

# הידברות

ערוץ 97 בכבלים, בלוויין בפרטנר ובסלקום tv

www.hidabroot.org  
תפוצה: 293,350 עותקים

פרשת יתרו | גיליון 639 | כ"ג בשבט תשפ"ד

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

## שאל את הרב



הג"ר אברהם יוסף שליט"א

**אישה ספרדייה שהתחתנה, והתגרשה ללא ילדים, וחזרה לבית הוריה - האם חייבת בהדלקת נרות שבת?**

גרושה או אלמנה שחזרה לבית הוריה ומתפרנסת מהם, אינה חייבת בהדלקת נרות שבת. ואם רוצה להחמיר ולהדליק במקום השינה שלה, יכולה בלי לברך. ואם יש לה יחידת דיור בבית הוריה, צריכה להדליק בברכה.



**אדם עם צרכים מיוחדים, כמו למשל אדם עם אוטיזם, הפרעת קשב, לקות כלשהי - האם הוא חייב בכל המצוות ככל אדם, או שיש הלכות מיוחדות שמותאמות ליכולות המיוחדות?**

יש דרגות שונות בין האחד לשני, ולכל אחד משתדלים ללמד ולהרגיל לקיים את דרך התורה, אולם לא תמיד ניתן לשלוט במעשיהם, ולכן אין להתייחס אליהם ככל אדם שחייב במצוות, אלא במידת האפשר.

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	זמני כניסת וציאת השבת
18:31	17:52	16:38	ירושלים
18:28	17:53	16:54	תל אביב
18:28	17:51	16:45	חיפה
18:32	17:54	16:57	ב.שבע



## אוהב ה'

כיצד מקרבים, ומי זוכה להיקרא אוהב ה'?

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

העושים את רצונו באהבה ובשמחה. ומדוע סיפר לו גם על צרותיהם ותלאותיהם של ישראל? ללמדו שההנהגה האלוקית פועלת בעולם בהתאם למעשינו, על פי כוח הבחירה שבידינו. ואם מכתים האדם את נשמתו בכתם עבירה כאשר מתפתה ליצרו ועובר על רצון יוצרו, הרי בכך הוא ממיט על עצמו סבל וקשיים, שמטרתם לעוררו לחשבון נפש ולתיקון מעשיו, וגם לנקותו מכתם החטא.

מכאן שבבואנו להקנות את יסודות האמונה לאחינו שעדיין לא זכו להכיר את יופייה ואמיתתה של תורת ה', וכן לילדינו המתחילים ללמוד את אורח החיים הנכון בעולם, עלינו ללמדם את מעמד הר סיני בו התגלה ה' לכל ישראל, רומם את כולם למדרגת נביאים, ואפילו את הפשוטים והרדודים שבעם, כדי שיוכלו כולם לשומעו, למען יוכלו לספר לבניהם בעדות אישית שתועבר לדורות הבאים, כי כל



אשר יתרו, מי שהיה ראש הכמרים במדין, שמע שהוציא ה' את ישראל ממצרים ובא למדבר אל משה חתנו, סיפר לו משה רבנו את הקשיים והתלאות ואת הניסים והנפלאות שעבר עם ישראל. ומאחר שכל אדם נעלה יודע את ערך הזמן, שהרי הזמן הוא החיים, ומתוך כך מייקר הוא מאד את זמנו שלא לבזבזו לבטלה, ועל אחת כמה וכמה משה רבנו, שוודאי לא סיפר דברים ללא תועלת או לשם התפארות, יש להבין אם כן לשם מה סיפר משה ליתרו את מה אשר עבר על עם ישראל?

הנה דברי רבותינו ז"ל (מכילתא דרבי ישמעאל, יתרו פרשה א): 'יִסְפָּר מֹשֶׁה לְחַתְּנוֹ - לְמוֹשֶׁכוּ לְקִרְבוֹ לְתוֹרָה. אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה ה' - שִׁנְתָן תּוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל. אֶת כָּל הַתְּלָאָה - בְּמִצְרַיִם. אֲשֶׁר מִצְּאֵתָם - עַל הַיָּם. בְּדֶרֶךְ - זו מלחמת עמלק. וַיְצַלֵּם ה' - הַצִּילֵם מִן הַמָּקוֹם מִן הַכָּל.'

הרי לנו שמטרת משה רבנו כשסיפר לחותנו את אשר עבר על עם ישראל עד אותו היום, היתה לעורר את לבו להימשך לאמת ולקרבו לתורה. משום שכאשר נוכח כל אדם בר הבנה לדעת שיש בורא לעולם, אשר שולט בכל מערכות הטבע, והוא שנתן את התורה במעמד הר סיני לעיני כל העם, הוא לא יוכל להישאר אדיש ולהמשיך לחיות חיים הנוגדים את רצון הבורא שבראו. לפיכך סיפר לו משה רבנו תחילה על המעמד הגדול בהר סיני, בו התגלה האלוקים לעיני כל העם ונתן להם את התורה, ואחר כך חזר לספר לו על נסי גאולת מצרים בה הוכו המצרים בעשר מכות שהראו את שליטת האלוקים האחד בכל מערכות הטבע: בעפר ובמים, בחיי בני האדם ובבריאותם, באור חיות הבר ובהמות הבית ובהתנהלותם, באור ובחושך, בברד ובאש. ועבר לספר על קריעת ים סוף ועל ניצחון עם העבדים את צבא עמלק החזק והמאומן. הרי בכוחן של ידיעות אלו להעניק כוח ומרץ למחפש האמת, לשנות את הרגליו הקודמים, לעשות צעד אמין, ולהצטרף לעבדי ה'



הערוץ טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה



**שבת של אחדות**  
בימים המתאגרים לעם ישראל, זה הזמן לשבת של שיוך וקירוב לבבות. רענון לגוף ולנשמה ביחד נחזק ונתחזק וביחד ננצח!  
עם הרב"ג זמיר כהן והרב חיים זאיר

לפרטים נוספים: 073-222-1-270



בעבודת השם. והנה לשונו של רבי חיים ויטאל זצ"ל: "העצבות גורמת מניעת העבודה וקיום המצוות וביטול עסק התורה וכוונת התפילה ומבטל מחשבה טובה לעבוד את ה', והיא שער התחלת גירוי הסתת היצר הרע אפילו אם הוא צדיק, בהראותו כי אין לו תועלת בעבודה בהיות ייסורים עליו... גם גורמת סילוק רוח הקודש מעליו. וההפך, בהיותו עובד ה' יתברך בשמחה כמו שכתוב (תהלים ק', ב') 'עבדו את ה' בשמחה', כי השמחה מוסיפה חשק רב ואהבה להתדבק בו יתברך, וכתוב (דברים כ"ח, מ"ז) 'תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב לבב', כי העבודה אם היא בעיצובן דומה לעבד העובד לרבו בפנים עצבות וזועפות" ("שערי קדושה", חלק ב', שער ד').

7. השמחה היא תנאי הכרחי לקיום המצווה בשלמותה



# לקיים מצוות - למה זה לא מספיק? (ב')

**האם זה מספיק לקיים מצוות, או שישנו מרכיב סודי שחייבים להוסיף? מהו המרכיב הקטן שעושה את כל ההבדל בעבודת השם שלנו?**

ב"ספר החרדים" מובאים ארבעת התנאים ההכרחיים לקיום מצווה בשלמותה, כשאחד מהתנאים הוא קיום המצווה מתוך שמחה. והנה לשון "ספר החרדים": "יש לי להקדים כל התנאים שאדם צריך לזוהר בכל מצווה ומצווה לעשותה כהלכתה, כדי שתקובל לרצון לפני מלכנו ויצרנו יתברך... התנאי הראשון, שנעשה כל מצווה ומצווה בכוונה לצאת ידי חובותינו, כפסק הר"ף והרמב"ם והרמב"ן מצוות צריכות כוונה. התנאי השני והשלישי, לעשות המצווה ביראה ובאהבה רבה, כדאמר רשב"י 'כל פקודא דלאו איהי בדחילו ורחימו לאו פקודא היא'. התנאי הרביעי, השמחה הגדולה במצווה, דכל מצווה ומצווה שתזדמן לו דורנא הוא דשדר ליה הקב"ה (= כל מצווה שמזדמנת לאדם שי הוא שנשלח מהקב"ה), ולפי רוב השמחה יגדל שכרו".

בני הנביאים היו לפנייהם תוף וחליל וכינור ומבקשים הנבואה, כדכתיב (מלכים ב', ג, ט"ו) 'ויהי כנגן המנגן ותהי עליו יד ה'". ומוסיף רבי חיים ויטאל זצ"ל כי יעקב אבינו לא זכה ששכינה תשרה עליו במשך 22 שנים שבהן האמין כי בנו יוסף נטרף על ידי חיות, והנה לשונו: "והראיה מיעקב בחיר האבות שנסתלקה ממנו שכינה ורוח הקודש עשרים ושנים שפרש יוסף ממנו, וכשמשח בבשורתו כתיב 'ותחי רוח יעקב', ששרתה עליו רוח הקדש" ("שערי קדושה", חלק ב', שער ד').

6. העצבות מונעת את עבודת השם, והשמחה מביאה לידי עבודת השם

העצבות מונעת את קיום המצוות, את לימוד התורה, את כוונת התפילה ואת הרצון בעבודת השם, וכן להפך, השמחה מביאה לחשק והתלהבות בהתקדמות ועשייה

האם קיים הבדל מהותי בין קיום מצווה בלא שמחה, לבין קיומה בשמחה? מה עלול להיגרע מאתנו כאשר המצוות נעשות מתוך טורח, ולמה זוכים כאשר עבודת השם נעשית מתוך שמחה? אספנו עבורכם עוד תשובות מפתיעות וחשובות, שמסבירות אחת ולתמיד: למה זה חשוב כל כך לעבוד את ה' בשמחה?

5. אין הנבואה שורה מתוך עצבות

יהודי שזכה להגיע לדרגת הנבואה, לא יזכה לקבל נבואה במידה וקיימת בו עצבות. לכן, תלמידי הנביאים שרצו להרחיב את לבם, ביקשו שינגנו לפנייהם, ובכך יזכו לנבואה, והנה לשון ה"ראשית חכמה" (שער האהבה): "אין הנבואה שורה לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות, אלא מתוך שמחה. לפיכך,



## זה אפשרי

הרב יצחק פנגר

המשך בשבוע הבא, בעז"ה

יחדיו בשבועות הקרובים בחמש אבני דרך בכדי להגיע ליעד הרצוי של אושר פנימי אמיתי.

### אבן דרך ראשונה - "אין רע, יש מר..."

עלינו להפנים בלבנו שגם הקשיים והמכאובים הם מרחמי השם יתברך להיטיב עמנו, כפי שאמר הגאב"ד מפונזביץ' בשם מרן החפץ חיים זצ"ל בשפת היידיש (התרגום בסוגריים): "שלעכט, טאר מאן נישט זאגען (רע, אסור להגיד) ביטר, מעג מאן זאגען" (מה מותר להגיד). כלומר, על פעולת השם יתברך בנו, גם כשהיא כואבת, אסור לומר שהיא "רעה", רק מותר לומר שהיא "מרה". "דומה הדבר לתרופה מרה. ילד שנוטל אותה אומר עליה שהיא רעה, אבל המבוגר יודע שהיא לרפואתו, ואף משלם עבורה מחיר יקר, ולכן היא אינה רעה בעיניו, בידועו את הטובה שתצמח ממנה. כך כל הצרות שהשם יתברך מביא עלינו הן להיטיב עמנו באחריתנו" (שפת חיים, מידות ועבודת השם ח"א תר"מ - מ"א).

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



# הדרך המהירה ביותר להתעשר

**מהי הדרך המהירה והטובה ביותר להיות עשיר, ואיך נוכל להרגיש זאת?**

להעריך את מה שיש לך כבר עכשיו, לשאוף ליותר אם אתה רוצה, אבל כל הזמן לשמוח במה שכבר יש". הדרך הזו גם פטורה ממס, לא צריך עוסק מורשה ולא עבודה מפרכת מורטת עצבים, מלחיצה ומייגעת, כשאר הדרכים בניסיון להשיג עושר גשמי. הבה נתבונן

איש עסקים ממולח נתבקש פעם באירוע חברתי על ידי מכר: "תן לי את הטיפ הטוב ביותר, כיצד אני יכול להיות עשיר?" הוא חשב מספר דקות, ואז ענה: "אני לא יכול לתת בכמה דקות את הדרך המהירה והקלה כיצד להיות עשיר - האם להשקיע בנדל"ן או בבורסה, בנירות ערך או בסטרטאפים, כיוון שהדברים משתנים כל הזמן, וכך גם האנשים. אבל דבר אחד אני יכול להעניק לך בוודאות: במקום את הדרך המהירה ביותר להיות עשיר, אני יכול להעניק לך את הדרך המהירה ביותר להרגיש עשיר, שמניסיוני - היא הרבה יותר חשובה. אני מכיר הרבה מאוד 'עשירים על הנייר',

שבחשבון הבנק שלהם יש כמה מיליונים, אך הם לא מרגישים עשירים. ואם כך, ההרגשה היא החשובה, לא המציאות האובייקטיבית בבנק. לכן הדרך המהירה ביותר להרגיש עשיר - היא לקיים את 'איזהו עשיר... השמח בחלקו', כלומר במילים אחרות - 'הכרת הטוב'.

**העלון מופץ השבוע ב-293,000 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מייכחי הרבים? חייגו: 073-222-1388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע**



**הפצה ולוגיסטיקה** | **עריכה גרפית** | **עורכות משנה** | **עורך**  
טליה זכריה, אסתר שמיר | שני מויאל | דבי רייכמן, שולי שמואלי



אחרי שנים שלא היה ניתן להשגה, הספר "מסע אל האמת" חוזר למדפים במהדורה חדשה ומשודרגת שתשאיר אתכם פעורי פה

# הספר מסע אל האמת

של הרה"ג זמיר כהן



**צאו למסע מרתק בנושאים:**  
נתונים חותכים על אמיתות הבורא והתורה הקדושה • תורה ומדע • לקט הנבואות • צפונות בתורה • סודות טבע כמוסים • המדע רודף אחר אמיתות התורה

לזיכוי הרבים  
ברכישת 10 ספרים  
מחיר מוזל במיוחד!

להשיג עכשיו בהידברות שופס:  
shops.hidabroot.org | 073-222-1-250





נשמות ישראל, שורשן מאורות עליונים המתפרטים ומשתנים זה מזה מצירופי אותיות שונים, ולכך גם בחלק הרוחני - אין אדם דומה לחברו, ולכל אחד יש מסלול שקבוע לו, שבו הוא צריך להשתלם ולעבוד את בוראו. כפי שלימדנו רבנו האריז"ל בספר הקדוש "עץ חיים" וזו לשונו: "שאיין לך יום שדומה לחברו, ואין צדיק דומה לחברו, ואין בריה דומה לחברתה. וכל הנבראים כולם לצורך גבוה כי אין יניקת כולם שווה, אף לא תיקון כולם שווה. ותתקן החלבנה בקטורת מה שלא תתקן הלבונה". ומוסיף על דבריו רבנו הרש"ש בהקדמת "רחובות הנהר", שכל אחד מתקן על ידי קיום המצוות, התפילה ולימוד התורה כפי הבחינה הראויה לו, ומטעם זה הכל צריכים זה לזה, ולא יוכל שום אחד מישראל לעשות מה שיעשה חברו. משכך אמרו חכמינו ז"ל במסכת אבות (פ"ד מ"ג) "אל תהי בז לכל אדם", כי יתכן אדם אחד שהוא פחות ובזוי בעיני הבריות, ותורתו ותפלתו תתקן למעלה, מה שלא יתקן החכם הגדול שבדור ההוא (ספר "כרם שלמה" למקובל ח"ר סלמאן אליהו).

בדברים אלו נמצא חיזוק גדול לכל אחד ואחד באשר הוא, שיש לו לידע את חשיבותו וחביבותו לפני המקום ברוך הוא, אשר ממתין ומצפה למעשיו הטובים, בכל מצב ודרגה שהאדם נמצא בה. וידע בנפשו נאמנה, שישנן פעולות שרק הוא לבדו יכול לפעול בעולם, ועל ידי זה יזכה לפעול בעולמות העליונים ותיקונים גדולים, שאין שום צדיק אחר זולתו אשר יכול לעשות כן כמוהו.

## השאלה של יום הדין

"מדוע אתה בוכה, האם אתה ירא לעמוד לפני ה'?"



### למה לא היית זושא!?

בהקשר לרעיון זה ראוי להביא סיפור שממחיש אותו באופן נפלא: כשהיה רבי זושא מאניפולי מוטל על ערש דווי, ונותרו לו אך שעות ספורות לחיות, מעריציו וחסידיו הקיפו את מיטתו, והבחינו כי דמעות זולגות על לחיינו... שאל אותו אחד מן הנוכחים: "רבנו הקדוש, מדוע אתה בוכה, האם אתה ירא לעמוד לפני ריבונו של עולם ביום הדין! אתה, אשר כל ימך עסקת בצדקה וחסד; אתה, אשר היית קודש להפצת התורה - האם אתה מפחד!?"

השיב לו האדמו"ר: "אינני ירא שהקב"ה ישאל אותי - מדוע לא היית כאברהם אבינו? כי אז אענה כי לא נתברכתי בסגולות אשר אפשרו לאברהם לקרב אנשים לאמונה. אני גם לא מפחד שהקב"ה ישאלני - מדוע לא היית כמשה רבנו? כי אז אענה שלא ניתן לי הכישרון להנהיג את כלל ישראל, ולהוציאם משעבוד לגאולה. אני גם לא מפחד שישאלו אותי למה לא הייתי כהרמב"ם או הגאון מווילנא, כי גם אז יכול אני להשיב שלא התברכתי בכוחותיהם השכליים.

"אלא ממה אני חושש שישאלוני בעולם האמת? - למה לא היית זושא!?! הלא זושא כן היית יכול להיות! ועל זה הלא לא תהיה לי כל תשובה..."

מתוך ספר "שיח יצחק", לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי  
היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

## ספר תורה בשטח לחימה



האם מותר לקיים מצוות שילוח הקן בבסיס צבאי, והאם יוצאים ידי חובת הבדלה דרך הטלפון?

חיילים שנמצאים בשטח הלחימה מבקשים שיביאו להם ספר תורה למקום שבו הם נמצאים, כדי שיוכלו לקרוא בתורה. האם ניתן להוציא ספר תורה לשטח הלחימה?

מותר להוציא ספר תורה לשטח, בתנאי שמוציאים גם ארון מכובד להניח בו את ספר התורה, וקובעים מקום לארון ושם יעשו את התפילות באופן קבוע (על פי מגן אברהם סימן קל"ה סעיף קטן כ"ב). ואדרבא, ראוי לעשות זאת ויש בזה הידור מצווה, כדי לחזק את קדושת מחנה ישראל. וכפי שמבואר בגמרא סוטה (דף מ"ב עמוד א') שבמלחמת מדין, משה רבנו שלח את פינחס עם כלי הקודש וחצוצרות התרועה, והגמרא לומדת ש"כלי הקודש" אלו הם הארון ולוחות הברית. ובספר נודע ביהודה (על התורה, חלק ב' פרשת חוקת עמוד ק"ס) ביאר שזה כבוד ושבח וקידוש ה' שתולים המלחמה בה' ונלחמים בשמו. וזה לשונו: הרי שעיקר תגבורת ניצחונם של ישראל במלחמה ע"י מחנה הארון, וכן מצינו בימי עלי שנזדעזעו פלשתים מאוד כאשר שמעו שבא הארון לתוך מחנה ישראל, ואמרו וי לנו. ונמצא שכיוון שיש היתר הלכתי להוציא את ספר התורה על ידי קביעת מקום וארון, יש בזה גם הידור מצווה וקידוש ה' שחיילינו מייקרים את התורה.

אני חייל שמשרת במילואים ונמצא כעת בבסיס. ראיתי בימים האחרונים שיש בבסיס קו יונים ובו אפרוחים קטנים, אני יודע שמצוות שילוח הקן שייכת רק אם מצאתי את הקן ברשות הרבים, אבל אם מצאתי ברשות היחיד אין אפשרות לקיים את המצווה. השאלה היא אם אפשר לקיים מצוות שילוח הקן בבסיס צבאי, והאם הוא נחשב לרשות היחיד או רשות הרבים?

בסיס צבאי אינו נחשב רשות היחיד, כי אינו שייך לאדם ספציפי, אלא נחשב כרשות הרבים, כשם שכאשר אדם מוצא קן ציפור ברחוב שבעיר, שהעיר בוודאי שייכת לרשות המקומית, ובכל זאת נחשב למקום הפקר. כך גם בסיס צבאי נחשב למקום המיועד לרבים, אף שסגור בחומות ושערים. וכך היה בזמנם, שהיו הערים מוקפות חומה להגן מפני האויבים, ובכל זאת נחשב הדבר כהפקר גמור. אדם מבוגר שאינו יוצא מבתו, האם יכול לצאת ידי חובה בשמיעת הבדלה דרך הטלפון?

יש אומרים שבשעת הדחק, כשאין אפשרות אחרת, יכול להוציא ידי חובה את חברו דרך הטלפון (אגרות משה ח"ד אורח חיים סימן צ"א אות ד'). אמנם הרבה פוסקים חולקים על זה, ונוקטים שאינו יכול לצאת ידי חובה בהבדלה דרך הטלפון כיוון שאינו שומע את הקול של האדם עצמו, אלא זהו רק תרגום של המכונה של הטלפון, שמעבירה גלי חשמל המתורגמים לקול, ולכן אינו יוצא ידי חובה (מנחת שלמה חלק א' סימן ט', ציץ אליעזר חלק ד' סימן כ"ו). וכן דעת מרן הרב עובדיה יוסף (ש"ת יחוה דעת חלק ג' סימן ב"ד).

והוא הדין לכל דבר שאדם צריך לצאת בו ידי חובה, שאינו יכול לצאת ידי חובה דרך הטלפון, כמו קריאת מגילה, ותקיעת שופר, ולצאת ידי חובה בברכות הנהנין וכו' (הלכה ברורה סימן נ"ה אות מ"ז). ולכן גם לעניין הבדלה אינו יכול להוציא את חברו ידי חובה דרך הטלפון (ילקוט יוסף שבת א' סימן רצ"ו סעיף כ"ג).

אשדוד, טבריה וטירת הכרמל

ההרשמה בעיצומה  
לשנת תשפ"ה

מקומות  
אחרונים  
לכיתות  
א-ב!

בשביל  
חינוך טוב  
צריך מעוף



בית ספר למצוינות בשיטת "פינלנד סקול" \*9057

רשת  
מעוף

מחלקת שיווק ופיתוח תוכן





## המדריך המקוצר לשמירת כשרות (ג')

**על מה צריך להקפיד  
במטבח וברכישה  
מוצרים? כל מה שאתם  
צריכים לדעת לתחילת  
הדרך בעולם הכשרות**

מובא במדרש רבה כי "עתידי הקב"ה לעשות סעודה גדולה לעבדיו הצדיקים לעתיד לבוא, וכל מי שלא אכל נבלות בעולם הזה זוכה לראותו בעולם הבא". ה"חפץ חיים" כותב כי המקפיד על הכשרות זוכה שאורו של הקדוש ברוך הוא יהיה עטרה בראשו ויזכה לשכר רב בעולם הגמול. בשם ספר הזוהר מובא כי כאשר אדם נוהר ממאכלים אסורים שורה עליו צלם אלוקים ופוחדים ממנו כל חיות הבריאה ועופות השמים.

### בישול עכו"ם

גדר למניעת התבוללות, אסרו רבותינו אכילת מאכלים שבושלו על ידי גויים. לכן זוהי נקודה חשובה בכשרות המזון: שהאוכל בושל על ידי יהודי, ולא – המאכל נאסר באכילה. וכן גם פת עכו"ם אסורה לאכילה, אלא אם כן יהודי עשה את אחד מחלקי האפייה, ואז היא מותרת.

### צומח

כל הצמחים כשרים, ללא יוצא מן הכלל. עם זאת, בפירות וירקות שגדלים בארץ ישראל ישנן מצוות התלויות בארץ, שיש להן השלכה על הכשרות. הנה כמה מהן:

א. **עורלה.** פירות שגדלים במשך 3 השנים הראשונות מרגע נטיעת העץ, נקראים "עורלה" ואינם כשרים לאכילה. הכלל הזה חל על עצים בארץ ישראל וגם בחו"ל. ולכן מי שנוטע עץ בחצרו, אינו יכול לאכול את פירותיו לפני שיחלפו שלוש שנים, וקיים תהליך מסוים שצריך לעשות כדי להכשיר לאכילה פרי שגדל בשנה הרביעית.

ב. **תרומות ומעשרות.** תרומות ומעשרות הוא ביטוי כולל למספר סוגי מעשרות שצריך להפריש מהיבול החקלאי הגדל בארץ ישראל, אשר אותם היו נותנים בתקופת בית המקדש לכוהנים וללויים. אולם בזמננו הכוהנים אינם יכולים לאכול מהתרומות משום טומאה, ולכן עדיין מפרישים אותם אך שורפים או משליכים את החלק הרלוונטי עטוף לפח האשפה. פירות וירקות שלא הפרישו מהם תרומות ומעשרות נקראים "טְּבֵּל", והם אסורים באכילה. כשאנו קונים פירות, ירקות ודגנים שגדלו בארץ (ומוצרים שונים המכילים אותם), יש לוודא שהופרשו מהם תרומות ומעשרות.

ג. **הפרשת חלה.** בעת הכנה של עיסת בצק לאפייה מפרישים חלק ממנה בעבר נתנו אותו לכוהנים, אולם בימינו מפרישים חתיכה מהבצק ושורפים או משליכים עטוף לפח. מפרישים חלה רק אם יש בבצק כמות מסוימת של קמח: לפחות 1.2 ק"ג קמח (בלי ברכה) או 1.66 ק"ג קמח, לפי השיטות השונות בהלכה. ד. **שמיטה.** מדי שבע שנים חלה שנת השמיטה, שבה הופכות כל הקרקעות לנחלת הכלל. בשנה זו לא מעבדים את האדמה, ואת היבול שגדל בשנה השביעית אסור למכור. חשוב לוודא שלפירות וירקות שקונים בשנת השמיטה (ומעט אחריה) יש אישור כשרות שמעיד על כך שמדובר בתוצרת חקלאית שלא גדלה באיסור.



## איך הילדים מפרשים אהבה?

**כל שמאל דוחה צריכה להיות  
"בטלה ברוב" של אהבה**

בחור אחד סיפר לי שאין לו ספק שההורים שלו לא אוהבים אותו. העניין הוא, שאני מכיר אישית את הוריו, ויודע עד כמה הם מסורים ואוהבים. כנראה מדובר בתופעה כואבת: איך אפשר להסביר כזה פער?

מסתבר שאהבה הוא מושג כללי, שכל אחד מפרש אותו קצת אחרת. מבחינתנו, ההורים, אהבה היא דאגה לילדים. גם הרצון לגונן עליהם נכלל באהבה הזו, וכמו כן גם הרצון הטהור והטוב שלא יישארו תקועים במצבם הנוכחי, אלא יגדלו ויתפתחו. כמו המלאך ש"מכה על קדקדו ואומר לו גדל", כך גם אנחנו מוציאים אותם מאזור הנוחות שלהם, ודוחקים בהם להשקיע ולטרוח, כדי לעזור להם לממש את הכישרונות שהקב"ה נטע בהם.

כך אנחנו, ההורים, מפרשים אהבה, ועושים הרבה פעולות שזו תכליתן. אבל עבור הילדים, לפעמים זה לא נקרא "אהבה", אלא "חפירה". עבורם זו "שמאל דוחה". רק בעתיד הם יוכלו להעריך למפרע את המסירות הזו. חלק מתפקידנו בהורים בהחלט מחייב גם מעשים כאלו, אבל צריך להמתיק אותם עם אהבה (על פי הפירוש וההבנה שלהם) כדי שהיא באמת תתקבל.

אז שאלת השאלות: איך הילדים מפרשים אהבה? המדד הוא כזה: **עד כמה הם מרגישים שאמא ואבא שמחים בנוכחותם**, שכיף לנו איתם ושאנו שבעי רצון מהם.

לא תמיד אנחנו, ההורים, מקפידים לבטא את שביעות הרצון הזו. בגלל החששות (המוצדקים) שלנו, אנו מאוכזבים, דואגים ומתוסכלים, ואז נוצר כדור שלג של חוסר-אמון ושל ריחוק רגשי. כדי להצליח לגרום לאהבה המגינה הזו (שמאל דוחה) להתקבל, צריך להמתיק אותה עם מספיק אהבה מקבלת (ימין מקרבת). זה מחייב יצירתיות: למצוא זמני רצון: בזמנים של מפגש, כשהלב שלהם פתוח. מצבר מלא של אהבה כזו מאפשר קשר בריא ויכולת להשפיע.

כבר כמה פעמים יצא לי לסייר במוסדות של נוער בסיכון. במרכז גמילה אחד שאלתי את המנהל מהם אחוזי ההצלחה שלו. הוא ענה: "יש לנו מאה אחוז הצלחה עם כל בחור שמצליחים איתו, ומאה אחוז כשלו עם כל בחור שלא מצליחים איתו". תשובה יהודית יפה, אבל קצת מתחמקת. כשהתעקשתי, הוא שיתף שאחוזי ההצלחה הם כ-20 אחוז. השאלה הבאה היתה, אם כך, מה צריך לעשות כמניעה, כדי שלעולם לא נזדקק לשירותיו. הוא ענה שכמעט כל מי שמגיע לשם, משתף בתהליך הטיפול שלו את שנות ילדותו, ומתלונן על ריחוק רגשי מההורים. המנהל ממש התחנן: "הורים – תקשיבו לילדיכם! תהיו איתם! זו המתנה הגדולה ביותר שאפשר לתת להם!"

צריך קודם כל לנהל את עצמנו, לא להגיב מהבטן אלא להקפיד לתת הרבה אהבה מקבלת (ימין מקרבת), כדי שגם האהבה המגינה (שמאל דוחה) תתקבל. שמעתי בשם תלמיד החפץ חיים, שכל "שמאל דוחה" שכזו היא בחינת איסור שיש "לבטל ברוב", כלומר לדאוג שתהיה מספיק אהבה מקבלת כנגדו. מה היחס? יש בתורה כל מיני סוגים של ביטול ברוב. יש אחד כנגד שניים, או אחד בשישים, או אחד במאה. מבחן התוצאה קובע. צריך להתאמץ, לנהל את זה, ולצבור קרדיט של אהבה מקבלת, כי אז, בזכות סוללה מלאה כזו, נצליח להעיר ולעורר את האהבה. עד שתחפץ.

לרכישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין ADHD נכוחות העל של ילדי הקשב,  
הננסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

ציצית  
פאזון לפיות יבוב

אל תשנה מאיפה באת





בכך, עם דגש על הבחירה שלך - אלא שצף קצף של מחשבות שמגיע בזמנים שאנחנו אמורים לעשות משהו אחר, או לחשוב על משהו אחר. אם כן, מה ניתן לעשות, בפשטות? להבין - אני לא רוצה לחיות את העבר שלא קיים כרגע. אני רוצה לחיות כאן ועכשיו, אני רוצה להיות מרוכז בתוך החיים שלי. אני רוצה לבחור מתי אני חושב על העבר ומסיק מסקנות, ולא נותן לעצמי להיגרר בצורה אינסופית למחשבות שלא תורמות להווה ולעתיד שלי.

**תרגיל התבוננות:** התבוננו בחיים שלכם. האם יש מחשבות מהעבר ש"תוקפות" אתכם בזמנים לא קשורים? האם הן מחשבות שחוזרות על עצמן שוב ושוב? מה יכול לעזור לכם להניח אותן בצד לרגע? האם העובדה שתפגשו את אותן המחשבות בזמן שבחרתם, נניח בשעה פנויה בערב, שבה אתם לא אמורים לעשות דברים אחרים, יכולה לעזור לכם להרפות מהן לאורך היום? כשאתם פוגשים את המחשבות עכשיו - האם אתם יכולים להגיד לעצמכם, בסדר, אני כנראה צריך לבדוק את הדברים, אבל עכשיו זה לא הזמן הנכון והמועיל לי? נסו ותראו אם מצליחים לראות הבדל. לעיתים זה לוקח זמן!



# על בחירות וחרטות

**הבעיה היא לא המחשבה על העבר - אלא שטף המחשבות שמגיעות בזמנים לא יעילים**

מה היו השיקולים המוטעים שהביאו אותנו אליה - ודאי שצריך ללמוד מהעבר כדי לבחור נכון יותר בעתיד. אם כן, מה הבעיה? הבעיה היא ההתעסקות הכמעט-אוטובסיבית בעבר בזמנים לא קשורים. אם אדם יושב עם עצמו לעשות חשבון נפש, ובוחר נניח ברבע שעה שבה יסקור את הימים האחרונים ומה שקרה בהם, אלו בחירות עשה ואלו הוא מבין שהיו נכונות או שגויות - זה דבר נפלא. אבל מה שקורה הוא שאותן מחשבות מתגנבות למוחנו בזמן שהוא לא רלוונטי. כלומר, אנחנו לא באמת נעשה תשובה או נלמד מהמחשבות באתו רגע, אלא פשוט "נטחן מים". הבעיה היא לא ההתבוננות בעבר, כשבחרת

אחד הדברים שגורמים להמון תסכול וכאב לב הוא ההתעסקות הבלתי פוסקת בעבר, בפרט בבחירות שעשינו (או לא עשינו) בעבר שלנו. אדם נמצא בתור בסופר, ובמחשבתו - האם נהגתי נכון או לא נכון? האם הייתי צריך לעשות משהו אחר או שזה בעצם היה בסדר? לעיתים אלו מחשבות על מה שלא עשינו - אולי הייתי צריך כבר להתחתן? אולי זאת היתה טעות לא להסכים לאותה פגישת שידוכים? אולי הייתי צריך מזמן כבר לאזור כוחות ואומץ ולעזוב את המשרה כשכיר, ולפתוח משרד בעצמי? יכול להיות שהוא יושב מול הגמרא בכלל, או מחכה ללקוח שיענה לו לטלפון במשרד - ואותן מחשבות צפות ועולות, והוא מנסה לברר ולהתברר בזמן שבכלל לא קשור.

האם זה דבר פסול להרהר בעבר ולראות אם הייתי בסדר או לא? אולי אני בכלל צריך לעשות תשובה? ממתי זה לא טוב לחשוב על העבר? מה הבעיה בזה, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו. אז ראשית, מובן שזה דבר נפלא לחשוב על מה שעשינו או לא עשינו, ולהסיק מכך מסקנות טובות לחיים שלנו. אם פגענו במישהו או נהגנו בצורה לא נכונה - מובן שצריך לעשות תשובה. אם בחרנו בחירה מסוימת שפגעה בנו בחיים, בחירה שבדיעבד נראית לא נכונה, או שאולי הבנו כעת

## חכמת אבות הרב זמיר כהן

# אוצר דרכי הנהגה

מהי מסכת אבות, ולמה היא נקראת דווקא בשם זה?

אלא לפי שקיבלנו פרקי חכמה אלו מאבותינו, דור אחר דור, חכמה שכולה מושתתת על התורה שקיבל משה בסיני, והועלתה על הכתב לפני כאלפיים שנה. מסכת זו היא אוצר חכמה של חכמי ישראל מדורות רבים, אשר כל אמרה שבה מהווה תכשיט פז עטור יהלומים, המעניק לאדם דרך חיים.

לפיכך פותחת מסכת זו דווקא בפירוט של שושלת מקבלי ומוסרי התורה, איש מפי איש עד משה בסיני (עיינן בדברי רבנו עובדיה מברטנורה פרק א', א', ד"ה משה). לפי שאף על פי שכל התורה, שבכתב ושבעל-פה, ניתנה למשה בסיני, הודגשה שושלת קבלת ומסירת התורה מדור לדור כאן, לבל יסבור האדם שאם מקיים הוא את המצוות שבתורה הרי כבר אדם מתוקן הוא לפני בוראו, גם אם אינו מתוקן במידותיו, אלא יידע נאמנה שתיקון המידות ודרכי הנהגה הנכונה כרצון ה', חלק בלתי נפרד מהתורה הוא.



לרכישת הספר "אוצרות החכמה היהודית" של הרב זמיר כהן, הנכנס להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

הנה כי כן, כל פרקי מסכת אבות רוויים בהדרכה עטופת הוד קדומים, אשר באמצעותה יזכה הלומד להתנהל על פי הטוב והנכון, להגיע לשלמות הרוחנית הראויה ולעשות נחת רוח ליוצרו, וגם יזכה להגיע על ידי כך לחיים טובים ומאושרים, להיות אדם אהוב לסביבתו ורצוי במשפחתו, וגם בעל ידע רב בעצה והדרכה טובה בכל שאלה המגיעה לפתחו אודות דרכי הנהגה הנכונים בחיים.

### שמה של מסכת אבות

בדרך כלל, כל מסכת ב"ששה סדרי משנה", נקראת על שם הנושא העיקרי שבו היא עוסקת. מדוע אם כן נקראת מסכת אבות בשם זה? הלא ראוי היה שתיקרא מסכת "הנהגות", או מסכת "מידות" וכדומה?

התלבטויות רבות וספקות רבים בענייני מידות ודרך ארץ עומדות בפני כל אדם מבקש אמת. וכיצד יידע מהו שיל הזהב בו יצעד?

מסכת אבות היא ייחודית משאר מסכתות ששה סדרי משנה. בעוד הן עוסקות בדינים ההלכתיים של התורה - במצוות שבין אדם למקום ובמצוות שבין אדם לחברו, מסכת אבות עוסקת בדרכי הנהגה הראויים לאדם המבקש לנהל את חייו על פי רצון ה'. לימוד זה מדריך ומכוון את האדם במרוצת ימי חייו, בעת שהוא עומד נבוך ומתלבט כיצד נכון לנהוג ואיך לפעול במצבים שונים שנתקל בהם. והנה באה מסכת אבות, ובמשפטיהם החכמים והקצרים של רבותינו ז"ל מעניקה לו אוצר של דברי הדרכה בכל עניין, ובכל צומת דרכים, הנקרים בפניו בחיי העולם הזה.

אדם חכם ובעל ענווה לומד מניסיונם של אחרים, ועל אחת כמה וכמה מדברי הדרכתם של גדולי חכמי הדורות, ואינו נכווה כאותם החפצים להתנסות בעצמם דווקא, ונוחלים מפח נפש.

כל שנה אתה מביטח לעצמך מגילה מהדורת? **השנה אתה מקיים!** זריזין מקדימין! הזמינו עכשיו ותהנו מפורים למהדרין

073-222-1250  
נפשו הידברות שופס  
shops.hidabroot.org

# זה לא סיפור לקנות מגילה!

מגילות אסתר בכתב מרהיב על קלף מהודר עם בית מגילה מפואר!

הגהה כפולה, דינית וממוחשבת  
בדיקת כשרות ברמה גבוהה  
נכתבות ע"י סופרים מומחים וירש תשלומים נוחה

# "למדתי מהחיילים למסור נפש, ללכת עד הסוף"

האמן והיוצר מידד טסה מספר איפה תפסו אותו האירועים בשמחת תורה, ואיך נוצר השיר המחזק "אבא תראה"

במקום הזה, ברשתות החברתיות. במקום שממנו יצאה החולשה, ניתן אנחנו את הדחיפה מהצד השני".

**כשאתה עומד עם המיקרופון ושר את השיר הזה, מהן התחושות שעוברות אצלך?**

"אני רואה שהרצון והחזון שלי, להביע את התפילה החזקה שלי, ולהצטרף אל התפילה של כולם - זה קורה במציאות. הכמיהה הזאת שאני רוצה להעביר, אני רואה שאנשים מקבלים את זה ומתחברים, וגם אני מחובר אליהם, לרצון של כולם, לאחדות, לתפילה, לזעקה. כשאנשים

מקבלים את זה במוסיקה זה נכנס להם ללב".  
**מה התובנות שלך מהאירועים בשבת שמחת תורה, ומה המסר שלך לעם ישראל?**

"המסר שאני ראיני, הוא לא להתרגש מהיומיום, כשהכל בסדר. זה לא אומר שהגענו למה שאנחנו צריכים להגיע. אנחנו צריכים לעשות דברים, ולא לחכות שיהיו הפתעות. זה שאנחנו רואים שהכל בשגרה, לא אומר שגם אנחנו צריכים להיות בשגרה. אנחנו צריכים להיות במקום הרבה יותר גבוה. בורא עולם לא סתם הביא אותנו בשביל שנישאר סטטיים. אנחנו חייבים לעלות הכי למעלה, וזה שהמצב עכשיו טוב לא אומר שזה יישאר ככה לעד. אנחנו חייבים לעלות גבוה, כי בורא עולם לפעמים מזכיר לנו שאנחנו יהודים, וצריכים לעשות מעל ומעבר, ולהשפיע.

התובנה השנייה שלי, שבעצם משיקה גם לראשונה, היא שכשהלכתי לשמח חיילים, ראיתי אצלם משהו מיוחד. אני ב"ה לומד. משקיע בכולל וגם במוסיקה. אבל תמיד רציתי לחוות את העניין של מסירות נפש.

רציתי ללמוד, אבל להיות 'קרבי' בלימוד, למסור עליו את הנפש. זה היה תמיד ברצון שלי, ותמיד שאלתי את עצמי 'איך, איך אפשר לעשות את זה', לא ידעתי איך.

"כשראיתי את החיילים בצאלים, ראיתי חיילים שלא ידעו לאן הם נכנסים. הם אומרים 'אני הולך להיכנס לעזה, ולא משנה לי מה יקרה'. אתה רואה את מסירות הנפש במציאות. אתה רואה בנאדם ששם את החיים שלו על כף המאזניים, ואלה אנשים צעירים, זה לא ייאמן. ואז חשבתי לעצמי, זה חייל אמיתי. אני רוצה להיות ככה, בלימוד שלי. אם אני לומד - אז עד הסוף, בלי לחשוב יותר מדי, פשוט לעשות וללמוד. את זה למדתי מהחיילים, ובעז"ה אקח את התובנה הזו איתי לעצמי לתמיד".



/// ערוץ הידברות ///

**א**ירועי בוקר שמחת תורה תפסו אותנו לא מוכנים, בהפתעה. פתאום הבנו מה זה "פתאום הוא יבוא", משהו שנאמר, להבדיל, על המשיח, אבל פתאום מבינים את המשמעות. לכל אחד מאיתנו היה "פתאום" אחר במהלך אותו יום. כשניר קפטן פגש את מידד טסה במסגרת התוכנית "בוקר אמוני" בערוץ הידברות, הוא שאל גם אותנו את השאלה הזאת.

**איפה תפסו אותך האירועים האלה?**

גנים, והוא ראה את כולם - את כל סוגי הכיפות, כל סוגי האנשים, כולם מתפללים, כולם מצביעים 'וזאת התורה'. אתה רואה שכולם באמת עם אחד. כשעידו נמר שמע את זה, אמרנו שאפשר לחבר בין שתי האמירות האלה. ככה יצרנו את הדבר הזה של אחדות, וגם הצעקה לאבא, וכך השיר הזה יצא".

**הכמיהה הזאת שאני רוצה להעביר, אני רואה שאנשים מקבלים את זה ומתחברים, וגם אני מחובר אליהם, לרצון של כולם, לאחדות, לתפילה, לזעקה**

**יש פעמים שכותבים מילים, ובאותה תקופה הן בסדר, מילים. אבל אז מגיעות תקופות שבהן המילים מקבלות משמעות כל כך עצומה. והשיר הזה, "אבא תראה", באמת מקבל עכשיו משמעות הרבה יותר חזקה. זה שיר מרגש כל כך, אנחנו אומרים לה' "אבא תראה, אבא תבוא". בפרט בתקופה הזאת, כשאנחנו רואים כמה חיזוק יש בעם. תראה כמה אחדות יש בעם, כמה עם ישראל מתקרב אחד לשני.**

"ממש ככה. ובגלל שהמשמעות חזקה כל כך, החלטנו לעשות עם השיר הזה משהו נוסף. בתקופה הזו, מיד אחרי שמחת תורה, רצו הרבה מאוד סרטונים ברשתות החברתיות, מתוך האירועים האיומים שקרו באותו יום.

יותר מדי מראות קשים, ועם ישראל קיבל חולשה גדולה מאוד בנפש. לכן אמרנו שאם אנחנו רואים שהשיר הזה מתאים כל כך - נוציא אותו דווקא

"אנחנו ידענו על מה שקרה לקראת הצהריים של שמחת תורה. היינו אז בזיכרון יעקב. הלכתי לנוח, ופתאום אשתי העירה אותי ואמרה לי 'אתה לא מבין, אמרו שיש אלפי מחבלים'. אני חשבתי ששמעתי את זה בחלום... כשיצאתי פתאום ראיתי אנשים מתלחשים, ובבית הכנסת ראיתי שוטר. הוא רואה את כולם רוקדים עם ספר תורה, והוא בוכה. וגם הם - רוקדים, אבל לא שמחים. ככה באמת רקדנו עם ספר התורה, ודמיינו שמהריקוד הזה תהיה שמחה לעם ישראל, שבריקוד הזה נגייס ישועה לעם ישראל".

**איפה היית אמור להופיע בהקפות השניות?**  
"היינו צריכים להיות בנתניה. היה אמור להיות שם כנס גדול מאוד. אבל כמובן, לא היתה שאלה, הוא התבטל".

**עם ישראל כולו התכנס בתוך עצמו עם הכאב והצער על מה שחווינו. אבל יש אנשים שזה הוביל אותם דווקא ליצור, ואתה אחד מהם. זה הוביל אותך לכתוב שיר מיוחד שקוראים לו "אבא תראה". ספר לנו קצת על השיר הזה.**

"השיר הזה בעצם נכתב והולחן כבר לפני כן. מעורבים בו אחי אלדד, אני ועידו נמר, שהוא גם המעבד של השיר. אני בעצם כתבתי והלחנתי את הפזמון בזמן של מבצע 'שומר החומות', כשהיה הפחד ברחובות. אני זוכר שאני, בבית שלי, הרגשתי משהו לא רגיל, פחד פנימי. לא הבנתי איך זה יכול להיות, אנחנו מרגישים פחד בתוך הבית. הבנו שזה לדיננו. ולא ידעתי איך להביע את זה. ואז ישבתי על הפסנתר, ושם יצא לי הפזמון 'אבא, רק תן לי יד שלא אפחד, אנא עזור לי...! זה מה שהיה לי, החצי הזה. אני זוכר שזה ריגש אותי, זה עשה לי טוב, אבל לא ידעתי מה לעשות עם זה. יש לי עוד הרבה שירים כאלה במגירה...

"מצד שני, אח שלי, אלדד, היה בבית הכנסת בהדר



**אמ"א: סיוע לנשים הרות במצוקה**

073-222-1333 • 052-955-1591

kalina@htv.co.il



**מחלקת אמ"א  
מנצחת איתך  
ועם התינוק שלך**

**אמא  
יחד ננצח!**





וכל כולו נתון לחסדיו של הסוהר בבית האסורים, ואף אדם אינו מורשה להיכנס. עבד זה, ודאי שלא ינסה לבקש עזרה מאנשים מחוץ לבית האסורים, מפני שיודע הוא, שאין בכוחם לסייע לו בשום דבר, אלא כל בקשותיו ותחינותיו ובטחונו הם רק על סוהר בית האסורים. הוא ינסה בכל כוחו למצוא חן בעיניו, ואילו כל תקוותו. כך גם היהודי מבין שאין אדם בעולם שיכול לעזור לו, אלא בהסכמתו של הבורא יתברך. גם בריאותו תלויה רק ברצון הבורא, מפני שהוא מקור חיותו, ולכן אליו תהיה כל תקוותו ובטחונו.

הדבר דומה לאדם שצריך הלוואה מהבנק, והמחליט הבלעדי לאשר את הלוואה הוא מנהל הבנק. ודאי שלא ינסה לפנות לפקידים זוטרים ולשכנעם, וודאי שלא יתלה בהם את בטחונו, אלא תקוותו והשתדלותו יהיו אצל המנהל, שבידו ההחלטה בדבר. כך בכל ענייני העולם הזה והעולם הבא - אם רק נדע שהמחליט הבלעדי הוא מלך מלכי המלכים, ממילא אליו בלבד יהיו תקוותו ובטחונו תמיד.

## השם דואג לנו

**ה' עזר לי עד עתה,  
ודאי שהוא ימשיך  
לעזור לי גם בעתיד**

### אין עוד מלבדו

ידע האדם בלבו, שאין עוד מלבדו של הבורא יתברך. ואין אפשרות ביד אף אחד מהברואים לעזור לו או להזיק לו, בלי הסכמתו וסיועו של הבורא יתברך. משל לעבד שנתון בבית האסורים,

כל החסדים שנעשו איתנו מתחילת בריאתנו, הם מאת הבורא יתברך. וכמו שבעת שנולדנו, דאג הבורא יתברך שנקבל את המזון שלנו בזמן הנכון. חלב האם מגיע בדיוק בשעה הנכונה, כשעה לאחר הלידה, והמזון הזה הוא הטוב ביותר עבורנו - עד כדי כך שכל החברות שמייצרות תחליפי חלב בזמננו מודות בעובדה, שחלב אם הוא הטוב ביותר עבור התינוק שנולד. וכך, בכל שלב בילדותנו הבורא יתברך דאג לצרכינו בצורה הטובה ביותר: מערכת החיסון החלה לפעול בדיוק בזמן, וכך גם מערכת העיכול. למעשה, כל המערכות בגופנו החלו לתפקד בתזמון המתאים ביותר לצורך גדילתנו. ברגע שיהודי מבין שבכל מהלך חייו עד עתה עזר לו הבורא יתברך בכל צרכיו, או אז הוא מבין שכמו שעזר לי הקב"ה עד עתה, כך ימשיך לעזור לי בעתיד, וקל לו יותר לטבוח בבורא יתברך, שימשיך עמו את חסדיו המרובים.

הרב ישעיה וינד

## כוחות הביטחון



"והנה, ביום שלישי הייתי צריכה כסף בשבילי. שברתי תוכנית חיסכון בסך 3,000 ש"ח, אך הייתי צריכה רק 2,000 ש"ח, ואז החלטתי שהנה, הגיע הרגע להעביר לך סך של 1,000 ש"ח."

כאן הגיע תורי לספר לה את החלק השני של הסיפור, על הילדים החולים, על תפילתי האישית, על הבטחון בהקב"ה שהוא בוודאי יזמן לי עוד השבוע את 1,000 ש"ח, והנה, זה קרה תוך יומיים.

כמוכן שעוד באותו יום קיבלתי צ'קים כערבות, והעברתי את הסכום לאם, שתוכל לסדר את קופת החולים לילדיה החולים, ולהגיע בדחיפות לרופא.



רבנו בחיי מסביר את הפסוק בתהלים "בטח בה" ועשה טוב": דוד המלך בא ללמד אותנו שלא רק בצרכי פרנסה, בריאות וכו' צריך אדם לבטוח בה'. אלא גם בעשיית הטוב, מצוות וחסדים, יבטח אדם בה' שיעזור לו לקיים אותם.

אמנם אינו יכול לשבת בביתו ולבטוח בה' שיצליח לקיים מצוות. אלא צריך לעסוק ולהשתדל בכל כוחו במצווה. אך לאחר שעשה כל מה שביכולתו לקיים אותה, עליו להתפלל ולבטוח בה' שיזכה להוציאה לפועל ולגמור את מעשה המצווה, ומן השמיים יסייעו בעדו.

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



הקרובים המשכתי להתפלל, והתחזקתי בביטחון גמור בבורא עולם שישלח לי את הכסף.

ביום חמישי בשעה 7:00 בבוקר, הטלפון בביתי מצלצל. "שלום, אני מדברת עם גב' זכאי מאור עקיבא, ואת מנהלת קופת גמ"ח?". "נכון", אישרתי. "אתמול הפקדתי בחשבון שלך 1,000 ש"ח."

ביקשתי לדעת מי היא, איך הגיעה אלי ולמה החליטה לתרום, אך היא לא הסכימה לחשוף את עצמה, כי רוצה לתת צדקה בסתר, להגדיל את המצווה. אבל היא כן הסכימה לספר לי: "לפני שבועיים נפגשנו 'במקרה', וסיפרת לי על הגמ"ח שאת מנהלת. ממש נדהמתי מהמסירות וההקרבה שלך לעניין. מאז אני חושבת עלייך הרבה. היה לי רצון עוד באותו יום להיות שותפה למעשי החסד ולתרום לך סכום כלשהו, אך לא היה לי."

זכיתי לנהל במשך עשרות שנים גמ"ח שמלווה כסף לאנשים נזקקים. לא מדובר בסכומי עתק, אלא בכמה אלפי שקלים לכל הלוואה, אך כיוון שהביקוש גדול, וסכום הכסף שיש בקופת הגמ"ח מוגבל, אנחנו עובדים לפי תור, כל הקודם זוכה. כך שתמיד יש תור די ארוך של ממתנים.

הסיפור התרחש לפני כ-29 שנים, בחודש חשוון תשנ"ה. בוקר אחד, בדרכי לעבודה כגננת, עצרה אותי אישה ובקשה בפיה: "יש לי חברה שלחצה מאוד כספית, היא ממש מוכרחה הלוואה של 1,000 ש"ח במזומן, ואני אשמש כערבה בהלוואה."

בגמ"ח יש תור ארוך, ובחצי השנה הקרובה לא יהיה לי כסף בקופה, הסברתי לה. אינני יכולה לתת לה הלוואה במקום מישהו אחר שמחכה כבר זמן רב.

אך היא הסבירה לי שמדובר במקרה מיוחד. האישה הזו לא שילמה במשך חצי שנה עבור קופת חולים, ולכן הם לא יכולים לקבל שום טיפול בקופת החולים. הבעיה חמורה יותר, משום שכעת שני ילדיה קודחים מחום ואמם לא יכולה ללכת איתם לקופת החולים.

הסיפור נגע מאוד ללבי. אמרתי לה שכרגע אין לי כסף בקופה, ואחרים מחכים בתור להחזירי ההלוואות. אבל אם תגיע לי תרומה חדשה לגמ"ח בסך 1,000 ש"ח בדיוק, זה יהווה עבורי סימן משמים שתרומה זו מיועדת עבור האישה (יש לציין שבאותה תקופה 1000 ש"ח נחשבו לסכום משמעותי).

המשכתי בדרכי לגן הילדים, והתפללתי לקב"ה שיזכה אותי לעזור למשפחה המסכנה. כך גם בימים

## עם ישראל זקוק לשמירה והגנה הקבלה הטובה שלך תכריע את הכף

שיעור תורה שבועי  
חיזוק בצניעות  
הנחת תפילין  
תוספת שבת

קמפיין  
המעשים  
הטובים



## כאיש אחד בלב אחד

הם נלחמים בחזית ומוסרים את נפשם  
אנחנו נתחזק ונקבל קבלות טובות לשמירה  
והגנה רוחנית למענם ולמען כלל ישראל

מסרו את הקבלה שלכם ואת השמות לתפילה  
נורל משותף לכולנו! חייגו עכשיו < 073-2221230



# אמא

## בישלה אהבה

**ה**יום שבו נולדתי להורי היה יום משמח במיוחד, לא רק כי שנים הם חיכו ליום הזה, אלא שליקום הזה הגעתי עם אח נוסף, תאום. יחד הגחנו לאוויר העולם. בעוד אני מצליח להשתק ולבכות, אחי התקשה בכך. קשיי הנשימה שלו גרמו לו את הנכות שממנה סבל כל חייו.

למרות כל הקשיים, בשביל אמא היינו הזוג המושלם, הילדים הכי מקסימים שיש. שום נכות לא הגבילה את אהבת האם האדירה שהיתה לה. היינו הכל, דבר לא היה חסר בנו, כל מה שייחלה והתפללה - קיום בנו.

אמא לא ראתה ביוסי שום קושי או רבב. הוא היה ככה, כמות שהוא, הילד הכי מושלם. מבחינתה שום דבר לא היה צריך להיות אחרת. אמא טיפלה ביוסי במסירות עילאית, מדברת אליו בגובה העיניים, בשפה שלה, הפשוטה והטובה, ושום דיבור של אנשי מקצוע לא החליף לה את המילים. היא ראתה אותו רגיל לכל דבר ועניין. מבחינתה, מי שלא ראה אותו כך - יש לו בעיה.

הייתי ילד מוקף חברים, צוהל ושמת. בעוד אני שייחתי והשתובבתי, יוסי היה יושב על הכסא שלו ומביט בי. לפעמים צוחק, לפעמים צועק או סתם זורק הברות חסרות משמעות. מידי פעם הייתי מגיע אליו, שואל לשלומו. שמרתי עליו, אבוי היה למי שיעז לצחוק או ללעוג לו, הייתי מגונן עליו מכל העולם שיכול להרע לו, אבל אף על פי שאהבתי את יוסי, היה בי הרבה כעס בפנים. לקח לי הרבה מאוד זמן להודות בכך, אך כעסתי על המציאות הזו שנכפתה עלי, במקום להיות כמו כולם. ההתמודדות הזו לא התאימה לי. כעסתי גם על כך שלקח לי את אמא, הגם שבאמת אמא היתה שם כולה בשבילי. עוד לפני שהייתי מבקש היא כבר ידעה מה אני רוצה, והיתה שם לספק לי הכל. האהבה שלה היתה ללא גבולות, אמא מושלמת.

האדם היחיד שידע את מה שאני מרגיש כלפיו היה יוסי. אני הרגשתי זאת, וידעתי בחוש הכי עמוק שלי, משהו שרק תאומים יכולים להבין, שהוא יודע, הוא מרגיש. אבל הייתי קפוא מכדי לכאוב אותו ולנסות להתקרב אליו.

כשבגרתי, התקבלתי לעבודה שנהנית בה מאוד, וגם שם נהנו ממני. התקדמתי בעבודה, עד כדי כך שתפרו לי גישה מיוחדת בתוך הארגון, משהו ייחודי שרק אני עשיתי, ועם השנים ידעתי אותו טוב יותר

**נער גדל עם כעס על אחיו הנכה, אך מסתיר זאת היטב. בעוד אמו מטפלת באחיו, הוא פונה לעסקיו האישיים, וגם כשהוא מבטיח לאמו, על מיטת חוליה, שידאג לאחיו - הוא עושה זאת רק מרחוק. עד שהכל משתנה**

השכנים הנהדרים שלה החליטו לשמח אותה, וכך בכל יום שכן אחר הלך ליוסי ועדכן את אמא. כמה אושר היה לה מכך.

ואני? הלכתי פעם אחת, רק כדי לומר לאמא שהייתי שם ויוסי שמח מאוד, זהו. כאשר התקשרו אלי מבית החולים להגיע מהר, כבר הבנתי את המצב. ידעתי שאני הולך להיפרד מאמא, התפללתי שאצליח להגיע בזמן.

היא חיכתה לי, אמא הגיבורה שלי. כאילו אין לה כלום, היא בירכה אותי, הודתה לי על כל הימים הטובים שבהם זכתה להיות אמא שלי. ואז, רגע לפני שנפרדה ממני

לנצח, היא החזיקה לי את היד חזק כל כך, ואמרה משפט אחד: "בבקשה, תשמור על יוסי. תלך אליו". זהו, כאן היא כבר קרסה.

זעקתי עם המניין שהתאסף סביבה את הפסוקים, נפרד מאמא שהלכה לעולם שכולו טוב.

השתדלתי לזכור את ההבטחה שלי לאמא. שכרתי ליוסי את האנשים הכי טובים, שיהיו איתו ויבקרו אותו, אני התאמצתי מאוד לבוא אליו לפחות פעם בחודש, וגם זה היה המון בשבילי. המוסד שלו היה בקצה השני של הארץ, מה שהצריך ממני ויתור על יום עבודה ועוד. אבל טכנית - דאגתי לכל, לא בחלתי

מכולם. במקביל התחנתתי, וברוך השם, נולדו לי ילדים שמילאו את הבית ואת הורי בנחת אמיתית. דווקא ילדי אהבו וכיבדו את יוסי מאוד. אמא שמחה על כך מאוד. זו היתה הנחת האמיתית שלה, לראות שדואגים ליוסי ואוהבים אותו. החיים המשיכו לזרום, כל אחד והדרישות שהחיים הציבו לו.

אמא המשיכה לגדל את יוסי אצלה בבית. אף אחד לא יכל לקחת אותה ממנו. היא התעקשה שהוא יישאר במסגרת הכי טובה עבורו, קרוב אליה, בתוך הבית. גם לאחר הפטירה של אבא, כשכבר לא היה מי שיעזור לה, היא המשיכה, מתעקשת: "יוסי נשאר איתי בבית", אמרה, "אין על מה לדבר". עם הזמן היא הביאה עזרה מבחוץ, אבל עדיין, האדם הראשון שיוסי ראה בבוקר ובמהלך כל היום - היה אמא. מבחינתה המטפל היה רק כלי, לא יותר. היא היתה צמודה אליו, דואגת ומוסרת את נשמתה ממש. אבל אמא שלי לא נהייתה צעירה יותר, ולאחר שחלתה במחלה ניוונית, היא התחילה להבין שהמצב לא יהיה טוב יותר, ושהיא צריכה להתכונן ליום שאחרי.

היא הסתובבה ימים רבים בכל מוסד שהתאים ליוסי, עד שלקחה את הרע במיעוטו, כדבריה, ורק אחרי שכלו כל הקיצין, היא העבירה אותו למוסד. באותו יום היא בכתה כל כך, לא מצליחה להתאושש ולהאמין שיוסי שלה יוצא מהבית. אבל אם חשבתם שהיא ויתרה - טעיתם. אמא היתה נוסעת בכל יום (!) ליוסי, נמצאת איתו כמה שיכלה, מטפלת, סועדת, לא עוזבת אותו לרגע.

רק בשבוע של הפטירה שלה היא לא הגיעה. היא אושפזה בבית החולים, מיוסרת, כאובה ממחלתה. כל דרישת שלום שהביאו לה מיוסי - שימחה אותה.



**עכשיו זו ההזדמנות שלכם**  
בפחות משקל בחודש לעלות אחד  
להיות חלק ממעצמה של מפיצים  
ולקבל את העלון הראשון  
בלי לחפש אותו

**מתנות למצטרפים**  
מני לקמפוס והודו ילדמלם וילדים  
הקמפוס הילודי

**הצטרפות למשפחת המפיצים**  
**073.222.1.388**

**חודש ראשון חנים**

**אינסוף זכויות**  
**בפחות משקל**

קוד המספר המזרז: 0520000000



## לברוא מלאך

בתלמוד (ברכות ח') נאמר: "לעולם ישלים אדם פרשיותיו עם הציבור שנים מקרא ואחד תרגום, שכל המשלים פרשיותיו עם הציבור מאריכין לו ימיו ושנותיו".

כתב בכף החיים (סימן רפ"ה), שבכוח קריאת שנים מקרא ואחד תרגום בלא הפסק של דיבור נברא מלאך לזכויותיו של האדם בכל שבוע מחדש. לכן מצווה מן המובחר שישתדל לקרוא בלא הפסק, ואשרי חלקו לעולם הזה והבא.

במדרש ציווה רבי הקדוש את בניו שלא יאכלו לחם בשבת עד שיגמרו את כל הפרשה שנים מקרא ואחד תרגום. וכך לשון מרן בשולחן ערוך (סימן רפ"ה), "אף על פי שאדם שומע כל התורה כולה, כל שבת בציבור חייב לקרוא לעצמו בכל שבוע פרשת אותו שבוע שנים מקרא ואחד תרגום" (יש לשים לב שכתב מרן חייב, שזו הלכה מפורשת בשולחן ערוך, ואשרי הזוכה).



### סגולה נפלאה לאריכות ימים והארת הנפש

וכתב הגאון הגדול הרב משה פינשטיין זצ"ל, שאפילו ר' שמעון בר יוחאי, שתורתו אומנותו, שהיה פטור מתפילה מדרבנן (דווקא רשב"י משום גדלותו העצומה), מכל מקום בשנים מקרא ואחד תרגום היה חייב, משום שחיובו מלימוד המקרא.

כתב השל"ה שיאמר לפני קריאת הפרשה "עזרנו בשם ה' עושה שמים וארץ". ויש אומרים לומר את הפסוק "ואתם הדבקים בה' אלוקים חיים כולכם היום".

ויחזור על הפסוק האחרון פעמיים, על מנת שיסיים במקרא ולא בתרגום, ויקרא ג' פסוקים מפרשה הבאה. וסגולתו, שיזכה לחיות בנעימים לשבת הבאה, ולקוראה לחיים טובים. ואשרי הזוכה.

כתב "ערוך השולחן", שבשעה שתיקן משה לקרוא בתורה, תיקן גם לקרוא שנים מקרא ואחד תרגום.

ובכל שנה ושנה, כשם שמיסים את התורה בשמחת תורה, כך יזכה לסיים שנים מקרא ואחד תרגום, ואשרי חלקו.

להזמנת הרב עמנואל מזרחי לחוגי בית ולהרצאות ניתן להתקשר למספר 073-2221290

המנכ"ל החליט לוותר על שירות שלי. הוא הגיע למסקנה שעל ידי שילוב של שירות חיצוני ועוד כמה חבר'ה שיכולים להוסיף כבר עוד דבר או שניים למשימות שלהם, אני מיותר. וזה מה שקרה.

קבלתי מכתב פיטורים אחרי שלושים שנות ותק! ואל יקל הדבר בעיניכם, זה לא רק שהשמיים צונחים עלי, מעצם הפיטורים, אלא שאני מילאתי בכל התקופה הזו משימות שהיו ייעודיות רק לחברה שעבדתי בה, אין לי טייטל שאני יכול להשתמש בו בחוץ, אין לי כותרת לחפש בדרושים. ומה אני עושה עם עצמי?! וכך, באחד הבקרים, כשהתחלתי להרגיש שעוד רגע אני מתפוצץ, עליתי על אוטובוס - הישר ליוסי. יוסי חייד אלי את החיך החם שלו, כאילו לא עבר כל כך הרבה זמן מאז התראינו בפעם האחרונה. ישבתי עם יוסי בלובי, מחזיק את ידו, ופתאום מצאתי את עצמי נשבר ובוכה לידו. סיפרתי לו על הפיטורים, את כל הכאב. פתאום עכשיו יצאה לי כל המוגלה. לראשונה דברתי איתו כמו אח אל אחיו. הרגשתי טוב כל כך לידו, האחד שלא מבקש ממני הסברים, ואני תמיד אהיה המושלם בשבילו, תמיד אתקבל בחיך. פתאום התחלתי להכיר בו באמת.

מאז, התמכרתי אליו. התחלתי לנסוע אליו בכל יום. כל עוד אין לי משהו אחר לעשות, החלטתי לעשות למען אמא ויוסי, אבל בעיקר לנשמתו. גילתי את יוסי מחדש, הבנתי כמה הוא נצרך עבורי. הצוות של המוסד התפלא מאוד לראות אותי פתאום, אך בעיקר התפלא מהמסירות שלי. אט, אט גיליתי שאני קרן האור לא רק של יוסי, אלא של עוד חוסים במוסד. ראיתי שיש לי את זה.

גם הצוות ראה זאת. הם השיגו לי אישור להגיע גם בסגרים, וממש העריכו את הנדיבות שלי. ואז, באחד הימים, קרא לי המנהל. הוא הניח לי הצעה על השולחן: לבוא לעבוד אצלם. הוא ייתן לי דירה במתחם, כך שאוכל להשכיר את דירתו שבמרכז, ולגור שם. הייתי בהלם, לא ציפיתי לזה. אני חלמתי על נישואי אחרת לגמרי, וגם עבודתי הקודמת היתה ניגוד מוחלט לכל זה. החלטתי לחשוב ולהתייעץ עם אשתי.

בעוד אני הייתי צריך זמן לעבד זאת, ובעיקר להבין שאני משנה כיוון למשהו אחר, אשתי לקחת זאת הכי טוב שאפשר. היא שמחה ממש, מבחינתה זה היה מושלם. הסכמתי.

מאז אני כאן. צמוד ליוסי, בדיוק כמו שאמא שלי ביקשה, ומתחיל לחיות מחדש. אני מודה לה' כל רגע על שהביא אותי לממש את הצד האמיתי שלי. הסיפוק הוא אדיר, אני נמצא בין נשמות גדולות, ובשבילי זו זכות. אני קניתי את עולמי, ואמא שלי - אני יודע כבר, היא בישלה שם את הכל...



בשום דבר.

בשבילי, לוותר על יום עבודה היה קשה יותר מכל דבר אחר. אהבתי את העבודה, והיה לי נח וטוב מאוד איתה. היות שאני הייתי אחראי כמעט בלעדי לנישה ספציפית מאוד שם, נעדרתי כמה שפחות. התנאים היו מעולים, והמנהל אהב אותי מאוד, כך שהיה מובן מאוד שהשקעתי שם הרבה, מטבעי אני אדם נח מאוד, וגם בעבודה, בצוות, אהבו אותי מאוד. הרגשתי שם הכי בטוח שיש.

עד שהחברה נמכרה. המנהל הוחלף, והגיע מנכ"ל חדש, שחשב אחרת, ורצה לקדם דברים בצורה שונה. אלו היו ימים מאוד קשים לכולנו, כל הצוות. פתאום ביום בהיר אתה שומע

היא החזיקה לי את היד חזק  
כל כך, ואמרה משפט אחד:  
"בבקשה, תשמור על יוסי".  
תלך אליו". זהו, כאן היא  
כבר קרסה

שהחברה שלך נמכרה, ועכשיו תלך אל הלא נודע. אני המשכתי לתת את הכי טוב שלי, כמו שהיה עד עכשיו, ואז פרצה מגיפת הקורונה. בתחילה עוד כולם היו מבולבלים מהמצב, אבל לאט-לאט השוק נתן את אותותיו. גם אצלינו החליטו לייעל, ולנצל את הזמן הזה כדי לוותר על חוליות שלא נצרכות כל כך. כאן

שלושה מרחיבין  
דעתו של אדם  
דירה נאה אישה נאה ו...

# כלים נאים

מגוון קערות הגשה ואירוח  
עכשיו בהידברות שופס G

073.222.1250 | shops.hidabroot.org



סט 3 קערות מתכת זהב מעוצבות

סט 3 קערות אובליות מעוצבות מתכת זהב

סט 6 קעריות אובליות לבנות

סט 6 קעריות זהב עם עיצוב פנימי



# הידברות לנוצר



כשאני אומרת שאני רוצה לרדת במשקל, וחברה אומרת לי: "אז בואי נלך לחדר כושר ביחד"



קניתי את כל מה שרירה ברשימה מבלי להתקשר אליה כלל \* מוסיף לקורות חיים \*



כשאתה יורד לזרוק את הזבל והשקית אומרת לך - "שמע, למקרה שתשכח את הדרך חזרה הביתה, אני עושה לך פה עמי ותמי. סבבה?"



השקד הפי מהזל במשרד הוא פשאומרים למי שעזב "נהיה פקשר"



## איך תהפכו לגרסת העל של עצמכם?

1. האירו את עצמכם. ישנו כלל שאומר "התמקדות בטוב מביאה טוב נוסף". מה שאתם מתמקדים בו - גדל ומתעצם, ומביא עוד מאותו הדבר. התמקדו בחוזקות, בכישורים ובהצלחות שלכם. זה יפריח את ביטחונכם העצמי, ויחדיר בכם אמונה עצמית ותחושת מסוגלות. תחושת המסוגלות העצמית תדחוף אתכם קדימה לכיבוש הישגים נוספים בחייכם, בכל תחום שחשוב לכם: נפשית, פיזית או רוחנית.

2. שאלו את עצמכם: "מה הכי חשוב לי?". השאלה הזו תעזור לכם לנווט את עצמכם בהתאם לסדרי העדיפויות שלכם, ולקבל החלטות שתואמות להם.

3. להיות אתם. אם אתם בעלי ביטחון עצמי, זה סימן שיש לכם פוטנציאל אמיתי להגיע לדברים חדשים בחיים, להישגים חדשים, להתקדמות ולהתפתחות. אבל אם אתם מנהלים את חייכם על פי האישור של הסביבה, זה סימן שאתם לא נמצאים במקום של עצמאות ושליטה על חייכם.

4. לעולם לא יגיע הרגע המושלם. התחילו עכשיו. לפעמים יש משהו חדש שאנחנו רוצים לשנות בחיינו, אבל אנחנו דוחים את זה במחשבה שיבוא בעתיד תזמון מתאים ונוח יותר לאותו שינוי, או שיגיע שלב שבו נרגיש בשלים ובוגרים יותר לשינוי. הסוד הוא, שלעולם אין רגע מושלם. המחשבה שבעתיד יגיע זמן מתאים יותר - לעולם לא נעלמת. פשוט לכו על זה כאן ועכשיו. מה שיעזור לכם להתחיל את השינוי זאת הידיעה שכל שינוי שנרצה לעשות, הוא בפועל תהליך, משהו שקורה בהדרגתיות. התחילו עם צעד ראשון וקטן, ומשם תתקדמו בהדרגה ובמתנות. הנקודה היא שחייבים להתחיל, אחרת אנחנו עלולים למצוא את עצמנו בעוד כמה שנים תקועים עדיין בהמתנה ל"רגע המתאים".

1. האירו את עצמכם. ישנו כלל שאומר "התמקדות בטוב מביאה טוב נוסף". מה שאתם מתמקדים בו - גדל ומתעצם, ומביא עוד מאותו הדבר. התמקדו בחוזקות, בכישורים ובהצלחות שלכם. זה יפריח את ביטחונכם העצמי, ויחדיר בכם אמונה עצמית ותחושת מסוגלות. תחושת המסוגלות העצמית תדחוף אתכם קדימה לכיבוש הישגים נוספים בחייכם, בכל תחום שחשוב לכם: נפשית, פיזית או רוחנית.

2. שאלו את עצמכם: "מה הכי חשוב לי?". השאלה הזו תעזור לכם לנווט את עצמכם בהתאם לסדרי העדיפויות שלכם, ולקבל החלטות שתואמות להם.

3. להיות אתם. אם אתם בעלי ביטחון עצמי, זה סימן שיש לכם פוטנציאל אמיתי להגיע לדברים חדשים בחיים, להישגים חדשים, להתקדמות ולהתפתחות. אבל אם אתם מנהלים את חייכם על פי האישור של הסביבה, זה סימן שאתם לא נמצאים במקום של עצמאות ושליטה על חייכם.

### השו"ת המקוצר

בזה הרבה זיופים. אני מרוויח כסף מעבודות קטנות אצל שכנים. האם אני צריך לתת ממנו מעשר? כן, בהחלט.



יש לנו משחק שמכיל קלפים, על כל קלף יש אות, ומטרת המשחק היא להרכיב מילים. האם מותר לשחק בו בשבת? יש בזה מחלוקת. ולהלכה - לילדים יש להתיר.

אם לא הנחתי תפילין בבוקר, עד מתי מותר לי להניח אותן? לכתחילה עד השקיעה. ואם לא הספיק - יכול להניח עד 13.5 דקות אחר השקיעה.



אנחנו רגילים לשיר זמירות שבת כל המשפחה יחד. כעת אחותי התחתנה, ומגיעה לשבת עם גיסי. האם מותר גם לבנות לשיר זמירות עם כולם, כמו תמיד? כאשר הגיס נמצא אסור לשאר בנות המשפחה לשיר.

איך זה שיש לחמניות שנראות כמו לחמניות רגילות, אבל כתוב עליהן שברכתן מזונות? כאשר הלחמניות מתוקות, או שיש בהן הרבה מאוד שמן ותבלינים, ברכתן מזונות ועל המחיה. אבל אם אוכל יותר מ-216 גרם מהן - צריך ליטול ידיים ולברך המוציא וברכת המזון.

יש ליד הבית שלי מאפייה שכתוב עליה "כשר למהדרין". האם הכיתוב הזה מספיק ואפשר לאכול בה? לא מספיק, צריך לראות של מי הכשרות, והכשרות חייבת להיות מוכרת, ולא משהו שאינו ידוע, כי יש





# להיות מפונה מהצפון

לספוג מבטי רחמים, לאכול הרבה בחוץ, לפגוש צדיקים נסתרים, וליפול ברחוב על צווארם של אנשים שבימויום אתה בקושי אומר להם שלום. טעימה מחיי המפונים מהצפון (וגם הדרום, אם תתעקשו)

המתפללים הקבועים עם החליפות והשטריימלים, ולכן שאל רק אותי).

להיות מפונה מהצפון זה לבקר בבית בקריית שמונה כדי לקחת כמה דברים במהירות, ואז להגיד "טוב, חייבים לחזור הביתה לירושלים" ולהתבלבל לרגע.

להיות מפונה מהצפון ולהתארח בבית מלון, זה להגיע מהר מאוד למסקנה שב-20 השנים הקרובות, לא תבלה אף חופשה בבית מלון כלשהו.

להיות מפונה מהצפון ולהתארח בבית מלון, זה להשוות תנאים מול מפונים אחרים שהשתכנו בבתי מלון אחרים - איפה החדרים הכי נוחים, למי מביאים את הפעילויות הכי שוות, וכמובן - איפה האוכל הכי הכי.



להיות מפונה מהצפון זה להבין שגם אם בימי השגרה אתה בדרך כלל מהנותנים ולא מהמקבלים - אז לא לעולם חוסך.

להיות מפונה מהצפון זה לחשוב כל פעם מחדש שאם לפני חצי שנה מישהו היה מספר לנו

שנחיה בירושלים כמה חודשים טובים, הילדים ילמדו במוסדות אחרים וכל סדר היום שלנו ישתנה - היינו מבקשים ממנו להפסיק עם ההזיות.

להיות מפונה מהצפון זה להבין שבתכל'ס, כל הרכוש שאנחנו צוברים עם השנים הוא לא באמת נחוץ. לכל אחד מאיתנו יש כמות מוגבלת של בגדים בגודל ממוצע של מזוודה קטנה, יש מעט כלי מטבח ועוד כמה דברים שהבאנו איתנו - ובכל זאת חיים ועובדים, מבלי להרגיש שחסר לנו משהו משמעותי.

להיות מפונה מהצפון זה להתפלל שתפרוך כבר מלחמה בצפון (כדי שנוכל לחזור הביתה עם תחושת ביטחון) ומצד שני להתפלל שלא תפרוך מלחמה בצפון (כי לא בטוח שישאר לנו בית לחזור אליו).

להיות מפונה מהצפון זה להתבאס שאתה רחוק מהבית ומהשגרה, אבל להקפיד לא להתלונן, כי מי אנחנו לעומת החטופים, החיילים, תושבי עוטף עזה, ניצולי הטבח? מהו הצער שלנו לעומת הכאב שלהם?

להיות מפונה מהצפון זה להתגעגע ולרצות כבר לחזור הביתה, אבל לדעת בוודאות שכשנחזור הביתה - נתגעגע לכאן. נתגעגע לתחושת האחדות, נתגעגע לגילויי החסד והאהבה ההדדית. נתגעגע לשעתו היפה של עם ישראל.

להיות מפונה מהצפון זה לספוג מבטי רחמים מהסביבה החדשה ששומעת שאתה מפונה, אבל להרהר בלב שתכל'ס מבחינה חומרית, רוב המפונים הם הפריבילגים החדשים - בתי מלון, מענקים, טיסות חינם לאילת, שלל אטרקציות בחינם, הופעות ובקיצור - נופש אחד ארוך. ברור שמתגעגעים הביתה, אבל מצד שני - אנחנו לא עד כדי כך מסכנים.

להיות מפונה מהצפון זה לפגוש באופן אקראי את יונתן רזאל בסמטאות נחלאות, להתפלל עם ידידיה מאיר באותו שטיבלך, וללכת עם אשתי ברחוב ולשמוע פתאום את קולה של הרבנית ימימה מזרחי בוקע מבית הכנסת בשיעור שבועי. בקריית שמונה אפשר מקסימום להיתקל במנחם הורוביץ, קונה פיצוחים לשבת.

להיות מפונה מהצפון זה להסתפר במספרה טרנדית ומגניבה שמגישה כוס עראק בכניסה (לא, תודה), אבל בכל זאת להתגעגע אל המספרה הפשוטה והקדושה של שמעון אפרגן בקריית שמונה, עם פיוטים ברקע ותמונות של צדיקים על הקירות.

להיות מפונה מהצפון זה להתרגש מקירות מקולפים בבית כנסת ירושלמי עתיק - ובכל זאת להתגעגע יותר אל בית הכנסת של מכלוף לוי או אל הכולל של הרב יעיש בקריית שמונה; זה להתרשם משפע המסעדות כאן - אבל להתגעגע לשווארמה של אורי; וזה לבקר את ההורים בבית מלון מפנק - אבל להתגעגע לביקורים אצלם בדירה הקטנה, עם כוס סודה וסברס מקולף בצד.

להיות מפונה מהצפון זה לאכול בחוץ יותר מתמיד, עד למצב (הבלתי נתפס) שאתה כבר מעדיף מרק אפונה על פני שווארמה.

להיות מפונה מהצפון זה לראות ברחובות ירושלים אנשים מהצפון שבימויים אתה בקושי אומר להם שלום, וכאן הרחק מהבית אתם נופלים אחד על צוואר השני במפגש אקראי ברחוב, כאילו מי ישמע.

להיות מפונה מהצפון זה להגיע לבית כנסת עתיק בירושלים במנחה של שבת, לעמוד נדהם מול רב קדוש שנראה כמו צדיק נסתר ושואל אותך "אתה כהן? תעלה לתורה", ולהבין שמדובר כנראה בצדיק בעל רוח הקודש, אחרת איך ידע שאני כהן? (ואחרי דקה וחצי, להבין שהרב פשוט מכיר את כל

## סיירת מזכי הרבים

מנחם פרג', בית וגן, ירושלים  
מפיץ את עלון הידברות בערך משנת תשע"ח

למה הצטרפתי להפצה? רציתי לזכות את הרבים ולסייע לתנועת התשובה, וכל זה כדי לקרב את הגאולה. לאורך השנים אני מחלק את העלון בכמה חנויות בשכונה, וגם למתפללים במניין שלי בבית הכנסת.

תגובה מיוחדת שקיבלתי: בעיקר הרבה הרבה תודות, מכל מי שמקבל ממני עלון.

החלום שלי: לזכות לראות בביאת משיח צדקנו, אמן!

גם אתם חלק מסיירת מזכי הרבים של עלון הידברות? שלחו את הסיפור

והתמונה שלכם אל [ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL](mailto:ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL)

לייזר הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388, והבדלה בדרך אליכם!



### המדור בחסות



בר מים היברידי

### שאלה בנועם

בבית הכנסת "עמודא דצלותא" הותקנו מדפי תפילה (כעין סטנדר) מתקפלים בקיר המזרח, לשימוש המתפללים, אולם היה מי שערער שיש בפתוחה ובהעמדה של המדף משום עשיית אהל בשבת. האם צדק דבריו?

### פתרון החידה מעלון פרשת בא:

הגם ששומר לפרוס מחיצה בשבת, אם המחיצה באה להתיר ולהכשיר דבר שהיה אסור קודם לכן, אסור לעשותה בשבת, וכגון להכשיר סוכה שאין לה אלא שתי דפנות, ורוצה לעשות מחיצת עראי בתוך דופן שלישית, או מחיצה הבאה להתיר טלטול (שבת קכה ע"ב, ערוה"ק קב ע"א, שו"ע סימן שס"ו ס"א, ילק"ו שבת ב' עמוד תקכ"ז).

ב. מחיצה שנעודה להתיר דבר שאי אפשר לעשותו בלעדיה משום צניעות, וכגון לפרוס סדין ביו ובין הספרים לצורך עשיית צרכיו - דעת פוסקי הספרדים להתיר גם בזה (רבו חיים בן עטר בספר "ראשון לציון" בשם הראשונים, וכתב שאין לחוש לתי שהחמיר), והרמ"א אסר (סימן שס"ו סעיף א'), ועין היטב שם במש"ב (סי"ק) אופני היחיד והאיסור.

### הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגורל בקבוק תרמי דיגיטלי מבית אסיקים

תשובות יש לשלוח לחייל:  
alon@afikim-water.co.il  
או 02-5807576 :פקס



אסיקים  
טכנולוגיית מים מתוקמת



### להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

### הידברות

באדיבות הסיימס  
פינת ההלכה

בירכתי תפילת הדרך בבוקר, וכעת הגיע הערב ואנו עדיין במצעע הטיול, האם צריך לחזור ולומר תפילת הדרך?

### תשובה

בתפילת הדרך הליכה הולך אחר היום, ולכן אם בירך ביום אינו צריך שוב לברך בלילה. בביאור הגר"א (סימן מ"ז סעיף י"ב) שדין דתפילת הדרך הוא כדיון ברכת התורה.

ואם אינו עוצר כלל אלא נוסע כל הליכה וממשיך ביום אינו חוזר לברך בבוקר כן כמובן שתשובת הרד"ב (סי' ב' אלפים קע"ו) וכן פסק באור לציון (פרק ז' הלכה כ"ז), וטוב שבתפילת שחרית יאמר תפילת הדרך (בלא שם ומלכות) בברכת שמע קולינו. הליכות שלמה (פרק כ"א אות ב).

CASSIAS  
אין סוף חיותי וישיבה

קאסיאס, רשת מערכת הישיבה האיתנות והיזמנות הגדולה של מערכות ישיבה לבינת מתינה אתכם ללכת מנוחה אין סופי באיכות הטובה ביותר ובמחירים אטרקטיביים

הטבה מיוחדת לקוראי הידברות

לרשותכם 5 סניפים: ירושלים - פתח תקווה 28, תל אביב - חיפה 51, נתניה - מודיעין 6, צומת כנרת - נתניה - מ"מ 5, מתחם סניף ישיבה ראשון לציון - 171, סניף 11 מתחם גני קקטוס קרקע

\*5741 | cassias.co.il

# האבנים הגדולות

**מלבד עשרת הדיברות, הפרשה מספרת לנו איך יתרו מלמד את משה רבנו דבר חשוב - האצלת סמכויות: למנות מתחתיו שרים שיטפלו בדברים קטנים ופשוטים יותר, ויביאו אליו רק את המקרים המסובכים**

שעמד על השולחן, ובמקום למזוג לעצמו כוס מים, שפך את כל המים פנימה, עד לטיפה האחרונה. עכשיו פנה המרצה אל הקהל בשאלה חדשה: "איזה מסר גדול אפשר ללמוד מהניסוי הזה?". אחד הנוכחים בהרצאה השיב: "אם נתאמץ, תמיד נוכל להוסיף עוד משימות לסדר היום ולהספיק דברים נוספים".

"לא", אמר המרצה, "הרי אם הייתי מתחיל במים, ואז עובר הלאה, לעולם לא הייתי מצליח להכניס פנימה את האבנים הגדולות. המסר הגדול שאנחנו לומדים הוא שאם לא נכניס לכלי קודם כול את האבנים הגדולות - לא נוכל להכניס אותן אחר כך".



**נקודה למחשבה:** הרבה מאוד פעמים בחיים, ה"דחוף" מחליף את "החשוב". אבל הדחוף הוא לפעמים האבנים הקטנות, החול והמים, והחשוב - הוא האבנים הגדולות. מהן האבנים הגדולות בחיינו? איך נדאג לסדרי עדיפויות נכונים, כך שנשים קודם כול במרכז את האבנים הגדולות?

לרכישת הספר "לגדול" של סיון רהב מאיר, הנכנסו להיברות שופס או חייגו: 073-222-1250

מרצה מפורסם הוזמן להעביר הרצאה בנושא "תכנון זמן יעיל". הוא נכנס לאולם, הסתכל על הקהל ואמר: "בואו נערוך ניסוי". הוא הוציא מתחת לשולחן כלי מרובע וגדול מזכוכית, והניח אותו עליו. אחר כך הוציא שתיים עשרה אבנים גדולות, והניח אותן בפנים. כאשר הצנצנת התמלאה לגמרי, הביט המרצה בקהל ושאל: "האם הכלי מלא?". אולם שלם ענה לו: "כן".

"בטוחים?" שאל המרצה, ואז התכופף שוב והוציא מתחת לשולחן קופסה מלאה אבני חצץ. הוא החל לשפוך אותן פנימה, והן נפלו בין האבנים הגדולות ומילאו את החלל הריק שביניהן. "האם הכלי מלא?", שאל שוב המרצה.

"כנראה שלא", אמר אחד הנוכחים. "נכון!", אמר המרצה. הוא הוציא מתחת לשולחן דלי מלא חול, ורוקן גם אותו אל תוך הכלי הגדול. הוא הצליח להכניס את כל החול, ברווחים הקטנים שבין האבנים הגדולות לבין החצץ. "האם הכלי מלא?", הוא שאל בפעם השלישית. הפעם, רוב האנשים כבר ניחשו מה התשובה הנכונה: "לא". "נכון!", ענה המרצה, ואז לקח את כד המים



טריווייה

### מאלו פירות מביאים ביכורים?

- א) שבעת המינים
- ב) כל הפירות
- ג) האילן בלבד
- ד) יש בזה דעות שונות בהלכה

### מי חיבר את ספר המוסר "אורחות צדיקים"?

- א) לא ידוע
- ב) הרמב"ן
- ג) רבי יהודה הלוי
- ד) הרמ"ע מפאנו

### מה היה שם אמו של אברהם אבינו?

- א) מילכה בת גושן
- ב) אמתלאי בת כרנבו
- ג) ציפחה כרנבו בת
- ד) יוכבד בת בארי

### על מי נאמר שהיה "איש תם יושב אוהלים"?

- א) יעקב
- ב) יצחק
- ג) אברהם
- ד) שם

### מהי המילה האחרונה בתורה?

- א) הגדול
- ב) משה
- ג) החזקה
- ד) ישראל

פתרון היחידות מפרשת בא:  
ג. אחים, ב. ל"ו, ג. מתושלח, ג. פתח תקווה, ד. בתואל

שלחו אלינו למייל TRIVIA@HTV.CO.IL יחד עם כותבתכם ומספר הטלפון שלכם,

וציינו בכותרת את שם הפרשה. בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "מאורי האש - האחים הקדושים" מאת מתנאל ובת-אל אפשטיין מתנת היברות שופס.

הזוכה מעלון פרשת מקץ: ניר ארגמני



הובו הרובוט

## איך נוכל להדמות לקב"ה?

**מה אנחנו צריכים לעשות בשביל להיות דומים לקב"ה, ומה הכי חשוב?**

לגמל חסדים ולתת צדקה". הובי הרובוט המשיך באשר: "אז כשלומד ממהדומים של ה', אפשר להיות צדיקים! אבל אמציה", הובי שאל בסקרנות, "מה הדבר שאותו הכי חשוב שכל הילדים יעשו?".

אמציה חשב לרגע וענה: "חשוב מאוד שהם יקמו את מצות 'ואהבת לרעך כמוך', כבדו ויאהבו את הזולת".



כדי להדמות לה', אנחנו צריכים ללכת בדרכיו, לגמל חסדים, לתת צדקה, והכי חשוב - לאהב כל יהודי ולכבד אותו. ילדים יקרים, בואו ננסה השבוע להתחזק בקיום המצוות האלו, ונקרב את עם ישראל אל הגאולה.

מתוך אתר פני מלך. לסיפורים נוספים על אמציה הובי הרובוט היכנסו לאתר "עולם הילדים" - תוכן מסונן וחיינוכי לילדים ממשפחות מתחזקות

היום אמציה ללמד את הובי הרובוט על המצווה השמינית שקבלנו מהקב"ה: "להדמות לה' בדרכיו". אתם ודאי חושבים לעצמכם, איך נוכל להיות דומים לקב"ה, אם לא ראינו אותו מעולם? ומי בכלל יכול להיות דומה לה', שהוא עצום וגדול כל כך?

אמציה יסביר לנו: "ידעת, הובי שישי מצווה מיחדת - להיות דומים לקב"ה? כל יהודי יכול להתנהג כמו הקב"ה, וכמו האבות הקדושים, אברהם, יצחק ויעקב".

הובי הרובוט קפץ מהתרגשות. "באמת? איך אנחנו יכולים להדמות לה' בכבודו ובעצמו?" אמציה חזף למראה הובי שהניף את ידיו בהתלהבות, והסביר: "כמו שהקב"ה מבקר חולים, כך גם אנו צריכים לבקר חולים, וכמו שה' נותן צדקה, כך גם אנחנו צריכים

ילדים צריכים לגדול

באולם שלהם



מסכים עם תוכן לא חינוכי הם לא גזרת הגורל, אפשר אחרת! אתר עולם הילדים: נקי. ארכי. יהודי.



אוד און קידס.הידאברוט.קום | מיועד עבור משפחות מתחזקות ובעלי תשובה לכם אנו? הירשמו ותיהנו מחדש ראשון במחיר היכרות!



# בתו של רבי עקיבא

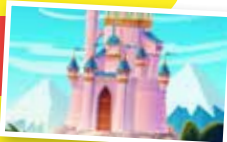
## ספור מיוחד שמלמד אותנו: צדקה תציל ממות!

השבתם פעם לפסל את שבעת המינים?



אנו מזמינים אתכם, הילדים, באווירת חודש שבת, ליהנות מחוג מקצועי שבו תלמדו איך להכין את הפירות שנשתבחה בהם ארץ ישראל מהפלסטלינה שכולנו מכירים. שעות של שקט והנאה עם האמנית ומנהלת "בית ספר לפלסטלינה", גתית איל.

מסכת אבות באנימציה מופלאה לילדים



הצטרפו לארמון הקסום של "בית אבותינו", בו תפגשו את הלל הזקן, את רבי יהודה הנשיא ועוד גדולי עולם שילמדו אתכם ערכים חשובים, על פי פרקי אבות בצורה חווייתית ומהנה.

הצטרפו לעולם הילדים וצפו בכל התוכניות המרתקות. היכנסו: <https://kids.hidabroot.org>

מיועד למשפחות מתחזקים ובעלי תשובה

תגידו, שמעתם פעם בשורה לא טובה? איך הרגשתם?

כן... מקרה שפנה לא משאיר אותנו שמחים... אז באו נראה מה קרה לרבי עקיבא כשנולדה לו בת. כמה ימים לאחר הלידה, כשכל הבית שמח על המתנה למשפחה, הודיעו רואים בכוכבים לרבי עקיבא שלפי מה שראו בשמים - הבת תסיים את חייה ביום החתונה שלה. בשורה קשה מאוד לרבי עקיבא ואשתו... אבל רבי עקיבא אמר: זו לא עבדה שאי אפשר לשנות. זה רק אולי יקרה. אבל מעשים טובים ותפלה - יכולים להעביר את רע הגזרה!



סכה שתפסה את שערותיה. "אנעץ אותה כאן, בחר שביני אבני הקיר, עד מחר בבקר. לילה טוב!". בבקר קמה בתו של רבי עקיבא, הוציאה את הסכה מהקיר, ואתה יצא גם - "נחש! נחש! הצילו!". "מה קרה, אשתי? ה, זה נחש מת... הסכה נתקעה לו בראש והרגה אותו!". הבת הלכה מיד לספר זאת לאביה. "נצלת, בת! הנחש היה מיעד לפגוע בך בלילה, וה' בחסדיו מנע את זה! פגרה שעשית מעשה יוצא דופן שהביא אליך את הישועה". "כן, אתמול בחתונה נתתי לעני את מנת האכל שלי", אמרה הבת. "אָהָה, עשית מעשה גדול, בתי, ותרת - וזכית! אלף ולא למד את תלמידי: צדקה תציל ממות!".

מתוך אתר אמיתי המספר. לסיפורים נוספים של אמיתי המספר היכנסו לאתר "עולם הילדים" - תוכן מסונן וחינוכי לילדים ממשפחות מתחזקות

כל הקמים היה רבי עקיבא מתפלל שלא יקרה המקרה הנורא, אבל לא היה יודע מה באמת יהיה ביום שבתו תחתון. והנה, הגיע היום. חתנה שמחה, שירים ורקודים, בתו של רבי עקיבא יושבת לנחם מהמחולות עם החברות, ומסתפקת על החתן הטרי שאתו היא מקימה בית נאמן בישראל.

"אכל קצת מהמנה הטעימה שהגישו לי, ואחר כך אחר לרקוד", חשבה לעצמה. פתאום ראתה בפתח איש עני, ועיניו מתחננות לאכל. אבל כלם עסוקים בשמחה, באכילה וברקודים, ולא שמים לב אל המספן הרעב. הפלה שמה לב. "שלום לך, הנה, יש כאן צלחת מלאה באכל טוב. קח ותאכל. בתאבון!". "תודה רבה לך, כלה צדיקה! ה' יברך אותך וישמר עליך".

החתנה הסתיימה, החתן והכלה הלכו לבתים החדש. בתו של רבי עקיבא עלתה למטתה, ולפני שהניחה את ראשה על הכרית, הוציאה מראשה

מלא 10  
הקלים



# ציל משלנו - איזהו עשיר -

איור וכתובה: יוספי יוסף

Panel 1: "סוף סוף הגיע הזמן להשתמש בחסכוניות שלי מקווה שאמצא משהו טוב..."

Panel 2: "וואו! תראה את הרובוט הזה! זה אפילו יותר משובל! אבל הוא סאד קיר..."

Panel 3: "הכדור הזה מסש סוצא חן בעלי!"

Panel 4: "ובס זהו! ובס זהו!"

Panel 5: "איזהו עשיר, השמח בחלקו" - "עשיר אמיתי הוא לא זה שיש ברשותו כסף ורכוש רב, אלא דווקא זה השמח ומסתפק במה שיש לו, ולא מרגיש שחסר לו שום דבר." (אבות ד', א')

Panel 6: "מה? עשו סמני בובת כפפה? צריך לבדוק אם אני מקבל על זה תמלוגים..."

Panel 7: "מה אתך יוני? אתה לא היית רוצה אף אחד מהצעצועים האלה? כנראה יש לך כבר את כולם בבית..."

Panel 8: "בטח הם מסש עשירים... איזה כיף לו..."

Panel 9: "דווקא אין לי אף אחד מהצעצועים האלה, פשוט אני נהנה וסוב לי עם מה שיש לי..."

החלוצי והיה לי מספק כדי לקנות גם את הפאנל הזה

זוהרה שרביט

# בריאות - מה זה?

**הבריאות היא מצב טבעי. בואו נשמור עליו**



רוב האנשים ששאלתי אותם מהי בריאות, ענו שבריאות היא "העדר מחלה".

את רוב הזמן אנו מקדישים להילחם במחלות, ופחות בודקים מה ניתן לעשות כדאי למנוע מצבי חולי. הרמב"ם בספר המדע כותב "הוויית הגוף בריא ושלם מדרכי ה' הוא". בריאות האדם היא מצב טבעי. מחלה היא הפרת חוקי הטבע.

הרמב"ם אומר: "צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף". כל דבר שמפריע לחוקי הטבע יפר את המציאות ויגרום לחולי. העיקרון הוא לא להפריע לבריאות הטבעית. כאשר נוצרת הפרה של הטבע, ניתן אפשרות לריפוי טבעי - כלומר לא להתערב בכוחות הריפוי של הגוף, לתת להם לפעול את פעולתם. אנחנו צריכים לתת לגוף תנאים טובים כדי לאפשר ריפוי, שהם בין היתר רוגע נפשי, אוויר טוב, מנוחה, שמש והזנה נכונה ומותאמת.

עיקרון נוסף שהרמב"ם אומר שתפקיד המרפא הוא ללוות את החולה ולתת לו הדרכה כדי להגיע לאיזון, אבל האחריות והשליטה בגוף היא בידינו, לחזור למסלול הבריאות הטבעית ולהבין שכוחות הריפוי הפנימיים טבועים בכל תא ותא בגוף, מפני שבריאות היא בעצם הדבר הטבעי בתוכנו. לעיתים יש בהחלט צורך גם בתרופות, אבל במרבית המקרים כדאי לנסות דרכים טבעיות לפני שניגשים אוטומטית לתרופות.

השורש למחלות הוא בעיקר הצטברות רעלים - חוסר יכולת של הגוף להוציא פסולת החוצה בגלל עומס. זה יכול להיות ניקוטין, אוויר מזוהם, עצירות ועוד. הרכב הדם שלנו תלוי בחומרי המזון שאנו מזינים בו. כשהגוף מקבל חומרים מזינים ואיכותיים - הוא יוכל להתגונן ממחלה בצורה טובה יותר. חומרים מזינים יאפשרו ניקוי ובנייה מחדש במצבי חולי. גם עומס יתר על מערכת העצבים, כמו עייפות, עומס רגשות שליליים, דאגות וכעסים יפגעו בתפקוד המערכות בגוף.

כדי להתמודד עם מחלות, ובעיקר למנוע אותן, אנחנו צריכים שינוי תפיסתי ושינוי הרגלי חיים, כדי שהמונח "בריאות" יהיה ברור ומורגש בגופנו.

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

אל תגידי: "באיזו ירידה אני", או: "אין לי שום תקווה להתקרב אל השם ולעשות שינוי". חס ושלום! תראי את יתרו כהן מדיין. הוא היה כהן לעבודה זרה, זה מקום נמוך מאוד, שיא הטומאה, ולמרות זאת עזב את הכל והתקרב, וזכה שפרשה שלמה נקראת על שמו, פרשת מתן תורה.

אז את, קל וחומר את, יש לך הכוח להתחדש, להתקרב, לעלות. גם המצב הכי נמוך שלך הוא ודאי לא נמוך ממצבו של יתרו לפני שבא. זכרי, הדיבר הראשון בעשרת הדברות הוא "אנוכי ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים". זה דיבור של אמונה - אני השם שהוצאתי אותך ממצרים, הוצאתי אותך ממ"ט שערי טומאה, מהארץ הכי נמוכה, מהשפלות ומהעבדות. אני לא התייאשתי ממך גם כשהיית כל כך למטה. אני הוא זה שונכסתי למקום הטמא הזה והוצאתי, והצלתי, וגאלתי, ולקחתי, והבאתי אותך אלי. אז אם משם הוצאתי אותך - מכל מקום אני אוציא אותך. שבת יתרו - ככה מקבלים את התורה. אומר רבי מאיר בעל הנס, שהתורה ניתנה לישראל מפני שהם עזים. יש להם עזות! כמה שהם נופלים והיצר הרע שלהם גדול - הם ממשיכים, מתקדמים, ומרימים את הראש ועוד מבקשים בקשות. כן, בזכות העזות הזאת קיבלנו את התורה שהיא עוז.

זכרי, עוז והדר לבושה - אישה מלאה בעוז, שלא מתייאשת, היא זו שלובשת הדר ושוחקת ליום אחרון.



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



כמה פעמים הבטחת לעצמך: אני אהיה אמא הכי טובה שיש. הרעיה המושלמת. בת מלך שעושה נחת לקדוש ברוך הוא. הבטחת, התחלת ו... נפלת. ושוב... הבטחת, ונפלת.

"בשוא גליו אתה תשבחם...", אומר דוד המלך בתהילים. הקדוש ברוך הוא משבח את הגלים שבים, שמיום שנברא העולם ועד היום, הם כל יום, כל היום - מנסים לעלות, ונופלים. מנסים לעלות, ונשברים. מנסים לעלות, ושוב... מתנפצים בסלעי החוף, ונסוגים לאחור. הקדוש ברוך הוא משבח אותם, את הגלים, שלמרות כל הנפילות והמשברים הם לא מתייאשים, והם שוב ושוב מנסים.

גם את, כמו הגלים, עולה ויורדת, מתחילה בכל הכוח - ונשברת. מתקדמת, ונסוגה לאחור בכאב. ומה השם אוהב? במה הוא משבח אותך? שאת לא מתייאשת! הוא שם איתך, בתוך הנפילות. בתוך המשברים והירידות. כל העבודה בעולם הזה היא אחת: להמשיך! להתקדם! להתחיל שוב ושוב בכל הכוח. את זה אפשר לעשות רק כאשר את מבינה את הכלל: **מי שמאמין שהשם יתברך לא מתייאש ממנו - לא יתייאש לעולם.**

אז אני מבטיחה לך, השם לא מוותר על אף יהודי. דווקא במקומות הכי נמוכים הוא איתך, ולכן לעולם

## פינת המומחית

### ימים של חרדה

#### איך מרגיעים ילד שחרד מהמצב הביטחוני?

נשימות. אמרי לילד למלא את הריאות באוויר, ולהוציא אוויר בנשיפה ארוכה ואיטית. לחזור על הפעולה הזו כמה פעמים.

קרקוע. בקשי ממנו להסתכל מסביבו, ולספור 5 דברים בצבע כלשהו, או למצוא 3 חפצים בצורה מסוימת, או לומר מי לידו ומה הוא רואה.

לחייך, גם אם החיוך מאולץ. עודדי אותו לבטא מחשבותיו ופחדיו, היי שם בעבורו. אם הוא מתקשה לדבר על כך - אפשר לצייר או לכתוב את המחשבות והפחדים.

אלו מעט כלים שאותם כדאי לאמץ. אם הילד לא מצליח להתמודד עם החרדה, רצוי להפנותו לגורם מקצועי שמתמחה בטיפול בילדים. **ניפה איפרגן, MA, אשת חינוך ומעפלת CBT במחלקת "נפשי בשאלתי"**

**אנחנו גרים באחד מיישובי העוטף. בני בן השש חרד מאוד, חרדה שגורמת לו לשינוק ולהצטנפות באימה. איך אצליח להרגיע אותו?**

לפניך מספר טיפים שיעזרו לך מול הילד. ראשית, זכרי כי אם ההורה מווסת - הילד מווסת. הילד מבין שכשאמא חזקה הוא יכול להירגע, זה משרה עליו ביטחון. לכן למרות הבהלה, החרדה ואי הוודאות - שדרי לו יציבות ורוגע, ונסי להקנות תחושת שליטה, עד כמה שאפשר.

חשוב להבין שכל תגובה שלו היא נורמלית למצב לא נורמלי. אך מה בכל זאת כדאי לעשות? **הרפיה.** למדי את הילד לכווץ את כף היד לאגרוף חזק ולהרפות, ולחזור על פעולה זו מספר פעמים.



ייעוץ לסודות הבית היהודי מאישה לאישה בקצב שלך ובדסקרטיות  
02.630.1516  
mlt@hvt.co.il



כמו שאת באמת  
יד ביד עם מתחברות במסע אל הפנים שבך





אבל היא חזרה על המשפט של עצמה כמו מנטרה: "האמונה שלי חזקה יותר מסיפור החיים שלי, ואני יודעת שה' לא יאכזב אותי".

ותאמינו או לא, אבל הלא יאמן קרה. שתי החברות הללו התארו באותו החודש. ואותה בחורה, היא קיבלה בחור כפי שהיא רצתה, בכל הפרטים! היא לא התגמשה או ויתרה על שום רצון חזק שלה. וכל זה בזכות מה? בזכות האמונה שלה.

ומעשה שהיה כך היה: שדכנית שניסתה לחפש שידוך לאותה בחורה, הבינה שיש כאן בחורה איכותית, שלא נותנת לחיים להכתיב לה איך לחיות אותם, אלא היא מניעה אותם למקום

שהיא רוצה ובוחרת. ואז היא חשבה לעצמה: זה בדיוק מה שאני מחפשת לבן שלי. וכך השידוך המפתיע יצא לפועל. חמותה בחרה בה! תראו מה זה כוח של החלטה.

כמה כוח יש לנו להחליט שאנו ממישיכות למרות כל הדעות של העולם, ולהמשיך לחשוב, לדבר ולעשות את מה שאנחנו חושבים שנוכח עבורנו. כמובן לאחר שהתייעצנו עם דעת תורה וזה רצון ה', נלך על הבחירות שלנו עד הסוף, ולא ניתן לגחמות העולם להחליט עבורנו מה נכון עבורנו. אל תתנו לאף אחד לייאש אתכם בקשר לרצונות ולשאיפות הטובות שלכן.



# "בקצב הזה תתחתן" היא לא

**"ניסו להסביר לה, כמה היא צריכה להוריד את הרף. צחקו עליה, ביזו אותה"**

בטח לא עם בחיר לבה כפי שהיא מדמינת אותו, צחקו עליה.

אבל היא? היא האמינה, ואמרה לכל מי שהיה מוכן לשמוע, שהאמונה שלה חזקה יותר מסיפור החיים שלה. בתוך תוכה האמינה שה' לא יאכזב אותה, זה יקרה. הוא יביא לה בדיוק את מה שהיא מבקשת. חברתה לא האמינה, איך היא מחזיקה מעמד להאמין כל כך חזק במשהו ולא להרפות? גם היא ניסתה יום אחד להסביר לה, שהיא כבר גדולה. כל החברות התחננו, ורק שתיהן נשארו. היא חייבת קצת להתאפס על עצמה, ולהיפגש יותר, בלי לסנון כל כך הרבה.

הטור הזה מוקדש לכל אותן בחורות שהשדכניות מספרות להן כמה הן צריכות להוריד ציפיות, ובגלל שהן עברו כך וכך, או נולדו למשפחות מסוימות, הן לא יכולות לקבל בדיוק את מה שהן רוצות. ואולי גם בשביל כל אישה ובחורה שחושבת שלא מגיע לה לקבל את מה שהיא רוצה, רק בגלל שהיא לא מספיק כשרונית, חכמה, מצליחה, נאה...

חברה טובה של מישהי שליווית התארכה. היא היתה מאושרת בשבילה כל כך, וסיפרה לי את סיפורה המדהים. היא נולדה במשפחה קשת יום. אמה סובלת ממניה דיפרסיה, אביה נפל לחובות אדירים והתחיל לשתות, אחד

האחים נפצע קשה בתאונת דרכים. הם מעל 8 ילדים בבית, והיא הבכורה. הרבה עול נופל על כתפיה. אמנם הדודה עוזרת, אבל עדיין, היא כבר שכחה מזמן מהי ילדות...

ולמרות כל מה שהיא עברה ועדיין עוברת, היא לא ויתרה, והתפללה לה' שישלח לה בדיוק את מה שהיא רוצה: תלמיד חכם, נאה, איש חסד, בעל מידות תרומיות, עשיר, מוצלח.

אבל השדכניות הציעו לה בדיוק את ההפך, וניסו לתרץ ולהסביר לה בהגיון, כמה היא צריכה להוריד את הרף שלה. בקצב הזה היא לא תתחתן לעולם,

חני ליפשיץ

## גלויה מקטמנדו



יוצא חזק, אבל אני כל הזמן חושבת על חזקי, שבמקרה הטוב, סעודת השבת שלו מורכבת מצ'אפטי - פיתה נפאלית, ומסיידר תפוחים בבקבוק זכוכית. אני גם חושבת על דניאל, שבהתחלה בכלל לא רצה לקחת טלפון לווייני - אמר שהוא בחור חזק, יוצא יחידה מובחרת. ומי יודע באיזה מצב הוא עכשיו...

בדיעבד, מתברר שדניאל ניצל בנס. הוא אמנם שבר את הרגליים ונפגע כשהחליק ונפל במורד המצוק לנהר, אבל התיק הגדול שלו בלם את הנפילה, והבגדים החמים שהיו לו בתיק הצילו אותו מהיפותרמיה בשעות הארוכות שבהן הוא חיכה לחילוץ. מה שכן, הוא לא יכול היה ללכת בכוחות עצמו, ולכן הנפאלים שהלך לחלץ אותו סחבו אותו להיכן שחזקי היה. עם אור ראשון של בוקר, חזקי והטייס חילצו את דניאל והטיסו אותו אל בית החולים בקטמנדו. הוא איבד הרבה דם, ונזקק לטיפול רפואי דחוף. וכך, בשבת, ב-10 בבוקר, אחרי לילה שבו כמעט לא ישנת, אני רואה את חזקי, בחולצה לבנה קצרה למרות הקור המקפיא ששרר בהרים, מגיע לבית הכנסת כאילו הכל כרגיל.

אני שוב נושמת עמוק ומחייכת לעצמי. רגע לפני כן עוד שאלו אותי המטיילים אם הרב יגיע השבת, ואני משכתי בכתפי ועניתי להם שאין לי מושג מה יהיה. כי כמו כל כך הרבה פעמים במקום הזה, פשוט, אין לי מושג...



# 20 שעות על סלע קטן

**במקום הזה, כל כך הרבה פעמים פשוט אין לי מושג מה יהיה**

אבל הנהר נמצא בנקיק, בין שני הרים, ויש סכנה אמיתית שהלהבים של המסוק יפגעו בקיר הסלע ושהמסוק יתרוסק. לא הייתה להם ברירה אלא להשאיר אותו שם ולנחות בכפר הסמוך. חזקי שלח את אחד המקומיים לחלץ את דניאל ולהביא אותו אל הכפר שבו הם הצליחו לנחות, והתכונן להעביר את השבת בכפר. בארוחת ערב שבת יושבת לצידי אורנה, בת 35, עיוורת מלידה, שמשפרת לי בדמעות שהיום היא מרגישה רגילה בפעם הראשונה בחיים. היא מתארת לי את הריח בפסגות הרי האפורנה... את קולה של הרוח... וגם אני כבר בוכה יחד איתה. מאות ישראלים וישראליות סביבי. כולם שרים

יום שיש בצהריים, שלוש שעות לפני שבת, חזקי בעלי מקבל את מצוקה מאחד הטלפונים הלווייניים שאנחנו מחלקים למטיילים לפני שהם יוצאים אל ההרים.

חזקי עולה על המסוק, ויוצא מקטמנדו. מלחיץ, אבל לי אין זמן לדאוג בכלל. אני אחראית על השבת בבית חב"ד. וזו לא סתם שבת. לשבת הזו התכוננו כמעט שנה. השבת תגיע לבית חב"ד קבוצה ישראלית של עשרה עיוורים וכבדי ראייה, עם מלווים צמודים שאנחנו הצמדנו להם. הם בדיוק סיימו את הטרק הראשון בחייהם.

ההתרגשות היא גדולה. אני יודעת שכל השבת אשמע סיפורים מרגשים מהטרק. אבל האם חזקי יהיה איתי לשמוע את הסיפורים? ומה לגבי הבחור שנתקע?

אני נושמת עמוק, כמו כל כך הרבה פעמים במקום הזה. אין לי מושג מה יהיה...

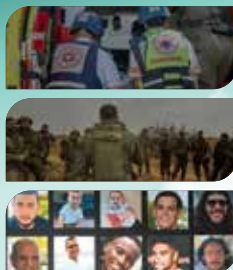
רגע לפני הדלקת נרות בא אלי סרוג'י, העובד שלנו: "ראביי חזקי דונט קאם פור שבת". איכשהו חזקי הצליח להתקשר ולהשאיר הודעה. מסתבר שהם מצאו את דניאל, בחור ישראלי צעיר אחרי צבא, תקוע על סלע קטן באמצע נהר. 20 שעות הוא כבר קופא שם, באמצע שום מקום, רחוק מכל שביל. אם לא הטלפון הלווייני, אף אחד לא היה מוצא אותו לעולם! חזקי וטייס המסוק האיטלקי ניסו להתקרב אליו,

החטופים שעדיין בשבי, החיילים שבלחימה, והפצועים **כולם עדיין זקוקים לתפילות שלכן!**

**הזמינו ערב התחזקות והפרשת חלה מרגשת ועוצמתית עם אחת מרבניות הידברות**

**מתגייסות למען הצלחת עם ישראל!**

להזמנת חוג בית ללא עלות: 073.222.1290



# נשות ישראל מרחיכות את השמיים!



חדרים מרווחים



הרצאות מרתקות מעוררות השראה

הרה"ג זמיר כהן

הרב ליאור גלזור



ארוחות גורמה

**שבת פרשת ויקהל | חמישי-שבת | כ"ז-כ"ט אדר א' | 7-9.3**

מזח פרטי למלון | טרסת שמש גדולה | משחקיה לילדים

**הבטיחו מקומכם עמנו 073-222-1-270** - מספר המקומות מוגבל -

דווקא בזמן הזה  
ממלאים את הנפש  
שבת רוחנית מלאה  
תוכן ערכי מזוקק עבורכם  
מוזמנים להצטרף אלינו  
ולחזור הביתה חזקים משהייתם

# אילת

מלון אסטרל פאלמה

הידברות שופס

בכל מארז מגילת אסתר מהודרת עם פירוש של הרה"ג זמיר כהן שליט"א



החל מ-199 ש"ח

## גם בפורים בני מלכים

**חדש! משלוחי מנות מבית הידברות**

מגוון משלוחי מנות מעוצבים וארוזים בקפידה בדרך אליכם. בפורים זהה חוגגים בלב מלא שמחה מבלי להסתובב בחנויות, לסחוב, לארוז ולהילחץ. הפעם הידברות שופס עושה זאת בשבילכם!



המשלוח בדרך ליעד



בוחרים מארז

הקדימו להזמין << 073-222-1250 • כנסו להידברות שופס

וקשרתם

10-כ"ה ימים

302 ימים בשנה

מעל 1000 עמדות תפילין



## הנחות תפילין בשנה בזכותכם!

לשותפות בפעילות או לרכישת עמדה לשמירה על עמ'י להצלחת החיילים

**חייגו: 073-3333-343**

העמדה כוללת תפילין, טלית וסידור

מחלקת "וקשרתם" השליחים שלכם להצבת עמדות תפילין ברחבי הארץ יחד אתכם נמשיך לכבוש את היעד הבא!  
**הצטרפו להקמת 1,000 עמדות התפילין הבאות ובכך לקדש שם שמיים ולזכות את הרבים**

**לעילוי נשמה** / פונגדה בן טורי / יעל בת זלפה / אליהו בן שמחה / אילנית בת מסעודה / עליזה בת שרה כהן / שילת לאה בת עליזה בן הרוש / נאור ניסים חסידים בן גלית / סיון אלקבץ בת ענת / נסים שלום בן מרים / מריקה מרים לוי בת יעקב ושרה / רחל לביאה בת ברוך יהושע ירמיהאל **רפואה שלמה וכל הישועות** / חנה מאירה בת סעדה / משה ואריאלה מלכה בן חסיבה / גלית בת רונית **זיווג הגון וכל הישועות** / משה ושלמה זלמן בני אסתר **ברכה והצלחה, זיווג הגון וכל הישועות** / משפחת דמתי

העלון מוקדש

להקדשת העלון

חייגו 073-222-1388

שלוחה 3