת זכור קריאת פרשת זכור, כדאי שיקרא באותה שבת פרשת זכור מתוך החומש, וכשיקרא בבית הכנסת (בחודש אלול) פרשת כי תצא - יבקש מהקורא בתורה שיכוון להוציא ידי חובה בקריאתו עתה "זכור" (חזון עובדיה עמוד ד').

ד. 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.

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

הלכות הנוגעות לחודש אדר

מתי נותנים זכר למחצית השקל? וכמה צריך לתת, והאם נשים חייבות בשמיעת הקריאה של פרשת זכור?

א. משנכנס אדר מרבים בשמחה. כך מובא בגמרא תענית (דף כ"ט). יש אומרים שהכוונה שאם יש לו שמחה כגון חתונה, שיעשה כן בחודש אדר (מלבו הלכות תשעה באב סימן ס"ב). ויש אומרים שהכוונה לשמח את לב העניים והנדכאים (ספר המתכם על מסכת תענית שם).  
ב. נאמר במגילת אסתר: "והחודש אשר נהפך להם מיגון לשמחה", לומר שמזל החודש גורם לטובה. לכן יהודי שיש לו תביעה משפטית נגד גוי ישתדל כמיטב יכולתו שהדיון בתביעתו יתקיים בחודש אדר מפני שיד ישראל על העליונה בחודש אדר, וגבר ישראל. כך מובא בגמרא תענית (שם).



זכר למחצית השקל

א. בזמן שהיה בית המקדש 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 היא כדי שכל ישראל יהיו שותפים בקרבנות הציבור שמקריבים על גבי המזבח מידי 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 שעתידי 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. יזהר שלא לקרות המעות הללו "מחצית השקל", רק "זכר למחצית השקל" (חזון עובדיה פורים עמוד ק"ב בהערות).

ד. זמן נתינת זכר למחצית השקל - יש הנוהגים ליתנו בתענית אסתר בשעת המנחה (משנה ברורה סימן תרצ"ד סעיף קטן ד', וכף החיים שם סעיף קטן כ"ה). ויש אומרים שזמנה הוא בליל פורים, קודם לקריאת המגילה (רמ"א סימן תרצ"ד סעיף א', וכן פסק בחזון עובדיה עמ' ק"א הערה ו').

ה. בני ירושלים, שחוגגים הפורים ביום ט"ו, טוב שיתנו מחצית השקל בליל פורים ולא בתענית אסתר (הליכות שלמה פורים פרק י"ח סעיף ט', ואשרי האיש חלק ג' פרק מ"ב אות ב' בשם הרב אלישיב

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

ז. השיעור של מחצית השקל בזמנינו הוא כ-25 ש"ח לערך (בשעת כתיבת שורות אלו עדיין לא הגיע חודש אדר, ולכן יש להתעדכן בקו ההלכה לגבי השיעור המדויק).

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

ט. 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, שאז רשאי לתת ממעות מעשר לתרומת זכר למחצית השקל (שו"ת יחיה דעת חלק א' סימן פ"א).

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

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

יב. מעות זכר למחצית השקל ייתנו לטובת מוסדות של תורה ולישיבות שמגדלים בהם תלמידי חכמים, ולארגונים המפיצים תורה ויראת שמים, שמיום שחרב בית המקדש אין להקב"ה בעולמו אלא ד' אמות של הלכה. וכל המשתדל להיות עושה ומעשה להרים קרן התורה ולומדיה, יזכה לראות בהרמת קרן ישראל (יחיה דעת חלק א' סימן פ"א).

יג. מי שלא הספיק, או שכח ליתן מחצית



בכל בית ועסק בישראל שיש בו מזוזות כשרות, הדבר מסייע לאדם בפרנסה, בריאות, שלום בית, מציאת בן זוג, חינוך ילדים ועוד...

הרב משה כהן תלמיד זקן המקובלים הרב יצחק כדורי זצ"ל בצורה יסודית ומדוקדקת בדיקת רזי המזוזות

לפרטים חייגו: 073-222-1-300 מאילם אראש!

Advertisement for 'Bdikat Mezuzot B'Beit Yehidvrot' (בדיקת מזוזות בבית הידברות) with contact information for Rabbi Moshe Kahan.

# החיים הם כמו תא מטען

ברגע האחד היא נוסעת באוטובוס, וברגע השני היא נמצאת במקום הכי הזוי שתוכלו לתאר. לפעמים חלומות (בלהה) מתנגשים... והתוצאה היא סיפור לא יאמן

בדרך חזור בלילה, ממש לפני חצות, התרחשה תאונה נדירה.

באחד הצמתים נכנסו בנו מהצד שני כלי רכב. לא אחד. אחריו עפנו, התגלגלנו והובלנו לבתי חולים.

שברים בצלעות, בידים, ברגליים, תפרים בראש, אבל ברוך ד' - חיים.

משפחה שלמה מאושפזת, הרכב הלך לגמרי. בני המשפחה הגיעו לבקר אותנו למחרת. כולנו היינו בהכרה, פצועים וחבולים והמומים ממה שקרה לנו.

אחיו של בעלי, שהיה בעל הרכב, הגיע וסיפר שהרכב התרסק לחלוטין ולדעתו יוכרז כ"טוטאל-לוס". "זה בסדר, כבר השארתי הודעה לסוכן הביטוח שלי והוא צריך לחזור אלי בכל רגע".

הוא לא סיים לדבר, והסלולארי שלו צלצל. סוכן הביטוח שלו היה על הקו. "אתה יודע שהביטוח שלך פג אתמול?"

"אתמול?"

"כן, הוא היה עד לתאריך 31/7".

"אין לי ביטוח", אמר, "אני לא מאמין. הביטוח פג אתמול".

"רגע", אמר בעלי, "אבל היום התאריך 1/8". "נכון, והביטוח הסתיים יום קודם לכן", אמר גיסי.

"לפי ההיגיון זה היה צריך להסתיים בחצות".

"יבאיזו שעה הייתה התאונה?"

"תברר".

עברו עלינו דקות ארוכות של לחץ. על פי מסמכי בית החולים הגענו בשעה חצות ורבע, אבל הזמן הקובע הוא זמן התאונה. גיסי התקשר למד"א וביקש לשאול מתי הגיעה הפנייה. הם התעניינו מדוע הוא שואל, והוא הסביר. דקה מורטת עצבים עד שהתשובה הגיעה: ב-23:58 נרשמה הקריאה.

הרכב היה עם ביטוח.

\*\*\*

ואז נזכרתי בשיחת הטלפון המוזרה מהבוקר. "עשיתי היום ביטוח תאונות", אמרתי.

ממנו, וזו עוד הבעיה הקטנה שלי. בחוץ נמצאת התינוקות המתוקה שלי, שהעמסתי על ילדה בת 12 שבכלל היסטתי אם לתת לה את האחריות הזו, אפילו לשבירי שנייה. ואני, לא רק שאיני הולכת לצאת מכאן, אלא האוטובוס נוסע ונוסע. אין מילים שיצליחו לתאר את רמת החרדה וחוטר האונים שלי. פשוט אין מילים.

התחלתי לדפוק ולצעוק, אך רעש המנוע הבהיר לי שאין כל סיכוי שמישהו ישמע אותי. בשניות הללו, שנדמו כנצח, חזרתי למה שעברנו, משפחתי ואני בשנה שקדמה לאירוע. כפי שאמרתי, התחלתי מהסוף, וכשתשמע את ההתחלה - לא תאמין שכל זה קרה למשפחה אחת בשנה אחת.

\*\*\*

באחד הימים, כשנה קודם לכן, שהייתי בביתי. הטלפון מצלצל. על הקו נציגת חברת "ביטוח הראל". היא מציעה לי "ביטוח תאונות אישיות". אני חייבת לציין ש"ביתי" היה יחידת דיור בת 40 מ"ד שבה התגוררנו בשכירות, חמש נפשות. אני אומרת לה שיש לנו ביטוח כזה. היא אומרת לי: "כמה פרמיה את משלמת?". אמרתי לה את סכום הפרמיה שיורדת כל חודש.

היא אמרה: "בעבור חצי מהסכום הזה אני מבטחת אתכם בסכום כפול מזה. אני מציעה לך ביטוח לחמישה בני אדם במקום לשניים, בסכום כפול למקרה תאונה ובחצי פרמיה, אז יש לך שאלה?"

אמרתי: "אני אסגור אתכם, אבל מה יהיה עם הביטוח הקודם?"

"אני אשאל להם פקס שאתם רוצים לבטל" "יופי", אמרתי ומסרתי את מספר האשראי.

העסקה נסגרה.

\*\*\*

בצהריים הגיע בעלי ואמר כי השיג מאחיו רכב ואנו נוסעים להורי בנתניה. עלינו על הרכב ונסענו.



ת הסיפור שלנו אני רוצה להתחיל מהסוף.

זה היה לפני כשנה. נסעתי עם בתי בת השנה באוטובוס מנתניה לירושלים. ירדתי בתחנה ברחוב מלכי ישראל, הפעוטה בידי, והייתי צריכה להוציא את העגלה מתא המטען.

ראיתי ילדה כבת 12 עומדת שם ואמרתי לה: "חמודה, את יכולה להחזיק לרגע את התינוקת?" היא היססה מעט, אך לבסוף השיבה בחיוב. ההיסוס שלה גרם לי קצת להסס, נתתי בה מבט נוסף והחלטתי שאם אני נותנת לבתי בת ה-10 להחזיק לרגע את התינוקת, שום דבר לא יקרה אם אתן אותה לילדה הזו לשבירי שנייה, כדי שאוכל להוציא את העגלה מתא המטען.

הבחנתי שהעגלה נמצאת בתוכי תא המטען. מישהו הניח את המזוודה שלו ופשוט דחף את העגלה פנימה. נאלצתי להסיט את המזוודה ולהיכנס פיזית על ברכי תא המטען. ואז קרה משהו שאותו לא הייתי מאחלת לאיש.

חשתי בלחץ על כפות רגלי, ולפני שהספקתי להבין מי נגד מה, הדלת האוטומטית של תא המטען פשוט דחפה את כולי פנימה ונסגרה אחרי.

השתרר חושך אימים, ומיד לאחריו החל האוטובוס לנסוע.

לקח לי מספר שניות להבין באיזו צרה אני נמצאת.

אני לכודה בתוך תא מטען, בלי יכולת לצאת

לפרטים נוספים חייגו:  
073-222-1-270

נופשים ב-  
**פסח**  
עם  
הידברות



**היהודי החושב**



**אלוקים הוא מקומו של עולם (המשך)**

כפי שאפשר להבין ממאמרים עמוקים אלה, ממשות היש מגיעה אך ורק ממנו יתברך, שהוא מקורה התמידי. המשך קיומו של העולם תלוי ביסוד אמתי יותר ממנו, שאינו תלוי באף גורם אחר, והוא אלוקים.

פירוש הדבר שאין אף כח אחר במציאות שיכול להזיק או להושיע אותנו מלבד ה', כי הכל מכל כל נעשה בגזירת עליון, עד שאפילו בני אדם הנם רק שליחים עושי רצונו, כפי שאמרו חז"ל: "מגלגלין זכות על ידי זכאי, וחובה על ידי חייב" (בבא בתרא דף ק"ט, עמוד ב').

ועוד אמרו: "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים" (ברכות ל"ג עמוד ב'), כלומר, כל אדם בוחר אם להיות צדיק או רשע, אך ה' יתברך הוא שמחליט האם תתקיים מחשבתו של האדם וכיצד יפעלו פעולותיו. במילים אחרות, אנו רק בוחרים אם להיות שליחים להטיב או להזיק.

נמצאנו למדים שה' הוא בעל כל הכוחות כולם, ושולט בכל פרטי מציאותנו. לכן יש סגולה גדולה מאוד באמירה "אין עוד מלבדו", כאשר האדם מכוון במחשבתו שהכול בשליטת ה', ואין אף כח אחר במציאות שיכול לחרוץ את דינו מלבד ה', לכן יכוון מחשבתו לה' לבדו שירחם עליו ויושיעו.

כך כותב על סגולה זו רבי חיים מוולוז'ין זצ"ל: "באמת הוא ענין גדול וסגולה נפלאה להסיר ולבטל מעליו כל דינין ורצונות אחרים שלא יוכלו לשלוט בו... כשהאדם קובע בלבו לאמור: הלווא ה' הוא האלוקים האמיתי, ואין עוד מלבדו יתברך שום כח בעולם, וכל העולמות כלל, והכל מלא רק אחדותו הפשוט יתברך שמו. ומבטל בלבו ביטול גמור, ואינו משגיח כלל על שום כח ורצון בעולם. ומשעבד ומדבק טוהר מחשבתו רק לאדון יחיד ברוך הוא. כן יספיק הוא יתברך בידו שממילא יתבטלו מעליו כל הכוחות והרצונות שבעולם, שלא יוכלו לפעול לו שום דבר כלל" (נפש החיים, שער ג', י"ב).

"איפה הילדה?", שאלתי.  
 "היא הלכה", אמרו לי.  
 "אני חייבת להודות לה", אמרתי. "וגם להתנצל בפניה. אני חושבת שהיא עברה טראומה לא פחות ממני".  
 אבל אף לא אחת ידעה לומר לי מי הילדה.

\*\*\*

חזרתי לחיי, אך המחשבה על הילדה לא הרפתה ממני. הרמתי טלפונים לכל מי שבסביבה כדי שיעשו לי בירור מי הילדה, שפשוט יפיצו שאני מחפשת אותה.

לפני שבועיים קיבלתי טלפון. האישה בצדו השני של הקו הזדהתה כאם הילדה.  
 מסתבר שלא חיפשתי נכון. לו הייתי פונה למשטרה הייתי מקבלת מיד את שמה.

ביקשתי לדעת מה אתה ואיך הטרומה הזו השפיעה עליה. "אני ממש בחרדה שזה השפיע עליה באופן חריג", אמרתי.  
 "זה באמת השפיע עליה באופן חריג", השיבה האם.

מסתבר שהילדה הזו הייתה ילדה מצטיינת ומיוחדת במינה, אך די סגורה ומופנמת. האירוע הזה נחת עליה כרעם ביום בהיר. במפתיע, היא תפסה תושייה, תפקדה כמו בוגרת, פנתה לאנשים, הסבירה להם מה קרה, ובינתיים הרגיעה את התינוקות. כשהמשטרה הגיעה, ידעה להגיד להם את מספר האוטובוס ואת שם החברה, וגם הציעה להם להתקשר לחברה ולברר היכן צריך להיות האוטובוס ולעצור אותו.

רק כאשר הגיעו מספר נשים ושכנעו אותה שהן לא יעזבו את התינוקות עד שהאם תבוא, היא נעתרה, מסרה אותה והלכה הביתה.

"לאחר ימים אחדים הזמינו אותה לתחנת המשטרה. הגענו יחד אתה, נתנו לה איזו תעודת הוקרה. הם אמרו שמעולם לא הייתה להם תעודה מהסוג הזה, והם היו צריכים לאלתר... בתי חזרה עם הרבה כוח, במשפחה וגם מבחינה חברתית הפכה לגיבורה, וכולם מדברים על התושייה ועל הברגרות שהיא גילתה באירוע. בקיצור, אומרת האם, "הסיפור הזה עשה לה רק טוב, אז את יכולה להיות רגועה לגמרי".

\*\*\*

בדרך כלל אתה כותב סיפורים עם התחלה רעה וסוף טוב. לפעמים ההפך. את הסיפור שלנו, בעצם את שניהם, קשה להגדיר. כי הטוב והרע מעורבים זה בזה. כעת אנו בתביעה מול חברת האוטובוסים, ומי יודע מה יקרה בסוף. אני יודעת שהחיים הם כמו תא מטען... על כורחך אתה חיי... ומשעה שנולדת עליך לתת דין וחשבון... להחליט בעצמך אם מה שקורה לך הוא טוב או רע. הכל מאתו יתברך, ובסופו של דבר בני האדם ביכולתם להחליט מה לבחור.  
 אני בוחרת בטוב!

**כל ספריו של הסופר חיים ולד  
 בהדפסות שופר - 073-222-1250**

"יש לנו", אמר בעלי.  
 "כן, אבל עשיתי עוד אחד".  
 כמה ימים לאחר מכן יצאנו מבית החולים. לא בדיוק בריאים ולא בדיוק שלמים. לקח לנו זמן להתארגן עד שהגשנו שתי תביעות לשתי חברות שונות.

מחברת 'הראל' קיבלנו הסכמה, אך מהחברה האחרת קיבלנו סירוב.  
 "ביטלתם את הביטוח", כתבו לנו.  
 עורך הדין שלנו ביקש לראות את החתימה על הביטול.

הם שלחו טופס ביטול, אבל החתימה שהתנוססה עליו הייתה של... הנציגה שמכרה לי את הביטוח השני...

היא לא הייתה מוסמכת לעשות זאת. רק מי שקנה את הביטוח מוסמך לבטלו.  
 התוצאה: קיבלנו סכום פיצויים שבאמצעותו יכולנו בעזרת ה' לעבור מיחידת הדיור השכורה בת ארבעים מ"ר לדירת ארבעה חדרים בבעלותנו, ועוד סכום נאה שאפשר לנו לצאת ממעגל העוני שחיינו בו.

האם אני מנסה לומר שקרה לנו משהו טוב? ממש לא. התאונה הייתה רעה, ובריאות תמיד קודמת לכל, אבל כשאני נזכרת במצב הנפשי ובמצב הרוח הנורא שהיה לנו, בעיקר בחוסר האונים ובידיעה שלעולם לא נוכל לחיות אחרת, אני לגמרי לא בטוחה. ועדיין איני מעזה לומר שקרה לנו משהו טוב.  
 אבל הסיפור, כמו שאתה יודע, לא נגמר.

\*\*\*

אני עדיין לכודה בתוך תא מטען של אוטובוס שדוהר, מי יודע לאן, בתי הפעוטה בת השנה בידיה של ילדה בת 12, שכאמור אפילו היסטית אם למסור לה אותה למשך עשר שניות. ושוב אני נמצאת במצב בלתי נסבל של אימה נוראה, חרדה וחוסר אונים מאין יבוא עזרי.

רבע שעה נסעתי כך, בוכה, נואשת, ומדי פעם מכה על הברזל ויודעת שאיש אינו שומע. ולפתע שמעתי קולות סירנה. האוטובוס נעצר.

שמעתי קולות, ולפתע נפתחה דלת תא המטען. יצאתי, בוכייה, וראיתי מולי שלוש ניידות משטרה. מסתבר שהילדה ההמומה התעשתה והחלה לומר לעוברים ולשבים מה קרה. לקח להם זמן לקלוט את הסיטואציה, והם התקשרו למשטרה. זו תשאלה את הילדה איזה אוטובוס זה היה. במפתיע היא זכרה את המספר, כך ידעו לפנות לחברה ולוודא היכן אמור להיות האוטובוס. הנהג לא ענה, כי נהגים אינם אמורים לדבר בשעת הנסיעה, לכן פצחו השוטרים במרדף אחריו, ובאחד הצמתים פשוט הקיפו אותו והורו לו לעצור.

חזרתי בניידת משטרה אל התחנה, כולי דואגת. הורידו אותי בתחנה. התינוקות שלי הייתה בזרועותיה של שוטרת, וסביבה קהל של נשים מפנקות...

דיסקויות מובטחות!

**מחלקת שלום בית**

**עם מיטב המומחי כאן למענכם**

שיחת אבחון ללא עלות \* יועצים מהשורה הראשונה \* תוצאות מבורכות

פטרונות, גישור והדרכה בנושאים: תקשורת זוגית \* נישואים שניים \* יסודות הבית היהודי לבעלי תשובה \* טיפולים רגשיים \* מעורבות הורית

ליעוץ טלפוני, תאום פגישה והזמנת סדנאות  
**073-222-1-310**



**יועצים  
 בפריסה  
 ארצית**



**רצינו לומר לכם  
 שאתם בידיים  
 טובות**



בית יהודי

# שכנוע דרך מחמאות

## אם לא נחמיא לבני הזוג, מדוע נצפה מהם להשתכנע מאתנו?

המחמאה יכולה לתרום רבות בפרקים רבים של חיי הנישואין, כמו הרצון הטבעי של כל אחד משותפי הנישואין, שבן-זוגו יתנהג כמוהו ואף יחשוב בדומה לו, ושלא יצטרך להגיע עמו לוויכוח על כל דבר פעוט. באחת ההזדמנויות התקשרה אלי אשת תלמיד בישיבתי, ושאלה מדוע אינה מסוגלת לשכנע את בעלה בשום דבר. שאלתי, אם בעלה סבור שהיא מעריכה אותו. תשובתה היתה שלילית: "הוא יודע שאינני מעריכה אותו". "האם את היית מסוגלת להשתכנע מאדם שאינו מעריך אותך?", שאלתי.

"ודאי שלא", השיבה. "אם-כן, הרי לך התשובה לשאלתך. אם אינך רגילה לשבח את בעלך, תחושתו היא, כפי שאת יודעת, שאינך מעריכה אותו, ולכן לא תצליחי לשכנע אותו ולשנות את דרכו, אפילו אם תשקיעי בכך מאמצים רבים ביותר".

לעומת זאת, אילו היו בני-זוג מעניקים זה לזה תחושה של הערכה, היו מגלים, שהם מסוגלים לשנות היבטים רבים בהתנהגותו של בן-הזוג.

דבר נוסף התורם לקשיי הקשר הרגשי, הוא כאשר יש בבן-הזוג איזה דבר ששותפו לנישואין היה רוצה לשנותו, ועל פי רוב יש בו דברים רבים שמעוניינים לשנות. כתוצאה מכך מעירים לו הערות, ובוודאי קשה להחמיא לו. נקודת המוצא של המבקר והמעיר היא, שבעקבות ההערות, בן-הזוג אמנם ישתנה. ואולם אם יבחן מעט את מהלך חייו, יגיע במהירות למסקנה, שהסיכוי לקדם את הזולת באמצעות ביקורת הינו קלוש.

המעיר הערות נקלע למעגל קסמים: בבן-הזוג יש דברים שהוא רוצה לשנות; כתוצאה מכך הוא מעיר הערות, ואינו מחמיא כיון שהשינוי המיוחל לא מתממש; הסיכוי להשתנות נעשה קלוש יותר, ושוב חוזר חלילה. הדבר הנובון יותר, הוא, להתמקד בשבחים בדברים החיוביים שבבן-הזוג. כתוצאה מכך מקבל המחמאות נעשה פתוח יותר לקבל את הכוונה של המחמיא, והסיכוי לשנות אותו יגדל עשרת מונים.

המחמאה עשויה גם לעזור לשמוע ביקורת ולנסות להשתנות בעקבותיה. היטיב להבהיר זאת השל"ה הקדוש בבארו פסוק בספר משלי (ט', ח'): "אל תוכח לץ פן ישנאך, הוכח לחכם ויאהבך".

שלמה המלך אמר מה שאפשר לראות בחיי היום יום - אין טעם לבקר אדם שאינו מוכן להאזין וללמוד; הוא רק ישנא אותך. אם ברצונך לקדם מישהו בביקורת, חפש את החכם. חכם הוא אדם המעוניין ללמוד ולהתקדם, ולכן הוא יאזין באהבה לדברי הביקורת הבונה.

השל"ה הקדוש הסביר את דברי שלמה בהיבט נוסף. אל תאמר לאדם: "אתה לץ"; הוא ישנא אותך ולא יאזין לך. אם ברצונך להוכיחו ולהחזירו למוטב, אמור לו "אתה חכם". בהשפעת המחמאה, תהיה אזנו כרויה לשמוע את תוכחתך, ולבו יהיה פתוח להקשיב לדבריך.

לרכישת ספרי הרב שמחה כהן חייגו להידברות שופס: 073-222-1250



ארגז הכלים



# בשביל מה צריך חברים?

## חבר טוב הוא מי שמבין אותך, עוזר לך, אבל בעיקר - זה שיודע להוכיח אותך

אם נשאל בני אדם שונים, מהו חבר טוב, נקבל מספר תשובות אופייניות.

בין השאר: חבר טוב הוא מי שמקבל אותך כפי שאתה, ותמיד מעודד אותך. חבר טוב עוזר לך בעת שאתה זקוק לו. חבר טוב מבין את רחשי לבך, ואתה יכול לספר לו כל דבר. חבר טוב הוא מישהו שפשוט נעים להיות איתו.

אבל המעלה החשובה באמת של חבר טוב מובאת בדברי המשנה במסכת אבות (פרק ב', משנה ט'): "אמר להם, צאו וראו איזוהי דרך ישרה, שידבק בה האדם? רבי יהושע אומר: **חבר טוב**".

ופירש הברטנורא: "שמוכיחו כשרואה אותו עושה דבר שאינו הגון". התוכחה חשובה מאד, וכל אדם זקוק לה, עפ"י מדרגתו.

מצד שני, צריך לקבל את התוכחה-הביקורת באופן נכון. יש לתת את הדעת עליה, ולתקן בהתאם - אם יש צורך, אבל בשום אופן לא להישבר. השמיעו באוזניכם ביקורת? לא כדאי להתעצבן בגללה, כדאי לנצל אותה כדי להשתפר.

### האופן הנכון לתת ולקבל ביקורת

ביקורת "מרגיזה" עלולה לגרום עגמת נפש, ויכוחים קנטרניים והחלפת מהלומות-מילוליות. משפט אחד קצר, בן חמש מילים, עלול לגרום ריב של חמש עשרה דקות תמימות, וגם יותר.

אם נבין את הרעיון שעומד מאחורי הביקורת המוטחת כלפינו, נוכל לצמצם את זמן הריב לחמש עשרה שניות, ואפילו פחות. על כן, כדאי להבין תחילה את הסיבה לביקורת.

שמעתי פעם מהרב שמחה כהן, שעל פי רוב, המניע העיקרי להטחת ביקורת אינו הרצון לשפר את הזולת. תשעים אחוז מהסיבה לאמירת ביקורת נובעים מניסיון לשיקום פגיעה שנגרמה למבקר. הרצון שה"מבוקר" ישתנה לטובה כולל רק עשרה אחוזים מהסיבה.

וראיה לכך: אם אומר למבקר, לפני שהוא מתחיל לומר את הביקורת, שעדיף שימתין יומיים, ואז יאמר את אשר על לבו, סביר שיענה: "מה, עוד יומיים זה כבר יעבור לי...".

כלומר, הסיבה האמתית והעיקרית לאמירת הביקורת היא ניסיון להעביר מסר - "פגעת בי! זלזלת בי. לא התנהגת כפי שרציתי".

רק כעשרה אחוז הם באמת כוונה טהורה לעזור לזולת להשתפר.

**המסקנה:** כשאתה סופג ביקורת, בדוק האם אדם שמשמיע את הביקורת מרגיש פגוע או מזולל. אם אכן זו הבעיה, הדרך הנכונה לטפל בעניין היא לא לענות בחזרה בדברי ביקורת, ולא להוכיח לאותו אדם שהוא טועה לחלוטין, אלא לתקן את הפגיעה בו להחזיר לו את הכבוד.

התנהלות נכונה כזו עשויה לחסוך לכל הנוגעים בדבר הרבה כאב לב, ולבונות, וסכסוכים שלעולם אינם מסתיימים.

מתוך הספר "ארגז הכלים". לרכישת ספרי הרב פנגר בהידברות שופס 073-222-1250. לרישום ולסדנאות של הרב פנגר: 073-2221320

פרטים והזמנות:  
**073-222-12-50**  
ניתן להזמין גם דרך אתר 'הידברות שופס'  
shops.hidabroot.org

**פרק שירה גדול ומהודר במיוחד, מלווה באיורים ובתמונות מרהיבות!**

רוכשים פרק שירה בהנחה מדהימה של **80%** זוכים לישועות גדולות (כמובא בהקדמה בשם רבי אליעזר הגדול)

**לקרוא לזכות ולהרוויח**





# הרב אהרן מרגלית על הניסיון הקשה ביותר שחוה

הרב מרגלית שכל את אחיו, חיים יעקב קאפל הי"ד, שנהרג במלחמת ההתשה, והמשיך הלאה בחיים. הוא לקה במחלת הסרטן הנוראית. הצוואה כבר הוכנה וכל הסידורים נעשו. הוא נאבק ושרד. אבל שנים לאחר מכן אירע הניסיון הקשה מכולם

**ל**א רבים האנשים שבאמתחתם רצף של אינספור ניסיונות, כמו הרב אהרן מרגלית. כילד רך בשנים הוא חלה בפוליו, היטלטל בין חיים למוות, נותר משותק בכל גופו, וגם אחרי שנים, כשהחל להשתקם בכוחות על טבעיים, לאחר אשפוז שנמשך כמעט חמש שנים תמימות(!) נותר עדיין עם שיתוק מלא של הכתפיים וחולשה ניכרת בידיים ובאחת מרגליו, כמו גם מגומגום חריף שליווה אותו תקופה ארוכה, עד שנחלץ ממנו עם לא מעט מאמץ והרבה מאוד עבודה קשה.

הרב מרגלית שכל את אחיו, חיים יעקב קאפל הי"ד, שנהרג במלחמת ההתשה, והמשיך הלאה בחיים. הוא לקה במחלת הסרטן הנוראית. הרופאים כבר ניבאו לו מוות בטוח בתוך שבועות אחדים, הצוואה כבר הוכנה וכל הסידורים נעשו, אבל הוא נלחם, נאבק במלאך המוות בשיניים ובציפורניים - ושרד. מאז חלה הרב מרגלית פעמיים נוספות, ושוב נחלץ מהמחלה. הילד המשותק והמגומגם מוסר מאות הרצאות מדי שנה, בעקבות פרסום ספרו "אתהלך", שבו הוא מגולל את סיפור חייו בחדות ובהומור אופייני. בשיחה מיוחדת לאתר "דרשו" מספר הרב מרגלית על הניסיון הקשה ביותר מכל הניסיונות שחוה: בנו האהוב חיים יענקלה נהרג כשנה לאחר חתונתו. "לפני עשר וחצי שנים איבדנו בן שנהרג בנסיבות טרגיות, כשנה לאחר חתונתו. אני רוצה לספר על רגע דרמטי מאוד שהיה לי בליל הלוויה", פותח הרב מרגלית את לבו.

"ההלוויה היתה גדולה, השתתפו בה אלפי אנשים, תושבי רחובות, בני משפחה וידידים רבים. היא נמשכה על פני שעות ארוכות, וכשחזרנו הביתה בסביבות השעה שתיים בלילה, לאחר סיום הלוויה, נכנסתי הביתה. הבית היה כבר מלא אנשים.

"אשתי והילדים הגיעו לפני. בנוסף המתינו בבית שכנים, בני משפחה וידידים. אני נכנס הביתה, וליד הקיר מולי ניצבים אשתי וילדי. מתבוננים בי. באותו רגע, מבלי שחשבתי על זה מראש, מבלי שתכננתי ומבלי שהתכוונתי, פרץ מתוכי מונולוג, חזק וארוך", ממשיך הרב מרגלית בדבריו הכנים.

"עד היום ישבנו על רכבת החיים, וכולנו היינו בטוחים, שמצפות לנו עוד תחנות רבות, שמחות ועליזות. והנה נפער בור אדיר בקרון שלנו, חיים יענקלה שלנו נפל פנימה ונהרג, והבור הנורא הזה מאיים לסחוף את כולנו אל תוכו.

"דבקה אשתי היקרה, אני מבטיח לך בעזרת ה', אני לא נופל פה. אני מרגיש שכל כולי כבר נמצא למטה, בקושי בקושי אני נאחז ברצפת הקרון, בקצות אצבעותי, אבל אני לא אפול פה, אני חייב לך את זה, אני חייב לכם ילדי היקרים את זה ואני

חייב זאת גם לחיים יענקלה שלנו שהלך מן העולם ולא השאיר אחריו אף אחד. "תפקיד חדש נכון לנו מהיום: לדאוג לעילוי נשמתו של חיים יענקלה, כי אם אנחנו לא נעשה זאת - אין מי שיעשה זאת. לצערנו לא נשארו ילדים אחריו. אני מפציר בך, שננס מותניים, נאמץ כל טיפה של כח, ונעלה מחדש על רצפת הקרון. הרכבת שלנו חייבת להמשיך ולנסוע, ועוד בעזרת ה' יכוננו לנו תחנות שמחות ועליזות", הרב מרגלית ממשיך בדבריו המחזקים.

## "אנחנו לא מבינים מה קרה לנו ולמה זה קרה, אבל אנחנו סומכים עליך"

"אשתי היקרה, כמו שאני חייב את זה לך, את חייבת את זה לי. את חייבת את זה לילדים, ואת חייבת את זה גם לחיים יענקלה.

"ילדים יקרים, אני רוצה לבקש מכם, חלילה וחס אל תפלו פה, תמשיכו את החיים, אתם מחויבים את זה כלפינו ההורים, אתם גם מחויבים את זה כלפי האח שלכם שנהרג.

"ילדים, כשאני מדבר על להמשיך את החיים, אני מתכוון לחיים שיש בהם. חיים מלאי תקוות וחלומות. מלאי עשייה, יצירה, חיים שיש בהם, כפי שחיים צריכים להיות. היו פעמים רבות בחיי שפגשתי אנשים שמתהלכים ברחוב, אוכלים, מתלבשים, אבל הם כבר מזמן מתו. לא חיים כאלו אני מאחל לכם, ולא חיים כאלו אני רוצה בשבילי.

"נישא תפילה לבורא עולם נפציר ונבקש, 'אבא, תן לנו כח להמשיך לחיות, אבל חיים שיש בהם'. קיבלנו מכה קשה וכואבת. זה לא פשוט לעלות כעת מחדש אל רצפת הקרון ולהמשיך בחיים, אבל זה הציווי שלנו. זה הציווי שהבורא ציווה אותנו בתורתו: 'זבחרת בחיים'."

"אדם צריך לבחור בחיים בכל רגע ורגע. בכל שעה ושעה לבחור בחיים. בואו נגיד לבורא עולם 'אבא, אנחנו בוחרים בחיים. אנחנו לא מבינים מה קרה לנו ולמה זה קרה, אבל אנחנו סומכים עליך ש'מאת ה' לא תצא הרעה'. ברור לנו שטוב לחיים יענקלה הי"ד, וטוב גם לנו. עוד נראה את הטוב בעתיד, אנחנו סומכים ובטוחים שזה תכלית הטוב. אבל בבקשה תן לנו כח להמשיך בחיים מלאים וחיים מאושרים."

"ילדים יקרים, דעו לכם - עם בורא עולם אנחנו לא משחקים במשחקי ילדים. ילדים משחקים, וכשנמאס להם הם אומרים 'פוס', 'עצור', 'לא רוצה לשחק אתך יותר'. אבל אצל בורא עולם אין לנו את הפריבילגיה לומר: 'די, אין לי כח יותר. אני לא יכול יותר, כשל כח הסבל'."

"בורא עולם מצווה עלינו: 'זבחרת בחיים'. כל עוד נשמה באפינו אנחנו נבחר בחיים, נגיד ונבקש ונתפלל - אנחנו נבחר בחיים.

"ועוד משהו חשוב, ברגע הזה אני רוצה לומר לכם ילדי היקרים, יש בבית מאה וחמישים איש. כולם מסתכלים עלינו, ומחר בכל העיר ידברו על מה שקרה כאן עכשיו. אבל ברגע הזה מתבונן בנו עוד משהו, ברגע הזה גם בורא עולם מתבונן בנו ויחד אתו כל פמליה דיליה, ובורא עולם אומר להם 'בואו ונראה איך אהרלה מתמודד עם האתגר הגדול שנתתי לו'."

"זה אותו בורא עולם שנתן לנו את כל הטוב שיש לנו, וגם את מה שכל כך כואב, זה גם ממנו, הוא רוצה לראות איך אנחנו מתמודדים, זה הרגע, זה המבחן. נוכיח לו שאנחנו מאמינים בו, ונתמודד כמו שהוא רוצה שנתמודד מתוך אמונה וביטחון ומתוך בחירה בחיים."

הרב אהרן מרגלית ממשיך את דבריו: "עד כאן המונולוג מאותו לילה טעון וכאוב. אבל עכשיו, עשר וחצי שנים אחרי, אני רוצה להוסיף עוד משהו ולומר לקוראים שיקראו את הדברים האלו: כל פעם שאתם סופגים מכה קטנה או גדולה, ואפילו בכל פעם שמבשרים לכם בשורה משמחת, תתמקדו בשני דברים:

1. **מה אני יכול לעשות עכשיו באופן מועיל?** נכון, אני עובר כרגע אתגר קשה, אבל לשבת ולהיות מסכן לא יעזור לי, במקום זאת אני צריך לעשות משהו מועיל כדי לנסות להתאושש ולהשתקם.

2. **ברגע הזה, מה בורא עולם רוצה ממני שאעשה? מה המטרה של מה שקרה לי עכשיו?**

"מי שמרגיל את עצמו לשת' המחשבות האלו, יודע לשלוט בכל מה שקורה לו בחיים, ואפילו כשהוא סופג חלילה מכה אנושה, הוא מצליח להתאושש מהר יותר, ולחזור למסלול החיים.

"כשנכנסתי הביתה וראיתי את המבט שאשתי תולה בי, בן רגע קלטתי את גודל האחריות שרובצת עלי, הבנתי שאם אני עכשיו מתפרק גם היא תתפרק, ואם שנינו נתפרק גם הילדים יתפרקו, והמשפחות שלהם, הכל יתפרק, הכל יתמוטט. אין ברירה. אני חייב להתאושש ולהתחזק משום שיש לי אחריות עצומה כלפי המשפחה שלי, וזה גם מה שהקדוש ברוך הוא רוצה ממני עכשיו, וזה הדבר היחיד שאני יכול לעשות כעת באופן מועיל", מסיים הרב מרגלית את דבריו.

רכישת הספר המרגש והמטלטל של הרב אהרן מרגלית 'אתהלך', או ספרי הילדים שלו, חייגו להיזכרות שפונים: 073-222-1250



# הלכות תענית אסתר

### מדוע צמים בתענית אסתר? מי חייב בצום ומי פטור ממנו?

## ילקוט יוסף



ה. גם אישה שהפילה פטורה להתענות תוך שלשים יום להפלתה. ואם מרגישה חולשה - פטורה מתענית זו אפילו עד כ"ד חודש להפלתה. ואין צריך לומר שילדת תוך שלושים יום פטורה מלהתענות, ואינה רשאית להחמיר על עצמה.

- ו. וכן חולה שאין בו סכנה פטור מתענית זו ואינו רשאי להחמיר על עצמו.
- ז. כשחל י"ג אדר בשבת והקדימו התענית ליום חמישי, אם טעו ואכלו ביום ה', טוב שיתענו ביום שישי.
- ח. חתן בתוך שבעת ימי המשתה שלו, לא יתענה בצום תענית אסתר.
- ט. והוא הדין לשלושה בעלי ברית, שהם אבי הבן, הסנדק, והמוהל, ביום המילה, פטורים מלהתענות תענית אסתר, אפילו כשחל בזמנו, ואינם רשאים להחמיר על עצמם ולהתענות, שיום טוב שלהם הוא.
- י. יש אומרים שאם אין עשרה מתענים בבית הכנסת בצום תענית אסתר, אין להוציא ספר תורה לקרות בפרשת ויחל, ושליח הציבור לא יאמר עננו בחזרה ברכה בפני עצמה, אלא בשומע תפילה. (ואם חל התענית בימי ב' וה', ואין ר' מתענים, יקראו בפרשת השבוע).

תורה וקורין בו בברכות קריאת ויחל, והשליח צבור אומר עננו בחזרה ברכה בפני עצמה. אך אם אין רוב מניין שמתענים בבית הכנסת בצום תענית אסתר, אין להוציא ספר תורה לקרות פרשת ויחל במנחה, ושליח הציבור לא יאמר עננו בחזרה ברכה בפני עצמה אלא בשומע תפילה (ואם חל התענית בימי ב' וה', ואין ר' מתענים, יקראו בפרשת השבוע).

יא. כשקוראים בתורה במנחה בתענית אסתר, אין להעלות לתורה אלא מי שצם. ואם הלוי שנמצא בבית הכנסת לא צם, בין אם יצא החוצה בשעת הקריאה, ובין אם נמצא בתוך בית הכנסת, אין להעלותו לתורה, ויש לקרוא לכהן המתענה במקום לוי.

לרכישת 'ילקוט יוסף' המלא או המקוצר, חייגו להדברות שופר: 073-222-1250

- א. בימי מרדכי ואסתר נקהלו היהודים בי"ג אדר לעמוד על נפשם מפני אויביהם ושונאיהם, והיו זקוקים לרחמים לבל יוכלו אויביהם לשלוט בהם, ועמדו בתפלה ובתחנונים וישבו בתענית באותו יום, כשם שמשנה רבנו ביום שנלחם עם עמלק עמד בתענית ובתפלה, וגבר ישראל (כמבואר במכילתא ס"פ בשלח). והשי"ת אלוקי אבותינו שמע תחנונם וקיבל תשובתם ותעניתם ברצון, וביום אשר שברו אויבי היהודים לשלוט בהם, ונהפוך הוא, אשר ישלטו היהודים המה בשונאיהם, והרגו היהודים בשונאיהם שבעים וחמשה אלף איש, מלבד מה שהרגו בשונאיהם בשושן הבירה. ולא נפקד מאתנו איש, כי לא בחיל ולא בכח כי אם ברוחי אמר ה' צבא-ות. ולכן נהגו בכל תפוצות ישראל להתענות ביום זה בכל שנה ושנה זכר לנס שנעשה להם. וצום זה נקרא "תענית אסתר".
- ב. יום י"ד וט"ו באדר אסורים בהספד ותענית, בכל מקום, בין לבני הכרכים העושים פורים ביום ט"ו לבד, בין לבני עיירות העושים פורים י"ד לבד.
- ג. אם חל י"ג באדר ביום שבת מקדימים להתענות ביום חמישי בשבת, שהוא יום י"א באדר.
- ד. מעוברות ומניקות פטורות מלהתענות בתענית אסתר.

## הרב ציון מלכה

# שידוכים ופרנסה - מן השמים

שני שדכנים הפגישו בין בחור לבחורה, אלא שהשידוכים התהפכו...

## שולחן שבת

שעשית [כמבואר בהמשך הגמ'] או שישלם לו עבור ההנאה שגרם לו, כפי המחיר הזול ביותר שניתן להשיגה באותו מקום. ולכן הוסיף הרמ"א חו"מ (סי' רס"ד, ד') שכל אדם שעשה עם חברו פעולה או טובה, לא יוכל מקבל ההנאה לומר לנותן, בחינם עשית עמדי הואיל ולא ציוויתך, אלא צריך ליתן לו שכרו ע"כ, וע"ש בפ"ת.

לאור האמור, כיוון שהשדכן מירושלים פעל לשדך בין ראובן ללאה, ואילו השדכן מבני ברק פעל לשדך בין שמעון לרחל, דבר שלא נעשה בפועל, אלא ראובן השתדך עם רחל ושמעון השתדך עם לאה, נראה שנעשתה כאן מלאכה אחרת לגמרי ממה שהשדכנים פעלו לעשות. ומאחר והתבאר שמגיע כסף לעובד רק כאשר היורד הינו בגדר "יורד לשדה חברו" בפועל, דבר שלא התבצע כאן - לפיכך לא מגיע לשני השדכנים מאומה.

(משפטי התורה ב"מ סימן ע"ו)

לרכישת סט הספרים של הרב ציון מלכה לשולחן השבת, על המוטיבים או על היושע ושופטים, חייגו להדברות שופר: 073-222-1250

קעת תובעים השדכנים את שכרם, ולפחות שישלמו להם כפי שמגיע למציע, מאחר שרק מחמתם נגרמו מפגשים אלו. האם יש צדק בטענתם?

לא מגיע לשני השדכנים כל שכר עבור השידוכים שנעשו.

נאמר בב"מ (ק"א): איתמר היורד לשדה חברו ונטעה שלא ברשות, אמר רב, שמין לו וידו על התחתונה. ושמואל אמר, אומדין כמה אדם רוצה ליתן בשדה זו ולנטעה. אמר רב פפא, ולא פליגי, כאן בשדה העשויה ליטע, וכאן בשדה שאינה עשויה ליטע, ע"כ.

מבואר מהגמרא, שכל אדם שעשה מעצמו לחברו עבודה ששווה כסף, אם חברו היה זקוק לה, אף על פי שלא פנה אליו, בכל זאת יצטרך לשלם לעובד את שכרו המלא כפי שמקובל לשלם עבור עבודה כזו. אולם אם אינו זקוק לה גם לאחר שנעשתה, יכול לומר לו: טול מה

שדכן מירושלים קבע פגישת הכרות ראשונה במוצש"ק לבחור ישיבה עם בת גילו במקום מסוים בירושלים. שדכן אחר מבני ברק קבע באותו מקום ובאותו זמן פגישת היכרות לבחור ישיבה אחר עם בת גילו. הבורא ית"ש, מסובב כל הסיבות, גרם שהבחור מהשדכן הירושלמי והבת מהשדכן מבני ברק טעו במקום שנמסר להם להיפגש, והבינו שעליהם להגיע למקום אחר בירושלים, כך שנוצר מצב שבכל מקום חיכו בן ובת שלא תזמנו ע"י השדכנים להיפגש.

לאחר שחלפה שעה של המתנה מורטת עצבים, פנה מיוזמתו כל אחד מהבחורים לבת שחיכתה שם לשווא, שאם הם כבר הגיעו לפגישה אולי ינצלו את הזמן להיפגש ביניהם. ואכן יד ה' היתה כאן, ושני הזוגות החלו לדבר ונוצרה ביניהם הבנה, ונקבעו פגישות נוספות עד שלבסוף התארסו שני הזוגות בשעט"מ.



אזהרה: מכיל אלכוהול מומלץ להימנע משתייה מופרזת

יקבי ירושלים מביאים אליכם יינות משובחים, ממיטב כרמי שילה ואש קודש שבשומרון.

jerusalemwineries.co.il  
1-700-554-554

כזה ראה וקדש

"אני בעצמי ביקרתי שם. יין משובח. הכל על פי דיני תורה."

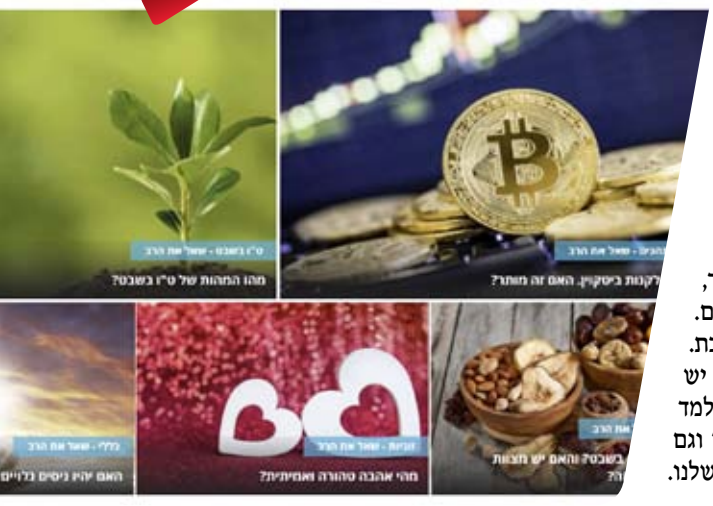
מזן זצ"ל ובניו ביום שהפריש תרומות ומעשרות ביקבי ירושלים התשס"ט

# פעילות הידברות

## שאל את הרב

# חוזרים עם תשובה: על רבני השו"ת בהידברות

"הרב, אני יודע שמאוחר, בבקשה בבקשה, תגיד מה עושים. אדם רוצה עכשיו לשמור שבת. השבת הראשונה בחיים שלו"



**ה**שעון הראה שהשבת מתקרבת, 15 דקות לפני כניסת שבת. אתם מכירים את זה, לא משנה מתי שבת נכנסת, אתם מגלים פתאום עוד ועוד דברים שמוכרחים לסדר, עד כניסת השבת. בין אם יהיה מצב בו שבת תיכנס בשישי ב-9 בבוקר ובין אם לקראת חצות ליל, תמיד נמתח את הכל עד כמה שניתן. לפני כמה חודשים, קבלה טובה קיבלנו על עצמינו, והיא להיות מוכנים שעה קודם זמן הדלקת נרות. עשינו לנו "שעון שבת", שהוא שעון רגיל, רק מכוון להקדים תמיד בשעה. זה פשוט מצליח "לעבוד" על המוח. עכשיו, רבע שעה קודם כניסת השבת, הטלפון מצלצל.

ממנה. "כמעט גוט שאבעס, שלמה", הוא אמר לי. "הרב, אני יודע שמאוחר, בבקשה בבקשה, תגיד מה עושים. אדם רוצה עכשיו לשמור שבת. השבת הראשונה בחיים שלו. יש לנו דקות בודדות עד שהוא ילמד מה זו שבת, יקלוט במה מדובר וגם יתחיל ליישם. זה על הכתפיים שלנו. יש בכלל מה לעשות?"

הספקתי לשמוע את הנביחות של הכלב שלו, והמחשבות שהתערבבו ביחד, הזכירו לי סיפור.

\*\*\*  
זה היה בימים של ערב פסח לפני שנתיים, אני מקבל הודעה ממחלקת שו"ת הידברות. "אתה מכיר חנות מומלצת למזון לבעלי חיים?"

חשבתי שהוא צוחק עליי. מה עכשיו לרב עם חליפה ארוכה, זקן ופיאות בחנות כזו. אז זהו שלא. הוא הלך בסוף לחנות כזו, עשה השוואות בין מאכלים שונים של כלבים, כדי לענות לשואל שאמר לו שהוא צריך לכלב ה"חכם ועדין נפש" שלו (הוא באמת כתב ככה, אבל זה לא מצחיק, מבחינתו כך הוא מרגיש) מזון כשר לפסח. וכמו שהוא פתר שאלות לשופטים ולרופאים, לאנשים במשימות חסויות ולכאלה המצויים בסוף העולם, הוא פתר גם לו.

רבני אגף שו"ת הידברות הם אנשים מדהימים, ששייכים להמצאה גאונית של הפיכת הטכנולוגיה לכלי למצוות. הם כבר ענו על יותר מ-94,000 תשובות שנשלחו אליהם באינספור נושאים. רק אחוז קטן מהם ניתן לצפייה באתר ("קטן", יותר מ-55,000 אלף, כן?). אני באמת מקווה עוד לספר עליהם.

הם יושבים מסביב לשעון לאורך כל השנה, אפילו עד לרגעים הקטנים של לפני יום כיפור, ונותנים את עצמם לאלפים אלפים של יהודים בכל גיל, בכל מקום, בכל נושא - שפשוט רוצים רב שיענה להם.

אם כבר הזכרנו כיפור, אז זה הזמן לבקש מהם סליחה על כך שפעם המצאתי שאלה, רק כדי ליהנות מהתשובה המפורטת והמשמחת שלהם. זה היה לפני הרבה זמן, היו פחות רבנים בשו"ת ועוד לא ידעתי שזה עלול להיות על חשבון שואל אחר שצריך את התשובה יותר מהר ממני.

כבוד רבני השו"ת, שאלה: אתם לא מקפידים עלי חלילה, נכון?

שמעתי את החיך התוסס שלו מעבר לקו. "תביא את המייל שלו", הוא חצי נאנח, כאילו שבכוונה חיכיתי עד עכשיו. שלחתי לו מייל עם הפרטים של שחף והלכתי לראות את נרות השבת נדלקות ומאירות את הבית כולו.

\*\*\*  
במוצאי שבת שוב צלצל הטלפון, זה היה שחף. "תודה", הוא אמר בקול רועד, "אני לא יכול לדבר מרוב התרגשות. היה לא פשוט - אבל מדהים. ותגיד גם תודה לרב הזה ששלחת לי, כמעט הייתי צריך להתאפק מלהודות לו בהודעה חוזרת בשבת. בקושי סיימתי לדבר איתך, וכבר המתין לי במייל קובץ מסודר וברור שבו כתוב מה בדיוק מותר ואסור בשבת, איך לסדר את המטבח והכל. בנוסף, כמה שיעורים ב'הלכות שבת בקלות' לצפייה שאני הולך עכשיו ל'חרוש' עליהם".  
נשמתי לרווחה. הודיתי בלב לקדוש ברוך הוא שזיכה אותי לזכות אותו, ושהכל עבר כמו שצריך. "עכשיו תגיד מה קרה, כל השבת הייתי מתוח - מה פתאום אתה נהיה לי דתי?".  
בניתי על סיפור מרתק. אני עדיין בונה עליי. פשוט שחף אמר קצרות: "אני יודע שאתה אוהב את הסיפורים האלה, אבל זה לא יקרה היום, כי אני מדליק לי שיעור", הוא צחק וניתק. שובב. ברקע, תוך כדי שאני חושב על הלב היהודי המדהים הזה, ועל הרב בנימין שפותר הכל, עוד



מי זה יכול להיות? אני מסתכל על הצג, זה שחף, מכר ותיק, קיבוצניק לשעבר שנהיה עירוני. בשנייה הקלה בה התלבטתי אם לענות לטלפון, חשבתי על זה שאני יודע שהוא לא ממש מחובר לתורה ולמצוות, אבל הוא בטוח יודע שעוד מעט שבת ושזה לא הזמן לשיחות עניתי.

"שלמה תקשיב, החלטתי לשמור שבת, עזוב עכשיו למה, אבל רציתי לשאול אותך - איך שומרים שבת? מה מותר? מה אסור? יש משהו בכלל שמוותר?", הוא ירה וירה. המחוגים מתקתקים, הבית כבר ממש באווירה של יום השבת המתוק ההולך וקר, וכל המבול הזה עליי. קודם הרעיון ששחף מתעניין בשמירת שבת. אחר כך, מה עונים לו למעשה? אתם מסוגלים בדקה וחצי על השעון להתחיל להסביר מה מותר ומה אסור, איך אוכלים ומה עושים? רק להסביר על הבעיה באור במקרה ייקח לי כמה דקות. "אני חוזר אליך תוך שנייה, שחף". אמרתי לו וחייתי בלב דופק על 3000 לרב בנימין שמואלי. הוא אחד מרבני שו"ת הידברות, אין דבר שהוא לא יודע, ואין סיטואציה שהוא לא יוציא כל אחד



## מאות קהילות לא טועותו רוצים לארגן שבת רוחנית ומרוממת בקהילתכם?

בואו והצטרפו להצלחה! הידברות מגיעה אליכם לקהילה ומארגנת בבית הכנסת שלכם שבת של עונג והתחזקות רוחנית השבת בהשתתפות מרצה בכיר מארגון הידברות

073-2221361

הרצאות | שיטור לנשים | עונג שבת גיבוש הקהילה | ינון והכונה

# צילדים

## דמעות של חמץ (ו')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך דיבר אבא שלי עם דודי

פתחתי את הקפסה וחיידך התפשט על פני, חיידך שהשכיח את כל הדמעות שזלגו מעיני באתו היום.

"החיידך הזה", אמר אבא שלי, "מרחיק ללא ספק את חשש ההחמצה מהמצות, ואפשר לאכל אותן ללא חשש..."

זה הספור על הדמעות שכמעט החמיצו את המצות, ואם תשאלו אותי, בשנה הבאה אני מתכנן לשוב ולהשתתף ב'חבורה' לאפית מצות מצנה, אלא שהפעם אדאג לכך שלא יחזרו על עצמו המצב של השנה שעברה.

תהיו רגועים. אני לא מתכנן להשאיר עם שק של דמעות.

אתם שואלים איך? בביתן של ה"מים שלנו" יש מחבוא, שם אני כבד בחצי השעה הראשונה את המצות שלנו...

את המצות. בואו לביתי ואתן לכם את הקפסה".

עמדנו על מקומנו. לא היתה לי שום כוונה לקחת את המצות היחידות של דודי, ומבטו של אבי הבהיר לי שהוא סבור כמותי. מי שהציל את המצב היה צבי: "זה בסדר, לי יש שלש קפסאות. אתן לו אחת. כלנו נאכל מצות מצנה בליל הסדר".



"שלש קפסאות?" כלם הביטו בצבי, והוא משך בכתפיו. "לא חשבתיו שלקחתם פחות. אפיתי כל כך הרבה מצות, וחשבתיו שמון הצדק שאקבל תשע מצות".

"לא חשוב", אמר אבי, "אני חושב שצבי יתקן את העול בכך שיתן לבני את הקפסה, והכל על מקומו יבוא בשלום".

שבנו הביתה עם קפסה של מצות שהייתי שתף באפיתן. כשהגענו ל"שלחן עורך",

"לא קבלת מצות?" שאל דודי. נענעתי בראשי לשלילה.

"איך זה קרה?"

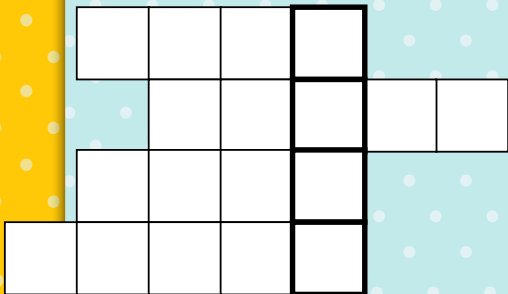
לא ענית, אך צבי אמר לו באידיש שהוא היה חיב לתת לגבאי את הקפסה האחרונה. השנים החליפו כמה משפטים באידיש. דוד שלי נשמע נרגז מאד, ובאידיש זה נשמע עוד יותר כעוס מאשר בעברית. "בואו אלי הביתה", אמר הדוד שלי. "אתן לכם את הקפסה שלי".

"מה? יש לך רק קפסה אחת?" שאל צבי, ומבטי כלם העידו שגם הם תמהים.

"כן, חלקתי לאחרים את כל הקפסאות שהיו לי, וכעת אמסר את הקפסה האחרונה. אני מוכן לחגוג את ליל הסדר מתוך נשול של ילד. צדק גיסי", אמר והביט כלפי אבי, "הדמעות של הילד מחמיצות

### חידה בריבוע

עוזי קייש



1. ביטוי המביע הערכה מופלאה לאופיו של משה רבנו: "והאיש משה ענו מאד מכל \_\_\_\_\_ אשר על-פני האדמה" (במדבר י"ב, ג')
2. מהיכן ראה משה רבנו את ארץ-ישראל? "ויעל משה מערבת מואב אל-הר נבו ראש \_\_\_\_\_ אשר על-פני ירחו" (דברים ל"ד, א')
3. ברכתו האחרונה של משה רבנו לעם-ישראל לפני מותו: "אשריך ישראל מי כמוך עם \_\_\_\_\_ בה' מגן עזרך ואשר-חרב גאותך" (דברים ל"ג, כ"ט)
4. מדוע קרא משה רבנו לבנו שנולד לו מציפורה אשתו - גרשם? "ויקרא את-שמו גרשם כי אמר גר \_\_\_\_\_ בארץ נכריה" (שמות ב', כ"ב)

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המדוגש את התשובה לשאלה: כיצד רמז הקב"ה למשה רבנו שיחיה 120 שנה? ככתוב במדרש רבה שמות פרשה ב' פסוק ה' "ד"א מתוך \_\_\_\_\_ רמז לו שיחיה ק"כ (120) שנה כמניין (כמו ערכה הגימטרי של המילה) \_\_\_\_\_."

### מה בפרשה?

## המשכן וכליו

הקב"ה מצווה את משה לבקש מבני ישראל תרומה לבניית המשכן - זהב, כסף, נחושת, בדים יקרים, עצים וכן הלאה.

הקב"ה מצווה את משה על בניית המשכן - אלו כלים צריכים להיות במשכן וכיצד צריך המשכן עצמו להיות בנוי. הפרשה מפרטת את תבנית ארון הזהב והכפורת שעליו, השולחן והמנורה, ולאחר מכן את מבנה המשכן עצמו - יריעות המשכן, עמודי המשכן והאדנים, הפרוכת שתבדיל בין הקודש לבין קדש הקדשים ועוד. לאחר מכן מצווה הקב"ה על בניית המזבח ועל מבנה חצר המשכן.

כל כלי המשכן וחלקיו מפורטים במידות המדויקות ובחומרים המדויקים מהם יש להכין את כלי המשכן, ומפורט גם היכן בדיוק יהיה מונח כל אחד מכלי המשכן.



## אנציקלופדיה מי? מה? כמה? ולמה?

11 כרכים מרתקים

עם כריכה קשה ודפי כרומו איכותיים

שאלות ותשובות מגוונות ומרתקות, בליווי תמונות מרהיבות, מקוריות ובלעדיות. חוויה לימודית לכל גיל... לילדים, לנוער, למבוגרים ולכל שוחרי הידע, התרבות והמדע.

מגיע במארז קרטון מעוצב ואיכותי מתאים גם כמתנה יפה ומרשימה

בעלי חיים

מדע

גיאוגרפיה

יהדות

היסטוריה

מח האדם

אסטרונומיה

עלות ריבית  
לה חלוקה  
והחזרת אלופים  
חלוקה האלוהים  
לכל המשפחה



להתחבר  
חייג: 073-222-12-50  
shops.hidabroot.org

חבורת הבלשנים

כתיבה: לאה / ציור: אהרון זאב ברנשטיין

באירובת קריקטור למכתב עמודים 052-7133296



המשך בשבוע הבא...



אחת שאלתי

הרב ארז חזני



מְכַשִּׁיר הַהַקְלָטָה הַסּוּדִי

לאחר העלייה לתורה בשבת, גילה העולה כי העלייה הוקלטה במכשיר הקלטה...

דבר אל בני ישראל ויחזו לי תרומה (שמות כ"ה, ב). אמור לישראל שחפצתי שגבאים יגבו בעדי תרומה (ספורנו).

אל הגאון רבי יצחק זילברשטיין שליט"א פנה יהודי בשאלה הבאה:

נסעתי למדינה רחוקה לצורך עסקי. בשבת קדש, נכנסתי להתפלל בבית כנסת באזור, וגבאי בית הכנסת הזמין אותי בכבוד רב לעלות לתורה. בתם העליה ערך לי "מי שברך", עם הרבה שבחים ושפע ברכות, ובסיום "מי שברך" נדבתי סכום הגון עבור קפת בית הכנסת.

למחרת, נגשתי אל הגבאי ובקשתי לשלם את חובי. מסרתי לו צ'ק על סך שלש מאות דולר, והוא התבונן עלי בפליאה ואמר: "חסרים עוד מאה דולר; בפרוש שמעתי את כבודו נוקב בארבע מאות דולרים!"

התרעמתי כנגדו: "ארבע מאות?! הרי נקבתי בשלש מאות בלבד!"

אמר לי הגבאי: "תשמע ידידי היקר, זו לא הפעם הראשונה שנוכח כזה מתעורר כאן. דאגנו כבר מראש לבעיה הזו. תמתין לרגע, וננכח שנינו באמת."

הגבאי נגש אל הבימה, הכניס את ידו אל מתחת למפה שעליה, ושלף משם... מכשיר הקלטה זעיר! הוא הפעיל את המכשיר בו הקלטה קריאת התורה בשבת, והנה שנינו שומעים את "מי שברך" שקבלתי, ובסופו נשמע קולי: "מתנדב מאות דולר לבית הכנסת..."

כיהודי החרד לקדשת השבת, תגובתי היתה חריפה. לקחתי את הצ'ק מיד הגבאי וקרעתי, "כעת לא תקבל ממני אפילו שלש מאות - אמרתי לו - וכי אשלם כסף לבית כנסת שמחללים בו את השבת!"

לאחר מספר ימים - מסים השואל - התחבטתי, אולי בכל זאת חייב לקים את נדרי, כי מה אשם בית הכנסת בזה שהגבאי מתנהג שלא כדיו?

נשאלת אפוא השאלה: האם צריך אני לשלם את הסכום לבית הכנסת?

תשובה: הגאון רבי יצחק זילברשטיין שליט"א הציע את השאלה לפני גיסו, מרן הגאון רבי חיים קניבסקי שליט"א, והשיב מרן: וכי זו היא "עליה" (לתורה)! יותר מסתבר שהיא "רידה"..., ולכן,

לרכישת הספר "אחת שאלתי 2" של הרב יצחק זילברשטיין, חייגו להדירות שופו: 073-222-1250

מזווית נשית

אותה הגברת בשינוי אדרת

כמה דברים שיש ללמוד מבית ה' ולהעתיק אל הבית שלך

שבעמדה מול אחשוורוש הנורא היא 'לבשה מלכות - צהלתה בפניה ואלבה - בליבה!' (אסתר רבה). מפליא לבאר הרש"ר הירש את הפסוק: "פרקו נזמי הזהב אשר באזני נשיכם" (שמות ל"ב, ב'). הוא מסביר כי הפעולה של הורדת תכשיט מן האישה, כמוה כפירוק דבר שלם, מפני שאצל אישה, התכשיט איננו תוספת וזיוף, כי אם חלק מדמותה! במראה של אישה יראת ה', הקישוט איננו שקר, הקישוט הוא קושט, דברי אמת! אין בת ישראל שאינה בת מלך. המלכותיות הזו, שהתבטאה בבגדיהן של בנות ישראל, היתה לצנינים בעיני ושתי, ולכן היתה מצווה את בנות ישראל שיעבדו עירומות. "אבל אני בבית - לשם מה טיפוח?". עיקר הטיפוח, צריך שיהיה בבית: ביתו של הקב"ה, המשכן, מלא היה בבושם, אור ובדים יפהפיים, וממנו יצאה שמחה לכל העולם. גם אסתר המלכה לבשה מלכות בחצר בית המלך הפנימית, ורק בזכות זה יצא מרדכי לחוץ כשהוא לבוש מלכות ועטרת זהב! ביתך - בית מלוכה, את - בת מלכים ו"אין לבוא אל שער המלך בלבוש שק".

אלא להתמודד עם אדום בכלים שלו: אדום, הוא עשוי, הראשון שעטה לגופו אדרת: הוא ידע להתחסד ולהתחפש לצדיק בעיני אביו, יצחק. זו הדרך היום להתמודד עם עצב, זהו הנשק שהוריש לנו אליהו הנביא, עד לבואו: כשעולה אליהו בסערה השמימה, זועק אלישע: "אבי! אבי! ולא ראהו עוד... וירם את אדרת אליהו אשר נפלה מעליו" (מלכים ב', י"ג). אליהו נותן לאלישע את כלי ההשרדות, שיבוא לגאלנו: האדרת. כישראלים, איננו יודעים להתחפש. אנחנו "דוגריים": "אני רוצה להיראות כמו שאני מרגישה!", דהיינו, עייפה, זנוחה ועצובה. התחפושת וההתייפות נתפסות כשקר. לעומת זאת, אסתר מתחלחלת דווקא כשמרדכי קורע את בגדיו! אסתר יודעת שתמיד צריך ללוש מלכות, דווקא כשרע ומפחיד. חז"ל מעידים עליה,



לביינת ביהמ"ק צריכים היו לתרום זהב, כסף, נחושת ועורות אילים מאודמים. מסביר המדרש: עורות אילים מאודמים - כנגד גלות אדום, "עד שיבוא אליהו" (מדרש תנחומא). לפי המדרש, עורות גדיי העיזים מהם היו עשויות היריעות, הם זכר ליריעות העיזים אותן לבש יצחק בבואו לקבל את הברכות. מה הקשר? מלמדת התורה דבר נפלא: בית בונים מן היכולת להתחפש, ללוש פנים של אישה מאירת פנים, של איש שמח בחלקו - רק כך לוקחים את כל הברכות וזוכים לבית של שמחה! וזו משמעות המילה "אדר" - היכולת לעטות אדרת, לעשות "ונהפוך הוא!" "אבל זה לא אמיתי!" נכון, אין זה המצב האידיאלי. אנו חפצים בשמחה אמיתית, "שמחת עולם", ואולם זו - אפשרית רק כשיבוא אליהו, כשנחווה שוב, בעז"ה, שמחה כשמחת בית השואבה! כרגע אנו בגלות אדום, ולא נותר לנו

לרכישת ספרה החדש של הרבנית ימימה מזרחי 'אין היא צומחת - על התחדשות, צמיחה, שמחה וברכה', חייגו להידברות שופו: 073-222-12-50

חכמת נשים

המשכן העומד לעולם

במה זכה המשכן - שלא נחרב לעולם, אלא רק נגנז?

לך לעולם. וצדקה היא לא רק בכסף... צדקה יכולה להיות גם מילה טובה, הקשבה, עזרה. לפעמים קשה לך לקבל מישהי או להקשיב ולחייך. זכרי, בעולם הזה כולנו סבלים, אומר הרב ורבה זצ"ל, והתפקיד שלנו הוא לסבול את כל מי שהשם יתברך נטע סביבנו, או מזמן לנו, והעיקר - עם לב. תרומה היא תמורה והתרוממות. אדם נותן צדקה, גומל חסד - והנתינה מחזירה לו בתמורה זכויות והתרוממות. "ועשית שולחן עצי שיטים ועשית לו ארבע טבעות זהב...". אומר הכלי יקר: הטבעות עגולות, שיזכור האדם כי העולם הזה גלגל, והגלגל מסתובב, הצלחות, נפילות... וכשהאדם יזכור את זה, הוא ייתן צדקה, הוא ייתן משלו... כי מי יודע מה יהיה בסופו? ויותר מזה, אם אדם ישתמש בכסף ובמאור פניו ויעזור בו לאחרים, השם יתברך יהיה בעזרו וישלח לו ברכה, ובזכות הנתינה הוא יזכה לעוד פרנסה ולמאור פנים מלמעלה. שבת שלום.

וכשבני ישראל יוצאים ממצרים, בתוך הבהילות, הלחץ והפחד - הם עושים בדיוק כמו סבא יעקב, הם הולכים להביא ולסחוב את הקרשים... כבדים? אין זמן? זה לא שיקול בכלל! הנה, כל הנטיעה של הקרשים, ולהביא אותם למצרים, ולסחוב אותם ממצרים למדבר - הכל נעשה עם לב, עם אהבה, בהתרגשות, ולכן הקרשים עומדים לעולם! כשמזדמן לך לעשות חסד, לתת צדקה, לתרום תרומה - שימי בתוך זה את הלב. זה יעמוד לך לעולם! הקרשים כבדים? כבד לפתוח את הארנק לפעמים? אין זמן... בדיוק את ממחרת ומשהי עוצרת אותך ומבקשת צדקה, ואין לך זמן עכשיו... באמת... תעצרי רגע, תני! אבל בשמחה, עם לב. זה לא שלך, וזה יעמוד

הפרשה שלנו עוסקת בבניית המשכן, ומגלים לנו חז"ל שהמשכן לא נחרב, הוא נגנז. הוא עדיין קיים, גנוז ושמור. בית המקדש, לעומת זאת, נחרב. מה סודו של המשכן, שעומד לעולם? "ועשית את הקרשים למשכן עצי שיטים עומדים" - עומדים לעולם! בזכות מה קרשי המשכן עומדים לעולם? אומר המדרש שאברהם אבינו ראה ברוח הקודש את כל מה שיעברו עם ישראל, ונטע ארזים בבאר שבע, שיהיו לקרשים למשכן, כשיעקב אבינו שומע שבנו יוסף חי, הוא כל כך מתרגש. לפני שהוא הולך לראות את הבן האהוב שלו שהוא בוכה עליו ומתאבל עליו כל כך הרבה שנים, לפני שהוא יוצא לדרך - הוא שם את ההתלהבות וההתרגשות בצד ונוסע לבאר שבע, כורת את הארזים שנטע אברהם וסוחב אותם אתו למצרים...



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

Advertisement for 'Shabbat Gemilim' featuring rabbis Zvi Katan and Yitzhak Buzri, and a promotion for 'Seven Blessings' by Rabbi Yemima Mizrahi. Includes contact information for Gemilim in Jerusalem and a phone number 073-2221270.

# איך מתארגנים בבוקר?

מה מקשה על הילד להתארגן? האם אפשר לאכול הכל וגם לרזות? ומה קורה כשיש התקף פאניקה?

## תרומת המינרלים לבריאות

המינרלים מהווים כ-4% מגוף האדם. הם דרושים לבניית מרכיבי הגוף ולשמירה על תפקוד תקין. המינרלים קיימים באופן שכיח ורציף בטבע שסביבנו, וניתן למצוא אותם בסלעים, בחולות ובמים שבמעטפת כדור הארץ. למינרלים יש תפקידים חשובים בגוף האדם: הם אחראים על בניית השלד, העצמות והשרירים ועל בניית העור; יש להם תפקיד חשוב בתהליכי פוריות וכן בהתפתחות העובר; התפקוד של המערכת החיסונית מושפע מהמינרלים; הם מסייעים להפקת אנרגיה בתא בתהליך ייצור הדם במח העצם; לתפקוד של מערכת העיכול; ומסייעים בשמירה על מאוזן החומציות של מלחים ונוזלים בגוף.

המינרלים מצויים במזונות שונים, במים ובצמחים. הצמחים השורשיים מהווים מקור עשיר למינרלים, וכן דגנים מלאים, קטניות ועוד. אחד המקורות העשירים ביותר הוא אצות ים-אגם, אשר יונקות מהמים המון מינרלים, וכן גם נבטים וזרעים מלאים, ותה צמחים.

מדוע יש לאנשים חסר מינרלים?

1. מזון מקולקל ומעובד. כל מזון מעובד = מאובד בערכים, לכן כדאי לצרוך מזונות שלמים כמו ש'ה נתן לנו, בלי לקלף ולזקק. רק מפסידים מזה מינרלים.

2. כאשר אין חומצה מספקת בקיבה, הסידן והברזל לא נספגים, ולכן יש חסר בגוף. כאשר הקיבה לא מייצרת מספיק חומצה הידרוכלורית, הגוף לא סופג את הסידן, ואז לוקחים סותרים חומצה כמו "לוסק". כשלוקחים תרופות משתנות, כמו "פוסיד", גם המינרלים יוצאים בשתן, והגוף לא מספיק לספוג אותם.

3. הזעת יתר גורמת גם היא לאיבוד מינרלים. הם יוצאים עם הזיעה דרך העור. באופן טבעי, כשחם בחוץ - ה' ברא מנגנון הזעה על מנת לקרר את הגוף. לכן כאשר מזיעים צריך לשתות הרבה, כדי שלא יחסרו מינרלים. גם בסאונה מפסידים המון מינרלים, ולכן מומלץ לשתות בה 10 דקות ולא יותר. גם במצב של הקאות ושלשולים מאבדים מינרלים, ולכן צריך לדאוג שאין התייבשות, ולהשלים מינרלים באבקה מיוחדת שמכילה מינרלים חיוניים.

איך מתגברים את המינרלים? עם מזון מלא ושלם, אצות אגם. ניתן ליטול 3 קפסולות של אספסת ביום - מסייע במיוחד לנשים מיניקות וכן למצבים של חולשה ונשירת שיער. גם תה צמחים הוא מקור חשוב למינרלים, וכן ירקות עליים.

בשבועות הבאים נפרט על המינרלים השונים, ועל חשיבותם הרבה לתפקוד הגוף ובניית השלד.

**הערה:** בשבוע שעבר דברנו על סגולות הכורכום. חשוב לציין כי מי שנוטל תרופות לדילול הדם - השימוש בכורכום אינו מתאים עבורו.

עצמית ושינוי תהליכי התת מודע אשר גורמים לרצון לאכול שלא מתוך רעב - כמו בדוגמאות שהזכרתי: כשמעמם, כשלחוצים, כשעצבניים וכו'.

טעות נפוצה הינה להתייחס אל הדיאטה כאל פרויקט שיש לו התחלה וסוף, כיון שאז מצפים לסיום בו ניתן לאכול שוב מכל הבא ליד, ואז ברגע שמתחילים לאכול - קשה להפסיק, ובכך שוברים דיאטה.

לעומת זאת, כאשר אוכלים הכל תוך כדי תהליך ההרזיה, מכל סוגי המזון ללא איסורים, ולומדים שיותר לאכול מהכל בתנאי ששולטים בכמות - זוהי הדרך היחידה למנוע מצב של אכילת יתר חסרת שליטה ושל עלייה מחודשת במשקל.

(ד"ר סיגל תמיר, ד"ר לתזונה ומדעי ההתנהגות)

\*\*\*

**?** אני בחורה בת 19, חברותית ומצליחה ב"ה. השנה יש לנו בלימודים עומס לימודי רב, ואני מרגישה שזה משפיע עלי לרעה.

**?** מידי פעם אני נתקפת בלחצים באזור הלב עם דופק מהיר, וכן מתחילה להזיע ולהרגיש סחרחורת. אני מאד מבוהלת כשזה קורה ולא יודעת מה לעשות, ולאחרונה שמתני לב שאני מתחילה למעט במפגשים חברתיים וביציאות מהבית, מחשש שזה פתאום יתקוף אותי ואני אאבד את העשתונות. אודה לך מאד אם תוכלי לכוון אותי ולעזור לי בעניין. המצב שאת מתארת נקרא התקפי פאניקה. כפי שצינת, את נמצאת תחת לחץ לימודי רב, והתקפי פאניקה אכן מתגברים בזמני לחץ. כמו כן, את נבהלת ונלחצת מאד כשזה תוקף אותך, מה שמגביר יותר את הסימפטומים. הסימפטומים הנפוצים בהתקף פאניקה הינם: דופק מהיר, תעוקת חזה, הזעה מוגברת, סחרחורת, תחושת מחנק וקוצר נשימה, תחושת פחד, תשישות, כאבי בטן ותחושת איבוד שליטה.

מומלץ מאד שתפני לטיפול הממוקד בחרדות והתקפי פאניקה. בטיפול תרכשי כלים להתמודדות עם הסימפטומים של הפאניקה כגון: אימון ביצירת סימפטומים, שינוי פרשנות שגויה למצב והחלפתה בפרשנות תואמת מציאות. כמו כן חשוב מאד שתדעי שהתקף פאניקה כשלעצמו אינו מסוכן בכלל! הוא רק לא נעים, והוא עובר בתוך מספר דקות (על פי המחקרים - בין 10 דקות למקסימום חצי שעה). לכן, למרות אי הנעימות והפחד נסי להתגבר ולא להימנע ממפגשים ויציאות מהבית, כדי לא לתת להפרעה לגדול ולהשתלט על חיך. (רבקה פינקלשטיין, פסיכותרפיסטית מוסמכת, מומחית לטיפול CBT מערכת)

עצמית ושינוי תהליכי התת מודע אשר גורמים לרצון לאכול שלא מתוך רעב - כמו בדוגמאות שהזכרתי: כשמעמם, כשלחוצים, כשעצבניים וכו'.

יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל [debi@htv.co.il](mailto:debi@htv.co.il)

**?** לבני בן השש קשה מאד עם התארגנות - ההתעוררות בבוקר, היציאה מהבית, להפסיק לשחק, להיכנס לאמבטיה ולמיטה. מה לעשות על מנת לשנות זאת? זה גורם לאווירה מכבידה בבית.

התופעה מוכרת וידועה, ולה סיבות מגוונות. אציין שתיים: הראשונה - יש ילדים שמעברים קשים להם במיוחד. והשנייה - ילדים המאובחנים עם בעיות קשב וריכוז.

הדרך להתמודד היא להבין שזה לא תלוי ברצון שלהם. כשהוא אומר "אני לא רוצה", משמע "קשה לי". איך נוכל לעזור? לפני כל משימה או מעבר להכין את הילד לפחות חצי שעה מראש. לדוגמה: "צביקי, עוד חצי שעה אוספים משחקים". מעכשיו, בכל 5 דקות את מודיעה: "עוד 25 דקות", "עוד 20 דקות", וכן הלאה, עד שתם הזמן. אז את מגיעה ואומרת: "עכשיו נאסוף". כך כל פעולה שצריכה להיעשות - את מודיעה מראש.

אם זו יציאה, גם אז יש להכין מראש מתי נוסעים, לאן, מה יהיה שם, מי יהיה שם, כמה זמן תשהו וכו'. מילת המפתח: להכין. מאיתנו, ההורים, נדרש להיות עקביים, החלטיים ומתמידים, ולהתאזר בסבלנות. השינוי יחול בהדרגה, וסביר להניח שיעברו 6 שבועות לפחות עד שיסתמן השינוי. (ציונה תמים, יועצת הורות ומשפחה, "שבילים בשבילך")

\*\*\*

**?** האם זה נכון שאפשר לאכול מהכל וגם לרזות? זה נשמע קסום.

ראשית, התשובה היא כן, ואף רצוי לאכול מהכל תוך כדי תהליך ההרזיה. מה ואיך? אסביר בתשובתי.

ודאי גם את, כמו רבות אחרות, התנסית בהרגשת התסכול שמתלווה לעלייה מחודשת במשקל לאחר תקופת הרזייה. כי מי לא התנסה לפחות פעם אחת בחיי בדיאטה זו או אחרת? מי לא נתקל בהרגשת הדחף לאכילה כשהוא משועמם, עצבני, מתוח או לחוץ, במיוחד בימי החורף הקרירים והסגריריים?

ראשית, יש להבין שדיאטה אינה עוזרת. כל עוד לא משנים את אורח החיים ואת הרגלי ההתנהגות הקשורים באכילה - דבר לא יעזור. אנשים שעורכים דיאטה מבלי לשנות הרגלים - ישובו למשקלם הקודם, ואף יותר מכך.

ובכן, מהו הפתרון? ראשית, יש להבין שעל מנת לרזות ולשמור על המשקל יש לטפל בבעיית ההשמנה מהשורש. מהו טיפול מהשורש?

ללמוד לשלוט בדחף האכילה, משום שמילת המפתח הינה שליטה. כלומר, לא מספיק רק לדעת מה צריך לאכול, כמה ומתי באופן תאורטי, אלא צריך לדעת איך לשלוט על הדחף לאכילה. זאת ע"י שינוי תהליכי חשיבה, מודעות

בואו לחגוג את חג הפורים  
בסופ"ש ארוך ומשמח!

משתה פורים משמח עד דלא ידע



במלון  
המפואר  
קיבוץ  
לביא  
★★★★★

י"ד-ט"ז אדר 1-3/3



חמישי - שבת  
כולל סעודת פורים מפוארת

בהשתתפות: הרב יצחק פנגר / רבנים נוספים



מספר המקומות מוגבל הבטיחו את מקומכם  
**073-2221270**

★ מיטב ההרצאות ★ מיטב האומנים ★ משתה פורים כיד המלך ★ חדרים מרווחים ומאובזרים ★ בריכה מקורה ומחוממת ★ חדר כושר ★ פעילות לילדים לאורך השבת

אתר היהדות הגדול בעולם  
**8,823,170** יותר מ-  
www.hidabroot.org דפים נצפים בחודש!

הנתונים לחודש ינואר 2018  
נתוני Google Analytics

מיקרוטראקים	883,478
פעילות באתר	2,036,891
פעילות באפליקציה	432,402
התקני אפליקציה	2,839,209

הידברות  
חפשו ב- APP STORE  
GOOGLE PLAY -1

בס"ד  
סדנא ביתית בנושא  
הכוחות הטמונים  
בשם האדם  
אל פי היקבאה

תקיים תפילה מיוחדת לכל הישועות  
052-955-15-88  
073-222-12-40  
ללא תשלום

במהלך הערב תינתן אפשרות למשתתפים לשאול על שמותיהם האישיים  
עם הרב מרדכי לוי  
עם המקובל הרב יצחק בצרי

לכל מארגן: סט ספרים "סוד שמות בני האדם" במתנה!