

פרשת בהר בחוקותי | גיליון 602 | כ"א באייר תשפ"ג

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

## שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

### האם מותר להשתמש במגבונים בשבת?

אבי מורי זצ"ל התיר את השימוש במגבונים לחים העשויים מנייר, ובמגבוני בד יש להחמיר שלא להשתמש ומכל מקום גם מי שמשתמש במגבוני נייר, כדאי שיקפיד לקנח בנחת ולא ילחץ חזק כדי שלא יגיע לידי סחיטה.

### האם מותר לחתן לנישואין ללכת לבית העלמין?

חתן לאחר שבעת ימי החופה, דינו ככל אדם. ומה שכיחם יש שחוששים ולא עושים דברים מסוימים - אין בזה עניין להלכה, ולפי הדין מותר לו לעשות כל דבר. ואפילו המושג של "שנה ראשונה" אינו אלא לעניין יציאה למלחמה בהכרזת הכהן משוח מלחמה, ואין לו שייכות לעניינים אחרים. מובן שיש צורך לשמח את אשתו בראשית הנישואין, יותר מאשר בהמשך, אבל אין כאן דין הלכתי.

# "אם בחקתי תלכו"

## כיצד ניתן ללכת עם החוקים, ובמה שונה דורנו מהדורות הקודמים?

נכונה, בשלום הבית ובחינוך ילדים. אמנם מעלה מיוחדת ישנה לאדם שיושב בפני רב בשיעור תורה, מפני שבכך מקיים מצוות תלמוד תורה בשלימות, כדון שומע כעונה, שהשומע שיעור שלא באמצעות כלי הקלטה ושידור, מעלתו ושכרו גדולים יותר (וכמו שהרחבנו בזה בש"ת נור כהן ח"ג סימן כה), וכבר נאמר על התורה: "קִרְחָהּ הִיא מִפְּנֵינִים, וְכָל חֲפָצֶיךָ לֹא יִשׂוּ בָהּ" (משלי ג, טו).

שהנה נתבונן. כל מצווה שקיומה תלוי במעשה, כגון קידוש בשבת, עזרה לזולת, הנחת תפילין, נטילת לולב וכדומה, תחילת המצווה עם ראשית פעולת המעשה, וסיימה - בסוף העשייה. אולם במצוות לימוד תורה, כל מילה ומילה במשפט שאומר, נחשבת למצוות עשה בפני עצמה. צא וחישוב, אומר בעל החפץ חיים בספרו תורת הבית (פרק ב), כמה מצוות עשה ביד היהודי לקיים בדקה של לימוד תורה. שהלא בדקה אחת יכול לומר מאתיים מילים של דברי תורה, הרי שיש לו מאתיים מצוות עשה בדקה!). וכאשר דקה ועוד דקה ועוד ועוד מצטרפות לשעה, הרי נמצא שבשעה של לימוד תורה מקיים **שתיים עשרה אלף מצוות!** וכמה הון הוא צובר אם לומד שעות רבות ביממה? הרי מנקודת מבט אמיתית של חיי נצח, הוא הוא העשיר האמיתי! רק הנשמה הרוחנית והבלתי מוגבלת מסוגלת להכיל את ריבוי השכר על כל זאת.

ואם הלימוד בא מתוך הקרבה של טרדות, כגון קשיי פרנסה, בריאות ושאר טרדות, הרי הדבר מכפיל את מעלתו ואת שכר הלימוד לפחות פי מאה. כמובא באבות דרבי נתן (פרק א): "טוב לו לאדם דבר אחד בצער, ממאה ברווח". ואמרו עוד במדרש רבה שיר השירים (פרשה ה, ט): "הלומד תורה שלא במקומו [כלומר שנוד למקום אחר כדי ללמוד תורה], נוטל שכר אלף. ובמקומו, נוטל שכר מאתיים". אשרי אדם הזוכה להתבונן ולהפנים את מעלת לימוד התורה, ומנצל כל רגע שבידו לעסוק בה. שבת שלום.

/// מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א ///

**פ**רשת בחקתי פותחת במילים: "אם בחקתי תלכו ואת מצותי תשמרו", ומיד מגיעות הבטחות רבות מאת מלכו של עולם: ונתתי גשמיכם בעתם ונתנה הארץ יבולה וכו', ואכלתם לחמכם לשבע וישבתם לבטח בארצכם, ונתתי שלום בארץ ושכבתם ואין מחריד וכו' והפיתית אתכם והרביית אתכם.

אך יש להבין את נוסח הכתוב: "אם בחקתי תלכו". מדוע לא נאמר 'אם את חוקותי תקיימו?' שהרי חוקים מקיימים, ולא הולכים בהם וצועדים עמהם, ובפרט שמיד נאמר על שמירת המצוות: "ואת מצותי תשמרו". אולם בורא העולם קורא לספר חוקיו בשם "חקתי", זוהי תורתו הקדושה בה הוא מלמדנו כיצד עלינו להשתמש באופן נכון בבריאה שברא. ועל כך אמר "אם בחקתי תלכו", שלכל מקום שתלכו יהיה ספר הלכותי עמכם ללומדה ולהחכים ממצוותיה ולנהוג על פיה, ככתוב במקום אחר על דברי התורה: "וידברת עם שבטך בביתך ובלכתך בדרכך" (דברים ו, ו-ז). ומבטיחנו מלך העולם, שאם גם נעסוק בתורתו בכל זמן אפשרי ואפילו בהיותנו בדרכים, ולא רק נשמור מצוותיו, הרי אז יגיע אלינו כל שפע הטוב שהבטיח: פרנסה טובה, שלום וביטחון, בריאות ופרייון ועוד.

ובדורנו, כאשר ביד כל אדם אפשרות שלא היתה קיימת בדורות הקודמים, להשתמש בהיותו בנסיעה בדרכים בכלים הקיימים היום האזנה לשיעורי תורה הנמסרים מאין ספור תלמידי חכמים מובהקים ויראי שמים ובעלי מידות טובות, על אחת כמה וכמה שזכות וחובה קדושה היא לנו לנצל את זמני הדרכים ללימוד תורה, בשיעורי הלכה ומוסר בכל תחומי החיים. וכבר פגשנו אנשים שעיקר פרנסתם מנסיעות בדרכים, כגון נהגי משאיות וכדומה, והם מעידים על עצמם שכל חייהם השתנו לטובה, כאשר החליפו את האזנה לדברי הבל ותוהו שאין בהם שום תועלת, בהאזנה לדברי תורה, ונעשו בעלי ידיעות רחבות בהלכה, בתיקון המידות, בהשקפה



2 לקושי יש משמעות הרב יצחק פנור



3 מקווה טהרה ביתי הרב ירון אשכנזי



6 הרגשים של ידויה אבנר שאקי



7 שימו לב הרב אהרן מרגלית



11 אשד"ת החופש האמיתי דודו כהן



14 באו נביא את השפע מורן קורס

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

זמן כניסת יציאת שבת	ירושלים	תל אביב	חיפה	ב. שבע
מוצ"ש מוצאי שבת	מוצאי שבת	מוצאי שבת	מוצאי שבת	מוצאי שבת
20:44	20:07	18:51	19:08	19:02
20:42	20:09	19:08	19:02	19:08
20:45	20:10	19:02	19:08	19:08
20:43	20:07	19:08	19:08	19:08



# אחת... שתיים... שלוש... מהפכה!

פרטים בקרוב <





אמונה בממד הרוחני שמעבר לחיינו עלי אדמות? יוזמה ופעילות או בניית יצירות חדשות - בפן המדעי, האידיאולוגי-ערכי, האמנותי ואפילו הפילנתרופי - ברובד שמסתיים ומסתכם ב-120 שנה שלנו, או מקסימום ב-120 שנה של הדורות הבאים, עדיין נשארים חסרי משמעות נצחית. הכול הופך לניסיון ליצור חיים זמניים עלי אדמות שניתן יהיה להעביר אותם כמה שיותר בקלות ובנעימים, אבל משמעות אמיתית חדלה מלהיות. שלא תבינו לא נכון, רבים הם האנשים חסרי האמונה בדת שפועלים למען אחרים באספקטים שונים, מתוך לב טוב ומתוך צורך נפשי לחיות חיים בעלי משמעות, אבל נצח ורוחניות אין כאן. כאשר החיים מתנהלים על פי ערכים ואידיאלים, גישות ודעות שהנם פרי אנוש, החיים לעולם יישארו ברובד האנושי והארצי בלבד. הם לעולם לא יהיו שייכים לרובד רוחני, לנצחיות ולמשהו שהוא גדול ועליון מהחיים עצמם. כך, לדוגמא, חייו של אדם מוגבל, שהינם נטולי עשייה, נתפסים לפי אותה גישה פילוסופית של רוחניות-ללא-אמונה כחסרי משמעות, בעוד רוחניות אמונית רואה בחיים אלו כבעלי משמעות נצחית.

האמונה הדתית מתעלה מעל לרעיונות ולמושגים האנושיים, ומנתבת אותנו אל חיבור עם הרובד העל-טבעי. וכך חיינו כאן הופכים לחיים שפורצים מעבר לגבולות האדם, ממד הזמן והמרחב הארצי. כך חיינו כאן הופכים לחיים של תודעה על-אנושית, ולחיים בעלי משמעות אמיתית שלא מסתכמים ב-120 שנה.

הומניסטיים, כגון: פיתוח האומנות, התרבות והמדע, וכן חיבור עם העצמי, הטבע והאנושות. השאלה הגדולה היא, האם באמת קיימת רוחניות כאשר היא נטולת אמונה דתית, או שמא מדובר באשליה שנועדה לטשטש את הריק הקיומי של מחפשי הרוחניות-הלא-דתית? הרוח, כשמו כן הוא, נמצא ברובד שהוא מעבר לעולם הפיזי ומעבר לעולמו הנפשי של האדם. וכפי שמגדיר המחקר הפסיכולוגי כאחד מאבני היסוד של המושג "רוחניות": "הכרה בקיומה של מציאות המתעלה על זו הנתפסת בחושים". לעומת זאת, אותה שיטה פילוסופית שטוענת שקיימת רוחניות ללא אמונה במציאות האלוקית או בקיומה של הנשמה הנצחית, מגדירה את עצמה כגישה המעניקה טעם לקיומו של האדם ללא אמונה בקיומה של מציאות על-חושית. כלומר, היא סותרת מציאות על-חושית, ונשארת להתקיים במציאות חושית ומצומצמת בלבד, וכך למעשה יוצרת בתוכה פרדוקס.

מלבד זאת, נשאל את עצמנו: האם באמת ניתן להעניק משמעות לעצם החיים, כאשר לא קיימת

מחקרים בענף הפסיכולוגיה מוכיחים שרוחניות מביאה עמה רווחה נפשית. הניירולוג והפסיכיאטר היהודי ויקטור פרנקל כותב בספרו "האדם מחפש משמעות" שבאדם קיים ממד נוסף, מעבר לפיזי והנפשי - הממד הרוחני, והוא זה אשר מעניק משמעות לחיים, ובהיעדרו יסבול האדם מ"ריק קיומי". מכאן קצרה הדרך אל דיכאון ובעיות נפשיות נוספות. מנגד קיים דחף לחיות חיים נטולי מגבלות, המושך את האדם להישאר באזור הנוחות, ולא להתוודע אל המציאות האלוקית, שכן מציאות אלוקית וכפיפות לדת מחייבים את האדם לחיות את חייו תחת מסגרות וגבולות. הגישה חסרת האמונה בה' מחפשת כיצד להכניס רוחניות אל חיי האדם ללא מגבלות הדת, ולכן הגדירה לעצמה את מושג הרוחניות על פי רעיונות



זה אפשרי

הרב יצחק פנגר

שזה נובע ממקום אוהב ואכפתי, אך ממילא גם קצת פוגע בילדים ובנו. כשמגיעות "סופות", אנו נמצאים חלשים יותר וחסונים פחות. האנשים החסונים יודעים שיש קשיים, לוקחים אותם כחלק בלתי נפרד מהחיים ואף במידה מסוימת מחכים להם.

בפרשת ויקהל מובא שכחלק מהתרומה למשכן, הנשיאים של השבטים הביאו אבני שוהם ואבני מילואים. אף על פי שהשווי הממוני של האבנים הללו היה גבוה מאד, בכל זאת כאשר התורה מונה את כל התרומות למשכן, מדגיש האור החיים הקדוש בפרשת תרומה שמונים את אבני השוהם והמילואים בסוף: "זהב וכסף ונחושת" וכו', ובסוף "ואבני שוהם ואבני מילואים". והוא מסביר, כיוון שהאבנים הללו הגיעו למדבר באופן ניסי, "...שלא התאמצו להביאם, על כן נזכרו ונמנו בסוף, כי העבודה הבאה על ידי יגיעה ועמל חשובה וחביבה הרבה יותר אצל הקב"ה, אף על פי שאינה יקרת ערך כל כך".

ללמדנו שאנשים החסונים מבינים שיהיו קשיים, זה חלק מהחיים. אבל הם גם מבינים שלקושי יש משמעות.



היו צריכים ולא יותר, הצמחים "הבינו" שהם צריכים לעזור לעצמם למצוא מים, ולכן הם פיתחו שורשים ארוכים, שהתפרסו לעומק ולרוחב כמה שיותר, כדי שישגו כל טיפת מים אפשרית. זאת הייתה הסיבה גם לחוזקות שלהם. אצלך, אמר הפנסיונר לצעיר, אתה "פינקת" את הצמחים שלך, ולכן השורשים שלהם לא היו צריכים להתפתח. אבל בזמן "משבר", הצמחים של הפנסיונר הם אלו שהצליחו להחזיק מעמד.

הנמשל עבורנו: אנו חיים בדור שמנסה כמה שיותר להגן על ילדינו ועל עצמנו מכל קושי הכי קטן. ברור

מספרים על שני שכנים, האחד פנסיונר מבוגר, והשני איש הייטק צעיר. שניהם החליטו לטפח את גינתם. הם גרים בצמידות, בבית דו משפחתי, והגינות ממש צמודות. שניהם נפגשו במשתלה, קנו בעצת המוכרת אותם צמחים, פחות או יותר, ויצאו לדרך. שתלו, זיבלו והשקו. ההבדל העיקרי היה כעבור מספר ימים. הפנסיונר השקה את הצמחים לעיתים רחוקות יותר, וגם כשהוא השקה - הוא לא הציף אותם במים. לעומתו, הבחור הצעיר הרעיף על צמחיו מים בכל פעם שהוא היה חוזר מהעבודה. הוא היה משאיר את הצינונר פתוח, שלצמחים לא יחסרו מים אף פעם. לימים, הצמחים אכן גדלו, וההבדלים היו ניכרים. אצל הפנסיונר הצמחים גדלו, אך לא כמו אצל הבחור הצעיר, שאצלו הצמחים - בעקבות המים המרובים - היו ירוקים יותר ויפים יותר. אך דא עקא, לילה אחד פרצה סופה חזקה. בבוקר, כאשר שני השכנים קמו לראות את התוצאות, איש ההייטק הופתע לגלות שכמעט כל הצמחים שלו נעקרו ברוח, ולא נשאר מהם דבר. לעומתו, הגינה של הפנסיונר נשארה על תילה. "איך זה יכול להיות?", שאל הצעיר את המבוגר. "איך שלי נעקרו ושלך לא?". הסביר לו הפנסיונר שכיוון שהוא לא השקה כל כך את הצמחים שלו, אלא רק מה שהם

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

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



הפצה ולוגיסטיקה | עריכה גרפית | עורכת משנה | עורך | היזברות  
טליה זכריה, אסתר שמיר | שני מויאל | דבי רייכמן | דודו כהן



נוף כנרת  
חילון טיסת - סטאו - נביע

חדרים אחרונים!



סעודת שבת  
למהדרין

בריכה



הרצאות מרתקות

שבתי מרוממת  
במלון נוף כנרת

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





התפילה הנוראה והעצומה, "אנא בכח גדולת ימינך תתיר צרורה" וכו', מיוחסת לתנא רבי נחוניא בן הקנה, מתקופת בית המקדש, מתלמידי רבי יוחנן בן זכאי, שחיבר את ספר "הבהיר", בו גילה סודות הקבלה. והעלה את רבי ישמעאל למרכבה בזמן גזירת עשרת הרוגי מלכות, כדי שישאל מאחורי הפרגוד אם גזירה היא מן השמים.

עיקר הכוונה של תפילה זו, הן האותיות של ראשי התיבות: אבגית"ץ וכו', סך הכל מ"ב אותיות (שבע שורות כפול שש אותיות), ובשם זה ברא הקב"ה שמים וארץ (סדר היום). בזהרה הקודש מובא שבמזמור צ"ג בספר תהלים, "מקלות מים רבנים", מי הם הקולות? היינו אותם שבעה קולות הנזכרים במזמור כ"ט "קול ה' על המים" וכו', ונזכר במזמור שם שבע פעמים "קול". מבאר הזוהר, שכל שש אותיות מר"ת של אנא בכח - הן כנגד קול אחד, וסך הכל שבעה קולות, כנגד שבע ספירות עליונות.



# מקווה טהרה ביתי

**האם מותר לבנות מקווה טהרה בבית, והאם מעט יין פוטר את הצורך בברכה על משקה אחר?**

אנו דרים בקיבוץ חילוני. בו אין מקווה טהרה, ותושבי הקיבוץ מתנגדים לאשר בניית מקווה ציבורי. יש לנו יכולת לבנות בביתנו מקווה טהרה פרטי ולזכות את הרבים, ולכך אנשי הקיבוץ אינם יכולים להתנגד, אבל שמעתי שיש איסור לבנות מקווה בבית פרטי, האם זה נכון?

השמועה ששמעת נכונה - יש צוואת רבי יהודה החסיד שלא לעשות בית המרחץ בתוך ביתו. אמנם המנהג כיום שאין נוהרים בזה, ומותר לעשות מקווה טהרה בתוך ביתו (כמבואר בשו"ת משנה הלכות חלק ה' סימן קמ"א), בפרט כאשר הוא אינו פרטי, שעוד אנשים טובלים בו, וקל וחומר בענייננו, שזו הצלת רבים מעוון והרבות טהרה בעם ישראל, שוודאי זכות גדולה בידיכם לבנות את המקווה. יש לציין שחובה לקבל הדרכה הלכתית ברורה מרבנים המומחים לעניינים אלו, ולאחר הבניה צריך השגחה צמודה על המקום, לבדוק היטב שאין תקלות מבחינה הלכתית.

**מי ששתה רביעית מים לפני הסעודה** (כלומר סעודת פת), ורוצה מיד לאחר מכן ליטול ידיו ולהתחיל בסעודה, האם צריך לברך ברכה אחרונה על מה ששתה? אף שלכתחילה לא טוב עשה, כי אין להכניס את עצמו במחלוקת הפוסקים, מכל מקום אם שתי רביעית אינו צריך לברך ברכה אחרונה, ויוצא ידי חובתו בברכת המזון. ואף שבבן איש חי (שנה ראשונה פרשת נשא אות ב') כתב שאם שתי רביעית מים קודם הסעודה צריך לברך ברכה אחרונה, והביא מעשה שרבו הארז"ל פעם צפה ברוח הקודש במצח רבנו חיים ויטאל וראה כתם במצחו על זה שלא ברך על המים ששתה קודם המזון, מכל מקום הוא עצמו חזר בו בספר עוד יוסף חי (הלכות פרשת נשא) וכתב שלא יברך ברכה אחרונה.

**כאשר אדם עושה קידוש בשבת, האם ראוי לשתות רביעית, או שישתה פחות מרביעית?**  
אף שאם שתי שיעור מלא לוגמיו (41-מ"ב) יצא ידי חובתו, מכל מקום דעת רוב ככל הפוסקים שצריך לשתות רביעית שלימה לכתחילה (81 מ"ב) (בן איש חי שנה ב' פרשת בראשית אות כ"ג).

**אדם שברך על יין בורא פרי הגפן ושתה שיעור רביעית, אם רוצה כעת לשתות משקה אחר, אינו צריך לברך, שברכת היין פוטר את שאר המשקין. ויש לשאול, אם אני שמעתי אדם שברך, והתכוונתי לצאת ידי חובה, אבל לא שתיתי רביעית, אלא רק לגמתי מעט מן היין, וכעת הביאו לפני משקה אחר - האם אני צריך לברך?**

לבני אשכנז - צריך לברך על המשקה החדש. ורק אם שתי לכל הפחות רוב רביעית יין פוטר את שאר המשקין (ביאור הלכה סימן קע"ד, דיבור המתחיל "יין"). ולבני ספרד - גם אם רק טעם מהיין נפטר מברכת שאר משקין, ואינו צריך לברך שוב. ומכל מקום טוב לכתחילה שיברך על מעט סוכר שהכל נהיה בדברו, ויכוון לפטור את המשקה (אור לציין פרק כ' סיף ט').  
ואם לא שתי כלל מהיין, צריך לברך על המשקה שמעוניין לשתות, אף אם נתכוון לצאת ידי חובת קידוש בברכת היין. הדין הוא שיצא ידי חובת קידוש, אבל צריך לברך על שאר המשקים (שו"ת יחזקאל דעת חלק ה' סימן כ').



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



# סגולת תפילת "אנא בכח"

**מה מיוחד בתפילת "אנא בכח" שנאמרת לאחר ספירת העומר, ומה יש לכוון בה?**

## כוונה לסגולה לפרנסה

בכל יום, ישנו שם שהוא עיקר באותו יום, לדוגמא, ביום שלישי, שם נגדיכ"ט הוא השולט בעיקר באותו יום. לכן בקריאת שמע שעל המיטה, חוזרים על אותו היום שלוש פעמים, והוא כנגד עליית הנפש מעולם העשייה לעולם היצירה, ועליית הנפש והרוח מיצירה לבריאה, ועליית הנר"ן מעולם הבריאה לעולם האצילות. אמנם כל שם ושם מתחלק לשלושה חלקים, כפי שגילה רבנו הארז"ל בשער הכוונות (דף יג ע"א, דף נא ע"א) בסוד: "בְּשֵׁתִים יְכַסֶּה פְּנִיָּו, וּבְשֵׁתִים יְכַסֶּה רַגְלָיו, וּבְשֵׁתִים יְעוֹפֵף", ולכך יאמר כל שתי תיבות יחד: "אנא בכח, גדולת ימינך, תתיר צרורה", וכן: "קבל רינת, עמך שגבנו, טהרנו נורא", על אף שלפי המשמעות הפסיק לא אמור להיות אחר תיבת רינת. וכן הביא למעשה בספר ה"בן איש חי". ויכוון בשמות הקודש כנזכר בסידורים.

בשורה השלישית, באמירת: "נא גיבור דורש"י עולה שם: נג"ד, יבקש במחשבתו על פרנסה בשפע, כי נג"ד - גימטריא ז"ן (כף החיים).

## כוונות פשוטות לאחר ספירת העומר

לאחר ספירת העומר, ישנן כוונות פשוטות מרבנו הארז"ל המודפסות בקצרה בסידורים, וכדאי לכל אדם לכוון בהן.

- א. במזמור ס"ז בתהלים, המכונה מזמור המנורה, יש מ"ט תיבות (ללא הפסוק הראשון, כלומר מתחיל מ"אלקים יחננו ויברכנו"), ובכל יום יכוון לתיבה אחת. כגון ביום הראשון: אלוקים, יום השני: יחננו וכו'.
- ב. בפסוק האמצעי של המנורה, "ישמחו וירננו לאמים וכו'", ישנן מ"ט אותיות, ובכל יום מימי הספירה יכוון אות אחת. ביום הראשון: ל', ביום השני: ש', וכך ימשיך מ', ח', ו'.
- ג. יכוון במ"ב אותיות של ראשי תיבות של תפלת "אנא בכח", בכל ששה ימים הראשונים יכוון שש אותיות, וביום השביעי שנשלם שבוע של הספירה - יכוון יחד את כל שש האותיות.

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

# דברי הרבנים על מפיצי עלון הידברות



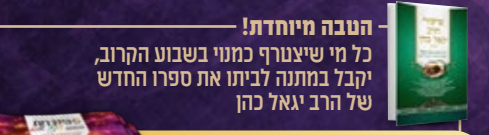
**ראש ארגון הידברות הגאון הרב זמיר כהן**  
"משמיים נותנים למזכירי הרבים שפע, ברכה ובריאות יותר ממה שמגיע לו לפי המעשים שלו"



**מרן הראשון לציין 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 שייצורף כמנו בשבוע הקרוב, יקבל במתנה לביתו את ספרו החדש של הרב יגאל כהן

להצטרפות להפצת העלון והקבלת חודש ראשון חינם: **073-222-1-388**



# לשלוט בעבודה הזרה של דורנו

**בדור של ימינו, אצל רבים המסך תפס מקום מרכזי מדי בחיינו. איך זה הורס לנו את החיים, וכיצד ניתן להחזיר את השליטה על חיינו?**

1. **להחזיר לעצמך את השליטה.** עם יד על הלב, כמה זמן מהיום שלכם אתם בתוך המסך? על פי סקר של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 40% מהישראלים מרגישים שהסמארטפון גוזל יותר מדי זמן מהחיים שלהם. עוד נמצא כי 73% מבעלי הסמארטפון העידו כי הם מרגישים שיש להם תלות במכשיר זה. כלי המדיה ממכרים, אין אפס. הדרך היחידה לחזור לאיזון היא לשים לעצמנו בלמים שיעזרו לנו לרסן את ההתמכרות. בטלפון - אם הוא עדיין אינו מוגן וכשר, דרך התקנת אפליקציית סינון, ומעבר לסמארטפון מוגן או טלפון כשר, ובמחשב - ככל שעדיין אין לכם אינטרנט כשר, על ידי התקנת תוכנת סינון, והתנתקות מרשתות חברתיות, שהן ממכרות ביותר.

2. **יראת שמים לא הולכת ביחד עם מראות לא צנועים.** בכלי המדיה השונים, בהם אין חסימה כראוי, לא ניתן שלא להיתקל אינספור פעמים במראה קלוקל, שמזהם את הנפש ופוגם בטהרת הנשמה. אדם שרואה אותם מתקררת בו יראת השמים, והרגישות שהייתה לו מתחספת. ככל שאדם שומר יותר על קדושת העיניים, כך הוא מתקדש יותר וזוכה להגיע להשגות רוחניות הרבה יותר גבוהות מאשר אדם שאינו שומר על קדושת עיניו.

3. **תמיד מתלוננים שאין מספיק שעות ביממה.** כשלא יושבים כמה שעות ביום מול המסכים, פתאום מגלים שיש לנו המון זמן פנוי. פתאום יש זמן לעשות הרבה דברים חשובים שלא זוכים לקבל את מה שמגיע להם, כמו זמן איכות עם המשפחה, לשמוע שיעורי תורה ולהקדיש יותר זמן ללימוד תורה ועוד.

4. **בשביל המשפחה שלכם.** החשיפה הפומבית של חיי אחרים עלולה לגרום לעריכת השוואות, שהרי שם האחרים מוצגים בצורה נוצצת ומבלבלת. האבסורד זה שאחרי כמה חודשים מגלים עד כמה התמונה רחוקה מהמציאות. כמו כן, המסך גוזל מאיתנו המון זמן שיכול היה להיות זמן איכות לתא המשפחתי. מכשירי המדיה אומנם מחברים את הרחוק, אך הם מרחיקים את הקרוב.

5. **לחיות לפי ההלכה.** בין אם אנחנו מתחברים לזה, מבינים את זה, ובין אם לא - שורה תחתונה, גדולי ישראל הורו שלא להשתמש בכלי מדיה ללא סינון, אף מי שחייב אותם לצורך פרנסתו. אין סיכוי שהקב"ה רוצה שיהיו ברשותנו מכשירים שמזהמים לנו את הנשמה, אפילו כשאנחנו נכנסים רק לאיפה שצריך. הרי ברגע שאין סינון, המראות הלא כשרים מגיעים לעיניים שלנו, אם נרצה או לא.

6. **להפסיק את טירוף הקנאה.** כמה אפשר להיות מוזן מחיים של אחרים? הנורמה הזו, שאנשים משתפים כל פיפס בחיים שלהם, הפכה לטירוף - כל ארוחה במסעדה, כל טיול, כל רכישה, רגעים אישיים ומה לא. והכול במטרה להוציא לאחרים את העיניים. אז בשביל מה זה טוב? לא עדיף להיפרד לשלום מאותה אחיזה עיניים שקרית, שרק גורמת לנו להרגיש פחות טוב עם עצמנו ועם חיינו?

7. **לחיות את החיים.** המסך מכניס אותנו לתוך עולם וירטואלי, ומנתק אותנו מהחיים שלנו עצמם. כמה פעמים ראייתם חברים שיושבים ביחד, ובמקום קיומה של אינטראקציה חברתית, כל אחד שם בווה במסך שלו? את האמת, זה לא עצוב בעיניכם? ההתמכרות הזו לא מאפשרת לנו להתרכז בעולם שמסביבנו, בקשרים החברתיים שלנו, בנו עצמנו ובפיתוח והעשרה עצמית. במקום זאת היא סוחפת אותנו לחברים וירטואליים, לעדכונים שלא מסתיימים לעולם, ולבזבוז זמן אחד גדול.



# עכשיו הוא טובע!

**כל עוד המבט שלנו שיפוטי, זה מעכב וחוסם כל התקדמות לתיקון. כדאי לשנות נקודת מבט**

כשהייתי ילד, חלמתי להיות מציל בים. זה חלום ילדות שלא הגשמת. מעולם לא למדתי להיות מציל. אבל אני מניח שבשיעור הראשון בקורס למצילים, מלמדים את המצילים הצעירים, שכנראה האדם הטובע עלול לעשות תנועות מוזרות עם הידיים שלו. אני מניח שמלמדים אותם שלא כדאי למחות ולהגיד לטובע, שעד שהוא לא מפסיק עם תנועות הידיים האלו, הם לא יעזרו לו. מציל שיגיד כך, עלול לגרום לאדם לטבוע. לא כדאי לעשות איתו פרינציפלים, ואין מה לקחת את זה אישי. ככה מתנהג טובע. בסוף, אחרי ההחייאה בחוף, הוא עוד יודה להם, ואולי גם ישלח זר פרחים גדול. אבל עכשיו הוא לא ברגעי שיא בחיים שלו. הוא מתנהג בדיוק כמו שמתנהג אדם טובע. זה לקח רלוונטי מאוד בחינוך מתבגרים. לפעמים הם לא בדיוק מלאי הערכה והכרת הטוב. אבל לא כדאי לקחת אישית את ההתנהגות שלהם, ולא כדאי להיגרר לענות להם כאיוולתם, כי אם אנחנו רוצים להציל ולקדם אותם, צריך להגיב בצורה נכונה ועניינית.

מובן שלפעמים צריך להפעיל בחינוך גם "שמאל דוחה": גבולות וסמכות, משמעת וקווים אדומים. אבל כדי לוודא שהילדים יהיו בצד הנכון של הקווים האדומים, צריך לוודא שיש כנגדם גם מספיק "ימין מקרבת": קשר חם של אמון ואהבה. צריך לנסות ולעורר חמלה ורחמים, כדי להגיע למצב שאנחנו נישאר בתפקיד "המבוגר האחראי", ונצליח לייצר זמנים של קשר חם, זמני איכות, חוויות הצלחה. ילד שמרגיש אהוב וחשוב מקבל כוחות לעמוד גם בקווים אדומים, בניגוד לילד שאין לו מה להפסיק, שלפעמים מסכן את עתידו ופוגע ביקריו בגלל שטויות. זה מחייב קודם כל עבודה פנימית אצלנו, לשנות את זווית הראייה שלנו. לא רק לסקור את מצבם הנוכחי (שעל זה נאמר: "מדבר סקר תרחק"), אלא לזכור הקשר רחב יותר, של מה שהם עברו, ובכך לעורר חמלה עליהם, ולשנות את זווית ההסתכלות.

יש סיפור מפורסם (שיש לו כמה גירסאות, ממקורות שונים), על ילד שישב באוטובוס בספסל הראשון, ואף על פי שהאוטובוס התמלא באנשים רבים, חלקם מבוגרים, הילד לא קם, ורק הסתכל בחלון כדי לא להיתקל במבט של אף קשיש. אחד הנוסעים התחיל לצעוק עליו, שהוא צריך להתבייש לו, ואיזה מין חינוך נורא הוא קיבל. הילד הנובך צלצל בפעמון שהוא רוצה לרדת, ואחרי דקה ארוכה מאוד, כשהאוטובוס סוף סוף עצר בתחנה, הוא שלף קבצים מתחת למושב, ועם רגל משותקת דידה החוצה. הנוסע שביזה אותו כמו בן הפסיק מיד, ואף התנצל ("לא ידעתי שאתה נכה"), אבל הילד, מבויש כולו, ירד מהאוטובוס בוכה. אחד הצופים במחזה העיד שבהתחלה, למרות הסגנון הגס של הצועק, הוא הזדהה איתו. רק ברגע שהוא ראה את הקבצים של הילד, בבת אחת המבט עליו השתנה, ממבט שיפוטי מתעב, לאמפתיה ורחמים. כך בדיוק גם כאן. כל עוד המבט שלנו שיפוטי, זה מעכב וחוסם כל התקדמות לתיקון. אבל ברגע שאנו מבינים את הקושי והכאב של הילדים, הרבה מהכעס והמטען יורד, וזה השלב הראשון לכל תיקון. כאשר הגישה של ההורים משתנה, זה מקרין ומשפיע גם על הילד, וזה מדהים עד כמה זה באמת עובד.

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

**ברינה**  
ארוחות משובחות

תיקון ליל שבועות והרצאות מרתקות

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

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





קעת נוכל לעבור לחלקה השני של התשובה, או למה שניתן לקרוא לו "מיינדפולנס יהודי".  
 ב. מעבר לעובדה שאנחנו רוצים ללמוד ממישהו כשר, שלא יכניס "בלבולים" ודעות כוזבות, אפשר ללמוד מגדולי הצדיקים תורות שבהן אפשר לראות בצורה מובהקת שורשים למיינדפולנס. כאן התרגול כבר הרבה יותר עמוק מהפחתת לחץ או חרדה. מדובר על העמקה בעבודת השם. אם הבעל שם טוב הקדוש מדבר על "שיוויי השם לנגדי תמיד", ומפרש את זה שלא משנה מה שעובר על האדם ובמה הוא נתקל, תמיד יבין שיש את השם יתברך שם, ויעבוד על לבו שמה שלא קורה - יהיה שווה בעיניו (עבודת חיים, אבל כל אחד מאיתנו יכול ליישם את זה, ולו במעט, בחייו) - זו כבר לא רק הקלה נפשית, אלא עבודה רוחנית. כאן אנחנו מדברים על מיינדפולנס יהודי, כזה שקשור ללימוד עמוק מגדולי החסידות וגדולי ישראל. אם החזון אי"ש דיבר על "מידת האמונה היא נטייה דקה מעדינות הנפש. אם האדם בעל נפש, ושעתו שעת השקט...", זה אחרת לגמרי מאשר לדבר על השקטה רק כדי להרגיש טוב.  
 במיינדפולנס היהודי אנחנו רוצים להתחבר לשורשים שלנו, לגלות את העומק הרוחני שענקי הדורות הנחילו לנו ולהאיר את עבודת השם בעזרת תרגול פשוט שמחבר אותנו לגוף, לרגש ולמחשבה - כאן ועכשיו.

ניטרי, בדרך אפשר לקבל דעות כוזבות שלא קשורות אלינו. כשאדם במצב שהוא לומד ממישהו אחר - המורה יכול להיות דמות דומיננטית ולהשפיע עליו גם בצורה לא מודעת (אפילו של שניהם! זאת אומרת, אפילו אם המורה לא מנסה להשפיע על התלמיד בצורה מודעת - הוא יכול להשפיע עליו). לכן בכל אופן, גם אם לומדים מיינדפולנס רק לצורך רגיעה והפחתת מתח, כדאי מאוד ללמוד דווקא ממישהו ירא שמיים, מישהו שהתורה והמצוות הם חלק מחיי היומיום שלו והוא מבין את החשיבות שלהן. לצורך העניין - אפשר לקרוא לזה מיינדפולנס ברוח היהדות.

רבים שואלים מה ההבדל בין מיינדפולנס יהודי לבין מיינדפולנס כללי. ישנם אף אנשים שמלמדים מיינדפולנס ברוח התורה והמצוות, ובחרים לקרוא לו "מיינדפולנס ברוח היהדות", ולא "מיינדפולנס יהודי". אז ראשית, כמו בכל דבר - קחו שלושה יהודים וקבלו ארבע דעות (או יותר).  
 מה שחשוב להבין הוא שמיינדפולנס הוא דבר פשוט מאוד: הפניית תשומת הלב לרגע הזה. אבל השאלה הנשאלת היא - למה בכלל? למה אנחנו רוצים להפנות את תשומת הלב לרגע הזה, ומה זה אמור לשרת? כאן הדעות נחלקות. ישנו מיינדפולנס כללי, שמכוון להרגעה והשקטה של הגוף. זה יכול להיות חשוב מאוד, ולחלק מאתנו קריטי ממש. לרוב, אנחנו חיים בחברה לחוצה, שבה אנחנו צריכים לתפקד בצורה המיטבית, וזה מוסיף המון לחץ למערכת. מציאת מסגרת של תרגול שיכולה להפחית לחץ - ומיינדפולנס ידוע ביכולת לעשות את זה - יכולה להיות מצילת חיים ממש, או לפחות לשפר את איכות החיים שלנו בצורה משמעותית.  
 אז למה ללמוד ולהתעסק במיינדפולנס יהודי? מה רע במיינדפולנס הכללי? כפי שכבר כתבנו, יכולות להיות לו יתרונות רבים, אבל נחלק את התשובה לשני חלקים.  
 א. השאלה ממי לומדים. מי שמלמד מיינדפולנס בדרך כלל ישלב בצורה גלויה או נסתרת את תפיסת עולמו הרוחנית. אף על פי שהתרגול הוא כביכול

7 **שבע עובדות** יונתן הלי

התבואה ועל האילנות, לפיכך ציווה הקב"ה לספור ימים אלו, כדי שזכור צער העולם שיהיו התבואות כתיקונן. שהן סיבת חיינו, שאם אין קמח אין תורה" (אבודרהם, עמ' רמ"א).

**6 על ידי הספירה נפתחים אוצרות של ברכה לכל השנה - בעל "ספר התודעה" מבאר כי בימי ספירת העומר תלויה פרנסת כל השנה.**

לדבריו: "שבעה שבועות אלה, כיוון שבהם תלויה פרנסת כל השנה לשובע או חס ושלוש לרזון, ובהם נפתחים אוצרות של ברכה או, חס וחלילה, קללה לכל השנה כולה... ויתפלל עליהם שתמימים יהיו כולם עד סוף ספירתם, שיכלה קציר חיטים ותבוא להם ברכה ושובע וחיים לכל העולם בכל השנה". בסיום דבריו, מסכם המחבר את מהותם של ימי הספירה הקדושים: "כיוון שהימים - ימי התגברות הדינים - ונמשכים חמישים יום רצופים, על כן גדולה החרדה שכולם יעברו בשלום..." (ספר התודעה עמ' רמ"ה).

**7 טעם המצווה: לצפות למתן תורה - בעל "ספר החינוך" מבאר במתק לשונו את טעם המצווה:** "לפי שכל עיקרן של ישראל אינו אלא התורה, ומפני התורה נבראו שמים וארץ וישראל, והיא העיקר והסיבה שנגאלו ויצאו ממצרים, כדי שיקבלו התורה בימי ויקימוהו, מפני כן נצטוונו למנות ממחרת יום טוב של פסח עד יום נתינת התורה, להראות בנפשנו החפץ הגדול אל היום הנכבד הנספך ללבנו".



**תקופה זו הינה בעלת השפעה עצומה על פרנסתו של האדם לאורך כל השנה, ומהווה תקופת דין**

**5 בתקופה זו קיימת סכנה לתבואה, ולפרנסת כל השנה - בויקרא רבה מובא:** "ישמור לנו מרוחות רעים ומטללים רעים. ומאימתי? באלו שבעה שבועות שבין פסח לעצרת". בתקופה זו חלה עונת הקציר, בה קיים חשש למפגעים שונים העלולים לבוא על היבולים: מזג אוויר בלתי יציב, חמסנים קשים עלולים לגרום לתבואה להבשיל במהירות רבה מדי, ועוד. בימים אלו יש להתפלל על התבואה - מובא ב"אבודרהם" טעם נוסף לספירת העומר: "מפני שהעולם בצער מפסח ועד שבועות על

**1 מצוות עשה לספור את הימים והשבועות בין פסח לשבועות - "ספירת העומר" היא התקופה שבין פסח לשבועות. במוצאי החג הראשון של פסח היו מניפים את העומר, ראשית קציר השעורים בבית המקדש. ומיום זה, על פי מצוות התורה, היו סופרים שבעה שבועות עד חג השבועות.**

**2 מצווה דאורייתא. בימינו מדרבנן - ספירת העומר היא מצווה עשה. בזמן שבית המקדש קיים ומוקרב קרבן העומר היא מדאורייתא, וכיום, שבעוונותינו אין העומר קרב, היא מצווה מדרבנן, לרוב הפוסקים.**

**3 חובה על כל אחד ואחד - ספירת העומר היא חובה על כל אחד מישראל, שנאמר "וספרתם לכם" - שתהא ספירה לכל אחד ואחד (מנחות ס"ה). ספירת העומר נעשית בעמידה. בדיעבד יוצא אפילו בשיבה. יש למנות ימים, וכן שבועות.**

**4 נהגו הנשים לא לעשות מלאכה לאחר שקיעת החמה, זכר למוותם של תלמידי רבי עקיבא - ב"אורח חיים" מובא כי נהגו הנשים שלא לעשות מלאכה מפסח ועד עצרת, משקיעת החמה ואילך. הטעם לכך הוא שתלמידי רבי עקיבא, שמתו בימים אלו, נקברו אחרי שקיעת החמה, והיו בטלים אז ממלאכה. הסיבה לאבלות על מותם של תלמידי רבי עקיבא, היא בשל כך שכיוון שמתו עשרות אלפי תלמידי חכמים בזמן כה קצר, "היה העולם שמם מתורה", כלשון המדרש.**

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

**רשת מעוף**  
**מחריאה!**  
 בית הספר למצוינות מגיע גם אליכם!

לפרטים נוספים  
**\*9057**



רשת **מעוף**  
 תוכנית ערים יהודיה בשיתוף פעולה עם משרד החינוך



# "אני, שלא הצלחתי ללמוד גמרא בנעורי, הצלחתי לסיים את הש"ס"

ידידיה מאיר לא היה תלמיד טוב במיוחד, אבל הפך לאחד מאנשי התקשורת המשפיעים, ואפילו זכה לסיים את הש"ס. עכשיו הוא מתפנה לשחזר את הרגעים שלא ישכח

לשאלה ששאלנו וכו'... התחלתי ללמוד לפני כעשור עם החברותא שלי, ר' מוטי רוטנברג, ואנחנו מתקדמים יום אחרי יום. זכינו לסיים את הש"ס. זה לא משפט נורמלי מבחינתי, אז אגיד אותו שוב: אני, שלא הצלחתי ללמוד גמרא בנעורי, הצלחתי לסיים את הש"ס. אין לי מילים להודות לרב מאיר שפירא, מייסד שיטת הדף היומי, וגם להורים שלי ולאשתי, כי כנראה התפילות שלהם הביאוני עד הלום."

## ספר שהשפיע עלי

"לגדול", מאת סיון רהב מאיר. אני לא צוחק, וזו לא פרסומת. כלומר, זו כן פרסומת, אבל פרסומת אידיאולוגית. אשתי סיון התחילה לאסוף סיפורים לילדים, ותוך כדי עבודה גילינו שגם מבוגרים מחפשים סיפורים מעוררי השראה. ככה נולדה הסדרה החדשה 'לגדול'. לא מזמן היא הגיעה למקום הראשון במצעד הספרים של סטימצקי, מה שמראה שכל הקהלים מחפשים סיפורים מהמקורות שלנו, שיכולים לשפר את החיים ולחבר אותנו לשורשים. אנחנו עובדים ביחד, כך שאני קורא את כל הטיטוטות ומכיר את הספר כמעט בעל פה. אותי אישית הוא חיזק."

## חג שלא אשכח

"כמובן, ליל הסדר של הקורונה. נדמה לי שלאנשים רבים התבהר משהו באותה שנה. אנחנו לא תלויים במצב מסביב, בהכנות, בקניות לחג, בבגדים, במתנות. זה רק אנחנו וה' והמצוות של הלילה הזה. רק אנחנו והמשפחה הגרעינית. מגיפה עולמית משתוללת בחוץ ואנחנו מספרים בסיפור יציאת מצרים, עם מה שהספקנו לעשות במצב המוזר שהיה אז. אנחנו חזרנו אז באמצע שליחות בארצות הברית ומצאנו את עצמנו בבידוד, מנקים בית מושכר שהוא לא שלנו, משנוררים מהאחיות שלי כוסות חד פעמיות ותפוחי אדמה ובקבוקי מיץ ענבים. הייתה שם יציאת מצרים נטו, בלי כל המסביב. מיוחד מאוד."

## תפילה שלא אשכח

"בראש ובראשונה, תפילות החגים עם הרב של משפחתנו, הרב יעקב כ"ץ. מאז עומדי על דעתי ועד היום אני זוכה לשמוע אותו עובר לפני התיבה בתפילות הימים הנוראים בעיר העתיקה. עוד כילד ההורים שלי לקחו אותי להתפלל אצלו, ועכשיו אני זוכה לקחת את ילדינו לשם. בשנים האחרונות זכיתי להיות בסליחות הראשונות המוזיקליות שעושה יהודה גרין במנהטן. זאת תפילה שעושה לך לא רק את הימים הנוראים אלא את כל השנה. כמובן, האתגר האמיתי הן תפילת מנחה וערבית בבית הכנסת השכונת, שאליהן אני יוצא עם תום השאלון הזה."

## רגע אושר שלא אשכח

"לידות. הלידות של הילדים ממלאות באושר שאי אפשר להסביר ולתאר במילים ואי אפשר לדמות לשום דבר אחר. אין דומה לזה. יהודית, הבת החמישית שלנו, נולדה בשבת קודש. חוויתי אז משהו מדהים: ללכת ברגל ולבשר בשורה טובה. אף אחד לא יודע, אף אחד לא קיבל תמונה ועדכון, ואני הולך לי ברגל משערי צדק לבית שלנו בירושלים, מרחק כארבעים דקות, שם ההורים שלי שמרו על הילדים שלנו. ובכל צעד אני מתקרב כדי לבשר להם את הבשורה המשמחת בעל פה, פנים אל פנים. לא אימוג'י ולא סימני קריאה, רק מזל טוב של שבת. היה ברגעים האלה קסם מיוחד."

## לימוד תורה שלא אשכח

"הדף היומי. במשך שנים לא הצלחתי ללמוד גמרא כמו שרציתי. היו לי זיכרונות לא הכי נעימים מחוויית הלימוד בישיבה, שם הייתי תלמיד לא טוב. גם לא היו גמרות מוסברות ומונגשות כמו היום. היום אין תירוצים. יש עוז והדר ושוטנטשטיין, ועוד ועוד. אני מעריץ של הגמרות המנגישות האלה, שפשוט עושות לי סדר בראש. פתאום זה לא כתב צפוף וקטן ומבולגן, אלא יש היגיון וסדר: פה הגמרא שואלת שאלה, פה היא עונה, עכשיו ניתן שלוש תשובות



**נעים להכיר**  
ידידיה מאיר, בן 46, נשוי לסיון רהב-מאיר, אב לחמישה, גר בירושלים, איש תקשורת. גדל במושב גימזו, בן לרב אליאב מאיר רב במועצה אזורית חבל מודיעין, ולזיוה מאיר, מנחת הורים. אח לעוד 10 אחים ואחיות.

## זיכרון ילדות שלא אשכח

"זכיתי לגדול במשפחה של רבנים ותלמידי חכמים, והרב שמחה קוק, הרב הראשי של רחובות, הוא אח של סבא שלי. זה אומר לגדול על גדלות. על דמויות שהן באמת קצת מורמות מעל הקרקע. ר' שמחה תמיד שידר מלכות, כבוד, אכפתיות, הדר, וכילד קטן זה עשה עלי רושם עצום. זכיתי ללכת אחריו ותמיד לא לעמוד בקצב שלו. גם בגיל 80 הוא רץ לפני כולם, מבית כנסת לבית כנסת, מקהילה לקהילה. אני זוכר לילות סדר אצלו, סוכות, פסח, ועוד הרבה פלאשבקים קדושים כאלה. הוא נפטר השנה, ואני ואשתי אוספים עכשיו סיפורים עליו, לספר שנכתוב בעזרת השם."

## עיקרון חשוב בחיי, שאני לא שוכח

"להתייחס גם לתלמידים החלשים. לא הייתי תלמיד טוב. אני זוכר שפעם רצו נציג מהכיתה לעיתון בית הספר, וכמובן בחרו את התלמיד הכי טוב, הכי מצטיין. קראו לו חנוך. היום הוא פרופסור. ואני זוכר שחשבת לעצמי: מה איתי? אז נכון, אני לא טוב בלימודים ובשיעורי בית, אבל אני כן יודע לכתוב, אני חושב שאני יצירת, למה לא יקחו אותי להיות נציג הכיתה בעיתון בית הספר? מאז אני מנסה לתת תשומת לב גם למי שבצד, לא רק למצליחנים. לדעתי מסתתרים שם אוצרות גדולים שכדאי לשים אליהם לב. המערכת לא תמיד יודעת לאתר ולטפל בכלם."

## פגישה שלא אשכח

"ר' שלמה קרליבך. הייתי בצפת עם חברי יוחנן סלייטר, בפסטיבל הכליזמרים. פתאום מישוהו צעק לנו מתוך מכונת: יש לכם גיטרה? ר' שלמה קרליבך פה בעיר והוא צריך גיטרה. אמרנו לו: יש לנו גיטרה, אבל אנחנו באים איתה... וכך מצאנו אותו במופע קטנטן בבית אבות בצפת, מנגן בגיטרה של יוחנן, ושר לקשישים שירי אמונה ותקווה. הוא אמר להם שלא ירגישו שבורים, יש בהם ערך עצום. העולם צריך אותם. ולמה? כי עוד רגע מגיע המשיח, והוא הרי יצטרך לקיים את נבואות הנביאים, וביניהם נבואת זכריה 'עוד ישבו זקנים וזקנות ברחובות ירושלים' ואיך נקיים את הנבואה בלי זקנים וזקנות? לכן שיחזיקו מעמד, הדור צריך אותם, מחכה להם לקיום הנבואה. בדיעבד, זו הייתה אחת ההופעות האחרונות שלו. קרליבך לא זכה להגיע לגיל של הזקנים האלה ונפטר. למדתי מהמפגש הזה על כוחו של ניגון פשוט ושל כמה מילים טובות - להחיות נפשות."





לפתע הסתכל עליו המפקד, התחיל לרעוד, קרא לו לצד ולהחשש לו: "בחור מרשים כל כך... אתה מזכיר לי את הבן שלי, אני לא יכול לראות אותך עוד גופה על הארץ, לא יכול!". המפקד הדריך אותו איך להימלט, וכך הוא ניצל לחיים טובים.

...

הגמרא מספרת על מכשפה שניסתה לקחת עפר מתחת רגלי רבי חנינא כדי לעשות לו כישוף ולהזיק לו. אמר לה רבי חנינא: "את יכולה לקחת עפר כמה שאת רוצה, ממילא לא תצליחי לכשף אותי, משום שאין עוד מלבדו". מסביר רבי חיים מוולוז'ין בספר נפש החיים, שכוח הכישוף הוא כוח טומאה חזק, הוא יכול לגבור על מזל האדם, ובכוחו לשנות את טבע הבריאה. אך הדבר נכון רק באדם רגיל, שיכול לטעות לחשוב שיש כוח בכישוף נגד רצון הבורא.

אבל מי שבוטח בכל לבו, וחדור הכרה שחוף מהבורא אין לאף אחד שום כוח ושליטה עליו - אדם כזה, גם כוחות חזקים באמת לא יוכלו לשלוט עליו.

רבי חנינא הכיר בעצמו שביטחונו בבורא חזק מאוד, וכי שום כוח לא יוכל להזיק לו אם לא יוחלט על כך מלמעלה, לכן כלל לא נבהל מכוח הכישוף, וענה לה במלוא הרוגע "אין עוד מלבדו". כך באמת היה, כפי שמספרת שם הגמרא, שהמכשפה עם כל ניסיונה והצלחותיה בכישוף, לא הצליחה להזיק לרבי חנינא ולא היה לה שום כוח השפעה עליו.

מחנים לסיפור האישי שלכם במייל: ashgacha@htv.co.il  
או בהודעה קולית בטלפון: 079-6998844



## איך ניצל הבחור הצעיר ברגע האחרון מהנאצים? ומדוע לא נבהל רבי חנינא מהכישוף?

ומהאצבע שעל ההדק, אני יודע שאין עוד מלבדך ושום כוח בעולם לא פועל בלי שאתה תסכים לכך! אתה ה' מעל לכל העולמות ולכל הבריות, שום יד לא תלחץ על ההדק בלי שאתה תפעיל אותה, הכל הסתר פנים!".

שלוש הדקות נגמרן. באותה שנייה הנאצים צעקו לו שיעמוד עם הפנים לקיר, כי עכשיו יורים בו. המפקד צעק פקודה, וכולם כיוונו את הרובים כלפיו.

סיפור מפעים שממחיש את עוצמת הסגולה של "אין עוד מלבדו", מספרת הרבנית זליבנסקי על אביה, רב העיר אנטוורפן שבבלגיה, הגאון רבי חיים קרייזוויט זצ"ל, שנפטר לפני כעשרים שנה. סיפור אותו זכו בני העיר אנטוורפן לשמוע כמה פעמים מפי הרב.

היה זה כשהרב היה בחור צעיר בן עשרים ושתיים, אחר כמה שנים של עבודת פרך במחנה ריכוז. יום אחד עצרו אותו, יחד עם עוד כמה יהודים, והכניסו אותם למעצר בגין עבירת ריגול. הנאצים לא היו זקוקים להוכחות. לא היה שייך כלל להפריך את העלילה, עצם הוויכוח איתם היה כרוך בסכנת חיים. הוציאו אותם למעין משפט שדה מול שבעה חיילים חמושים, כשכל אחד בתורו נאשם בריגול ונורה במקום. המקום היה לחדרת אלוקים, כאשר הבחורים הצעירים רואים את חבריהם נורים אחד-אחד, וגופותיהם נערמות.

קעת היה תורו של חיים. לידו ערמת גופות, והוא הבא בתור. הוא עמד מול הנאצים, והם האשימו אותו בריגול ובשיתוף פעולה עם האמריקאים. אבל אז חיים שאל אם מותר לו לבקש בקשה אחרונה לפני הוצאתו להורג. "קיבלת", הם ענו לו. הוא ביקש שלוש דקות של שקט. הנאצים הסכימו, ולקחו שעון חול, כדי שלא יזכה חלילה בדקת חיים אחת מיותרת. באותו רגע חיים התחיל לזעוק: "אבא בשמים, אני לא מתפעל מהנאצים, לא מתפעל מהאקדח

הרב אהרן מרגלית

אתהלך



כדי כך אטומים וחסרי לב? היא סיפרה לי שבעלה עובר טיפולים קשים בביה"ח תל השומר לאחר שלקה במחלה נוראה. 'אני מגיעה לחנות מדי בוקר, סוחבת פנימה את ארגזי הלחם ומוצרי החלב בכוחותי הדלים, ומבוקר עד ערב מתפעלת לבדי את החנות מבלי שאיש מציע עזרה כלשהי. כשאני סוגרת בשעה שבע בערב אני ממהרת לקחת מונית ולדהור לעבר בית החולים, כדי לשהות לצד בעלי החולה כל כך. ההתמודדות הזאת קשה לבלי הכיל, אבל קשה לי לא פחות לראות שאיש לא מתעניין בשלומי ובשלום בעלי, איש לא שואל אם אני זקוקה לעזרה ואיש לא שם לב לסבל!".

הסיפור ההוא הסתיים בטוב, ברוך ה'. לאחר שנודע סבלם של בני הזוג ברבים נרתמו בני השכונה לסייע להם וללוותם בעזרה מעשית ובתמיכה פיזית ונפשית. המסר היוצא מן הסיפור חד ונוקב - לו היו אנשי השכונה מניחים את כבודם העצמי בצד ומתעניינים - במלוא העדינות, הזהירות והרגישות, בשלום של בני הזוג, היו מונעים את חילול השם הנורא שקרה, וחוסכים מהם שבועות ארוכים של בדידות וצער. זו המטלה העיקרית שלנו: לשים לב למה שעובר על השני ולנסות להקל עליו, מבלי לחשוב איך אנחנו עצמנו נראה בתמונה.

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



## איך אף אחד לא שם לב?! זו המטלה העיקרית שלנו: לשים לב לשני מבלי לחשוב איך אנחנו ניראה

ארכו ארבעה ימים עד שאותה גברת חזרה אלי. "הרב מרגלית", היא סיפרה לי בהתרגשות, "ארכו לי יומיים תמימים עד שעשיתי כעצתך. רק אחרי שהתלבטתי בנושא כה וכה אזרתי אומץ, ובשעת דמדומים, לפני הסגירה, פניתי אל המוכרת ועשתי כעצתך".

"ומה קרה אז?", התעניינתי. "קרה דבר מזעזע. מיד לאחר שאמרתי לבעלת המכולת את המשפט הראשון, היא פרצה בבכי עז ואמרה בקול נשנק: 'אני גרה בשכונה של אנשים רשעים! אני חיה כאן כל השנים ומשרתת אתכם עם בעלי בנאמנות ובמסירות אין קץ. עכשיו, כשאנחנו עוברים תקופה כה קשה, אף אחד מכל בני השכונה לא מתעניין מה קורה לנו! מה קורה לכם? אתם עד

לפני תקופה קצרה התקשרה אלי אישה וביקשה להתייעץ. היא סיפרה לי שיש בשכונתה מכולת קטנה שמשרתת נאמנה את תושבי השכונה במשך עשרות שנים. בעלי המכולת הינם בעל ואשה שעובדים במכולת יחד במשך כל היום. לדבריה, מזה כחודש ימים שהאישה נמצאת במכולת לבדה. נשות השכונה חוששות שהבעל חלה, אך לאף אחת אין תעוזה לשאול את המוכרת מה שלום בעלה, כיוון שמבטא נראה לא טוב, וכל אחת חוששת שמא בעיות אחרות קשורות לניתוק בין הבעל לאשתו.

"רצייתי לשאול אם לדעתך עלי לגשת לשוחח עם המוכרת ולשאול אותה על הקורה עם בעלה, למרות שמבטא המיוסר משדר ריחוק וחסר רצון לשוחח עם מאן דהוא, או שעלי להתעלם ממה שקורה ולהמשיך הלאה, כמו כל נשות השכונה".

"חפשי שעה קלה, שאין אנשים מצויים במכולת", הנחיתי אותה בפשטות, "גשי אליה, ואמרי משפט קצר כמו: 'דעי לך שאני לא מפסיקה לחשוב ולהתפלל עליכם', או: 'איני רוצה להציק, אני מבינה שאתם עוברים אתגר לא פשוט ורוצה מאוד לעזור. כמוכן, רק אם העזרה שלי מתאימה לך'. זהו, משפט קצר ולא יותר. יתכן שהיא תאמר 'תודה' וזהו, אך ייתכן שהיא תפתח בפניך את סגור לבה ותספר מה עובר עליה. היי רגישה ולכי בעקבותיה. אבל בשום פנים ואופן אל תתעלמי מן המצוקה".

בואי לשמוח, לצחוק ולהתחזק באירוע מיוחד לנשים

הרב חיים זאיד  
הרב יעקב חמו  
הסטנדאפיסטית מאירה רפאלי

אמונה שמאירה את הנשמה

לצחוק על החיים

בשבילך נברא העולם

אל תפספסי את האירוע הזה, מגיע לך להינות!

בעלות סמלית << 073-222-1240

מודיעין עילית

שלישי | כ"ה באייר | 16.05  
אולם היכל  
רחוב נתיבות המשפט 7  
בשעה 19:30 בערב

ירושלים

רביעי | כ"ו באייר | 17.05  
מיהל קהילתי בוכרים  
רחוב בליליוס 1 פינת ישעיהו  
בשעה 19:30 בערב





**משפחה יוצאת למסלול  
הליכה בטיול, ומגלה שם אדם  
שהתמוטט. כשהם ממהרים  
לעזור, הם חושפים היכרות  
ותיקה וקשר מופלא**

# אחרי 29 שנים

בשקט את הסיבה להתמוטטות. אמי מיהרה להוציא מהתיק בקבוק מים קטן, והגישה לאבי, שהשקה את האיש. בינתיים, דודי לקח את הנערים הצידה, הרגיע אותם והגיש גם להם שתיה ומזון. אמי הרחיקה אותי ואת חנה מהמקום, ויחד אמרנו תהילים. לפתע נשמע שיעול קל. אמא הסתובבה בשמחה, מה שגרם לי ולאחותי לרוץ לעבר האיש ולראות מה שלומו. "תודה,

וסליחה. אתם באמצע מסלול, ו...", לחש האיש, אך אבי היסה אותו והמשיך להשקותו. "זה בסדר, רב איד, הכול טוב ולטובה!", אמר אבא את המשפט שתמיד נהג להגיד לכל

אדם. האיש השתנק בשנית. נבהלנו. "המשפט הזה?..." הוא רעד ולא יסף. אבי חיך: "סתם משפט שאמר לי אדם טוב אחד, פעם...". אבא נאנח ועזר לאיש להתיישב, תוך כדי שהתיישב גם כן, לצידו. "באשוויץ", הוסיף בקול חלוש. שני הנערים נשכו את שפתותיהם בבהלה בזמן שסבם החוויר כסיד. "גם... אתה... משם?"; שאל הסב. "כן", ענה אבא. התיישבתי לידו, כשדודי מתיישב מצידו השני. גם הנערים התיישבו קרוב לסבם. "וגם חברי", חיך אבי לעבר דודי, "חבר כמו אח", הוא חיבק בזרועו את דודי. "הכול-לטובה-רב-איד", חזר המבוגר על הדברים בשנית, עם מבטא

פולני, וכמו נשאב למקום אחר. שני נכדיו הרימו גבה. כנראה לא היו רגילים לדיבור כזה אצל סבם השקט. כעת היה תורו של אבי החוויר לשמע המשפט עם המבטא הכבד. "זה אתה???"

...

זלמן", קרא יעקב לחברו ששכב על הדרגש הקשה, זלמן הרים עיניים עייפות לעבר חברו, הרועד מקור בדרגש העליון. "זלמן, אני מוכרח מים, אוכל, משהו". דימו הכחושות של יעקב רעדו. "אין לי", לחש זלמן במהירות, מפחד שדלת הצריף תפתח, וקצין גרמני יכנס ויטיל עליהם את כעסו. "זלמן...". בכה הצעיר לחברו, "אני לא מסוגל עוד... הרעב, הקור...". הוא התרומם ברעד, מבטו נחוש לסיים עם הכל. "לאן אתה הולך?", זלמן הזדקף גם הוא בפחד. "לא! הוא לא עושה את זה!". הוא צפה על חברו הפוסע לעבר הדלת. "לגדר", אמר יעקב, קולו צורם והחלטי. רוח פרצים נכנסה לצריף בעוד יעקב יוצא החוצה. "יעקב---", הרים זלמן את קולו, אך יעקב יצא לכיוון שממנו לא חוזרים...

...

המשפחה שלי תמיד אהבה לצאת ולהכיר מקומות חדשים בארץ ישראל. אבא, שבילדותו לא גר בארץ, תמיד אמר לנו שיש לנו זכות שאנו גרים בארץ ישראל, ושאלנו צריכים לנצל זאת באמצעות ביקור במקומות חדשים בה. פעם בחודש היינו יוצאים, כל המשפחה - שכללה את שני הורי, אחי הגדול, אני, אחותי חנה ודודי (אח אבי) - למקום מעניין.

אני רוצה לספר לכם סיפור מפעים שקרה לנו לפני שנים רבות באחד הטיולים שלנו, טיול ששינה לנו את החיים.

הסיפור התרחש כשעדיין הייתי נער צעיר. אחי ארי היה בן 20, אני הייתי בן 17 ואחותי חנה בת 12. את המקום שאליו הלכנו בחר ארי, והוא החליט שניסע לגמלא, אף על פי שכבר ביקרנו שם. ארגנו תיקים, מילאנו בקבוקים, וכך, יום למחרת, יצאנו ברכב של אבי, שהכיל שבעה מקומות, עם כל המרץ, לכיוון גמלא, לא יודעים שאת הטיול הזה לא נשכח.

התחלנו את המסלול, שהיה ריק, כיאה למקום תיירותי באמצע ימי שגרה. באמצע הדרך, כחצי שעה מתחילת המסלול הסבה אחותי חנה את תשומת לבנו לכמה אנשים בתחילת המסלול. "הי, אבא, אתה חושב שהם בסדר?"; היא שאלה והצביעה לעבר המסלול למטה. אבי התכופף בזהירות, וכך גם אנו. "זה נראה שהם בצרה" אמר דודנו בלחץ, וכך, מבלי לחכות זמן רב, חזרנו על עקבותינו וירדנו בזהירות אל עבר הנחל, ואכן, אחותי ודודי לא טעו. גבר כבן 60, כיפה שחורה לראשו, שכב על השביל. משני צדדיו שני נערים, לבושים בבגדים צבעוניים זורחים. שניהם קראו לאיש שוב ושוב בשמו, אך האיש לא הגיב. "היי חבריה, הכול בסדר?"; דילג אבי על אבן גדולה, וכבר כרע ברך לעבר האיש וחיפש אצלו דופק. "זה סבא שלנו... מני", הם התייפחו. "הוא התמוטט פתאום, ו... נגמר לנו המים", הם הוסיפו

תעודת חובש רפואת חירום  
מטעם משרד הבריאות



בית הידברות

רח' אריה שנקר 20 פתח תקווה

רישום מראש חובה.

073-222-1-300

14 מפגשים

הקורס בדייקי 100  
שעות אקדמיות  
+ למידה עצמית  
מתוקשבת

25 תלמידים

מקסימום בקבוצה

אפשרויות תעסוקה

רבות בתחום



כל המציל נפש אחת...

## קורס חובשים

גם אתם יכולים להציל חיים: לראשונה בהידברות!



ינא



# הולך לבדי בשדה

בספר דברים אומרת התורה: "והיה עקב תשמעו". ר' שלמה אומר: לפעמים אדם צריך לשמוע דווקא לעקב, להקשיב לרגליים. מתי? כשהראש מבולבל. כשהראש אינו יודע מה להחליט. אולי כשהאדם מרגיש שהראש אינו מחובר מספיק למה שבורא עולם רוצה ממנו באמת. הרבה שנים הלכה איתי התובנה הזאת, המסר הטמון בה. למדתי שצריך האדם להקשיב פנימה ללבו, הקול הפנימי מדבר אליו ומספר לו על העולם מסביבו.

## הרבה שנים הלכה איתי התובנה הזאת, המסר הטמון בה

בצעירותי קראתי שיר יפני:

הצְבִי עַל הָרֵי הָאֶרֶץ  
אֲשֶׁר אֵין שָׁם עֲלֵי שְׁלֶכֶת  
יֹדֵעַ פִּי בָּא הַסֵּתֵן  
רַק מְצִלִיל קוֹלוֹ שְׁלוֹ.

השיר נגע ללבי. הצבי הזה יודע כי בא הסתו, לא כי חבריו מספרים לו ולא כי שמע בחדשות. הצעדים שלו בעצמו. הקול שהוא עצמו מייצר בהליכתו מספר לו על המציאות בעולם מסביבו. יום אחד מצאתי את עצמי שוב מהלך ביער של עין זיתים, למרגלות העיר צפת. מרחוק ראיתי דמות מתקרבת. היה זה ידידי אליהו, רועה הצאן, עם החליל בידו. כדרכו, היה מדבר עמי מעבודת ה'. אמר לי פסוק: "לא תתורו אחרי לבבכם", והסביר: לא כפירוש הפשט, האומר לא ללכת בעקבות הלב, אלא במשמעות הפוכה: ה' אומר לנו לפעמים לא להתחכם עם הלב, לא לתור ולא לדרוש אותו.

אל תתורו, אלא לכו אחרי הלב בפשטות. נפרדתי מאליהו.

השקט ירד על השדה. שמעתי את צלילי החליל מרחוק ואת קול פסיעותי העולות בהר המכוסה אורנים. הצל שלי החל מתארך על פני השדה, וידעתי שהשמש קרובה לבוא.

משמר לימים קשים, אך בתנאי אחד, ילד", ידיו של יעקב מיששו את הלחם בחוסר אמון, והוא חיכה להמשך דבריו של המלאך. "אף פעם אל תנסה לעשות זאת שוב! זכור רב איד, הכול טוב ולטובה, גם אם זה לא נראה כך", הוא נשם קלות, מביט לצדדים. כל רגע מסכן את חייהם, אך הוא המשיך, הוא חייב, הנער הזה חייב ניעור וחיוזוק. "אם אתה כאן", הוא הסתכל בעיניו התכולות של הנער, "אתה צריך להיות כאן. זו המטרה שלך, זו השליחות שלך, לכך נועדת!".

"לכך נועדת...", סיים יעקב לספר את סיפורו לזלמן, וחיך בחלומיות. "לא אדם רגיל ראית, כי אם את אליהו הנביא", התרגש זלמן. "אך כדי שזה לא יקרה שוב", הוא התנער ונעץ מבט כועס קמעה בחברו שרצה להשאירו לבד, "בא נתקע כף, ונבטיח שמטרתנו לצאת מכאן בחיים, ולעולם לא ננסה לפגוע בנפשנו, גם אם יהיה קשה". יעקב הושיט את ידו, וכך תקעו השניים כף, כף של הבטחה, כף של משאלה, כף של תקווה.

...

ישבנו סביב שולחן העץ בסוף המסלול. סיפור ההצלה של מני, כפי שקראו לאיש, מידי הגרמנים הרוצחים, היה ניסי, מדהים ומרגש. אבא ודוד זלמן ספרו גם הם את סיפורם המופלא, שכבר הכרנו בעל פה.

"אתה, סבא", אמר לפתע הנער הנמוך עם החולצה האדומה, "הבאת משלך לנער יהודי לפני 29 שנים, וכעת אותו נער, שכבר הפך לאיש", הוא חיך לאבי, "הציל אותך...". כולם התרגשו. "מה גם", הוסיפה חנה בחוכמה, "שאבא היה במקום הנכון בזמן הנכון כדי לעשות את שליחותו להציל את מצילו, בדיוק כמו ש'דוד מני' אמר", אמרה. כולם התפלאו וחייכו לשמע המילה "דוד", אך ידעו שהיא תהיה נכונה להמשך.

כי אין אדם שאין לו שעה, ואין דבר שאין לו מקום. כל מקום שאתה נמצא בו - זה המקום הטוב ביותר בשבילך! הבנת, רב איד? הכול טוב ולטובה, בכל מקום, תמיד!

יעקב רץ לעבר הגדר. רצה לשים סוף וקץ לכל צרותיו, קשייו, ייסוריו. רצה כבר להתאחד עם משפחתו. כפסע היה בינו לבין הגדר, כשיד צנומה אך תקיפה תפסה אותו והשכיבה אותו על השלג הקר. "נער, מה קורה לך?", תבע האיש שמולו לדעת. "אתה רוצה למות? הגדר חשמלית!", הוא לחש לחישה רועמת וכועסת. "כן", ענה יעקב בקול אדיש, מעביר יד קרה על מצחו. "אני לא יכול יותר... מוכרח מים, אוכל...". הוא התנשם, מתאמץ לא לבכות, לא עכשיו. "עזוב, מה אני כבר שווה? עוד יהודי, פחות יהודי? לא יכול יותר, לראות את החיוך האכזרי של הנאצים לכאב שלנו, לראות איך חברים שלנו נעלמים לנו, די אין לי כוח, רוצה ללכת למקום טוב יותר...". הוא ניסה להשתחרר מידו של האיש האלמוני, אך ידו של זה הייתה חזקה יותר. האיש השתהה לרגע, ואז, כמו קסם, הוא התכופף לנעלו והוציא מתוכה פרוסת לחם קטנה. "קח", הוא אמר והשיב את פניו. "קח, תאכל". הוא נשם עמוק, מנסה לוותר בלב שלם על האוכל, ולאחר נשימה עמוקה הישיר את עיניו לנער הצעיר שמולו: "אני

נותן לך את לחמי ששמרתי לי מכול

**"זה בסדר, רב איד, הכול טוב ולטובה!", אמר אבא את המשפט שתמיד נהג להגיד לכל אדם. האיש השתנק בשנית. נבהלנו. "המשפט הזה?..."**



הרב חיים זאיד  
מעלת החג וסגולותיו



המקובל הרב יצחק בציר  
קבלת התורה מאבהו



הרב יעקב חמו  
קבלת התורה מתוך שמחה

הרבנית  
**חגית**  
שירה  
הכח שבך

# לראות את הקולות

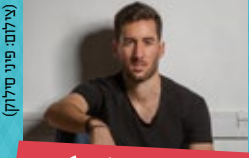
ערב נשים עוצמתי ומרגש לקראת חג מתן תורה

**קריית אונג**  
ראשון אי סיון 21.5 // 19:30  
אולם ב"כ גריבא  
רח' שי עגנון 13

**נוף הגליל**  
שני ב' סיון 22.5 // 19:30  
אולם ב"כ משכן מנשה,  
רח' החצב 8

**צפת**  
שלישי ג' סיון 23.5 // 19:30  
אולם ב"כ מזוג גליות  
רח' לוחמי הגטאות 16

עלות סמלית // לפרטים:  
**073-2221240**



שווה ציטוט

"הדת פוזשת אותי כל בוקר כשאני מניח תפילין. אני מאמין בכל מיניה, לחן ובקשה. כל פעם רגע לפני עלייה לבהמה וכחובן, בכל רגע על הבהמה. בעיני, אדם מאמין זה חלק מההווה שהולך איתו בכל רגע ביום. וכחובן, התפילות איתי תמיד". (אדיר גל)

66

שווה חיור

אם רק היה אפשר ל"save" כשמייםים לקנות את המדגם...

- חובה עזיבות צימקים?  
- אני לא אכל צימקים, מיסות אויבאולויות.  
- איבאולויות?  
- אני טמון! אכל רק צמרים טמון.

איכוננה צב -  
שבאמצע החילה "הפססת", תקום צב...



## מה עוצר אתכם מלחיות את החלום?

רוצים לשמוע את סוף הסיפור? ההפקה נחלה הצלחה מסחררת, וגרפה הון עתק. בעקבות כיכובו הוא התפרסם בעולם התעשייה, וזכה לתהילה. לא זו ממש הדמות והחלום הראויים לחיקוי, אך בהחלט אפשר ללמוד מהעקבות המדהימה.

דוגמא נוספת היא של תומס אדיסון, ממציא הנורה החשמלית, שנכשל 2000 פעמים (!) בניסיון לייצר חוט להט, עד שלבסוף הצליח. 2000 נפילות לא עצרו אותו מלהמשיך ולחזור לעבר היעד שלו.

הזוהר הקדוש מגלה לנו מהו סוד ההצלחה: "כל הדברים שבעולם אינם תלויים אלא ברצון". המשותף לכל האנשים שהצליחו בגדול, בגשמיות או ברוחניות, הוא נחישות והתמדה למרות הקשיים. עם רצון חזק ניתן להגשים, בעזרת ה', כל מטרה שתדצו. העצה היא לכוון את עצמנו ליעדים רוחניים שיישארו איתנו לנצח. התחזקות במצוות, בלימוד תורה ובעשייה רוחנית הם היעדים הכי משמעותיים שנוכל להשיג בחיינו כאן, ושם כדאי לשים את עיקר מגמתנו.

למי מאיתנו אין חלומות על דברים שהיינו רוצים להשיג, או על מי שהיינו רוצים להיות. אבל חלום לא חייב להישאר חלום, הוא יכול להפוך למציאות. גם כשהדרך לשם נראית ארוכה ומאיימת, זה אפשרי. קבלו כמה השראות מהעולם על אנשים שהצליחו להגיע אל החלום שלהם למרות הכול. אחד השחקנים המפורסמים בעולם, התחיל את דרכו בתור אלמוני עני מרוד, והחלום שלו היה לשחק, במטרה לעורר השראה לאחרים. הוא קיבל בתחילת דרכו 1,500 דחיות (!) מסוכנויות משחק, בגלל המראה והדיבור שלו, שהיו מעט שונים מן הרגיל, כתוצאה משיתוק עצבי חלקי בפניו. באחד מן הימים הוא ישב לכתוב בעצמו תסריט, אבל סוכנויות ההפקה קטלו אותו לחלוטין. בסופו של דבר הוא הגיע לסוכנות אחת שהייתה מוכנה לתת צ'אנס לתסריט, אלא שאז הוא הציב בפניהם תנאי סף - "אני השחקן הראשי". לזה הם לא היו מוכנים בשום אופן. הוא לא ויתר, ולבסוף קיבל מהם תקציב עלוב במיוחד, כשהוא השחקן הראשי.

### השו"ת המקוצר

המיקרוגל - מותר להוציא משם את המאכל.

**?** האם מותר ללכת ביום חול לאתר בילוי שפתוח גם בשבת?  
כדאי לתכנן מראש נסיעה למקומות ששומרים שבת, ולא להיכנס למקומות אלו.

**?** פתחתי ספר בשבת וראיתי שמטייל בתוכו חרק. מותר לי לסגור את הספר? אסור לעשות כן (סימן שטי"ז סעיף ג').

**?** יורד לי דם מהאף לעיתים קרובות. אם זה קורה בשבת, מותר לעצור את הדם עם טישו, או שזה נקרא שאני צובע את הטישו?  
מותר, ואין בזה שום איסור.



**?** האם יש בעיה במשחק בקלפים, משחקים כמו "מלחמה" או "ספיד"?  
אם משחקים ללא התערבות על כספים - מותר.

**?** יצאתי עם חברה לקניות, ופתאום ראיתי שהשמש כבר שוקעת. מותר לי להתפלל מנחה ברחוב?  
אפשר ללכת לפינה צנועה ולהתפלל שם.



**?** שכחתי משהו שחיממתי בתוך המיקרוגל, ונכנסה שבת. מותר לי לפתוח את המיקרוגל כדי להוציא אותו?  
אם עלולה להידלק מנורה - אסור, ואם אין שום פעולה דיגיטלית בפתיחת הדלת של



המדור בחסות

בר מים היברידי

שאלה בנועם

שמעון בן חיים הסתפק אם במלאכת גוזז קיים הבדל בין נטילה וזיזה מן החי בעודו בחיים, לנטילה מבעל חיים לאחר מיתתו או שחיטתו. מהי התשובה לשאלתו?

פתרון החידה מעלון פרשת אחרי מות-קדושים:

גם אם עלולה להיגרם בושה לחתן או לכלה אם ידחו הקידושין - אין לקדש בשבת, אפילו אם החתן עדיין לא קיים מצוות פריה ורבייה. אולם **דעת הרמ"א** להקל בזה בשעת הדחק (וסמך בשעת הדחק על רבנו תם שהיקל לקדש במקום מצוה, אף שנקחנות מודה שאין הלכה כדברי ר"ת בעניין זה). אך **לדעת מרן השו"ע** אין חילוק - ואסור. מכל מקום, אם עבר וקידש - תפסו הקידושין, ואינו צריך לקדשה שנית (או"ח ש"ט, ד' רמ"א בשם ר"ת, ילקו"י. עבר וקדש, ראה מה ש"כ מרן השו"ע בסוף הסעיף ה"ל, ותש"ב).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה יוגרל שובר ברשת

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

אפיקים



להזמנת:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידברות

באדיבות בר משבחים פינת ההלכה

האם מותר לקצר את תפילת שחרית, ולצאת באמצע חזרת השליח ציבור בשביל לצאת לטיול?

תשובה

אין לצאת באמצע חזרת הש"ץ אלא אם כן במקום דוחק או במקום הפסד ממון או מצוה עוברת, אבל לצורך טיול אסור, וגם לצורך מצווה אין להתיר אלא אם עושה כן באי קראי בלבד, אבל אם עושה כן באופן קבע אסור, משום שמזלזל בתקנת חז"ל. כך הורה הגאון הרב אשר וייס שלי"ט א' הובא בליון שמעתתא עמיקתא (גליון קל"ט).

הטבה מיוחדת

לקוראי עלון הידברות



052-7028339



# בואו נפרק את התובנה לפיה יהודי שאינו שומר תורה ומצוות הוא אדם חופשי

רבים חוששים לחזור בתשובה, שמא יאבדו כביכול את החופש. אבל אין טעות גדולה מזו

ולנו רוצים חופש, מי לא? אף אחד לא אוהב להרגיש כבול, חנוק, כאילו חיינו מוכתבים על ידי גורם חיצוני. זו אחת הנקודות המרכזיות, אם לא המרכזית מכולן, שגורמת לאנשים שאינם שומרי תורה ומצוות להירתע מהתחזקות כזו או אחרת. רק לפני כמה ימים ניהלתי שיחה עם אדם חכם, שביטא את החשש הזה בצורה ברורה וגלויה. המשוואה שלו היתה פשוטה ופשטנית להפליא: חילוני = חופשי (וכך אכן קראו לעצמם החילונים עם קום המדינה,

הבוקר הוא דבר שחלקנו "מוכרחים". וזה לא עוצר כאן: ככל שאדם מנותק יותר מחיי תורה ומצוות, וכמובן מעבודה על המידות, הוא גם משועבד יותר ליצר הרע שלו. שלא לדבר על שעבוד ליצר הרע, שגורם לנו להיות אנשים טובים פחות מכפי שהיינו רוצים, שעבוד לסמארטפון ודומיו, שעבוד לרשתות החברתיות, שעבוד לקנאה באנשים אחרים (שנראים נוצצים ומאושרים כל כך באותן רשתות!) וכן הלאה.

ואני הקטן? אני אמנם עובד קשה מאוד, עמוס במחויבויות משפחתיות מבורכות, אבל רואה בעצמי אדם חופשי הרבה יותר מכאלה שאמנם מרשים לעצמם להדליק אור בשבת, אבל בפועל משועבדים הרבה יותר ממני ולמעשה לא באמת נחים בשבת באופן מוחלט, לא באמת מתנתקים מכל הקפוניה של היומיום. נכון, מי בוקר אני צריך להתפלל,



אבל אני מעדיף את זה מאשר להיות משועבד למוסף הספורט (או לסיבוב הרשתות החברתיות) עם הקפה; נכון, אין לי פרופיל באף רשת חברתית בגלל סיבות רוחניות, אבל אני מעדיף את זה מאשר לחיות בנדמה-לי, לעקוב אחרי אחרים ולהיות תאב לכל בדל לייק; נכון שאישה דתייה צריכה להתלבש לפי כללים מסוימים, אבל גם בעולם הלא דתי יש כללים משלו לפי אופנות מתחלפות שמשעבדות אף הן, רק בצורה אחרת. לא פחות משעבדת, אגב. נכון שאני חייב לקיים מצוות שונות, לימוד תורה למשל, אבל מי אמר בכלל שזה חונק? למה לא להבין שמדובר דווקא במשהו שנותן טעם ומשמעות בחיים? החיים היו דבר משעמם מאוד (שלא לומר: לא הגיוני), אם כל תכליתם היתה מימוש התאוות שלנו לפי הבנתנו המוגבלת. צריך להיות ברור שאף אחד מאיתנו לא חופשי לגמרי בעולם הזה. השאלה היא רק למי אנחנו משועבדים - ליצרים האנוכיים שלנו, או למשהו הרבה הרבה יותר גדול, משמעותי ונצחי מאיתנו.

"חופשיים"), דתי = לא חופשי לעשות ככל העולה על רוחו. אבל אין טעות גדולה מזו, ואסביה. קודם כל, אין אדם אחד בעולם שהוא חופשי באמת. צריכים להפריך את הקונספציה המוטעית מיסודה. כל אחד מאיתנו צריך לתת דיו וחשבון לבוס בעבודה, כל אחד צריך לתת דין וחשבון לאשתו (או אישה לבעלה), לחשבון הבנק שלנו (כולל למסגרת האשראי), לרשויות אכיפת החוק (ובפרט למשטרת התנועה). כולנו צריכים להתחשב בשכנים, לכבד את ההורים, לענות לשיחה מהמורה של הילד וכן הלאה. אפילו לשומר בקניון חייבים לתת דין וחשבון, אחרת תישארו בחוץ ולא תוכלו לקנות את השוקו פאי שהבטחתם לילד. שלא לדבר על דין וחשבון לילד עצמו. אין חופש שבו אפשר להפסיק לדאוג לו לאוכל, לבגדים, למחברות, לחוגים, למשחקים, לזמן איכות וכמובן ל...שוקו פאי. הבנתם נכון - אם אינכם גרים בגפכם בקצה הר מבודד וניזונים מקב חרובים בלבד משבת לשבת, אז כנראה שאתם לא חופשיים באמת. אתם משועבדים לצורך להשיג מזון, משועבדים למשכנתא, משועבדים לצרכי הגוף שלכם (שזה בכלל סיפור בפני עצמו), משועבדים לחזור למי שפנה אליכם בטלפון (או לפחות לרובם) וכן הלאה. לחלק מאיתנו יש יצר הרע לסיגריות, לאלכוהול או לחומרים ממכרים אחרים, אפילו הקפה של

נצפה לאחרונה

חן פיק כותב: רציתי להגיד תודה למי שמפיץ את עלוני הידברות בבסיס רמת דוד.

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 והברכה בדרך אליכם!



פרשת  
השבוע  
לילדים

# פרשת בהר-בחוקותי

השבת נסיים לקרוא את חומש ויקרא. חזק חזק ונתחזק

בנושאים של הלוואות ושל איסור ריבית. פרשת בחוקותי מצווה אותנו הקב"ה ללכת בדרכו, ומבטיח לנו שאם נעשה זאת - נזכה לדברים טובים רבים, אך אם חלילה לא - יבואו על עם ישראל עונשים כבדים.

לאחר מכן עוסקת הפרשה בעניינים של נדרים ושל הקדש. אלו הן הלכות חשובות שרובן אינן נוהגות כיום, אלא רק בזמן שבית המקדש היה קיים. אך כולנו מחכים ומצפים ליום שבו יגאל אותנו הקב"ה מן הגלות ויבנה לנו את בית המקדש, ולכן ממשיכים כל הזמן ללמוד גם את ההלכות הללו, כדי שכאשר ייבנה בעז"ה בית המקדש, נדע את ההלכות ונוכל לקיים אותן כפי שהיו בזמן שני בתי המקדש שנחרבו.



השבת נקרא בתורה את שתי הפרשות האחרונות שבחומש ויקרא, ונסיים באמירת "חזק חזק ונתחזק", שהיא בקשה שנאמרת בכל פעם שמסיימים לקרוא חומש שלם, ובה אנו מבקשים מהקב"ה לתת לנו כוח להמשיך וללמוד עוד ועוד.

פרשת בהר עוסקת בעיקר בנושא של שנת השמיטה ושנת היובל, על כל ההלכות המסתעפות מהן. לאחר שש שנים של עבודת אדמה, מגיעה השנה השביעית, שבה ישנה מצווה לשמוט את הארץ ולא לעבוד את האדמה כלל. כל גידולי הקרקע הם הפקר בשנה זו. לאחר כל שבע שמיטות מגיעה שנת יובל, וגם בה נוהגים דיני שמיטה. ביובל גם משתחררים העבדים העבריים, והקרקעות שנמכרו חוזרות לבעליהן. הפרשה עוסקת גם



טריזיה

## כיצד מכונה היום האחרון בכל חודש, לפני ראש חודש?

- א. היום האחרון
- ב. יום דין
- ג. יום כיפור קטן
- ד. היום שלפני המשכורת

## מהם ראשית התיבות מוצש"ק?

- א. מוצאי שביעית קדושה
- ב. מוצאי שבת קדוש
- ג. מוצאי שנה קטנה
- ד. מוצאי שקלים

## הישיבה בחדרה הגיעה לארץ מ...?

- א. לודז'
- ב. ברלין
- ג. לומז'ה
- ד. מיר

## איזו תפילה תיקן יצחק אבינו?

- א. תפילת מנחה
- ב. תפילת מוסף
- ג. תפילת שחרית
- ד. תפילת ערבית

## מהו שיעור הפרשת חלה?

- א. בצק משלושה קילו קמח ומעלה
- ב. בצק מלאה וגדושה בבצק
- ג. בצק שנילוש קילו קמח ומעלה
- ד. בצק מלאה וגדושה בבצק

## פתרון החידות מפרשת אחרי חות-קדושים:

- א. חצי שעה, ד. על המחיה, א. שבועות וחטטה, ב. פסח, שבועות, סוכות, ב. שני חכמים - מלשון שינון

## פתרתם 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.

הזוכה מעלון פרשת ויקרא:

רחלי חן



# מזנוג

חוש  
השבוע

כַּלְכֶם מַכִּירִים מַזְנוּגִים - אֵלֶּה שְׁנֵי מַזְנוּגִים לְמַקְרָר, אִו אֵלֶּה שְׁנֵי מַזְנוּגִים מְשֻׁבָּבִים מְשֻׁבָּבִים שׁוּיִם. הַמַּזְנוּגִים נִמְשָׁכִים זֶה לְזֶה וְנִצְנָצְוּ בַּכֹּחַ, אַךְ אִם מְסוּבָּבִים אֹתָם - הֵם דּוֹחִים זֶה אֶת זֶה וְאִינֵם נִצְנָצְוּ כֻלָּם. לְמַעַן זֶה קוֹרֵה, וְאֵהוּ הַעֲצָם הַמַּזְנוּגִים?

לְמַעֲשֶׂה, לְכָל חוֹר הַעוֹלָם יֵשׁ מַזְנוּגִיּוֹת מְסוּבָּבִים. אֵלֶּה שְׁנֵי הַתְּכּוּנָה הַמַּזְנוּגִיּוֹת, שְׁנוֹבֵצַת מְהֻשָּׁדָה הַמַּזְנוּגִי שֶׁל כְּדוֹר הָאֶרֶץ, חֹלְשָׁה מְאֹדָה, וְלֹא נִתֵּן לְהַחְיוֹן בָּהּ. אַךְ יִשְׁנֵם חֲמֻרִים שְׁלֵהֶם שְׁדָה מַזְנוּגִי חֲזָק מְאֹד, שֶׁהִשְׁבַּעְתּוּ נִכְרַת וְאֶפְלוּ חֲזָקָה - כְּמוֹ הַמַּזְנוּגִים שְׁאֵנְחָנוּ מַכִּירִים.

לְכָל מַזְנוּג יֵשׁ שְׁנֵי קְטָהִים, שְׁנֵהוּז לְסִמּוֹן אֹתָם כִּי "צְבוּן" וְ"דְרוּם", כְּמוֹ הַקְּטָהִים שֶׁל כְּדוֹר הָאֶרֶץ, שְׁאֵלֵיהֶם הֵם נִמְשָׁכִים. כְּאִשֶּׁר מְקַרְבִים מַזְנוּגִים זֶה לְזֶה, הַקְּטָהִים הַמַּזְנוּגִים יִמְשָׁכוּ זֶה לְזֶה. אַךְ אִם נִצְמִיד זֶה לְזֶה שְׁנֵי קְטָהִים זֵהִים (שְׁנֵי "צְבוּן" אִו שְׁנֵי "דְרוּם") - הֵם יִדְחוּ זֶה אֶת זֶה.



# וספרתם לכם

לומדים עם הילדים ומתכוננים לקבלת התורה



shops.hidabroot.org | להזמנות: 073-222-12-50

## וזאת התורה



7 כרכים

פרשיות השבוע לאורם של מדרשים מומחשות ומעוטרות באיורים מרהיבים

## התורה שלי



5 כרכים

חומשי התורה בפורמט יידידותי, צבעוני ומרתק. רעיונות מחכימים וסיפורים עפי" מדרשי חז"ל

## נשמתא דאורייתא



2 כרכים

לימוד נפלא של לקחים מהפרשה לאור תורת החסידות

## פרשת השבוע



2 כרכים

משלי המגיד מדובנא על התורה מוגש בקומיקס מצויר וצבעוני



# מלאכת המפשיט

## מהי מלאכת המפשיט, ומתי השתמשו בה במשך?

המלאכה העשירה ושבוע מבין ל"ט אבות המלאכה שאסורים בשבת היא מלאכת המפשיט. הפשטה היא הסרת העור מבעל חיים, לאחר השחיטה, לצורך שמוש בעור. במשכן, לאחר ששחטו את האילים והתחשים, הפשיטו את עורם כדי ליצר את יריעות המשכן.



אב המלאכה, שאסור מן התורה, הוא הפשטת עור מבעל חיים שמת. תולדת המלאכה היא הפרדת העור של הבהמה לשני סוגיו: החלק המצא סמוך לשער הבהמה, והחלק הפנימי, שנמצא סמוך לבשר. כל ההלכות הללו נוגעות רק לבעל חיים שנשחט, אך עדין לא בשל לכן פאשר אוקלים בשבת עוף ממשל, לדגמה, מתר להסיר ממנו את העור לכל צורך שהוא.

קחו טיפ לחיים שקטים יותר:  
אל תענו לטלפון מיד.  
תחזרו לבנאדם אחרי שעה.  
ב-95% מהמקרים הוא יגידי:  
"לא משנה. כבר הסתדרתי..."

הדיחות



קבצן: סליחה, אתה יכול אולי לעזור לי בעשרה שקלים?  
עובר אורח: למה בכסף?  
אני מוכן לעזור לך בחינם!



אח שלי שבר את היד בשני מקומות. באמת? אני במקומכם הייתי מתרחק מהמקומות האלה...



ספינה ובה עשרה אנשים. התרסקה בלב ים. על הספינה היו רק תשע סירות הצלה. איך ניצל האיש העשירי? - תפס בקרש של הבדיחה.

מה מברך אדם שיצא מבית קפה?  
ברוך שעשה לי נס במקום הזה.



פרק 23

איור: רפי דרוק

## הסבא חר

רוצה להתווקם בשוואך?  
הוסף מאלה טובה לאצטאך.  
(רבי שלמה אבן גבירול)

מצאן 10  
ההדלים



ווציה - לפני 428 שנה...  
באותה תקופת היתה ווציה מצומצמת ומית אדירה ששלטה בנתיבי הסחר בין התיכון, הדוציה השליש הנוצאני הכל יכול פתח שיטה פורצת דרוח הוא שלח סוכנים מטעמו לכל נמל חשוב בעולם.

עליך לגוס צות המרכב ממיטב הסוכנים שלנו, שיעבדו בין כל הנמלים בין התיכון וישלחו לכאן, לונציה, אגרות מצפנות עם פחש מלא של כל הסחורות הנשלחות בנתיבי הים.



אכל לא רק על סחורות היו מדוחים הסוכנים, הם גם היו עוקבים אחרי המצב הפוליטי בכל מדינה ומדינה, ואף היו מדוחים על איות שודדי הים שהטילו את אימתם על איות הסחר.

הסוכנים היו עוקבים אחר הסחורות המגיעות לנמלים השונים, ומשגרים הודעות לונציה - מהן הסחורות המבקשות ביותר בשוק העולם. את הסחורות הללו הנוצאנים היו דואגים ליצר ולסוק. היום היו קוראים לזה 'רגול תעשייתי'.

איך הם היו מעבירים את ההודעות המצפנות?

את ההודעות שלחו באמצעות שליחים, או יוני דאר. אך הדרך הימית היתה ארכה ולא קלה, ולעתים היו השליחים נצצים על ידי מדינות אויב או שודדי ים. אבל אף פעם, לא הצליח מישהו לפנות מה כתוב באגרות שנשארו השליחים.

איך יתכן שאיש לא הבין מה כתוב באגרות? האם שודדי הים לא ידעו לקרוא אישלקית?

הדוציה היה פקח. האגרות נכתבו בצפון מיוחד שנקרא: 'קיד ווציה' ואיש לא ידע לפצח אותו...





הקודש נאמר...", אומר הזוהר הקדוש על מזמורי התהילים. רוח הקודש שורה בהן, במילים, וכשאת אומרת תהילים - את מעוררת את רוח הקודש עד כדי כך שנחשב כאילו דוד המלך בעצמו אומרם. רק אמרי כל מילה כמונה פנינים, בנעימות הלב, בערגה ובכוונה.

אחותי, הכאב שלך, הדרך הארוכה, הניסיונות, הגלים והמשרבים - כולם נמצאים בספר התהילים, וכשאת אומרת תהילים, אור וקדושה נמשכים מהמילים היקרות, והן ממתיקות לך את מסע החיים, מרפאות, מנחמות, עוטפות ומחברות. הן קרבת השם לך טוב,

"טהור אתה, בני...", לוחשת ניצבת בת עדאל לתינוק הקטן. היא מנענעת את העריסה, מביטה לתוך עיניו היפות, ושוב לוחשת לו בדמעות: אל תיפול, בני. ייסורים מחכים לך, אני יודעת, ימים לא פשוטים... קבל הכל באהבה, הישען על השם ואל תפחד.

ודוד הקטן מביט באמו בעיניו החכמות, והוא מבין הכל. היא זורעת בלבו אמונה והרבה כוח. היא ניצבת, איתנה וחזקה, היא לא תיפול! בנה לא יפול! הוא מלך!

היא מגדלת אותו לבד, בודדה ועזובה. הוא, מנודה ושנוא. אבל הרוח, הרוח חזקה.

שעות ארוכות במדבר היבש



## תהילים - שירת חיי

הכאב שלך, הדרך הארוכה, הניסיונות, הגלים והמשרבים - כולם נמצאים בספר התהילים

הן הודיה, הן הללויה, ואני מאחלת לך לומר אותן תמיד מתוך שמחה! הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו - תהילים "שירת חיי" יצא לאור בשעה טובה ומוצלחת, והוא כולו שזור פרקי חיזוק מרתקים ומיוחדים. הוא מעוצב ומפואר, הוא מתנה ללב ולנשמה, והוא יהפוך לך את קריאת התהילים לחוויה רוחנית מתוקה ומחברת.

ובכן, מה יש בו? פרקי תהילים, כמובן, בכתב ברור ומאיר עיניים. לפני כל פרק תמצאי חיזוק נשי מיוחד. יש בו שער סגולות נדיר ועשיר, תפילות מיוחדות, סדר התפילה הנכון בכותל המערבי, תפילות במקומות קדושים ועוד... הוא בגודל של סידור "שירת חיי" האהוב, דק יותר כמובן, קליל ונעים. והוא המתנה הכי מושלמת לחג השבועות הקרב - יום פטירתו של דוד המלך, נעים זמירות ישראל.

כחרס עם הצאן, רחוק מבני אדם - ולבו ובשרו מרננים לא-ל חיי...

הוא שר, מנגן, מתמזג עם השם. הוא מודה על השקט, על הבדידות והכאב. מי כמוהו יודע שככה צומחים, ככה עולים לגדולה... רק ככה, פנוי מכל טרדות העולם, לבו פנוי לעבודת השם.

הוא נושא את עיניו לשמיים. "ה' רועי לא אחסר... על מי מנוחות ינהלני... שבטך ומשענתך המה ינחמוני". "ואני, קרבת אלוקים לי טוב".

נבל, כינור; שיר, מזמור; צרות, שמחות; עליות, ירידות; משרבים, תובנות; כתר, מלחמות...

ספר התהילים הוא מסע של חיים ונשמה, גילוי והסתרה. הוא נכתב באלפי מילים עורגות, מבקשות ומעל הכל - מודות (מתוך תהילים "שירת חיי").

"יש בהם סודות, וכולם ברוח

## בואו נביא את השפע

כשנאמין בזה באמת, ונרצה גאולה, נעשה את רצוננו כרצונו, ואז היא תבוא



תרגיש את זה ממקום פנימי - תרגיש שהיא עומדת להיות אם. היא הלכה לקנות עגלה, בגדים, עריסה וכו', והרגישה כיצד היא מרחיבה את כלי האמונה שלה, ושבסוף היא תזכה להוריד כך עוד ועוד שפע משמים. והיא הצליחה. ובענק!

היא בטחה והאמינה בכל לבה שלא משנה מה אומרים הרופאים, אם ה' רוצה - היא תהיה אם ותזכה לפרי בטן. ואכן, בזכות האמונה החזקה שלה, הנס התרחש, ונולד לה תינוק מתוק וצדיק בזכות אמונתה הרבה.

תראו מה זו אמונה יוקדת, שלא מתבלבלת משום ראייה וקריאה חיצונית, אלא הולכת עם האמת הנצחית - שאכן, ה' כל יכול. אמת פשוטה, תמימה וחזקה. כשמאמינים במשהו באמת, יוצרים אותו.

מחשבה ואמונה הן לא מופשטות. הן יורדות לפרטים הכי גשמיים שיש, מתבטאות בחומר. שנזכה בעזרת ה' לחוש כך את בית המקדש הנצחי שירד אלינו מהשמים, ונחגוג בגאולה האמיתית והשלמה.

כשנאמין בזה באמת, ונרצה גאולה - לא כי קשה לנו ואין לנו כוח לעבוד - אלא נרצה את הגאולה שה' רוצה, נעשה את רצוננו כרצונו, ואז היא תבוא באחישה.

מכירות את זה שאתן מנסות לפעול ולעשות הכל כדי להוריד שפע משמיים, ולא יורד?

אתן מרגישות שכבר ניסיתן את כל הדרכים האפשריות, וללא הצלחה...

ראיינתי בתוכנית שלי אישה מדהימה בשם אורנה. שבע שנים היא היתה נשואה, אך לא זכתה להיפקד בפרי בטן. היא ניסתה כל שביכולתה: הלכה לרופאים הטובים ביותר, ניסתה את כל הסגולות האפשריות, התברכה מפיהם של כל גדולי עולם... ועדיין מחכה לבשורה טובה.

יום אחד היא חשבה עם עצמה ואמרה: לא הגיוני שה' לא רוצה לברך אותי בפרי בטן. הרי התפקיד של האישה הוא להיות אם. כל אישה תסכים איתי, שאישה שלא יכולה להביא ילדים לעולם, משהו חסר לה. "ואם אין, מתה אנוכי", אמרה אמנו רחל. ואז הכתה בה הכרה. יש בחורות שמחכות להתחתן, והן מרגישות שהן כלות. מתלבשות בשמלת כלה, קונות נעליים לבנות, כיסוי ראש וכו', ממש מתארגנות לחתונה - הן מקדימות אותה, עוד לפני שהיא מגיעה.

כך היא הבינה, שאולי זאת הדרך להוריד שפע מלמעלה, וזה מה שמצפים ממנה בשמים. חשוב לציין שהיא לא "עבדה" על עצמה. היא עשתה עבודה פנימית אמיתית עם עצמה, שהיא

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



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

הרגשות שלך בידים שלו

כשתגלי זאת אולי יהיה מאוחר מדי!

עכשיו זה נראה רחוק, הוא דואג לך יותר מכולם אבל עמוק בלב את יודעת את האמת. את שביחה וגודל אכזר מחכה לך מעבר לפינה, כמו לכל האחרות שהיו שם... שבויות. לא עוד התבוללות 052-955-1591 kalina@htv.co.il



שבויים מועד התבוללות





לשחרור וחופש וכדומה. יתכן כי המפגש עם רגשות אלו יוצר אצלך רצון לבריחה וכך כובל אותך, ומפריע לך להתקדם בחיים. לרוב, תחושות אלו יעלו גם בתחומים משמעותיים אחרים בחייך. אני ממליצה לך לקבל עזרה, להרגיע את הקושי שמתעורר כתוצאה מהעבודה. על ידי כך תוכלי, בקלות רבה יותר, ליצור הפרדה בין המציאות לבין החוויה שמתעוררת, ולהגיב בצורה נכונה בתוך הסיטואציה בה את נמצאת. (אביה לין, מטפלת רגשית בשיטת נתיב הא'-ב', מומחית לריפוי מערכות יחסים)

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



## "אמא, גם אני רוצה!" למה לא צריך לחלוק אוכל עם ילדים, ואיך אפשר ללמוד להתמיד בעבודה?

מעמד. עלינו לבדוק: מה מעוררת אצלי העבודה? יתכן שאת מרגישה מנוצלת, מושפלת לעבוד תחת בוס, מפחדת מביקורת, מאוימת משליטה, זקוקה

**?** כתבת באחד מהמאמרים שלך שכשאמא אוכלת מאכל כל שהוא, היא לא צריכה לכבד את הילדים שלה, ואין עם זה בעיה. רציתי לשאול, אני לא צריכה להיות דוגמא אישית לילד? אם הייתה חברה לידי, ודאי שהייתי מציעה לה. במה הם שונים? אולי עדיף לאכול כשהילדים לא רואים אותי? האם זה נכון?

דווקא כיוון שהילדים שלך קרובים אליך, ולא זרים ורחוקים כמו חברות ומי שמסביב, אין פה עניין של הרגשת מחויבות לכבד ולתת גם להם, מהסיבה הפשוטה שהילדים שלך הם לא כמוך. אם את משתווה אליהם, למה שיקשיבו לך וישמעו בקולך?

ילדים צריכים לדעת שהורים הם ההורים, ואני לא כמו אבא ואמא. מה שמותר להם - לא מותר לי, וכדומה. וזו הסיבה שבגללה ילד מרגיש בטוח ורגוע: יש לו הורה שמגן עליו, שחזק ממנו.

אם ההורה שווה כמוהו, הילד מרגיש מצוקה גדולה (זה יכול להתבטא בכל מיני תחומים, לאו דווקא בעניין של אוכל...).

מובן שאם התפיסה שלי כהורה היא בטוחה, שאני אמא, ומותר לי, ואני יכולה לאכול או לעשות כל דבר אחר - זה מה שמשודר לילד, והוא מבין שאין לו בכלל מה להשוות את עצמו להורה. מניסיוני נוכחתי לראות שכאשר הורה לא בטוח בכך, באופן אוטומטי הילדים מרגישים בנוח להשוות את עצמם להורים, ואף לשאול בחוצפה "למה את כן?", או "למה את אוכלת ממתק לא בשבת, ואנחנו לא?".

כאשר לילד ברור שהורים הם הורים, והם לא כמוהו, הוא יקבל אותם ואת מאמר פיהם כמובן מאליו, וגם יציית לדבריהם מתוך כבוד, ולא יתמרמר כאילו מתנהגים איתו באי צדק... כאשר יהיה כבוד הדדי, השאלה לעיל כבר לא תהיה רלוונטית עבורך, וודאי שלא יהיה צורך או מחשבה לאכול או לעשות דברים אחרים בהיחבא. (יוכי דנחי - תומכת רגשית רב תחומית, מנחת הורים מומחית למשמעת וסמכות בשיטת אימהות מודעת)

...

**?** אני לא מצליחה להתמיד בשום עבודה. אני עובדת תקופה קצרה, מפסיקה, ושוב מתגייסת לעבודה נוספת, בחוסר רצון, לתקופה קצרה נוספת. האם יש משהו שיכול לעזור לי להתמיד בעבודה?

משהו בעבודה מעורר אצלך התנגדות, כאב ו/או רצון לברוח. התחלת עבודה חדשה מעוררת אולי אשליה ששם זה לא יקרה, אך אם בתוכנו יש התנגדות לעבודה, מכל סיבה שתהיה, זה לא יחזיק

## בריאות טובה | זוהרה שרביט

# לעיסה



למה חשוב ללעוס, וכמה פעמים צריך ללעוס את המזון?

רובנו לא לועסים נכון. גם מזון עם ערכים תזונתיים גבוהים לא ייספג במלואו אם לא נלעס טוב. יש שפשוט בולעים, "שואבים" את המזון, משתמשים במזלג במהירות, עוד לא בולעים וכבר מכניסים עוד. בצורה כזאת, גם מפסידים ולא נהנים מארוחה רגועה, וגם מזיקים לבריאות.

תהליך עיכול המזון מתחיל כבר בפה. ככול שנפרק יותר את המזון בפה - הקיבה תעבוד פחות. לכן קוראים לפעולה "לעיסה" - כי גורמים לאוכל שיהיה כמו עיסה, מפורק למקסימום. מזון שלא פורק יגרום לצמיחת יתר של חיידקים לאורך כל צינור העיכול. בנוסף, כאשר מתחילה פעולת הלעיסה, מופרש רוק, שבו יש אנזימים מיוחדים שעוזרים לפירוק ולספיגה. כאן נשלח מסר לקיבה ולמעיה, שתהליך העיכול מתחיל. זה המסר שמאפשר לאיברים להתכונן לאתגר שעומד לפנייהם - עיכול וספיגה של חומרים חיוניים, והוצאת הפסולת המיותרת.

כאשר אוכלים בנחת ולועסים היטב, טעם המזון מורגש והגוף רגוע. אכילה בלחץ ובמהירות לא מאפשרת עיכול תקין, ויוצרת תסיסה. אחרי לעיסה, קל יותר למזון להיספג בדם, והגוף מרוויח יותר ערכים טובים של המזון.

בנוסף, כאשר אוכלים ברוגע ולועסים לאט, הורמון השובע "ליפטין" מופרש. כתוצאה מכך, כמות המזון שאנו צורכים בארוחה פוחתת. ככול שנלעס יותר - כך נאכל פחות. יש לנו שריר בלתי רצוני בקיבה, שמתכווץ ומערבב את מיצי העיכול עם האוכל, ואח"כ דוחף למעי. כשאדם ממלא את

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

### ביתר עילית

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 ב"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**

הגברת  
ניווט  
התודעה  
למערכת  
יחסים  
ותקינה  
**מורן  
קורס**



# מתכוננים לשבועות

עם הרה"ג זמיר כהן שליט"א

**אדם במעגל השנה**  
מאמרים נפלאים על מהות החגים, עם עצות והדרכה בכל תחומי החיים.

**מסע אל האמת**  
הוכחות חותכות על אמיתות התורה, תורה ומדע, צפונות בתורה, לקט נבואות ועוד. ספר חובה לכל מתחזק/ת!

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

**במהדורה חדשה!**

היכנסו להידברות שופס לעוד מגוון גדול של ספרי הרה"ג זמיר כהן שליט"א << 073-222-1250 ☎️ [shops.hidabroot.org](https://shops.hidabroot.org)

# סדנת תעצומות רחל בולטון

עם הגב' מייסדת שיטת 'תעצומות'

סדנא מרתקת בה תלמדי לשנות את הפרשנות על החיים ולזהות את הנלים שבידייך, דרכם תוכלי להביא שינוי וריפוי לחייך

מאת: מותנה במספר הורשמות בית הידברות

רח' אריה שנוקר 20, פ"ת | לפרטים חייגי << 073-222-1300

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

- ימי רביעי בוקר
- בין השעות 11:00-13:00
- 4 מפגשים
- קפה ומאפה

# רוצה יותר

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

- פרי כהן** / הרבנית / מרצה בנושאי חינוך והעצמה
- מישל אלבז** / האמנית / שירה שנוגעת בנשמה
- נעמי כהן** / הרבנית / סטנדאפיסטית ומרצה בהידברות
- חגית שירה** / הרבנית / מרצה בכירה בהידברות

חייגי והזמיני ערב הפרשת חלה מרגש ובלתי נשכח! | 073-222-1-290 | ללא עלות מותנה במספר משתתפות

# העלון מוקדש

להקדשת העלון חייגו 073-222-1388 שלוחה 3

לעילוי נשמה / פונגדה בן טורי / חנה בת שרה / רחל בת מסעודה / שאול בן גרציה / דודי דליה בת רחל / יוסף בן גרציה

לרפואה שלמה / נצרת בת חנום

הצלחה וכל הישגות / תמר בת טליה / ישי בן טליה / בתחן בת אורלי