

העלון מוקדש לע"נ פונגה בן טורי | לע"נ יהודה לאו בן יצחק | לע"נ שמחה בת רגינה וברוך | לע"נ יצחק זוהרה | בן עיזה | לרפואה שלמה וכל הישועות אבריהם וחנה כהן

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
21:05	20:30	19:13	ירושלים
21:03	20:33	19:30	תל אביב
21:07	20:35	19:25	חיפה
21:03	20:30	19:29	באר שבע

16 עמודים מלאים בתוכן עשיר ומחזק! עלון "עונג שבת" מופץ מדי שבוע ב-131,850 עותקים ברחבי הארץ

עלון שבועי לקירוב לבבות | ערוץ 97 בכבלים, בלוויין בפרטנר tv ובסקלום tv

הידברות

עונג שבת

פרשת בלק | גליון 357 | י"ז בתמוז תשע"ח

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

להתקשט לקראת המלך

כיצד יתכן שאדם נמצא בעולם העליון, ועדיין מתנהג ברדידות כפי שהיה בעולם הזה?

הרב זמיר כהן

בתלמוד (גיטין נו ע"ב) מסופר שכאשר אונקלוס, בן אחותו של הקיסר טיטוס, גילה כי דת האמת היחידה היא היהדות והחליט להתגייר, לפני שעשה את הצעד הגדול הזה העלה באוב (סוג של סיאנס) את רוחו של בלעם. הוא שמע ממנו על הסבל הנורא שהוא סובל בעולם הבא, וכששאל אותו: "מי נחשב שם, בעולם האמת?". אמר לו: "ישראל". שאל אונקלוס: "האם נכון יהיה להיבדק בהם?". אמר לו: "לא תדרוש שלומם וטובתם כל הימים". עד כאן.



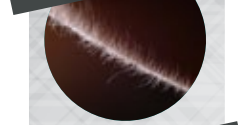
והדבר מעורר תמיהה רבת. כיצד יתכן שלאחר שבלעם כבר מת ונמצא בעולם האמת, והוא גם מצהיר במפורש שמי שחשוב שם הוא עם ישראל – עדיין הוא מייגע לשואל: "לא תדרוש שלומם וטובתם כל הימים?"

אולם התשובה פשוטה. כל זמן שהאדם חי בעולם הזה, בידו לתקן את עצמו ולשנות את אישיותו לטובה. אם אדם כעסן, הוא יכול ללמוד ספרי מוסר, לשמוע שיחות מוסר ולקבל עצות והדרכה, להתמודד ולתקן ולשנות עד ששיגע בנפשו שינוי מהותי לטובה. כך בקנאה, שנאה, תאוה וכל סוג של יצר הרע. אבל לאחר שעזב את העולם, אין בידו להשתנות יותר, ומצבו נשאר מקובע לנצח! זאת מהסיבה הפשוטה, שהכלי היחיד שבידו לבנות את נשמת האדם, הוא הגוף. כאשר האדם נמצא בתוך הגוף, עומד הוא בפני ניסיונות שונים, וכאשר הוא עומד בהם על פי הדרכת התורה שלומד, נבנית אישיותו הרוחנית ומשתנה לטובה. אבל כשחסר הוא את "מכשיר הכושר" הנקרא "גוף", נשאר לנצח כפי שהיה ברגע שעזב את העולם.

לכן על אף שבלעם כבר נמצא בעולם האמת, ורואה בחוש שמי שחשוב בעיני בורא העולם הוא עם ישראל, עדיין נשאר במצבו הרדוד כפי שהיה בעולם, עם שנאת ישראל שבערה בו, ועם כל מידותיו הרעות. מעין זה העיד הגאון הצדיק

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

2 עור ברווז דניאל בלס



4 שלום כיתה אי? הרב אפרים אורשלימי



5 מנהגי בין המצרים קו ההלכה



6 ונכשי נבהלה מאד חיים ולדר



8 ספרייה בגודל מדינה מתוך היום



11 טלפון (לא) שבור אריאל כדורי



14 הסודות של פוקס מנוחה פוקס



הרב אליהו לופיאן זצ"ל על אשר ראה בעיניו, שכאשר דיבוק (רוחו של אדם שמת) נכנס בגוף אדם חי ודיבר מתוכו, בתחילה הוא סיפר בכאב על סבלו בעולם האמת, ולפתע היה מנבל את פיו בצורה נוראה, עד שכל הנוכחים היו סותמים את אוזניהם, שלא לשמוע את דבריו הדוחים. וכששאלוהו: הלא אתה בעולם האמת, ואיך הנך מעז לדבר כך? השיב בצער רב שאין אפשרות להשתנות שם, ומאחר שכך היה רגיל לדבר בעולם הזה, ממשיך להישאר לנצח באותו מצב ירוד.

מכאן מוסר השכל לכל אחד ואחת מאתנו, עד כמה עלינו לזכור עוד בהיותנו בעולם הזה, ללמוד את ההדרכה האלוקית שבתורה, ולעצב את אישיותנו כראוי. ואל ידחה זאת האדם לגיל מאוחר יותר, שהרי איש אינו יודע מתי יגיע יום עזיבתו את העולם. כמובא בתלמוד (שבת קנ"א): "רבי אליעזר אומר: שוב יום אחד לפני מיתתך. שאלו תלמידיו את רבי אליעזר: וכי אדם יודע איזהו יום ימות? אמר להן: וכל שכן, ישוב היום שמה ימות למחר, ונמצא כל ימי בתשובה. ואף שלמה אמר בחכמתו: 'בְּכֹל עֵת יִהְיֶה בְּגִידְךָ לְבָנִים, וְשָׁמֶן עַל רֹאשְׁךָ אֶל יַחֲסֹךְ' (קהלת ט, ח). אמר רבן יוחנן בן זכאי: משל למלך שזימן את עבדיו לסעודה, ולא קבע להם זמן. פיקחין שבהן קישטו את עצמן וישבו על פתח בית המלך, אמרו: 'כלום (וי) חסר לבית המלך?'. טיפשיין שבהן הלכו למלאכתן, אמרו: 'כלום יש סעודה בלא טורח?'. פתאום ביקש המלך את עבדיו (שיבואו לסעודה). פיקחין שבהן נכנסו לפניו כשהן מקושטין, והטיפשיים נכנסו לפניו כשהן מלוכלכין. שמח המלך לקראת פיקחים, וכעס לקראת טיפשיים. אמר: הללו שקישטו את עצמן לסעודה – ישבו ויאכלו וישתו, הללו שלא קישטו עצמן לסעודה – יעמדו ויראו".

אשרי אדם הזוכה מבעוד מועד לקשט את עצמו בכל המעלות הרוחניות: בתורה, במצוות ובמעשים טובים, ובחינוך ילדיו בדרך התורה. כך מגיע הוא לעולם האמת כשהוא מתוקן במלוא תפארתו, וזוכה להתענג על ה' ולהינות מזיו שכנתו – לעד. שבת שלום.

הרב אברהם יוסף

שאל את הרב

? נרדמתי לפני קריאת שמע, אך התעוררתי באמצע הלילה. האם אוכל לומר קריאת שמע ולחזור לישון? לאחר שינה על המיטה, נחשב לו כהיחס הדעת לעניין ברכות התורה, ולכן עליו לברך תחילה את שלש הברכות עד ואני

אברכם, ואח"כ יקרא קריאת שמע (יחד עם ברכת המפיל). ובבוקר יחזור לברך את ברכות התורה יחד עם כל ברכות השחר, כיון ששוב חזר לישון.
? אם אין גבר בבית שיעשה הבדלה, האם מותר לאשה להבדיל?
אשה חייבת בהבדלה כמו האיש, ונהוג שהגבר

עושה עבור כל בני הבית. לכן כאשר אין גבר שיבדיל – צריכה האישה להבדיל. וחייבת לשתות לפחות כמלא לוגמיו (כ- 42 גרם) כדי לצאת ידי חובת ההבדלה. ומה שנהגו נשים לא לטעום מיין ההבדלה, זה דווקא כאשר מישהו אחר מבדיל, אבל כאשר היא מבדילה, חייבת לשתות כמלא לוגמיו לפחות.

סדנאות והרצאות הידברות מגיעות עד אליכם! ל-בית / מתנ"ס / בית הכנסת

<p>בריאות גוף ונפש</p> <ul style="list-style-type: none"> אירידולוגיה אבחון דרך גלגל היעין נסורופתיה ריפוי בצמחי מרפא, תזונה ופעילות גופנית 	<p>אבחון ציורים</p> <ul style="list-style-type: none"> למה הילד מתכוון? מה הילד רוצה? 	<p>תזונה נכונה</p> <ul style="list-style-type: none"> את חייבת לחזור אל הבריאות שבר? 	<p>חינוך ילדים</p> <ul style="list-style-type: none"> בניית אמון העברת אחריות עין טובה 	<p>גרפולוגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> סדנא ייחודית המשלבת כלים להעצמה אישית דרך כתב היד 	<p>נוער מתמודד</p> <ul style="list-style-type: none"> מיני סדנא למתן כלים לטיפול בנוער מתמודד 	<p>חרדות</p> <ul style="list-style-type: none"> מיני סדנא למתן כלים ליציאה מהחרדות. דרך חיזוק האמונה והביטחון
---	--	--	--	--	--	--

בואו נפתח את זה



ללא עלות

להזמנת מיטב מרצי/ות הידברות חייגו 073-222-12-90

היהודי החשוב

כל גופו, גם אצל תינוק רך בשנים. התפקיד החשוב ביותר של השיער הנו תחושת. כל זקיקי השערות, ללא קשר לגודלן, מצוידות בקולטנים עצביים. השערות שלנו דומות למנופים קטנים, אשר בכל תחושה פיזית כמו משב רוח, שולחים אותות למוח".

יכולת זו מקנה לנו אפוא חוויה חושית חדה יותר של המציאות סביבנו, בהרגשה מדויקת ומפורטת של כל תנועה וחלקיק. זאת תודות לזקיקי השיער המכסים את הגוף, גם כאשר השערות אינן נראות לעין.

אך מלבד כל המטרות החשובות הללו, המעידות על תכנון רב, צריך להוסיף לכך את עצם החוויה האנושית של "עור ברווז". סבורני שהבורא יתברך רצה להגביר את חווייתנו הרגשיות באמצעות ביטוי נוסף של הגוף. מי מאיתנו לא שמע את המשפט: "הדבר שראיתי/שמעתי גרם לי לצמרמורת בכל הגוף. ראה את העור שלי!", ביטוי שמסמל התרגשות גדולה מאוד, המתוארת לעתים כחשמל בכל הגוף. מי היה רוצה לאבד חוויה עוצמתית שכזו בחייו?

המשך בעמוד 7 <<

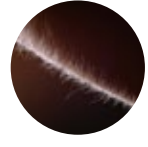
עור ברווז: מדוע שערות האדם סומרות?

התכנון מתגלה אפילו בשרירים הזעירים ביותר

קור או התרגשות. שרירים אלה תורמים לאדם במספר דרכים: הם עוזרים לסחוט שמן מבלוטות הַחֵלֶב המחוברות לזקיקי השערה, וכך לשמן את העור. בנוסף, התהליך עוזר בחימום הגוף: התכווצות של שרירי השערות יוצרת חום קל, ומהווה מנגנון מקדים לצמרמורת שמטרתה לחמם את הגוף.

שימוש נוסף של זקיקי השיער נמצא בשחזור שכבת העור החיצונית (אפידרמיס) לאחר שריטות או חבלה. הם משמשים מקור חשוב לתאים האפידרמיים בשיקום העור (reepithelialization) כאשר חלקים ממנו נאבדים. קשה להאמין, אך אם לא היו לאדם זקיקי שיער וצינוריות זיעה, אפילו חבלות קלות היו דורשות השתלת עור! [מקור: Dr. David Menton, Vestigial? Organs - Evidence for Evolution] הביולוג ד"ר דוד מנתון מסביר כך: רוב שערות האדם אינן נראות לעין, אך הן מכסות למעשה את

בכתבה האחרונה בסדרה זו, נעסוק בעוד שתי דוגמאות למה שכינו בטעות כאיברים "מיותרים" בגוף האדם, ונשיב בעז"ה על השאלות הבאות: **מדוע שערות האדם סומרות (תופעה המכונה "עור ברווז")? מדוע יש לאדם שרירי אוזן שמאפשרים את תנועתה?**



שרירי השערות

זקיקי השערות מכילות שרירים זעירים (Erector pili muscles), שגורמים לשערות לסמור במצבי פחד או קור. אצל בעלי חיים בעלי פרווה ונוצות, מנגנון זה מסייע להתרעע תוקפים (שערותיו של חתול מבוהל סומרות, וכך מקנות לו מראה גדול ומאיים יותר), וכן לשמירה על חום הגוף כאשר השערות או הנוצות לוכדות את האוויר החם ביניהן. שרירים זעירים אלה קיימים גם בזקיקי שערותיו של האדם, והם שגורמים לנו "עור ברווז", שנראה כחספוסים קטנים על העור בעת

נעסה גרין

שבע עובדות

כך נהפוך את האבל לשמחה: 7 עובדות על י"ז בתמוז

תענית י"ז בתמוז נועדה לעורר את תחושת האובדן על חורבן בית המקדש - ועל הגלות שבאה בעקבותיו

- הגאולה. 5. השנה (תשע"ח) חל י"ז בתמוז בשבת, ועל כן הצום נדחה ליום ראשון. הצום מתחיל בעלות השחר ומסתיים בצאת הכוכבים. השנה מתחיל הצום ב-10:4 ומסתיים ב-20:20.
- תפילת "ענגנו" נאמרת בצום כחלק מתפילת העמידה. תוכנה של התפילה הוא בקשה מהקדוש ברוך הוא שיענגנו ביום הצום. הספרדים (שליה הציבור והמתפללים) מוסיפים תפילה זו בשחרית ובמנחה.
- האשכנזים נוהגים כי שליח הציבור יזכיר את התפילה בשחרית ובמנחה, ואילו היחיד רק במנחה.
- פטורים מלצום - מעוברות ומניקות, זקנים או חלשים - פטורים מן הצום. אך עליהם לאכול רק כדי קיום הגוף, ולא מעדינים. קטנים (מתחת גיל מצוות) פטורים מלצום, אך יש לחנכם לא לאכול מעדינים או ממתקים. יש לזכור את דברי הגמרא: "כל המצטער עם הציבור זוכה ורואה בנחמת הציבור", ו"כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בבנייה".
- יהי רצון שתקוים בנו עוד השנה הבטחתו של הקדוש ברוך הוא על ידי הנביא זכריה (ח, י"ט): "כה אמר ה' צב-אות, צום הרביעי וצום החמישי וצום השביעי וצום העשירי יהיה לבית יהודה לששון ולשמחה ולמועדים טובים".

- חג ומועד, ושלושת השבועות שביניהם יהיו כ"חול המועד".
- תענית י"ז בתמוז נקבעה בשל חמישה אסונות גדולים בהיסטוריה היהודית שאירעו בתאריך זה:
 - משה רבנו שבר את הלוחות בהר סיני.
 - בטל קרבן התמיד בבית המקדש הראשון.
 - חומות ירושלים נפרצו והגויים נכנסו לעיר.
 - המצביא הרומאי אפוסטמוס שרף את התורה.
 - צלם - פסל של עבודה זרה - הועמד בהיכל בית המקדש.
- מטרת הצום - יום של חשבון נפש. עיקר הסיבה לתעניות היא לעורר הלבבות ולזכור את האירועים שבעטיים הן נקבעו. אין להעביר את הצום בבטלה, אלא יש לזכור את המאורעות שבגללם נקבעה התענית. על כל אדם להשתתף בצער החורבן ולחשוב כיצד הוא יכול להוסיף בלימוד ובקיום מצוות ומעשים טובים על מנת לזרז את

- י"ז בתמוז הוא יום צום שנקבע לזכר נפילתה של ירושלים, נפילה שהובילה לחורבנו של בית המקדש. ביום זה נפרצו חומותיה של ירושלים על ידי חילות האויב שנכנסו לתוכה. י"ז בתמוז הוא היום שפותח את "שלושת השבועות" - תקופת האבל הלאומי, שמגיעה לשיאה ביום תשעה באב.
- בכוחם של הצער והאבל על האירועים הטראגיים הללו לסייע לנו להתעלות ולהתגבר על הטעויות והחסרים הרוחניים, שהביאו עלינו מלכתחילה את אותם אסונות. וכך, באמצעות תהליך התשובה (בחינה עצמית והחלטה להשתפר), אנחנו מקבלים את הכוח להפוך את העצב לשמחה. בהתייחס לכך מבטיח התלמוד שלאחר גאולתו העתידית של עם ישראל ובניינו המחודש של בית המקדש, יהפכו ימי צום אלה לימי חג ושמחה. רבותינו מבארים כי י"ז בתמוז וט' באב יהפכו לימי



אל תאמץ כזה של חוויות! אתן לא אוותרות!

את מחמנת למסע של תפילות שמחה וריגוש... א' - ג' אלול 12-14.8.18

חוויה ארוזמאת וייחודית! עם הרבנית אורית סלומון

אופס ע"ה זאבלס עם הרבנית האמנית חדוה לוי

לקראת ראש השנה הקרב ובא מסע של תפילות בהודש הרחמים והסליחות

הידברות הצטרפי למסע • מס' המקומות מוגבל! 073-222-1-202



מפתחות

לחיים

זהירות מפעולות זעם

מדוע חשוב כל כך לשלוט בכעס, ומה עלול לקרות לאדם הכועס?

בתלמוד מזהירים חז"ל מכעס בלתי נשלט הבא לידי ביטוי מעשי עד כדי קריעת בגדים, השלכת חפצים וכדומה. אדם שאינו בולם את עצמו בעת כעס ממעשים כאלה, עלול להידרדר במהירות ולמצוא את עצמו מגיע לשפל כל יתואר. הנה לשון התלמוד: "המרקע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו - יהא בעיניך כעובד עבודה זרה. שכך אומנותו של היצר הרע. היום אומר לו עשה כך, ולמחר אומר לו עשה כך, עד שאומר לו עבוד עבודה זרה, והולך ועובד".

כלומר, אין היצר מעז להציע לאדם מיד לחטוא בחטא חמור, אלא אומן הוא בדרכי הפיתוי. מתחיל היום בדבר קטן, ואם הצליח להכשילו בזה - מציע לו למחרת דבר גרוע יותר, וכן הלאה, עד שמפילו בחטא חמור ביותר. ואם ראית אדם שאינו מסוגל היום לשלוט בכעסו, עד כדי השלכת חפצים או שבירתם וקריעתם, הרי אם לא יבלום מיד את התדרדרותו, תמצאנו בעוד זמן מה מגיע לשפל נורא אשר מימיו לא חשב שייגיע אליו. לכן, גם כאשר רואה שגבר זעמו עקב מאורע שהכעיסו עד שחש דחף פנימי לבטא את כעסו במעשים, ישלוט בעצמו באמצעות החלטה פנימית עיקשת והסברה עצמית כי "בשום אופן אינני מבצע פעולות רעות כאלה". ויחזק את עצמו בהתבוננות בדברים המובאים בהמשך.



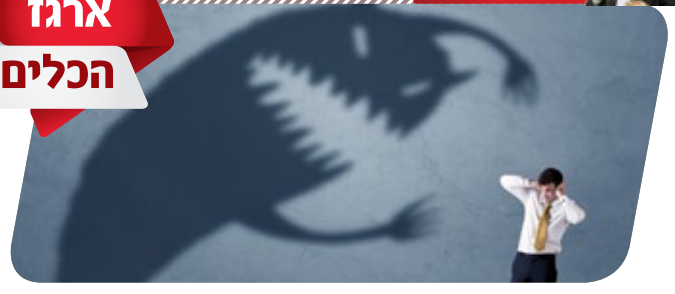
עוד מבואר בדברי התלמוד, שהכעס פוגע בזיכרון ובמנת המשכל (IQ) של האדם. וכמובא שם אודות הכעסן: "משכח תלמודו ומוסיף טיפשות. שנאמר: 'כִּי כַעַס בְּחִיק כְּסִילִים יִנָּחַ. וכתביב: 'וְכִסִּיל יִפְרֵשׁ אֲנָלֶת'". וכן רואים בחוש, שהרגיל לכעוס נעשה אדם שמחשבתו אינה מסודרת כמחשבתו של האדם השלו, והחלטותיו אינן קולעות למסקנה הנכונה, גם בזמנים בהם הוא רגוע.

עוד למדו חז"ל מדברי החכם באדם, כי הכועס נכשל בהכרח בעברות כה רבות, עד שאין מנוס מהקביעה כי: "בידוע שעוונותיו מרובין מזכויותיו". ולמדו זאת מסוף הפסוק: "אִישׁ אֶף - יִגְרָה מְדוֹן. ויבעל חמה - רב פֶּשַׁע".

בכתבי קבלה מבואר עוד שהכועס מאבד ממד מרכזי מנשמתו הרוחנית המקורית, ומפסיד הארות רוחניות שזכה להן לפני הכעס. ואפילו יתכן שיפסיד את זיווגו הטוב לו, בגלל כעס. הנה דברי האר"י ז"ל בשער הגלגולים וכפי שנכתבו על ידי תלמידו המובהק רבי חיים ויטאל: "הנה לפעמים יארע שאף על פי שיהיה באדם נפש אחת טהורה ועליונה, יבוא איזה פעם לידי כעס, ואז תצא ממנו ותיכנס במקומה נפש אחרת גרועה. וכיון שהדבר כך, אפשר גם כן שיימשך מזה עוד דבר אחר. והוא, כי אם עד עתה הייתה מזומנת לאיש הזה איזו אישה בת זוגו, כיון שנתחלפה נפשו וניתנה לאיש אחר, אותו האיש ייקחנה, אם לא יעשה תשובה".

לרכישת ספר מפתחות לחיים ושאר ספרי הרב זמיר כהן, חייגו להיברות שופר: 099-073-222-1250

ארגז הכלים



לחיות את המציאות - ולא את הדמיון

לאחר שהתרחקנו מן החטא, עלינו לבטוח בה', וכך לא לפחד

שלמה המלך אומר בספר משלי (כ"א, ל'): "סוס מוכן ליום מלחמה ולה' התשועה".

ההתנהלות הנכונה בחיים היא, לעשות תחילה את ההשתדלות הנצרכת בדרך הטבע. אדם יעשה כל שבכוחו לעשות, כפי שנאמר "סוס מוכן ליום מלחמה", ועם זאת יזכור שזו רק השתדלות.

לאחר שעשה אדם את ההשתדלות הנחוצה, ידע ויאמין בכל לבו שהתוצאות הן אך ורק מידי הקב"ה, שנאמר: "ולה' התשועה".

האדם צריך אז "לשחרר", לא לדאוג ולא לפחד. עליו לדעת בבירור, שמעתה הדברים אינם תלויים בו.

אדם שחי בפחד - ממה הוא פוחד? מרבית הפחדים של האדם הינם חששות מפני העתיד. אדם חושש ממה שיהיה, ואיך יהיה, ואם יהיה...

האדם חי בתסריטים דמיוניים שהוא יצר לעצמו, ושאינם קשורים בהכרח למציאות. אדם הורס לעצמו את ההווה ע"פ פחדים מפני העתיד. במקרים רבים מאוד, הפחדים אינם מתממשים, אבל ההווה כבר הרוס...

העצה היא לחיות את המציאות, ולא את הדמיון. אף אחד מאתנו אינו יודע מה יהיה בעתיד, וכמו שאומרת האמרה העממית - "כשנגיע לגשר, נחצה אותו".

מה כן צריך האדם לעשות, למען העתיד ולמען ההווה גם יחד? מן הראוי להתחזק באמונה ובביטחון, שהרי ממילא "רַבּוֹת מַחְשְׁבוֹת בְּלֵב אִישׁ וְנִצְעָת הַשֵּׁם הַיָּהּ תִּקּוּם", וְכֵן 'וְהַבּוֹטֵט בְּהַשֵּׁם חֶסֶד יִסְוֶבְבוּ' (תהלים ל"ב י'). אם כן, השלב השני בהיחלצות מן הפחד הוא - לחיות במציאות האמתית, ולחיות נכון.

עלינו לעשות כל שנוכל, עד היכן שידנו מגעת, ולדעת - עד כאן! עשינו את שלנו, והתוצאות הן אך ורק בידי של הקב"ה.

בספר משלי (ט"ז, א') נאמר: "לְאָדָם מַעֲרֵכִי לֵב וּמָה' מַעֲנָה לְשׁוֹן". אפילו המילים שאדם מוציא מפיו, אינן תלויות בו, אלא מהקב"ה הן. אדם יכול לערוך בראשו את המילים שהוא רוצה לומר, הוא יכול לתכנן באופן מדויק את הנאום שברצונו לנאום, כפי שנאמר: "לאדם מערכי לב". אולם מה קורה בפועל?

"מה' מענה לשון" - המילים שיוצאות מפיו הן לא דווקא המילים שהתכוון לומר. הדברים שיוצאים מפיו של האדם, והשפעת המילים הללו - כל אלו תלויים אך ורק בקב"ה.

חשוב וכדאי להתחזק באמונה, להביט על המציאות במבט הנכון. יש לעשות את ההשתדלות באופן המקסימלי, ולא לפחד מהתוצאות, שהרי הן מאת הבורא יתברך.

כך מובא בשם רבי נחמן מברסלב: "כל העולם כולו גשר צר מאוד, והעיקר לא לפחד כלל!".

לרכישת ספר החדש של הרב יצחק פנגר "המכתב" חייגו להיברות שופר: 099-073-222-1250. או באתר shops.hidabroot.org

הסדנא חתקיים אי"ה בימי שני 3 מפגשים החל מ-2.7 י"ם בתמוז בבית היברות רח' אריה שנקר 20 פ"ת



סוף לויכוחים - נלמד מדוע כל שיחה מגיעה לויכוח וכיצד יצאיה שיחה על רגשות והבנה. נתאמן על זה בתוך הסדנא, תוצליח! נקבל תקשורת זוגית בריאה, המון רגש והבנה הדדית בנישואין **כי מגיע לכם!**

מהרו להרשם ביחד נמוכן! 073-2221300 **בואו להתחבר להצלחה בנישואין!**

הסדנא חתועבר על ידי הרב שמוען ביטון ראש מחלקת שלום בית, יו"ר נישואין ופסיכותרפיסט



איך אפשר להתעלם מהרע?

אנחנו צריכים להסתכל על ילדינו ללא שיפוטיות, ולעודד את הטוב - כפי שעשו אחרים עבורנו

הקב"ה לא מביט על חסרונותינו ולא "מחפש אותנו", אלא תמיד מאמין בנו ונותן לנו מקום לצמוח ולגדול. זה פסוק מפורש בפרשה שלנו: "לא הביט און בנעקב ולא ראה עמל בישקאל" (במדבר כ"ג כ"א).

יש כאן סולם גדילה מעשי, שרלוונטי מאד לכולנו, בגלל שיש מצוות עשה בתורה, "והלכת בדרכיו", מצוות עשה, שנוהגת גם בזמן הזה (משנ"ב סי' קנ"ו סק"ד), ומלמדת אותנו שאם גם אנו נצליח לסגל מהלך של חיפוש הטוב - נצליח לקיים בזה מצוות עשה. ולא סתם מצווה קלה, אלא מצווה יקרה, שעליה כתב הרמב"ם במורה נבוכים (ח"א פרק נ"ד), שזו תכלית מעלת האדם, ומלמדת אותנו שיש לנהוג בדרכי ה', לא רק בענייני חסד וי"ג מידות, אלא בכל הנהגות ה', וגם בזו.

אדם צריך להימנע מלחפש אוון ופגמים בחברו בעין רעה, כתלמידי בלעם הרשע, שמסתכלים ב"אפס קצהו", תמונה חלקית ומעוותת של פגמים, אלא אדרבה, להתאמץ ולחפש להביט על הטוב שבחברו, כמנהג תלמידי אברהם אבינו שרואים בעין טובה בהתייחסם לזולת. כאשר הוא עושה זאת - הוא זוכה לקיים בכך מצוות עשה דאורייתא. זה לא קל.



כבעלי תשובה, אנו אמורים לדעת היטב את היסוד הזה. כולנו זכינו להתקרב בזכות אנשים יקרים שקיימו את המצווה הזו בהידור, והביטו בנו בעין לא שיפוטית, התעלמו מכל החלקים הבלתי מתוקנים, ראו את הטוב האמיתי שקיים בנו ובכך עודדו אותנו להרבות בטוב ולהתחבר אליו. זה מה שגורם לכל בעל תשובה להתקרב.

בכל זאת, אנו מתקשים מאד ליישם את היסוד הזה עם ילדינו. זה טבעי, כי כשמנסים ליישם על הילדים שלנו הסתכלות לא שיפוטית, שמתעלמת לרגע מהרע ומקבלת ומעודדת את הטוב, זה טעון מדי רגשיות. איך אפשר להתעלם מהרע? בחברה שיפוטית אנו רגילים מדי להילחם בו. אבל כבר אמר מי שאמר, שמי שכלי העבודה היחיד שלו הוא פטיש, כל העולם נראה לו כמו מסמרים. אנו רגילים לפעול בסמכותניות עם פטיש כבד, ומתקשים להתרגל לכלי עבודה רכים יותר, מכילים יותר, שרק דרכם אפשר לקדם תהליך פנימי של חיזוק ערך עצמי, שהוא תנאי הכרחי לקידום אמונה.

את הצדדים המתוקנים פחות צריך להניח לרגע בצד, וזה מחייב להרחיב את התמונה, לראות הקשר רחב, כחלק מהתקדמות של תהליך או בדרכים יצירתיות אחרות. יעזרו ה' שנצליח בזה תמיד, ובכך יתקיים בנו המשך הפסוק: "ה' אלקיו עמו ותרועת מלך בו".

רכישת ספרי הרב דן טייטלבוים להדרכת בעלי תשובה היכנסו לאתר הידברות שופס shops.hidabroot.org או בטלפון 073-222-1250



שלום כיתה א'?

מה עושים אם ההורים רוצים להשאיר את הילד בגן, אך הילד רוצה לעלות לכיתה א'?

הגענו למסקנה כי מה שטוב עבור בנו הקטן הוא להישאר שנה נוספת במכינה, גן חובה, ורק בעוד שנה להעלות אותו לכיתה א'. דא עקא, שהילד בוכה שהוא לא מוכן לזה, והוא רוצה לעלות לכיתה א'. אנו, כהורים, מתחילים לחשוש מרוב שהוא בוכה, שלא יקרה לו ח"ו איזה נזק רגשי, ואולי כן כדאי לעלות אותו לכיתה א'. כיצד מרגיעים את הילד?

"חוסר בשלות" הוא הקוד שדרך כלל גורם לנו להשאיר את הילד שנה נוספת בגן. כל זאת בתנאי שזה מגובה באנשי מקצוע שמחויים דעתם בעניין. אם זו המסקנה שהגענו אליה, ראשית נרגיע את עצמנו. מניסיון, כשילד עולה לכיתה א' ואינו בשל לכך, על ההורים להתחיל להפנים כי מחכות להם שנים לא פשוטות, בהן הילד יחווה חוויות לא נעימות כלל ועיקר. את כל השנים הללו ייאלצו ההורים "לאכול" ביחד עם הילד. כעת, אני כבר לא בטוח שההורים מעוניינים להעלות את הילד לכיתה א'.

כעת לילד החמוד שרוצה מאד לעלות לכיתה א'. ראשית בואו ונבין שכאשר הוא לא מסכים, בוכה וכו' - הוא עושה בעצם את הדבר הכי לגיטימי שאפשר. הוא רוצה לעלות ביחד עם כל החברים שלו, וכשהוא שומע שזה לא קורה - הוא פשוט בוכה. זאת אומרת, מותר לו לבכות, וזה בסדר גמור. ילד שח"ו צריך לעבור ניתוח, והוא בוכה - וכי ההורים שלו לא יעשו לו את הניתוח? אנו נעשה מה שהכי טוב לילד ולטובתו.

כעת, ננסה למזער נזקים רגשיים. ניקח את הילד ונעשה לו טיול יפה, או ניקח אותו למקום מעניין, ובדרך נסביר לו מה הכי טוב בשבילו, וגם ניתן לו דוגמאות, כמו הדוגמה של הניתוח. נוכל גם להעביר לו מסרים, שבעוד שנה הוא יהיה בין הגדולים בכיתה (הוא ירגיש עם זה מעניין וטוב עם עצמו). הזמן יעשה את שלו, והוא יבין לאט לאט שזו עובדה מוגמרת שטובה בשבילו.

אנו הורים ל-3 ילדים, בתנו הבכורה בת 4. מאז שאנחנו זוכרים אותה, היא בוכה כדי לקבל כל דבר. זה סוג של נשק אצלה כדי לדרוש דברים. לפעמים היא ילדה טובה מאד, מקשיבה ורוגעה, ולפעמים היא עושה דברים דווקא, העיקר שזה יהיה הפוך ממה שביקשנו ממנה. איך צריך להתנהג איתה במצבים שהיא צועקת, עצבנית ובוכה?

מתוכן השאלה ניתן להבין את אפשרות התשובה. ציינתם במכתבכם כי היא רואה את הבכינות כסוג של נשק, שעל ידו אפשר לקבל ולדרוש דברים שהיא מעוניינת בהם. בואו ונסיר לה את אפשרות ה"נשק" הזה. מהיום ואילך, ברגע שנבין שהיא בוכה על דברים שהיא לא אמורה לקבל, נשב ונסביר לה בצורה שאינה משתמעת לשני פנים (ולא בצורה רכרוכית) כי היא אינה אמורה לקבל זאת. מכאן ואילך היא יכולה לבכות, אבל חשוב שלא תהיה שום תגובה, מאף אחד מההורים, על בכייתה (זכרו: מבכי לא קורה כלום. להיפך, ניתן לומר שהבכי חשוב במידת מה מבחינה בריאותית - הוא עוזר להקל על הלחץ ומשחרר את הורמון הלחץ המיוצר בגוף. כמו"כ, הבכי עוזר לשחרר רעלים מהגוף, והוא מטהר את הגוף מרעלים לא רצויים). אם בגלל הבכי "נתקפל" וניתן לה את מבוקשה, הרי שהיא תשתמש בנשק הזה שוב ושוב. מצד שני, תוכלו לתת לה דוגמאות ולהראות לה שדווקא אם היא מבקשת יפה, הרי שהסיכוי שנשמע אותה וניענה לה במידת הצורך יגבר ויעלה.

שאלות למדור החינוך ניתן להפנות לפקס 153732445523 או למייל: a0504168883@gmail.com

גם תפילין ומזוזות באתר הידברות שופס החדש!

רכישת תפילין

כספ ברכת הידור גבוהה
כל הסוגים וכל המנהגים: ספרדי / אשכנזי / רש"י / רבנו תם / ימין / שמאל וכו'

רכישת מזוזות

מזוזות בכל הגדלים ובכל רמות הידור
מכתבות על קלפים איכותיים ומהודרים
הנחה על בתי המזוזות בכל רכישה



גם אתה עדיין מניח את התפילין מהבר-מצווה?

לא זוכרים מתי בפעם האחרונה התלפתם בביתכם מזוזות?

SHOPS.HIDABROOT.ORG
לפרטים: 073-222-1-250

אפשרות לכתיבת ספרי תורה מהודרים

כל המוצרים במכון הסתם של הידברות עם שליח עד הבית ללא עלות!





קו ההלכה

מנהגי בין המצרים

ממה יש לחשוש, והאם אכן אסור לשחות בימים אלה?



ולא כשעובר באופן אקראי בין חמה לצל המצויה בדרך (מרו הגאון הרב חיים קנייבסקי שליט"א קרא עלי מועד פרק ב' אות י"ט).
 ד. בימים אלו יש להקפיד יותר משאר ימות השנה מהליכה למקומות שיש בהם חשש סכנה (מקור חיים אות י"ד).
 ה. ראוי להימנע מעשיית ניתוח (שאינו דחוף) בימי בין המצרים. ואם הדבר קשה, עכ"פ יש להקפיד מר"ח אב, ולכל הפחות משבוע שחל בו ת"ב (מרו הגאון הרב שמואל וואזנר זצ"ל מבית לוי בין המצרים אות י"ב).

ימים אלו נקראים על שם הפסוק (איכה א', ג') "כל רודפיה השיגוה בין המצרים". ואמרו חז"ל (במדבר איכה שם), שהם הימים שבין שבעה עשר בתמוז לתשעה באב, שבהם נכנסו האויבים לירושלים, ופרעו פרעות בישראל, עד יום תשעה באב, שבו החריבו את בית המקדש. לכן נוהגים מנהגי אבל וצער מיום שבעה עשר בתמוז עד אחר תשעה באב (חזון עובדיה ד' תעניות עמוד קכ"ה, ועי' בירושלמי תענית פרק ד' הלכה ה').



אלו דברים צריך להיזהר שלא לעשותם בימים אלו, מחשש סכנה?

- א. יש להיזהר שלא ללכת במקום שומם מתחילת שעה רביעית של היום (בסביבות 10:00 בבוקר) עד סוף שעה תשיעית (בסביבות שעה 16:00) מפני קטב מרירי, שהוא שד השולט בימים ההם (מדרש רבה איכה רבתי פרשה א' אות כ"ט). ולכתחילה יש להיזהר בזה גם בתוך העיר, אם המקום שומם. כך משמע ממסקנת דברי החזון עובדיה (עמ' קכ"ו). ועי' שם שהביא מחלוקת הפוסקים בדבר, זה ויש מקלים בתוך העיר.
- ב. ההורים יזהרו שלא להעניש את ילדיהם בשעות אלו, מפני שיש חשש סכנה בדבר.
- ג. יש להיזהר בימים אלה שלא ללכת ברחוב בין חמה לצל. ומכל מקום, כל הקפיא היא דווקא במי שהולך כסדר שביל שהוא בין החמה לצל,

- ו. מן הדין מותר לרחוץ בבריכה ובים בימי בין המצרים (אור לציון חלק ג' פרק כ"ה אות ה'). ויש אומרים שצריך לחשוש בזה משום סכנה אף בימים אלו. ויש חוששים מהליכה לים בימים אלו, מפני הסכנה (שדי חמד חלק ה' פאת השדה מערכת בין המצרים סימן א' אות י'). ובספר ארחות רבנו (על הרב קנייבסקי זצ"ל, חלק ב' עמוד קכ"ט) מובא שהרב לא נתן לילדים לנסוע לים בבין המצרים, משום סכנה. ואם נכנס במקום שאינו עמוק, שיכול לעמוד שם - מותר לכתחילה (תשובות והנהגות חלק ב' סימן רס"ג) ואין חילוק בכל זה, בין אם הלך לים לפני בין המצרים או לא (אשרי האיש חלק ג' פרק ס"ח אות כ"א, ואור לציון פרק כ"ה אות ה').
- ז. אין חשש בטיסה במטוס בימי בין המצרים,

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

נעמה גרין

נפלאות הבריאה



כך פועל מנגנון הפיצוי במוח

מחקר בתולעים חשף את אופן פעולתו של מנגנון פיצוי במוח, המאפשר לחדד את שאר החושים על חשבון חוש שנפגע

קלט חושי. ניתן ללמוד הרבה כשמגלים שמערכת עצבים פשוטה למדי מסוגלת לממש פונקציה מוחית מתוחכמת כמו זו. במקרה כזה גם נחשף רף חדש לרמת המורכבות העצבית הנדרשת שבביל לקיים מנגנון פיצוי שכזה, וגם הרבה יותר קל לגלות ולהבין כיצד הוא פועל, מהרמה המולקולרית ועד לרמה ההתנהגותית".
 תוצאות המחקר נוספות לשורה של מחקרים בעניין תפקידם של נוירופפטידים באיתות הבין-חושי, ומלמדות על נפלאות הבריאה - הקב"ה לא משאיר אותנו לעולם נטולי יכולת, אלא גם אם אנו מאבדים יכולת מסוימת כלשהי, הקב"ה דואג שהגוף "יפצה" אותנו על האבדן הזה בדרכים אחרות.

בלבד. היא ניזונה מחיידקים, ומערכת העצבים שלה מונה רק 302 תאי עצב (לעומת כ-100 מיליארד במוח האנושי). החוקרים בדקו את הקשר שבין אובדן חוש המגע לחיזוק חוש הריח אצל התולעת.
 בבדיקת התולעים גילו החוקרים, כי כאשר התולעים מאבדות את היכולת לחוש מגע מכל סוג שהוא, נוצר שיפור משמעותי ביכולתן להגיב לריחות של אוכל, כלומר: חוש הריח שלהן התחדד בהיעדר יכולתן לחוש מגע לגופן.
 ד"ר איתי רבינוביץ', שהוביל את המחקר, מסביר כי "אחת היכולות המרתקות של המוח היא יכולת הפיצוי על אובדן

הנושא הזה אמנם ידוע כבר שנים ונחקר לא מעט, ובכל זאת - מחקר בינלאומי, בהובלת חוקרים מהאוניברסיטה העברית בירושלים, מגלה כי למוח האנושי, ולמעשה לכל מוח יש יכולת מרשימה להגיב לאובדן חושי על ידי הגברת החושים הנותרים.
 המחקר, שפורסם בכתב העת PLOS Biology, מורה כי מנגנון הפיצוי המוחי מהווה מאפיין בסיסי גם במערכות עצבים פשוטות בהרבה מאלה של האדם. במהלך המחקר בדקו החוקרים האם מנגנון הפיצוי המוחי קיים גם ביצור בעל מערכת עצבים פשוטה ביותר. לשם כך הם חקרו תולעת קטנטנה בשם C. elegans, שאורכה מילימטר



מחלקת שבויים של ארגון הידברות פועלת למניעת התבוללות ולחילוף נשים מקשרים עם בני מיעוטים כי את המגיפה הזאת אי אפשר להמשיך!





ונפשי נבהלה מאד



כל סיפורי הזוגיות ושלום הבית מתגמדים מול סיפור ממיס לב זה, שיש בו את כל מה שאנו צריכים לדעת על מנת למנוע מעצמנו כאב ושברון לב...

מכאן העניינים רק הלכו והסתבכו. שוחחתי עם גאולה והיא נתנה לי עצות איך להעמיד את בעלי במקומו. האיש העדין והתמים הזה לא ידע את נפשו, כאילו משהו שינה את הקוד של הכספת ולפתע לא יכול היה לדבר עם אשתו. לא יודעת מה נכנס לנשמה שלי. שנה של מתח עשתה את שלה, יום אחד קמתי, לקחתי את הדברים והילדים, וחזרתי לבית הורי. כאן החל תהליך כואב. התוצאה הייתה גירושין עם משמורת משותפת, וכללים היכן יתחנכו הילדים.

הייתה תקופה של מתח עם כל מיני משחקי כוחות ביני לבינו. האמת, אני מודה, היה לי חלום לנתק את הילדים ממנו. אל תשאלו אותי למה. הייתי מסובכת ובטוחה שבזכותי עשר שנים מחיי ושכעת אני חייבת לעשות הפוך ממה שהיה עד כה. מהר מאד הבנתי שהילדים בסופו של דבר סובלים מהגישה הזו, ואיכשהו נכנסתי לרוגע ולהשלמה ששיאן היה כשהוא התחתן בשנית. הוא בנה את ביתו והדברים נרגעו, אבל אצלי החלה תקופה שאני הייתי מוכנה להקריב הרבה לו יכולתי למחוק אותה.

ברוכים הבאים לעולם החד-הוריות. אינכם רוצים להיות שם. תאמינו לי. ואם אין לכם ברירה, פשוט אל תגיעו לשם. לא ארחיב ולא אכלול, רק אומר שכיום מסתובבות אלפי גרושות במצב רוחני, חברתי וכלכלי איום ונורא. כמוני, רוב חברותי החדשות יזמו את הגירושין ובדרך כלל לחמו כמו לביאות מול הבעל, שבדרך כלל התנגד לגירושין. דיין חשוב אחד אמר לי, שאם רוצים דוגמא לשינוי הדורות היא מצויה בתחום הזה. בדורות הקודמים אישה הייתה פוחדת מגירושין יותר ממוות. זו הייתה בושה וזה היה גזר דין של ניכור ושל בדידות.

שאלתי אותו אם לא מדובר בשינוי טבע האדם, והוא ענה: "זהו, שלא. הטבע נשאר אותו טבע, לכי תבדקי אצל חברותייך, האם טוב להן?"

ואז הכרתי את גאולה.

גאולה הייתה אישה לא דתייה, בת חמישים ומעלה. היא הייתה נשמה טובה, כמו האמא של העובדות. היו בה חום ואהבה, והיא הייתה מחבבת אותנו כמו את הילדות שלה. כלומר, הילדות שלא היו לה. היא מעולם לא התחתנה. גאולה נכנסה ללבי. התיידדתי איתה מאד.

אל תשאלו איך, לאט-לאט היא הוציאה אותי ממה שהיא כינתה "הבועה החרדית". איך עשתה זאת? בקלות. פשוט סיפרה את סיפור חייה, ואף שלא היה מדובר בסיפור מזהיר או כזה שגורם לך לקנא בה, הוא סיפק המון מידע על העולם האחר, והמידע הזה חלחל לתוך נפשי התמימה והעדינה ומדבק בדפנותיה, ואני אפילו לא חשתי בכך.

אני חייבת לציין שבימי הסמינר הכרתי בנות מקולקלות וחלקן אף ניסו לחשוף אותי לתכנים שאינם ראויים, אך היו לי הגנות, חשתי בוגרת מהן וידעתי שעלי לשמור על עצמי. כאן זה בא מכיוון אישה שיכולה להיות אמי, וההגנות הללו פשוט לא הועילו, כי איזה נזק יכול לצאת ממישהי שנראית ונשמעת כמו אמא!?

שנתיים לאחר מכן כבר לא הייתה אותה אישה תמימה וטובה שנאמנה לרצון בעלה. נחשפתי לתרבות חילונית, למוזיקה ואפילו לסרטים. הייתי משוחחת שעות ומנתחת עם גאולה מה שראיתי. למעשה, הפכתי למעיין אישה דו-פרצופית. בבית הוספתי לעשות את הדברים כמצוות נשים מלומדה, אבל בפנים צמח משהו שאינו טוב. יום אחד בעלי גילה במקרה בנגן שלי שירים שאינם לרוח הבית שלנו. הוא הזדעזע מאד. זה לא היה חלק מהעולם שלנו.

אני הגבתי בהגנה הטובה ביותר - התקפה. במהלך המריבה הזו הוצאתי את כל הדעות החדשות שלי: "איש לא יחליט בשבילי, יש לי זכויות", רק פניו ההמומות של בעלי הזכירו לי שאלה דברים שהחלטנו עליהם יחד, כך בנינו את ביתנו מתוך החלטה משותפת.

גדלתי בבית דתי, לא חרדי, שהפך עם השנים לחרדי, בזכות העובדה שכל הבנים והבנות נשלחו למוסדות חרדיים.

הייתי ילדה צדיקה ולאחר מכן בחורה צדיקה, אפילו יחסית לבתים חרדיים מקוריים. כפי שתראו בהמשך, אני כותבת רק את האמת, גם אם אינה מחמיאה לי. נישאתי לבן תורה ממשפחה חרדית מצוינת, לשנינו היו שאיפות וחלומות לבית של תורה ולגידול ילדים צדיקים וטהורים. כמה היינו תמימים, כמה אני מתגעגעת לתמימות הזו. נולדו לנו שישה ילדים בהפרשים קטנים ביותר.

היינו משפחה נהדרת. בעלי היה בעל מופת ואני אישה למופת. פעלתי כפי שחינכו אותי להיות אישה טובה ונאמנה. בעלי היה המלך, אני המלכה. היינו לומדים יחד הלכות, השקענו זה בזה, ויחד - בילדינו. עשר שנים חלפו כך, עשר שנים שכיום אני זוכרת בגעגוע ובלא מעט עצב. והנה זה בא...

בלחץ הפרנסה התחלתי לעבוד במקום חילוני. בתחילה התנגדתי לכך, אבל בעלי הלך לרב וקיבל היתר, לא לפני שהרב חקר ודרש והבין מבעלי שאעבוד בסביבת נשים ושאיני אישה צנועה וצדיקה שהסכנה הגדולה ביותר שיכולה לצאת ממני היא שאחזיר את כולן בתשובה... התחלתי לעבוד שם, ובאמת בחודש הראשון הייתי ממוקדת בעבודה לשם פרנסה. באה, עובדת, לא משוחחת עם העובדות האחרות, חוזרת הביתה לבעל וילדים.

בקרב תתקיים הגרלה גדולה!

בהוקרה לשותפינו בהפצת היהדות, עם סיבה נוספת להצטרף להפצה:

פרס שלישי
נופש זוגי מתנת הידברות

פרס שני
7,777 ש"ח שובר מתנה לרכישת ספרים

פרס ראשון
מוצרי חשמל לבית בחסות מחסי ומשגל

200001
סיבות
להפצת עלון הידברות
חודש ראשון ללא תשלום!

להצטרפות כמפיצים
לחודש ראשון בחינם
חייגו למוקד ההפצה:
073-2221388
ניתן לשלוח מייל עם פרטיכם אל:
oneg.shabat@htv.co.il
או להכנס לאתר:
hidabroot.vp4.me/200001onegshabat

ניתן להצטרף בעמדות "קהילות" בבתי הכנסת

כל מפיץ חדש שימשיך להפיץ את העלונים גם אחרי החודש הראשון, יקבל מתנה מהודרת

עור ברוז: מדוע שערות האדם סומרות? (המשך)

שרירי האוזן

יש לנו מספר שרירי אוזניים. אצל בעלי החיים תפקידם ברור: שרירי האוזניים נועדו להניע את האוזן מידית אל מקור הקול, וכך לשמוע אותו טוב יותר מבלי צורך להזיז את כל הראש. מדוע קיימים שרירי אוזן גם אצל האדם?

ייתכן שהשימוש שלהם אינו רחוק לגמרי משימושם אצל בעלי החיים. כאשר אדם שומע רעש פתאומי, שרירי האוזן נוטים להתכווץ, מה שמעורר את האדם ומחזק את מנגנון ההתכוננות של הגוף בשעת סכנה. כשהאדם נבהל, החושים מתחדדים, ונראה ששרירי האוזן מוסיפים לתחושת החידוד הזו, של ההתרכזות במקור הקול - מה שמגביר בתורו גם את חדות השמיעה. האם לא שמעתם פעם רעש מפתיע, וחשתם כאילו אוזניכם התכווצו ואף חידדו את שמיעת הקול?

אך שימושם של שרירים אלה עדיין נחקר באדם. הביולוג ד"ר ג'רמי ברגמן (Jerry Bergman, Vestigial Organs, 1990), הציע בספרו: "הטעות היא לחשוב שהשרירים משמשים רק לתנועת האוזניים, כמו בלבים. השרירים הם יותר מאשר איברים-מתכווצים. הם משמשים מחסן לגליקוגן (-אנרגיה), וחשובים למטבוליזם (-חילוף החומרים). ללא מערכת השרירים וצורתם, ההזנה של האוזן החיצונית היתה לקויה מאוד. השרירים גם מועילים בכך שהם מגבירים את אספקת הדם לאיבר, ומפחיתים את הסכנה של קיפאון בעת קור כבד. אם חשת פעם אוזניים קרות במהלך סקי בשלג, עליך להודות על החימום שמספקים לך שרירי האוזניים!". בנוסף, התגלה ששרירי האוזניים קשורים קשר הדוק בתחושה של בהלה ותחושות של רגשות חיוביים. מחקרים הראו כי בשעה שהאדם מתייחס ושמח - שרירי האוזן נעים, וכך רגשות חיוביים מורגשים למעשה בכל רחבי הראש. את התנודה בשרירי האוזן קשה מאוד לזייף, לכן מחקרים שמטרתם לבחון רגשות משתמשים בניטור תנודות בשרירי האוזניים. כלומר, שרירים אלה נועדו להבעת רגשות - המורגשות אצל האדם עצמו. הם מתכווננים, בין השאר, לתרום לחוויה הרגשית של צחוק ושמחה.

ילדים. אני רוצה להודות לך שהיית הגונה כלפי. אני יודעת שיכולת להחריב את חיינו ולא עשית זאת, אבל יש משהו חשוב יותר שאני רוצה לומר לך: לב אישה מכיר בעלה. דעי לך שבעלי לא נפא משבר עזיבת אשת נעוריו. הוא מעולם לא אמר לי, פרט לשיחה אחת בזמן הקצר בין האירוסים לחתונה שלנו, שבה לחצתי אותו אל הקיר. אבל אישה אינה צריכה את המילים של בעלה. היא מרגישה אותו.

"איני נכנסת למה שקרה. אני רוצה לדבר על העתיד. אני רוצה לבקש ממך שלטובת בעלי ולטובת ילדינו - תינשאי לו לאחר פטירתך. מובן שהדבר החשוב ביותר והקובע הוא טובתך שלך. אני רוצה שתחשבי על זה, חשוב לי למסור לך את האמת כפי שהיא. זהו הרצון האמיתי שלי וכתבתי אותו בצוואתי".

לא עניתי לה. לא יכולתי. אצילותה שברה את לבי. התפרצתי בבכי וחיבקתי אותה ארוכות, תוך שאני ממלמלת אליה מילים של הערכה שהיו אצורות בי כל השנים.

יצאתי משם, תפוסת מחשבות, לא יכולתי לתקשר עם בני. כשהגענו הביתה הסתגרתי בחדרי. בבוקר למחרת הגיעה הידיעה כי היא השיבה את נשמתה לבורא.

השתתפתי בהלוויה, וב"שבעה" דאגתי לאוכל של בעלה ושל ילדיה.

לאחר השלושים הגיע שליח, רב ששינו הכרנו, וסיפר לי כי בצוואתה כתבה המנוחה שהיא מבקשת שבעלה ישוב לאשת נעוריו. פרצתי בבכי וסיפרתי לו שהדבר ידוע לי וכי היא דיברה אתי בלילה שלפני פטירתה. הוא היה המום. השבתי לו תשובה חיובית. החלטתי לא לשחק שום משחק. כבר שילמתי מספיק על משחקי כבוד.

ואז נפגשתי עם בעלי לשעבר. אני יודעת שזה נשמע מוזר בהקשר הזה. בפגישות סגרנו את כל מה שאירע. רצייתי לספר לו לאלו התומות רוחניים הגעתי, אך הוא ביקש שלא לשמוע, רק שאל אם יש לי שאיפה לחזור למי שהייתי ולמי שהוא זוכר. אמרתי שכן. ויצאנו לדרך.

נישאנו בשנית. בעלי קיים מצוות "מחזיר גרושתו" באופן נדיר. כיום, שנים אחר, יש לנו משפחה מאוחדת: תשעה ילדים, שלושה נשואים. הפצע הזנרוא כאילו אוחה, אבל איני מוכנה לשכוח את מה שעברתי, כדי להזכיר לעצמי עד כמה אדם צריך לחשוד בעצמו ולא להגיע להחלטות שהורסות את חיו.

לרכישת ספרו החדש של חיים ולדר 'אנשים מספרים על עצמם 9' חייגו להידברות שופו: 073-222-12-50 או באתר shops.hidabroot.org

האם בראייה של חמש שנים אחרי הן היו פועלות באותה צורה?"

האמת שמלבד מקרים קשים נדירים, לרוב יש הסכמה שאולי ניתן היה לגשר על הפערם ולא להגיע למהלך קיצוני כמו גירושין.

מה שכאב לי, שראיתי שילדי מחוברים לאביהם. אני מתביישת להודות בכך, אך אם הייתה זו תחרות, אז בתחרות הזו כשלת אף שהייתי הרבה יותר מפולפלת ממנו וגם אפשרתי לילדים הרבה יותר דברים.

אבל משהו משך אותם אליו. בני הבכור, שכבר הגיע לגיל 15, אמר לי בתמימות: "אני מאד אוהב אותך, אמא, אבל אני נמשך לאמת. אני זוכר שככה חיינו עד שהייתי בגיל תשע. אני מתגעגע לאמא שהייתה לי אז".

הוא לא הבין למה אמו מתפרצת בבכי נורא. היה במילים הללו משהו שעוד נותר בי בלב, לב שכבר התכסה בקליפות ובדברים שד' ישמור ויציל, לאן הגעתי. לאן הלכה הילדה התמימה והטובה והצדיקה שהייתי.

עשר שנים נוספות עברו, לבעלי נולדו עוד שלושה ילדים מרעייתו השנייה. אני חייבת להודות שהיא התנהגה כלפי באצילות, לא הסיתה ולא הגיבה כשהסתתי אני, בכל פעם שהייתי "מפילה" עליהם את הילדים - וזה קרה המון, מאחר שנהגתי לצאת ולבלות הרבה - הייתה אוספת אותם בדומייה ונותנת להם יחס מצוין. היו רגעים שקינאתי, שידעתי שהייתי במקום שלה ושנטשתי מרצוני. רק המחשבות הללו היו מובילות אותי לעוד שטף של רצון למחוק את החשיבה שלי. לא להרגיש, רק להטביע עצמי בים של הנאות וריגושים.

ואז היא חלתה. האישה השנייה. נאלצתי שלא בטובתי לטפל בילדי בלי להתחלק אתה. תתפלאו, אבל יותר ויותר הגיעו גם הילדים המשותפים שלהם, כשלא הייתה ברירה. התנהגתי אליהם ממש כמו אמא. ידעתי שזה מגיע להם, כי ילדי זכו ממנה ליחס דומה.

זו הייתה תקופה קשה שארכה שנתיים. שנתיים קשות מאד שבהן היא הייתה מאושפזת בבית החולים יותר משהייתה בבית, ולכולם היה ברור שזה הולך לכיוון אחד.

מפעם לפעם הייתי מגיעה כדי להביא את ילדיה שיבקרו אותה, בתחילה זה היה טכני, אבל לאט-לאט גם דיברנו והתקרבו, ואני חשתי שאני מעריכה אותה ומחבבת אותה.

יום אחד, כשהגעתי עם אחד מילדי, בן 16, היא ביקשה ממנו שיחכה למטה כי היא רוצה לדבר אתי ביחידות.

כשנותרנו לבד, היא החלה לדבר והיה ברור שהכינה את הדברים: "אני יודעת שימיי ספורים, וכעת אני מותירה אחרי את בעלי ועוד תשעה

מפיצי עלון 'עונג שבת' של הידברות, לקראת עשרת ימי תשובה מצדיעים למזכי הרבים! פרטים בקרוב...



**מתוך
היומן**

על הקיר.
המודעה שנתלתה
שם אמרה הכל. איך
לפעמים אני לא חושב,
איך?

ספרייה בגודל של מדינה

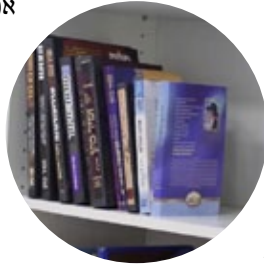
למה אני מקווה שיתקשרו אלי מהבנק כמה שיותר, מה עשו חבורה של קשוחי-מבט עם סרטי הדבקה וחוטמים, ומתי בהידברות יקבלו טלפון מסוכנות החלל הבינלאומית?

אלפי ספרים מסודרים במשטחים יצאו הרי השבוע לחלוקה ברחבי הארץ. בהידברות כבר הרבה זמן מדברים על ההצלחה של פרויקט "מהפכת הספרים" בשנה שעברה, עם הספרים שמונחים בהמון מקומות ציבוריים והופכים את הארץ (וגם את העולם...) לבית נכסות אחד ענק. בשנייה אחת שאנשים תורמים עוד כמה ספרים, הם רוכשים זכויות סביב השעון. כך לאורך כל השנה, תלוי בכס.

זה בדיוק הסיפור של המקדחות, שלא הבנתי. הכורכים הם אלו שמחזקים את הספרים, שיעמדו היטב באלפי האנשים שהולכים לקרוא אותם בבית חולים או ברכת, או בבנק, או במספרה, או בכל מקום אפשרי.

כשהטלפון הבא צלצל, אמרתי שאני לרגע לא אתפלא אם אשמע: "היי, זה ג'וני מהחללית לא אתפלא אם אשמע: 'סויוז' שעל יד סוכנות החלל הבינלאומית, יש לכם דרך לשלוח לנו עוד ספרים?".
תאמינו לי שאחרי היום הזה, הכל אפשרי...

שבוע כמה ספרים של הרב זמיר ושל הרב יגאל כהן. אתה לא מבין מה זה עשה. מנהל הסניף אמר לי היום בקריצה שאולי כדאי להביא ארון ספרים שלם, כי זה מעסיק יפה את האנשים בתור שלפעמים די ארוך. אבל ברצינות, מגיע לכם יישר כת. התחלנו אתמול שיעור קבוע באחד הספרים, שיעור קטן של 10 דקות של עובדי הבנק בהפסקה. אתה יודע, בהתחלה אפילו קצת נבהלתי מהרעיון שיביאו ספרים לסניף. זה בנק, לא בית כנסת, ויגידו שזו כפייה דתית ולא יודע מה. אבל אין, פשוט צריך עוד כמה ספרים. איך נאמר, הפקדתם כמה ספרים אבל אתם באוברדרפט של ספרים, כי צריך עוד".



אחרי אילן מהבנק, הגיע רוני מכלא רימונים. לא יודע מי דמיין אסירים קשוחים, כי הוא פשוט בכה בטלפון. והייתה גם ליאת מהאוניברסיטה, אחד מבית חולים (לא זוכר את השם... אבל מאחל לסבתא שלו, המאושפזת בתל השומר, שה' ישלח לה רפואה שלמה, ושיתקל בנו רק באירועים משמחים), היו גם כמה חיילים יקרים. אחד מהם, טירון בשם איתי שאמר שהוא מוותר על זמן בשעה החופשית כדי לקרוא עוד עמוד בספר של הרב פנגר. "תגידו", שאלתי, "אתם בטוחים שמישהו לא צוחק עלינו עם מתיחה של 'מבוסס על שיחה אמיתית' או משהו כזה?".
הם הסתכלו אלי במבט נחף, והצביעו

כשהם נכנסו בזה אחר זה עם מקדחות, סלילי חוטמים עבים וסרטי הדבקה עבים, מהסוג שנקראים "סרטי חבלה", חשבתי שנקלעתי בטעות לצילומים של איזה תעלול. "היי, יוני מה הסיפור הזה?" שאלתי את המתנדב שליווה אותם. "זה הכורכים, נו..." "כורכים מה, יוני?" "ספרים, ספרים".

הייתי ממשקל לתחקר אותו (חבל שלא לקחתי מהם איזה חוט וסרט הדבקה...), אבל הפנו אלי מהמרכזייה שיחת טלפון.

"שלום, זה אילן מבנק... תשמע, אתה בכלל לא מבין את המצב. יש משהו שצריך לסדר בדחיפות...", התחיל אילן מהבנק לומר. "חכה רגע", קטעתי אותו. "אתה יודע עם מי אתה מדבר בכלל? אתה צריך אותי אישית? אם אתה מתקשר בקשר לכספים, אני לא הכתובת. יש הנהלת חשבונות ואני אעביר אותך בשמח-"

מעבר לקו שמעתי אותו מתפוצץ מצחוק. "אני לא הבנקאי שלך, הכל בסדר. תנשום. אבל כן רצייתי לדבר על חוב. יש לי חוב אליכם, של הכרת הטוב, ובו בזמן אני רוצה באופן בהול לבקש עוד".
כולם היום מדברים ברמיזים בדווקא?
"הביאו לפה לפני

מדור זה מביא סיפורים קטנים על מעשים גדולים, המצויים ביומנו של שלמה, המזכיר רב הפעלים של הידברות. הוא נמצא תמיד מאחורי הקלעים, אין פעם שהוא לא זמין, ואין בעיה שלא יתאמץ לפתור. אם יש לכם מה לומר לשלמה או שאתם צריכים עזרה כלשהי פנו אליו במייל Shlomo11@htv.co.il

**רגע
למחשבה**

פיצוחים



קוקוריקו

בניח שתרגנול עולה 5 ש, תרגנולת - 3 ש, ושלושה אפרוחים - 1 ש.
בעסקה אחת נקנו 100 עופות משלושת הסוגים במחיר 100 ש.
מהו המספר הגבוה ביותר של אפרוחים שייתכן שנקנו בעסקה שכזו?

התשובה תפורסם בשבוע הבא

התשובה לחידה מפרשת חוקת:

ביום ראשון. אחרי כל יום ראשון שחל בתאריך שאינו זוגי, יבוא יום ראשון שחל בתאריך זוגי. כך שאם ישנם בחודש שבת שלושה ימי ראשון בתאריכים לא זוגיים, יש ביניהם שני ימי ראשון זוגיים, ובסך הכל יש חמשה ימי ראשון בחודש זה.
עתה, כדי שחודש שבת יכיל בתוכו חמשה ימי ראשון שהראשון מביניהם הוא אי זוגי, צריך שאי שבת יחול או ביום שישי או ביום ראשון. אך ביום שישי הוא לא יכול לחול, משום שאי יצא שעשרה בטבת חל בשבת. לכן רק האפשרות השנייה, ולפיה אי בשבת חל ביום ראשון, היא היחידה הבאה בחשבון.



מתוך 999 החידות פיצוחים 3, בהוצאת **פיצוחים** הירחון לראש היהודי.

אמרות

המברך את חברו, צריך שישקיע בברכתו דעתו, חפצו ורצונו, ואו תתקיים ברכתו (רבי מנחם-מנדל מרימנוב)

מי שמביא עצמו אל החשד - אל יאשים את מי שחושד בו (רבי שלמה אבן גבירול)

שבע ברכות
אתר שידורים איכותי ומפוקח

יורם מ-950 חתונות
כ-40,000 מנויים ומנויות

**לא משנה מה השעה כעת,
אלפי מנויים ומנויות התחברו
בשעה האחרונה לשבע ברכות!**

* כמובן מלבד שבתות וחגי ישראל, שבהם האתר מושבת



טור פרידה מהאיש המופלא שצחק בפני חבלי מוות

כל מי ששמע את האופן בו החליט האיש המופלא להתמודד עם מחלת הסרטן הסופנית שלו - החסיר פעימה. האיש שרקד עם מלאך המוות וצחק עד ליומו האחרון

משפחת גולדשמידט, יחד עם עשרות אלפי מוקירי זכרו, עודם אבלים על פטירתו של הרב קלמן גולדשמידט זצ"ל. הרב קלמן, שהרופאים נואשו מחייו כבר לפני ארבע שנים והציעו לו למהר ולהיפרד - הוכיח מדי רגע ורגע את אמונתו, דבקו ושמתו. קווים לדמותו של הרב קלמן גולדשמידט זצ"ל. לפני ארבעים שנה היה קלמן גולדשמידט שחקן תיאטרון מן המניין. את ימיו הוא העביר בחזרות ובהכנות לתיאטרון, ואת לילותיו בילה על הבמה. בין לבין היה רוכב על האופנוע להנאתו, חורש את שכונותיה הישנות של חיפה, מבצע פעולות יחד עם חברים מהשכונה ויורד הרבה לחוף הים. "התיאטרון היה עבודה. הים והאופנוע היו החיים שלי", הוא מספר.

שנים אחדות לאחר מכן, גולדשמידט כבר היה יהודי חרדי מזוקן, שפאות מסולסלות צומחות על צדעי ראשו. בראיון שהעניק בעבר ל"בקהילה", סיפר קלמן על הדרך בה הפך משחקן תיאטרון לחסיד ברסלב בכל נימי נפשו. "לסבא שלי קראו קלמן. הוא היה יהודי פולני שגר בלובלין. אין לי הרבה פרטים אודותיו", סיפר קלמן. "שבעה ילדים היו לו. אבא היה הצעיר שבהם. הוא נולד ממש באמצע מלחמת העולם הראשונה. מעט ילדים יהודים נולדו באותן שנים קשות. רק ההשגחה העליונה ידעה, שהיחיד שישרוד את השואה, יהיה אבא. אלא שהוא כבר נולד לתוך מציאות קשה מנשוא. הוא לא זכה להכיר את הקדוש ברוך הוא. הוא נלחם על חייו, ביערות ובסכנות מוות. הוא פשוט לא ידע כלום. אבל מן שמיא ייעדו אותו להיות גשר להקמת משפחה מפוארת של ילדים יראים ושלמים.

גם אני נולדתי בתום מלחמה, בירושלים של שנת תש"ט. שלהי מלחמת התש"ח. אמי ע"ה, הייתה אישה חולנית, ואני נשלחתי לגדול בקיבוץ כ"לד חוץ. מטבע הדברים הפכתי לפרא אדם, חסר שליטה. הייתי רוכב על סוסים ומתנהל בפראות". קלמן המשיך לספר על ריחוקו העצום מהדת. "זה לא שכפרתי, חלילה, או שלא האמנתי. פשוט לא ידעתי מכל המושג הזה של בורא, של ענווה ואמונה". עד כדי כך גדול היה הניתוק שלו, שגם כאשר היחידה שלו השתתפה בכיבוש ובטיהור של ירושלים העתיקה, הוא כנראה מהיחידים בארץ שלא היה שותף לשמחה בכיבוש הכותל. "פשוט לא ידעתי מה זה. רק כמה חודשים אחרי הגעתי לשם", אמר.

קלמן הפך לחסיד ברסלב, מקושר לבורא בכל

נימי נפשו. הוא נישא, נולדו לו עשרה ילדים ולמעלה משלושים נכדים. "מסרתי את נפשי לקדוש ברוך הוא", אמר באחד הראיונות לאתר הקירוב "אחינו". "אבל מה קיבלתי בתמורה? קיבלתי עשרה ילדים, קרוב לשלושים נכדים. איזה יופי! איזו נחת! מה שווה אופנוע לעומת ילד? נתתי לו המון, וקיבלתי בחזרה בכפל כפליים".

לא שמעתם על בנק החיובים?

לפני ארבע שנים התבשר קלמן כי בגופו מקנן גידול סופני. קשה לתאר במילים את האופן בו רומם את כל סובביו. כחסיד מובהק של תורת רבי נחמן, הרבה לצטט את דבריו: "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד - כי כל המחלות באות רק מחסרון השמחה".

"כשאדם שמח, צוחק - 40 שרירים בפרצוף מופעלים. השרירים הללו מפעילים את האנדורפינים שמחזקים את המערכת החיסונית. לא כדאי?", שאל בחיך רחב את כל מי שהיה מודאג ממצבו הבריאותי. "לא שמעתם על 'בנק החיובים והצחוק'? אם לא שמעתם, כדאי שתפתחו לכם גם אתם אחד כזה. זה בכלל לא עולה כסף. תנו חיך, צחוק קטן - ואתם עשירים. 'צריך כל יום להיכנס לחדר הכושר של הפרצוף. חחה... חחה... לפתח את שרירי הפנים. אחרי תקופה זה כבר בא בקלות, בטבעיות. כל יום להתאמן. להרגיל את הפנים לעלות כלפי מעלה, ולא כלפי מטה...". וכאן הדגים ר' קלמן בכישרון המשחק הידוע שלו פנים של אדם עצוב, קודר, בעל פנים נפולות.

"העיקר זה להיות דבוק בה' עשרים וארבע שעות", היה חוזר ואומר. "שעה אחת לב נשבר, חס ושלום לא עצבות - זה אסור! כל השאר - רק שמחה!", היה אומר.

לשאלת אחד המראיינים: "אתה לא פוחד?", נראה היה שר' קלמן ממש לא מצליח להבין את השאלה. "ממה? מהעובדה שאמות? רגע, אתם מכירים מישהו שלא ימות?", הוא הטיח ושוב הצטחק. "הפחד שלי מהמוות הוא תמידי, בדיוק כמו זה שהיה לי לפני חודשיים, גרם לא יותר. יש לי אבא, שהוא מלך ממיית ומחיה. הוא לא עובד אצל הרופאים, הוא לא מתרשם מהם, יש לו תכנית מסודרת בשבילי. דבר לא יקרה בלי שהוא יחליט".

הרופאים נואשו מחייו, אבל הרב קלמן המשיך לצחוק. "שבעה מיליארד אנשים יש לבורא

בעולמו, ומכולם הוא בחר בי. הוא שם עלי את הכוונה. הוא מתעסק איתי בכבודו ובעצמו. אה, איזו זכות יש לי. אני מודה לך קודשא בריך הוא, שאתה נותן לי כזה טיפול אישי.

"סוף אדם למיתה. אז יתכן שההשגחה גזרה עלי שלא אחיה 150 שנה. שאסתפק רק ב-120, ואולי פחות. אז מה? כשאני מסתכל על הטוב שהקב"ה השפיע עלי מעודי ועד היום הזה, אני מתמלא שבח והודיה. כמה יהודים זכו להעמיד משפחה עם עשרה ילדים, שכולם ברוך ה' יראי ה' אז נכון, יתכן שנגזר עלי 'לצאת' השבוע ולא לזכות להיות בברית של נכדי. בגלל זה אשכח את כל החסדים?".

לשאלת המראיינין: "אתה לא דואג לילדים שלא הספקת לחתן?", נחרד ר' קלמן: "על מה אתם מדברים? אני 'חיתנת' ילדים? מה פתאום. הקב"ה הוא שחיתן את ילדי הגדולים, והוא יחתן גם את כל ילדי ונכדי. אני רק השתתפתי בחתונה, ובעזרתו גם אשתתף בחתונות כל הילדים. ואם גזרה חוכמתו שאבוא להשתתף מהשמיים, אז מה, שאשבר מהעובדה שלא יצא לי לרקוד עם מטאטא?...".

בי' בסיוון תשע"ח הסתיימה מסכת חייו המופלאה של הרב קלמן גולדשמידט זצ"ל. קחו עמכם דברים ממשנתו הסדורה, שמעט מן המעט נגלתה לפנינו בשנים האחרונות - ויהיו הדברים לעילוי נשמתו הטהורה של הרב קלמן קלונימוס בן רחל.

**התחלקת
אצלנו היישרת?
ספר לנו
על זה**

עלון הידברות יוצא לאור כבר שנים רבות, ביותר מ-130,000 עותקים מדי שבוע. מאות אלפי אנשים קוראים אותו מדי שבוע, נתרמים ממנו ומתחזקים בזכותו. לא פעם אנחנו שומעים סיפורים על אנשים שקבלו קבלה מיוחדת בזכות העלון או התחזקו בדבר מסוים, וחוו שינויים משמעותיים וחשובים בחייהם בעקבות כך. גם לכם יש סיפור מעניין? קבלה מיוחדת שקבלתם בזכות העלון? שינוי שהתרחש בחיכם בעקבותיו? כתבו לנו על כך למייל debi@htv.co.il, ואולי הוא יתפרסם בעלונים הבאים.

**תקיים תפילה מיוחדת
לכל הישועות**

**052-955-15-88
073-222-12-40**

ללא תשלום

**הזמינו לביתכם סדנא בנושא
הכוחות הטמונים בשם האדם**

על פי הקבלה

בסוף הערב תינתן אפשרות למשתתפים לקבל ברכה אישית מהרב

בס"ד

עם המקובל הרב יצחק בצרי

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

עם הרב מרדכי לוי

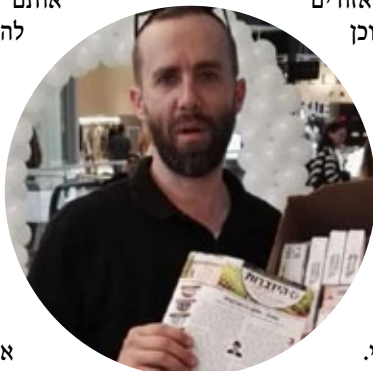
עם המקובל הרב יצחק בצרי

הכירו את הסוכן שמפיץ סחורה בין חנויות, כולל עלון הידברות כונוס

לוי קורוטקי עובד כסוכן שעובר בין חנויות, אבל הוא לא מסתפק בסחורה שהוא משווק לחנויות. כל חנות שהוא מגיע אליה - מקבלת גם את עלוני הידברות

לוי קורוטקי גר בשכונת רמות בירושלים, אך עבודתו מביאה אותו מידי יום לאזורים שונים ומגוונים בארץ. "אני סוכן של מוצרים שונים. במסגרת העבודה אני מגיע ל-30 לקוחות ביום, בעיקר קיסוסים וחנויות קטנות. בכל יום אני מגיע לאזור אחר - תל אביב, באר שבע ועוד הרבה מקומות".

העבודה היא עבודה, אך קורוטקי החליט לנסות לשדרג אותה, ולהוסיף לה ממד רוחני. "אני בין כה וכה נכנס לחנויות, אז חיפשתי משהו שאפשר להניח בחנויות האלה, לזיכוי הרבים. ראיתי שלהידברות יש



עלונים מוצלחים - גם אני בעצמי קורא אותם ונהנה מאד - והחלטתי להזמין מנוי להפצה, ולחלק את העלונים בחנויות שאני מגיע אליהם".

כלומר, בכל יום אתה מחלק את העלונים במקום אחר?

"כן, בדיוק. אני מקבל חבילה של עלונים, וכל שבוע אני לוקח איתי את החבילה של העלונים של אותו שבוע, ומחלק אותם בחנויות שאני נכנס אליהן. כל חנות מקבלת 2-3 עלונים, והלקוחות יכולים להציץ, לקרוא ואפילו לקחת לעצמם".

זיכוי הרבים

ואלו תגובות אתה מקבל?
"הרבה אנשים מכירים את העלון,

והם מבסוטים. לא קרה לי, למשל, שבעל חנות אמר לי לא להניח את העלון. כולם שמחים לקבל אותו ונהנים - גם המוכרים ובעלי החנויות עצמם, וגם הלקוחות שמגיעים אליהם. מטבע הדברים אני מגיע להרבה סוגים של חנויות, בהתאם לאזורים שאני נמצא בהם וגם לחנויות הספציפיות - יש חנויות של חילונים, של מסורתיים, של מתחזקים... וכולם בסופו של דבר נהנים מהעלון. כשאני רואה חנות שיש בה הרבה לקוחות - אני דואג לשים כמות גדולה יותר של עלונים, שיהיה לכל מי שרוצה.

"הרבה פעמים יוצא לי להיתקל באנשים שקוראים את העלון ונהנים ממנו, והם אומרים לי 'תבוא שוב בשבוע הבא, תביא שוב'. זה נחמד לראות שהחלוקה הזאת, שלא דורשת ממני מאמץ בכלל, עושה טוב לאנשים".

ומה אתכם, תרצו גם לזכות את הרבים ולהעשיר את חיייהם בתוכן מחזק ובדברי תורה? חייגו 073-2221388, הצטרפו כמפיצים ותיכנסו להגרלה. ההפצה בחודש הראשון לניסיון - ללא תשלום.

ר' עסית יעקובצקי

הטור המאויר

"הקב"ה בכבודו ובעצמו מעיר אותי"

מי הם אותם אנשים שמצליחים לקום בכל בוקר לתפילת הניץ? ומה צריך ללמוד מהם?

זה מתחיל לפנות ערב, עוד לפני שנכנסים למיטה ומתכוונים לישון. ההרגשה גוברת... צריך לקום לתפילת הניץ!

מכאן ניתן להבחין בשלוש קבוצות אפיון של אנשים. יש כאלה שנושברים כבר בנקודה ההתחלתית הזאת, לוקחים את השעון המעורר, מכוונים את השעה ל-7 במקום 5 וחוזרים לישון עם חיוך. הקבוצה השנייה הם אלה שבקושי ישנים, בכל שעה עגולה הם בודקים אם הגיעה השעה לקום, וככה מעבירים לילה שלם בשינה לסירוגין.



שהם יכולים להתפלל בו. הקבוצה השלישית הם ה"גרופים" של הניץ - ה"נצנצנים", יהודים יקרים שהסיבה היחידה שבגללה הם קמים בשעה כזאת היא כדי לעשות נחת רוח ליוצרים.

שאלתי פעם אדם מקבוצת ה"נצנצנים" איך הוא מצליח לקום כ"כ מוקדם ובכזאת דקות בכל בוקר? הוא ענה לי: "פשוט מאוד, הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו מעיר אותי!" והסביר את דבריו בכך שעצם **אהבתו לה' יתברך נותנת לו את המוטיבציה להשכים קום.**

בכל בוקר אנחנו קוראים בסידור התפילה: **"אלו דברים שאדם אוכל פרותיהם בעולם הזה והקדן קיימת לעולם הבא"**. מונים שם כמה וכמה דברים, כשאחד מהם הוא **"השכמת בית המדרש שחרית וערבית"**. ראיתי חידוש נהדר של היעב"ץ בנושא, הוא מסביר ש"השכמת בית המדרש" פירושו להשכים את בית המדרש, כלומר, להגיע מוקדם ולהכין את בית הכנסת

הקבוצה השלישית מורכבת מיחיד **סגולה**, וגם אותה ניתן לחלק לשלוש קבוצות. את הראשונה נכנה בשם ה"פנסיונרים", יהודים יקרים שממילא מתעוררים ב-2 לפנות בוקר, והם הראשונים שמתייצבים למערכה. לקבוצה השנייה נקרא ה"פועלים", אלה שאין להם ממש ברירה, הם חייבים להגיע למקום עבודתם בשעה מוקדמת בבוקר, וזה המניין היחיד

השורה התחתונה:

"הן עם כלביא יקום וכארי יתנשא"
כתוב בספר "לילות כימים", שאדם הרוצה לדעת אם הוא נמצא בדרך האמת, יכול לבחון זאת "בעת ששוכב על מיטתו ונתעורר משנתו". בזמן ההתעוררות יבדוק מהו הדבר הראשון שעולה במחשבתו? האם הוא חושב מחשבות של משא ומתן, כגון "הגיע הזמן להחליף את האוטו" ושאר צרכיו הגשמיים, או שהמחשבה הראשונה העולה על רוחו היא מרוממת בדרכי ה' כמו, "אוי! מה השעה? כבר עבר זמן קריאת שמע?".

לשלוט במחשבה הראשונה של היום זהו ניסיון גדול ולא פשוט, אך צריך אדם לדעת שאם מחשבתו נוטה לאוטו, מסתבר שלבו חסר וריק מתוכן רוחני, ועיקר מחשבותיו מעורבות בהבלי העולם.

לעומת זאת, מי שחושב מיד כשמתעורר מחשבות קדושות, משמר לעצמו נשמה טהורה! על כך נרמז בפסוק **"על משכבי בלילות, בקשתי את שאהבה נפשי"** (שיר השירים פרק ג).



073-3333-300

24 שעות ביממה



מותר לשתות מים לפני הבדלה?

- 1. שלוחה מענה הלכתי
- 2. שלוחה ייעוץ זוגי ושלוש בית
- 3. שלוחה דיני ממונות וריבית
- 4. שלוחה ייעוץ בנושאים נוספים, סימורים ושיעורים באזור מגורים
- 5. שלוחה רשת בתי ההוראה
- 6. שלוחה הרצאות של הרב זמיר כהן שליט"א

הידברות

קו ההלכה מענה אנושי הלכתי

**3 נקודות
למחשבה**

מומלצים בהידברות



צופיה וערוץ הידברות

הרב זמיר כהן - איך להישאר רגוע במצבים מלחיציים



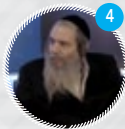
חדשות צופיה - מהדורת חדשות יומית כשרה



שבת אחים: פרק 5 - קהילת יוצאי טוניס



שניים: הרב שלום ארוש ופאר ססי - להתחיל מחדש



מסע בין נשמות - הרב דן טיומקין מספר על המסע מחיל האוויר לארגון "מענה"



אתר הידברות - האתר העולמי לקירוב

הבעלים של נאפיס: "סגרתי בשבת, אני מאמין שהשפע מלמעלה"



"אומר תודה לבורא עולם": שדרן הרדיו המפורסם מניח תפילין מדי יום - כבר שנה



"שאב את נשמתו": חנן בן ארי מסביר מדוע הוא לא מחזיק מכשיר טלפון חכם או פייסבוק



כשהילדה התלוננה על פחדים, המזוזות נבדקו - ואז נתגלה דבר מצמרר



דורית שרמן: "לגדל שלישיה זה לא כזה מסובך כמו שאנשים חושבים"



ראית פעם מסך טלפון שבור שהתאחה מעצמו?

מי יצר את היתוש? למה זולגות הדמעות, ואיך מתאחה שבר בעצם?

אפילו יתוש קטן

אחרי שעשינו "זום אין" על מספר איברים בגוף האדם, וראינו נפלאות ממש במבנה ובתפקוד המדהימים של כל איבר ואיבר, הבה נעשה "זום אוטו" ונביט מרחוק על העולם: תחשבו על מבנהו של כל היקום, מערכת השמש, הירח והכוכבים; ועל כדור הארץ - מערכת הצומח: עצים, דשאים ופרחים, פירות וירקות; מערכת החי: חיות, עופות ודגים... הייתכן שכל פלאי עולם אלו נוצרו ללא יד עליונה, מכוונת ומשגיחה?! גם בכירי החוקרים לא הצליחו עדיין לייצר עלה או יתוש וכל שכן איבר אחד מגופנו, חרף כל החוכמה, הידע והציוד הטכנולוגי המתקדם שברשותם. ניתן לחזות כאן בחוש בפועלה של תבונה עמוקה, תבונה שהיא למעלה מהשגת השכל האנושי. הכול נעשה במחשבה תחילה. מי הוא זה שתכנן ושיצר מערכות מופלאות אלו אשר יד אדם לא תרמה להן מאומה? ראוי לצפות מאדם אינטליגנט שיחקור, ויעמיק לברר ככל שידו משגת מי אחראי לעולם המתוכנן והמופלא שבו אנו חיים, יהיו המסקנות אשר יהיו...

שברת? יהיה בסדר

האם אי פעם נפל לכם הטלפון ונשבר לחלקים קטנים, וכעבור חודש - שבו השארתם את המכשיר בצד - הטלפון חזר לעצמו, וכל חלקיו התאחו חזרה לכדי מכשיר חדש ותקין לשימוש? ברור שלא! לא הגיוני שתהליך זה יקרה מעצמו... לפני כחודשיים, לצערי, נפל חבר שלי במדרגות, וריסק את עצם כף הרגל. אבל הפלא ופלא, אותה עצם שהייתה שבורה ואף מרוסקת שבה לאיתנה, ברוך ה'. גם תנועה לא נכונה של כף הרגל עלולה להסתיים בשבר בקרסול. באזור השבר מופיעים נפיחות, רגישות ניכרת לכאב וחוסר יכולת להניע את האיבר. מקבעים את המקום בגבס, והעצם השבורה תתאחה תוך מספר שבועות...

ניתן לחזות כאן בחוש בקיומה של תבונה עמוקה, תבונה שהיא למעלה מהשגת השכל האנושי, שקבעה בטבעו של הגוף החי מנגנון של ריפוי עצמי מעורר התפעלות. זכינו למתנה מדהימה: עצמות גופנו "יודעות" לאחות את עצמן, ללא כל מאמץ ושליטה מצדנו... הכול באופן אוטומטי! ואני שואל אתכם, איך יודעות העצמות השבורות לאחות את עצמן בצורה מושלמת? מי "הכנת" אותן לכך?

פלא הדמעות

לעיתים אנו מזילים דמעה. כשחושבים על כך, זה מעט מפחיד: "נוזל שקוף" נשפך מתוך העין! מניין הגיע? למה בכלל אנחנו צריכים את הדמעות? נתבונן יחד בפלא שנקרא 'דמעות', שאנו נוטים לקחת אותו כמובן מאליו.

- ברגע שישנו גירוי של העין על ידי גוף זר, הדמעות נכנסות לפעולה ושוטפות החוצה את הגופים המגרים. בכלל, רכיבים שונים בדמעות מונעים זיהומים ומסייעים במלחמת המערכת החיסונית נגד זיהום מחיידקים.

- הדמעות מאפשרות ראייה חדה, ושומרות על לחץ תת-עיני תקין.
- בדמעות יש ריכוז גבוה של הורמוני מתח, והן משמשות כאמצעי להוצאת הורמונים אלו מהגוף. לכן כשאנו בוכים, אנו חשים חוויית שחרור, כאילו פרקנו משהו מעיק מעלינו.

- הידעתם כי יש שוני בהרכב הכימי של דמעות במצבים שונים? דמעות של עצב, למשל, שונות מדמעות שהעין מפרישה כשחותכים בצל, ושונות גם מדמעות הנובעות מכאב פיזי. השוני ביניהן ניכר גם כאשר מתבוננים בדמעות דרך מיקרוסקופ.

ואני שואל אתכם: מי "שם" את שק הדמעות במיקום מדויק בארובת העין מאחורי העפעפיים? מי זה ש"רקח" את "ההרכב הכימי" של הדמעות המסייעות לבריאותנו ולתפקודנו? מי זה "שממלא" לנו כל פעם מחדש את שק הדמעות, כך שאינו מתרוקן לעולם? האם ייתכן שהוא נוצר ללא תכנון ו"במקרה"?

צילדים

מלכת הכתה (ח')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם כיצד החלטתי להודות באשמה

אָמרו. בְּזוּיַת הַעֵיִן
רָאִיתִי אֶת נַעֲמִי יוֹשֶׁבֶת
בּוֹדְדָה עַל מְקוֹמָהּ. כְּמוֹ
מַלְכָה שֶׁהִדְחָה. יַדְעִיתִי הֵיטֵב מֵהָיָא
מְרַגֵּישָׁה - וְרַחֲמֹתַי עָלֶיהָ. הֲרִי אֲנִי הַרְגָּשְׁתִּי כִּי
בְּחֻדְשֵׁים הָאֲחֵרוֹנִים. הִבְטַחְתִּי לְעַצְמִי - שֶׁלֹּא
אֶתֵּן לָזֶה לְקִרּוֹת שׁוֹב. אֲשֶׁלִּים אֶתָּה בְּלִי שׁוֹם
קָשִׁי.
הַתִּישְׁבֵּתִי עַל מְקוֹמִי. חוּי עֲמָדָה לְיָדִי וְשֶׁאֶלָּה:
"אֲפֹסֵר לְסִבְתָּ?"
"בּוֹדְאִי, זֶה הַמְּקוֹם שֶׁלְּךָ, לֹא?" אָמַרְתִּי.
"אֶת תְּמַסִּיכִי לְהִיּוֹת הַחֲבֵרָה כְּלִי אֶפְלוּ סֵאת
מַלְכָּה?" שֶׁאֶלָּה בְּתַמִּימוֹת, נּוֹעֶצֶת בִּי עֵינַיִם
תְּמִימוֹת.
"אֲנִי לֹא מַלְכָּה, חוּי. תְּפַסִּיקִי עִם זֶה. אָמְנָם
הִבְטַחְתִּי לְךָ שֶׁאֶת הַחֲבֵרָה הַכִּי טוֹבָה שְׁלִי לְעוֹלָם,
אֲבָל אֲנִי אֲפֹסֵק לְהִיּוֹת הַחֲבֵרָה שֶׁלְּךָ אִם אֵי פֵעִם
תְּגִידִי לִי אֶת הַמְּלָה הַזֹּאת. שׁוֹמַעְתָּ?"
"בְּסֵדֵר", אָמַרְהָ חוּי. "אֲנִי לֹא אֲגִיד יוֹתֵר. אֵף
פֵעִם. אֲבָל רַק סֵתְדַעִי, סִבְסִבִּילִי תְּמִיד תְּהִי
מַלְכָּה..."

אֶת פְּשוּט אַחַת הַיְלָדוֹת הַמְדַּהִימוֹת
וְהַמְקַסִּימוֹת שֶׁלְמָדוּ כָּאֲנִי...
אֶת הַדְּבָרִים הָאֲחֵרוֹנִים שֶׁמְעוּ כְּמַעֲט כָּל בְּנוֹת
הַכֶּתֶה שֶׁהִתְגַּדְּדוּ בְּפֶתַח הַמְשָׁרָד.
כָּל הַכֶּתֶה לוֹתָה אוֹתִי בַּחֲזָרָה. אַחַת אַחַת נִגְשׁוּ
אֵלַי וּבְקִשׁוּ סִלִּיחָה עַל כָּל
הַחֻדְשֵׁים הָרַעִים שֶׁעָבַרְתִּי.
רָאִיתִי עַל פְּנֵיהֶן חֲרָטָה
אֲמִתִּית. כְּמָה מֵהוֹן אָמְרוּ
לִי: "אֶת פְּשוּט אֲמִיצָה",
וְאַחַת אָמְרָה: "אֶת בְּאֵמַת
הַמַּלְכָּה שֶׁלָּנוּ".
"אֲנִי לֹא רוֹצָה", אָמַרְתִּי
בְּפִסְקוֹנוֹת.
"לֹא נִרְאָה לִי שְׁזָה יַעֲזוֹר
לְךָ", אָמְרָה.
הַמְבֵט הָאוֹהֵד וְהָאוֹהֵב
שֶׁל הַבְּנוֹת הִבְחִיר לִי, שֶׁהִתְקוּפָה הַנוֹרָאָה בְּחִי
הַסְתִּימָה, וְשׁוֹב אֲנִי מְקַבֵּלֶת וּמְקַפֶּת בְּחִבּוּבוֹת.
הַבְּנוֹת הַקִּיפוּ אוֹתִי מְכָל עֵבֶר, מְנִסּוֹת לוֹמֵר לִי
כְּמָה הַתְּרַשְׁמוֹ מֵהַצֵּד שֶׁלִּי - וְעוֹד הַרְבֵּה דְבָרִים



"אֲנִי לֹא יוֹדַעַת מֵה לּוֹמֵר לְךָ", שֶׁמְעַתִּי אוֹתָה
אוֹמְרַת לְבִסּוֹף. "מֵאֲזוּ וּמֵעוֹלָם הִתְנַגַּדְתִּי לְמַשְׁג
'מַלְכַת הַכֶּתֶה', וְגַם הַיּוֹם אֲנִי מִתְנַגַּדֶת. אֲבָל
זוֹ הַפֵּעִם הִרְאֵשׁוֹנָה שֶׁאֲנִי רוֹאָה יְלָדָה שֶׁבְּאֵמַת
רְאוּיָה לְתַאֵר הַזֶּה".
"אֲבָל אֲנִי מַלְכַת
הַכֶּתֶה", אָמַרְתִּי.
"אֲבָל כִּי מְכַנִּים אוֹתְךָ".
"פֵעִם כְּנֹו אוֹתִי כִּי",
אָמַרְתִּי, "כִּכְּבֵר חֻדְשֵׁים
שֶׁלֹּא מְכַנִּים".
"אִיךָ אֶת מְסִבִּירָה אֶת
זֶה?"
הַתְּחַלְתִּי לְסַפֵּר לַמְנַהֵלֶת
הַכֹּל. שֶׁפְּכַתִּי בְּפִיָּה אֶת כָּל
מֵה שֶׁהִתְרַחַשׁ בְּחֻדְשֵׁים
הָאֲחֵרוֹנִים. הַרְבֵּה דְמַעְמוֹת זָרְמוּ מֵעֵינַי.
הַמְנַהֵלֶת הוֹשִׁיטָה לִי טִישׁוֹ, עֵינַיָּה הָיוּ רַכּוֹת
וְטוֹבוֹת. כְּשֶׁסִּימְתִי, בְּדִיוֹק בְּצִלְצוּל, הִיא נִגְשָׁה
אֵלַי וְחִבְקָה אוֹתִי. "אֲנִי לֹא יוֹדַעַת מֵה
לוֹמֵר לְךָ, שְׂרִי."

בדיחות לילדים



מה אומר המדען לאשתו?
- יום ניסויים שמח!



למה פיל וקוף נכנסו למערה ויצאו שלושה?
- כי "למה" זו גם כן חיה.

תלמיד: אפשר לקבל עונש על משהו שלא עשיתי?
המורה: לא.
תלמיד: אז לא עשיתי שיעורי בית.



איש עלה לאוטובוס עם תיק גדול, ובקש מהנהג הנחה
במחיר הנסיעה. "למה?", שאל הנהג.
"כתוב כאן", ענה האיש: "הנחה לאזרח ותיק!"



מה בפרשה?

ברכות בלעם

בלק בן ציפור, מלך מואב, רואה את עם ישראל מתקרבים לארצו וחושש מפניהם מאד. הוא שולח לקרוא לבלעם בן בעור, ומבקש ממנו לקלל את עם ישראל.
בלעם יוצא לדרכו לכיוון מחנה ישראל, אך בדרכו עומד מלאך וגורם לאתון, שעליה הוא רוכב, לסטות ממסלולה. לאחר שלוש פעמים בהן מנסה בלעם להחזיר את האתון לדרכה, היא פותחת את פיה ואומרת לו כי מעולם לא סתה מדרכה מלבד אותו היום. המלאך נגלה אל בלעם, ואומר לו ללכת הלאה, אך שיידע שלא יוכל לקלל את העם.
בלעם מנסה שוב ושוב לקלל את עם ישראל, אך המילים ששם ה' בפיו הן מילות ברכה בלבד.
בסיום הפרשה חוטאים ישראל עם בנות מואב, ופורצת בהם מגפה. פנחס בן אלעזר הורג את החוטאים, והמגפה נעצרת.

אירוס מרהיבים של הצעיר אבישי חן דפי כרומו איכותיים

סיכום ושינון של כל ל"ט מלאכות שבת הולכות כ-500 עמודים מלאי תוכן עשיר ואיכותי

לרכישה היכנסו לאתר הידברות שופס
SHOPS.hidabroot.org
או במקווד המכירות:
073-222-12-50

20% הנחה



ספר חדש ומושקע לכבוד שבת קודש

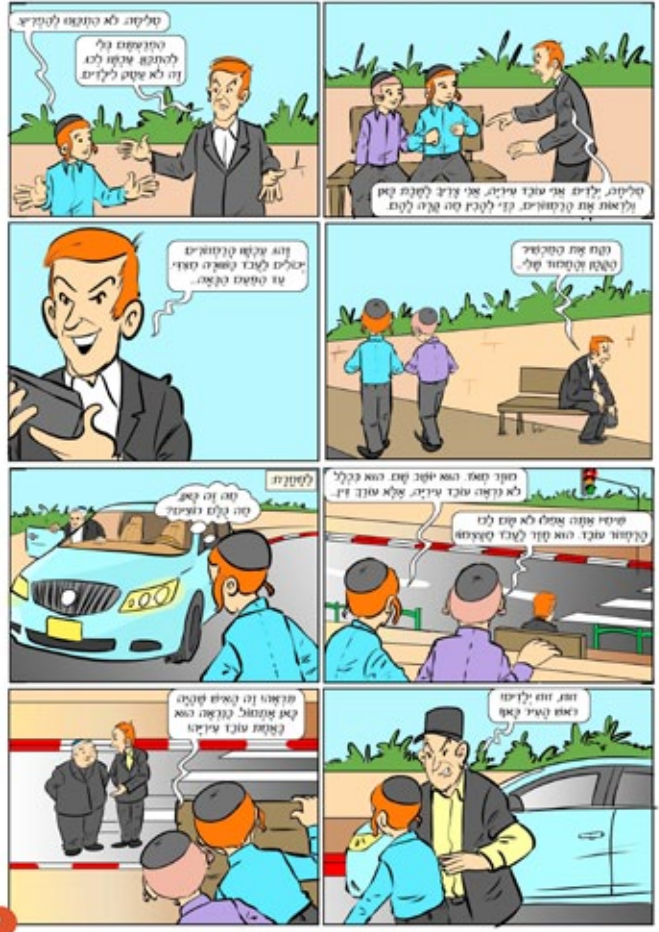
מאמרים, סיפורים והנהגות, ל"ט מלאכות שבת והלכות כ-500 עמודים מלאי תוכן עשיר ואיכותי



"לקראת שבת לכו ונלכּה כי היא מקור הברכה"

הידברות cala

באימות תמונות לתמונת עיתונות 052-7133296



המשך בשבוע הבא...

אחת שאלתי

הרב ארז חזני

הַחֲתוּל הַ"רוֹדֵף"

החתול רודף אחרי התרנגולות, האם צריך להציל אותה?

ויש להוסיף, שבדרך כלל מזמינים לחתול מזונות (שפדוע מצויים לחתולים תדיר מאכלים באשפותות ובכל מקום שיש שיורי מאכל ודברים מאוסים), ממלא ראוי לחוס על הצפרים והתרנגולות ולהצילן, והחתול ילך וימצא את מזונו במקום אחר.

אולם, במקרה שאורב החתול לעכבר על מנת לטרפו, נראה שבוזה עדיף שלא להתערב, כי תפקיד החתול לנקר את הבתים מעכברים (בבא קמא פ', ולשון ה"שאלת יעב"ץ" א' - י"ז: "מלאכת החתול מרבה לצוד עכברים"), וכידוע, העכברים עוינים ומזיקים לבני אדם, ובגמרא בהוריות (י"ג) נאמר שהעכברים "סוכן רע" - יצר לבם רע ביותר, שאפלו גלימי גיצי - גם בגדים וכלי בית, שאינם דברי מאכל, העכברים נושכים ומזיקים, אף על פי שאין להם הנאה בכך.

לסכום: א) אם החיה החלשה שעומדת להטרף שיכת ליהודי, מצוה להצילה, משום השבת אבדה. ב) חתול העומד לטרוף עוף של הפקר, מצוה להבריחו כדי להציל את העוף. ג) אם רודף החתול אחר עכבר, עדיף לאדם שלא להתערב, ולהניח לחתול לעסוק ב"מלאכתו".

הפסד מבעליה, כדין "השבת אבדה" עליה צוה התורה.

ב) במקרה שהתרנגולת אינה שיכת לאף אדם, חדש הגאון רבי שמעון סופר זצ"ל, בספרו "התעוררות תשובה" (ח"ב סי' קנ"ו), שהרואה חתול

ונאמר אליו מלאך ה' על מה הפית את אתנך (במדרש כ"ב, ל"ב), צער בעלי חיים דאורייתא, מאמרו: "על מה הפית את אתנך", והוא על דרך ההשלמה לנו, שלא למד מדת האכזריות, ולא נכאיב לבטלה ללא תועלת (מורה נבוכים ג' - י"ז).



אדם הולך לתמו ברחוב, ולפתע מבחין בחתול, שאורב לתרנגולת (או יונה) על מנת לטרפה. החתול מתקדם בלאט לעבר הטרף, ומתעורר ספק בלב האדם - האם יש להציל את התרנגולת, על ידי הפחדת החתול ה"רודף" והברחתו, או שמא אין לגרש את החתול, כי זהו טבעו של עולם שהחיה החזקה אוכלת את החלשה, ואם כן מדוע שנתערב ונמנע מהחיה החזקה להשיג את מזונה?...

תשובה:

א) ראשית כל יש להדגיש, שבמקרה שהתרנגולת שיכת ליהודי מסים, בודאי שקימת חובה להצילה מהחתול האורב לה, כדי למנוע

לרכישת הספר "אחת שאלתי 2" ושאר ספרי הרב יצחק זילברשטיין, חייגו להדברות שופר: 073-222-1250

באוירה משפחתית

הסודות של משפחת פוקס

גם את רוצה בית של אהבה? מנוחה פוקס משתפת בהנהגות הייחודיות בביתה

זה, והצחוק הזה, סחף אותם ברגש של אהבה. המנהג של כתיבת מכתבים אח לאחיו היה כותרת הבית. באותם ימים לא היו כותבים במחשב, ולא פעם נמצאו בבית מכתבים בכתב יד בקושי מובן שאח כתב לרעהו: "בבקשה, תיזהר בפעם הבאה לא להעליב אותי. אוהב אותך..." עיתון משפחתי הוצאנו בביתנו, כולנו יחד. כל ילד היה אחראי על חלק מהעיתון. העיתון הזה גיבש בין הילדים, וכשיש יעד משותף - הכול נעשה באהבה רבה. מריבות וחיכוכים קיימים בכל בית. הרגלתי את ילדי לסיים כל מריבה בלחיצת יד. הם גדלו עם זה ולא היה נראה להם מלאכותי לטפוח האחד על שכם רעהו, גם אחרי ריב מתמשך. על פי רוב המריבה הסתיימה בצחוקים... כדי לגרום לכך שהאהבה תשרה בבית צריך הרבה יצירתיות והרבה השקעה, אבל כל זה רק בתחילה, עד שבניין האהבה נבנה. אחרי שבונים את הבסיס - ההמשך קל יותר ונעשה מאליו. אל תגידו: "אצלי זה לא יקרה!". גם אם נראה לכם שאצלכם בבית אין סיכוי לאהבה - התחילו לעורר אותה. תתפלאו לראות איך האהבה הזו עושה נפלאות.

עברתי ממיטה למיטה ותוך כדי ליטוף ונשיקה, הערתי אותם משנתם. לאחר נטילת ידיים היינו מפעילים את הטייפ (כן, כך שמעו פעם שירים) ויוצאים בריקוד סוחף. הריקוד הדביק את כולם וחיבר בין הנפשות הפועלות. קשה לריב עם אח שזה עתה רקדת אתו בחדווה, ועד שחלפה רוח הריקוד - כבר יצאו למוסדות הלימוד. בכל ארוחת ערב היינו מספרים חוויות מהיום שנגמר. פתחנו את סיפור החוויות עם אמירה טובה זה לזה. כל אחד היה צריך לספר על האח שליידו משהו טוב שקרה אתו. לימדתי את הילדים למצוא טוב בכל אדם ובכל עניין, וכך לא הייתה ארוחה שבה לא מצא משהו מה לומר על היושב לצדו. לפעמים היו הילדים צוחקים זה על אמירתו של

כולנו רוצים בית של אהבה, שלום ורעות בינינו לבין עצמנו, בינינו לבין ילדינו ובין הילדים כולם. כולנו רוצים, אבל לא פעם חוששים שלעולם זה לא יקרה, כי המריבות התכופות מביאות אותנו להרגשה הזו. איך אפשר להגביר את האהבה? איך ניתן להוסיף שמן למדורת האהבה? משום מה כולנו מייחלים לאהבה, אבל יש לנו תחושה שהיא מגיעה מעצמה. כשרוצים משהו ומבקשים מאוד מאוד שיקרה, לא מחכים שיקרה מעצמו, משקיעים בו עד כלות הכוחות. ניתן להגביר אהבה. ניתן לגרום לכך שאהבה רבה יותר תשרור בין הילדים. ניתן לגרום לכך שביתנו יהיה בית של אהבה. צריך לטרוח עבור כך. אבל הטרוחה משתלמת. כשהיו ילדי קטנים, הייתי מעירה אותם בבוקר בשיר של אהבה. ציינתי בשיר את שמותיהם וכך



חכמת נשים

הרבנית חגית שירה

לאהוב את הבית

השלמות, הגאולה הפרטית שלך - תלויה באהבה שלך לבית שלך

בימים האלה, בין המצרים, את בודקת במקומות הכי קטנים והכי צרים. את בודקת את חומת הקדושה בביתך, שהיא בנויה היטב ואין שום פרצה - לפעמים מכניסים לכלוך לתוך הבית ונראה על פניו שהכול בסדר, עסקים כרגיל, הילדים בסדר, הזוגיות בסדר... אבל לאט-לאט משהו בתמימות וביופי של הבית נסדק. את גם בודקת את חומת האהבה בביתך, שהיא בנויה היטב ואין בה פרצה - בסוף ספר הכוזרי, כאשר המלך שואל מתי ניגאל, התשובה המדהימה היא: כאשר ייכספו לירושלים תכלית הכיסוף, "כי רצו עבדיך את אבניה ואת עפרה יחוננו - כי בא מועד..." כאשר יתאהבו בעפר ובאבנים, אז יבוא המועד, השלמות, הגאולה. הביני - השלמות, הגאולה הפרטית שלך - תלויה באהבה שלך לבית שלך, באהבה ליקרים מכל שהם חלק ממך, חלק בלתי נפרד מחייך. "ראוי לכל ירא שמים להיות מיצר ודואג על חורבן בית המקדש..." ראוי לכל אישה להיות דואגת ומיצרה - על הבית, על החומה!

בין ישראל לאביהם שבשמיים. חז"ל ממשילים את הנישואין לבניין חורבה ישנה, כי זה קשר שכבר היה, והחופה מחדשת אותו, בדיוק כמו בית המקדש, ששלמה המלך הקים על יסודות ישנים, על הר המוריה, במקום בו הייתה עקדת יצחק. חורבן ירושלים החל שלוש שנים לפני שהבית נשרף. החורבן החל בי"ז בתמוז, בו הובקעה החומה. זה היה פתח קטן, והעיר בפנים... עסקים ועניינים כרגיל. לאט לאט נפתח הפתח. זה היה תהליך איטי, ארוך וכואב, שסופו - חורבן. י"ז בתמוז הוא יום שכולו התבוננות בחומת הבית הפרטי שלך. בית צריך להיות שמור ומוגן מכל מה שמשתולל היום בחוץ. אסור לתת לחומה של הבית להיבקע! אסור להזניח פתח, ואפילו קטן. פתחים קטנים שלא מטפלים בהם - גדלים ועלולים להיות חורבן.

כל השרוי בלא אישה שרוי בלא חומה - אישה היא חומה, וירושלים היא חומה. כל השרוי בלא אישה שרוי בלא אורה - אישה היא האור שבבית, וירושלים היא אורו של עולם. כל השרוי בלא אישה שרוי בלא שמחה - ירושלים היא מושש כל הארץ. כל השרוי בלא אישה שרוי בלא כפרה - בית המקדש הוא המקום בו היו מתכפרים עוונותיהם של ישראל. יש הקבלה מדהימה בין בית המקדש בירושלים לבין הבית הפרטי שלך! כשזוג נישא - כל אחד מגיע מרקע שונה, לפעמים עדות שונות, סגנון שונה. אם זכו - השכינה ביניהם מחברת אותם לאחד. זה כמו אבנים נפרדות ושונות שמתחברות לבית. כך ירושלים, עיר שחוברת לה יחידו. השכינה שבה מאחדת ומחברת בין כולם: אשכנזים וספרדים, עדות ומנהגים, ובלילה החיבור לירושלים של מעלה,



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

הגרלה על טיסה לאומן!
בין כל המזמינות שיוזכו לקיים ערב רחני בביתן תיערך הגרלת ענק לנופש רחני עם הידרות באומן!

רוצה עוד טוב ממקור הטוב? בואי להודות!

הזמיני את אחת ממרצות הידרות לערב תפילות והתחזקות, שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה. ערב שכולו הודיה שירה, והפרשת חלה

חייגי: 073-2221290

מתנות לזכות לזכות להודות להודות

גדולות

הזכות להודות

בריאות טובה

הרבנית רחל בצרי



בריאות העור והשפעת התזונה

בשבוע שעבר דיברנו על מבנה העור, ועל כך שהוא משקף את המצב הבריאותי הכללי של הגוף. ככל שהגוף נקי יותר וחזק יותר, מערכת החיסון יעילה יותר, והעור נראה בריא יותר.

תפקידי העור

העור משמש כהגנה על האיברים הפנימיים מחשיפה לגורמים מזיקים, ומהווה חוצץ מפני התייבשות.

העור משמש כווסת טמפרטורה. טמפרטורת הגוף נעה בין 37-36.5 מעלות. כל האיברים מתפקדים באופן נורמאלי בטמפרטורה זו. כשיש טמפרטורה נמוכה, העור מתכווץ, כדי למנוע בריחת חום. בטמפרטורה גבוהה מופעל מנגנון הזעה, המוריד את טמפרטורת הגוף.

בעור 3 סוגי עצבים: אחד מחובר לנקוביות ההפרשה וההזעה; סוג אחר הוא עצבי חישה למגע; והשלישי הוא עצבי התנועה, שמחוברים למנגנון התנועה ולזיקק השערה.

בנוסף לכך, העור הוא איבר הפרשה. יש המכנים אותו "הכליה השלישית". בשבבה האמצעית של העור, הדרמיס, יש כלי דם, כלי לימפה ומערכת ניקוז, אליה מועברים חומרי פסולת החוצה דרך הזיעה.

העור הוא איבר ספיגה, ולכן חשוב מאוד להקפיד על סבונים, משחות, וחומרי ניקיון שיהיו על בסיס חומרים לא מסוכנים, לא רעילים, כי הכל מגיע לדם! כמו כן חשוב לשמור על PH תקין, וכן צריך להזין את העור בוויטמינים ובמינרלים הבריאים לעור. הדבר משפר את הגמישות והחיוניות שלו.

העור הוא איבר נושם - העור משמש כריאה שלישית, ושומר על הנשימה שמתבצעת דרך נקוביות העור. אוויר יבש מייבש את העור, וכך גם מים חמים מדי. מומלץ להפחית בצריכה של מלח וקפאין, אשר מייבשים את העור.

עור שומני נובע מפעילות מוגברת של בלוטות החלב, כתוצאה מחוסר איזון הורמונלי.

היות שהעור בנוי מחלבון, הוא זקוק לאספקה סדירה של חלבונים וכן של שומנים בלתי רוויים וחומצות שומן חיוניות: לנוליק אסיד ונגזרותיהם - אלפא לנולית, גמא לנולית וחומצות אומגה 3. מקורותיהן בצמחים ובדגי ים. גם אגוזים, שקדים וגרעינים מכילים חומצות שומן חיוניות, וכן זרעי צ'יה וזרעי פשתן. הוויטמינים החשובים לבריאות העור - ויטמין A, ויטמין C ליצירת קולגן, ויטמין B, ויטמין E.

בשבוע הבא נרחיב על בעיות עור נפוצות.

הרבנית רחל בצרי היא יועצת תזונה ובריאות

פורום מומחיות

הבעיה העיקרית בוויכוח - האבק שהוא משאיר

איך אפשר למנוע ויכוחים? איך גורמים לילד לשתף? ומה עושים עם פחד ממקומות הומים?

? בעלי ואני לא מרבים לריב, אבל מידי פעם אנחנו מתווכחים. אני לא אוהבת את הוויכוחים האלו, הם לא נעימים. כשמתווכחים הטונים עולים וכל אחד מנסה להראות שהוא צודק ושהוא יודע, וזה גורם לנו לריחוק ולכעס. איך אפשר לא להתווכח כל היום?

קשה להסכים אחד עם השני יותר כאשר כל אחד חושב אחרת מהשני. אבל אלמד אתכם טיפ קטן שמועיל להרבה אנשים כשהם שואבים אותו לקרבם ומנסים אותו שוב. הבעיה העיקרית בוויכוח אינה הוויכוח עצמו, אלא האבק שהוא משאיר אחריו. אילו היה מתנהל ויכוח ענייני ואחר כך נחתך - זה לא היה מפריע כל כך. ויכוחים קיימים כמעט בכל בית, אך צריך לדעת איך לנהל אותם טוב יותר, ואת זה שווה ללמוד.

יש משהו נוסף שאפשר לעשות גם ללא למידה. מיד לאחר ויכוח, גם אם הרוחות סוערות בשעת הוויכוח, אמרי לעצמך בלב: להתחיל להתווכח - כולם יודעים וכולם מצליחים. לסיים את הוויכוח ברוח טובה זה הרבה יותר קשה. אני מחליטה מעכשיו להיות המבוגר האחראי בבית הזה. מהיום אני לוקחת על עצמי להיות זו שדופקת על השולחן ואומרת: עד כאן!

הכוונה אינה לדפוק באמת על השולחן, אלא במקום להמשיך ללכת בפנים עגומות, להיות הראשונה שמחייכת. שאומרת: טוב, עד כאן. מה אתה אומר על מה שאמרה לי היום מיכל, החברה שלי? מה שסיפרתי לך קודם?

חייכי דווקא מתוך האש, העבירי נושא, ותראי שעם החיוך שלך - יתרחב גם החיוך שלו, וכך להיפך. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

? בני בן ה-5 מגיע מהגן בכל יום, ואינו מספר ומשתף אותי בחוויותיו. בתגובה לכל שאלה שאני שואלת הוא עונה שהיה לו "כיף". כיצד אוכל לגרום לו לשתף ולהיפתח?

כל אמא רוצה להיות שותפה של הילדים שלה, רוצה לדעת שהיה להם טוב במשך היום, עם מי הם שיחקו ובמה, אם הם השתתפו, איך היה במבחן, האם הם נענשו או קיבלו פרס. גם אם הם רבו עם חבר, היית רוצה לדעת.

כדי להרגיל ילד לשתף ולספר צריך לבוא ממקום של אפסור - להסכים לכך שהילד לא בטוח ירצה לשתף ולספר וזה בסדר. ברגע שאנחנו נותנים מקום ומאפשרים - נפתח לילד מקום להזדמנות לספר. לפעמים מרוב שאנחנו רוצות לשמוע ולדעת, אנחנו לא שמות לב שאנחנו לוחצות ומלחיצות, וזה סוגר את הילד ולא נותן לו חשק לספר.

כדאי לגשת בצורה כחמה. תוך כדי שהילד משחק - לשחק איתו, לשהות במחיצתו ורק אח"כ לשאול: "אתה אוהב את המשחק הזה? יש לכם אותו בכיתה? עם איזה חברים אתה משחק בזה? זה ממש כיף", ולחוות אתו. גם ילדים שאינם רגילים לשתף, בצורה נעימה זו יש סיכוי שיתחילו.

דבר נוסף וחשוב מאד: ספרי גם את לילדיך חוויות ממה שעבר עלייך היום. ילדים אוהבים סיפורים, בפרט כשהם אמיתיים. זו הזדמנות טובה לספר להם איך התגברת היום מלכעוס, או שעשית איזה מעשה חסד וכו'. מסיפור ושיתוף חוויותי זה הופך גם ללמידה ולחיבור נפשי בינך לבינם. (יוכי דנחי, יועצת חינוכית ותומכת רגשית לגנות ולאמהות)

? יש לי פחד ממקומות הומים. כשאני נכנסת למסעדה, אולם, אוטובוס, מסיבות בגן הילדים ועוד, אף על פי שאני מסתירה את זה - אני ממש מתביישת ומרגישה שכולם מסתכלים ומדברים עלי. זה גורם לי להימנע ממצבים אלה, עד כמה שאני יכולה. איך אוכל להרגיש כמו כולם?



מה שאת מתארת הינו חרדה חברתית, המאופיינת בפחד, חשש או דאגה ממגוון של מצבים חברתיים או מביצוע פעולות מסוימות בפומבי. זו בעיה מוכרת, אך כזו שמשבשת את איכות החיים ומלווה במתח רב.

תוכלי לטפל בעצמך ע"י חשיפות הדרגתיות לאותם מצבים. כתבי לך את כל המצבים מהם את חוששת, מהקל אל הכבד. דרגי ליד כל מצב כמה אחוזי קושי את חושבת שתחוו. נסי להיחשף למצב שהוא הכי קל מבחינתך, ובסיומו כתבי לך כמה אחוזי קושי חווית בפועל. השווי את התוצאה עם מה שכתבת מראש. יתכן שלא פעם תגלי שהקושי נמוך יותר ממה שחשבת. בחרי שוב מצב שקשה לך אך את מוכנה לנסותו, וחזרי על הפעולה.

לעיתים קיים קושי להתמודד לבד. במצב זה ממליצה לשלב טיפול CBT, שהוכח כיעיל לטיפול בחרדות שונות ובחרדה חברתית. בטיפול מזהים מחשבות לא מועילות אשר משפיעות על ההרגשה וההתנהגות, ומחליפים אותן במחשבות מקדמות. מתנסים בהתמודדות עם החרדה באופן שמאפשר לחוות אותה כלא הרסנית, והמטופל מגלה את עצמו כבעל כוחות להתמודד עמה, ובאופן הדרגתי לחוש פחות ופחות חרדה. עד להכחדה מלאה. (אורלי סמירה, יועצת זוגית, פסיכותרפיסטית CBT)

יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל debi@htv.co.il

מלון הוד המדבר ים המלח

בהשתתפות הרב זמיר כהן (בשבת)
כ"א - כ"ד אב 2-8/8 חמישי עד ראשון

מלון כינר גליל

בהשתתפות הרב יצחק פנגר
הר' שמעון פרץ
י"ד - ט"ז באב 26-28/7
חמישי עד מוצ"ש

נופש
על המים

נופשי הקייץ

של הידברות

ההפנות מדהימות
על חוף הכנרת
ובימי המלח!
הבטיחו מקומכם:
073-222-12-70
מס' חדרים מוגבל

לכל המשפחה

- חוף נפרד
- בריכות ומתקני ספורט
- תוכניות לילדים

- ארוחות גורמה
- ספא מפואר
- חוף נפרד
- תוכניות לילדים



הצגת צור משלנו

הצגה מיוחדת וחדשה עם צור בובת הילדים האהובה
מתוכנית "צור משלנו" בערוץ הידברות

בהשתתפות

אבישי שטרית ויעיב אליהו

(מפעיל הבובה 'צור')

רכזי תרבות / מארגני מופעים וכו'
להזמנת ההצגה באיזור מגוריים חייגו: **073-222-1371**
michal@htv.co.il



מול נוף עוצר נשימה, מחכה לכם חופשה ברמה הגבוהה ביותר, החל מהנוף הקסום, המלון היוקרתי, חבילת הטוילים, האירוח המושלם ועד לפרטים הקטנים עבורכם!!

- הילת נפש משמחת
- אטרקציות
- אגן אסנר
- ארוחת בוקר
- סניט צדדי נגינה
- סיליס ארוחים

נופשים ונהנים באלפים הצרפתיים

טיול גדוש בחוויות
ובתוכן לחיזוק הדוגיות
והתא המשפחתי
בהשתתפות
הרב שמחה כהן
ושמעון פרץ



כ"ה אב
ב' אלול
6-13.8.18

באיקום האופלם באלפים הצרפתיים // הזמנתו מקומכם // **073-222-12-02**