

# היזברות

עונג שבת

פרשת שמות | גליון 332 | י"ט טבת תשע"ח

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388

www.hidabroot.org

**העלון מוקדש** לע"נ ג'ולט בת פרחה לע"נ מזל בת כלימה | לע"נ נאוה בת דוד לע"נ ויקטוריה והבה בת שרה | לע"נ מטילדה בת רבקה | לרפואה שלימה וכל הישועות אתי זהבי בת רגינה

להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	יציאת שבת
18:06	17:29	16:14	ירושלים
18:03	17:30	16:29	תל אביב
18:03	17:28	16:20	חיפה
18:07	17:32	16:32	באר שבע

2 חשיבות גדולי ישראל  
דניאל בלס



3 מסוכסך עם עצמו  
הרב יצחק פנגר



6 השוטר הקטן  
חיים ולדר



8 טעימה מסקר קהלת  
הרב זמיר כהן



10 הלכות זמן ציצית  
הרב יצחק יוסף



11 יסוד ראשון בקירוב  
הרב דן טימקין



14 כוח הלב השמח  
הרבנית ימיה מורחי



## לא כל דבר צריך לשמוע

אפילו משה רבנו הושפע מדבריהם של דתן ואבירם. ומה נאמר אנחנו?

הרב זמיר כהן



**ב**פרשתנו פונה משה אל הקב"ה בשאלה בלתי מובנת עבורנו: "למה הרעתה לעם הזה?" (שמות ה, כב). הקב"ה עונה לו: "עַתָּה תֵּרְאֶה אֲשֶׁר אֶעֱשֶׂה לְפָרְעֵהָ". במדרש (שמות רבה ה, כג) מבואר שבמילה "עַתָּה" מסתתר מסר של ענישה למשה, על שהרהיב בנפשו לדבר כך כלפי ה'. הנה לשון המדרש: "עַתָּה תֵּרְאֶה אֲשֶׁר אֶעֱשֶׂה לְפָרְעֵהָ" - במלחמות פרעה אתה רואה, ואין אתה רואה במלחמות של שלשים ואחד מלכים שיעשה בהן נקמה יהושע תלמידך. מכאן אתה למד שנטל משה עכשיו את הדין שלא יכנס לארץ".

אך הדבר דורש הסבר. כיצד יתכן שמשה רבנו אמר מילים אלה כלפי ה' יתברך?

ברותינו ז"ל מלמדים יסוד גדול בנפש האדם, אשר יש בו מוסר השכל לחיי האדם בעולם. במדרש מובא שדבריו הקשים של משה רבנו, אשר בעבורם נזף בו ה' ודיבר אליו קשות, נאמרו בהשפעת הדברים ששמע משוטרי בני ישראל (שמות ה, כא): "יָרָא ה' עֲלֵיכֶם וַיִּשְׁפֹּט אֶשֶׁר הִבְאַשְׁתֶּם אֶת רֵיחֲנוּ בְעֵינֵי פָרְעֵה וּבְעֵינֵי עַבְדֵי לַתֵּת חֶרֶב בֵּינָם לְהִרְגָנּוּ".

ומי היה אותם שוטרים? היה אלה דתן ואבירם, וכמו שכתב שם רש"י.

כלומר, אילו לא היה משה שומע את הדברים שהטיחו בו דתן ואבירם, לא היה אומר לקב"ה (שם, כב): "למה הרעתה לעם הזה", וממילא לא היה נזף!

הנה לשון המדרש (שמות רבה ו, ב), על הכתוב בקהלת (ז, ז): "כִּי הֶעֱשֶׂק יְהוֹלֵל חָכָם, וַיֹּאבֵד אֶת לֵב מִתְנַהֵג": "כִּי הֶעֱשֶׂק יְהוֹלֵל חָכָם, זֶה מִשֵּׁה. עוֹשֶׂק שֶׁעֲשָׂקוֹ אוֹתוֹ דֵּתָן וְאַבִּירִים, יְהוֹלֵל חָכָם. עֵירֵבֵבּוּ אוֹתוֹ. וַיֹּאבֵד אֶת לֵב מִתְנַהֵג, וְכִי תַעֲלֶה עַל דַּעַתְךָ

שהיה משה מתאבד (-מעז לדבר עם הקב"ה במילים קשות)? אלא הם שהקניטוהו ואמרו לו 'יָרָא ה' עֲלֵיכֶם וַיִּשְׁפֹּט', ואף הוא מקפיד ואומר (שם, כג) וּמֵאֵז בָּאתִי אֶל פָּרְעֵה לְדַבֵּר בְּשִׁמְךָ הַרְעָה לְעַם הַזֶּה". והרי הדבר פלא. הלא משה רבנו כבר הכיר את דתן ואבירם כאנשים שאינם הגונים, עוד מהעת שראה אותם רבים ביניהם, ואמר לרשע "למה תכה רעך". והם היו אלו אשר הלשינו עליו שהרג את המצרי, ונאלץ בגללם לברוח למדין. ומה לו להתייחס לדבריהם? אולם כששמע את אשר הטיחו בו, פנה לקב"ה ואמר מה שאמר, לפי שהאדם מושפע מדבוריהם השליליים של אחרים.

מכאן ילמד כל אדם לא לאפשר לאוזניו לשמוע, ולעיניו לקרוא או לראות, מה שעלול להזיק לו. הן דיבורים וראיית דברים שעלול הוא להתקרר בגללם מעבודת ה', כגון דיבורי כפירה או ניוול פה או זלזול בתלמידי חכמים, או לראות מראה שאינו צנוע, והן מה שישפיל אותו ויעכיר את מצב רוחו, כגון דברי עלבונות וביזיונות. אלא במקום חברה קלוקלת כזאת, יתחבר לחברים המדברים דברי תורה וחיוק, ואומרים לו דברי עידוד ותמיכה המחזקים את רוחו, ומאידיך, כשעליו לתקן את דרכיו, אינם מתעלמים, אלא מוכיחים הם אותו, אולם במילים עדינות ומכובדות, ולא בביזיונות והשפלות. שהרי האדם מושפע מהדברים ששומע, ומי לנו גדול ממשה רבנו, שכאשר שמע מדתן ואבירם דברים קשים כנגדו, אמר מילים שלא היה ראוי לו לאמרם, על אף שכבר ידע שהם אנשים פגומים במעשיהם? קל וחומר באנשים פשוטים כמונו, כמה עלינו להישמר שלא ייכנסו למחוננו דיבורים ומראות שיש בהם נזק עבורנו. ועל כך הזהירו חכמינו ז"ל במשנה, ואמרו (אבות פ"א מ"ז):

"הרחק משכן רע, ואל תתחבר לרשע". ומאידיך אמרו שם "עשה לך רב, וקנה לך חבר". זהו חבר טוב ששווה להתאמץ לקנותו כחבר. שבת שלום.

הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

### שאל את הרב

האם מותר להזיז את סיר החמין בשבת לחלק חם יותר של הפלטה?

חמין שמבושל כל צרכו, ורוצים להעמידו בצד היותר חם שבפלטה, אפילו כדי שיתאדו המים מהר יותר, מותר לעשות כך לכתחילה. אולם אם חסר מהבישול מעט, והקברת הסיר למקום החם תגרום לו להתבשל מהר

סתם כינוי?

כל כינוי נאסר, וגם אם אינו לגנאי. יש כינויים למשפחות על פי המקצוע או המעמד שלהם, ובזה אין איסור. וכן חברים שמכנים קיצור שם לצורך המהירות, וכגון שיש לו שני שמות ומחברים את שניהם לכינוי אחד, והחבר מסכים ושמה בכינוי - אפשר להקל.

יותר - אסור. וכן הדין אם פתחו את מכסה הסיר לראות אם התבשל כל צרכו, וגילו שעדיין חסר לו מעט מהבישול - אסור להחזיר את המכסה על הסיר, כיון שבכיסוי הוא ממהר את בישולו (אלו איסורים מן התורה כדין מבשל בשבת).

ידוע שאסור לכוון אדם בשם. האם זה נכון גם כאשר השם אינו לגנאי, אלא

## אז איפה אתם בשבת??

אם היקברת! במלון היוקרתי "נינו גליל"

הרצאות בנושאים מרתקים - חדרים מרווחים ומאובזרים - חדר כושר ארוחות גורמה מפארות - המלון מובל במדשאות רחבות ידיים

לפרטים: 073-222-12-70

שבת, פרשת וארא  
כ"ה - כ"ז מנח, ו'13-12  
מס' התקומת מוביל!

חדרים אחרונים!

הרב  
שמעון פריץ

הרב  
אבנר קוואט

# היהודי החושב

# חשיבותם של גדולי ישראל

שני שיעורים על צניעותו וענוותנותו של ראש הישיבה זצ"ל

להחמיר ובמה מותר להקל, וכמובן מהווים דוגמה אישית לחיקוי עבורנו ועבור ילדינו - כי הם המקשרים אותנו בנאמנות לדורות הקודמים עד זמן משה רבנו: "זכור ימות עולם, בינו שנות דור ודור, שאל אבין ויגדך, זקניך ויאמרו לך!" (דברים ל"ב, ז).

חכמי ישראל עמלים בתורה יומם וליל, משיגים בה חוכמה מופלגת ומחזקים את ברית התורה בלב כל ישראל. מי שזוכים לפקוד עיניהם להכיר ביופיו של האור, יכירו בחשיבותו של מגדלור המאיר את דרכנו באפלה!

האבלות הציבורית כלפי גדולי ישראל שאבדו לנו, בעקבות כאב ההפסד, מוסיפה בלבנו אהבה לתורה ולגדולי ישראל, ונותנת לנו חיבור רוחני אליהם. לאחר הסבר כללי זה על חשיבותם של גדולי ישראל, נשתדל לציין כמה הנהגות ממסכת חייו המפוארת של הגראי"ל שטיינמן זצוק"ל - המשמשות לנו לאות ולמופת, לשאיפה ולתעודה - מתי יגיעו מעשי למעשי רבותי.

**1. הצניעות.**

כל מי שהגיע לבקרו, למד שיעור חשוב בהלכות צניעות.

המשך בעמוד 7 <<

הקשיים המתחדשים, בפרט בדור זה של אחרתם הימים. רק יחידי הסגולה שזכו לינוק את תורתם מגדולי הדורות הקודמים, וכל חשקם ומרצם הם עמל התורה בטירתה, ובעיבוד ופיתוח המידות הטובות - המה מסוגלים להנהיג את כלל הציבור באופן הנכון.

נתנאל שואל: "הייתי בהלוויתו של הרה"ג שטיינמן זצ"ל, והתפעלתי מכמותם העצומה של הנוכחים. לצערי לא זכיתי להכירו. אני מבין שכבוד הרב היה בן 104 בפטירתו, וראיתי אנשים שאבלים עליו כעל בחור צעיר. תוכל להסביר לי תופעה מדהימה זו?"

\*\*\*

שלום וברכה נתנאל, ותודה על שאלתך.



האבדה הנוראה של מנהיגנו הרה"ג אהרון יהודה לייב שטיינמן זצ"ל (המכונה בפנינו "ראש הישיבה") כואבת לנו ביותר - כי היה מאותם יחידי סגולה שקבעו את הנהגת הציבור כולו מול מפריעיו, ולכן ייחסר מאוד לדור כולו.

התורה היא שמחייבת אותנו ללכת לאורם של הרבנים: "על פי התורה אשר ירוך, ועל המשפט אשר יאמרו לך תעשה, לא תסור מן הדבר אשר יגידו לך ימין ושמאל" (דברים י"ז, א).

חכמי התורה מדריכים אותנו כיצד לקיים את התורה והמצוות בכל דור, פוסקים לנו כללים, הוראות וחוקים, מורים לנו במה צריך

העם היהודי זכה ליעוד הייחודי של תיקון העולם, אשר יושג מתוך שכל הברואים יכירו בבוראם ויקבלו את עול מלכותו, אז נזכה לכך שהבורא ישכון בתוכנו עם כל ברכתו: "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם" (שמות כ"ה, ח), כפי שהיה בימי שלמה המלך, ויותר מכך בבוא הגאולה בקרוב, בעז"ה. אך כגודל המשימה החשובה, כך גם גודלם של המעכבים - כל דור נתקל בקשיים ואתגרים המיוחדים לו, וצריך ללמוד כיצד להחזיק באור האמונה ולשמור את התורה הקדושה עם כל

נעמה גרין

# איש האלוקים: 7 עובדות מרתקות על משה רבנו

אין אפשרות לסכם את איש האלוקים משה רבנו באמצעות מילים. עם זאת, ליקטנו כמה נקודות סביב דמותו המופלאה של משה רבנו

# שבע עובדות

ונאנקים תחת המשא הכבד של הגלות. 5. התורה מתארת שמיד

למחרת חוזר הוא לצאת אל אחיו הסובלים ("ויצא ביום השני") וממשיך לתת לב עליהם, והיה בוכה ואומר: "חבל לי עליכם, מי יתן מותי עליכם", והיה נותן כתפיו ומסייע לבני ישראל.

6. ואולי אפשר לומר, שלכן הקב"ה בחר במשה רבנו כמנהיג, דווקא בגלל אותה מידה שהיתה לו שזערו של בני האדם הרגיש על בשרו, וזהו מה שצריך המנהיג, להרגיש בצער של כל אחד ואחד.

7. בדומה לזה מפרש ה"נתיבות שלום" את המובא במדרש, שאמר הקב"ה למשה "אם אין אתה גואלם, אין אחר גואלם". במידתו של משה רבנו תלויה הגאולה, והיא מידה של ביטול הישות בתכלית כאין ואפס המוחלט, ואמרו חז"ל: "כ"ד מוכי שחין ונפשו של משה נמוכה מכולם". והרי מוכי שחין הם אנשים שבורים בתכלית השברון, ונפשו של משה עוד נמוכה מכולם, שהוא בטל ומבוטל להשי"ת בתכלית כאין וכאפס. ועל כן גאולת מצרים אינה יכולה להיות ע"י שום מדה אחרת כי אם ע"י המידה של משה, והיא התבטלות גמורה לה' יתברך. מכאן נראה כי היסוד והשורש להיחלץ מצרות הכלל והפרט טמון במידה זו של התבטלות כלפי הקב"ה, והיא-היא מידה של ענווה. הלוואי שנזכה.

הגידו לו אשר הוא יהודי, והיה חפץ לראותם. והנה נסתכל בסבלותם ועמלם, ולא היה יכול לסבול (רמב"ן), ונתן עיניו ולבו להיות מצר עליהם.

3. אין זה דבר נדיר למצוא אדם שיסכים לעזור לבני הקהילה שלו, או לשותפיו או לשכניו. אמנם, קשה יותר למצוא אדם עשיר, לדוגמה, שיפתח צער של ממש כלפי מצוקתו של עני. מה שאין כן משה רבנו ע"ה - אף שהיה מבית חשובי מצרים חש על בשרו ממש את צערם של אותם עבדים, וזוהי רמה מופלאה של מידת "ואהבת לרעך כמוך".

4. משה הניח כל מנעמי המלוכה וכל כוחות של שררה, ואף את מעמדו כנסיד שכח כדי לראות בעיניו וכדי להעצים את חוויית ההזדהות עם אחיו הסובלים. משה חיפש את הנשיאה בעול, וחיפש להשתתף בצרת הציבור. הוא לא שת לבו למעמדו הרם כל עוד אחיו משועבדים בפרך, נושאים על גבם חומר ולבנים

1. משה בן עמרם היה "אדון הנביאים", שליח ה' לגאול את עם ישראל ממצרים, מוסר התורה לישראל ומנהיגם במדבר. משה נולד במצרים בזמן שבני ישראל היו משועבדים שם, ובלידתו היתה אמו בת 130. רבנו בחיי כתב שהקב"ה "מכין" את גואלם של ישראל, משה רבנו, ולכן: "סמך פרשת הגואל (הולדת משה) לפרשת השעבוד והגלות, להורות שהזמין הקב"ה רפואה למכה".

2. משה גדל כנסיד בבית פרעה. אין התורה מפרטת קורות חייו של משה, למעט במקרים בודדים. אחד מהם הוא יציאת משה מארמון פרעה: "וַיְהִי בְּיָמֵים הֵהָם וַיִּגְדַּל מֹשֶׁה וַיֵּצֵא אֶל אֶחָיו וַיָּרָא בְּסִבְלָתָם וַיֵּרָא אִישׁ מִצְרֵי מִפְּהַ אִישׁ עֲבָרֵי מִאֶחָיו". פירש רש"י - שעלה לגדולה, שמינהו פרעה על ביתו. כלומר שקיבל משרת מלכות בארמונו של פרעה ושימש בתפקיד כנסיד מצרי. אעפ"כ בוחר הוא לראות בסבל של עם ישראל, כי



חופשה מושלמת לנשמה סופ"ש גדוש בחובות לחיים

תושבי הדרום במיוחד בשבילכם! בואו לחוות את אילת כמו שאף פעם לא הכרתם! שלושה ימי נופש במלון נובה באילת!

הרב זמיר כהן הרב יצחק פנגר ר' שמעון פרץ

חמישי - מוצ"ש | שבת פר' בא ב'ב'ד' - שבת | 18-20.1.18

הזדירו להירשם מספר המקומות מוגבל!

073-2221270

הרבינית ימימה מזרחי מיועד לציבור חילוני בלבד!



# המחמאה יוצרת את הקשר

בני-זוג מצפים זה מזה להערכת אישיותם, להסכמה עם מה שהם עושים ולהאזנה למה שמעיק עליהם

כשנשאל אדם: "מדוע אתה נשוי?" ותשובתו תהיה: "יש לנו ילדים משותפים, דירה משותפת, התרגלנו, החברה שאני חי בה אינה מתייחסת בחיוב לגירושין" - אדם שענה תשובה זו אולי השיב לשאלה מדוע אינו מתגרש, אך הוא לא ענה לשאלה שנשאל: "מדוע אתה נשוי?". בתשובתו הוא מספר, למעשה, על אזיקים הכובלים אותו לנישואין בדמותם של הילדים, הדירה, וכדומה. אדם זה אינו קשור לבן-זוגו בקשר חיובי, ברצון להיות נשוי, אלא בחשש מן השלילה הממתינה לו בגירושין.

תפקיד המחמאה הוא בטל הליך מצוי זה בין זוגות נשואים, ולהפוך את האזיקים שתפקידם לא לאפשר לברוח, לעבותות אהבה, שתפקידן לקרב ולקשור היטב את בני-הזוג זה לזה. בעוד שבני-הזוג קשורים בהיבטים טכניים, שאינם קלים - פרנסת המשפחה, טיפול בילדים וכדומה - הרי בכך הם קשורו רק את גופם זה לזה. לעומת זאת בורא העולם מצפה שבני-הזוג יתקשרו לנשמה אחת. וזאת ניתן לעשות, רק כאשר הם מגלים זה לזה יחס חיובי וחם.

מדרך הטבע - אדם נוטה להימצא בחברת אנשים האוהדים אותו. הוא חש רצון פנימי לנצל הזדמנויות לבקר בביתם ולשוחח עמם. אפילו קשר הדוק בין בנים להורים מושפע במידה רבה מאהבת ההורים לבניהם. הבן חש שהם שמחים מאד בכל הצלחה שלו, עצובים עצב אמיתי בצעריו ומחמיאים לו ללא הגבלה. תהליך דומה עשוי להיות בין בני-זוג: כאשר אדם חש שבן-זוגו מעריך אותו, הוא נקשר אליו יותר ויותר, וככל שבן-הזוג מצהיר על כך במילים - מרבה להחמיא - נעשה הקשר עמוק והדוק יותר.

הקשר שבין בני-הזוג מורכב מיסודות רבים. חלקם טכניים - והבולט שבהם הוא הטיפול בילדים המשותפים, עבודת הבעל והאישה להשגת הפרנסה למשפחה ועבודות הבית. היסוד הנוסף הוא קשר ההבנה - תמיכה רגשית, הבנה בעת מצוקה, עידוד.

הקשר הטכני בולט יותר עקב המשימות הברורות שבני-הזוג צריכים לעמוד בהן - אי אפשר לא לטפל בילדים, ואין המשפחה יכולה להתקיים ללא פרנסה, או תפעול הבית. אולם הקשר החשוב להם ביותר הוא קשר ההבנה הרגשי. בני-זוג מצפים זה מזה להערכת אישיותם, להסכמה עם מה שהם עושים ולהאזנה למה שמעיק עליהם.

המחמאה קושרת אנשים זה לזה לא רק במסגרת הנישואין; אך כיוון שנישואין מעצם מהותם נועדים לקשור שניים למסגרת משפחתית אחת, צריכים בני-זוג להשתמש ב"מכשיר המחמאה" הרבה יותר מאשר בכל מסגרת חברתית אחרת. זאת ועוד; כיוון שאין דמיון בין בני-זוג, בהיותם אנשים שונים; בנים להורים נפרדים; האחד גבר והאחרת אישה, רק אם ייעשה מאמץ מיוחד, יצליחו לבצע את המטלה המרכזית של הנישואין - לקשור את עצמם בעבותות אהבה.

כדאי לשים לב: כשאדם מסתכל על קורות משפחתו, נראה לו שכאשר האווירה טובה בבית נאמרות מילות שבח והוקרה. לכן הוא סבור שמילות השבח הן תוצאה של הקורה בבית. האמת היא שיותר ממה שמילות השבח באות בעקבות האווירה הטובה, הן מביאות את האווירה הטובה, וזה תפקידן.

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



# מסוכסך עם עצמו

לא, אין לך פיצול אישיות. רק שני כוחות מנוגדים באדם, שלפעמים יוצרים בעיות

"אני קועס על עצמי!"  
"אני לא מכירה את עצמי ככה..."

מה זה, יש כאן שניים שמנהלים ביניהם שיחה - אני ועצמי?! אל דאגה, לא מדובר בפיצול אישיות.

יש באדם כוחות שונים, שמנוגדים זה לזה. מול הכוח הבוגר והאחראי (להלן "אני"), מצוי ה"עצמי", שהוא קצת ילדותי, וקצת חסר-משמעת-עצמית, ונוטה לעשות בעיות...

## המסוכסך והחבר

פסיכולוגים מצביעים על מציאות של שני טיפוסים.

הטיפוס הראשון הוא "המסוכסך".

האדם המסוכסך - מסוכסך עם עצמו. הוא נוטה לומר משפטים כמו "לא טוב לי עם עצמי", "אני לא מרוצה ממה שאני עושה", "אני שונא את עצמי!".

בדרך כלל, תחושות כאלו מובילות למצבים של כישלון, חוסר הצלחה, דיכאון וכד'.

יש בתוך האדם הזה "אני", שהוא בד"כ החזק, החיובי והבוגר. מולו עומד שפוף ה"עצמי", שהנו עצלן, ילדותי וחלש.

ניקח לדוגמה אדם שמנסה להתגבר על התמכרות לעישון. יש בו "אני" בוגר ואחראי, אשר מורה לו להפסיק את ההרגל הרע, שפוגע בבריאות שלו ושל הסובבים, וגם מעלה בענן-עשן לא מעט מכספו. ה"עצמי" מרגיש חלש אופי ומושפל, מאחר שהוא לא מצליח להתגבר ולעמוד במשימה.

אצל האדם המסוכסך, אין ל"אני" הערכה וחיבה כלפי ה"עצמי". האדם מנסה, ואולי גם מצליח, להתגבר ולהתקדם מעט, אבל אין לו שום משוב חיובי על כך. הוא לא מפרגן לעצמו, ולא מלמד על עצמו זכות. בעקבות כל זאת, האדם מאבד את האמון ביכולות שלו, וכמו בגלגל קסמים, הכוחות שלו נחלשים, הביצועים שלו פחות ופחות מוצלחים, והוא לא מעז לעשות ולזיזם. פלא שלא טוב לו עם עצמו! הטיפוס השני הוא "החבר".

החבר, כשמו כן הוא, חרש על עצמו. יש לו קשר טוב עם עצמו, הוא קשוב לצרכים של עצמו, ומפרגן לעצמו. הוא מודע ליכולות ולמעלות העצמיות, אבל אין לו בעיה להכיר גם בחולשות של עצמו.

אדם מטיפוס ה"חבר" יצליח להשתקם מהר יותר מנפילות. הוא לא לוקח כישלונות באופן קשה מדי, והוא מאמין ביכולות של עצמו, ויוזם ופועל. ממילא הוא שמח ורגוע יותר, וגם בריא יותר. לחבר יש יותר סיכויים להצליח בחיים.

יש אנשים שאינם מסוכסכים עם עצמם. הם לא מצויים במאבק תמידי מול מישהו פנימי, אלא עובדים עם ה"מישהו" בעבודת צוות חברית. וכך צריך לנהוג, כמובן.

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

אם בית הכנסת שלכם לא מקבל את העלון באופן קבוע, קחו יוזמה והצטרפו לאלפי המפיצים ברחבי הארץ

חודש ראשון ללא תשלום!

ההצטרפות כמפיץ כרוכה בהשתתפות בהוצאות הדפוס והמשלוח. חודש ראשון בחינם, וכן ספרו החדש של הרב יגאל כהן, יינתנו מתנתם למפיצים החדשים בהתחייבות על הפצה במשך 3 חודשים.

# 113,500

עותקים של עונג שבת ברחבי הארץ מדי שבת... אבל זה לא מספיק!

להצטרפות נמפיצים: 073-2221388



# חינוך ילדים



## כשיש סבלנות כלפי מנכר - וחוסר סבלנות כלפי ילדנו

### איך נקשיב לילדינו? ומה בתגובות שלנו עלול לגרום לילדים דווקא לתחושה של חוסר ביטחון?

ידי נערים בשכונה, משקל רגשותיו יהיה לזה של אביו, לאחר שמכונתו נגנבה. בעייתו של ילד זה לבעייתו של מבוגר, בתחושת האובדן, ברמת המצוקה וביאוש שהיא עלולה לעורר. הורים הנמנעים מהאזנה אמיתית למצוקות או ליבבות, יגרמו לילדם לפתח אותן. הילד יהפוך לבכין יותר ולמתלונן יותר.

נכון שלפעמים (תוך כדי האזנה כנה) אנו חותרים לפתרון, בהתאם לתלונתו ולמצוקתו של הילד. אך אם נדלג על שלב ההשתתפות בצער, או גרוע מכך - נוכיח אותו ונדגיש את חלקו שהוביל למצב, נגרום לקלוקל ונרחיק עד מאוד את הפתרון. לדוגמה: ילדנו בטיפול אצל רופא שיניים אך הוא חושש - כמו רבים מהילדים - מהטיפול המכאיב הכולל בחובו זריקה. תגובה שגויה היא לומר לו "אתה סתם בוכה כמו תינוק, זה בכלל לא כואב!". אם נגיב כך, נגלה כי הילד ימשיך לבכות ואף יעצים את חששותיו. במקום זאת, אם נאמר לו "אתה צודק. זה קצת כואב ומותר לך לפחד. גם כשאני הייתי קטן פחדתי ללכת לטיפול אצל רופא שיניים" - תגובה זו תעניק לילד את התחושה שהוא צודק בהרגשתו, ויש מי שיחלוק עמו את הכאב.

הדברים נכונים גם כשמגיבים לבעיות עמוקות ומהותיות יותר. נניח שהילד מתלונן כי אין לו חברים וש"אף אחד לא אוהב אותו". תגובה לא נכונה היא לומר לילד "זה לא נכון. יש לך חברים. אתה מגזים". תגובה מסוג זה תעצים מאוד את בעייתו, וגרוע מכך, המשענת היחידה - ההורה - גם עליה כבר לא ניתן להישען. עכשיו גם אין לו חברים, וגם "הלכה המשענת". כנראה שמשוהו באמת לא בסדר איתו...

כיצד יש להגיב? ובכן ראשית לכל, כמו בדוגמאות שהבאנו, יש לשמוע את תלונתו של הילד עד הסוף. לאחר מכן יש להניח יד מנחמת על כתפו ולומר לו שהוא צודק, ושבוודאי זה נורא להיות במקום שאין בו חברים. אחר כך יש להביא דף ועט ולרשום את שמותיהם של ילדי הכיתה. לבדוק יחד מי עשה לו לאחרונה מעשה רע, מי הציץ לו, מי העליב. לאט-לאט יגלה הילד שזה לא בדיוק נכון שאף אחד לא

בפתח היציאה מהבית, רגע אחרי שסיימנו למלמל עד כמה אנו ממהרים, אחד הילדים מבקש לשתף אותנו בחוויה שעבר. אנו משדרים חוסר סבלנות, וגם אם נקבל החלטה להקשיב לעיקרם של דברים כדי לקבוע אם הם סובלים דיחוי - כל רגע של עיכוב יידמה לנו כנצח. בסופו של דבר נפטיר לעבר הילד הבטחה על שיחה "במועד מאוחר יותר" וניעלם בזריזות בחדר המדרגות. וכעת, עם יד על הלב: מה יקרה אם בפתח היציאה מהבניין נפגוש באחד המכרים החביבים עלינו? הרי לא יהיה זכר לאנשים הממהרים שהיינו רק לפני דקה. נשוחח איתו במאור פנים וגם נהנה מהמפגש. מסקנת הדברים: את הילד שלנו אנחנו אוהבים. את המכר אנחנו מחבבים. יכול להיות שהמשמעות לחוסר הסבלנות היא שאנחנו... אוהבים את עצמנו?



קורה שאנחנו "ממהרים", ובדיוק אז "תופס" אותנו אחד הילדים ורוצה לשתף במה שאירע לו, במשהו שכואב לו. זה נכון שסיטואציה מהסוג הזה עשויה להיות מעיקה. אחרי הכל, גם להורה יש סדר היום העמוס שלו. אבל דווקא כאן יש לזכור, שאחת הדרכים הטובות ביותר לבניית קשר בריא בין ההורה לבין הילד, היא על ידי הזדהות עם בעייתו הפרטית.

כששלמה המלך החל למלוך על ישראל, הוא ביקש מהקב"ה "ונתת לעבדך לב לשמוע". גורל העם מוטל על כתפיו, זו בקשתו ודאגתו? לב לשמוע? והתשובה היא כן. מכאן לומדים יסוד הנוגע לחינוך הבנים! כאשר יש לנו לב שומע, ויש בנו הכוחות להקשיב ולהשתתף ברגשותיו של הילד, או אז סיכוינו עולים באופן משמעותי, בדרך להשגת קשר רגשי טוב איתם.

הגדלות של אבא/אמא/מחנך היא להקשיב, להזדהות ולהכיל את חווייתו של הילד - אפילו אם היא שטותית ופעוטה. כשהילד מבקש לשתף אותנו במשהו, חשוב שנאפשר לו להתבטא ולהשמיע את דבריו עד תומם (להימנע מזירוז במילים כגון "שמעת, הבנתי" וכו'). ניקח כדוגמה ילד שבנה לעצמו ארמון בחול, ובא אדם ודרס את יצירתו ברגל גסה - עוצמת תחושותיו היא כעוצמת תחושותיו של מבוגר שזה עתה נהרס ביתו. ילד שהכדור החדש שלו נחטף על

חבר שלו, ולהפך, רוב ילדי הכיתה מעולם לא פגעו בו, וחלקם אפילו משחקים איתו מדי פעם. הבעיה מתגמד מאליה בתהליך פרטי שהוא שותף לו. במקביל, נבדוק את האפשרות לבצע פעולות שיגרמו לילדים לשחק עם הילד, כגון לשלוח איתו לכיתה משחק מעניין. מניסיון, הילד ישוב הביתה כשכולו שמחה ואושר. הילדים הרי "רבו" ביניהם מי יזכה לשחק במשחק שלו... רווח נוסף: בכך שאנחנו מאזינים לילדינו ומעניקים להם תחושה שאנחנו מבינים אותם, הם יעדיפו לחלוק איתנו את צרותיהם, ויימנעו מחיפוש אחר אוזן קשבת לב מבין במחוזות זרים ומזרזים. על הדרך, נקנה להם גם מידה נעלה באמצעות דוגמה אישית: איך מקשיבים לאחרים ולא קוטעים את דבריהם.

**רכישת ספרו החדש של הרב אפרים אורשלימי "סודות של חינוך - עצות ורעיונות נבחרים בחינוכם של הילדים" חייו להידברות שופו: 099-222-1250**

**יש בווטסאפ של כל כך הרבה דברים... ואין מקום לקבוצה של הידברות?!**

- לקבלת סרטונים ועדכונים יומיים מהידברות:**
1. צרפו את המספר 052-9551592 לאנשי הקשר (חובה, אחרת ווטסאפ לא יעביר את העדכונים)
  2. שלחו למס' זה בקשת הצטרפות עם שמכם ועיר מגורכם
  3. תיהנו מתוכן איכותי ומחנך!

**סדנת הנחיית הורים** חלקים 2

אלא את חיבת את זה לך ולילדייך!  
בהשתתפות: **הרב חיים ולדר • גב' מנוחה פוקס • גב' קרן אהרון • ד"ר ורד אדיר**

גיל שנתיים! גיל המרד! מה עושים?

חלק א' מספרה 1 של מכר (פעוטות - גיל הגן) כנסיס לצמיחה טובה לכל החיים ימי שלישי, 3 מפגשים בשעות הערב החל מ-כ"א בשבת 16/1

לפרטים ולהרשמה: **073-2221300**  
הסדנאות יתקיימו א"ה בבית הידברות רח' אריה שנקר 20, פתח תקווה

חלק ב' מספרה 2 של מכר בית מספר גיבוש זהות האישית של הילד ימי שלישי 3 מפגשים בשעות הערב החל מ-כ"א בשבת 6/2

קו ההלכה



# חיוב קריאת שניים מקרא ואחד תרגום, מדי שבת

מדוע קוראים את הפרשה שניים מקרא ואחד תרגום, ומתי יש לעשות זאת?

ואינו צריך לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום (בן איש חי פרשת לך לך סעיף י"א, וכף החיים סימן רפ"ה אות ל"ו).

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

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

### מתי הזמן הראוי לקרוא שניים מקרא?

מנהג חסידים ואנשי מעשה לקרוא את הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום בערב שבת בלי הפסקה באמצע, פסוק בפסוק עם תרגומו. וכן כתב בספר יסוד ושו"ת העבודה (ענייני שבת), וזה לשונו: "והיה ביום השישי, תיכף אחר תפילת שחרית יזהר האדם לקרות הפרשה שניים מקרא ואחד תרגום". ומצווה מן המובחר שישלים לקרות הפרשה קודם שיאכל בשבת בבוקר. ואם לא השלים קודם האכילה, ישלים אחר האכילה עד המנחה. ויש אומרים שיכול להשלים עד יום

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

### מהי מעלת הזוכה לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום מדי שבת בשבת?

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

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

הקורא את הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום, מן הדין אינו צריך לקרוא את ההפטרה כלל, ומכל מקום נהגו לקרוא גם את ההפטרה פעם אחת,



רביעי, ויש אומרים שיכול להשלים עד שמיני עצרת (שמחת תורה).

### האם מותר להפסיק בדיבור באמצע קריאת שניים מקרא? ומה הדין אם צמא מאד ורוצה לשתות מים?

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

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

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

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

## 7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

לאיזה פרח יש ריח של שוקולד? איזו מידת מרחק נמדדת בזמן? ומהו החומר הקל ביותר בעולם?



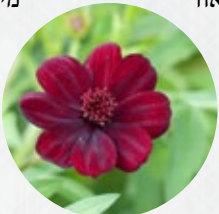
אשר דומים לניילון, ומשמשים למטרות מגוונות בכל העולם.

● **הידעתם מהי החומה הארוכה ביותר בעולם?** החומה הגדולה של סין מורכבת מכמה חומות שהתחברו לחומה הארוכה ביותר בעולם - באורך של כ-6,500 מטרים. רוחבה של החומה מגיע עד 9 מטרים, וגודלים שלמים של חיילים יכולים ללכת עליה.

● **הידעתם מהו החומר הקל ביותר בעולם?** אירוג'ל הוא חומר מלאכותי מוצק, שמורכב מ-99.8% אוויר. האירוג'ל הוא מבודד מעולה, וגם יכול לשאת משקל כבד. הוא יוצר לראשונה בשנת 1931, ובעשורים האחרונים שופר ע"י נאסא. כיום הוא משמש בתעשיית החלל, בתעשיית הבנייה ובתחום הקוסמטיקה.

אחרים. לכן כדי לכרות את הזהב צריך רק להפריד בינו לבין הפסולת שסביבו.

● **הידעתם איזו מידת מרחק נמדדת בשנים?** כאשר אסטרונומים מודדים מרחק בין כוכבים וגרמי שמים אחרים, הם מודדים אותו באמצעות מידה שנקראת "שנת אור". שנת אור היא המרחק שאותו עוברת קרן אור במשך שנה אחת. ואם תהיתם, המרחק הזה הוא כ-9 טריליון וחצי ק"מ.



● **הידעתם שהניילון הומצא כדי להתחרות ביפנים?** חברת דופונט מארה"ב היא שפיתחה את הניילון בשנת 1935, במטרה להתחרות בסיבי המשי אשר יוצרו במפעלי התעשייה ביפן באותה תקופה. כיום ישנם מגוון חומרים פולימריים

● **הידעתם לאיזה פרח יש ריח של ממתק?** אחד הפרחים המעניינים והנדירים ביותר באמריקה הוא פרח קוסמוס השוקולד. צבעו של הפרח חום עמוק, והוא מפני ניחוח משכר של שוקולד.

● **הידעתם שיש פקק שסותם הרי געש?** הפקק הגעשי הוא מעין הר שנוצר כתוצאה מהתנגשות של המגמה היוצאת מתוך לועו של הר הגעש. ה"הרים" הללו סותמים את לועו של הר הגעש ויוצרים מעין "פקק", כך שהר הגעש אינו יכול עוד להתפרץ.

● **הידעתם איזו מתכת אינה נקשרת לחומרים אחרים?** כאשר כורים זהב מן האדמה, אין צורך לפרק אותה מחומרים אחרים באדמה, כפי שעושים בכרייה של חומרים אחרים, משום שהזהב אינו נקשר לחומרים

## המומחים של שלום בית אצלכם בבית

סדנת תקשורת פרקטית וחוויתית בה תוכלו לקבל כלים מעשיים לשיפור הזוגיות, פרי נסיונם העשיר של המומחים שלנו.



3 שעות של איכות 10000! באלפי זוגות ניסיון עשיר לאחר טיפול באלפי זוגות

צרו שלל כדאי לנותרי! כי לתקשורת הכזיבית אף יתרה

מינימום 20 משתתפים // ללא תשלום

לפרטים: 073-222-1310



# השוטר הקטן

גם אם אינכם אוהבים שוטרים, את השוטר מומי אתם תאהבו. זו לא חכמה... הוא רק בן שמונה, והסיפור שלו הוא הסיפור הכי מרגש ששמעתם מימיכם

שמומי לא יזכה להיות שוטר כשיהיה גדול, כי הוא לא יהיה גדול. כן, הרופאים דיברו אִתנו ואנו ידענו את האמת המרה, שהסרטן התפשט בכל גופו של מומי והוא לא יוכל לשרוד אפילו שנה. למחרת הלכתי לתחנת המשטרה הממוקמת בלב השכונה וביקשתי לדבר עם פקד עופר.

\*\*\*

פקד עופר היה אמנם שוטר, אך למעשה היה חצי עובדת סוציאלית. הוא הכיר את כל המשפחות, את כל הילדים בשמותיהם, לפחות אלה מעל גיל 15, את כל הקשיים ואת כל ההתפתחויות. הוא הפעיל צוות של שוטרים שניסו איכשהו לשמור על החוק ועל הסדר, ואיכשהו מעולם לא הצליחו.

כשראה אותי, הוא קם ממקומו ברוב הערכה. "אני מכבד אותך", אמר. "את אחת האמהות היחידות שמעולם לא נאלצתי אפילו לברר מה קורה עם אחד מהילדים שלה. אתם מחנכים את הילדים שלכם בצורה מעוררת קנאה, לא יודע איך עשיתם את זה, ועוד בבלוק שלכם".

בלוק - זה מספר בניינים צמודים שנחשבו ללב השכונה, עם ביקורים יומיים של ניידות משטרה ומעצרים תכופים. כן, שם התגוררנו. "תודה, פקד עופר", אמרתי. "אני צריכה ממך טובה".

"מה שתבקשי - עד חצי המלכות", ענה.

"זה הבן שלי, מומי".

"מומי? לא. אני לא מכיר אותך, האמת, שאני לא מכיר אף אחד מהילדים שלך. זו מחמאה, מה שאמרתי".

"אתה לא יכול להכיר אותה. הוא בן שבע, והוא חולה בסרטן".

"ה' ישמור", אמר עופר. "שיהיה בריא".

"כולם מתפללים, אבל אני חוששת מכם. שהתפילות לא יעלו יפה ומבקשת ממך בקשה. מומי אמר שהוא רוצה להיות שוטר. לא אשקר לך. אם היה בריא, הייתי מסבירה לו שהחלום שלי שיהיה צדיק ורב, לא שוטר, אבל ילדים, זה בסדר שיהיו להם דמיונות כאלה, ואני... בגלל המצב מבקשת ממך לחשוב על רעיון... לתת לו לנסוע בניידת משטרה, להפעיל את הסירנה

\*\*\*

מומי היה בן הזקונים. כשהייתי בת 40 הוא נולד, ושנה לאחר שנולד כבר חיתנתי את בתי הראשונה.

מומי היה הילד האהוב במשפחה, ילד פיקח, חכם ונבון, יפה תואר ומתוק אמיתי. הוא הלך לגן השכונתי, ולאחר מכן לבית ספר מחוץ לשכונה, כשאר ילדי.

בכיתה א' החל מומי להתלונן על כאבי בטן. הלכנו לבדיקות, אמרו שזה כלום, אך הכאבים גברו. מומי סבל מאד, ובסופו של דבר, כשהחלטנו לפנות לרופא פרטי, הוא הפנה אותנו לבדיקות שגילו כי יש גידול בבטנו.

כל המשפחה התגייסה למען מומי. הוא אושפז, עבר מספר ניתוחים, הוא החל בטיפול כימי, שערותיו נשרו, אך הוא נותר ילד טוב ומקסים, וכלל לא התלונן.

מצבו של מומי היה בכי רע. היינו יושבים לידו ומספרים לו סיפורים, והוא היה מקשיב ושואל שאלות.

יום אחד אמר לי מומי: "אמא, לא שאלת אותי מה אני רוצה להיות כשאהיה גדול".

כבשתי את הדמעות שעלו בעיני. באמת לא שאלתי אותו, אולי בגלל שהבנתי שהוא לא יהיה גדול.

"אשאל אותך כעת", אמרתי. "מומי, תגיד, מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול?".

"אני רוצה להיות שוטר", ענה מומי. "אני אסע באוטו של משטרה, אפעיל את הסירנה ואשמור על כל השכונה".

"זה מצויץ", אמרתי למומי. "השכונה שלנו באמת זקוקה לשוטר כמון, אני בטוחה שאתה תצליח בתפקיד הזה".

"זה בדיוק מה שחשבתי", השיב מומי. "שהשוטרים צריכים את העזרה שלי, כי הם לא מכאן. הם גרים במקומות אחרים ולא ממש יודעים איך לשמור על השכונה".

"מזל שאתה גר כאן", אמרתי, "ואתה יודע איך לשמור על השכונה שלנו".

באותו לילה לא עצמתי עין. בתוך לבי ידעתי



נחנו מתגוררים בשכונה שנחשבה לפני כשלושים שנה לשכונה שלא מומלץ לגור בה. גרו כאן משפחות מעוטות יכולת, גדלו כאן ילדים ונערים שפנו לעולם הפשע; היו מלחמות כנופיות, וכלל לא היה פשוט לחנך כאן ילדים.

אלא שמשפחות טובות הצליחו. זה לא היה קל, אבל כאשר אתה נותן דוגמה אישית, מתחבר לילדים ומעניק להם אהבה וגם גבולות, ניתן להצליח בחינוך בכל מקום.

וכך עשינו, בעלי ואני. התעלמנו מהנעשה מסביב וגידלנו בנים ובנות שהלכו לבתי ספר מחוץ לשכונה, לא התחברו עם בני השכונה, אם כי התייחסנו באדיבות לכולם, וכך הצלחנו להיות אי שקט בתוך ים שורץ כרישים. ולא היינו היחידים.

זה לא היה קל. ילדינו היו חשופים למראות שילד נורמלי אינו חווה, ושמעו מושגים שילדים רגילים אינם שומעים. הילדים שלי לא היו טיפשיים. לצערי, הם ידעו דברים שהם לא אמורים לדעת, ובכל זאת בסיעתא דשמיא הצלחנו לנתק אותם מחברים רעים וממעורבות יתר כשאר שכניהם.

הילדים שלי גדלו. הבנים הלכו לישיבות, הבנות לסמינרים, וכאן בבית גידלנו את "הדור השני" של הילדים - כלומר אלו שנולדו בשנים המאוחרות יותר - כולל את שלומי, שעליו אני רוצה לספר.

איש לא קרא לו שלומי. כולם קראו לו מומי.

## זמן לומר תודה!

הזמיני אל ביתך ערב מרגש ומלא הודיה וגלי את סוד אמירת התודה!

שיעור בנושא הודיה ◀ הפרשת חלה ◀ שירה וריקודים

חייגי - 073-2221290 ◀ הערב ללא תשלום!



מזכרה  
לחניכה?

מחפשת  
לחברות אינך?

מחפשת  
חברה או חברה?

מחפשת  
לחברות?



# היהודי החושב

## חשיבותם של גדולי ישראל (המשך)

למרות רוממותו ותפארת תורתו לדור כולו, ראש הישיבה חי בדירה קטנה, פשוטה ודלה, ולא שינה ממנהגו אף בימי זקנתו. אף שתורמים רבים ביקשו לתרום ולשפץ את דירתו של הרב, לא רצה בכך. זאת בדומה למה שלימד החפץ חיים את האנשים שהיו מגיעים ממרחקים כדי לבקר בדירתו הצנועה ולשאול לעצתו. כאשר עשיר אחד התפלל על תנאי חייו הירודים ורהיטיו הישנים - שאלו החפץ חיים היכן הוא מתאכסן בעיר, וכיצד עשיר מופלג כמותו מסוגל לשהות באכסניה פשוטה כל כך במקום בביתו המפואר, ואינו משקיף בה ברהיטים וכו'. השיבו העשיר שהוא מתאכסן בדירה זמנית, והגיע רק לביקור. השיבו החפץ חיים באותה לשון, שהעולם הזה אינו אלא דירה זמנית שהגיע רק כדי לבקר בה לאסוף תורה ומצוות, כפי שאמרו חז"ל: "העולם הזה דומה לפרוזדור בפני העולם הבא. התקן עצמך בפרוזדור כדי שתיכנס לטרקלין" (אבות ד', ט"ז).

**2. הענווה.**  
ישנם אנשים שמחפשים כבוד בחייהם, וישנם אנשים שמחפשים כבוד במותם - ביצירות שמשאירים אחריהם והשבחים שיאמרו עליהם. אך ראש הישיבה ראה רק את התורה וכלל ישראל לנגד עיניו, ולא את עצמו. יותר מאשר חייו הצנועים, צוואתו מעידה עליו: "אבקש מאוד לא להספידני, לא בפני ולא שלא בפני, ולא לעשות עצרת התעוררות או עצרת אבל... לא לכתוב שום מאמר עלי בעיתונים יומיים, שבועיים, חודשיים. לא להדפיס מודעות על הלוויה, לא להודיע ברמקול או ברדיו... לא לכתוב על המצבה שום תארים... אבקש שלא להזכירני בשם צדיק או ירא שמים, כדי שלא אתבזה על ידי זה בעולם האמת".

**במאמר הבא אספר בעז"ה על עוד שלושה שיפורים שזכינו ללמוד מהגרא"ל שטיינמן זצוק"ל, זכותו תגן בעדנו.**

**לרכישת הספר החדש "מרוץ בא בימים" על הרב שטיינמן זצוק"ל בהדברות שופר, חייגו 073-222-1250**

**מתמודד עם בני נוער? דע מה שתשיב בתורה ומדע. לכל שאלה - תשובה! קורס מאת דניאל בלס יתקיים בבני ברק. לפרטים: 052-712-5466**

כל זה נמשך כחודש. כל השכונה, מראשון שוטריה ועד אחרון גנביה עקבו בעצב אחרי מומי שלנו, שהלך ודעך, וכל אחד רק חשב איך לעשות לו טוב בזמן שנותר לו. ההתקרבות הזו יצרה שיחות ברוח טובה והסכמות שבשתיקה. עופר לא סיפר הרבה, אבל אמר לי: "מה שהשגנו בתוך חודש בזכות הילד הזה, ובלי מלחמות, לא היינו משיגים במשך שנים גם אם היינו משתמשים בכל האמצעים המתוחכמים העומדים לרשותנו".

\*\*\*

מצבו של מומי הלך והחמיר. הוא כבר לא יכול היה לצאת כמעט מהבית, למעט גיחות לסיוור קצר עם הניידת. ויום אחד הפכה הניידת לאמבולנס. מומי איבד את ההכרה באמצע סיוור. הוא הובהל לבית החולים וראינו איך הוא נעלם לנו בין האצבעות. בשעות האחרונות לחייו הגיעו לבית החולים ניידות רבות, וגם רכבים נוצצים שלא השאירו מקום לספק באשר לבעליהן. שניהם, אגב, לא נוהגים להשתמש בשירותי התניון. הם משאירים את הניידת או את הרכב איפה שמתחשק להם, ועולים.

באי בית החולים שפשפו את עיניהם בתדהמה. המסדרון של המחלקה האונקולוגית היה גדוש בשוטרים ובאלה שהם צריכים לתפוס. ובחדר שכב מומי ונשם את נשימותיו האחרונות. אמרנו תהילים ובכינו חרש. פקד עופר היה בחדר יחד עם שוטר נוסף ועוד שני פרצופים מוכרים מאד מהשכונה. מומי פנה לעופר: "תגיד, עופר, אני הייתי שוטר טוב?" "כן, מומי, היית שוטר טוב, הבאת שקט לשכונה". מומי חייד את חיוכו האחרון, ואמר: "אבא ואמא, אני אוהב אתכם כל כך. תודה שהרשיתם לי להיות שוטר". ואז... נפסקה נשמת אפו.

\*\*\*

עשרים וחמש שנה עברו מאז. השכונה שלנו כבר אינה נחשבת לשכונת פשע. כיום היא חרדית לחלוטין. איני רוצה להתיימר, אבל אני חושבת שאת החיבור הראשוני בין המשטרה לגורמים שהרשו אותה, יצר מומי בחייו, ואולי בעצם במוותו. אני חושבת שזהו סיפור על הטוב האנושי שמאחד את בני האדם. בקשתו התמימה של מומי נגעה ללב של כולם, והצליחה לפרק את כל הקליפות ולשבור את מעטה הפלדה של בני האדם הקשים ביותר. ברגע שבני האדם יאמינו שבכל יצור יש טוב אנושי, כבר ימצאו הדרכים להוציא אותו לאור.

**כל ספריו של הסופר חיים ולדר בהדברות שופר - 073-222-1250**

או משהו. עופר התרגש מאד ואמר לי: "תני לי לחשוב כמה רגעים". הוא נעלם באחד החדרים וחזר רק אחרי רבע שעה. "זה בסדר", הודיע, "אנחנו נעשה יותר מלהסייע אותו במכונית משטרה. אנחנו נהפוך את מומי ל'שוטר של כבוד'. הוא יוכל לבוא לכאן לתחנה, לענות לטלפונים וגם לצאת לסיורים לא מסוכנים. אם תארגני תחפושת של שוטר, אנחנו ניתן לו דרגות אמיתיות וסמלים כדי שירגיש ממש שוטר אמיתי".

\*\*\*

יומיים לאחר מכן לקחתי את מומי החלוש, הלבשתי לו את תחפושת השוטר והבאתי אותו לתחנת המשטרה. הייתי שם עשר דקות עד שהבנתי שאני מיותרת, מפני שכל השוטרים הקיפו אותו, הושיבו אותו בעמדת היומנאי ונתנו לו הרגשה של שוטר אמיתי. במהלך הימים הבאים, כמעט בכל יום, בשעות שונות, הייתה מגיעה ניידת ולוקחת את מומי לסיוור. מומי נכנס לגמרי לתפקיד. מישוהו קנה לו אקדח צעצוע, והוא חגר אותו למתניו, אף שאמר שאין לו צורך, כי הוא גיבור דיו להתגבר על כל פושע גם בלי האקדח.

באחד הסיורים השוטר ביקש ממומי להישאר בניידת והלך לבקר בבית של חשוד בגניבה. מומי השתעמם והחליט על דעת עצמו לעלות לדירה. הוא נקש על הדלת ונכנס, התיישב ליד החשוד ואמר: "אז מה, מורדוך? לא חבל?". מורדוך, זה היה שמו של העבריין הצעיר. הוא ידע היטב-היטב מי הוא מומי ומה הוא עושה כאן. כל השכונה ידעה. מורדוך נכנס למשחק עד הסוף. "מומי, אני אהיה בסדר, לא יהיו בעיות". "אני צריך שתשים את היד על המזוזה ותבטיח לי".

העבריין, בהיסוס מה, הניח ידו על המזוזה והבטיח. "זה בסדר", אמר מומי לשוטר, "אתה יכול לראות את העניין כסגור. בוא, אין לנו זמן, יש לנו עבודה רבה בשכונה".

\*\*\*

המהתלה הזו התפרסמה ברחוב כאש בשדה קוצים. הקטע הזה של ילד חולה סרטן המשמש כשוטר יצר איזשהו חיבור של שתיקה בין השוטרים לבין אחרון העבריניים. כיום אני יודעת שהמלחמות בין הכנופיות פסקו באותה תקופה בהוראה מלמעלה, כדי שהילד לא ייפגע. ונצרו קשרים בין השוטרים לבין האנשים הקשוחים ביותר בשכונה, כדי לתת לילד ליהנות מתפקידו כשוטר בזמן המועט שנותר לו. לפתע קיבלו השוטרים "מידע" על רכוש גנוב שהוסלק בשכונה, בתנאי שמומי הוא זה שימצא אותו. ניידת סיוור יצאה למקום, ומומי היה זה ש"גילה את המסתור", אוצר בלום של מוצרים חדשים שהוחזרו לבעליהם, מה שזיכה את מומי בתעודה מיוחדת מטעם המשטרה.

**הם ועוד יותר מ-750 זוגות**  
**כבר זכו להתחתן בזכות שבע ברכות**  
**מה איתך?**  
השירות בחינם לחלוטין

**750 חתונות**

**יותר מ-32,000**  
מנויים ומנויות

**שבע ברכות**  
אתר שידוכים איכותי ומפוקח  
מבית הדברות

**www.7brachot.co.il**



# דברי קהלת

## הפסוקים הראשונים בספר קהלת: טעימה מספרו החדש של הרב זמיר כהן

לאחרונה ראה אור ספרו החדש של הרב זמיר כהן, "ספר קהלת מבואר", עם ביאור דברי החכמה של שלמה המלך, החכם באדם. לפניכם חלק מביאורי הפרק הראשון

**א. דְּבַרִי קִהְלֶת בֶּן-דָּוִד, מֶלֶךְ בִּירוּשָׁלַם. ב. הַבֵּל הַבְּלִים אָמַר קִהְלֶת, הַבֵּל הַבְּלִים הַכֵּל הַבֵּל. ג. מֵה-יִתְרוֹן, לְאָדָם בְּכָל עֲמָלוֹ שְׂעֵמָל, תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ. ד. דוֹר הַלֶּךְ וְדוֹר בָּא, וְהָאָרֶץ לְעוֹלָם עֲמֶתָה.**

**א. דְּבַרִי קִהְלֶת בֶּן דָּוִד:** הוא שלמה המלך. ונקרא כאן בשם 'קהלת', כאומר: דברי האיש שהמונים היו נקהלים להחכים מדברי חכמתו. והוזכר כאן בשם מיוחד זה כדי לעודד את הקורא לחפוץ ללמוד את הספר. לפי שבחלוף השנים נשכח האדם החכם מן הלב, וגם היודעים שהיה חכם, אינם יודעים עד כמה היה חכם ואינם טורחים ללמוד את דברי חכמתו. אבל כששומעים שהמונים היו נקהלים לשמוע את דבריו, והתקהלות זו הייתה כה מיוחדת במספר הנאספים ובעוצמת השתוקקותם לשמוע את דברי חכמתו, עד כדי שראוי היה מלך



חכם זה שיכנוהו בשם 'קהלת', הרי אז גם הקורא משתוקק ללמוד ולהבין את עומק דבריו, ולבו נפתח ונעשה בית קיבוץ לדברי החכמה והמוסר. ובזה יובן מפני מה כתב בספר זה כמה וכמה דברי שבח על עצמו, על אף שכגודל חכמתו של אדם ירא שמים, כן גודל ענוותנותו, ומפני מה האריך שלמה המלך שהיה גדול בתורה ובעל רוח הקדש בדברי שבח על עצמו? אלא לפי שרצה שדורות עולם יפיקו תועלת מדברי החכמה והמוסר האלה, ויעמיקו חקר בכונת דבריו וילמדו אותם בעיון כראוי, מתוך שיזכרו כי הכותב אינו כאחד האדם.

וזה שאמר דְּבַרִי קִהְלֶת בֶּן דָּוִד מֶלֶךְ בִּירוּשָׁלַם. מלך חכם שנקהלים לשמועו, בן מלך חכם, המולך בעיר החכמה. לומר שלא רק חכמת עצמו ותובנות עצמאיות היו בו, שאם רק מצד זה, הרי לעיתים גם החכם טועה. אלא גם גדל בבית מלא חכמה וראה את דוד המלך בגדולת תפארת הנהגתו במלכותו ונגועיו בשירי תהילה למלך העולם, וכיצד ניצח במלחמותיו ואיך התנהג עם שונאיו, וכיצד עשה תשובה אפילו על מראית העין של חטא, ומכל אלה לקח בנו לעצמו לקחי מוסר.

**ב. מֶלֶךְ בִּירוּשָׁלַם:** לכאורה היה לו לספר כאן יותר על גדולת מלכותו ולומר שהיה מולך "בְּכָל עֵבֶר הַנְּהָר מִתְּפֶסֶח וְעַד עֵזָה בְּכָל מַלְכֵי עֵבֶר הַנְּהָר כְּכַתּוּב בַּמַּלְכִים (א' ה' ד.). ובמסכת מגילה (יא ע"א)

אמרו: "כשם שמלך על תפסח ועל עזה - כך מלך על כל העולם כולו". אולם שלמה המלך לא ביקש להראות כאן את גדולת היקף שלטונו, אלא את גדולת חכמתו, למען יקבל ממנו הקורא את דבר המוסר. ולפיכך אמר מֶלֶךְ בִּירוּשָׁלַם, היא עיר החכמה כמובא במדרש איכה (א, ד-ט) אודות חכמתם של בני ירושלים. ומכל מקום דייק לומר מֶלֶךְ בִּירוּשָׁלַם ולא מלך 'על ירושלים', משום שעל פי האמת מלך על הרבה יותר מירושלים לבדה.

**ג. הַבֵּל הַבְּלִים:** הבל הוא האדום היוצאים מהפה שנראים לעין ומיד מתפוגגים וכלים. והמשיל את כל ענייני החומר להבל זה, לפי שנראים כקיימים אך במהרה כלים ונעלמים. ואמר "הַבֵּל הַבְּלִים" כאומר: אוויר שבאווירים.

**ד. הַבֵּל הַבְּלִים הַכֵּל הַבֵּל:** כשרוצים לבנות שכונת פאר במקום שבו שכונת עוני, הורסים תחילה את הקיים ומפנים את ההריסות, ואז בונים את החדש והמפואר. כך שלמה בחכמתו הורס תחילה את התכניות והשאיפות שיש לרוב בני האדם בעולם, המתפתים להשקיע את זמנם וחיייהם

במה שנראה להם כשאיפה עיקרית שעליהם להגשים. ולאחר שמתאר את התחבטויות הנפש ואת השאיפות והאפשרויות השונות המצויות בעולם עם מעלותיהן וחסרונותיהן, סולל את הדרך הנכונה לאושרה של הנשמה הרוחנית עוד בהיותה בעולם הזה, ומגיע בסוף הספר לפסגת הדרכה המעשית: "וְזָכַר אֶת בּוֹרְאָיָהּ בְּיָמֵי בְּחֹרֶתֶיהָ".

ולפיכך פתח בשבעה הבלים, כנגד שבעת ימי השבוע שבעולם הזה. לומר שכל מה שאין בו תועלת רוחנית לחיי העולם הבא (אשר הוא בבחינת מעל השמש), דהיינו כל ענייני התאוות החומריות שכנגד ששת ימי המעשה, וענין המנוחה מצידה השלילי שהיא מידת העצלות, כל זה הבל. אבל מצוות ומעשים טובים שבששת ימי המעשה, והמנוחה הנכונה והרוחנית שבשבת קדש, מעל שמש הוא ואינו הבל.

**ה. לְאָדָם בְּכָל עֲמָלוֹ:** בספרו זה מחלק קהלת בין 'עמל' לבין 'עובד'. את מי שאינו יודע שובעה אשר מתאמץ ויגע להשיג יותר מהצורך הבסיסי,

מכנה קהלת בשם: 'עמל'. ואת המשתדל להשיג את הנדרש לחייו, בשם 'עובד'.

כאומרו להלן (פרק ה, יא): "מִתּוֹקָה שְׁנַת הָעֶבֶד".

**ו. תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ:** הוא העולם הזה, השוכן מתחת השמש. זהו לפי פשוטו. אמנם עוד רמז במילה 'שמש' לתורה המאירה. וכל מעשה שאינו נעשה על פי הוראתה נמצא במקום נמוך שקראו בשם 'תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ'. והוא כאומר: מה מרוויח האדם מכל עמלו בענייני העולם הזה, כאגירת כסף ונכסים ורדיפה אחר הנאות העולם אפילו בדברים המותרים, אך אין הם נכללים במצוות התורה. הלא רק במה שפועל ומשפיע מעל השמש, יש לו יתרון ורווח גדול.

**ז. דוֹר הַלֶּךְ וְדוֹר בָּא:** הנה פותח הוא בארבעה מסלולים מחזוריים, שכולם נראים בתחילתם כמבשרים תקוה גדולה, אך המתבונן רואה כי טבע העולם מחייבם לחזור למצבם הראשוני. והם: אדם, שמש, רוח, ומים. וכוונתו לומר בכך שלא יתכן לומר שהאדם נברא רק בשביל חייו בעולם הזה וזוהי תכליתו.

שהנה, שמש, רוח, מים, ואדם הנברא מהאדמה, אשר הם כנגד ארבע היסודות אש, רוח, מים ועפר, כולם חוזרים למצבם הראשוני. ופתח באדמה לפי שממנה נוצר נזר הבריאה - האדם. אלא שאף הוא נטמן לבסוף באדמה, וחוזר לעפרו. בנקודת ההתחלה שבבא האדם לעולם, הוא נולד ללא רכוש כלל ואפילו לבוש אין לו. אך נותנים ועוזרים לו, ומלמדים אותו, וגדל ונושא אשה, וצובר רכוש לעצמו, עד שכאשר מגיע לגיל זקנה כבר סיים בדרך כלל את תשלומי

חובותיו לדירה וכדומה והוא בעל משפחה מסודרת. והנה למרבה הפלא, דווקא כאשר הגיע אל המנוחה ואל הנחלה בבית משלו ורכוש ומשפחה, עוזב הוא את העולם במקום שיהנה מכל הטוב שהשיג לאחר שעמל עליו כל ימי חייו. היעלה על הדעת שתכלית בריאת האדם הוא העולם הזה? ועוד

למרבה הפלא, דווקא כאשר הגיע אל המנוחה ואל הנחלה בבית משלו ורכוש ומשפחה, עוזב הוא את העולם במקום שיהנה מכל הטוב שהשיג לאחר שעמל עליו כל ימי חייו

הראה שלמה בחכמתו כי מכל צד וזווית שבארבע רוחות העולם או מלמעלה או מלמטה, שיבוא האדם לבחון את הדבר, יגיע לאותה מסקנה. שהנה ב'דוֹר הַלֶּךְ', דיבר על נשמות בני האדם העולות ממטה למעלה (כמבואר להלן בפרק ג, כא, ובפרק יב, ז). וב'שָׁמֶשׁ' אמר שבאה ממזרח ושוקעת במערב. וב'רוּחַ' אמר שבאה מדרום והולכת לצפון. וב'נְחָלִים' אמר שיורדים מלמעלה למטה.

לרכישת ספרו החדש של הרב זמיר כהן עם פירושו 'דור חכמה' על ספר 'קהלת' חייגו להידיברות שופס 073-222-1250

הידברות  
פשוט ב-1  
APP STORE  
GOOGLE PLAY

אתר היהדות הגדול בעולם  
7.900.000 יתרה מ-  
דפים נצפים בחודש!  
www.hidabroot.org



# הרגע שבו צבי יחזקאלי החליט שהוא רוצה ללמוד על יהדות

“גיליתי שבשיא הקריירה ובשיא הפרסום, בשיא הכסף ובשיא האהבה שקבלתי כביכול מהקהל - בסופו של דבר הרגשתי בתוך תוכי בודד וממוצה”



**צ**בי יחזקאלי - על פניו, סיפור הצלחה ישראלי מובהק. הוא שירת ביחידה מבוחרת, לאחר מכן גם בשב"כ, שימש כמרצה מבוקש בהמשך, אבל גולת הכותרת היא היותו ה-פרשן לענייני ערבים בערוץ 10. בעבר הוא הגדיר את עצמו כחילוני אדוק - היום הוא נטוע חזק ביהדות, ולפי הדיבור שלו - ממש עם כל הלב והנשמה. איך המעבר הזה קרה? “חילוני אדוק” זה ביטוי מאד... אדוק.

“כן, גדלתי לסביבה כזו, שהחילוניות היא הכותרת. חופש ואין גבולות, כל התחנות של הישראליות, כמו שצינינת. רק דבר אחד שכחו בסוף - שכחו לעשות לי היכרות עם היהדות, אז אחרי הסיבוב שלי באיסלאם, ובהודו, אתה בטח מכיר את זה, זה מה שנקרא ‘מסלולו של בעל תשובה בעולם’ - התחלתי את הדרך המתוקה שלי, שחיכתה לי כל 37 השנים”.

עוד לפני הדרך המתוקה הזאת, היתה לך אפילו אג'נדה בחילוניות הזו, שלא להביא ילדים לעולם. “בטח, גם לא להתחתן. כי אני חשבתי שזה נוגד את הדגם של האדם המוצלח, האדם המתקדם, האדם שהקריירה והמיצוי העצמי זה הכל בשבילו. למה ילדים? זה מפריע. למה לתת לאחרים כשאני יכול לתת לעצמי? ברגע שאדם חושב רק על עצמו, אז הוא מגיע למסקנה שאם הוא באמת הולך על זה קיצוני, אז למה להקים משפחה? זה מה שחשבתי אז. כמובן שבסופו של דבר עשיתי תשובה על הכל, והפכתי לאבא בגיל מאוחר מאד. התחתנתי בגיל 38.

היום, 4 שנים בתוך משפחה עם ילדים, אני יכול להגיד לך שב"ה שזכיתי עוד בגלגול הזה לעשות את זה. בהחלט הייתי יכול לעשות את זה לפני 20 שנה. אבל כל אחד ודרכו בעולם”.

תמיד היה לך חיפוש רוחני. אף על פי שהיית “חילוני אדוק”, חיפשת באשרמים בהודו וכו'. מה מצאת שם? “בעיקר מצאתי בדרך כלל דברים שתואמים לשלב שחיפשתי. בד"כ כל הרוחניות ארוזה במעין גולות מרץ למה שאתה מבקש. אם אתה רוצה עכשיו שיפור בעסקים, להיות מנהל טוב - אז תלך תעשה איזו סדנת יוגה. תמיד זה שירת את מטרת העל, שזה לאן אני הולך. אף פעם לא התבטלתי לדברים האלה, אלא תמיד לקחתי אותם ככאלה שצריכים לעזור לי בדרך. וזה תמיד היה נחמד. רוחניות תמיד איננה, ואני תמיד האמנתי באיזון בין מזרח ומערב. האיזון, חשבתי, הוא כשאהיה במזרח, ואחיה חיים מערביים, משהו כזה”.

איך זה השפיע עליך, בסופו של דבר? “זה הפך אותי בסופו של דבר לבודד ומתוסכל.

בתוך תוכי, אדם מנהל דו שיח עם עצמו, ושואל מה רשימת המלאי והמצאי של חייו. וגיליתי שבשיא הקריירה ובשיא הפרסום, בשיא הכסף ובשיא האהבה שקבלתי כביכול מהקהל - בסופו של דבר הרגשתי בתוך תוכי בודד וממוצה. מיצוי יתר של החיים בשלב מוקדם מידי גרם לי להבין שזה בסופו של דבר שטויות”.

היה לך במהלך השנים מגע עם העולם הערבי, כל מיני ערבים שאמרו לך - אם אתה לא מאמין, אתה שווה פחות. הם באמת מאמינים בזה?

“היתה לי שיחה עם מבוקש, זו בעצם שיחה שטלטלה אותי. אבל גם, הטלטלות בתוכי לא קרו מהר, אני ספגתי לאט לאט. פעם אחת הוא שאל אותי: ‘מה אתה? תגדיר את עצמך’. אז אמרתי: ‘אני ישראלי’. הוא שאל ‘ואחרי ישראלי?’. עניתי ‘אני עברי’. ‘ואחרי עברי?’. ‘אני אדם’. ‘ואחרי אדם?’. אמרתי לו - ‘אני גם ערבי, כי שפתי ערבית’. הוא שאל: ‘איפה יהודי בסקאלה?’. אמרתי לו: ‘לא מכיר, לא יודע’. אז הוא אמר: ‘אתה יכול לשים במקום הראשון את התואר טיפס, כיוון שאם אני הורג אותך עכשיו, אני לא יורד לרחוב ואומר שהרגתי ישראלי, איש העולם, עברי. אני אומר שהרגתי יהודי. אז אתה טיפס, כי אתה תמות עבור משהו שאתה לא”.

זו היתה טלטלה עבודה, או שרק שמעת והמשכת את החיים כרגיל? “כמו כל דבר, כמו כתב קשוח במזרח התיכון, אמרתי ‘בסדר’. אבל כל אדם מגיע בסופו של דבר הביתה, לפניו שלו, באיזושהו רגע של אמת, והוא עושה את החשבון בינו לבין עצמו, מתחת לשמיכה בלילה, בשקט, שאף אחד לא רואה. פתאום מתגלה לו אדם אחר מאשר מה שהוא היה רוצה כביכול שיראו בחוץ. ושם הוא עושה את החשבונות. וזה טלטל אותי, כן. ודנתי עם עצמי בעניין הזה הרבה הרבה, מה אני. עד שבסופו של דבר החלטתי שאני רוצה לדעת מה זה יהדות. וכשטעמתי והבנתי - קיבלתי החלטה חד משמעית להתחיל את המסע הזה”.

כשהתחלת אותו - רצית רק לטעום? רק לדעת ברמה האינפורמטיבית מה זו יהדות? “לא. אני מאמין שצריך לחוות הכל כדי להבין משהו. אני לא יכול לטעום רק קבלת שבת כדי

להבין מה זו שמירת שבת. אז שמרתי שבת. ועוד שבת. ועוד שבת. וזהו, הבנתי מה זה שבת, והחלטתי שאני רוצה את זה”.

מה היתה פעם יהדות בעיניך, לפני שהכל התחיל?

“היתה נראית בעיני מן משהו פולקלוריסטי, מגביל. יהדות היתה בשבילי משהו שקשור לאתניות ששמרה את העם שלי עד עכשיו והיא איננה עוד נחוצה. סבתא שלי, שצבי היה בעלה - אמא של אמא שלי - יש לה כיסוי ראש, והיא שמרה שבת כל החיים. כשבאתי אליה ואמרתי לה שאני שומר שבת, היא אמרה לי ‘או, סוף סוף עשית משהו’. אז הבנתי שבעיניה אלה באמת הערכים. לא שידרו לי את זה ככה. שידרו לי שישיראליות, הצלחה, צבא, אוניברסיטה, אקדמיה, התפתחות - לא יכולים לדור בכפיפה אחת עם הסממנים הפולקלוריסטים של פעם. אתה צריך לטוס קדימה. אבל כנראה שה' חושב אחרת”.

מה הניע את אשתך לחזור בתשובה?

“אח שלה חזר בתשובה, והיא לאט לאט קיבלה מזה, הרבה הבנות שזו האמת. היא לא היתה במסע גדול, אלא פשוט התכווננה על העניין הזה שאם רוצים באמת לעשות משהו נכון בחיים, עם משפחה וילדים, אז זה צריך להיות כמו המקור. לאט לאט הסתנכרנו על זה. תראה, בית של בעלי תשובה בשנותיו הראשונות זה הרפתקה, אחת המעניינות ביותר. כל עניין ההלכות, מכיסוי ראש ועד הלכות שבת, כל הדברים הכי קטנים. זה פשוט מדהים, זה מסע, פשוט ה' בנה את זה שזה מה שדיביק בין בני הזוג. זה הריתוך המיוחד הזה של שתי הנשמות. היא בעלת תשובה, מגדלת את הילדים. היה לה עסק בתל אביב - קיפלה אותו. אנחנו גרים במושב, עושים שמן זית, גרים על האדמה”.



הראיון המלא - באתר הידברות, מתוך התכנית “כיוון אחר”



# ילקוט יוסף



## הלכות זמן ציצית

מתי מותר לברך על הציצית? מי אינו צריך לברך עליה, ומתי?

יש מי שכתב שנכון לחוש ולהחמיר בסדין של צמר, והמחמיר תבוא עליו ברכה, אבל מעיקר הדין דעת מרן שגם בסדין של צמר פטור מציצית.

ח. אם עורכים חופה לפני השקיעה, והחתן מתעטף בציצית (כדי לפורסה מעליו בשעת החופה, כמנהגינו), יברך להתעטף בציצית. ואם הטלית היא חדשה, יברך אחר ברכת התעטף בציצית ברכת שהחינו. אבל אם עורכים את החופה בלילה, יברך על הטלית ברכת שהחינו בלבד. וכאשר החתן מברך להתעטף בציצית - יתעטף בציצית כמו שמתעטף בה בבוקר, ודי בכך שישאיר הטלית על כתפו ועל גופו איזה זמן מועט, ואחר כך יפרסו הטלית על החתן והכלה.

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

שיש בזה ספק ספיקא לברך. אבל אחר צאת הכוכבים אין לברך.

ד. לכתחילה אין להתעטף בציצית בבוקר עד שיגיע כשעה קודם נץ החמה, וכן מנהג ירושלים. אבל פועלים משכמי קום מממהרים לעבודתם, יש להקל להם להתעטף בציצית כשש דקות אחר עמוד השחר, ביום ממוצע. וזמן עמוד השחר הוא שבעים ושתיים דקות זמניות קודם הנץ. ובדיעבד אם עבר והתעטף בטלית בברכה קודם זמן ציצית, לא יחזור לברך כשיגיע זמן ציצית.

ה. מי שהטיל ציציות בטליתו בשעה שהיה אונן (קודם שנקבר מתו), הטלית כשרה, ואין צריך להסיר הציציות ולתלותם בטלית מחדש.

ו. אונן, אף שהוא פטור מן המצוות, אינו צריך לפשוט הטלית קטן מעליו, ואף מותר לו ללוש בבוקר את הטלית קטן כהרגלו (בלי ברכה).

ז. סדינים ושמיכות שיש בהן ארבע כנפות, אף שהאדם מתכסה בהן גם ביום, פטורים מציצית.

א. זמן מצוות ציצית הוא ביום ולא בלילה, ולכן אין לברך על טלית בלילה. ומנהג כמה קהילות ששליו הציבור מתעטף בטלית (בלא ברכה) קודם שעובר לפני התיבה בערבית. וכן יש קהילות שנהגו להתעטף בטלית גדול קודם קבלת שבת.

ב. יש מקומות שחכם הקהילה לובש טלית גדול בעת הדרשה בליל שבת. וכן יש שנהגו להלביש טלית לחכם בעת הכרתו, אף אם ההכתרה נעשית בלילה. ואין בכך איסור, ובלבד שלא יברכו על הטלית רק ברכת שהחינו, אם היא חדשה, אבל לא יברכו ברכת הטלית.

ג. המנהג להתעטף בטלית בערב יום הכפורים [קודם השקיעה] ומברכים עליו. ויש אומרים שאפילו מתעטף בו מבעוד יום אינו מברך עליו. אבל כבר פטש המנהג בכל קהילות ישראל להתעטף בטלית מבעוד יום ולברך עליו. ואם שקעה החמה, בדיעבד אם בא להתעטף בציצית ורוצה לברך עליו, יש לו על מה שיסמוך, משום

הרב ציון מלכה

# שולחן שבת

## תשלום על פריצה, ונקמה שגרמה לנזק

מי ישלם על החילוץ של ראובן? ומי - על הנזק שנגרם למשאית?

**מקורות:** הנידון דנן דומה לדין המבואר בגמ' (ז"מ) לגבי הנותן סם המוות לפני בהמת חברו, שאם הניזק הזיק לעצמו ע"י פעולתו ולולא מעשיו לא היה נגרם לו נזק, במקרה זה נחשב המזיק כמזיק ב"גרמא". דין זה קיים אף על פי שהסם הונח בתוך מאכל, והניזק לא היה צריך להעלות על דעתו שהמזיק הניח סם המוות בתוך המאכל שהניח לפניו, או כמו בנידון דנן, שבעל המשאית לא העלה על דעתו שבנסיעתו הוא יגרום לנפילת הגלגלים ולהתהפכות משאיתו. אף על פי כן, מכיוון שבפועל נסיעתו היא זו שגרמה לנפילת הגלגלים ולא מעשי שכנו, לפיכך נחשב הדבר שנהג המשאית הזיק לעצמו בשגגה, והשכן במעשהו הנפשע נחשב כמזיק לו ע"י גרמא.

ביחס לנזק שנגרם מחמת המשאית לאנשים ולכלי רכב אחרים, השכן חייב לשלם להם עבור הנזק שנגרם להם מחמתו. לפיכך דינו של יוצר התקלה שעשויה אח"כ ללכת ולהזיק, כמזיק ע"י יצירת אש שהולכת ע"י רוח מצויה ומזיקה. לכן חייב השכן על נזקים שגרמה המשאית בשעת נסיעתה או התהפכותה מדין אש.

(משפטי התורה ב"ק, סימן ס"ח)

מתוך כתביו של הרב צבי שפיץ

לרכישת סט הספרים של הרב ציון מלכה לשולחן השבת, על המועדים או על יהושע ושושנים, חייגו להידברות שופר: 073-222-1250

הרי גם הם היו שולחים פורץ שיפרוץ את הדלת. נמצא שבעל הבית עשה מעשה בידיים שגרם לנזק ודאי לעצמו, ולכן ראובן פטור מלשלם לבעה"ב עבור שבירת הדלת.

(משפטי התורה ב"ק סימן מ"ה)

\*\*\*

**אדם רצה להתנקם בשכנו שיש בבעלותו משאית, לפיכך בלילה הוא רופף את כל גלגלי המשאית. בבוקר נסע בעל המשאית כהרגלו, ובמהלך הנסיעה גלגלי המשאית ניתקו ממנה. המשאית התהפכה ונגרם לה נזק רב. כמו כן, נגרם נזק למכוניות נוספות שנפגעו מחמת התהפכות המשאית. האם חייב השכן שרופף את הגלגלים בכל הנזקים שנגרמו מחמתו כדין מזיק בידיים, או שיש לדונו כמזיק בגרמא, שפטור בדיני אדם?**

ביחס לנזק שנגרם לבעל המשאית ולמשאית שנהג בה, נחשב השכן כמזיק בגרמא. כלומר, אע"פ שהוא פשע ועבר איסור חמור במעשהו, הוא פטור לשלם בדיני אדם עבור הנזק שגרם, וחייב על כך בדיני שמים.



**ראובן התארח בבית חברו ועלה לעליית הגג כדי לנוח. בינתיים נסע החבר עם משפחתו ליומיים מחוץ לעיר. הם נעלו את הבית, ושכחו שראובן נמצא בדירתם ואין לו מפתח לצאת מהדירה. כשגילה ראובן שהוא כלוא בבית, הזעיק את השכנים, והם פרצו את דלת הכניסה כדי להוציאו. כשחזר החבר ונודע לו על שבירת הדלת, הוא תבע את השכנים או את ראובן שישלמו את דמי נזקו, בטענה שראובן נחשב "מציל עצמו בממון חברו", ולכן עליו לשלם לו עבור הנזק שנגרם לו מחמתו. מה הדין? ראובן והשכנים שפרצו את הדלת פטורים מלשלם לבעל הדירה עבור הדלת שנפרצה.**

**מקורות:** בעל הבית הפסיד לעצמו בכך שנעל את דלת ביתו בזמן שאסור היה לו לעשות זאת, ולעומת זאת ראובן עשה כראוי מדין עביד איניש דינא לנפשיה כמבואר בגמרא בבבא קמא (כ"ו). ובמקרה דידן, גם לר' יהודה, שסובר שרק במקום הפסד אדם רשאי לעשות דין לעצמו, בכל זאת מותר היה לראובן לשבור את הדלת, כי מניעת חירותו של אדם וכליאתו בעל כרחו במקום מסוים נחשבת כהפסד גדול אפילו אם אין בזה סכנת חיים. ובפרט, שהרי אם הכלוא היה מצליח להתקשר מהבית לביה"ד,

### בואו לסדנא יחודית ומורחבת כבאר שבע!

3 מפגשים \ בימי שני \ 9 שעות של לימוד עיוני ותרגול מעשי

מפגש 3  
י"ג שבט  
29.1

מפגש 2  
ו' שבט  
22.1

מפגש 1  
כ"ח טבת  
15.1

בין השעות 17:00-20:30 "קפה וחברותא" רח' החיד"א 10 באר שבע

מס' מקומות מוגבל!

anat@htv.co.il

073-2221320

רישום ראש חובה



סדנת FHT FANGER HEALING TECHNIQUE

שיטת הרב פנגר לרפוי טבעי

# חתוך היומן



## רגע גורלי אצל ראש הישיבה

מה ענה הרב שטיינמן לטענות נגד פתיחת ערוץ הידברות?

כמו שהתורה מצווה. פתאום באה לי מחשבה: "ירון, כמה אנשים אתה מכיר שחיו עד 104 שנים בצלילות כזו? מתקופת הטורקים עד היום, דרך כל מלחמות העולם? אז אולי כדאי שתאמץ אתה את דרכו של הרב".  
ירון צחק, ולראשונה מזה הרבה זמן - הוא גם הסכים איתי.

\* \* \*

בערב, שמעתי את הדברים המרגשים של הרב זמיר כהן שליט"א. ואז, הרב זמיר חשף רגע ממש מרגש שהתרחש ביתו של מרן הרב שטיינמן.  
לפני כמה שנים, נועץ הרב זמיר במורו ורבו המובהק, מרן רבי שלום כהן שליט"א, בשאלה אם להקים את הערוץ וקיבל תשובה ש"עדיין לא הגיע הזמן". שנה לאחר מכן, הגיעה ההוראה שעליה חתם גם מרן רבינו עובדיה יוסף: עכשיו העת לפעול ולהקים את הידברות בכל המרץ.  
ראש ישיבה מסוים, פנה לרב זמיר בכאב, "גם אם זה ערוץ תורני", אמר, "הרי זה יכול להביא קלקול, אם יהיו אנשים שזוהרו מלהכניס לביתם טלוויזיה שבמהותה כולם מסכימים שהיא כלי טמא, וכעת זה יספק להם תירוץ לצפות בכל הערוצים".

הרב זמיר שמע את הדברים והציע לו: "בוא נלך יחד לביתו של רבך הרב שטיינמן ונשאל, נשמע עוד דעה של אדם גדול בתורה וגם נשמור על אחדות".  
מספר תלמידי חכמים ישבו דרוכים בחדרו של הרב שטיינמן ששמע בקשב רב את הטענות

בבוקר ההוא התחושה בבית הידברות הייתה קשה.

אחד העובדים נכנס בסערה, "זה נכון שהרב שטיינמן נפטר?" הוא שאל בקול מבוהל, אבל הוא לא היה צריך להמתין לתשובה, המבט הדומע של כולם אמר הכל.

אפילו יהודים שממש רחוקים מתורה ומצוות הבינו שמשוהו גדול קרה וביקשו להבין מה זה אומר שגדול הדור נפטר.

"תראה", אמרתי לירון, יהודי מתוק שעובד עם 'הידברות', ו"נדבק" גם הוא בחשק להתקרב אל התורה, הצבעתי על המסך בו הוקרן ביתו של הרב שטיינמן, "תראה את השרפרף הישן, תראה את הרב הישיש באיזה פנים מאירות הוא עונה לכולם. זה אדם שכמעט לא אכל כלום, צדיק שלא יודע מה הטעם של שתיה מתוקה למשל, הוא רצה רק טעם של עולם הבא".

ירון שיהיה בריא, אוהב לסבך כל דבר, הוא מסוגל בכישרון רב להכניס אתכם לוויכוח "קריטי" למשל, אם קומת האולפנים שמתחת לאדמה היא 'מינוס אחד' או שבעצם היא הקומה הראשונה כי היא הקומה התחתונה בפועל.

ואז זה בא...  
"תשמע, תשמע, תשמע", הוא אמר, לפי מספר הפעמים שהוא אומר 'תשמע', אתה יכול להבין עד כמה הוא מוכרח להבין משהו. "הרי אדם צריך לשמור על עצמו", אמר, "זה הרי לא בריא לא-לאכול כמעט?".  
שאלה מעניינת, הרב הרי הקפיד על בריאותו

כנגד הקמת הערוץ. "הטענה הזו שמישהו ימצא תירוץ להכניס הביתה כלי תקשורת כאלה", אמר הרב זמיר, "הייתה נכונה בעבר, כיום יש לצערינו כזו טכנולוגיה, שלא צריך תירוץ, בטלפון אדם יכול להתקלקל יותר מציפייה 1000 ערוצים".  
הרב הישיש הרכין את הראש ושקע בהרהורים. לפתע הזדקף: "השוכן איתם בתוך טומאותם!".  
הוא קרא בקול את המילים המרגשות המלמדות שד' יתברך איתנו גם כשאנחנו שקועים בתוך הטומאה. גם שם צריך את דבר ד'.

- "פתתחו, תצליחו!!"  
זה היה רגע מצמרר. רגע שבו ניתנה האות, וכל גדולי ישראל מכל העדות והחוגים התאגדו סביב הצלחת הערוץ המופלא של הידברות, בקריאה חתומה על הזכות העצומה שיש בזה.

מדור זה מביא סיפורים קטנים על מעשים גדולים, המצויים ביומנו של שלמה, המזכיר הכל יכול של הידברות. הוא נמצא תמיד מאחורי הקלעים, אין פעם שהוא לא זמין, אין בעיה שהוא לא יכול לפתור. אם יש לכם מה לומר לשלמה או שאתם צריכים עזרה כלשהי פנו אליו במייל [Shlomo11@htv.co.il](mailto:Shlomo11@htv.co.il)

# עושים תשובה

## יסוד ראשון בקירוב רחוקים

בחינוך, בהעצמה אישית, בשלום בית, ברוחניות - תמיד צריך לחפש את הנקודה הטובה

עֲמִיתָךְ, תִּשְׁפּוּט אֶת עַמִּיתְךָ לֹא לְחֻבָּה אֲלֵא בְצַדֵּק, עַל פִּי מִידַת צַדֵּק שְׁלִימְדָנוּ אֲבָרָהּ אֲבִינוּ, עֲלֵיו הַשְּׁלוֹם.

זה יסוד ראשון בהעצמה אישית. כל גישה טיפולית מכל סוג שהוא דוגלת בבניית הערך העצמי והביטחון דרך מבט חיובי על הצלחות העבר. רק ככה זוכים לביטחון, לעוד אתגרים ולעוד הצלחות.

זה יסוד ראשון בשלום בית. להתעלות מעבר לכל הטענות הנכונות, ולחפש את הטוב, להעריך אותו, לייקר אותו, לעורר אותו. לא להיות חלק מהאנשים שעליהם נאמר ש"אין בעל הנס מכיר בניסו", אלא להעריך את מה שזכינו לו.

זה יסוד ראשון גם ברוחניות. לחפש נקודות טובות. אם אפשר לשקף אותן בדיבור או בהערכה, זה נפלא. אבל גם בלי זה, עצם ההתבוננות תחת הרצון לחפש טוב, היא עצמה מצווה עם כח אטומי לגרום לרע להיעלם ולטוב להתרבות. לחפש בו - ובנו - נקודות טובות. לא תמיד זה קל. ראוי להתפלל על זה. למצוא את אותן הנקודות, להפוך אותן לטוב. יהי רצון שנצליח.

הנדרשת מהוריו ומחנכיו היא לשאוף להעצים את הטוב, וזה לא קל. ככל שהנער מתבגר, זה הופך לאתגר קשה במיוחד.

אנחנו, בעלי התשובה, צריכים להכיר בכך במיוחד. הרי זה יסוד ראשון בקירוב רחוקים, שאם נספר להם מה מצבם הנוכחי וכמה גדולים העונשים על כך הם ודאי לא יתקרבו. רק יברחו. כל מקרב מתחיל יודע שצריך לחפש טוב. להעצים, להגדיל, לשבח. ואז הנקודות הטובות מתרבות ומתעצמות. רק ככה. כך התחיל אברהם אבינו לקרב גרים. הוא התעלם מהעבירות הרבות שלהם, הוא ביקש מהם לשטוף את אבק הרגליים בחוץ, את העבודה הזרה, והעניק להם אוכל וחום. בכך זכה לקרבם. בכך זכה לצרוב בכל בניו ותלמידיו את היכולת לראות את הטוב שמסתתר לו. בספרי קבלה כתוב שאברהם - מידתו חסד, והוא מקביל לכוכב צדק (וכן כתוב בגמרא, שבת קנ"ו ע"ב). ועל זה נאמר: "בְּצַדֵּק תִּשְׁפָּט

יֹכבֵּד וּמְרִים נִקְרְאוֹת בְּפִרְשָׁה בְּשֵׁמוֹת שִׁפְרָה וּפְעוּהָ. אִם הַתּוֹרָה בָּחַרָה לְהֵן כִּינּוּי כֹּזֵה, יֵשׁ לְכֶךָ סִיבָה חֲשׂוּבָה מִסְפִּיקָה. הָעֵידוּד שֶׁהֵן נֹתְנוֹת לִילָד, דֶּרֶךְ הָעֵידוּד וְהַפְעִייהָ, זֶה הַדֶּרֶךְ לַגְדֵּל יְלָדִים.

רואים את זה בחוש גם בהמשך: אף ילד שמתחיל ללכת לא יצליח בכך אם לא יעודדו אותו. אף על פי שבהתחלה הוא מועד, נופל - למרות הכל רואים רק את הטוב, וזה מעודד אותו ללכת היטב. וכך בכל שלב בשלבי ההתפתחות של ילד. הביקורת משתקת וגורמת לברוח, העידוד והחיפוש הוא זה שמצמיח ומגדל.

מערכת החינוך ממלאת את הילדים בגשם של ביקורות, הערות, חוסר סבלנות וחוסר הערכה לייחודיותם. אבל מספיק מורה אחד שיצליח להכיר במעלתו של ילד, מספיק מקום בטוח בבית כדי להצמיח את הטוב הנפלא שבקרבנו. זה לא קל, ואף ילד אינו בן יחיד, מה גם שהילד בטבעו בודק גבולות ומאתגר. אך האמנות



הרב דן טיומקין

## להציל את המון (ו')

בשבוע שעבר ספרתי לכם איך הצלתי בטעות את ה"המון" במקום את מרדכי, ואיך הגיעה שעת ההדלקה בל"ג בעומר

רָאָה אוֹתִי וְהִבִּין שֶׁהֲצִיל אֶת הַמֶּן בַּמָּקוֹם אֶת מְרַדְכִי. אָבֵל רַק אֲנִי וְהוּא יָדְעֵנוּ מַה הִיָּתָה כְּנִתּוֹ. אֲנִי חוֹשֵׁב עַל כֵּךְ כִּבֵּר כַּמָּה יָמִים", הוֹסִיף מְרַדְכִי, "וְאֲנִי מִבִּין יוֹתֵר וְיוֹתֵר שֶׁיֵּשׁ לָנוּ בַכֶּתֶה יֶלֶד גָּבוּר אֲמַתִּי. הַיֶּלֶד הַזֶּה לֹא חָבַר שְׁלִי, הִתְיַחֵסְתִּי אֵלָיו לֹא יָפָה, וּבְכָל זֹאת הוּא הִסְכִּים לִסְכַּן אֶת חַיָּיו כְּדֵי לְהַצִּיל אוֹתִי. הַחֲלֻטִּי שֶׁאֲנִי חָיֵב לְסַפֵּר אֶת זֶה לְכָל הַיְלָדִים, שֶׁיַּעֲרִיכוּ אוֹתוֹ, וְגַם לְכַבֵּד אוֹתוֹ בְּהַדְלַקַת הַמְדוּרָה". כָּלֵם הִבִּיתוּ זֶה בְּזֶה, מְסַקְרָנִים לְדַעַת מִי הוּא הַגָּבוּר.

"אֲלֵיעֶזֶר, בּוֹא תְדַלֵּק אֶת הַמְדוּרָה", אָמַר מְרַדְכִי. כָּלֵם הִבִּיתוּ בִּי בְתִדְהָמָה: "מָה? הוּא?" אָמְרוּ כָּלֵם, וְאִזּוֹ הִחֲלוּ לִמְחֹא כָּף. נְטַלְתִּי בְיָדִים רוֹעֵדוֹת אֶת הָאֲבֻקָּה, נִגַּשְׁתִּי אֶל הַמְדוּרָה וְהַדְלַקְתִּי אוֹתָהּ לְקוֹל תְּשׁוּאוֹת יְלָדֵי הַשְּׂכִינָה וְהַכֶּתֶה. תִּימְרוֹת הָאֵשׁ הִחֲלוּ לֵאחֹז בְּהַמֶּן. וְאֲנִי יָדַעְתִּי שֶׁבְּרַגְעִים שֶׁבָּהֶם יִשְׂרָף הַהַמֶּן שֶׁהֲצִלְתִּי, הַהַמֶּן הַפְּרָטִי שְׁלִי יִפְהַךְ בַּחֲזָרָה לְמְרַדְכִי.

"אָבֵל יֵשׁ מִשְׁהוֹ שֶׁאֲפִלוּ הַחֲבָרִים שְׁלִי הַקְּרוּבִים לֹא יוֹדְעִים. הַיֶּלֶד שֶׁנִּכְנַס לְמַקְלֵט הַבוֹעֵר לֹא נִכְנַס כְּדֵי לְהַצִּיל אֶת הַמֶּן. הוּא נִכְנַס לְהַצִּיל אֶת מְרַדְכִי. כֵּן, אֲנִי הִיְתִי שָׁם עִם אָחִי יֶאֱרִי, וְהִנֵּר שֶׁהֲחִזִּיק בְיָדוֹ גָּרַם לְשִׂרְפָּה, הִרְבָּה בְּאֲשַׁמְתִּי. לֹא הִקְשַׁבְתִּי לוֹ כְּשֶׁאָמַר שֶׁהִנֵּר נִגְמַר, וְכִשְׁהִנֵּר הִגִּיעַ לְיַד שְׁלוֹ הוּא שָׁמַט אוֹתוֹ וְכָל הַקֶּשׁ נִדְלַק.

יֶאֱרִי בָּרַח מִהַכְּנִיסָה לְמַקְלֵט וְאֲנִי נִמְלַטְתִּי לְתוֹךְ הַמַּקְלֵט, וְשָׁם מְצֵאתִי יְצִיאָה דֶרֶךְ אֶרֶבַת הָאֲוִירוֹר. הִיָּה שָׁם יֶלֶד נוֹסֵף, וְהוּא טָפַל בְּאָחִי יֶאֱרִי. כְּשֶׁזָּה אָמַר לוֹ שֶׁאֲנִי נִשְׂאָרְתִּי בְּתוֹךְ הַמַּקְלֵט, הוּא פְּשׁוּט רָץ לְתוֹכוֹ כְּדֵי לְהַצִּיל אוֹתִי. הוּא רָאָה בַּחֲשָׁךְ דְמוֹת שֶׁל אָדָם עִם הַנְּעָלִים הַיִּשְׁנוֹת שְׁלִי, וּמִשָּׁךְ אוֹתָהּ בְּרַגְלִים. רַק כְּשֶׁיִּצְאָה

כָּלֵם הִשְׁתַּתְקוּ. "אֲתֵם רּוֹאִים אֶת הַהַמֶּן הַעֲנֵק הַזֶּה?" שָׁאַל, וְכָלֵם הִנְהִיגוּ. מִי לֹא רָאָה? "לִפְנֵי כַּמָּה יָמִים הַהַמֶּן כְּמַעֲט נִשְׂרָף. מְקוֹם הַמַּחְבּוֹא שְׁלוֹ עָלָה בְּאֵשׁ, וּמִיִּשְׁהוֹ פְּשׁוּט גָּרַר אוֹתוֹ מִשָּׁם וְהִצִּיל אוֹתוֹ תוֹךְ כְּדֵי סָפוֹן חַיָּיו". רַחַשׁ עֵבֶר בִּקְהֵל. כָּל הַחֲבָרִים שֶׁהָיוּ שֹׁתֵפִים לְסוֹד לֹא יָדְעוּ אִם לְהַעֲרִיד אֶת הַיֶּלֶד שֶׁהֲצִיל אֶת הַמֶּן אוֹ לְלַעֵג לוֹ. מִצַּד אֶחָד עֲבָדוּ עַל הַהַמֶּן הַזֶּה הַמֶּן זָמַן וְהִשְׁקִיעוּ בוֹ הַמֶּן כַּחוֹת, מִצַּד שֵׁנִי זֶה מִמֶּשׁ מְטָרָף לְסַכַּן אֶת הַחַיִּים בְּשִׁבְלֵי לְהַצִּיל אִיזוֹ בְּבֵה שֶׁל סְמֶרְטוּטִים.



### בדיחות לילדים



אריק בא לבקר את רובי, ודפק בדלת. רובי קורא מבפנים: אני לא בבית! אריק עונה: אז מזל שלא באתי אליך!



איש אחד עולה על אוטובוס ושואל את הנהג: האוטובוס הזה ישרי? עונה הנהג: בשבילך - הוא גם ירקוד!



מצאתי עבודה - איפה? - בחנות פאזלים - איך שם? - אני מפורק!



"אני לא יכול להירדם אחרי שאני שותה קפה." - "מזור, אצלי זה בדיוק הפוך. אני לא יכול לשתות קפה אחרי שאני נרדם."



### מה בפרשה?



## משה רבנו

קם מלך חדש למצרים, אשר מעביד את בני ישראל בפרך וגוזר עליהם גזירות. פרעה מצווה להשליך ליאור כל בן זכר שנולד. המיילדות העבריות לא מקיימות את ציוויו של פרעה. יוכבד יולדת בן, ומניחה אותו בתיבה על שפת היאור. בת פרעה מוצאת את התיבה, ומגדלת את הילד שמצאה - משה. כאשר גדל משה, כנסיך מצרי, הוא יוצא אל העם ורואה את בני ישראל עובדים בפרך. הוא רואה איש מצרי מכה איש יהודי - והורג את המצרי. כאשר הדבר נודע, משה בורח ומגיע למדין. משה נושא לאישה את ציפורה בת יתרו כהן מדין, והופך לרועה צאנן. משה רואה סנה בוער באש - אך אינו נשרף. שם הוא שומע את הקב"ה מדבר אליו. הקב"ה נותן לו אותות, ושולח אותו בחזרה למצרים, להוציא משם את בני ישראל. אולם פרעה אינו מסכים לשלחם.

### "ילדים מספרים על עצמם 10"

הספר העשירי בסדרת ספרי רבי המכר מאת חיים ולדר הסדרה האהובה לילדים מביאה לידי ביטוי מגוון תחומים שילדים מתעניינים בהם: מעמד חברתי, ביטחון עצמי, פחדים ודאגות, הצלחות וכישלונות, והתמודדות מול אירועים ומצבים שונים. הספרים מלאים בסיפורים חדשים, מרתקים ומלאי מסרים חינוכיים.



חבורת הבלשנים

כתיבה: ללא / ציור: אהרון זאב ברנשטיין

באירובות קריקטור לכתבת מנויים 052-7133296



המשך בשבוע הבא...

חמץ הנפץ האבוד



24 23

אחת שאלתי 2

הרב ארז חזני

הסועדים שנמלטו על נפשם

ראובן נבהל מן המחבל והבריח את כל יושבי המסעדה... אך מה קרה כאשר התברר מיהו ה"מחבל"?

וישלכוהו ארצה ויהי לנחש ויגס משה מפניו (שמות ד', ג')

רבנו במחזה הסנה, וצנה עליו להוציא את בני ישראל מארץ מצרים.

כאות והוכחה לבני ישראל שמשו נשלח מאת הבורא לגאול אותם, הורה הקב"ה למשה להשליך את מטהו ארצה, ואומר הפסוק: "וישלכוהו (את המטה) ארצה, ויהי לנחש, ויגס משה מפניו" (שמות ד', ג). ותמה רבנו הנצי"ב (בפרוש "העמק דבר"): הרי משה רבנו עמד לפני ה' יתברך, ולהיכן נס פתאום?

והשיב הנצי"ב: מנוסת משה רבנו היתה שלא בשוב הדעת, הואיל ובהל פתאום ממראה עיניו, וזהו טבע האדם, שבורח מיד מפני נחש מבהיל ללא שום התבוננות.

למדנו אם כן, שפעמים אדם מגיב באפן בלתי נשלט כשהוא נתקף בבהלה פתאומית, ולאור זאת, נראה שגם בשאלתנו יש לפטור את ראובן מתשלום הפסדיו של בעל המסעדה (אפלו מדיני שמים), שכן הוא היה בטוח שהגיע מחבל מסכן לבצע פגיע, ונתקף בפתח פתאום, וממילא אי אפשר לחיבו על כך.

לסכום: ראובן פטור מלשלם לבעל המסעדה על הפסדיו.

פנימה עם אקדחים שלופים, וברחמי שמים, הצעיר שנכנס למסעדה נצל, לאחר שהודיע בזעקה כי הוא יהודי, תוך כדי ששולף את תעודת הזהות שלו. (אגב האיש ספר שזו לא הפעם הראשונה שנקלע לסיטואציה כזו שחושדים בו כערבי).

עכשיו נותרו במסעדה רק בעל המסעדה וראובן שהבריח בצעקותיו את כל הנוכחים. בעל המסעדה פונה אל ראובן ותובע: "המסעדה היתה מלאה באנשים שהיו באמצע סעדתם, וכלם ברוח מבלי לשלם לשמע השאגות שלך! בזעקות השוא שלך, גרמת לי נזק של כמה אלפי שקלים, ועליך לשלם לי את ההפסדים..."

ראובן טען לעמתו כי הבהלה שלו היתה בלתי נשלטת, ולכן לא נתן לחיבו בתשלום ההפסדים.



הספור שלפנינו התרחש באחת ממסעדות היקרה בארצנו, בתקופה בה התרבו בארצנו פגועי טרור קשים על ידי אויבנו. המסעדה היתה מלאה באנשים, שישבו בשלוחה וסעדו את לבם, עד שלפתע נכנס צעיר בעל חזות ערבית. ראובן, אחד מהנוכחים, הבחין בו והיה בטוח שמדובר במחבל שעומד לבצע פגיע. ראובן קם וצרח בבהלה: "מחבל! לברח, יש כאן מחבל!"

מהומה אדירה פרצה במסעדה. אנשים רצו לכל הכוונים ומהרו להמלט מהמקום, שלחנות התהפכו, כלים התעופפו לכל עבר, והמסעדה שהיתה מלאה, התרוקנה לחלוטין בתוך שניות. שני מאבטחים ממרכז הקניות הסמוך שעטו

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

# מזווית נשית

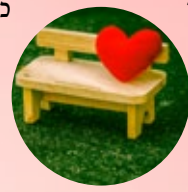
## הלב שבכה, הלב ששמח

שני כוחות מופלאים הם שהביאו לגאולת מצרים, שני לבבות שפעמו בתיאום מופלא: לבו של משה ולבו של אחיו, אהרון

לקראתך וראך ושמח בלבו... חז"ל מתפעלים כל כך משמחתו הכנה של אהרון בגדולת אחיו, ואומרים: "בזכות וראך ושמח בלבו, זכה לחושן המשפט על לבו". משה יכול להיות מנהיג, הוא דואג למצוקת כל יחיד ויחיד. ואולם רק אהרון יכול ליעץ נכונה לאדם הבא לבקש עצה טובה. הוא, ששמחת האחר חשובה כל כך בעיניו, הוא שיוכל תמיד למצוא עצה משמחת ומועילה. לבו, הוא הוא האורים והתומים. שני הכוחות הללו מגולמים במרים הנביאה, ה"לב השלישי": היא רואה, אמנם, בצערם של הסובלים, ואולם היא בעיקר "אחות אהרון". אין לה מושג אם היא תשרוד את הגלות הנוראה הזו, אם אי פעם תזכה להינשא, ואולם היא עושה הכל כדי שישובו הוריה הפרודים, עמרם ויוכבד וינשא בשנית. היא שרה ורוקדת בחופתם כאילו היתה זו חופתה שלה. היא אינה יודעת אם אי פעם תזכה להיות לאיש, להרות וללדת, ואולם היא פועה לתינוקות לא לה, מערסלת אותם בזרועות אוהבות ומניחה אותם בחיק אמותם כשהם שבעים ומאושרים. להצטער בצער חברותיך שעדיין לא זכו, זו גדולה. ואולם לשמוח בחופתן כשאת טרם זכית - זו גאולה.

כל ספרי הרבנית ימימה מזרחי - בהדברות שופו 073-222-1250

משה רבנו ידע לראות בסבלו של כל אחד - בעל חיים או בן אדם. "וירא בסבלותם - נתן עיניו ולבו להיות מיצר עליהם... והיה אומר להם: אחי! מי יתן מותי תחתיכם!" (מד"ר לפרשה). הוא לא יכול לראות איש מצרי מכה איש עברי מאחיו, הוא לא יכול לראות אדם המרים יד על רעהו, הוא לא יכול לראות גדי צמא מבלי שיתמלא עליו רחמים. ואולם עוד הרבה לפני כן מתגלה לבו המופלא, לבו הבוכה של משה רבינו. הוא מושלך ליאור ובת פרעה, מושיטה ידה ולוקחת אליה את התיבה: "ותפתח ותראהו את הילד... והנה נער בוכה. ותחמול עליו ותאמר מילדי העברים זה". בזוה"ק לפרשתנו שואלים, מדוע בכה משה? והרי עכשיו מגיעה המושיעה שלו ומבקשת להצילו? ומדוע אין בתיה אומרת "זהו ילד עברי", אלא "מילדי העברים זה"? ומבואר שם, שדווקא כשמבין משה שהוא עומד להינצל, הוא בוכה ביתר שאת על אחיו, ילדי העברים האחרים שהושלכו ליאור - ומי יציל אותם? הבכי הזה, הוא שגורם



למידת הרחמים שתחמול על כל עם ישראל שכן זהו בכי של לב רחום: "ילדי העברים - שהם רכי לב מאבותם ומאמותם לשוב לפני ריבונם"... (זוה"ק שם). ההזדהות עם סבלו של האחר, דווקא כשיש לך אפשרות להינצל, היא אצילית: כך מצווה כלה לזכור את חורבן ירושלים דווקא בחופתה, כמו גם את חברותיה, אלה שעדיין לא זכו להקים חורבה מחורבות ירושלים ולהינשא. הכוח האחר, אולי הגדול יותר, הוא כוח הלב השמח, לבו של אהרון. ההזדהות עם מצוקת המצטער היא מופלאה, ואולם היא אנושית ומתבקשת. לעומתה, היכולת לשמוח בשמחת האחר בזמני מצוקה אישית היא יכולת כמעט על-אנושית. משה מסרב ללכת ולגאול את העם רק מפני שהוא חש לכבוד אחיו אהרון. הוא זה שדאג שנים רבות לעם ישראל ברגעים הקשים יותר, בשואת מצרים - ועתה יבוא משה ויקצור את פירות הגאולה! והקב"ה אומר למשה: "וגם הנה אהרון אחיך יוצא

# חכמת נשים

## בזכות הושטת יד

על המאזניים בעולם הבא ישימו לך את כל הסירים שבישלת, הכביסות שכיבסת והכלים ששטפת

שכר בזכות הושטת יד. אומר השם: משה לא היה בנך - וקראת לו בני, אף את לא בתי ואני קורא אותך בתי. ולכן קרויה בתיה... ואת... אשה יהודיה - כמה ידיים את מושיטה. על כל טיטול, קינוח אף, הקשבה, לטיפה, כמה שכר! על המאזניים בעולם הבא ישימו לך את כל הסירים שבישלת, והכביסות שכיבסת, והכלים ששטפת, והריצות שרצת, וקמת בלילה, וכל שניה ושניה שאכלת בכדי שתהיה לך אנרגיה בשבילם, וישנת בכדי לצבור כוחות למענם. הכל נרשם ונמדד. כמה שכר, ו... גם יהלומים, שהם שלך! ולא משנה התוצאה, השכר שלך נמדד רק לפי עמל ויגיעה. וגם אם את מביטה בבן שלך וחושבת בעוגמה "איפה הוא ואיפה משה רבנו", תדעי לך שכל הושטת יד והבנה, כל מסירות נפש והכלה נרשמת ונמדדת לך לנצח, כי הוא נשמה יקרה ויהלום שעוד ילוטש ויגיע אל היעד, העיקר להמשיך ולא להתייאש. הרבה נחת!

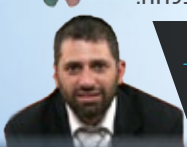
ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-2221290

הבן איש חי הקדוש מספר על אישה שבעלה קנה לה תכשיטים מהממים. היא שמחה כל כך, ובהתרגשות הראתה את התכשיטים לחברה טובה. החברה התלהבה וברכה אותה מכל הלב: "יהי רצון שתענדי אותם בשמחה ובאושר...". בעלת התכשיטים המאושרת בקשה מחברתה: "הראי לי גם את את תכשיטיך". החברה לא התבלבלה. היא בקשה ממנה לחכות, וחזרה אחרי כמה דקות כשהיא אוזנת בידיה את... ילדיה! "הנה, אלה התכשיטים שלי", היא הצביעה על הילדים המתוקים. ובאמת, כל כך יפים, כל כך מאירים. חן יהודי וטוהר על הפנים, כמה מחונכים, ממש תכשיטים! על זה אומר הבן איש חי שכל היהלומים שבעולם לא ישוו ולא ידמו לאצבע אחת של ילד



יהודי. מובא בספר "מעולפת ספרים" כי בתיה בת פרעה נמצאת בהיכל הראשון בשמיים, ויחד אתה אביגיל הנביאה, ואלפים ורבבות של נשים צדקניות. שלוש פעמים ביום מכריזים בשמיים כרוז כי דיוקנו של משה הנביא הנאמן בא, ובתיה יוצאת ורואה אותו דרך מחיצה, ומשתחוה לו ואומרת: "אשרי חלקי שגידלתי את האור הזה". וזה העונג הכי גדול לה יותר מכל התענוגים. בספר דברי הימים משה רבנו מוזכר כבנה של בתיה בת פרעה. בזכות מה זכתה לכל זה? בזכות הושטת היד שלה אל התיבה. היא יוצאת לרחוץ ביאור, רואה את התיבה מרחוק, מושיטה את היד והשם עושה לה נס וידה מתארכת. הכל התחיל בהושטת יד! וכמה

בואו לסדנא ייחודית, קצרה ומרוכזת, הנותנת כלים ומיומנויות להשגת מטרת, לתקשורת בין אישית טובה ולעמידה ביעדים. יחד נבנה תוכנית מסודרת, שתיתן לנו את הכלים להצלחה.



**פתח תקווה**  
ימי ראשון החל מ: י אדר 25/2  
בית הידברות רח' אריה שנקר 20

**3 מפגשים**  
בכל סדנא בין השעות 17:30-21:00

**רעננה**  
ימי שני החל מ: כ' שבט 5/2  
קרן היסוד 49 פינת ההסתדרות



073-222-1-300 מס' המקומות מוגבל | הזרזו להירשם | לפרטים והרשמה: anat@htv.co.il



**בריאות טובה**

הרבנית רחל בצרי

**פורום מומחיות**

# חוסר מחמאות, משחקי מחשב ושיעורי בית

מה עושים כשהבעל לא מחמיא? האם יש בעיה התפתחותית במשחקי מחשב? ומה עושים כשהילד לא מכין שיעורי בית?

**?** בעלי הוא בעל טוב, הוא עוזר לי הרבה מאוד בבית. חברות שלי אומרות שהבעל שלהן לא עושה אפילו חצי ממה שהוא עושה. אבל יש לי בעיה אתו, הוא לא יודע לומר לי מילה טובה. בעלים אחרים יודעים להחמיא, לפרגן, לחייך לאישה – והוא לא יודע לעשות את זה. אני לא אומרת לו, כי אני שומרת על כבודו. לעומת זאת, אני מרגישה שכשהוא לידי אני תמיד מרוגזת.

שימי לב, בשאלתך ניכרת התנהגות כלפי בעלך. את ביקורתית מאד, ולא רק ביקורתית אלא גם עורכת השוואות. אני שמה לב שאת כל הזמן רוצה לדעת שבעלך עושה מה שצריך, מה שכולם עושים, שיחייך כמו הבעל של... שיאמר את המילה הטובה שאמר בעלה של... ושייראה כמו האחרים. אף אחד לא אוהב שרוצים שיהיה כמו מישהו אחר.

בנוסף לכך, אני שומעת מדברך שאת מכבדת מאוד את בעלך ואכפתית כלפי הרגשותו. אני חושבת שבתור אישה נפלאה ואכפתית בוודאי תביני שהשוואה כזו רק מבה את הבעל. את כבר מבינה זאת, ולכן לא אומרת לו את הדבר.

מה כן תוכלי לעשות? תוכלי לשוחח אתו, בלא להשוות אותו למישהו אחר. להפך, תוכלי לומר לו: "אינני יודעת איך נוהגים גברים אחרים, רק האישה שלהם יכולה לדעת זאת בדיוק, אבל אני אשמח אם תוכל... לי יהיה טוב אם... אודה לך מאוד אם תצליח לומר מדי פעם ש...".

אם תשימי בצד את היותך משווה ומבקרית ותדברי אתו בהבנה ובכבוד, אני מאמינה שמהר מאוד דברים ינותבו לצד הנכון. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

**?** כידוע, משחקי מחשב יכולים להעסיק ילדים קטנים במשך שעות רבות. אך לאחרונה שמענו שזה לא טוב למח ויכול ליצור בעיות בקשב. האם זה נכון, או עוד מיתוס? החשיפה המרובה מידי למדיה, משחקי וידאו ומחשבים מאופיינת בהצפה של גירויים ויזואליים בלתי פוסקים ומהירים מאד, ומשפיעה על המערכות המוחיות הקשורות לסריקה ומעבר בין הגירויים, על חשבונן של המערכות הממקדות את הקשב.

המח מתפתח במהירות רבה במהלך שנות החיים הראשונות. חשיפה לגירויים סביבתיים משפיעה על כמות הקשרים העצביים במח וצפיפותם. אופיו ותדירותו של הגירוי החושי הראייתי או השמיעתי, המהווה את סביבתו של הילד הצעיר, משפיע על התפתחות מוחו. המוח "לומד" להתמודד עם הסביבה, תוך פיתוח אמצעים מיטביים, מבחינתו, לסריקה, ארגון והבנייה של הקלט החושי

המגיע מהסביבה. הקושי הוא במעבר מהסביבה עשירת הגירויים מהמסך הצבעוני, המהיר והמסחרר, אל מערכות ממוסדות של למידה בספר, מחברת, מורה ולוח, וביצוע מטלות, עבודות ושיעורי בית הדורשים ריכוז בחומר (שגם משעמם יחסית למסך), שם יכול להיווצר חוסר התאמה בין הדרישות מהמערכות המוחיות הקשורות לקשב לבין אופי התפקוד שהתעצב, בינתיים, במוח.

אי לכך, בהתאמה מוחלטת, חוקרים מצאו קשר ישיר בין מספר רב של שעות צפייה יומיות במסך מחשב וכד', לבין התפתחותה של הפרעת קשב וריכוז במשך החיים. (קרן אהרן, מאבחנת דיסקטית, מאמנת רגשית, מרצה בחינוך מיוחד ובפסיכולוגיה התפתחותית)

**?** בננו מתנגד לחזור על הנלמד ולהכין שיעורי בית, גם כשאנו מציעים לו עזרה. בביה"ס הוא מצליח בקלות במשימות דומות, והצינונים שלו סבירים. מה אפשר לעשות?

הורים יקרים, אם בנכם מתנגד לבצע שיעורי בית ולחזור על הנלמד אך בכיתה מתפקד כראוי, כדאי לבדוק את הנתונים הסביבתיים שקשורים לזמן, למקום ולאנשים. שאלו את עצמכם את השאלות הבאות: האם יש לו סביבה נעימה ונטולת הפרעות להכנת שיעורי הבית? (חדר שקט ומסודר, שולחן וכיסא וכדו'). האם ישנם גירויים מסקרנים יותר בזמן זה? (לדוגמה: כולם יורדים לגינה, יש חברים בבית, יש משחק מעניין במיוחד). האם השעה שעליו להכין שיעורי בית היא שעה שהוא מרוכז בה? (שעת אחה"צ מוקדמת עדיפה כמובן). האם יש לו קשיים לימודיים או מוטוריים המקשים עליו לבצע ש.ב? (אם כן, חשוב לטפל בהם). יתכן גם שהכנת שיעורי הבית או חזרה על הנלמד הן משימות מלחיצות אצלכם בבית. שימו לב האם קיים לחץ שלכם ממנו ולחץ שלו מכישלון סביב נושא זה? במקרה כזה אני ממליצה שלזמן מה מישוהו אחר יקח את האחריות על הכנת שיעורי בית (דודה / נערה שתסייע לו בתשלום / מורה פרטי/ת וכדו'). אם אתם חשים לחץ רב סביב נושא זה אני ממליצה לכם לקבל ייעוץ כיצד להרפות, כדי שנושא זה לא יהפוך למאבק ביניכם לבינו. (אודי קהיו, מאבחנת דיסקטית, עו"ס מטפלת רגשית, מנהלת מכון כישורים, מרצה ומדריכת מורים)

**?** יש לכן שאלות בנושאי נפש, זוגיות, פרנסה ועוד? כתבו אלינו למייל [debi@htv.co.il](mailto:debi@htv.co.il). בנוסף, אם את מומחית בעלת ניסיון רב, נשמח לצרף גם אותך לפאנל המומחיות. להרשמה לסדנת הנחיית הורים עם קרן אהרן ומנוחה פוקס 073-2221300

## כך נרגעים בקלות

- אומרים לעצמנו: "אין עוד מלבדו", מאמינים שהוא היה, עושה ויעשה והוא כל יכול, מודים לה' על כל הטובות והחסדים ומבקשים שיתמיד בריאותנו לעבודתו יתברך.
- נעזרים בפריט משחק כמו כדור גמיש, קובייה הונגרית וכו' – וההתעסקות והמשחק מסיחים את הדעת וממקדים את תשומת הלב במקום אחר.
- מחבקים ילד קרוב ואהוב. האוקסיטוצין שמופרש מסייע לתחושת התרגעות.
- יוצאים להליכה בפארק או בחדר עם חלון פתוח, נושמים אוויר צח ונרגעים.
- מתייחסים למשהו יפה בסביבה בתשומת לב מפורטת יותר, למשל פרח יפה, תמונה, אלבום וכמובן תינוק.
- מעסים את המצח עם האצבעות עד לאזור הרקות, מעסים את הרקות בתנועה סיבובית תוך הפעלת לחץ על המקום, וממשיכים להניח את כפות הידיים על הראש ולעסות בתנועה סיבובית עם האצבעות את עור הקרקפת. זה תורם להפגת מתח.
- עושים כושר, תרגילי התעמלות, אירובי – תורם מאד למצב הרוח.
- מרבים לחייך ולצחוק בכל מחיר. מתקשרים לבן משפחה עם חוש הומור ומדברים על דברים מצחיקים.
- אוכלים משהו מתוק כמו תמרים. הם מרגיעים ומעלים את רמת הסרטונין, ויש בהם גם כמות גדולה של מגנזיום הידוע כמפיג מתחים. לא לצרוך יותר מ-3 תמרים ליום.
- מדמיינים משהו מבוקש, כמו חופשה חלומית, חוף ים (אם אפשר – יוצאים לחוף אמיתי). מנסים להריח, לנשום ולראות.
- ניתן לקחת "דסקי" בטיפות בזמן לחץ, כל רבע שעה 3 טיפות, וכן קלציום-מגנזיום כתוסף לפני השינה, מרגיע ומרדים.
- לחרדות ולפחדים ניתן לקחת קפסולות "בי פוזיטיב" של חברת "טרימה ורה" (לא בזמן הריון).
- מכינים חליטה מעלי פסיפלורה, טיליה ומליסה. מערבבים 50 גר' מכל סוג, מכניסים כפית מהתערובת לתוך כוס מים רותחים, ממתינים 10 דקות, מסננים ושותים עד 3 כוסות.
- לוקחים אומגה 3, חומצת שומן חיונית מאד לתפקודי המוח ואיזון ההורמונים – 1,000 מ"ג. EPA. אומגה 3 נמצאת גם בדגי סלמון, בסרדינים, בהליבוט, במקרל, בבקלה ובטונה.

# שבת שירה

במלון ספא חוף גיא טבריה, על שפת הכנרת

סופ"ש של שירה ושמחה עם הידברות

בהשתתפות

הרב זמיר כהן הרב יצחק פנוגר

מיטב ההרצאות בנושאי זוגיות וחינוך ילדים

פרשת בשלה, י"א בשבט, 26-27/1

הרב  
זמיר כהן



בליווי  
חזן פייטן

הידברות  
נופש להגוף ולנשמה

הזדרזו להרשם מס' המקומות מוגבל **073-2221270**

בס"ד

רוצים לעשות שינוי אמיתי בחייכם? לראות שיפור בכל תחומי החיים?  
הגעתם למקום הנכון...



אמונה - הכלי  
להשגת שפע



שליטה בתת  
מודע ובגורל



דיסק און קי אוסף  
הרצאות ושיעורים

אליהו שירי  
עם מגוון כלים  
שישנו לכם את החיים!



הריני מאמין  
המשפט שישנה לכם  
את החיים וישפר את  
איכות חייכם כמעט בכל  
תחום אפשרי



חדש!

זמן אפס  
הספר החדש שילמד  
אתכם איך לרפא את  
עצמכם ואת האחרים  
גם מרחוק!



לחיות מעל  
המזל



כלי לשפע  
ופרנסה



תת מודע  
ומערכות יחסים

לפרטים והזמנות: **073-222-12-50** | [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org) הידברות

הרב זמיר כהן בהשתתפות:

ארוחות גורמה בריכה וחדר כושר

מס' המקומות מוגבל הבטיחי מקומך!  
**073-2221270**

הידברות

ראשון-שלישי  
י"ב-י"ד שבט  
28-30.1.18

כי את חייבת את כל זה!

הרבנית האמנית  
**חידה לוי**  
לגעת באור

הרבנית  
**חגית שירה**  
במופע מוסיקלי  
מטלטל ונוגע  
על המזל  
והאלוהים שמחים

הזמרת  
**לימור בן סימון**  
במופע חדש  
ועוצמתי

מיטב ההרצאות והסדנאות  
ומיטב הרבנים והמרצים

**נופש נסיך תלואי**

בואי לנפוש עם הידברות  
**במלון הספא חוף גיא**