

פרשת אמור | גיליון 601 | י"ד באייר תשפ"ג

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

הלפצת העלון: 073-222-1388

שאל את הרב



הג"ר אברהם יוסף שליט"א

יש סימניות מיוחדות שיש עליהן מעט דבק כדי שלא יזוזו מהמקום המדויק בדרך. האם מותר להדביק אותן בשבת?

מותר לכתחילה, כיוון שאין בהדבקה קיום לזמן רב אלא עד לפתיחת הספר בפעם הבאה. וכן אם רוצה לעיין בספר לאחר השבת ומסמן מקום החשוב עבורו, ראוי לקפל את ראש העמוד.

יש לי מכר שאינו שומר תורה ומצוות האם מותר לקנות ממנו חלב עזים, כשלא ידוע לי אם החלב נחלב בשבת או לא?

מעיקר הדין מותר, כיוון שיתכן שחלב זה לא נחלב בשבת, ומה שנחלב בשבת בוודאי התבטל ברוב חלב מותר. ומכל מקום נכון יהיה להשפיע עליו להביא גוי שיחלוב בשבת, או לעשות מכונה שתחלוב אוטומטית בשבת, כיוון שפעם החליבה מונעת סבל מהבהמה, ואם עושים בדרך גרמא מותר. ויש להתייעץ בזה עם תלמיד חכם.

"אמר ואמרת"

גודל אחריותנו כהורים במצוות חינוך

/// מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א ///

פרשת השבוע נצטוו הכהנים שלא להיטמא למתים, מלבד לשבעת הקרובים. ככתוב: "ויאמר ה' אל משה אמר אל הפהנים בני אהרן ואמרת אליהם לנפש לא יטמא בעמיו כי אם לשארו הקרב אליו וכו'". זאת משום שמאחר שהנולדים מזרע אהרן הכהן ראויים ואמורים לעבוד בבית המקדש, עליהם לשמור על קדושתם המיוחדת. ולפיכך גם כיום, לאחר שחרב המקדש, עליהם לשמור על קדושתם. מטעם זה, גם נאסרו מהתורה בגרושה. אך מאחר שאין בתורה שום מילה מיותרת, יש להבין מה פשר הכפילות: "אמר אל הפהנים בני אהרן ואמרת אליהם?"

בביאור הכפילות מביא רש"י את דברי התלמוד (בימות קיד ע"א): "אמר ואמרת - להזהיר גדולים על הקטנים". כלומר, הגדולים נצטוו לשמור על קדושת ילדיהם, לבל יטמאו. שהרי ילד אינו בר הבנה וחסר משמעת עצמית לשמור על עצמו מכל מה שעליו להישמר ממנו, ועל הגדול לעזור בכך.

ואמנם, חובת החינוך לכל המצוות שבתורה מוטלת על ההורים, להרגיל את הילדים לשמור את מצוות ה' על פי מסוגלותם בכל גיל. באופן שכאשר יגיעו לגיל בר ובת מצווה, יהיו רגילים בשמירת המצוות. כמובא במסכת סוכה (מב ע"א): "קטן היודע לנענע - חייב בלולב, להתעטף - חייב בציצית, לשמור תפילין - אביו לוקח לו תפילין. יודע לדבר - אביו מלמדו תורה וקריאת שמע. תורה מאי היא? אמר רב המנונא: 'תורה צוה לנו משה מורשה קהלת יעקב' (דברים לג, ד). קריאת שמע מאי היא? פסוק ראשון". כלומר, על ההורים להפעיל שיקול דעת שלא להעמיס על הילד ולהקדים את המאוחז, לבל יקוש בשמירת המצוות, ומאידך גם לא לאחר עד שיגיע לגיל החיוב בכל המצוות ולפתע יחוש עומס רב. אלא יש להרגילו באהבה ובתבונה, לחנכו לשמירת מצוות התורה. שהרי כל ילד פקדון יקר ערך הוא שבואר העולם מפקידו ביד ההורים, וחובה קדושה מוטלת עליהם

לחנכו לא רק למידות טובות ולהנהגות ישרות במצוות שבין אדם לחברו, אלא גם במצוות שבין אדם למקום. וכמו שנרמז בכתוב: "כי איך אעלה אל אבי, והנער איננו אתי?" (בראשית מד, לד) איך אעלה אל אבי שבשמים, לאחר עוזבי את העולם, והנער איננו איתי בשמירת מצוות הבורא בתורתו? שהרי כדרכו של עולם, כל אדם חי בעולם לפרק זמן מסוים, וכשמגיע זמנו פושט את לבוש הגוף ועומד להתייצב לפני בוראו. וכמה עלבון ותביעה תהיה על אדם שמגיע לרגע האמת בסיום חייו בעולם הזה, כאשר יישאל מאת מלכו של עולם, מדוע לא חניכת את ילדיך להיות נאמנים לי ולמצוותי??

ומה יעשה אדם ששב בתשובה בגיל מאוחר, כאשר ילדיו כבר נערים ובחורים, ואין בידו להחזיר את הגלגל לאחור?

יעשה כמיטב יכולתו להסביר להם בדרכי נעם ומלב אוהב את האמת שנתגלתה בפניו, ויציע להם להשתתף בשבתון סמינר "ערכים" וכיוצא בזה, שם ישמעו הרצאות המוכיחות שיש בורא לעולם ותורה מן השמים עם שפע עצות והדרכה בשלום בית ובתחומים רבים בחיים, או ירכוש עבורם ספרים העוסקים בנושאים נכבדים וקריטיים אלה. ובמקביל יזכור שכשם שמחסידי הבורא עמנו נתן לנו אפשרות של תשובה על חילול שבת ושאר עוונות, כך נתן לנו אפשרות של תשובה על טעויות בחינוך. אולם מי שילדיו עדיין בגיל שבידו לרושםם לבתי ספר המחנכים לחיי תורה ומצוות, יזדרז לעשות כן וירוהו מהם נחת גם בחיי העולם הזה, כאשר יתחנכו לכיבוד הורים

וכבוד הזולת, ימנעו ממצאת למקומות "בילוי" מסוכנים לגוף ולנפש, ויחכימו בתורה, ועל אחת כמה וכמה בחיי העולם הבא כאשר יגיע שמח ומאושר וגאה בילדיו ההולכים בדרך ה', ועושים גדולות ונצורות באמירת קדיש ושאר פעולות רוחניות למען הוריהם. והי רצון שנזכה כולנו לרות נחת דקדושה מכל יוצאי חלצינו. שבת שלום.



העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

זמן כניסת יציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:39	20:01	18:46	ירושלים
20:37	20:04	19:03	תל אביב
20:40	20:04	18:57	חיפה
20:38	20:02	19:03	ב. שבע

מלון עץ הזית
שישי-שבת
כא-כב באייר | 12-13.5

אווירה ירושלמית, קרוב לעיר העתיקה

הרב מאיר שורץ והרב אבנר קוואס

שבת בירושלים או בהרי הכרמל?
יש לכם חופש לבחור!

דאגנו להכל כדי שתהנו!

הרצאות עם טובי המרצים | סעודות למחרון | פעילות לילדים

לפרטים והזמנות חייגו: 073-2221270

מלון ביר עציין
חמישי-שבת
כא-כב באייר | 11-13.5

נופש באווירה כפרית • בריכה מקורה

הרב יצחק פנגר והרב מרדכי חיזיה



השקר שמלמדים על ל"ג בעומר

איזה מיתוס הונחל בקרב הציבור על ל"ג בעומר, ומה עומד מאחורי זה?

למבול באמצעות קשת. חוגים שונים אימצו את מיתוס הקשר שבין ל"ג בעומר למרד-בר כוכבא. וכך, במקום של"ג בעומר יהיה יום של חגיגת גילויי תורת הסוד על ידי רבי שמעון בר יוחאי, הפכו אותו ליום של הלל ללוחמה לאומית. כך לדוגמה בשנת 2004 למניינם נקבע דווקא תאריך זה ל"חג המילואימניקים", בו מתקיימים אירועים ממלכתיים, ותוכנן שמערכת החינוך תערוך לתלמידי בית הספר פעילות הסברתית בנושא הלוחמה; ארגון הגדנ"ע המכין נוער לשירות צבאי חקק על דגלו מסמלי המועד - חץ וקשת; יום זה נקבע דווקא ליום הכרזה עבור נושאים מלחמתיים, כמו יום ההכרזה להקמת הגדנ"ע ויום פרסום הפקודה לייסוד צה"ל.

לא ניתן שלא להתקומם מהדברים המובאים בספר "זמן יהודי חדש - תרבות יהודית בעידן חילוני", המשקפים את הגישה הלאומית-חילונית למועדים היהודיים: "ל"ג בעומר, שמלכתחילה נתפס גם בין פוסקי הלכות כ'קצת יום-טוב' ולא כרוך בציווים הלכתיים התאים מעצם טבעו להיעשות לחג בעל אופי לאומי-חילוני עם התעוררות התנועה הלאומית של העם היהודי". דברים אלו מדגימים את הקלות בה חוגים מסוימים מתירים לעצמם לרוקן את התוכן היהודי המקורי של מועד, ולהכניס במקומו רעיונות שונים שאין כל קשר בינם לבין מה שהתרחש באמת בתאריך זה, רעיונות שתואמים לאג'נדה מודרנית אנטי-דתית, אותה הם מעוניינים להנחיל לציבור הרחב.

בר-כוכבא נכשל, אלא הוא אף הביא להחמרה במצבם של היהודים, משום שלאחריו הקשיחו הרומאים את הגזרות. העם חש אכזבה גדולה מבר-כוכבא, ולא היו קובעים חג לזכר המאורעות הקשים והעצובים. התנועה הלאומית חיפשה להעניק טעמים למועדים היהודיים ברוח הלוחמה והגבורה הלאומית, על אף הסילוף שבדבר. זה, אגב, גם מה שעומד מאחורי הטעם השקרי שהעניקו למנהג המשחק בחץ וקשת בל"ג בעומר - זכר לכלי הנשק בו השתמשו הלוחמים היהודיים במרד בר כוכבא, כשלמעשה הטעם למנהג זה הוא משום שבימיו של רבי שמעון בר יוחאי לא נראתה קשת בשמיים, בזכות צדיקותו שהגנה על הדור. הקשת היא סימן רע למבול קטלני שהיה צריך לרדת בעקבות מצב רוחני ירוד, אילולא ההבטחה שנתן הקב"ה שלא יוריד יותר מבול ורק יראה סימן

מורה בבית-ספר שואלת: "אני עובדת בבית ספר חילוני, ומלמדים את הילדים שמדליקים מדורות בל"ג בעומר כזכר לניצחון היהודים במרד בר כוכבא על הרומאים. האם יש קשר כלשהו בין השניים, או שזה סילוף היסטוריה?"

אכן, מדובר בסילוף שהומצא על ידי קולות לאומיים לפני כ-130 שנה, אז החלו להסביר - כפי שמופיע באתר "מטח - המרכז לטכנולוגיה חינוכית" - כי "המורדים הדליקו משואות אש על ראשי ההרים כדי להעביר את ההודעה על פרוץ המרד, והמדורות שמדליקים היום בל"ג בעומר הן זכר לאותן משואות". איך לכך שום מקור היסטורי במקורות חז"ל? יתרה מזו, שמעון בר כוכבא, שפתח במרד כנגד הרומאים, הפסיד בסופו של דבר במלחמתו, ונהרג בלכידת העיר ביתר על ידי הרומאים. ולא זו בלבד שמרד



זה אפשרי הרב יצחק פנגר

כזו) כשיבואו המאורעות, לא יטרידוהו ולא ישכיחוהו העבודה (לא יזיוו את האדם כל כך), כי ימצאוהו מזומן לקבל אותם. וזה מעשה הצדיק, כי יחשוב וידע, כי העולם נוהה התלאות, ועל כן עיניו ולבו בהם בכל רגע, ועל כן לא יטרידוהו כשיבואו ולא יחרידוהו" (ספר הישר, השער השישי).

אומר הרב, אף אחד לא צריך להתרגש ממה שקורה לו. הכול בסדר. ואני מדגיש, הכל "בסדר". יש סדר לעולם שלנו, וחלק מהסדר הזה הינו העובדה שגזרה חכמתו יתברך שהאדם צריך לעבור קשיים ואתגרים כחלק בלתי נפרד מחייו ומהתקדמותו בעולם. לכן, כדי לפתח חסינות, על האדם לזכור עובדה זו, ואף, כפי שכותב רבנו תם, "וימתנים בכל יום ובכל שעה ובכל חודש, ויאמר בלבו, אם לא יבואו היום המאורעות יבואו למחר", וממילא הוא לא מתרגש. הוא גם זוכר שכמו שהם באו - כך הם יחלפון, ויתרה מכך, יש להם משמעות וסיבה, הם לא סתם. מובן שבעיניי אמוניות אנו יודעים שהם גם לטובתנו, אבל זה כבר מוביל אותנו לחיסון השני, שגם בתוך הרע אפשר למצוא טוב.

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



חוסן נפשי בשלוש מנות

איך נהיה חסינים לאתגרי החיים, ונדע להתמודד איתם?

שבחיים ישנם דברים לא נעימים שפוקדים את האדם - מחלות, אובדן, פרנסה בדוחק, צער גידול בנים וכו'. ואז הוא כותב: "וצריך לו לאדם להכין לב חזק ואמיץ לקבל המאורעות (המאורעות הקשים), ויחשוב בהם בטרם בואם, וימתנים בכל יום ובכל שעה ובכל חודש, ויאמר בלבו, אם לא יבואו היום המאורעות יבואו למחר, ואם לא יבואו למחר יבואו לאחר מחר. וכשיעשה זה, ויהיו עיניו ולבו בהם (כשהאדם מכין את עצמו למציאות

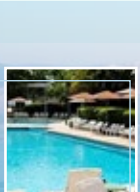
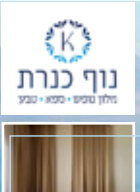
כל העולם מדבר בשנים האחרונות על חיסונים. ישנו מושג שנקרא חסינות (resistance), שמייצג את הדרך של האדם להתמודד עם אתגרי החיים בצורה הנכונה והטובה ביותר, ובפרט כיצד להתמודד עם נפילות. מעין תופעת "נחום תקום". בחרתי בשלוש נקודות מרכזיות בתחום החסינות, ואציג אותן לפניכם בשבועות הקרובים כשלוש מנות חיסון שכל אחד מאתנו צריך לקחת, בין אם אתם בעד או נגד חיסונים ביולוגיים.

מנה ראשונה: האנשים החסינים לוקחים בחשבון שבחיים יהיו דברים שאינם נעימים. כלומר, בחיים קורים דברים לא נחמדים, לא כיפיים, קשים, והאדם צריך להיות מוכן לכך. הם יודעים שסבל הוא חלק מהחיים. הנקודה הזו עוזרת לא להרגיש אפליה - "למה דווקא אני?". במקום זה, לומדים לחשוב "למה לא אני?". דברים רעים קורים לכולם. לצדיקים ולרשעים, לדתיים ולחילונים, ליהודים ולגויים. **אלו הם החיים שלך עכשיו - תחליט לשחות, או לטבוע.** הטעות היא שאנו חושבים שאנו זכאיים לחיים מושלמים עם תמונות נוצצות. האמת היא שכולם, אני מדגיש, כולם, יחוו אתגרים של קושי וכדומה. כך כותב רבנו תם בספרו "ספר הישר". הוא מקדים,

העלון מופץ השבוע ב-293,000 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מזיכוי הרבים? חייגי! 073-2221388 ותקבלי 50 עלונים להפצה מדי שבוע



היצברות | עורך: דודו כהן | עורכת משנה: דבי רייכמן | עריכה גרפית: שני מויאל | הפצה ולוגיסטיקה: תליה זכריה, אסתר שמיר



סעודות שבת למהדרין

נוף כנרת

בריכה



הרב שמעון פרץ | הרב אבנר קואסם

הרצאות מרתקות

שבת מרוממת

שבת פרשת במדבר | כ"ח - כ"ט אייר | 19-20.5
הבטיחו מקומכם: 073.222.12.70

מעלות רמות זכה להן אדוננו רבי שמעון בר יוחאי, בגמרא במסכת שבת דף ל"ג מסופר שרבי שמעון טמן עצמו במערה יחד עם בנו רבי אלעזר, ושלוש עשרה שנים רצופות עסק בתורה הקדושה, וזכה שם לגילוי אליהו הנביא וסודות התורה. הסיבה לכך שהוכרח רבי שמעון לנדוד למערה נידחת, ועסק בתורה כשהוא פרוש ומובדל מבני עירו ומבני משפחתו, היא מפני שפעם דיבר רעה על מלכות רומי בפני חבריו, רבי יהודה בן גרים סיפר זאת לאביו או לאמו, והתגלגלו הדברים לאזני מלכות הרשעה, וחרצו את דינו למוות. לכך ברח רבי שמעון למערה. בסוף שנת השלוש עשרה יצא מן המערה, וכאשר גנש את יהודה בן גרים בשוק, נתן בו עיניו ועשהו גל של עצמות.

הניצוץ

רבנו האריז"ל גילה

שרשב"י היה ניצוץ

של משה רבנו

מעלת רבי יהודה בן גרים

מי הוא האיש יהודה בן גרים? הגמרא במסכת מועד קטן מספרת שרבי שמעון אמר לבנו רבי אלעזר, לך ובקש ברכה מרבי יהודה בן גרים, הרי שיהודה בן גרים גברא רבה היה, וכוח ברכה היה בפיו. ומפני כך רבנו תם קראו "רבי יהודה בן גרים", וכתב שאין לגרוס בסיום המעשה "ועשהו גל של עצמות", בלשון זלזול, אלא "נח נפשיה".

ומשכך, יש להבין, מדוע התגלגל על ידו צער גדול זה לרבי שמעון שהיה צריך לברוח למערה ל"ג שנה? ומפני מה הקפיד רשב"י עליו ולא סלח לו על שגגתו שלא התכוון אליה?

רשב"י - משה

רבנו האריז"ל גילה ב"שער הגלגולים", שרשב"י היה ניצוץ של משה רבנו. ומפני כך מצינו דברים מקבילים ביניהם, רשב"י חיבר "ספרא דצניעותא" ובו חמשה פרקים, והם כנגד חמשה חומשי תורה שסיידר משה רבנו (הישר"ר מקנדיאה בספרו "נובלות חכמה").

וכתב האריז"ל, שכשם שמשה רבנו ברח מפני פרעה שרצה להורגו, והלך אל יתרו, ושם השיג שלימותו אח"כ בסנה. כך רשב"י ברח מפני הקיסר שרצה להורגו, וגם הוא השיג את שלמותו במקום שאליו ברח.

יהודה בן גרים - המצרי

יהודה בן גרים שהלך וסיפר את הדברים לפני המלך, הוא גלגול המצרי שהרגו משה, ועתה על ידו התגלגל שכמעט והרגו לרבי שמעון, ולבסוף רשב"י נתן בו עיניו, כפי שמשא הרג בשם המפורש את אותו המצרי (הישר"ר שם).

והנה, כתב רבנו האריז"ל בשער הפסוקים, שמשא גלגול הבל, והמצרי היה גלגול של קין שהרג את הבל. ומשה שכאמור הוא נשמת הבל, ויפן כה וכה וירא ברוח קודשו שיש במצרי את נשמת קין, והרגו בשם המפורש לתקנו [שבכך יתעלה אל הקדושה, ולא הרגו בחרב (שער הפסוקים)].

השם שהכה בו משה את המצרי הוא כה"ת, היוצא מהפסוק (תהלים ק"ט): "כל הנשמה תהלל", ובשם זה כתב רבנו האריז"ל הסתכל רשב"י ביהודה בן גרים שהוא גלגול אותו המצרי, ועשאו גל של עצמות. ורצה זה גם כן לתקן את רבי יהודה בן גרים מאותו ניצוץ של קין להעלותו אל הקדושה.

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



מה עושה מי שידו חבושה, מתי אסור לקרוא תנ"ך, ואיך אוכלים מאכל פרווה על מגל בשרי?

אדם שידו השמאלית חבושה ואין לו אפשרות להניח תפילין בזרועו, האם יכול להניח תפילין של יד על התחבושת, או שיניח רק תפילין של ראש? יניח תפילין על הגבס ולא יברך, ואחר כך יניח על הראש ויברך על הראש, ויכוון לפטור גם את התפילין של יד (ילקוט יוסף סימן כ"ז אות י').

לגבי הדין שאסור לקרוא מקרא בלילה (הכוונה לתנ"ך, שהוא התורה שבכתב), האם האיסור הוא מהשקיעה או מצאת הכוכבים?

עיין בן איש חי (שנה ראשונה פרשת פקודי אות ז') שבמבאר שהטעם (על פי הקבלה) שאסור לקרוא מקרא בלילה הוא משום שהלילה הוא בחינת עשיה, שכולו דינים וכו', ולפי זה יוצא שכל האיסור הוא בלילה ממש. ואם כן, בין השמשות, שאינו לילה גמור, עדיין מותר בקריאת מקרא. לכן נראה שהאיסור הוא מצאת הכוכבים בלבד (וראה משנה ברורה שאינו איסור גמור, אלא שטוב יותר ביום).

יין אדום שנשאיר בלי פקק במשך כל הלילה, ובבוקר הבחנתי שהיין היה מגולה כל הלילה - האם ניתן לעשות איתו קידוש? לגבי קידוש לא משתמשים ביין גלוי (כמבואר בשולחן ערוך סימן רע"ב), שיש בזה בעיה של "הקריבהו נא לפחתך".

האם יש איסור לשתות מיין זה מחשש סכנה שמה ממנו נחש וכדומה, או לא?

אף שבזמן חז"ל היו מקפידים על משקה מגולה שלא לשתות ממנו מחמת סכנה, מכל מקום בזמנינו אין מקפידים על מגולה, ואין חשש סכנה בכך (קיצור שולחן ערוך סימן ע"ז סעיף ה').

אישה שהתאשפזה בבית החולים, לא עלינו, האם מותר לה ללבוש את מכנסי הפיג'מה של בית החולים, או שיש בזה איסור "לא ילבש"?

מעיקר הדין מותר לה ללבוש את מכנסי בית החולים. ומדרכי הצניעות, תשתדל שיהיה לה כתונת לילה או חלוק על המכנסיים (ספר לא ילבש להרה"ג יוסף דוד כהן עמ' מ"ב).

צליתי על המנגל הביתי נקניקיות פרווה, והמנגל היה מלוכלך עדיין מהצלילה של הבשר מאתמול. האם כעת אני בשרי וצריך להמתין שש שעות, או לא?

אם המנגל היה מלוכלך מהצלילה הקודמת, יש לחוש שמא נשאר שומן בשר על המנגל, וצריך להקפיד שלא לאכול את הנקניקיה יחד עם חלב, אבל אין צורך להמתין שש שעות, ואפשר לאכול מאכלי חלב מיד אחרי גמר אכילת הנקניקיה (ערוך השולחן י"ד סימן צ"ה אות ה', אבא ביתך עמ' ל"ח).

ואם המנגל היה נקי לחלוטין, מה הדין?

יש חילוקי מנהגים בזה.

לבני ספרד: אף אם צלו עליו בשר היום, כיוון שכעת הוא נקי לחלוטין - מותר לאכול את הנקניקיה יחד עם חלב, כיוון שזה נ"ט בר נ"ט (הליכות עולם חלק ז' עמ' ע"ד). בני אשכנז: אוסרים לכתחילה לערב עם חלב. רק אם כבר עירב עם החלב, בדיעבד מותר (רמ"א י"ד סימן צ"ה סעיף ב').

אדם שנרדם באמצע אכילתו, כשנתעורר, האם צריך לברך שוב על המאכלים?

אם הלך לישון שנת קבע על מיטתו, נחשב להפסק והיסח הדעת וצריך לברך שנית. ואם ישן שינת עראי, כגון התנמנם על השולחן, אפילו ישן במשך כשעה - אין זה נחשב להפסק, ואינו צריך לברך שוב (שולחן ערוך סימן קע"ח סעיף ז').



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

סדנא מרתקת בה תלמידי לשנות את הפרשות על החיים ולזהות את הכלים שבידייך, דרכם תוכלי להביא שינוי וריפוי לחייך



קפה ומאפה



4 מפגשים



בין השעות 11:00-13:00



ימי רביעי בוקר



בית החיים

מונתה במספר הנרשמות

רח' אריה שנקר 20, פתח תקווה | לפרטים חייגו: 073-222-1300

סדנת תעצומות

עם הגב'

רחל בולטון

מייסדת שיטת 'תעצומות'

"את מציאות חיינו לא ניתן לשנות אך ניתן לשנות את הדרך בה אנו מתבוננים בה ומתוך כך מפרשים אותה"

אנו מתבוננים בה ומתוך כך מפרשים אותה"

כשיש נמר בחדר

במוח שלנו יש חלק שתפקידו להיות "גלאי עשן" שמזהה סכנות. שימו לב אליו



תקשיבו לסיפור, שמלמד הרבה על חינוך במצבי משבר: יאיר נולד במשפחה קצת מורכבת, בגלל שאבא שלו היה אדם אלים ואכזרי מאוד. כשיאיר היה בן 3, אביו נלקח לבית הסוהר, אבל אמו המשיכה לתחזק בית חם. גם יאיר היה תלמיד טוב, פיקח וחברותי, עד היום הראשון של כיתה ו'.

בכתה ו' הגיע מורה חדש, ויאיר התנהג פתאום בצורה חצופה ומופרעת. גם למחרת יאיר התפרע, ואף זרק כסא לכיוון אחד הילדים. מובן שהוא הושעה לשבוע, אבל גם אחרי שחזר כעבור שבוע, הוא חזר להתנהג בצורה בלתי נסבלת. המנהל החליט שאין ברירה אלא לסלק את הילד, בצער רב, אך מתוך הבנה שאין לבית הספר כלים לעזור לו. זה השלב שבו היועץ החינוכי התערב. הוא טען שלא יכול להיות שילד רגוע יהפוך כך את התנהגותו ללא סיבה, וחייבים להתאמץ ולחפש את השורש להתנהגות השלילית. היועץ דיבר עם האם ועם המורה, ואפילו צפה בסרט של מצלמת האבטחה של הכיתה. נחשו מה הוא גילה? כלום. סרט האבטחה הראה לו שאין שום בעיה עם המורה, שהיה סבלני, מכיל ולבבי. היועץ ממש התמלא תסכול מכך שלא מצא את שורש הבעיה, ולא היה לו קצה חוט להבין מה עובר על יאיר ומה קורה כאן. לבסוף, היועץ הלך להיפגש עם אבא של יאיר בבית הסוהר. היועץ והאב ישבו לפגישה בכלא, כמעט חצי שעה. האב לא הבין מה היועץ הזה רוצה ממנו, וגם היועץ לא הבין למה הוא טרח והטריח את האב. אבל אז, בסוף הפגישה, היועץ נעצר. הוא שאף והריח את חדר הביקורים בכלא, ושאל את האב: "סליחה על השאלה, אבל אתה משתמש בשמפו ריחני?".

האב נדרד: "כן, מה הבעיה?".
 היועץ הרגיע אותו מיד: "אני סתם סקרן, באיזה שמפו אתה משתמש?".
 האב ענה את שם השמפו ושאל: "למה?".
 היועץ הודה לו והלך, וחזר למורה, ושוב הריח את אותו הריח...
 "באיזה שמפו אתה משתמש?", שאל היועץ את המורה.
 כאן הוא שמע מהמורה שהוא משתמש באותו סוג שמפו בדיוק. למה?
 אתם מבינים מה הולך פה? הילד לא זכר את גיל שלוש. אבל במוח שלנו יש חלק שתפקידו להיות "גלאי עשן" שמזהה סכנות. החלק הזה זכר את הריח שבישר סכנה מתקרבת. כאשר המורה המסור נכנס לכיתה, הילד נדרד. סכנה בדרך. הוא לא היה פנוי ללמידה, הוא לא הצליח לשלוט על עצמו כמו ילד רגיל, כי מבחינתו יש נמר בחדר, והוא הגיב בצורה נורמלית מאוד לילד שדרוך בגלל נמר. יש ילדים שעברו קשיים בחיים. לפעמים גלאי העשן שלהם מקפיץ את המערכות. זה קורה לפעמים בגלל טריגרים: דברים קטנים שמזכירים להם את הקושי, וזה גורם להתנהגויות קצה. אצל כל אחד הדריכות הזו תתבטא בצורה קצת שונה: אצל אחד זה יגרום לעוינות ותוקפנות, אחר יתכנס וישתבלל בתוך עצמו, אחר יחפש לברוח ולהתנתק. אבל כאשר מגיע טריגר, הוא מקפיץ את המערכות, וגורם לתגובות יתר שכאלו.

כהורים ומחנכים, אנו נדרשים להיות רגישים וזהירים. חז"ל לימדונו: "יהי כבוד תלמידך חביב עליך כשלך". יהי רצון שנצליח לקיים דבריהם, ובכך נקדם אווירה בטוחה ומוגנת, שתאפשר עליה והתקדמות רוחנית תמיד.

לדינישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין ADHD נוחות העל של ידי הקשב. הכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

אילו בקשות עצומות מסתרות בברכות של הבוקר?

מה המשמעות של ברכות התורה, ובמה הן שונות זו מזו? אלו הבקשות המיוחדות בהן, אותן לא תרצו לפספס



בתחילתו של יום, לצד אמירת ברכות השחר, נמצאות ברכות התורה. ברכות התורה מורכבות משלוש ברכות, כשלכל אחת משמעות נפרדת ומיוחדת לה. **הברכה הראשונה** היא "ברוך... אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל דְּבָרֵי תוֹרָה" (בנוסח ספרד ואשכנז: לַעֲשֶׂה דְּבָרֵי תוֹרָה). ברכה זו עוסקת במצווה של תלמוד תורה, ומזכירה לנו להקדיש מדי יום ביומו זמן שבו נעסוק בלימוד תורה - כגון על ידי שיעורים, לימוד בספרים או בחברותא. מצוות תלמוד תורה נחשבת משמעותית ביותר בעבודת השם של הגבר היהודי, עד כדי כך שחז"ל אמרו לנו שבבית דין של מעלה תחילת דינו של האדם תהיה באם לא קבע עיתים לתורה - "אין תחילת דינו של אדם אלא על דברי תורה" (מסכת קידושין, דף מ). למצווה זו קיימות מספר סיבות. האחת היא, לדעת את ההלכה, מה מותר ומה אסור, על מנת שנדע כיצד לקיים את המצוות בצורה נכונה, וכדי להיזהר מעבירות. סיבה נוספת למצווה זו היא שעצם העיסוק בתורה מהווה בפני עצמו קיומה של מצווה ורצון השם. ולכן גם אם עסקנו בלימוד ולא הבנו באותו יום דבר ממה שלמדנו בו, אל לנו להתייאש ולחשוב שזה היה בזבוז זמן, כיוון שעצם זה שהתאמצנו וניסינו להבין נחשב לנו כקיומה של מצוות תלמוד תורה. סיבה נוספת ללימוד תורה היא שמצווה זו יוצרת באופן הנעלה ביותר חיבור ודבקות עם הקב"ה, יותר מכל שאר המצוות, כפי שנאמר במשנה "ותלמוד תורה כנגד כולם".

הברכה השנייה היא "וְהִעֲרַב נָא ה' אֱלֹהֵינוּ אֶת דְּבָרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ וּבְפִיפוּת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצָאֵינוּ וְצִאֲצָאֵינוּ וְצִאֲצָאֵינוּ כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלוֹמְדֵי תוֹרָתְךָ לְשִׁמְךָ. בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל". בברכה זו אנו מבקשים מה' להרגיש את המתיקות והערבות שבלימוד התורה. וזאת כיוון שכאשר מרגישים תחושת הנאה בלימוד, זה מדרבן אותנו ועוזר לנו להקדיש יותר זמן למצוות תלמוד תורה. כמו כן, אנו מבקשים בברכה זו שאנו וצאצאנו נהיה נאמנים לה', נלמד תורה לשם שמים, ונהיה לממשיכי שרשרת הדורות בדרך התורה.

הברכה השלישית היא "ברוך... אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ. בְּרוּךְ אַתָּה ה', נוֹתֵן הַתּוֹרָה". רבי חיים מוולוז'ין, מגדולי תלמידי של הגאון מוילנה, מגלה לנו בספרו "נפש החיים", מה היה קורה אם היה רגע אחד ובו אף אחד בעולם לא היה עוסק בתורה: "האמת... שאם היה העולם כולו מקצה עד קצהו פנוי חס ושלוש אף רגע אחד ממש מעסק והתבוננות שלנו בתורה, ברגע היו נחרבים כל העולמות, עליונים ותחתונים, והיו לאפס ותהו חס ושלוש". כלומר, לימוד התורה בכל עת הוא המקיים את הבריאה עצמה ואילו לא זאת - לא יהיה קיום לבריאה.

האומה הישראלית היא האומה היחידה שקיבלה את התורה, ורק דרכה ניתן ליצור קשר עם הקב"ה. זכינו לברית קשר ואהבה עם בורא עולם על ידי התורה, ועל הזכות הזו אנו מברכים מדי יום ביומו.

האתגר השבועי

קחו חצי דקה בבוקר כדי לברך את ברכות התורה, ובכך להודות לה' על התורה שבחר להעניק דווקא לנו, מכל האומות, מתוך אהבתו אותנו.



הנופש שחיתם לו **שבועות** שבת וחג השבועות במלון כינר גליל

פרשת נשא ה' ז' בסיון 25-27.5 הבטיחו מקומכם <073-222-1270

הרה"צ זמיר כהן הרב יצחק פנגר והרצאות מרתקות תיקון ליל שבועות והרצאות מרתקות



על הקשיים שעברה היום, היא בסך הכל זקוקה לאוזן קשבת וללב תומך, היא לא צריכה שבעלה יפתור לה את הבעיות... והוא מצידו נלחץ! אשתי עברה יום קשה, אני חייב לעזור לה עם עצה טובה, או שתיים, או אולי שלוש, כדי שזה לא יקרה יותר בעבודה... מה יכול לעזור להם? אי שיפוטיות. אם הבעל יצליח להקשיב, ולהישאר איתה (ברגע הנוכחי) בלי לנסות לשפוט את מה שהיא מספרת, ובלי לנסות לשנות את ההרגשה שלה, אלא פשוט להיות איתה, דברים נפלאים יכולים להתרחש.

באופן דומה, אנחנו רוצים ללמוד לחזור לרגע הזה ולחיות את כל מה שעובר עלינו עכשיו, בלי לשפוט את זה כטוב או כרע. אם לדוגמה אני עושה תרגיל של התבוננות בגוף, ומרגיש כאב קל בכתף שלי, לא אקום מהמקום ואתקשר מיידית לקופת חולים לקבוע תור עם מנתח אורתופדי, אלא אעצור ואתבונן בכאב. מה אני מרגיש? האם כואב לי בעוד אזורים בגוף? אם עולות בי תחושות גופניות או רגשות, אני יכול להתבונן בהן ללא שיפוטיות.

זה יכול להישמע מוזר מאוד למי שלא רגיל לכך. יכול להיות שגם בסיפור עם הבעל שלא מקשיב לאשתו, הוא יחשוב שזה מוזר מאוד שהיא לא רוצה עצות. אבל הדבר המדהים הוא שזה פשוט עובד. הכוונה היא גם כמובן לא לוותר על השיפוט ועל ההיגיון הבריא שלנו, אלא להשהות אותם לרגע ולהקשיב. בטורים הבאים נלמד עוד איך עושים את זה.



התרגום של מינדפולנס הוא מודעות, מודעות קשובה, קשיבות או פשוט - "תשומת לב". אולם בשנים האחרונות משתמשים במילה זאת ברחבי העולם ובישראל יותר ויותר לתיאור תפיסה, מצב מודעות ותרגול שמאפשר לנו להפחית לחצים, להתחבר יותר לעצמנו ולחיות כאן ועכשיו. וכפי שנראה בסדרת טורים אלה שמתמקדת במינדפולנס יהודי - מעבר ליתרונות הנפשיים והגופניים, גם תעזור לנו להעמיק בעבודת השם ולהאיר את התפילה, לימוד התורה וקיום המצוות המעשיות.

למינדפולנס הגדרות שונות. ההגדרה הפשוטה והנפוצה ביותר היא "החזרת תשומת הלב לרגע הנוכחי, ללא שיפוטיות". אם נפרק את ההגדרה הזאת, נראה כמה היא פשוטה. להחזיר את תשומת הלב - רגע, מאיפה? מסתבר שאנחנו לא שמים לב, ותשומת הלב שלנו נודדת לכל מיני כיוונים ומחשבות. לרבים מאיתנו קשה להיות מרוכזים במשימה אחת. אפילו אם הם מבצעים אותה - המחשבה שלהם נודדת לעתיד או לעבר. בעזרת המינדפולנס אנחנו רוצים להחזיר את תשומת הלב, לאן? לרגע הנוכחי. למעשה יש לנו רק הרגע הזה. גדולי הצדיקים מדברים על כך שהרגע היחיד שבו אפשר באמת לחיות - הוא הרגע הזה, היום הזה. ככל שאנחנו מסגלים את התפיסה הזאת, כל דבר קטן שאנחנו עושים הופך למשמעותי יותר.

אז אנחנו רוצים לחזיר את תשומת הלב שלנו לרגע

7 **שבע עובדות** יונתן הלי

את כל סודות התורה הטמונות בזוהר. ביום זה נכתב ה"אדרא זוטרא". רבים נוהגים לעלות לקברו של רבי שמעון במירון, שם עורכים הדלקה מרכזית וחוגגים במשך כל הלילה. מדי שנה נוהגים מאות אלפים לפקוד את הציון הקדוש.

5 כיוון שביום זה נפסקים מנהגי האבלות, נוהגים רבים לערוך במקום את טקס החלאקה, בו מספרים את שערותיו של ילד שהגיע לגיל שלוש.

6 ראוי ללמוד ב"ג בעומר מספר הזוהר, שחלק גדול ממנו חובר ביום זה.

7 יום ל"ג בעומר הוא יום גדול, ומסוגל לישועות גדולות. הוא מסוגל לרפואה - רבי פנחס מקוריץ כתב בספרו כי ביום זה ניתן לעורר את עניין הרפואה, כמו גם פקידת עקרות וזרע של קיימא; לקבלת התפילות - בעל ה"מנחת אלעזר" כותב כי "ביום זה על כל אחד ואחד לבקש על עצמו ועל נפש בניו ובנותיו שיהיה גדולי עולם כרבי שמעון בר יוחאי"; לזכות לאור תורה - היות שביום זה נתגלה אור התורה (פרי צדיק); ליראת שמים ולתשובה - ה"שפת אמת" היה אומר בשם ה"חידושי הרי"ם" כי יום ל"ג בעומר מסוגל לקנות יראת שמים, רבי צדוק הכהן מלובלין אמר שגם החוטא הגדול ביותר יכול לשוב בתשובה שלמה ביום זה, ורבי שמחה בונם מפשיסחא היה אומר כי כוח התשובה הזה הוא מיגיעתו של רשב"י בתורה; ואף לישועות שמעל לדרך הטבע.

5 פירוש השם ל"ג בעומר הוא 33 בעומר. מדובר ביום חגיגי שחל כל שנה בתאריך י"ח באייר, בעיצומם של ימי ספירת העומר. ימי ספירת העומר הם 50 יום שנספרים מהיום השני של פסח ועד לחג השבועות. ל"ג בעומר, כאמור, הוא היום ה-33 לספירת העומר.

2 שני אירועים משמעותיים אירעו בל"ג בעומר: פסקו תלמידי רבי עקיבא מלמות - מגיפה קטלנית השתוללה בין תלמידי רבי עקיבא וקטלה 24,000 תלמידים כעונש על חוסר כבוד הדדי ראוי בין התלמידים. המגיפה פרצה בימים שלאחר חג הפסח ונמשכה עד ל"ג בעומר. ביום ל"ג בעומר פסקו תלמידי רבי עקיבא מלמות, ועל כן נקבע יום זה כיום שמחה.

3 ביום זה נפטר רבי שמעון בר יוחאי - רבי שמעון בר יוחאי היה תנא שחיבר את ספר הזוהר. ביום פטירתו רבי שמעון גילה לתלמידיו סודות תורה עמוקים, וציווה את תלמידיו לציין בכל שנה את יום פטירתו כיום שמחה. גדולי החסידות מסבירים כי ביום הפטירה של הצדיק, הארה מ"מעשיו, תורתו ועבודתו" משפיעה על חיי תלמידיו. כך, בל"ג בעומר אנו חוגגים את חיי של רבי שמעון ואת גילוי הרובד הפנימי של התורה.

3 בל"ג בעומר לא חלים דיני האבלות הנהוגים בימי ספירת העומר, ועל כן אין אומרים את קטעי ה"תחנון" שבתפילה. מלבד זאת, מותר לבצע



כל מלאכה ביום זה, ללכת לעבודה, לנסוע, לכתוב ועוד.

4 לביל ל"ג בעומר נוהג להדליק מדורות, כזכר לאור התורה שגילה רבי שמעון במשך חייו, ובמיוחד ביום פטירתו. המדורות באות לסמל את האש האדירה שהקיפה את רבי שמעון בר יוחאי. סיבה נוספת להדלקת המדורות היא כהשוואה לכך שביום זה השמש לא שקעה, עד שרשב"י סיים לגלות



לכבוד היולות הצדיקים
הזמיני ערב הפרשת חלה
שמח ועוצמתי במיוחד!
 המסוגל לפתיחת שערים ולכל הישועות
 משולב בדברי תורה וסיפורי אמונה מחזקים
שרייני תאריך ללא עלות << 073-222-1-290





"להמשיך את שרשרת הדורות של עם ישראל זה עניין גדול מאוד"

ששי קשת מסתכל אחורה בסיפוק רב, ומספר על הדברים המשמעותיים ששינו את חייו: הגעגוע הנצחי להוריו, החבר שאיבד בשדה הקרב והזכות להמשיך את שרשרת הדורות בעם ישראל

"בנוסף לכך, אמא שלי הדליקה נרות בערב שבת, ומאז שהתחתנו - גם אשתי יונה מדליקה נרות בבית שלנו. מבחינת מצוות, הכי חשוב לי להקפיד על מצוות 'ואהבת לרעך כמוך', שכוללת בתוכה את כל המצוות שבינן אדם לחברו. אני מקדש את המצווה הזו בכל מצב. מעבר לכך, במשך כל חיי הייתי קשור למסורת באופנים רבים, אפילו בתיאטרון היידישפיל שאני מנהל הכנסתי מסורת ישראל.

"אגב, עוד לגבי השירים, בעברי הקלטתי מספר אלבומים של חזנות ופיוטים, ומעבר לכך, גם היה לי מופע בשם 'פתח לנו שער' ששרתי בו שירי קודש, וגם בתקופה הזו יש לי מופע משותף עם החזן הצבאי הראשי שי אברמסון, ועם קובי אריאלי, והמופע הזה כולו קשור למסורת. החיבור שלי לחזנות ולפיוטים התחיל בגיל צעיר מאוד. סבא שלי היה גבאי בבית כנסת במרכז תל אביב, והוא לקח אותי איתו לא פעם לתפילות. אני זוכר היטב איך הסתכלתי על החזן בפליאה ובהערצה. אגב, ממש ליד הבית שלי ביפו יש בית כנסת, ואני נהנה מאוד לשמוע את הזמירות שאני כל כך אוהב ממש מבעד לחלון".

תפילה שלא אשכח

"תפילה שנוגעת מאוד ללבי מופיעה בתפילת שמונה עשרה, בברכה העוסקת בבניין בית המקדש: 'ולירושלים עירך ברחמים תשוב, ותשכון בתוכה כאשר דיברת'."

געגוע שלא אשכח

"יש לי געגועים להרבה אנשים שאינם איתנו, אבל אני מתגעגע במיוחד להורים שלי. במשך תקופה ארוכה הייתי מתקשר אליהם כל ערב שבת, וגם אחרי שאמא נפטרה המשכתי לעשות זאת. עכשיו גם אבא לא איתנו, וזה רגע קשה עבורי בכל שבוע. פתאום אתה מבין שבהקשר הזה - כבר אין לך למי להתקשר."

לקח כואב שלא אשכח

"לקח שלמדתי על בשרי הוא שתמיד, לא משנה מה קורה, חשוב מאוד לזכור שהכל משמים ולהישאר מאוזן מבחינת מצב רוח. נער הייתי וגם בגרתי, ואני יודע שלכל אחד יש המון עליות וירידות, וצריך להיערך לכך. כשאתה למטה - לא לאבד את העשתונות, וכשאתה למעלה - לא לאבד את הראש, ולזכור שאתה בן אדם. למדתי את זה היטב, ואני גם מנסה להעביר את המסר לאנשי מקצוע שאני עובד איתם, ולאנשים בכלל."

חלום שלא הגשתי ולא אשכח עד שאגשימו

"תודה לא-ל הגשמי המון חלומות והגעתי להרבה פסגות, גם כאלה שלא העזתי אפילו לחלום עליהם, אבל כעת החלום שלי הוא לראות את הנכדים שלי מתחתנים, לראות את המשפחה והחברים שלי מאושרים, ואת כל עם ישראל משגשג ופורח, באחדות אמיתית ונפלאה."

ראשי ממשלות, משוררים, כותבים ומלחינים גדולים בארץ ובחו"ל, אנשים שהיו עבורי סמלים ענקיים. "אבל אולי יותר מכל המפגשים הללו, יש מפגש אחד שנחרט בזיכרוני באופן מיוחד. הייתי חייל צעיר בלהקת הנח"ל כשפרצה מלחמת ששת הימים, ויצאנו לסיבוב הופעות במוצבים בסיני ובמקומות נוספים. לסיבוב ההופעות הוא הצטרפה אלינו נעמי שמר, ובאחת ההפוגות מהקרבות בסיני האזנו יחד לרדיו והקשבנו מרוגשים מאוד לשידור החי של שחרור ירושלים. כידוע, זמן קצר לפני כן נעמי כתבה את 'ירושלים של זהב', וממש ברגעים ההיסטוריים האלה, היא ירדה לידנו וכתבה את הבתים הנוספים: 'שופר קורא בהר הבית, בעיר העתיקה'. הכותל הוא הלב של עם ישראל, והחזרה אליו הייתה מרגשת מאוד."

רגע של אושר שלא אשכח

"ברוך ה' היו לי הרבה רגעים מאושרים בחיים, ועדיין יש. בהופעות מול קהל אני מאושר, וגם כשאני יושב מול הים זה מסב לי אושר גדול. אבל אולי מעל כל אלה, רגעי האושר הכי גדולים בחיי היו כשהתחתנתי וכשנולדו לי הילדים. להמשיך את שרשרת הדורות של עם ישראל זה עניין גדול מאוד. מעבר לכך אוסיף ואומר שהיו לי ירידות בחיים, אבל דווקא בזכותן למדתי להעריך יותר את ההצלחות ואת רגעי האושר. בזכות אותם קשיים אני יודע ליהנות הרבה יותר מהאושר שמקף אותי."

חיבור למסורת שלא אשכח

"אמנם נולדתי בקיבוץ, והקשר שם ליהדות לא היה חזק במיוחד, אבל בכל זאת ספגתי לא מעט יהדות, ולאחר מכן גם המשכתי לחזק את הקשר שלי ליהדות בעצמי. מעבר לכך, ההורים שלי הגיעו ממזרח אירופה, והביאו איתם פטיפון עם תקליטים ישנים שחלק גדול מהם היו תקליטים של חזנות. בילדותי זה היה בערך כל מה ששמעתי. מתוך כל אלה, התקליט שהכי אהבתי היה תקליט של משפחת מלבסקי ששרה חזנות, והשירים האלה מלווים אותי לאורך כל חיי."

נעים להכיר

"ששי קשת, 76, נשוי ואב לשניים, שחקן, זמר והמנהל האמנותי של תיאטרון היידישפיל. מתגורר ביפו."

זיכרון ילדות שלא אשכח

"זיכרונות הילדות שלי שלא אשכח הם הרגעים שבהם אני וחברי הטוב ראובן פיק, שאנחנו קראנו לו רובל"ה, היינו עושים הופעות של תיאטרון בובות כילדים עבור ילדים אחרים. אהבנו מאוד לעשות את זה, וחלמנו יחד להופיע על במות גדולות כמבוגרים. אחרי התיכון, כשהתכוננתי למבחנים ללהקה צבאית, הצעתי לרובל"ה לבוא איתי, אבל הוא רצה לשרת כקרב, והתגייס לשריון. במלחמת ששת הימים, מספר דקות לפני שהתחלתי להופיע באחד המוצבים, הודיעו לי שרובל"ה נהרג, ופשוט התרסקתי לרסיסים. זה אבל שאני נושא איתי מאז, אבל שלעולם לא אשכח."

עיקרון חשוב בחיי שאני לא שוכח

"עד היום טבועים בי אידיאלים של בן קיבוץ, למשל עקרונות כמו עזרה הדדית ונתינה לאחד, וכמובן שהיום אני יודע שהרבה לפני שהם הפכו לערכים קיבוציים - הם הופיעו במסורת ישראל בדרגה הרבה יותר גבוהה, במצוות כמו 'ואהבת לרעך כמוך' ומצוות גמילות חסדים. בנוסף לכך אני גם הולך הרבה שנים עם עקרונות עולם הבמה שלמדתי מהמורים שהיו לי בלהקת הנח"ל, וביניהם יוסי בנאי ושייקה אופיר. מהם למדתי את כללי העשה ואל תעשה' על הבמה, מהם למדתי עד כמה צריך להתייחס ברצינות למילים שאתה אומר ולשותפים שלך על הבמה. אגב, כל הדברים נכונים מאוד גם לגבי חזנות, דבר שיצא לי לעשות לא פעם. הדברים האלה מלווים אותי הרבה שנים, ואני גם מעביר אותם הלאה, לדור הצעיר ולאנשים שעובדים איתי ותחת ניהולי."

פגישה שלא אשכח

"אם מישהו היה אומר לילד הקטן והקיבוצניק שהייתי שיום יבוא והוא יפגש עם שועי עולם, עם אנשים חשובים ומוכרים כל כך, ושחלקם גם יהפכו להיות חברים שלו - פשוט לא הייתי מאמין. אלה אנשים שלא חלמתי שאזכה אפילו להגיד להם שלום. במהלך השנים, סביב ההופעות הרבות, נפגשתי עם נשיאים,



הרה"ג זמיר כהן בראיון מלא תקווה עוד לא מאוחר מדי בשביל ילדי ישראל

ילד שהמחשב "השגיח" עליו עד שאמו גילתה שהוא נוקט באלימות כלפי חבריו לאחר צפייה בסרטונים אלימים, הוא רק דוגמה אחת למציאות החיים החינוכית של ילדים רבים בישראל. הבשורה מבית הידברות: רשת בתי הספר של "מעוף" בשיטת פינלנד סקול !!! גילית לוי



"מלבד עצם ההשקעה ברמת לימודים גבוהה, כאשר בבתי הספר שמים דגש בלי פשרות על יחס אוהב ומכבד לכל תלמיד ותלמידה, וישנה השקעה מרובה באמצעים מגוונים בכל הנושא של ערכים, וכל מה שבונה את אישיותם של התלמידים, המוטיבציה האישית להשקיע בלימודים עולה פלאים. יש להדגיש שתוכנית הלימודים של "רשת מעוף" כוללת לימוד של כל המקצועות על פי דרישות משרד החינוך, אך ההבדל טמון בשיטת הלימוד וברכישת הידע, וכמובן בשמחת החיים.

"במקצועות היסוד ישנן שתי מורות בכיתה, מספר התלמידים בכיתה הוא עד 25, החל מכיתה א' מתקיימים שיעורי אנגלית, ושיעורי העשרה נוספים לגוף ולנפש הם חלק בלתי נפרד ממערכת השעונו".

הרב מסיים בקריאה מרגשת להורים ומברך אותם: "גם אם ההורים אינם שומרי מצוות ואפילו לא שבת, יטיבו לעצמם ולילדיהם וירשמו את ילדיהם לבתי ספר תורניים, שבהם יקבלו ערכים יהודיים שילוו אותם לכל החיים, ערכי מוסר ותרבות ורמה לימודית גבוהה, עם הישגים הרבה יותר גבוהים מבתי הספר הממלכתיים. ובפרט הרניי להמליץ על בתי הספר המיוחדים של רשת מעוף, ויזכו בעזרת ה' לרווחת נחת מילדיהם".

עונת הרישום בעיצומה. לצד סניף אשדוד נפתחים לשנת הלימודים תשפ"ד סניפים בטבריה ובטירת כרמל. בע"ה יפתחו סניפים נוספים בהתאם לביקוש.
בואו להתרשם 9057*
ניתן להינסות לכתובת האתר שלנו
jf-school.co.il

הורי בית ספר "פינלנד סקול" באשדוד משתפים:

לורן, אמא של עידן: "אנחנו לא משפחה חרדית, ולא דתית. אנחנו משפחה שבאה לפה כי היא רוצה את ההצלחה של הילד שלה".
בת-חן, אמא של מאי: "הבת שלי, כשהיא מדברת לאחיה הקטן היא מסבירה שהמורה אומרת ככה, והמורה אומרת ככה, והיא ממש מיישמת דברים בבית".
רות, אמא של מיקה: "הילדה בבוקר קמה, אומרת מודה אני ומתארגנת בשמחה, ורוצה להגיע כבר לבית הספר, כמה שיותר מהר. אני רואה ילדה שמגיעה הביתה שמחה, ילדה שרוצה ללמוד, ילדה שרוצה להמשיך לעשות".

האם הרב יכול לספר על מקרים שבהם הורים שיטפו אישית את הרב על הקשיים שלהם?

הרב מספר על אם שהגיעה אליו, שבורת לב. "מתברר שבזמן שהאמא עדיין היתה בעבודה, בנה בכיתה ג' כבר חזר מבית הספר. האינטרנט 'השגיח' עליו עד שובה מהעבודה, והאמא היתה בטוחה שעל ילד טוב כל כך ודאי שאפשר לסמוך. מהר מאוד התברר שהילד הפך אלים ומתעלל כלפי חבריו, לאחר שמצא היכן להביא לידי ביטוי את מה שראה במחשב. הילד אמלל ילדים אחרים, והאמא לא האמינה: ילד כל כך טוב, כל כך עדין, מבחינה. איך ייתכן שהוא הגיע לרמות כאלה? כך גם סיפורים על ילדים וילדות שעברו ניידים חברתיים, הגיעו למשברים נפשיים כל כך קשים, אבל ביד ההורים למנוע מראש על כל פנים, ולעשות כל מה שבידם כדי למנוע עד היכן שידם מגיעת על ידי כך שרושמים את הילדים למקומות נכונים, שבהם מחנכים את הילדים לערכים".

מה הרב מציע לאותם הורים השואפים להקנות לילדיהם חינוך עם זיקה למסורת וחיבור עם היהדות, אך שההורים בעצמם אינם מוגדרים חרדים או דתיים?

"הניסיון מוכיח שגם הורים לא דתיים, ששלחו את ילדיהם לחינוך תורני, הילדים הבינו למשל שיגם אם אבא בלי כיפה, ואני עם כיפה, אולם כמו שאני הולך לבית הספר, ומכין שיעורי בית ואבא לא יוצא ללימודים ואינו אמור להכין שיעורי בית, כי אבא זה אבא, ואני ילד", כך הילדים גם מקבלים את העניין של ההופעה של עצמם אל מול הופעת ההורים בתלבושת הבית ספרית. כך בשעות הלימודים. אחרי הצהרים כשמגיעים הביתה, כל בית מנהל את הדברים כרצונו".

הרב, הדברים נשמעים מעוררים מאוד. נשמח לשמוע מפי הרב מה כל כך מיוחד בשיטת החינוך הזו שמובילה למצוינות גם בהישגים הלימודיים של הילדים ביחס לבתי הספר הממלכתיים?



חלוקת תעודות מחצית

הורים רבים מאוד נושאים כאב גדול על ילדיהם. הבעיות הרגשיות וההתנהגותיות מתחילות בגילאים צעירים ביותר, ההתמכרות למסכים נראית כמו גזרה שנאלצים להשלים איתה, וקשיים חברתיים, חרמות ומחסור בתכנים ערכיים מולידים דור שלם שמדאיג הורים ומחנכים כבר יותר מדי שנים. הרב זמיר כהן מדבר בראיון מיוחד על פתרון שמפיח תקווה בלבבות, וכבר הוכיח את עצמו – רשת בתי הספר מבית הידברות: מצוינות, ערכים ולמידה בשיטת פינלנד סקול לילדים שהוריהם אינם דתיים בהכרח.

לפני שנדבר על רשת בתי הספר ועל הסיכויים החדשים שנפתחים, האם יוכל הרב לתאר את התופעה ואת ממדיה כפי שהוא רואה אותה לאורך השנים?

"מדובר במצב חמור. ילדים סובלים מקשיים רגשיים וחברתיים, חלקם מתנהלים ללא כבוד להורים ולזולת משום שאיש אינו מודרך אותך לכן כראוי בבתי הספר, הצימאון לערכים גובר ולא פעם צוותי החינוך עומדים מול שוקת שבורה בלי יכולת לפתור את הבעיה מהשורש. מובן שהתופעות האלו משפיעות על יכולת הלמידה הבריאה, ומתפתחות הפרעות קשב וריכוז שאינן תרומות למצב. ישנם הורים שמשלימים עם המצב הנורא הזה. אלא שישנם מקומות רבים,



שיעור חשבון בקבוצות

בתי ספר מצוינים, שמחנכים לערכים ברוח היהדות. הילדים מאוזנים, גדלים עם שמחת חיים, גדלים על יסודות של 'איזהו מוכבד – המכבד את הבריות', 'כבד את אביך ואת אמך', דחיית סיפוקים, שליטה ביצרים, התנהלות חברתית נאותה, והוא נעשה חלק מחברה איכותית נתניה ורגישות לזולת. זו בעצם הסיבה שהוקמה רשת בתי הספר החדשה מבית הידברות. הסיניף הראשון באשדוד שקיים כבר כשנתיים, מוכיח את עצמו בצורה נפלאה מתגובות ההורים ומשמחת החיים של הילדים. לילדים יש חשק ללמוד, והם מגלים רצון ושמחה להגיע לבית הספר. אלו דברים בסיסים מאוד מחשובים לילדים, חזו בשורה טובה שמכאן אנחנו מקווים בע"ה להרחיב אותה לכל רחבי הארץ".

ההרשמה לשנת תשפ"ד בעיצומה!
אשדוד | טבריה | טירת הכרמל | ערים נוספות

לפרטים נוספים
***9057**

רשת מעוף
מחריאה!
בית הספר למצוינות מגיע גם אליכם!



רשת מעוף
מחצית שנים וחבריה נוספות פינלנד סקול

סימני ישראל

בתוך מוסד שיקום גויי כמעט לגמרי, פוגשת אישה באדם מפתיע, ושומעת את סיפורו ואת סיפור התפילין שהוא מניח במקום הכי לא צפוי שיש

עליה תמיד. גם מבקשת רחמים ממי שהרפואה שלו, שישלח לכאן, למוסד האומלל, הרחוק והמנוכר משפע ישועותיו. אנא...

בעוד אני ממלמלת, שמעתי רחש מאחורי, קולות עלים מתנגשים אלו באלו, וצעדים. הסתובבתי בבעתה. מי נמצא כאן חוץ מאתנו, ואיך לא הבחנתי בו קודם? המחזה שנגלה לנגד עיני עלה על כל דמיון.

בין העצים נראתה דמות עטורה בתפילין, מתמזגת בצבעי השמיים המתחלפים. לפתע זיהיתי קוקו קופצני. היי! ממת גויי מניח תפילין? ורגע - אולי הוא בעצם לא גויי בכלל? ג'קי!

עמדתי מסומרת למקומי, מתבוננת בנעשה בעיניים פעורות. ג'קי הבחין בכך. "אתה יהודי?", מצאתי את עצמי שואלת. בסוף מתברר שהטוב שבו שייך לעם ישראל. "ואלה?", התבלבלתי שוב. "תפילין כשרות, אמיתיות?". "יהודי, בטח יהודי. ואם את שואלת, אספר לך את הסיפור של התפילין שלי".

וכבר פרש בפני סיפור שמרעיד אותי עד עצם היום הזה, ומלמד אותי מוסר על נשמות ישראל הקדושות, מאין הן לקוחות.

...

את אמא שלי אני לא זוכה, גם לא את אבי. הם לא רצו בי, ובמילים אחרות - נטשו אותי. כשהייתי תינוק הכניסו אותי למוסד סגור, ושם גדלתי. זה היה מוסד קשה ומנוכר. המנהל נהג בנו ביד קשה, כל תעלול קטן זיכה את מבצעו בנחת זרועו. העדפתי להתחמק ממנו כמה שיותר, ובכלל - להיות רובוט טוב, לא לעורר מהומות, לחיות מתחת לרדאר של המדריכים ולהעביר את חיי בשקט.

יום אחד, ילד גדול דפק על דלת חדרי והודיע לי שהמנהל קורא לי. "הוא אמר שתבוא אליו תכף ומיד!", הוסיף בנימה חמורה. "המנהל?", עצם המילה העבירה בי רטט של אימה. לא עשיתי שום דבר מיוחד היום, למדתי כנדרש, ומילאתי את חובותי. מדוע הוא נטפל אלי

לחנים? חשבתי להתחמק ולא להגיע לחדר, אבל ידעתי שאז רק אחטוף יותר. ברגליים כושלות נשאתי את עצמי לעבר החדר המפחיד ביותר בעולם, מתעלם מלחשושי הילדים שליוו אותי ברחמים גלויים. נכנסתי פנימה כשפני מושפלות, מוכן ומזומן לקבל את גזר דיני.

"שב, ג'קי היקר", שמעתי מעלי את קולו של המנהל. אף פעם לא שמעתי את קולו נעים כל כך. הוא לא היה תקיף או כעוס, הוא היה אפילו חביב וקצת מתקתק. מה ארע לו, למנהל? ממת מישוהו יקר בעינינו? העזתי להרים את עיני ולבחון את השטח בחשש. ליד המנהל ישבה אישה לא מוכרת. הבעת פניה הייתה רצינית, והיא הסתכלה עלי בריכוז, כאילו היא מכירה אותי

נכסתי בשער המפורזל של המוסד לפגועי מוח, מתכוננת לאיש את מקומי בתורנות המשפחתית. להגיע מצפון תל אביב, מקום מגורי, לוקח לי לפחות שעתיים של טרטור בדרכים, אך אין ברירה. כולנו התגייסנו עבור ליבי שלנו, בת אחותי שנכנסה לכאן במצב קליני לא פשוט. ההנחיה שקיבלנו היתה להיות נחמדים לצוות כמה שיותר. להודות מכל הלב, לפרגן. להביא מחוות, ככה סתם, רק בשביל השוחד המותר והראוי, שיגרום להם לדאוג לליבי הכי טוב שאפשר. כל אחת מאתנו מצליחה להגיע לכאן לזמן קצוב של שעתיים תורנות ולא יותר, ואילו הם נמצאים עם ליבי 24 שעות ביממה. חשוב שידעו שאנו מעריכים אותם.

מרחתי את החיוך המרוצה על פני, ונכנסתי ללובי הרחב, שעיצבי גרניים מטופחים תלויים לאורכו, ווילונות בהירים מתנפנפים על חלונותיו; מקדימה שלום לסוניה שעמדה בדלפק המזכירות, מנסה להתעלם מהמוזיקה הלועזית שהתנגנה ברקע, ומהאווירה שהייתה רחוקה מתורה ויראת שמיים. נראה שהמקום הזה מעסיק יותר גויים מיהודים. עובד זר אחד עבר עם המטופל שלו, מדבר בקולניות עם חברו המצוי מעבר לים, או אולי אצל איזה סבא בהוד השרון. עוד עובד הסיע נערה פגועה לחדרה במהירות שנראתה לי מוגזמת. מספר מטופלים כונסו במרכז הלובי עם המטפלים הזרים שלהם. הזדרזתי לחדר שלוש, להביא גם את ליבי מחדרה אל הלובי.

בדרך כלל, בשעה כזו ג'קי מגיע, ומפיח במקום האפרורי הזה רוח שמחה כלשהי. פניו צבועות לבן, סביב עיניו עיגולים שחורים, לרגליו מוצמדים סנפירים ארוכים, ואף אדום ומשעשע זרוע באמצע פרצופו. ליצן רפואי, קוראים לזה. ג'קי, שנראה שמוצאו מדרום אפריקה, הוא הדמות האהודה ביותר כאן במוסד. תפקידו לשעשע את החולים, להצחיק ולרומם את רוחם, להכניס בחייהם המדוכאים נצנוצי שמחה וחיות. ואכן, הוא עושה זאת היטב. גם לג'קי היינו נוהגים להודות מקרב לב על שירותי הבידור שהוא מספק למטופלים, וליבי שלנו ביניהם... ג'קי נהג לחייך חיוך ענק מאוזן אל אוזן. "ליבי משהו משהו!", החווה על ליבי, שישבה חסרת הבעה ובהתה במרחב.

אין מה לומר, הגוי הזה הוא באמת חסיד אומות העולם, שמגיע לו גן עדן מכובד של גויים שם למעלה. אפשר לראות במוחשיות איך הפנים הנפולות של החולים מתרוממות למראה פעלוליו הקולניים. "לא תחנם", אך בלי ג'קי, המקום הקודר הזה היה עוטף בביצת דיכאון את יושביו. טוב שיש כאן מישהו שלוקח את החיים על צידם הפחות כבד, או לפחות עושה את עצמו ככזה.

התיישבתי על אחת הכורסאות, ממקמת את ליבי סמוך ונראה, אך משום מה הזמן חלף, ודמותו של ג'קי לא נראתה. מוזר. איפה הוא יכול להיות? ומה אעשה עם ליבי בשעתיים הבאות שלנו יחד? מהווילון המתנפנפן נגלתה הגינה המטופחת של המוסד. בחוץ הכול מבלבל וירוק, כנראה הגנן עושה עבודה טובה. אצא עם ליבי החוצה לחצר, ונעביר את הזמן בניעימים בטבע, החלטתי. לנשום אוויר צח ייטיב את ההרגשה של שתינו. דחפתי את כיסא הגלגלים ויצאנו לחצר. רוח טובה קידמה אותנו, ועצי השסק והתפוז היו מעוררים השראה. טיילנו בין השיבולים, כשאני משתפת את ליבי מהרהורי לבי במראות אותו השבוע, מספרת לה כמה היא יקרה וכמה כולנו מתפללים



דברי הרבנים על מפיצי עלון הידברות



ראש ארגון הידברות
הגאון הרב זמיר כהן

"משמיים נותנים למזוכי הרבים שפע, ברכה ובריאות יותר ממה שמגיע לו לפי המעשים שלו"



מרן הראשון לציון
הגאון הרב יצחק יוסף

"יש לכם זכות גדולה מאוד בשמיים"



הרב הראשי לישראל
הגאון הרב דוד לאו

"אני הייתי צריך לקום בפניכם ולא אתם בפני"

הטבה מיוחדת!

כל מי שיצטרף כמנוי בשבוע הקרוב, יקבל במתנה לביתו את ספרו החדש של הרב יגאל כהן



להצטרפות להפצת העלון
וקבלת חודש ראשון חינם:

073-222-1-388

קוטף שירים

היה זה שנתיים אחרי שר' שלמה נפטר. עברתי במקלי (הגיטרה) את בקעת הירדן הזה (באוטובוס לצפת) - והייתי קוטף ניגונים.

כך קראתי לזה. לקטוף זה לקחת משהו שכבר מוכן ומחכה לך.

מצד האדם הפעולה היא רק לאסוף את הדבר אל תוך תרמילו.

כך הרגשתי עם הניגונים הראשונים שהלחנתי בצפת. הם כבר היו שם מסביבי באוויר, אני רק אספתי אותם לתוך תרמילי...

אחרי הצהריים, היו צועקים לי מחלונות הבתים: "הנה הסנה בוער!", "הנה צא מן התיבה!" ובורחים פנימה

ואני, כתלמיד של אנדרה היידו, הפרופסור משכונת גבעת מרדכי שלימד אותי לחפש טקסטים מיוחדים ולתת להם פרשנות אישית מורכבת - חיפשתי פסוקים תמימים, פשוטים עם משמעות עמוקה, ונתתי להם לחן פנטסטוני עממי. את השירים כמו "צא מן התיבה", "הסנה בוער" או "הנמצא זה", הלחנתי תוך כדי הליכה או נסיעה - לא כמו הדברים שכתבתי בירושלים לפני כן, ליד פסנתר, בסגנון כספי וגרוניך...

ישיבת "שלום רב" לחוזרים בתשובה הייתה צמודה לתלמוד תורה "טחובער". את כל השירים ניגנתי מתוך המרפסת של הישיבה לגג של תלמוד התורה, שם הילדים שיחקו. הם היו נצמדים לגדר בסקרנות בכל פעם שיצאתי להפסקת ניגון.

הם אלה שהכירו את הניגונים שלי ראשונים. אחרי הצהריים, כשהייתי מסתובב, היו צועקים לי מחלונות הבתים: "הנה הסנה בוער!", או "הנה צא מן התיבה!", ובורחים פנימה...

לא מזמן פגשתי אברך חסידי ברמזור בתל אביב: "אתה בטח לא מזהה אותי, אבל אני מהילדים הקטנים ששיחקו על הגג של טחובער, ושרו איתך לפני שהוצאת קלטת..."

חיכתי ועניתי בלבביות, ואז העמדת פנים כאילו נכנס לי משהו לעין,

אבל באמת ניגנתי דמעה שהחלה מבצבת לי בזווית העין. הנה עומד לפניי ילד מהגג של "טחובער", מאותם ימים ומאותה המתיקות שהייתה.

אלי ונותנת לי הוראות? מי נתן לה את הזכות להגיד לי מה לעשות כשהיא מתנכרת אלי מיום שנולדת?

אך משהו חזק ממני אמר אחרת. "ג'קי, אמא זו אמא. ואם אמא שלך אמרה לך להניח תפילין כל יום, אתה תברר איך עושים את זה ותניח אותן בכל יום!"

אז הייתי בן 13, עתה אני בן 33. ותאמיני לי, גברת שטרן, שיום אחד לא פספסתי להניח אותן. הנה, אפילו היום, ראיתי שהשמש עומדת לשקוע, ואמרת לעצמי, ג'קי, רוץ מהר, תניח ותחזור לשמח את החולים. תעשה את מה שאמא שלך אמרה לך!"

וכבר חלץ תפילין, נשקן נשיקה שאין לטעות בה, והזדרז לחזור פנימה, על עגילי, קעקעו ותחפושת הליצן שמלווה אותו דרך קבע.

עמדתי נטועה במקומי, לא מסוגלת לזוז ממקומי. החיצוניות התקלפה לה באחת. עולם הפוך ראיתי! אם יש שאר רוח כזה, התעלות נפש כזו, מתוך חשכה וגלות כזאת - הגאולה קרובה מאוד. יש לבורא עולם את מי לגאול! אפילו ריקניים שבך, כלל לא ריקניים. מלאים וממלאים, שמחים ומשמחים.

ג'קי הולך לשמח ולשמוח עם החולים, לרומם נשמות, אף על פי שאת נשמתו שלו איש לא רומם מעולם. ג'קי יכול היה להיות טיפוס אכזרי וקר, כמו שהתאכזרו אליו החיים. יכול להיות מלא טינה, רוגז ומכאובות, להלך אימים על כל רואיו. אך הוא בחר לחיות. הוא טוב ורחמן, ויש לו מצווה קדושה שהוא מחזיק בה

במסירות נפש, נגד כל היגיון.

וכבר לא נראה לי המוסד קודר כל כך. וכבר הבטתי בכל יציר כפיו של בורא עולם אחרת לגמרי. במקום שיפוטיות, נכנסה לה השתאות. מי יודע מה הסיפור של נשמה יהודית? מה עומד מאחורי הפוזה והריחוק? אילו יהלומים היא מסתירה? רק משיח יבוא ויגלה לכל אחד מה עבר עליו בגלות הזאת, ויעלה על נס את כל אותן נקודות יהודיות שהבליחו ונצצו מתוך קושי ומצוקה. כמו בגאולת מצרים, כך בגאולה העתידה. ואראך מתבוססת בדמיון, דם מילה ודם קורבן פסח. דם תפילין ודם "ובחרת בחיים". דחפתי את כיסא הגלגלים פנימה, מזדרזת לצפות יחד עם ליבי בפעוליו של ג'קי.

מאיזה מקום. התיישבתי כנדרש וכבשתי את עיני בקרקע.

"אני אמא שלך", הודיעה האישה הזרה בקול קר, לאחר דקת שקט שנדמתה לי כנצח. כאילו מודיעה על תחזית מזג האוויר של מחר, או על תפריט ארוחת הצהרים. שום שריר לא נמתח בפניה. אפילו בחלומות הבלהה החשוכים ביותר לא דמיינתי שזה יהיה קולה של אמי, ושכך תראה הפגישה שלנו. "חשוב לי לתת לך את זה", קרבה אלי שקית אטומה, מתוכה הציצו קופסאות שחורות ומבריקות. "דע לך שהיום הוא יום יהודי. יהודים מניחים תפילין. לכן הבאתי לך את התפילין האלו. אני מבקשת ממך שתניח אותם כל יום. תברר איך מניחים תפילין, כי אני בעצמי לא יודעת". סיכמה, ונעמדה במקומה, מכתפת תיק צד, תוך שהיא ממלמלת משהו על אוטובוס שצריך להגיע בעוד מספר דקות.

כך הגיעה הפגישה לסיימה. המנהל הורה לי להודות לאמי ולצאת מהחדר. אני כמובן ציינתי, מרגיש שידי רועדות בתוך שקית הניילון הקשיחה שלקחתי עמי. קיבלתי תפילין. מאמא קיבלתי אותם. אמא שלא רוצה אותי. אמא שאפילו לאהתעניינה בי.

רק נתנה לי תפילין והלכה לה.

בלי ג'קי, המקום הקודר הזה היה עוטף בביצת דיכאון את יושביו. טוב שיש כאן מישהו שלוקח את החיים על צידם הפחות כבד



נכנסתי לחדרי והתחפרתי בשמיכה הדקה יחד עם שקית התפילין הדוממת. דמעות תסכול עלו בעיני. למה שאקשיב לה? מה פתאום היא מגיעה

המרכז הארצי לבתי כנסת "שלוח", הכי הרבה למקדש מעט.

ארונות קודש • לוחות זכרון • לוחות לתורמים • לוחות תפילה
אותיות בולטות • שלטים • שבטים • קישוטים

כנסו לאתר SHILOACH.NET לקטלוג המלא

רח' יהודית 2, ירושלים ☎ 02-5383729 📞 054-7763719 📧 shiloach@shiloach.net



הידברות לנוער



שווה ציטוט



"להכיר החוסר השלמות שלך, כה השלם האמיתי. האנו לצולס הבה לצשות תיקונים כל יום מחדש, אז אני כל יום לומדת על עצמי עוד ועוד דברים חדשים. לומדת מטעויות נורא מהר, וסולחת לעצמי - שזה הכי חשוב". (מור ממן)



שווה חיוך

לא באמת היגה אף ילדה
אם לא געגאצט אן אה פונו...

* נאנסה אהאזא קוסט *
* מונז את הצנצנת *
* משחק בוקס על הרצפה *

אזולס אן תותר על החלומות שלך.
תחשך לישון!



חלמתי חלום רע, יש לזה משמעות?

החלומות ונבחן אותם, נוכל לנסות להבין את עצמנו בצורה טובה יותר - מה עוצר אותנו? מה מטריד אותנו? האם ישנו תמרור אזהרה בדרך שאנו הולכים בה? מה אנחנו באמת רוצים מעצמנו? ועוד.

ואם בכל זאת מוטרדים מהחלום הרע, ניתן לעשות "הטבת חלום" בבית הכנסת בזמן ברכת כוהנים. בסידורים ישנה תפילה מיוחדת לאמרה אז (לפעמים התפילה מופיעה בסידור רק בתפילת החגים). או אפשר לעשות "סדר הטבת חלום", בו נותנים פירוש טוב לחלום, ועל ידי כך מהפכים את החלום מרעה לטובה. זאת כיוון שהחלום הולך אחר הפירוש שניתן לו, והפירוש משפיע על הגשמת החלום לטובה, כפי שמובא בגמרא "כל החלומות הולכים אחר הפה". כדי לעשות סדר הטבת חלום צריך שלושה אנשים, כמעין בית דין, וסידור שבו מופיע הנוסח. כמו כן, כדאי לדעת שישנה סגולה ידועה למניעת חלומות רעים, והיא לקרוא לפני השינה "קריאת שמע שעל המיטה" עם ברכת המפיל, כפי המופיע בסידור.

למי מאיתנו לא יצא לחלום חלום כל כך לא נעים, שאחריו אפילו לא רצינו לחזור לישון? השאלה שישר מזנקת לראש אחרי אותו חלום רע היא - האם זה יתגשם? האם החלום מבשר רעות?

אז האם באמת יש ממה לחשוש, ומה בכל זאת אפשר לעשות כשישנה תחושה קשה במיוחד? רובם המכריע של החלומות הוא תוצר של המחשבות שלנו, של דברים שראינו או שמענו בימים האחרונים, או של פחדים עמוקים שיש לנו. החלום הוא לרוב לא יותר מאשר פורקן של התודעה שלנו. התלמוד מבהיר שחלומותיו של האדם משקפים חוויות שעבר או מחשבות פנימיות שיש לו - "אין מראין לו לאדם אלא מהרהורי לבו" (מסכת ברכות). החלום יכול לשמש גם ככלי להכרה עצמית. איך בדיוק? החלום מהווה שביל גישה אל החלק העמוק יותר בנפש שלנו - תת ההכרה, ומציף אל המודעות שלנו חלקים רגשיים שחבויים בנו ואנחנו לא מודעים אליהם. אם ננתח את

השו"ת המקוצר

אסור, יש בזה בעיה של מראית העין שיראו אותך נכנס לשם, ויש בזה גם חילול ה'.

שאלה אני בן 14, וגילו לי סוכרת. אמרו לי לענוד צמיד או שרשרת לזיהוי רפואי. האם מותר לי לענוד "תכשיט" כזה? מותר, זה פיקוח נפש.

שאלה קניתי חטיף כשר ממכונת חטיפים, ואח"כ נזכרתי שלא בטוח שהמקום שהייתי בו עשה מכירת חמץ בפסח. האם מותר לי לאכול את החטיף? אם אתה מסופק בדבר - מותר לאכול בדיעבד, אבל אם אתה יודע בבירור שלא מכרו את החמץ, צריך להחמיר עד חודש לאחר הפסח שלא לקנות במקום כזה.



שאלה האם מותר להסתפר בל"ג בעומר? האשכנזים נוהגים היתר בתספורת כבר מל"ג בעומר בבוקר, והספרדים ממתינים יום נוסף עד ל"ד בעומר בבוקר.

שאלה האם מותר לענוד שעון בשבת? מותר.

שאלה האם צריך להניח תפילין דווקא במניין, או שאפשר גם לבד? אפשר להניח גם ביחיד, אבל כמובן יש מצווה גדולה להתפלל במניין.



שאלה חברים שלי יוצאים למסעדה לא כשרה, ורוצים שאצטרף. האם מותר לי להיכנס איתם למסעדה, אם אני לא אוכל שם?



הרב ראובן זכאים

המדור בחסות



בר מים היברידי

שאלה בנועם

בשיעורו השבועי על ל"ט מלאכות שבת הזכיר הרב אלגזי את מלאכת נוזז. לשאלת הקהל מהי הגדרתה של המלאכה נענה הרב והשיב, וגם תיאר כיצד שימשה למלאכת הקמת המשכן, התדע להגדיר גם כן?

פתרון החידה מעלון פרשת שמיני:

אין פודין את הבן בשבת וביום טוב, אלא דוחים את הפדיון למוצאי השבת, משום שהדבר נראה כמקח וממכר בשבת. אפילו אם רוצה לפדותו בחפץ או בכלי שאינו מוקצה השווה ל-5 סלעים, וראוי לטלטלו, אסור בשבת (שו"ע סימן של"ט סעיף ד' ומש"ב ס"ק כ"ז). ומכל מקום אם עבר ופדה את הבן בשבת, הבן פדוי ואין צריך לחזור ולפדותו (וכמו שהעלה מרן בשו"ע שם, בסופו, וכולם אם עשו שוגגין וכו' מה שעשה עשוי).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יורגל שובר ברשת

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

אפיקים



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידברות

באדיבות בר משבחים

פינת ההלכה

האם מותר להתפלל בשעת הנהיגה ברכב?

תשובה

נהג הרכב אסור לו להתפלל בעת הנסיעה משום חשש פקוח נפש. הגאון הרב שלמה זלמן אויערבך זצ"ל (אבני ישפה פרק י"ד הנה 26).

הטבה מיוחדת

לקוראי עלון הידברות



052-7028339



אל תניחו: למה באמת התכוונת?

אל תניחו הנחות, אל תסיקו מסקנות. תמיד צריך לברר

מחיך חיוך רחב, מחזיר את הפתק לקלמר וממשיך במבחן. הנחתי שאיזיק השיג את טופס המבחן מראש ועכשיו הוא מעתיק אל הטופס שלפניו את התשובות שהכין בבית. בלית ברירה ניגשתי לאיזיק וביקשתי ממנו את הפתק. איזיק שם את ידו האוחזת בפתק מאחורי גבו ואמר: "המורה, לא לא, באמת, פעם אחרונה, יותר אני לא אוציא את זה באמצע", אבל אני גיליתי אסרטיביות ודרשתי את הפתק. לא הייתה לאיזיק כל ברירה, הוא הושיט לי את הפתק. פתחתי אותו עיינית בו וקיבלתי שיעור גדול לחיים. בפתק היה כתוב: "איזיק, אמא אוהבת אותך מאוד, בהצלחה במבחן".

אני יכול לדמיין לעמי שאיזיק התעורר באותו בוקר עם כאבי בטן, מה שקורה הרבה פעמים דווקא לילדים חלשים בימי מבחנים. ואיזיק לא שמח כל כך ללכת באותו יום לבית הספר, הוא ידע שמחכה לו מבחן. אבל אמא עודדה אותו מאוד ובסוף גם דחפה לו פתק. איזיק, אמא אוהבת אותך מאוד, בהצלחה במבחן. ואיזיק, באמצע המבחן, כנראה דווקא ברגעים של קושי, הוציא את הפתק, קרא, התעודד, נהיה מאושר וקיבל את הכוח להמשיך הלאה.

אני למדתי מהסיפור הזה שני דברים - אחד, עד כמה מילה טובה, מילת עידוד ואהבה, יכולה לתת לילדים כוח. אבל יותר מזה לא להניח הנחות, לא להסיק מסקנות, לברר, לשאול באופן ישיר מה הייתה הכוונה, למה התכוונת. הרי אם הייתי אומר לאיזיק: "איזיק, לך הבייתה ותביא פתק מההורים", הוא היה יכול להישבר או לענות בחוצפה משהו כמו "יש לי כבר...".

לרכישת ספרי הרב אהרון מרגלית, היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

אחד הדברים שאנחנו חוטאים בהם כלפי ילדינו וכל מי שסובב אותנו הוא הנחת הנחות. אנחנו שומעים מישהו מתחיל לומר דבר מה ומיד בטוחים שאנחנו יודעים מה הוא התכוון לומר, בקושי רב אנחנו מניחים לו לסיים את מה שהוא אומר ומיד עונים, בפעמים פחות רגישות אנחנו עונים עוד לפני שהוא סיים לומר את הדברים... חשוב מאוד לברר את הדברים לפני שאנחנו מניחים הנחות ומגיעים למסקנות. חשוב לשאול את השני מה הייתה כוונתו; למה התכוונת כשאמרת כך וכך? למה התכוונת כשעשית כך או כך? אם נשאל את השאלה נופתע הרבה פעמים כשנגלה שהתשובה לגמרי שונה ממה שחשבנו...

כשהייתי בן שבע עשרה, בחור ישיבה רציני, חיפשתי איך להרוויח כמה שקלים מן הצד. המצב הכלכלי בבית היה קשה ואני רציתי מאוד לשלם את שכר הלימוד לישיבה (שעמד על שלושים לירות בזמנו) בעצמי, בלי שהעול ייפול על כתפיהם של אבא ואמא. והנה, יום אחד ראיתי מודעה: בבית הספר של החינוך העצמאי ברחובות מחפשים מורה לשיעורי תורה ופרשת שבוע לכיתות ז'-ח' בין השעה שתים לשלוש. השעה התאימה לי, וידעתי שאוכל בקלות לעמוד בתנאי המשרה. בית הספר שחיפש את המורה עמד תחת פיקוחו של רבי מוישה סלומון, זכר צדיק לברכה. פניתי אליו וביקשתי לקבל את המשרה. זה לא היה קל, אבל אני לקחתי על עצמי את הנושא ברצינות, התכוננתי אליו היטב והתחלתי ללמד.

אחד מתפקידיו של המורה הוא לעשות מבחנים. במהלך המבחן ראיתי את איזיק, ילד חלש יחסית, מתכופף אל הקלמר, מוציא מתוכו פתק,

נצפה לאחרונה

בר מירושלים כותב: היינו בשבת בוונציה, ולא ויתרנו על העלון. זה עונג השבת שלנו. תודה.

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



פרשת
השבוע
לילדים

פרשת אמור

מה עשו בימי ספירת העומר כשבית המקדש היה קיים?

השבוע אנו קוראים בתורה את פרשת אמור. זוהי פרשה ארוכה, ומופיעות בה הרבה מצוות שבהן הקב"ה מצווה את הכהנים וגם את כל עם ישראל, במספר נושאים שונים. ניתן כדוגמה שניים מן הנושאים העיקריים בפרשה. הקב"ה נתן לכהנים קדושה יתרה, ולכהן הגדול - קדושה נוספת. לכן לכהנים ישנן הלכות שנוגעות גם לחיי היומיום שלהם, ולא רק לעבודת הכהנים במשכן. כך, למשל, לכהנים אסור להיטמא למת - כלומר אסור להם להיות במקום אחד עם אדם שנפטר. ואכן, עד היום, כהנים אינם נכנסים לבתי קברות. לכהן אסור להינשא לאישה גרושה, ולכהן הגדול אסור לשאת גם אישה אלמנה. התורה מפרטת עוד מצוות ואיסורים שמייוחדים לכהנים. הנושא העיקרי השני בפרשה הוא פרשת

המועדות, שבה מפורטות המצוות של שבת ושל החגים. תחילה מדברת הפרשה על היום הקדוש שלנו שמגיע בכל שבוע - השבת, ומזכירה שאסור לעשות מלאכה ביום זה. לאחר מכן מפורטים החגים: חג הפסח ומצותיו, כמו אכילת מצה ואסור החמץ; וימי העומר, שבהם, בזמן שבית המקדש היה קיים, היו מקריבים את קורבן העומר מן השעורים החדשות שצומחות בימים אלה. את הימים האלה, סופרים, חמישים ימים, עד לחג השבועות, שבו מקריבים גם קורבן מן החיטים שצמחו. עם האזכור של ענייני הקציר בחג השבועות, מוזכרות גם שלוש הלכות חשובות שקשורות לקציר: לקט, לאחר מכן מפורטים גם ראש השנה, יום הכפורים וחג הסוכות, על הלכותיהם המיוחדות.



טריווייה

היכן קבורה שרה אמנו?

- א במערת המכפלה
- ב בצפון
- ג ליד רחל אמנו בבית לחם
- ד ליד הכותל

מי אמר למי "צר לי המקום שאלין בירושלים"?

- א רבי יהודה הנשיא לתלמידו
- ב מעולם לא אמר אדם לחברו דבר זה
- ג דוד לשלמה
- ד הלל לשמאי

סעודה קטנה שעושים אחרי סעודת ליל שבת כשנולד בן זכר נקראת:

- א קצת סעודה
- ב שלום זכר
- ג מלווה מלכה
- ד קידושא רבא

באיזה יום נבראו הבהמות בכריאת העולם?

- א ביום שישי
- ב ביום חמישי
- ג במוצאי שבת
- ד ביום שלישי

מי כתב את ה"משנה ברורה"?

- א החפץ חיים
- ב רבי עובדיה מברטנורא
- ג הרמב"ם
- ד הסטיפלר

הזוכה מעלון פרשת ויקהל-פקודי: דוד בניסטי

פתרון החידות מפרשת תזריע-מצורע:
 ד. כמור, א. ב, ב. חושים בן דן, ב. עמון ומואב, א. אין לו חלק לעולם הבא

פותרת את כל השאלות?
 שלחו אלינו למייל TRIVIA@HTV.CO.IL
 וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "לומדים לצייר 3" מאת דבורה בנדיקט מתנת הידברות שופס.

סימביוזה

זמן
השבוע



הקב"ה ברא לנו עולם נפלא ומצגון, שבו לא רק כל צמח וכל יצור חי מדהימים היפים, הפולטים והיחודיות שלהם, כל אחד בפני עצמו, אלא גם השלום בין כלם מפעים ומרעש. סימביוזה היא שמה של תופעה שבה מספר הצלי חיים, או מספר צמחים (או הצלי חיים וצמחים יחד) "צובדים" השתוף פעולה, ומסיצים זה לזה לחיות, להתקיים ולשגשג.

אחת הדגמאות המכרות ביותר לכך היא זו של דג הנקאי. הנקאי הוא דג קטן מאוד, אשר מתקיים מאכלה של... הבלנור שנמצא על גבי דגים גדולים יותר. הבלנור הזה מציק מאוד לדגים הגדולים, והנקאי, למעשה, מסייע להם מאוד בכך שהוא מסיר מהם את הבלנור. לכן הם אינם פוגעים בו ואינם טורפים אותו, אלא נהנים ממעשיו, והוא - נכון הבכותם. ישנן גם צפורים שצושות פעולה דומה עבור חיות והגהאות שונות. המלה "סימביוזה" מציגה מן המלה היונית "סימביון", symbiosis - "לחיות ביחד".

וספרתם לכם

לומדים עם הילדים ומתכוננים לקבלת התורה

פרשת השבוע 2 כרכים
 משלי המגיד מדובנא על התורה מונח בקומיקס מצוייר וצבעוני

נשמתא דאורייתא 2 כרכים
 לימוד נפלא של לקחים מהפרשה לאור תורת החסידות

התורה שלי 5 כרכים
 חומשי התורה בפורמט יידיתי, צבעוני ומרתק. רעיונות מחכימים וסיפורים עפי" מדרשי חדל

וזאת התורה 7 כרכים
 פרשיות השבוע לאורם של מדרשים מומחשות ומעוטרות באיורים מרהיבים

מלאכת השוחט

מהי מלאכת השוחט, ומתי השתמשו בה במשכון?



המלאכה העשירים נשט מבין ל"ט אבות המלאכה שאסורים בשבת היא מלאכת השוחט. שחיטה היא הריגה של בעל חיים, או הוצאת דם ממנו, במטרה להשתמש בו. במשכון שחטו את האילים על מנת להשתמש בעורותיהם ליצירת יריעות המשכון.

אב המלאכה, שאסור מן התורה, הוא הריגה של בעלי חיים, בין אם באמצעות שחיטה כשרה ובין אם במכה וכדומה.

תולדת המלאכה היא הריגת בעלי חיים באופן שלא יוצא מהם דם, כמו חניקה למשל, וכן פגיעה של בעל חיים, אף אם לא נהרג. יש אומרים שגם הוצאת דג מהמים נחשבת למלאכת השוחט. באופן מעשי, אין לרסס את חמור הדברה ישירות על זבובים או חרקים, אלא אם כן יש חלון פתוח ובאפשרותם לצאת. בנוסף, אין לשפשף פצע בגוף של בני אדם, אם נדאי יצא ממנו דם.

מורה: איזו חיה מסתפקת בהכי מעט אוכל?
תלמיד: עש. הוא אוכל רק חורים.



הדיחות

מה קורה למי ששם את יד ימין שלו בפה של אריה?
- הופך לשמאלי...



למה חולבים פרה בעמידה?
- כדי לייצר חלב עמיד.



נוסע: כמה עולה נסיעה לתחנה המרכזית?
נהג: 40 ₪.
נוסע: וכמה עולה להכניס מזוודה?
נהג: זה בחינם.
נוסע: יופי! אז קח את המזוודה. אני הולך ברגל.



- יוסי, קומו אתה צריך ללכת לבית ספר!
- אוף, אמא, אני לא רוצה ללכת לבית ספר...
- אין לך ברירה? למה?
- כי אתה המנהל!...



פרק 22

איור: רפי דרוק



חשב אתך

החוצא חיסרון החברו, הוא כמו החביב הראה. זה שאתה רואה - יש גם הך. (הבעל שם טוב)



סבלנות ולדים. עוד רגע קט והתבה תפתח. אני רק צריך ללחץ על המספרים הנכונים...

המעול הזה עובד כשיתת הקומבינציה...

אני כל כך סקרן לדעת מה יש בפנים...

אולי יש פתח?

ארכב... חמש... שתים... תלמיץ... שתים... חמש... ארכב...

אז אולי סדר הספרות צריך להיות משמאל לימין ולא מימין לשמאל, במקום: ארכב... חמש... שתים... תלמיץ... שתים... חמש... ארכב...

מממ... חכם הילד הזה. יש לו ראש של למדן.

כן! גדייקו! איר? דעת?

רגע אמרת שהקוד הוא ארכב. חמש. שתים. כלומר... תנ"ך בגימטריה קטנה?

אולי יש בפנים מפת אוצר?

אולי זה כתב יד? עתיק של אחד מחכמי איטליה?

את כל מערך ההסאה הזה עשו בשביל ספר?

אני בטוח שיש סבה טובה לך שהספר הזה שמור בצורה כזו.

אני חאה שאתם סקרנים... תבה זו היא בת למעלה מארבע מאות שנה! וכבוד הספר הזה שמסתר בה נצלו תייהם של אלפי יהודים ואנטיסטים

מממ... מה? בוזות הספר הזה? מה כל כך מיוחד בו? מה כתוב בו?

ספר חכמים דעתית קדיש ונצח



נצא 10
הגדלים



אני לא רואה פנים... ושוב אני צועק: 'מה קרה לי, מה קרה לי?', והוא עונה: 'הייתה לך תאונת דרכים, וזו מתנה, והכל יהיה בסדר, אל תדאג...!'

"ואז... רבי שמעון בר יוחאי דיבר איתי! הוא אמר לי: 'משה, דאגתי שהתאונה תהיה קרוב אלי, שאתה תהיה קרוב אלי, שאני אשמור עליך'. רבי שמעון אמר לי: 'תדע לך, הרבה אנשים באים אלי לקבל ישועות, והם באים חמש דקות והולכים, אני רוצה שיהיו אצלי. שישבתו אצלי...!'

"ואני ראיתי בוודאות שמהציון של רבי שמעון עולות התפילות", מעיד רבי משה. מדהים!

רבי משה צרפתי היה מכונה "אבא של החיילים" - הוא פתח את ביתו לחיילים, לצעירים ולבני נוער, בעיקר בשבתות. הוא החיה אותם בדברי תורה והיה להם בעיקר אוזן קשבת.

הוא נהג להגיע לבסיסים ולמחנות צבאיים. הוא היה מביא כיבוד, מוסר שיעורים מרוממים, מרקיד ומשמח.

לפני שמונה עשרה שנה הוא נפצע בתאונת דרכים קשה סמוך לצומת גולני. הוא עף שלושים ותשעה מטרים וגופו התרסק, הוא חווה מוות קליני, וכך סיפר באחת מהרצאותיו: "נשמתי עלתה למעלה, הייתי מבוהל מאוד, רציתי



רבי משה התעורר אחרי יומיים. הוא מעיד שאף על פי שגופו היה מרוסק, הוא שכב במיטה שמח ומאושר. תהליך החלמתו היה מלווה בעיקר בתפילות. הוא צעק לה' כמעט שלוש שעות ביום: "ה' תרפא לי את הגוף". הוא דיבר לכל איבר חולה, ואמר לו: "תתרפא!", וכך היה.

הרופאים עמדו נדהמים מול התופעה הזו. בספר "קום רבי שמעון" הבאתי עוד מהמראות אותם ראה רבי משה בעולמות העליונים, שנתנו לו את הכוח להמשיך, בגופו היו עשרות שתלי פלטינה שגרמו לכאבים אימים אותם סבל באהבה - אך צהלתו הייתה בפניו, והוא הקרין תמיד רוגע ושלווה.

רבי משה היה המבוגר בקדושי מידון. (מתוך הספר "קום רבי שמעון").

לראות מישהו, לאחוז במשהו... ואז, ראיתי מהצד אור עמום, ואיזשהו צדיק אווז אותי. הוא אומר לי: 'משה, שלום...! והוא אווז בי חזק, ואני צועק: 'מה אני עושה פה?'

"והוא עונה לי: 'אתה עלית לשמיים טרם זמנך, ואני באתי להוריד אותך'. ואני ממשיך לצעוק: 'מה אני עושה פה?', והוא אומר לי: 'תירגע! תירגע! והצדיק אומר לי: 'אני באתי להוריד אותך... אתה לא גמרת את מה שיש לך לעשות'. וככל שאני מדבר איתו אני מרגיש את הידיים האוהבות שלו. את המתיקות הזאת אי אפשר לתאר, זה דבר נעים מאוד.

"ואני זוכר שהתחלתי לבכות, ושוב בא הצדיק ומרים לי את הראש, ואומר לי: 'משה, אל תדאג, הכל יהיה בסדר'. ואני מרים אליו את הראש, ואני רואה רק פיאות,

לא מוותרים על ילדים

יש דברים שנמשיך לנסות ולהשיג גם אם לא קיבלנו

כשהוא שמח וטוב לבב, הגיע לאדמו"ר וביקש הסבר. איך זה שחסידיים פשוטים הצליחו לברך וברכתם התגשמה, ואילו האדמו"ר התעלם מבקשתו?

האדמו"ר חיך ואמר: ישנם שלושה מפתחות בשמיים: ילודה, פרנסה ובריאות. ראיתי שאצלך, שני הצינורות של בריאות ופרנסה פתוחים, אבל אם אברך אותך בילדים, צינור אחד יחסם: או שתמות בגיל צעיר, יותר או שתדל לעוני.

אך החסידיים אינם רואים את מה שראיתי בשמים. לכן כשהם התפללו עליך, נפתח הצינור הנוסף, והוא לא היה על חשבון השניים האחרים.

זה רק מראה כמה כוח יש לפעמים דווקא לברכה של יהודים פשוטים.

שלא נזלזל בפרק תהילים קטן, או נאמר לעצמנו "מה כבר אוכל להועיל בתפילתי?". יש לנו כוח דווקא בבקשה הפשוטה שלנו, שאנו יכולים למשוך ברכה למטה לאנשים מסביבנו הרבה יותר ממה שאנו חושבים.

אז באופן כללי, אם אנחנו מנסים להשיג משהו והוא לא מגיע, נבין שאולי זה לא שלנו. אולי ה' רוצה להגן עלינו. נניח אם אנו רוצים להגיע למשרה טובה יותר - אולי הלחץ, הדרכים, האנשים שם וכו', מתאימים לנו פחות? בדרך השליחה, ה' מראה לנו שזה לטובתנו.

אך בנושא ילדים, אין להתיימש. אין להבין שאולי ככה ה' רוצה וזה מה שטוב לי... לעולם לא! ה' רוצה שכל יהודי יתחתן ויקים משפחה! חד משמעית. בשביל זה אנחנו נדרשים לעשות הכל. כשמתקשים על משהו בקדושה - ה' מעניק ביד רחבה. לעיתים הוא רוצה לבחון אותנו, עד כמה אנחנו רוצים בדבר, או שהוא מעוניין בקרבתנו.

נתקלתי במשפט מעניין: "אם אתה מקבל מה שאתה רוצה מה', זאת ההכונה שלך. אם אתה לא מקבל מה שאתה רוצה, סימן שה' מגן עליך מפני אותו עניין".

אפשר להתבונן במשפט הנ"ל. חלק יסכימו איתו, חלק פחות. אבל יש בו משהו מעניין. אם אנחנו משיגים מה שאנחנו רוצים - אנחנו ממלאים את שליחותינו פה בעולם, ולא פעם, בגלל השוואות או רצונות מנוגדים לאמת שלנו, אנחנו מבקשים ורוצים משהו אחר, שלא דווקא מתאים לנו.

איך נדע? כנראה אם אנחנו לא מקבלים אותו למרות שניסינו, אולי נבין שזה פשוט לא שלנו, אלא להפך, זה לטובתנו, כך ה' מגן עלינו.

ובכל זאת, יש דברים שנמשיך לנסות ולהשיג גם אם לא קיבלנו. לילדים, למשל. בני זוג היו נשואים שנים רבות ללא ילדים, וכמה שאותו חסיד הלך לבקש את ברכת האדמו"ר לילדים, הוא נענה בשלילה. האדמו"ר בירך אותו בכל, חוץ מילדים. יום אחד ארגן אותו יהודי "התוועדות" עם חבריו החסידים, דיברו דברי תורה וניגנו ניגונים. באמירת "לחיים" ברכו זה את זה. ואז נגמר המשקה. איך חסידים יתוועדו בלי משקה...? אשתו של אותו חסיד הבינה מה שחסר להם, והציעה להם הצעה: היא תחפש משקה עבור ההתוועדות שלהם, בתנאי שהם יברכו את בעלה ואתה בילדים. ואכן, כולם נעמדו, וברכו אותם ברצינות בזרעא חיא וקיימא עוד השנה בבריאות איתנה. ב"ה, היא השיגה להם בקבוק משקה, והם המשיכו בהתוועדות כל אותו הלילה.

נס התרחש בעיירה! כעבור תשעה חודשים, לאותה מארכת נולד בן! הבעל,

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

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



בני ברק | ראשון 7.5 | ט"ז באייר

מתנ"ס נווה אחיעזר
אורליאן 29 נווה אחיעזר

כפר יונה | רביעי 10.5 | ט"ו באייר

אולם בית כנסת בית אל
רחוב הורדים 5

הרבנית פרי נהן
מרצה ויועצת חינוך והעצמה ומאמנת אישית

ענת דורון
פסיכותרפיסטית ומטפלת ICBT

מחשבות, חרדות ומה שבניהן
סיפור אישי

הסטנדאפיסט הרב יעקב חמו
מי שמאמין לא מפחד

הקול הראש

"הידברות מזמינה אתכן לערב שכולו תקווה והתחדשות!

כניסה: 19:30 | מיועד לנשים | כיבוד קל | כניסה בעלות סימלית | 073.222.1240



? כל השבוע אני כבר מצליחה בהרגלי התזונה החדשים שאימצתי לחיי, ואך הצלחתי להפחית במשקל, אבל בשבת אני לא מצליחה. מה אוכל לעשות?

הדבר הכי חשוב שתוכלי לעשות הוא לאכול ארוחות מסודרות!

זה ישמור אותך בשליטה.

כן, גם בשבת אפשר, ואפילו מומלץ. גם את האוכל המיוחד שהכנת לכבוד שבת, תאכלי רק בזמני הארוחה. זה אפשרי!

מהן ארוחות מסודרות? - אלו הן ארוחות המחולקות על פני היום באופן קבוע לארוחת בוקר, צהריים וערב, כשביניהן קיימות 2-3 ארוחות ביניים קטנות.

הארוחות צריכות להכיל את כל אבות המזון, וזאת בהתאמה אינדיבידואלית כמובן, אך ההמלצה הכללית אינה משתנה.

חשוב לדעת כי אין זה רצוי לדלג על ארוחות, שכן הדבר מפר את האיזון וגורם לרעב גדול ולעיתים בלתי נשלט בארוחה שלאחר מכן.

הסעודות בשבת מחולקות באופן טבעי במהלך היום, סעודה בערב, סעודה בבוקר וסעודה שלישית אחר צהריים, כך שהסדר יכול להישמר, ורק יש להקפיד לאכול רק בזמני הארוחות, ולא להפריז בכמויות האוכל שאוכלים בכל אחת מהסעודות.

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



? אני נשואה ואם לשלושה, וחשה שאני נותנת ומעניקה לסביבה מעבר ליכולתי ולכוחותי אך לא מקבלת תמורה. הסביבה מנצלת אותי ומרגישה לי כפויט טובה. התובנות הללו גורמות לי לרצות להיות לבד ולא להרבות בתקשורת. מה עלי לעשות?

כל דבר שנמצא כאן בבריאה נמצא במינון הנכון, לא יותר מידי ולא מעט מידי. זוהי בעצם נקודת האיזון המאפשרת להרמוניה הטבעית להתרדם כאן. מכאן ראוי שנלמד גם על אופן פעולתנו. כשאנו מרגישים שאנו מבצעים פעולה שהיא מעבר לכוחות וליכולות שלנו, זה אומר שהיא לא נובעת ממקום מזוכך מספיק, שכן מטרת הניתנה היא לא להפוך אותי למרוקן אנרגטית או לטעת בי תחושת ניצול.

לכן חשוב לדעת מדוע, למרות המחיר אותו אני משלמת, אני בוחרת לנהוג כך? יתכן שיש בי רצון להערכה מצד החברה, או רצון שהם יראו אותי כמושלמת. לכן אם אני מבצעת פעולה, אני עושה זאת גם מעבר ליכולות שלי. כך אני מבטיחה את תדמיתי החיובית בעיני הסביבה ואת הערכתה כלפי.

הרווח הזה הוא שמניע אותי לפעולה, ומאחר שהוא סמוי מעיני ונמצא רק בתת הכרת, הרי שכלפי חוץ אני מזהה רק את התנהגותי היוצאת מגדר הרגיל,

איך שומרים על התזונה בסעודות שבת, ומדוע הסביבה מנצלת אותי?

תזונה גם בשבת



שעדיף לי לבד, בעוד שהנכון הוא שתיתכן תקשורת מפרה וחיובית, אם לא ארגיש צורך להתלות רגשית בסביבה, כלומר אם אלמד לספק לעצמי את אותן תחושות הערכה ושלמות שעד כה הטלתי על הסביבה לספק לי. כשזה יקרה, אוכל לתת במידה הראויה לי, שכן אני לא נותנת על מנת לקבל. זה ימתן את הניתנה, יאפשר לי הסתכלות חיובית על הסובב ויטע בי את

ומצפה לתמורה מהסביבה. כשזו לא מגיעה - אני נוטה לכנות את האנשים סביבי "כפויי טובה", בעוד שזו הייתה בחירתי לצאת מגדרי ולתת מעבר ליכולות. הפער בין הניתנה שלי לקבלה מוביל אותי למסקנה

הרצון לתקשר ממקום אמיתי ונקי הרבה יותר. (ענבל אלחייאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובמדיון מודרך)

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

זוהרה שרביט **בריאות טובה**

זרעי פשתן



זרעי פשתן הם "מזון על", וזה יקרה רק אם נצרוך אותם נכון

שילוב של זרעי פשתן בתפריט יש הרבה יתרונות. בריאותיים, אבל כמו בכל דבר - גם כמה חסרונות. ישנם גם אנשים שבכלל לא כדאי להם לצרוך זרעי פשתן.

חשוב להבין מה יש במזון, אבל חשוב יותר איך הוא נספג בגוף שלנו.

זרעי פשתן מכילים כמות גדולה של חומרים שמהם הגוף שלנו יוצר חומצות שומן מסוג אומגה 3. כל גוף מייצר אחרת, וזה תלוי בחוזק של מערכת העיכול וביכולת הספיגה של כל אחד ואחת מאיתנו. זרעי הפשתן מכילים סיבים מסיסים במים. אלו סיבים חשובים לשיפור החיידקים הטובים במעי (פרוביוטיקה). סיבים אלו חסרים לנו יותר מאשר הסיבים הלא מסיסים. הם גם מועילים מאוד לאיזון רמות הסוכר בדם. שילוב של זרעי פשתן עם מזונות מתוקים יאפשרו לסוכר להיכנס לתאים בצורה איטית יותר, וכך האינסולין יופרש בצורה נכונה ומבוקרת.

זרעי פשתן מכילים חומרים נוגדי חמצון, שנלחמים במחלות ובהזדקנות. זרעי פשתן יועילו במיוחד גם לאיזון הורמונלי לנשים עם תסמינים של גיל המעבר. אכילת זרעי פשתן לא תהיה טובה עבור אלו המתמודדים עם יציאות מרובות. כמות הסיבים מעודדת פינוי פסולת, וזה עלול להחמיר את המצב. גם אלו הסובלים ממעי דלקתי - יש חשש שזרעים מכל סוג יחמירו את הדלקת, וכדאי להימנע מלצרוך אותם.

החשוב מכל - אם מחממים את זרעי הפשתן, הם

עוברים תהליך חמצון, והם לא מומלצים כלל. חומצות השומן בזרעים רגישות מאוד לחמצון בחשיפה לחום ואפילו לאור, כך שכל הזרעים הטחונים מחומצנים ומזיקים.

עוד טעות נפוצה היא להכניס זרעי פשתן לחם או לקרקרים. יש המגדילים לעשות ומכינים לחם פשתן. החום ואפילו האור הורסים את כל הטוב שיש בזרעים.

השימוש הנכון הוא לרכוש זרעים שלמים, ולטחון בבית במטחנת תבלינים סמוך לשימוש. טחינה מיידית אינה מורכבת, ושווה את המאמץ.

אפשר לטחון כמות שתספיק לכמה ימים, ולאחסן בכלי אטום בהקפאה.

זרעי פשתן הם מזון מרוכז מאוד. לכן אפשר ומומלץ להוסיף מהם לתזונה עד שתי כפות ביום, בשייקים ועל סלט ירקות או פירות.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-2221290

ביתר עלילת

ראשון • כ"א אייר • 14.5.23
אולם עטרת מרדכי ואסתר
רחוב פחד יצחק 3

טובי ברון | נעמי כהן | סילביה ברדה

בני ברק

שני • כ"ד אייר • 15.5.23
אולם מרום
רחוב הרב יעקב לאנדו 2

טובי ברון | מורן קורס | מרדכי חזיה

נתניה

שלישי • כ"ה אייר • 16.5.23
אולם בי"כ תפארת פנחס
רחוב אברהם שפירא 12

טובי ברון | סילביה ברדה | מרדכי חזיה

נשים ורווקות יקרות!

היברות מזמינה אתכן לסדנא עוצמתית, בה תקבלו כלים למציאת בן הזוג והכנה לחיי הנישואין מאושרים!

הרב
עוצמות
כוחות
הנפש
**מרדכי
חזיה**

הגברת
אבא,
לי תעזור
**טובי
ברון**

הגברת
קסם
הקשר
**סילביה
ברדה**

הרבנית
שלום
בבית
הפעמי
שלי
**נעמי
כהן**

ניווט
התודעה
למערכת
יחסים
ותקינה
**מורן
קורס**



עכשיו גם את יכולה!
הזמיני ערב מעורר השראה עם אחת הרבניות

הרבנית
פרי
כהן

מרצה בנושאי
חינוך והעצמה

הרבנית
מישל
אלבז

שירה שנוגעת
בנשמה

הרבנית
נעמי
כהן

סטנדאפיסטית
ומרצה בהידברות

הרבנית
חגית
שירה

מרצה בכירה
בהידברות

רוצה
יותר

ללא עלות
מותנה במספר משתתפות

073-222-1-290

חייגי והזמיני ערב הפרשת חלה
מרגש ובלתי נשכח!

לקראת ל"ג בעומר •

מאירים את הנשמה

יחד עם רשב"י והזוהר הקדוש

073-222-1250 << זריזים מקדימים >>

הכנסו לאתר לעוד מגוון ספרים על הזוהר הקדוש, רשב"י וספרים עם פירוש מתוק מדבש. shops.hidabroot.org

הידברות שופס

אדרא רבא ואדרא
זוטא בכרך אחד
ספר זוהר הקדוש באותיות
ענקיות ומארות עיניים.

זוהר עם פירוש מתוק
מדבש- גדול (23 כרכים)
מתוק מדבש הוא פירוש על כל ספר הזוהר
מלה במלה ודף על דף בדרך קלה וקצרה
מלוטק ומבורר ממפרשי הזוהר הקדמונים,
אשר חיבר הרב דניאל פריש זצוק"ל

ספר רשב"י
לקט סיפורים מבורחים, בלתי מוכרים
ברובם אודות התנא האלוק, רבי שמעון
בר יוחאי ואודות בניו, רבי אלעזר, חוברת
בכריכה רפה.

תיקוני הזוהר בכתב
ענק (3 כרכים)
מהדורה חדשה של תקוני הזוהר
לתנא האלוקי רבי שמעון בר יוחאי
בכתב ענק.

זוהר המבואר-הוצאת
מכון המאור (26 כרכים)
שערי הזוהר הקדוש נפתחים במהדורה
מפוארת ובחללית השלימות והדיוק עם
הביאורים המופלאים בהוצאה מפוארת
של מכון המאור.

מאמרי הזוהר הקדוש
עם פירוש מתוק מדבש
מאמרי הזוהר הקדוש, כולל בתוכו ליקוט
של מאמרי נגלות הזוהר מעיני סדר
היום עם פירוש מתוק מדבש של הגאון
רבי דניאל פריש זצוק"ל.

פרקי אבות

המדריך האישי שלכם למוסר,
דרך ארץ ומידות טובות!

נוהגים ללמוד את פרקי אבות בזמן ספירת העומר,
בשבתות שבין פסח לשבועות.

הכנה המושלמת
לקראת חג מתן תורה!

מעשי אבות
ביאור למסכת אבות
ותיאור קורות חייהם
ופועלם של התנאים
המופיעים במסכת

ענף עץ אבות
פירושים וביאורים
מאת מרן הרב עובדיה
יוסף זצוק"ל

פרקי אבות
פירוש "ברכת אבות"
של הבן איש חי זי"ע

פרקי אבות עם
ביאור "נזר הדעת"
הרב זמיר כהן
2 כרכים המעניקים
לקורא את אוצרות
החכמה היהודית.

היכנסו להידברות שופס לעוד מגוון גדול של ספרים על פרקי אבות << 073-222-1250 shops.hidabroot.org

לעילוי נשמה / פונגדה בן טורי / שלום בן ליזה / חנה בת שרה / רחל בת מסעודה /
שאל בן גרציה / דודי דליה בת רחל / יוסף בן גרציה
לרפואה שלמה / נצרת בת חנום / יעקב בן פנינה

להקדשת העלון

חייגו 073-222-1388

שלוחה 3

העלון
מוקדש