

# הידברות

עונת שבת

www.hidabroot.org  
תפוצה: 293,350 עותקים

פרשת משפטים | גיליון 640 | ל' בשבט תשפ"ד

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

## שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

### האם מותר לצחצח שניים בשבת?

מותר לצחצח שניים בשבת, לפי דעת מרן אאמ"ר זצ"ל. ואדם רגיש בחניכיים שיורד לו דם, ראוי להימנע, ובמקום זה ישתמש בשבת במי פה. אולם אין לרחוץ את המברשת בגמר הצחצוח, אלא אם כן חוזר לצחצח בשבת, וכדי שלא לתקלקל, מניחים אותה בכוס מים.



### האם "משכנס אדר מרבים בשמחה"?

הוא גם מאדר א' להרבות בשמחה צריך וחובה כל השנה. ובחודש אדר, שמזלו גבוה, יש צורך להשתדל יותר. ועיקר החודש הוא אדר ב' שבו חוגגים את חג הפורים, אולם גם באדר א' יש להרבות בשמחה.

**זמני כניסת וציאת השבת**

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:37	17:58	16:44	ירושלים
18:34	17:59	17:00	תל אביב
18:35	17:57	16:52	חיפה
18:38	18:00	17:03	ב. שבע



## סוד הצדק העליון

האם יש מענה הולם לתמיהות האנושיות אודות דרכי ההנהגה העליונה?

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

לעיתים עומד האדם תמה מול דרכי ההנהגה העליונה, ואינו מבין כיצד יתכן שישנם מהלכים בעולם הנראים כחסרי צדק, כגון אדם טוב שסובל או אפילו עוזב את העולם בניסיונות טרגיות.

אך הנה נתבונן בפסוקים הבאים: "מִכָּה אֵיֶשׁ וְנֵת, מוֹת יוֹמֵת. וְאֶשֶׁר לֹא צָדָה, וְהֶאֱלָקִים אָנֹּה לְיָדוֹ, וְשִׁמְתִי לָךְ מְקוֹם אֶשֶׁר יָנוֹס שְׁמֹה". ההוראה הראשונה מובנת לכל, שהרי שופך דם בזדון, דמו ישפך, מידה כנגד מידה. אך ההמשך מעורר תמיהה: "וְאֶשֶׁר לֹא צָדָה (לא תכנון להרוג), וְהֶאֱלָקִים אָנֹּה (זימן) לְיָדוֹ", האם יתכן שהאלקים זימן לאדם ויגרמו לו להרוג את חברו? אולם רבותינו ז"ל בתלמוד (מכות י"ב) גילו לנו את סוד הדבר. הנה לשונם: "במה הכתוב מדבר? בשני בני אדם שהרגו את הנפש, אחד הרג בשוגג ואחד הרג במזיד, לזה אין עדים ולזה אין עדים. הקדוש ברוך הוא מזמין לפונדק אחד, זה שהרג במזיד יושב תחת הסולם, וזה שהרג בשוגג יורד בסולם, ונפל עליו והרגו. זה שהרג במזיד נהרג, וזה שהרג בשוגג גולה".

כלומר, כל תמיהותנו אודות דרכי ההנהגה העליונה נובעות רק מאי ראייתנו את התמונה כולה. הנה, נתאר לעצמנו מצב בו אנו עדים לסוף הסיפור. רואים אדם יורד מסולם נופל על חברו בשוגג והורגו, ומיד מתפלאים: מדוע הקב"ה לא שמר על שניהם? על זה שלא ימעד ויפול, ועל זה שלא ייהרג! ובאמת הוא יתברך "אֵל אֱמוּנָה וְאֵין עָוֹל, צָדִיק וְיֹשֵׁר הוּא" (דברים לב, ד). הכל התחיל במעשה שקדם למעשה זה הנראה לעינינו, ומאז כל אדם מובל על ידי ההנהגה העליונה לקבל את המגיע לו.

דוגמא זו מייצגת סיבות נוספות רבות שאין אנו מודעים להן, לכל קושי וסבל המתרחש בעולם (כגון לכפר על הדור מדין ערבות, ומקבל שכרו בעולם הבא על הצלת הרבים), ומלמדת להתייחס בכובד ראש ובענווה כלפי הבורא יתברך ש"כָּל דְרָכָיו מִשְׁפָּט" (שם), והוא מסובב מהלכים עלילתיים, בהם מהלך שנראה



העלון טעון גיזיה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

## שבת של אחדות

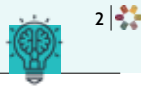
בימים המתאגרים לעם ישראל, זה הזמן לשבת של שיוך וקירוב לבבות. רענון לגוף ולנשמה ביחד נחזק ונתחזק וביחד ננצח!

עם הרה"ג זמיר כהן והרב חיים זאיר



לפרטים נוספים: 073-222-1-270

י"ד-ט"ו אדר א' • 23-24.2 שישי-שבת • פרשת תצווה



ירחיק אותו מעבודת השם וינצל לדברים שאינם ברוח התורה? התשובה לכך היא - מידת השמחה שיש לאדם בעת קיום מצוות.

חז"ל מבארים את משמעות המילים 'חֲדוּת ה' היא מְצִיכָם' בספר נחמיה, ומגלים לנו סוד מדהים - שפע הברכה וקבלת שכר מצוות כבר בעולם הזה (ולא רק בעולם הבא) תלויים במידת השמחה שיש בעבודת השם.

וכעת נשאלת השאלה: מדוע השמחה מורידה שפע על האדם? ההסבר לכך הוא שמי שעבודת השם שלו נעשית מתוך שמחה, הדבר מעיד עליו שיש לו רצון והשתוקקות לקיום מצוות, ומכאן מגיעה המסקנה הברורה שבמידה והוא יקבל שפע גשמי, הוא ינצל לחיזוק במצוות, כי זה הדבר המרכזי והחשוב הניצב לנגד עיניו. אך מי שמקיים מצוות מתוך טורח וחוסר שמחה, הדבר מעיד שהלב שלו נמצא במקום אחר, הרצונות הפנימיים שלו מכוונים לעניינים שאינם תורה ומצוות. ואם זהו מצבו הרוחני, אז ודאי שאם יקבל שפע, הוא ישתמש בו למילוי רצונותיו, ועל כן אדם זה לא יזכה לשפע הברכה. וזאת עבור טובתו, שכן עדיף שאדם זה לא יקבל שפע שבסופו של דבר יפגע בו מבחינה רוחנית.

כלומר, הסימן לכך שהברכות ישמשו עבור עבודת השם הוא השמחה במצוות, שהיא המעידה כי רצונותיו של אדם זה הן לקיים עוד מצוות, ומכך מוכח שהשפע אותו יקבל יהיה מנוצל למטרה זו. על כן, התנאי לקבלת שכר של שפע גשמי הוא קיום המצוות בשמחה. מידת השמחה בעבודת השם היא הקובעת אם יזכה האדם לשפע הברכה שמגיע מקיום המצוות.



# לקיים מצוות - למה זה לא מספיק? (ג')

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

שאותו הוא מקבל, אזי הוא זוכה לשפע גשמי בעולם הזה. לעומת זאת, לא ייתן שכר מצוות בעולם הזה כאשר נמצאים בדרגה רוחנית נמוכה יותר, שבה שפע שיתקבל ישמש למטרות שנוגדות את רצון התורה. כלומר, אין זוכים לשכר גשמי על קיום מצוות, אלא אם כן השכר והשפע שהאדם יקבל יביא אותו לקיום מצוות נוספות. אך כאשר קבלת שכר גשמי יביא את האדם לתוצאה הפוכה מְצוּנָת הקב"ה במתן השפע, ודווקא ירחיק אותו מקיום מצוות, אז לא ייתן לו משמים שכר גשמי על מצוות שאותן קיים. ועל כן, קבלת השכר מותנית בתוצאות שהיא עתידה להביא. אך כיצד ניתן לדעת אם שכר גשמי יביא את האדם לחיזוק בעבודת השם שלו, או שמה יפגע בו רוחנית,

על מצוות שאנו עושים מובטח שכר רוחני ששמור לעולם הבא, אך בנוסף לכך קיימת אפשרות לקבל שכר גשמי כבר בעולם הזה. מי זוכה לקבל שכר ושפע על מצוות כבר בחייו בעולם הזה, ומי לא? מטרת השכר והשפע הגשמי שמקבלים בעולם הזה הינה קבלת כלים נוספים שישמשו את האדם המאמין בעבודת השם שלו, ויעניקו למקיימי המצוות את האפשרות והיכולת לקיים מצוות נוספות, שהן אלה שמביאות את האדם לרמה רוחנית גבוהה, ועל ידן זוכים לחיי העולם הבא. התכלית של ברכת השפע היא להוסיף בתורה ובמצוות, וכדי שישתמשו בה ככלי לחיזוק בעבודת השם, ועל ידי כך יתקרבו עוד יותר אל ה'. אם אכן האדם נוהג כך בשפע



## זה אפשרי

הרב יצחק פנגר

**לי דביתהו** (רבי חייא אשתו הייתה מצערת אותו) **כי הווה משכח מידי** (כשהוא היה מוצא משהו לקנות לה) **צייר לי בסודריה ומייתי ניהלה** (היה שומר זאת בסודר שלו, ומביא לה) **אמר לי רב והא קא מצערא ליה למר** (אמר לו תלמידו - רב, הרי היא מצערת אותך, אז למה אתה קונה לה מתנות?) אמר לו דיינו שמגדלות בנינו ומצילות אותנו מן החטא'. מה נורא הוא, מדוע יש לו להכיר לה טובה, הלא כוונתה לטובת עצמה, אך כי המכיר הטובה, אינו מתחשב בזה רק הלא הוא השיג טובה על ידי זה וזה מחייב להיות משועבד תמיד אליו" (אור יחזקאל" מכתבים עמ' פה).

כלומר, עלינו לזכור להכיר טובה על כל טובה שקרתה לנו, ולא להתייחס כלל למה שהוביל את הטובה הזו אלינו. כך נמנע מרגשות שליליים להרוס לנו את תחושת האושר.

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



# לא משנה לי הכוונה

**כך אנו הורסים לעצמנו את השמחה כשעושים לנו טובה**

לעניים. מדוע צריך להיות מכיר טובה להם הלא הם רמאים, ולא נתנו לו שום דבר, אך יען כי על ידם יש לנו איזה טובה צריכים אנחנו להיות מכיר טובה, הלא ידוע דברי חז"ל ביבמות ס"ג ו' **חייא הווה קא מצערא**

בשבוע שעבר התחלנו למנות את חמש אבני הדרך לאושר פנימי אמיתי. הסברנו את אבן הדרך הראשונה: לזכור שאין רע שקורה לנו, אלא רק מר. וכעת לאבן הדרך השנייה.

## אבן דרך שנייה - לא משנה לי הכוונה

לפעמים אנו הורסים לעצמנו את השמחה ברגע שאנו חושבים שהזולת לא באמת התכוון להיטיב עמנו, או שהיו לו כוונות אחרות לגמרי במעשה שלו. עבורנו זה לא חשוב. אני רוצה לשמוח ולהודות על כל הטוב שיש לי, ובכלל לא משנה לי הכוונה. קראו יחד איתי מכתב שכתב ר' יחזקאל לוינשטיין זצ"ל בנושא של הכרת הטוב: "מי שיש לו מעלה זו של הכרת הטוב, אינו מתחשב עם כוונת הנותן כל כך, וכן אינו מסתכל במה שהשיג ממנו, אם זה הוא שלו לגמרי או של זולתו. רק הלא השיג על ידו טובה, וזה נותן לו להיות מכיר תמיד הטובה אשר קיבל על ידו.

"אמר חז"ל (כתובות דף ס"ח) בואו ונחזיק טובה לרמאים כי על ידם יקל העונש של העלמת נתינה

**העלון מופץ השבוע ב-293,000 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מייכחי הרבים? חייגו: 073-2221388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע**



**הידברות** | עורכת משנה | עורכת משנה | עורך | דודו כהן | שולי שמואלי | עריכה גרפית | שני מויאל | הפצה ולוגיסטיקה | מליה זכריה, אסתר שמיר

אינסוף זכויות רפחות משקל | עכשיו זו ההזדמנות שלכם בכחות משקל בחודש לעלון אחד להיות חלק ממצממה של מפיצים ולקבל את העלון הראשון בלי לחפש אותו | חודש ראשון חנם | מתנות למצטרפים מני לקמפוס יהודי/ישראלים יהודים | הקמפוס היהודי | הצטרפות למשפחת המפיצים | 073.222.1.388



רבותינו מספרים, כי רבי עקיבא ורבי יהודה הנשיא היו מכבדים עשירים. בטעם הדבר ביאר רבנו האר"י ז"ל, כי העושר שמקבל האדם כאן בעולם הוא שפע קדוש שמשפיעים לו מן השמים, ועל כן אין ראוי לזלזל בו, אלא להוקירו ולהעריכו. ומשום כך יעקב אבינו חזר אפילו על פכים קטנים ששכח במעבר יבוק, כי לא רצה להקל ולבזות את השפע הקדוש שקיבל מן השמים. אך כאשר נותן הממון לצדקה או לקניית איזה דבר מצווה, אדרבה, בזה יוסיפו לו מלמעלה. ומסיבה זו היו רבי עקיבא ורבי מכבדים העשירים, כי מפני שראו שאותם עשירים היו מושפעים שפע גדול תדיר מלמעלה, הבינו שיש להם זכות שבגינה נעשו כלי מוכן לקבל עושר שמימי.

מרבן החיד"א, בספרו "פתח עיניים" כתב על פי דברי האר"י הללו, שמתוך כך יש לבעל הממון לשים לב להשתמש בעושר רק למטרות טובות של צדקה וחסד, ולא חלילה לדברי הבאי וחולין, כדי שלא לזלזל באותו שפע ייחודי. דוד זקנתי, בספר "עוד יוסף חי", הביא רמז נפלא: הנה תיבת "ממון" עולה בגימטרייה כמניין תיבת "סולם" (136), להורות שהעושר הוא כמו סולם המוצב ארצה, אך ראשו מגיע השמימה, כי הוא שפע קדוש שנשפע מאת ה' יתברך. ועוד נתנו בזה רמז, כי אמנם הממון, תחילתו "מוצב ארצה" - שהוא חומרי וגשמי, ברם היודע להשתמש בו לצורכי מצווה וצדקה, אזי "ראשו מגיע השמימה".

## כלי לקבלת העושר

למה צריך לכבד עשירים, ומי ראוי לעושר?



### לא הכרטיס זוכה

מדברים אלו למדנו, כי העושר אינו בא סתם כך לכל הדורש אחריו, כי אם למי שזכה להיות כלי ראוי לקבלתו. ובהקשר לכך, מן הראוי להביא את הסיפור דלהלן: בעיירה דוינסק שבליטא היה גנב שמצא דרך מקורית להתעשר. ביום מן הימים הוא ניגש לקנות כרטיס פיס, והבחין כי צדיק מפורסם קנה אף הוא כרטיס. חשב הגנב בלבו: ודאי לצדיק יש זכות, והכרטיס שברשותו יעלה בגורל. מה עשה? חדר באישון ליל לביתו של הצדיק, נטל את כרטיס הפיס לעצמו, ובמקומו הניח את הכרטיס שלו.

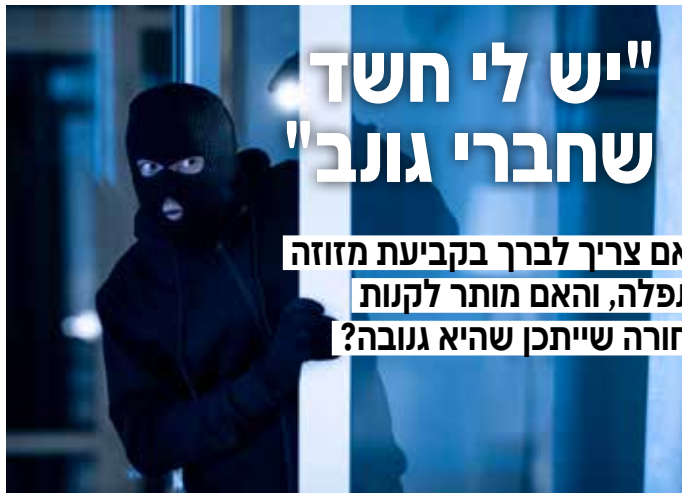
הגיע היום הגדול, ההגרלה נערכה, ולהפתעת הגנב... זכה הכרטיס שהיה ברשות הצדיק! כלומר, הכרטיס האמיתי של הגנב. כשנודע הדבר לגנב, הוא מיד הקים קול מחאה: הלא הכרטיס שלי זכה! אני בסך הכל החלפתי את הכרטיסים, ושלי הוא זה שעלה בגורל... הלכו הגנב והצדיק אל רב העיר, הגאון בעל ה"אור שמח", כדי שיכריע בשאלה.

שמע הרב את הצדדים, ופסק: לא הכרטיס זוכה, אלא האדם זוכה. כלומר, אין זה משנה כלל איזה מספר בלוטו יש לך, אלא הדבר תלוי אם נמצאו לך זכויות לקבל את העושר המופלג, ועל הצדיק נגזר לזכות, ולכן מן השמים הלגלו שכרטיסו של הצדיק ייגנב, ובמקומו יונח הכרטיס הזוכה.

מתוך ספר "שיח יצחק", לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי  
הייננו להיבדורות שופט או חייגו: 073-222-1250

## "יש לי חשד שחברי גונב"

האם צריך לברך בקביעת מזוזה שנפלה, והאם מותר לקנות סחורה שייתכן שהיא גנובה?



בתפילת ערבית של מוצאי שבת התבלבל החזן, ובמקום לומר חצי קדיש ואחריו קדושה דסיידא ("ואתה קדוש" וכו'), אמר קדיש תתקבל. האם לאחר שאמרנו קדושה דסיידא צריך לחזור ולומר שוב קדיש תתקבל?

קדיש תתקבל צריך להיאמר דווקא אחר ובה לציון והתחנונים שבברוך אלוקינו, ולכן שליח ציבור שטעה ואמר קדיש תתקבל לפני קדושה דסידרא, צריך לומר שוב קדיש תתקבל אחרי קדושה דסיידא (ילקוט יוסף תפילה, כרך ב' סימן קל"ב סעיף ח', ועוד בשבת כרך א' חלק ב' סימן רס"ח סעיף ג').

מזוזה שנפלה ומחזירים אותה למקומה, האם צריך לברך עליה כאשר מחזירים אותה?

יש אומרים שכאשר נפלה המזוזה, אף אם מחזיר באותו היום צריך לברך כאשר קובע אותה (פתחי תשובה, יורה דעה סימן רפ"ט סעיף קטן א', ומנחת שלמה חלק א' סימן ט"ו). אמנם דעת מרן הגר"ע יוסף צוק"ל שאין לברך על קביעת המזוזה, אלא אם עבר לכל הפחות יום אחד שהמזוזה לא היתה קבועה בפתח הדלת (ש"ת יביע אומר חלק ג' יורה דעה סימן י"ז בסופו).

חבר שלי מוביל במשאית כל מיני מוצרים, ופעמים רבות מציע לי לקנות מוצרים בחצי מחיר ופחות מכך. יש לי תחושה שאולי הוא גונב את המוצרים הללו. האם מותר לקנות ממנו?

אסור לקנות מגנב חפץ גנוב, ויש בזה גם איסור מסייע בדבר עבירה (שולחן ערוך חושן משפט סימן שנו"ו סעיף א', ועיין סמ"ע שם סק"ב). גם במקום שאדם מסתפק אם החפץ גזול או ששייך למוכר, אם ידוע שהמוכר גנב - אסור לו לקנות ממנו בשום אופן (כך דעת הט"ו שם).

בנוסף לכך, יש איסור לקנות מאדם שיש סבירות גבוהה שהוא מוכר סחורה גנובה. בפוסקים נתנו דוגמה, שאסור לקנות מרועה צאן צמר של כבשים, כי יש חשש שגנב מבעל הבית. כלומר כל מקום שיש בו חשד סביר - אסור לקנות מהחשוד. ונמצא שהוא הדין כאן, אם יש חשד סביר - אסור לקנות מבעל המשאית (שולחן ערוך חושן משפט סימן שנו"ח).

בשבת אנו נוהגים לאחר הסעודה להסיר את המפה החד פעמית שסעדנו עליה, ולפרוס תחתיה מפה נקיה, ומביאים לשולחן מיני פירות ופיצוחים. האם צריך לברך עליהם ברכה ראשונה ואחרונה, או שנפטרים בברכת המזון?

בשולחן ערוך (סימן קע"ז סעיף ב') כתב שאם סילק את המפה באמצע הסעודה, צריך לברך על מה שמגישים לפניו ברכה ראשונה ואחרונה, ואין ברכת המזון פוטרת את הפיצוחים והמגדנות הללו. ולפי זה גם סילוק מפה חד פעמית נחשב לסילוק שולחן שמחייב בברכה ראשונה ואחרונה (הליכות עולם חלק ב' עמוד ל"ו). אבל אם השאירו מעט פת על השולחן, ואוכלים ממנה בסוף הסעודה אפילו מעט, אין זה נחשב לסילוק שולחן, ואין צריך לברך (בן איש חי, פרשת נשא אות י'). ומכל מקום יש להתייעץ עם מורה הוראה בנידון זה על מה צריך לברך, כי יש דברים שבכל אופן אין צריך לברך עליהם, כמו עוגות מסוימות שנחשבות לספק פת (ביאור הלכה סימן קס"ח סעיף ז'). ויש אומרים שגם על שתיה אין לברך (אור לציון חלק ב' עמ' ק"ד). לכן יש להתייעץ בזה עם רב פוסק, ויותר טוב שיעשו ברכת המזון לפני שמגישים את המגדנות לשולחן, וכך יוצאים מכל ספק.

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

מחנכים עולים ויורדים יחדיו





# "אני רוצה שהמשפחה שלי תשמור שבת"

**אילו אקטים יכולים לגרום ליקירנו להתקרב אל חיק היהדות, ומה הדבר שאסור לעשות?**

- מה לא לעשות.** שלמה המלך, החכם באדם, אומר על דרכה של התורה "דַרְכֵיךָ דַרְכֵי נֶגַם וְכָל נְתִיבוֹתֶיהָ שְׁלוֹם" (משלי ג, י"ז). הדרך לקרב רחוקים היא לא על ידי עימותים כוחניים, דיונים שגולשים למקום של אגו ו'מי צודק', או הצבת דרישות מהאחר. גם הטפת מוסר או התנשאות על האחר הן ממש לא הדרך. לשדר לאחר "אני ראיתי את האור, ואתם עדיין שם מאחור" זו הדרך הכי טובה להרחיק אחרים, ולגרום להם להירתע ממך ומהדרך החדשה שלך.
- מה כן לעשות.** בעוד התנשאות, ריבים וחיכוכים בנושא דת עלולים לייצר אצל הצד השני ריאקציה כלפי הדת, שינויים חיוביים שחלו באישיותו וביחס שלנו כלפי האחר בעקבות ההתחזקות שלנו הם אלו שיש בהם פוטנציאל לייצר פתיחות ואהדה כלפי תהליך של התחזקות. העצמה והגדלה של החיובי שבנו יגרמו לאחרים לראות באור חיובי את השפעתה של ההתחזקות. כאשר נהפוך בזכות ההתחזקות שלנו לאנשים טובים יותר, שמחים ומסופקים יותר, וכן לאנשים המעניקים יחס יותר סבלני, מעניק טובו לאנשים סביבנו, נוכל לייצר אצל בני משפחתנו קרבה אל חיק היהדות.
- להתפלל על זה.** בקשו בשפתכם הפשוטה מה' שיעזור לקרוביכם להתקרב אליו, מתוך אהבה, שמחה וידיעה ברורה כי זו דרך האמת. תוכלו גם להתפלל על כך מתוך נוסח תפילה מהאר"י הקדוש לחזרה בתשובה, והנה לשון התחינה: "יהי רצון מלפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו, שתחתור חתירה מתחת כסא כבודך, להחזיר בתשובה שלמה כל פושעי ישראל, ובכללם תחזיר את פלוני בן פלוני (יאמר את שם הקרוב ואת שם אמו, כגון: דניאל בן לאה) בתשובה שלמה לפניך, כי מיניך פשוטה לקבל שבים".
- סרטוני חיזוק.** אם הצד השני אינו מראה התנגדות, תוכלו לשלוח לו מדי פעם, בתדירות לא גבוהה מדי, סרטונים קצרים ומחזקים. בנוסף, בתזמון המתאים ובאווירה טובה תוכלו להעלות שאלות מהותיות על החיים, ולפתח שיחה בנחת ובגובה העיניים על תכלית חייו ומטרת קיומו.
- קליק אחד למסע של החיים.** שלחו אל יקירכם לינק לסמינר הדיגיטלי מבית הידברות: '70 השאלות הקשות ביהדות' - www.70q.co.il. שם הם ימצאו את כל התשובות לכל השאלות הקשות של החיים.
- סופ"ש של יהדות.** בקשו מהקרובים לכם להירשם יחד לסמינר של ארגון "ערכים", שנערך בבית מלון לאורך סוף השבוע, וגדוש בהרצאות מרתקות בנושאי יסוד של היהדות. הבטיחו להם שזה יהיה סוף שבוע מדהים - לגוף ולנשמה.
- שבת אחת - למען עם ישראל.** בקשו מבני המשפחה לשמור שבת אחת בלבד, אותה יקדישו לשמירה ולהגנה על החיילים ועל כלל עם ישראל. החלק שלכם יהיה לדאוג שהשבת הזו תהיה הכי כיפית ונעימה שאפשר, כדי להקטין את הרתיעה שלהם מהרעיון של שמירת שבת ולהראות להם ששמירת שבת דווקא יכולה להיות מהנה, מרגיעה ומחברת. ארגנו כבר מתחילת השבוע עם בני המשפחה תפריט מפנק במיוחד, כולל קינוחים שווים; דאגו לפיצוחים, משחקי קופסא, ספרים מעניינים וכומבן - עלון הידברות לשולחן שבת; לבילוי שבת לכו כל בני המשפחה יחדיו לקבלת שבת בבית הכנסת הקרוב לאזור מגוריכם. זה יעזור להם להיכנס לאווירה השבתית; אם יש שיעור תורה מעניין במהלך השבת בבית הכנסת, שכנעו את בני המשפחה ללכת אליו יחד.

**האתגר השבועי:** ללכת על סעיף 7.



# "אני הזדעזעתי מעצם ההשוואה"

**חינוך ילדים הוא לא כמו אילוף כלבים. כדי לחנך באמת, צריך אמון, קרבה ויכולת השפעה**

פעם שמעתי שיחה שלמה מיועץ חינוכי, שטען שהרבה דברים הוא למד בחינוך דווקא ממאלף כלבים. מסתבר שכאשר רוצים לאלף כלב, יש הרבה כללים שצריך להכיר, ורבים מהכללים האלו נכונים גם בחינוך, בעיקר סביב משמעת וסמכות, עידוד הנהגות טובות ודיכוי הנהגות שליליות. באמת יש כמה כלים דומים (סך הכל, יש לנו גם נפש בהמית), אבל אני הזדעזעתי והתקוממתי מעצם ההשוואה. אנחנו נשמות טהורות, ומטרתנו בחינוך אינה רק אלף, אלא להשפיע ולהטמיע ערכי אמת בילדינו, ולכן אם מתייחסים אליהם כמו שמתייחסים לכלב, בהכרח מפספסים את העיקר.

חינוך זה לא לעודד הנהגה טובה ולדכא הנהגה שלילית. חינוך זה הרבה מעבר לכך. חינוך הוא השפעה ויצירת מוטיבציה פנימית אמיתית, זיהוי הכוחות והכישורונות וניתובם לעבודת ה' בשמחה. אי אפשר לעשות את זה רק על ידי דיבורים, אפילו דיבורי אמת. חלק מחובת החינוך מחייבת לבנות גשר שיאפשר לקבל את כל הלימוד, החכמה והדעת האלו. הגשר הזה לא יכול להיבנות בלי כבוד ("יהי כבוד תלמידך חביב עליך כשלך") ובלי אמון. אמון הוא לא רק סיסמה, הוא דבר שצריך לקנות (באמת הרמב"ם מגדיר כך על המשנה במסכת אבות: "יקנה לך חבר"). כדי להשפיע על משהו, צריך להיות אדם נאמן, אדם שאפשר לספר לו סוד. למרבה הצער, בהרבה מסגרות חינוכיות התפגש מנהג מגונה להעביר הלאה מידע על תלמידים, אפילו מידע שנמסר להם בשיחה אישית. לפעמים המידע מתגלגל, ובסוף זה מתגלה לבחור, וזה שובר את האמון ואת היכולת להשפיע, זה פשוט קטסטרופה חינוכית, כי זה מחריב את גשר ההשפעה.

כל זה נכלל בפסוק: "פְּמִים הַפְּנִים לַפְּנִים כִּן לֵב הָאָדָם לְאָדָם" (משלי כ"ז ט), אם אתה מערר לילד או לתלמיד שאתה מאמין בו ומסביר לו פנים, אז הרגש הזה עובר לילד, והאמון הזה הוא כוח כביר שמרום את הילד להשתמש בכוחותיו, בזכות האמון שאתה נוטע, מקרין וזורע בו. הרב שלמה הופמן זצ"ל האריך מאוד בעניין הזה. הוא אמר בוועדים שלו, שכל מי שמתעסק בחינוך צריך לדעת, שכלל שתהיה נאמן יותר לתלמידים, והם ירגישו שאפשר לספר לך סוד, זו הדרך ללמד ולהשפיע. כי כשאכפת לך ממנו, ואתה סוג של אדם שבאמת דואג לטובתו ושומר את סודותיו, אז הוא מרגיש שאתה באמת חפץ בטובתו, וממילא הוא יקבל ממך (ועדים על "כמים", עמ' 75, ראה שם לעניין "חובת דיווח" ומצבי קיצון, שגם אז צריך להגיד מראש שחייבים לספר, ובסוף יעריכו את הישרות, אך בשום מקרה אין להפר אמון).

כמו כן, צריך להיזהר שלא לשקר לילדים. גם כי אסור, וגם כי זה לא עוזר, כי הלב של הילד מרגיש. לפעמים כמחנכים אנחנו מעדיפים לשקר כדי למנוע מהילדים צער, וחושבים שבכך אנחנו עושים להם טוב, אבל זה הורס את יסודות החינוך! עדיף לומר אמת, אפילו אם היא כואבת, ולא לשבור אמון ולשקר. ילד צריך לדעת שמילה זו מילה, ואפשר להאמין לאמא ואבא, כי השקר רק גורם ליותר נזק וצער בטווח הארוך, כי בסוף הוא תמיד מתגלה, וזה מחריב את האמון ופוגע בנפש של הילד.

לרכישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין ADHD נכוחות העל של ילדי הקשב, הכנסו להידברות שופט או חיגו: 073-222-1250

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

הספר **מסע אל האמת** של הרב דן טיומקין

זמיר כהן

כל בן משפחה

ספר חובה

אתר שיתופי



**צאו למסע מרתק בנושאים:**

- נתונים חותכים על אמיתות הבורא והתורה הקדושה
- תורה ומדע • לקט הבובאות
- צפונות בתורה • סודות
- טבע כמסים • המדע רודף
- אחר אמיתות התורה

לזיכוי הרבים ברכישת 10 ספרים מחיר מוזל במיוחד!

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



המדע אינו יודע את התשובה, אך מדענים כינו את כוחות התנועה המסתוריים הללו בשמות כמו "הכוח הגרעיני" ו"כוח הגרביטציה".

תארו לעצמכם שנס כמו קריעת ים סוף היה נמשך לאורך אלפי שנים ללא הפסק. במקרה כזה, מן הסתם היו מדענים מכנים את הנס בשם מעניין כמו "כוח הקריקטוס הימסופי", ומלמדים עליו באוניברסיטאות בתור תופעה טבעית לגמרי... מסתבר שהתרגלו לפעילותו של הטבע, וההרגל הטעה אותנו לראות בו בטעות תופעה טבעית.

פרופ' דוד וייס, רופא וחוקר סרטן, אמר בראיון: "כדי להסביר לא רק את בריאת העולם, אלא גם את העובדה שהאטום הזה, המולקולה הזאת, קיימת, ובמקום להתפוצץ היא קיימת באופן מסודר - אני מוכרח להניח את קיומו של האדריכל הגדול" (מוסף הארץ, 26.7.1996 למיניום).

בלעדי השגחתו התמידית של אלוקים, לא היה דבר שיחייב את המשך הקיום והחוקיות שיש בטבע, והכול היה חוזר תכף ומיד לתוהו ובוהו, כשם שמים היו נופלים על הריצפה ומאבדים מיד את צורתם ללא הכוס שמחזיקה אותם. נמצא שהטבע מהווה הוכחה רחנית למציאותו של אלוקים.



# הוכחה למציאות על-טבעית!

## האם היקום טבעי, או בעצם תופעה רוחנית לגמרי?

וייעלם כל מה שאנו רואים סביבנו: עצים, בניינים, אבנים, קרקע, מים, שמים, עולם, ירח, שמש, וכל הכוכבים.

שוו בנפשכם כי הכיסא שאתם יושבים עליו, הקרקע שאתם עומדים עליה ואפילו גופכם שלכם, אינם באמת חומר מוצק ויציב כפי שהם נדמים, כי אם נקודות זעירות מאוד שנעות במהירות מדהימה, ויוצרות בתנועתן כל מה שניתן לראות ולמשש.

מי אפוא מפעיל כל זאת? מה מניע את כל החלקיקים ביקום באופן מחושב ועקבי כל כך? מהו הגורם שמגביל ברגע זה את חוקי הטבע, וממשיך להפעיל את היקום?

תארו לכם שהיה ניתן להראות את יד האלוקים פועלת ברגע זה לנגד עינינו ממש, כמו בקריעת ים סוף. ובכן, המדע מוביל בדיוק אל מסקנה מפתיעה זו.

כדי להבין כיצד, דמיינו כוס זכוכית מלאה במים. מה נותן למים את צורתם? התשובה פשוטה: הכוס שהם נמצאים בתוכה. ומה היה קורה אילו הכוס היתה נעלמת לפתע? התשובה: המים היו נשפכים מיד על הריצפה ומאבדים את צורתם. מדוגמה זו למדנו שכדי לשמור על צורה, נדרש גורם תמידי שמגביל אותה. אם ייעלם הגורם המגביל - תיעלם ההגבלה.

לאחר שהובן עיקרון פשוט זה, מתעוררת שאלה מדעית: מדוע ממשיך הטבע לשמור על צורתו?

רבים מביטים בעולם, ומרגישים שהוא חזק ויציב, לא זו ולא משתנה. אפילו אבן קטנה נראית לנו קשיחה ויציבה מאוד למגע. מדוע אבן צריכה מגביל? ובכן, המדע גילה שהיציבות הזו אינה אלא אשליה! מתברר שכל החומרים שאנו רואים סביבנו עשויים בעצם מחלקיקים זעירים מאוד, שכלל לא נוגעים אלה באלה. הם מרחפים בחלל הריק, נעים ללא הפסקה במהירות בלתי נתפסת; בתנועות מחושבות ועקביות ביותר יוצרים החלקיקים את האטומים והמולקולות, אך אם יחדלו מתנועתם אפילו לרגע אחד, יתפרק

### חכמת אבות הרב זמיר כהן



# השתלשלות מסירת התורה

## המשנה הראשונה בפרקי אבות מלמדת על המסכת כולה

למלך אחרי אביו (מדרש תנחומא פרשת פנחס סימן י"א). אולם הקב"ה ציווה את משה להכתיר את יהושע לממלא מקומו, כיוון שהיה משמש את משה רבנו תמיד, ככתוב (שמות ל"ג, י"א): "וְהָיָה בְּנוֹן נָעֲר, לֹא יָמִישׁ מִתּוֹף הָאֶהָל", וקיבל ממנו תורה והנהיגה. שכן מנהיג יהודי נבנה באמצעות שימוש גדול בתורה, ולא רק בידע פוליטי וצבאי.

רק בידע פוליטי וצבאי. **זִקְנִים לְבִיָּאִים** - לאחר פטירת יהושע בן נון והנהגת הזקנים והשופטים את ישראל, הגיעה תקופת הנביאים. בתקופה זו היו נביאי ישראל מלמדים תורה את העם ומנהיגים אותו, והיו המלכים הכשרים מתייעצים עמהם תמיד ופועלים על פיהם. וכך נמשך הדבר בכל תקופת הנביאים.



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

תורה. **וְהַיּוֹשֵׁעַ לְזִקְנִים** - אלו הזקנים המוזכרים בספר יהושע (פרק כ"ד, ל"א): "וַיַּעֲבֹד יִשְׂרָאֵל אֶת ה' כֹּל יְמֵי יְהוֹשֻׁעַ, וְכָל יְמֵי הַזִּקְנִים אֲשֶׁר הָאָרִיכוּ יָמִים אַחֲרָיו וְהַיּוֹשֵׁעַ". תחילה קיבלו תורה ממש רבנו, ולאחר מותו נעשו תלמידיו של יהושע בן נון, ששימש את רבו יותר מהם, וכשלמדו אצלו השלים את ידיעותיהם בתורה. וכשמת יהושע, הנהיגו הם את הדור (ראה במדבר י"א, ט"ז, ובביאור "שפת אמת" במשנתנו, אמרי קדשו, ד"ה ויהושע. ועיין ברש"י ובמאירי, ד"ה ויהושע, ובספר "מגן אבות" לרשב"ץ, ד"ה ויהושע).

אמנם בתחילה חשב משה שאחד מבניו יירש אותו ויהיה נשיא ישראל, וכדרכם של מלכים, שירש העצר ממשיך

**מִשֶּׁה קָבַל תּוֹרָה מִסִּינַי, וּמִסֶּקֶה לַיהוֹשֻׁעַ, וְיְהוֹשֻׁעַ לְזִקְנִים, וְזִקְנִים לְנָבִיאִים, וְנָבִיאִים מִסֶּדֶה לְאַנְשֵׁי כְּנֶסֶת הַגְּדוֹלָה. הֵם אֲמָרוּ שְׁלֹשָׁה דְבָרִים: הוּוּ מִתּוֹנִין בְּדָיו, וְהַעֲמִידוּ תַלְמִידִים הַרְבֵּה, וְעָשׂוּ סֵגָ לַתּוֹרָה (אבות א', א').**

**מִשֶּׁה קָבַל תּוֹרָה מִסִּינַי וּמִסֶּקֶה לַיהוֹשֻׁעַ** - כלומר, כפי שקיבל את התורה מהקדוש ברוך הוא במעמד הר סיני, מסרה לתלמידיו יהושע מבלי לשנות מאומה, וכך הועברה התורה מדור לדור עד עצם היום הזה. ואמר "קָבַל תּוֹרָה מִסִּינַי" ולא אמר "בסיני", לרמז על מהותה של מסכת זו, שעוסקת בתיקון המידות ודרכי הנהגה הראויים לאדם. לפי שקיבל משה מוסר השכל מהר סיני עצמו, שהרוצה לזכות לכתרה של תורה, ינמיק עצמו תחילה ויהיה בעל ענווה, כהר סיני שזכה שתינתן עליו התורה בזכות נמיכותו. לפי שמידת הענווה היא הבסיס לכל המידות הטובות, ועל ידי מידה מיוחדת זו מחפש הלומד תמיד את האמת, ולא לגדל את עצמו, וכך מכוון לאמיתת של

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

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



- הגהה כפולה, ידנית וממוחשבת
- בדיקת כשרות ברמה גבוהה
- כריסת תשלומים נוחה
- סוכריות ע"י סוכריות מומחים וירש

# זה לא סיפור לקנות מגילה!

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

# "מאז הרצח של יהודה ברעים, למדתי דווקא להודות"

**חמישה ימים מורטי עצבים של חיפושים ותפילות עברו על בני משפחת בכר, עד שגילו את הנורא מכל: יהודה הי"ד נרצח ברעים. נעמה ומיכל, אחיותיו של יהודה, מספרות על החיבור המיוחד שלו ליהודה, ועל הדברים המרגשים שגילו עליו רק אחרי מותו**

משהו פנימי שבאמת היה מחובר ליהודה הזאת להשם, בלי ספקות. זה היה אמיתי גם כשהוא נתקע בשתיים בלילה עם האוטו בשיא הגשם, יצא מהאוטו וצעק 'תודה להשם על השפע'. אני משתדלת ללמוד ממנו, להתחבר למקום הזה, לזכור שאפשר להודות על כל מצב".

**יש משהו שלא ידעתן עליו, וגיליתן דווקא אחרי מותו?**

"לגמרי, וזה היה ממש מרגש", מספרת נעמה "באחד מימי השבעה נכנס אברך חרדי, שממש בכה. סיפר לנו שקוראים לו יהונתן ושהוא היה החברותא של יהודה חמש שנים, וישב ודיבר איתנו כמה שעות. הוא סיפר על ההיכרות ביניהם, שהייתה מאוד מעניינת ומקריה, על מסכת של חברות מופלאה ומפגשים שבחלק מהזמן היו ממש בתדירות יומיומית, ועל האהבה הגדולה והחיבור שהיו לו ללימוד תורה. הם למדו ביחד מסכת בבא קמא, רוב הזמן בבית של אותו אברך בגאולה, ואילו אנחנו לא הכרנו אותו ולא שמענו עליו קודם מעולם. הוא סיפר שפעם הם נסעו למעיין ביחד, וכשהגיעו יהונתן הבין שזה לא בשבילו, מבחינת הצניעות במקום. יהודה לא ויתר, מצא מקום אחר והציע שישבו ללמוד גמרא. כל מי שעבר שם הסתכל עליהם בהלם: באמצע שומקום יושבים להם אברך חרדי, ובחור שזוף עם גופייה, שלומד ממש בריתא ולא מעניין אותו בכלל מה קורה סביבו ומי רואה אותו, וזה היה קידוש השם גדול מאוד. יהונתן התבייש בהתחלה, אבל יהודה דחף שימשיכו, ופשוט שקע בלימוד. הסיפור הזה חזר על עצמו גם במקומות אחרים שהם נפגשו בהם, כמו ברחבת הכותל ובשוק מחנה יהודה. פחות הכרנו את הפן הזה בו, וזה היה ממש מרגש, אחר כך שמענו על זה גם מעוד מישהו. מטורף כמה אסור לשפוט אף אחד, וכמה אי אפשר בכלל להבין מה זה יהודי..."

לסיום, כשאני מנסה להבין איך נפרדים מאח אהוב, שהיה אישיות מיוחדת כל כך ונלקח באופן פתאומי כל כך, שתינה שותקות לרגע ונאנחות. "מה שמנחם אותנו מאוד, זה קידוש השם שהוא לא מפסיק לעשות גם אחרי מותו. למשל, סרטון שלו שהופץ בכל העולם, שרואים אותו שר שם מכל הלב את 'אלוקי נשמה'. הגיעו לאבא שלי שני בחורים עם ערמת מכתבים ענקית של יהודים מכל העולם, חלקם בכלל לא דתיים, שרצו להביע את רגשותיהם על הסרטון הזה. כולם תיארו כמה שזה קירב אותם לעצמם ולהשם, ושהוא ממש עשה שליחות גדולה במוות שלו. זה לא נתפס בכלל".



לו הרבה הודיה ואהבת ישראל. בטיוול האחרון שלנו יחד, שמתי לב כמה הוא אהב לדבר עם כל אחד שפגש, החל מהשומר או הקופאית, תמיד ראה בכל אחד את הבנאדם שבו וידע להתחבר לכל אחד, אפילו לילדים קטנים. תמיד הקשיב להם בגובה העיניים ואהב אותם ללא גבול".

**היכולת שהייתה לו לראות את הטוב בכל דבר הייתה מדהימה. להתמקד בטוב, להתרגש ממנו, לא לקחת אותו כמובן מאליו, ולחפש אותו בכל סיטואציה, להאמין שהוא תמיד שם**

נעמה מוסיפה נדבך משמעותי: "הוציאו לעילוי נשמתו פוסטים ומגנטים של 'מזמור לתודה', כי הוא היה אומר עשר ולפעמים גם חמש עשרה פעם ביום 'מזמור לתודה', ומודה על כל דבר הכי קטן. זה היה יוצא דופן. יש למשל סרטון מפורסם שלו עם כמה חברה באיזה נוף, שהוא מספר על כמה יפה שם וצועק להשם 'תודה על השפע הגדול'. היכולת שהייתה לו לראות את הטוב בכל דבר הייתה מדהימה. להתמקד בטוב, להתרגש ממנו, לא לקחת אותו כמובן מאליו, ולחפש אותו בכל סיטואציה, להאמין שהוא תמיד שם. אני לוקחת ממנו כל הזמן את הדיבור על ההודיה שלו, כשמו כן הוא היה. "למען האמת, פעם חשבתי שהודיה זה לא דבר אמיתי, אבל מאז הרצח שלו זה מאוד מלווה אותי כמסר מאוד גדול. אני חושבת שיהודה לא היה סתם איזה נאיבי שאומר תודה על כל דבר, אלא היה בו

/// אפרת טליה כהן ///

עם צאת חג שמחת תורה, נעמה פייבלזון ומיכל בכר שמעו בכאב על האסון הנורא שקרה בדורם. כל זאת, בלי שיהיה להן שמץ של מושג שגם יהודה, האח היקר והאהוב שלהן, היה שם. חמישה ימים מאוחר יותר התברר הגרוע מכל: יהודה נורה על ידי מחבלים ונרצח, יחד עם חבר נוסף. יהודה היה בן 24 כשנרצח. הוא היה החמישי במשפחה בת שבעה ילדים, ומתואר כמי שהיה אח אהוב במיוחד. הוא גדל בבית חרדי, לזוג הורים שחזרו בתשובה עוד לפני שנולד והתגרשו לפני מספר שנים. שניהם גרים כיום בביתר עילית. נעמה גדולה ממנו בחמש שנים, ומיכל קטנה ממנו בשנתיים. כשהן מדברות עליו, קשה להתעלם מהקול שרועד, ובעיקר מההלם, שעדיין לא התחלף בהכרה אמיתית שיהודה באמת איננו, ובהשלמה עם מותו. כבר כנער, יהודה מתואר על ידי אחיותיו כטיפוס אמיתי מאוד, שהתמסר לחיפוש הפנימי האישי והעצמאי שלו. "בתור נער, יהודה למד בשיבה קטנה, אבל התקשה לשרוד במסגרות ואחרי תקופה עזב", מתארת נעמה. "אחרי שעזב את השיבה, הוא היה מחובר לתוכנית לקידום נוער, עבר קורס כלשהו במחשבים, ועבד למשך תקופה במשרד הפנים, בתפקיד מסודר עם משכורת מכובדת שכל אחד היה רוצה. הוא אהב את החיים, היה טיפוס אנרגטי, אהב לרוץ ולקפוץ, לדבר עם אנשים. בתקופה האחרונה הוא גר אצל אבא בבית שמש. היה להם קשר מיוחד מאוד".

במקביל, יהודה היה עסוק כל הזמן גם בהתפתחות הרוחנית שלו. "גם אחרי שעזב את השיבה, הוא לא עזב את הקשר עם השם", אומרת נעמה. "תמיד היה עם כיפה ואמונה. כל שבת אהב ללמוד שניים מקרא ואחד תרגום, לשיר שירי שבת וללמוד דברי תורה. לפעמים כשכבר קשה לשמור מצוות ויש דיסוננס פנימי, כביכול מחפשים איזו הצדקה חיצונית של שאלות שלא מוצאים להן תשובות, אבל הוא לא היה כזה. יהודה היה מאוד אמיתי, ותמיד נשאר מחובר".

**יש משהו שאפיין אותו, שאתן לוקחות ממנו?** "הוא היה טיפוס שנתן המון השראה לאחרים, טיפים לחיים, היה מאוד חיובי. קיבל דוחות וקנסות יותר מכולם במשפחה ותמיד היה אומר תודה, וככה גם הנחיל לאחרים. תמיד היה אומר 'זה לא הלמה זה קורה לי, זה האיך אני מרים את עצמי מזה'. הייתה

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  
מרגיעות  
את השמיים!**



ואם יתפוס אותך היצר הרע ויאמר לך "מי אתה שהבורא הכל יכול ייתן לך או ישמע לתפילותיך?", או "כמה פעמים התפללת ולא נענית? כנראה שמגיע לך לסבול" - אף אתה אמור לו שכבר העיד הקב"ה על ישראל "אהבתי אתכם אמר השם", "בנים אתם להשם אלוהים".

נכון הדבר שלא מגיעות לי מתנות מאת השם יתברך, ואולי אפילו מגיעים לי כמה עונשים, אבל הוא אבא שלי ממש, ואהבתו אלי היא אין סופית, ובנוסף הוא בעל חסד שאין כמותו, והוא קבע בתורתו הקדושה, שאם אבטח בחסדיו המרובים - אראה את ישועתו בוודאי. וראה לדבר, מהפסוק שאמר דוד המלך ע"ה "ואני בחסדך בטחתי", כלומר דוד מלכנו יודע, שאם יבטח על חסדיו המרובים של הבורא יתברך, אזי "יגל לבי בישועתך". לכאורה יש לשאול, מי הבטיח לדוד שתהיה לו ישועה, עד שהוא מסיים "יגל לבי בישועתך"? אלא שזו ממש הבטחה מאת הבורא יתברך, שכל אדם בעולם שיבטח בחסדיו המרובים של הבורא - אין ספק שתגיע אליו ישועתו ללא תנאי. לכן היה דוד המלך בטוח שישמח בישועתו של הבורא יתברך.



## אפילו אם לא מגיע לי

מי הבטיח לדוד המלך שתהיה לו ישועה?

אמתי בהקב"ה, היא על ידי כך שנסנש את הפסוקים שמראים על טובו ונדיבותו של הבורא יתברך, ועל ידי כך נדע שהקב"ה לא מעוניין להרע לנו, חלילה, ואפילו אם לא מגיע לנו - אין אנו בטוחים על מעשינו, אלא רק על חסדו של הבורא יתברך. וכבר אמר הכתוב "נותן לחם לכל בשר, כי לעולם חסדו".

"ואני בחסדך בטחתי, יגל לבי בישועתך". בורא עולם הוא בעל החסד הגדול ביותר שיש, וכל הרצונות הטובים בבני אדם לעשות חסד עם זולתם מאז בריאת העולם ועד היום, כולם מחסדו יתברך. כבר כתבו חז"ל בילקוט שמעוני על הפסוק "רבים מכאובים לרשע, והבוטח בהשם חסד יסובבנו", שאפילו אדם רשע ובלי זכויות כלל, אם הוא בוטח בהשם - חסד יסובבנו. וכל זה בגלל חסדו הגדול של הקב"ה, שכל אדם שנושא אליו את עיניו ומצפה לישועתו, מיד משפיע על עצמו ממידת חסדו יתברך. "טוב השם לכל ורחמיו על כל מעשיו" (תהילים ק"ו, כ"ה). הבורא יתברך כולו טוב, וכדי שהבנה זו תכנס ללבנו, צריכים אנחנו לחזור ולשנן את זה הרבה מאוד פעמים. לומר שוב ושוב משפטים כגון "השם יתברך אוהב אותי", "כמה טוב השם יתברך", עד שאט אט יכנסו הדברים לתת המודע שלנו, במיוחד בנושא חשוב זה של ביטחון בהשם. דרך נוספת להביא לכך שייכנס אל לבנו ביטחון

זאב ארן

בנאדם וחברו



שלנו. אנו לא מגדירים נכון את הסכנה, כי מדובר בחלקים שהם ממש מתוכנו עצמנו, וזה מה שהופך את הכל למסובך. אך יגיעו ימים (שעם ישראל מצפה להם כבר אלפי שנים) שהקב"ה יגלה את מלכותו בעולם, וישלח לנו את משיח צדקנו (במהרה בימינו). ימים בהם כל מלכי אומות העולם יתאחדו נגדנו, ואז יקרה משהו מדהים! וכך מתאר זאת הזוהר הקדוש (שמות דף ז' ע"ב): "וְנִבְהָהוּא זְמַנָּא יִתְעַר קוֹדְשָׁא בְרִיךְ הוּא גְבוּרְתִּיה לְכָל עַמִּין דְּעֵלְמָא, וּמְלַכָּא מְשִׁיחָא יִתְיַדַע בְּכָל עֵלְמָא, וְכָל מְלָכִין דְּעֵלְמָא יִתְעַרְוּ לְאַתְחַבְרָא לְאַגְחָא קְרָבָא בֵּיהּ. וְכַמְה מְפְרִיצֵי יְהוּדָאִין יִתְהַפְכוּ לְאַהֲדָרָא לְגַבְיֵיהוּ, וְיִיתְוּן עִמְהוֹן, לְאַגְחָא קְרָבָא עַל מְלַכָּא מְשִׁיחָא" (תרגום: ובאותו זמן יעורר הקב"ה גבורתו על כל עמי העולם, ומלך המשיח יתוודע בכל העולם, וכל מלכי העולם יתעוררו להתחבר להילחם בו, וכמה מרשעי ישראל יתהפכו לצדק ויבואו עמהם להילחם נגד מלך המשיח).

עתידיים לבוא ימים קשים, שבהם אומות העולם יתקפו את אומתנו, בדיוק כמו במשל. אבל דווקא מתוך המלחמה הקשה הזו, יגיעו רפואה, מזור וגאולה. המשימה שלנו כעת היא להגביר את הטוב, את האהבה והאחדות, מתוך תפילה לבורא עולם שישלח לנו מהרה את משיח צדקנו, ונזכה בקרוב לשלום אמת וכבוד שמים אמיתי. אמן.



## מלחמה פנימית

להתרכז באור ובטוב שנמצא בנו - זה הסיכוי היחיד לנצח את האיום הפנימי שקיים בתוכנו

נוגדנים, ולקוות שבתוך המלחמה הכוללת - הגוף יזהה את החיידק האלים בתוך האויבים. הסיכון בזה הוא עצום...". הגיב מנהל המחלקה. יש לנו עם נפלא. עם ישראל מלא אור, מלא תקווה, מלא חיבור ואהבה! ישנם בינינו אנשים שמזכירים לנו כמה אנו עם מדהים (דוגמת אייריס חיים ועוד), ושאין עוד עם מופלא כמונו בכל העולם. ובתוך כל הטוב הנפלא הזה, קיים לצערנו מיעוט אפסי ומבוטל, אך אלים, המכרסם ומאיים על האחדות

"לצערנו אין לנו איך לעזור". דבריו של מנהל המחלקה נפלו על ההורים כרעם ביום בהיר, והותירו אותם עם עיניים קרועות לרווחה. בנם יקירם נתקף בחיידק אלים, וכעת גופו נתון למלחמה אלימה ביותר. הרופא הסביר להם שמדובר בחיידק מסוג כזה שדומה להפליא לנוגדנים שכבר קיימים בתוך המערכת החיסונית, ומשום כך הגוף אינו מזהה אותו כאויב. בנוסף, מדובר בחיידק אכזרי במיוחד. בקיצור, צריך רחמי שמים מרובים.

"מה הסיכוי שלו להירפא?", שאלו ההורים כשדמעות סוררות שוטפות את לחייהם. "רק אם גופו של בנכם ידע לזהות 'מי אויב ומי אוהב', הדרך לריפוי מוחלט תהיה אפשרית ואף קצרה, משום שגופו של בנכם מכיל כמות מספקת של נוגדנים כדי למגר לחלוטין את החיידק האלים. וכאן בדיוק הבעיה...", ענה הרופא כשהוא פוטר את אצבעותיו בצער.

"האם אין שום דרך לעזור לז?", שאלו ההורים שוב בזעקה, כשלבם שותת דם. "יש רק דרך אחת, והיא מסוכנת מאוד: לתקוף את הגוף מבחוץ במחלות נוספות, כדי לגרום לגוף לייצר כמות עצומה של

# אל תשכח מאיפה באת

ציצית  
אזורה אריות יפודי



# אמא

## יקרה לי

**ת**גיל צעיר הבנתי שאני חייבת לקחת אחריות. חייבת, על החיים שלי ושל אחי, על החיים של ההורים שלי, בעיקר של אמא. הורי הם אנשים טובים, חמים ומקסימים, אנשים פשוטים. אנשים שהלב שלהם הלך לפניהם. את כל נשמתם הם נתנו לנו, הילדים, ולא רק לנו, אלא לכל השכונה. כל נזקק ונכה רוח, כל נדאק, מצא את דרכו אליהם. זה לא היה פלא לראות את אבי חוזר מאובק מעבודתו המאומצת, ומוציא שטר לקבצן אומלל, כשאני יודעת ששטר כזה שווה כמה שעות עבודה שלו, עבודה קשה, קשה מאוד... או לחזור הביתה מהלימודים ולראות את שושנה ה"משוגעת" יושבת במטבח עם צלחת מהבילה של אוכל, עם סלט ירקות חתוך בקפידה. כל הסביבה מסריחה ממנה, ללא גוזמה, ואמא שלי, הראשונה בניקיון, זו שפירור על המשקוף משגע אותה - כאן בסבלנות, בחיוך, סובלת את הכל, הריח כאילו ממנה והלאה, גם הטינופת לא מפריעה לה. בלילות היתה יוצאת עם שקיות בגדים שאנשים טובים תרמו, למשפחות שהיא ידעה והכירה, ונתנה להם, בשקט, בחן, שאף אחד לא ידע כלום. אמא גם עבדה קשה כמנקה בתים. היא היתה פרפקציוניסטית אמיתית, והניקיון היה חלק חזק ממנה. שום בית לא ידע פחות ממושלם אצלה. אנשים אהבו אותה מאוד, כולם רצו אותה, העבודה שלה היתה אמינה וטובה, אבל היא לא ידעה לשמור על עצמה. הבריאות שלה לא השתפרה עם כל המאמץ האדיר שהיא השקיעה בכל דירה. וכך, בתחילת גיל העשרה שלי - אמא התמוטטה, בעיקר נפשית. מאמא מאושרת ושמחה, ראיתי שק קטן מכורבל במיטה, נפשה חבוטה בייסורים.

אבא שלי עשה הכל כדי לתת לאמא שלי חיים, וכשאני אומרת הכל - אני ממש מתכוונת לזה. הוא בדק ובייר בכל מקום, אצל כל מומחה, העיקר שלאמא יהיה טוב. הוא היה צמוד אליה, דואג ומכרכר סביבה, שרק תאמו, תחייך, תבקש. את המאדים הוא היה מוכן להביא לה. העיקר שתיתן קרן אור, תקווה. הוא התנהל כאבא ואמא לכל דבר, עשה הכל כדי שאנחנו, הילדים, לא נחסר מכך, שיהיה לנו טוב. אבל גם הוא, מלאך ככל שיהיה, היה מוגבל. שעות העבודה הצטמצמו, והפרנסה יחד איתן... התחלנו להרגיש את היד המתהדקת, בעדינות, באי נעימות, אבל... לא היה לו מאיפה לתת. וכך הבנתי שאין הדבר תלוי אלא בי.

תודה לאלוקים שחנן אותי בכישורים רבים. הבולט

## נערה גדלה במשפחה קשת יום, ומוצאת את עצמה מסייעת בפרנסת המשפחה - ולא שוכחת את מידותיה הטובות. אבדה אחת שהיא מחזירה לבעליה, מובילה אותה להחזיר אבדה גדולה עוד יותר

המרחב בגלל זה. היא הדפה אותי בזלזול רב, זרקה לעברי משפט מתנשא במיוחד והמשיכה אל החדר. הייתי המומה. וזה היה עוד כלום, לאחר כמה דקות היא יצאה משם, זורקת ערמת ניירות שהיתה לה ביד על הרצפה, כדי להוכיח לי סופית מי אני ומה היא חושבת עלי. ההשפלה היתה כואבת, מאוד.

העיניים שלי מלאו דמעות. החלטתי לשתוק, ללמד עליה זכות, בדיוק כמו שהורי לימדו אותי, מתפללת לרפואת אמי. כששמעתי את הדלת נטרקת, חזרתי שוב, חמושה בסמרטוט, כדי לתקן את כל העקבות שלה. וכך, באחת הפינות זיהיתי שקית שלא היתה בה קודם. ניגשתי אליה. בתוכה היו צרורות של כסף, סכום גדול במיוחד. הבנתי מיד של מי זה.

רצתי מיד אל השער. אולי אזהה אותה, אולי היא תהיה שם. אבל לא, נפש חיה לא נראתה באזור. חזרתי פנימה, מכניסה את השקית לתוך תיקי, בחרדה גדולה לשמור עליה, שלא תלך לאיבוד. התעכבתי עוד קצת בניין, אולי היא תחזור ותוכל לקחת אותה. כך לפחות קיוויתי.

בבית ספרתי את הכסף. 50,000 ש"ח במזומן. סכום גדול מאוד. למזלי היו עוד שני מסמכים. לאחר הצלבה של נתונים מתוכם, הגעתי אל זהותה שלה. התקשרתי אליה.

היא היתה המומה. עד אז היא אפילו לא ראתה שהשקית נפלה לה. היא הגיעה מיד אל הבית שלי.

בהם היה החריצות והזריזות, הייתי עושה בשעה אחת מה שעושים כמה אנשים. מאמא למדתי מה זה ניקיון, וכך, בשקט-בשקט, דפקתי על הדלתות שאליהן אמא היתה מגיעה לנקות, ושאלתי אם ירצו לקחת אותי במקומה. לא כולם הסכימו, ובצדק. הייתי קטנה. אלה שכן הסכימו, נתנו לי צ'אנס, וכך הוכחתי להם שהעבודה שלי טובה, ושווה את המחיר. כל שקל שקיבלתי הלך לאבא, למכולת ולהוצאות הרבות. מובן שאבא לא הסכים לכך בתחילה, אבל מול המצב של אמא והבית, הוא לקח את המשכורת שהבאתי לו בשתיקה. בכאב. כמו אבא שנאלץ להזדקק לבת.

את הלימודים לא הזנחתי. עשיתי כל שיכולתי כדי להחזיק את הראש מעל המים, ידעתי שבסיום 12 שנות הלימוד אני אצא החוצה לגמרי, לעבודה כל היום, אבל לפחות את המבחנים אצלח, שיהיה לי לאן לחזור ביום שאחרי.

ביום הראשון של החופשה לאחר הלימודים מצאתי עבודה טובה, במכון של כלות. הייתי עוזרת למעצבות השיער ועוד. היו לי ידיים טובות מאוד, וכך הצלחתי ללמוד מהר מאוד את אומנות השיער בעיקר. ההצלחה האירה לי פנים, כל לקוחה שהיתה אצלי התלהבה, וכך המכון קידם אותי, ושמי הלך לפני.

את כל זה עשיתי בבקרים, עד אחר הצהריים, בערבים היתה לי עבודה אחרת: הייתי מנקה את המשרדים בניין ממול, זה היה כסף טוב ולא יכולתי לוותר עליו. מובן שעדיין, רוב המשכורת הלכה ישירות לאבא.

באחד הערבים, לאחר שסיימתי לנקות את רוב המשרדים, וכל הגוף שלי כבר התחיל לכאוב, נכנסה אישה אחת, ככל הנראה קשורה לאחד המשרדים, לאחד החדרים שכבר ניקיתי. בפסיעות גסות, ביהירות, היא דרכה על שלוליות המים העכורים, ישירות לחדר הנקי. עצרתי אותה בעדינות, ושאלתי אם תוכל להמתין לרגע, שאנתב את המים לחור הניקוז, כי בדיוק סיימתי וחבל שתלכלך את כל



ניתן להקדיש את שמירת שבת ולהעביר שם לתפילה



**באה שבת - באה מנוחה**  
בואו נשמור כולנו יחד, באחדות נפלאה את השבת הקרובה  
למען החיילים החטופים והנעדרים.



אמנע מדיבורי חול בשבת



קבלת שבת 20 ד' לפני



לימוד תורה למען החטופים



אשמור שבת זו





# איפה בעלי לעתיד?!

בגיל 30, כשאני רחוקה מאוד מיהדות, ירדתי מהארץ ועברתי לארה"ב. אחרי שנתיים של חיים בסגנון "אכול ושתה כי מחר נמות", אזרתי אומץ והתחלתי להתקרב לדת ולהתחזק. הרעב ללמוד ולדעת יותר התגבר מרגע לרגע, ואיתו גם החזרה שלי בתשובה. הייתי אז כבר בת 33, והרצון להינשא ולהקים משפחה יהודית היה עצום. ניסיתי שדכנים, פגישות עם בחורים - הכול ללא הצלחה.



**"אני נשברת!  
אני רק רוצה  
להתחתן"**

ערב אחד נכנסתי להיסטריה. במבט כולל על תמונת המציאות בה אני נמצאת, הלב שלי צנח והנשמה שלי נכנסה להתקף פאניקה שלא ידעתי איך להתמודד איתו. הדבר הראשון שעשיתי היה להתקשר לראש המשפחה שלי וותה אותי במהלך התשובה. בקול שבור מבכי, בלב נרעד ובתחושת ייאוש עמוקה בקושי הצלחתי להסביר את הפחד בו אני נמצאת. "אני נשברת! למה זה קורה? מה בסה"כ רצייתי? למצוא את בן זוגי? להתחתן? למה השם עושה לי את זה?", צרחתי לטלפון בהיסטריה. אב המשפחה לא התרגש. הוא אמר לי משפט שלעולם לא אשכח, ואני חיה את חיי על פיו עד היום: **"הקב"ה לעולם לא נותן לאדם ניסיון, ללא הכוח להתמודד איתו. אם תדבקי בקב"ה ותצליחי בניסיון, הוא יגמול לך במה שלבך חושק בו פי כמה עשרות מונים!"**. זה הספיק לי כדי להתחזק ולא לוותר. לאחר כחצי שנה, נכנסתי לבית חב"ד, ומישהו הציע לי ללכת לבית הכנסת שמעבר לכביש, ולנסות מול אנשי הקהילה את מזלי בשידוכים. נרתעתי בתחילה, אך לבסוף אזרתי אומץ וניסיתי את מזלי. רב הקהילה הציע לי בחור שבאותו יום בדיוק עבר תהליך גיור. זה היה "זה" מהרגע הראשון. היה בו כל מה שאי פעם חלמתי עליו. חודשיים לאחר מכן נישאנו. מתברר שהעיכוב שלי בזיווג היה רק בגלל שהייתי צריכה להמתין לגיורו של בעלי לעתיד. ועל כך ייאמר - השם פועל בדרכים נסתרות, ו"הבוטח בהשם - חסד יסובגנו".

**רוצים גם אתם לחזק אחרים בסיפורכם האישי?** שלחו אלינו סיפור באורך של 200-250 מילים על נס, ישועה או תמודות שחוויתם, ומה נתן לכם כוח, למייל [debi@htv.co.il](mailto:debi@htv.co.il)

של הבת שלה, ולא אכפת לי מה הסיבות! חיבקתי אותה, אמרתי לה שתעשה הכל כדי להחזיק את הקשר שלה מול אמא שלה, ואני אעשה מה שאני יכולה כדי להביא אותה. היא צחקה כל כך, אני חושבת שזה היה הצחוק הכי אמיתי שלה עד לאותו הרגע. מיד כשיצאה מפתח הסלון, יצאתי אני לעבר הבית של אמא שלה. שכונה יוקרתית בקצה של העיר.

חדורה באמונה ובתמימות, דפקתי בדלת. לא יודעת מה חשבתי לעצמי ואיך בדיוק העזתי, אבל לא חשבתי הרבה. את הדלת פתחה לי לא אחרת מאשר --- אותה אישה שלה החזרתי, אי אז לפני כמה חודשים, את הכסף! היא הביטה בי המומה, לא הבינה מה אני רוצה ממנה עכשיו. התעשתתי במהירות. "אפשר להיכנס?", ביקשתי בקול מתוק. היא נסוגה לאחור, מאפשרת לי כניסה.

הבית המעוצב בקפידה, לא חיפה על הבדידות שנושבת בו, זה היה בולט כל כך. החלטתי להיות ישירה. "אני עובדת בסלון הכלות כאן בעיר, והיום הגיעה אלינו כלה מדהימה, יפהפייה, מיוחדת, אבל היה לה משהו אחד שהפריע לי. היא היתה עצובה. התחננתי בפניה שתגלה לי מה מציק לה ביום הכי מאושר בחייה, ואת יודעת מה היא אמרה לי?" אמרתי לה, מביטה איך פיה נפתח לאיטו. "אמא שלי לא מגיעה לחתונה שלי!", כאן הלסת כבר נשמטה לה. היא הבינה בדיוק לאן אני חותרת, ונעמדה, לא מוכנה לשמוע עוד. תפסתי בידה. סיפרתי לה על חיי, על אמא שאני מתחננת שתחייך, שתחזור אלי, ואיך אני מאמינה כל בוקר שהיום כבר יהיה לה טוב יותר. הבטתי בה. עיניה מלאו דמעות.

חיבקתי אותה, בקשתי שלא תסרב. גיליתי לה שהחופה מתעכבת, במיוחד בשבילה (ביקשתי מהשושבינות לדאוג לזה), ושאני כאן במיוחד כדי לעזור לה להתכונן. היא נמסה. הסכימה. מיד לקחתי אותה למכון. דאגנו לה, ותוך פחות משעה היא נראתה בדיוק כמו שאמא של כלה צריכה להיראות. לקחתי אותה לאולם, ידי משולבת בידה, רוצה לראות את הנס מתרחש מול עיני. כאשר הכלה ראתה אותה, היא קפאה מרוב הלם, והיא לא היתה היחידה... הן ניגשו זו לזו, והתחבקו. אחרי החופה, האם ניגשה אלי. "הגעתי בשבילך, כי לא יכולתי לסרב לך אחרי שהחזרת לי את האבדה, אבל עכשיו אני מבינה ששוב אני חייבת לך, החזרת לי את האבדה הכי יקרה שלי".

ואני דמעת בצה, מתפללת על אמא אחת, שעוד תקום, שעוד תצחק, שתגיד לי שאני הבת הכי טובה שלה. אני יודעת שזה יקרה. בקרוב ממש. הקב"ה יחזיר גם לי את האבדה הכי יקרה שלי. אמא.

חיכיתי לה בחוץ. רכב יוקרתי, חדש, הגיח לעברי באפילה, ההיפוך המושלם לשכונתי הדלה. הפעם היא היתה יהירה פחות. היא ספרה את הכסף, הורידה ממנו אלפיים שקלים ונתנה לי. סיברתי.

היא ניסתה להעלות את הסכום, ואז הבנתי עם מי יש לי עסק. הסברתי לה שעשיתי זאת באמונה גדולה, ושזה כסף שאינו שלי, ואיני לוקחת תשלום על מצווה. היא היתה המומה. היא הודתה שוב, ורגע לפני שהתניעה היא בקשה סליחה על היחס ועל התגובה שלה אלי, ובעיקר על הניירות שהשליכה. סלחתי לה. אמרתי לה שהכל בסדר. חייכתי אליה, וכך נפרדנו. המשכתי בחיי, שוכחת מהסיפור הזה, כמעט. באחד הימים, אחת הכלות אצלינו במכון לכדה את עיני באופן מיוחד. שמתי לב שהעיניים שלה עצובות.

אני אדם רגיש במיוחד, ולא יכולה לתת לדברים כאלה לעבור ממני הלאה, ודאי לא כשהאדם שמולי צריך להיות הכי שמח שיש. ראיתי את המלוות שלה, שנראו שמחות וניסו כל הזמן להצחיק אותה, אבל זה לא חיפה על העצב העמוק שראיתי שם. כשהיא הגיעה אלי, התחלנו לדבר ולצחוק, וכך, לאט-לאט, הגעתי לנקודה. אמרתי לה שאני מרגישה את העצבות, ושאלתי אם יש משהו שאוכל לעזור בו. היא חיכה חיוך עייף, לאה, חסר תקווה. היא אמרה שאין סיכוי, אבל סיפרה את הסיפור שלה. פרק עצוב מאוד בחייה, על בית שהתפרק, הורים גרושים וסכסוך מתמשך בין אמא לבת.

**לאחר כמה דקות היא יצאה משם, זורקת ערמת ניירות שהיתה לה ביד על הרצפה, כדי להוכיח לי סופית מי אני ומה היא חושבת עלי**

על גבולות שנחצו בבוטות וביהירות ובעיקר על אדמה חרוכה, כתושה, סדוקה. במשפט אחד היא סיימה את הכל: "אמא שלי לא מגיעה לחתונה שלי, ספק אם היא יודעת שזה קורה היום". ככה, בפשטות, היא יורה את הדבר הזה. הזדעזעתי. אני, שמשתוקקת לאמא שתחזור להיות היא בעצמה, שתחלים, שיוודעת מה זה אומר לגדול בלי אמא, הגם שגופה כאן לידי. לא יכולה להבין, להכיל, לסבול, שיש אמא, תהיה אשר תהיה, שלא מגיעה לחתונה



**מושלם**  
עבור משלוחי מנות

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



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

**כלים נאים**

מגוון קערות הגשה ואירוח עכשווי בהידברות שופס

073.222.1250 | [shops.hidabroot.org](http://shops.hidabroot.org)



גם אם אתה  
לומד 10  
שעות רצוף,  
איך שתרים את  
הטלפון - מישהו  
ייכנס לחדר,  
ויגיד לך: פכה  
אתה לומה, עם  
הטלפון ביד?



מראיין: כתוב  
שאתה דובר אני  
גלית ברמת שפת  
אם. אני: נכון.  
מראיין: אבל אתה  
לא דובר אנגלית.  
אני: גם אמא  
שלי לא.

# הידברות לנוצר



## איך נכנסים לדיכאון? 5 הדברים שיעזרו לכם להגיע לשם

4. התמקדו כמה שניתן במה שרע. תוכלו לשמוע עדכוני חדשות שוטפים, לקרוא כתבות עצובות, ולחפש אלו דברים שליליים קרו לכם במהלך היום. בנוסף, הרבו לדבר ולהתלונן בלי הפסקה עם החברים על איזה קטע לא נעים שמישהו עשה לכם. ודאו שאתם לוועסים וחופרים את הנושא כמה שניתן, כל עוד זה עומד ביכולת ההאזנה של האנשים סביבכם. אם הם מיצו את הדיון המדכא ועוברים הלאה לנושא אחר - חפשו אנשים אחרים עמם תוכלו להמשיך לחפור שוב מהתחלה על הקטע הלא הנעים שעשו לכם, ועל כמה שזה לא בסדר. אם לא קרה אירוע מצער באותו יום, חפשו בעברכם אירועים מצערים, שעליהם תוכלו לשוחח עם אחרים.

5. ותרו על אקטים ערכיים או בעלי משמעות. עסקו רק בדברים שטחיים ובמה שבא לכם וכיף לכם באותו רגע. כך תוכלו להבטיח שתחושת הערכה עצמית לא תהיה מנת חלקכם. בהצלחה!

1. המעיטו באינטראקציה חברתית פיזית, בשיחות ובמפגשים חברתיים, והשתמשו בחלופה ה"מושלמת" - אינטראקציה וירטואלית.

2. היחשפו כמה שניתן לרשתות חברתיות, שם אף אחד לא מצלם את הקשיים שלכם, הבדידות, או את ההתמודדויות האישיות שהוא עובר. שם תראו רק תמונות עם חיוכים ענקיים מזויפים, נופים מהממים מטוילים של אחרים, ועוד תמונות שמשדרות "איזה חיים שווים יש לי", בזמן שאתם בוהים במסך, משועממים מהחיים האפוריים והכל כך רגילים שלכם. שם תראו מנות אוכל שיגרמו לבטן שלכם לקרקה, בזמן שאתם בוהים במסך עם שקית במבה פתוחה. שם תיראו תמונות של אנשים לבושים יפה, בזמן שאתם בוהים במסך לבושים בפגי'מה אפורה עם כתם קטשופ, ועם פצע חדש שמתנוסס לכם במרכז המצח.

3. ותרו על ספורט, על חוגי התעמלות ועל כל דבר שיעשה טוב לגוף שלכם. במקום זה, אמצו את כיסא הגיימינג שלכם כחבר הכי טוב שלכם.



אנשים בשם "שחר" -  
אתם מודעים לזה שאתם קרויים  
על שם 5 וחצי בבוקר?!



אפי אפנין קפה עם סרגל לפני שאשטוף  
פפית מלוקלכת במשרד.

## השו"ת המקוצר

**האם יש מצוות מיוחדות בחודש אדר א'?**  
לפי חלק מהשיטות יש מצווה להרבות בשמחה גם באדר א'.

**יש עכשיו בחנויות הרבה בובות עם לבבות, והבנתי שזה קשור לאחד החגאות הנוצריים. האם מותר לי לקנות דובי עם לב או משהו דומה, סתם כי הוא חמוד?**  
אם זה לא סמל של עבודה זרה - אין בזה איסור.

**האם צריך ליטול ידיים אחרי שמסתפרים?**  
כן, צריך ליטול ידיים.



**האם צריך ליטול ידיים אחרי בדיקת דם?**  
אין חובה ליטול ידיים.

**נולדתי בחודש אדר בשנה רגילה, לא מעוברת. מתי יחגגו לי יום הולדת השנה? באדר א' או ב'?**  
באדר ב'.



**אני כותב ביד שמאל, אבל בשאר הפעולות אני משתמש בעיקר ביד ימין. באיזו יד אני צריך להניח תפילין?**  
מניח ביד ימין בברכה, ואם אפשר - יניח לאחר מכן גם ביד שמאל בלי ברכה, ויקרא קריאת שמע.

המדור בחסות

בר מים היברידי

שאלה בנועם

לטובת האורחים שהגיעו לשבת בבית משפחת קפלן, הועמדו מיטות מתקפלות. החלו האורחים להציע את המיטות טרם השבת, כי חששו שבפתיחת המיטות בשבת ייוצר אוהל עראי תחתיהן. אולם מארחם התלמיד החכם הפג את חששם. כיצד?

פתרון החידה מעלון פרשת בשלח:

גון המחובר לעגלת ילדים, יש אמרים שבשונה מסדן וכדו' שאסור לפרוס על העגלה, את הגגון מותר לפרוס בשבת, גם אם היה מקופל ולא היה בקיפול שיעור טפח. וכן מותר לסגור. שמאחר שהוא קבוע בעגלה, ועשויים להוטרף ולקפלו, נחשב כדלת הסובבת על צירה וכסאס מתקפל ('טרסקל'), שמתר לפותחם ולסגורם בשבת, ואין לחוש בה משום אוהל. אבל יש חולקים וסוברים שגם בה יש חשש אוהל. ולכן **טוב ונכון להחמיר** לפתוח את הגגון לפני השבת בשיעור טפח (טפח = 8 ס"מ לר"ח טה). ובשבת יכול להוסיף עליה, כי תוספת על אוהל מותרת. ובשעה שחוזר ומקפל את הגגון, נכון להחמיר שלא לקפלו לגמרי, אלא ישאר שיעור טפח (כולל הקיפול) (הליכת עולם ח"ד פרשת שמות ד"ה אהל, וליקו" שבת ב' עמוד תקל"ד. ועין בחז"א סימן נ"ב אות ו' ובש"ת באר משה ח"ו סימן צ"ז. ובש"כ ח"ה פ"ד סי"ג. ובש"ת ארורות משה ח"ד מא"ח סימן ק"ה אות ג').

הגרלה!

בין הפותרים נכונה יגור בקבוק תרתי דיגיטלי מבית אפיקים

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

אפיקים טכנולוגיית מים מתוקמת



להזמנות: 077-80-37-880 כשיש נועם 2, אין שאלות!

# "רוחו של מאיר תמשיך ללוות אותנו"

מנכ"ל ארגון "ידידים" על המייסד האגדי, ועל הארגון שהפך לסמל ואגדה

/// מיכל אריאלי ///

**ב**שורה מרה הכתה לפני מספר שבועות בכל מי שמכיר את ארגון "ידידים": מאיר ויינר, מייסד הארגון, נפטר בגיל 43 בלבד. איש החסד היה סמל לחיבור בין מגזרים ולאהבת כל אדם באשר הוא. בשיחה עם ישראל אלמסי, מנכ"ל 'ידידים', הוא אומר בכנות: "אני לא מאמין שמאיר איננו", ואף משתף בהיכרות המופלאה שלהם: "מאיר הקים את הארגון כבר בשנת 2006, בשלהי האינתיפאדה השנייה. באותם ימים היה לו קיוסק בכניסה למודיעין עילית, והיה לו קשר עם כל תושבי העיר שחלפו דרכו ולעתים קרובות היו עוצרים ושואלים: 'יש לך כבלים?' או 'יש לך מים לרדיאטור?' וכדומה. מאיר עזר לכולם ככל יכולתו, מה שגרם לו להבין את הצורך הרב בהתנדבות מקצועית בתחום, ובאותם ימים, עוד בעידן המירסים הוא החליט להקים קבוצה במירס, לקרוא לה בשם 'ידידים', וכך לאגד סביבו מתנדבים שסייעו לנהגים בדרך בכל מה שהם זקוקים לו. כך למעשה נוסד ארגון 'ידידים' ההיסטורי".



נלחמים למען החזית

בתקופה האחרונה, בעקבות מלחמת חרבות ברזל, מצאו את עצמם מתנדבי "ידידים" כשידיהם מלאות עבודה. "בשבת שבה התרחשה מתקפת הפתע, פתחנו את המוקד שלנו, לראשונה מאז שנוסד, בשבת", מתאר אלמסי, "תמיד היינו סגורים בשבתות, אולם הפעם, בהוראת הרב לאו, פתחנו אותו כי מדובר בפיקוח נפש. מספרי המקרים שטיפלנו בהם שברו כל שיא אפשרי, כאשר רק בשבת עצמה טיפלנו ביותר מ-17 אלף פניות שהתקבלו, בין היתר בנושאים כמו השמשת ממ"דים, סגירה ותיקון של דלתות ממ"ד וכדומה. כמו כן הייתה הפעילות בעוטף עזה, שכן אנחנו היינו הראשונים ששלחנו את יחידת הג'יפים שלנו אל רעים וסייענו בינוי ההרוגים מהשטח. גם עזרנו בשינוע של עשרות אלפי חיילים מהבתים אל הבסיסים, שכן לא הייתה תחבורה ציבורית ולא היה להם איך להגיע. היה מדהים לראות את ההתגייסות של כולם, ולמעשה עד היום אנחנו בכוננות מוגברת".

**ואיך אתם מתכוונים להמשיך הלאה, אחרי שהמייסד הלך לעולמו?**  
 "זו שאלה קשה. באמת לא קל להמשיך ללא הרוח המדהימה של מאיר, אבל דווקא בשל ההשראה שקיבלנו ממנו לאורך כל השנים, ברור לנו שנמשיך באותה רוח גם הלאה, כי זוהי צוואתו, זוהי המהות של הארגון שלנו".

שש שנים חלפו מאז, עד שהצטרף אלמסי לתמונה. "אצלי זה קרה בשנת 2012, כשנתקעתי באחד הימים בלי כבלים ואף נהג לא עצר לעזור לי", הוא מספר, "באותו זמן שחיכיתי בכביש, עלה בדעתי להקים מיזם בדרכים שסייע לנהגים. באותם ימים כלל לא הכרתי את מאיר ואת 'ידידים', אבל התחלתי לקדם את הרעיון. אחרי בערך חודש של פעילות וקידום היוזמה, שאל אותי חבר: 'שמעת על ידידים?' כשהשבתי בשלילה, הוא אמר לי: 'אני חייב לקשר אותך למאיר ויינר'. כך נחשפתי לארגון 'ידידים' שבאותם ימים היו לו כ-1000 מתנדבים, אך הם היו פזורים בכל הארץ, מה שלא ממש אפשר לתת מענה בכל רגע נתון, בכל מקום ובמהירות. הצטרפתי ליוזמה וכך הרעיונות שלנו התחברו".

כאן מגיע אלמסי לחלק המרגש בסיפור: "לפעמים יש אנשים שמרגישים לא בנוח עם זה שמישהו אחר מצטרף אליהם וכביכול נוטל את הקרדיט על מה שעשו, אך מאיר בצניעותו אמר לי: 'ישראל, קח את ארגון 'ידידים' ותמציא אותו מחדש, לפי איך שאתה מבין וברמת היכולות שלך'. ברוך השם זכינו להרבה סייעתא דשמיא, ארגון 'ידידים' עבר טרנספורמציה, וכיום הגענו למצב בו יש לנו 65 אלף מתנדבים בכל

סיירת מזכי הרבים

ישראל נבאתי, 55, נס ציונה מפיץ את עלון הידברות מהגיליון הראשון

**למה הצטרפתי להפצה?** כי אני אוהב לזכות את הרבים. **תגובה מיוחדת שקיבלת:** אמא אחת שהתחזקה בזכות העלון סיפרה לי שהתחילה להביא אותו לשולחן שבת. בעלה בהתחלה התנגד, אבל כשראה שהילדים נהנים מהעלון, גם הוא התחיל להתקרב ואפילו להגיע לבית הכנסת. זה היה מרגש. **החלום שלי:** לעשות כמה שיותר טוב בעולם.



**גם אתם חלק מסיירת מזכי הרבים של עלון הידברות? שלחו את הסיפור והתמונה שלכם אל ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL**  
**ליזכור הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388, והבטיח בדרך אליכם!**

פינת ההלכה

יצאנו לטיול ואין לנו כלי נטילת ידיים? האם אפשר לטול ידיים בכלי חד פעמי?

תשובה

יכול לטול ידיו בכלי חד פעמי, בתנאי שייחך אותו לשימוש רב פעמי ולא יזרוק אותו מיד לאחר הנטילה. ש"ת אור לציון (חלק ב' פרק יא הלכה ו').

CASSIAS אין סוף חיות ישיבה

קאסאס, תשתית מערכת הניסובה האיכותית והובאנת המדולה של מרנבות ישיבה לבית מתינה אתכם לנהנת ממנו אין סופי באיכות טובה יותר ובמחירים אטרקטיבים

הטבה מיוחדת לקוראי הידברות

לרשותכם 5 סטיפים: ירושלים - פייז קניי 28 תלפיות חל אביב - קיבוץ גלילות 51 תלפיות - תנת מפני אדם 6 עזרת כנת מתידי - פייז 5 מתום 5000 חדרו לראשון לציון - ליל סניור 11 מתום 600 קמת קרקט \*5741 | cassias.co.il

# מה אתה בונה?

**אחרי שקיבלנו את עשרת הדיברות בפרשה הקודמת, פרשת משפטים מומשיכה ומפרטת לא פחות מהמישים ושלוש מצוות שונות, שעוסקות במשפחה ובעבודה, בהגים ובכשרות, בשבת ובצדקה ועוד ועוד. זו בדיוק הדרך להמשיך את מעמד הר סיני. אחרי רגעי ההתרגשות, אנהנו מנסים למצוא משמעות גם בעשייה השוטפת**

"ומה אתה עושה?", הופנתה השאלה אל פועל נוסף. "אני?", הוא ענה בעיניים בורקות, "אני בונה ארמון!".

**נקודה למחשבה:** כל מצווה קטנה קשורה ליום הגדול של מתן תורה בהר סיני. כל מעשה קטן שלנו בחיים יכול להיות קשור לערכים גדולים. אם נזכור את העיקרון החשוב הזה, יהיה לנו קל יותר למצוא משמעות בכל דבר פעוט שאנחנו עושים. מתוך תר"ג מצוות, פרשת משפטים נותנת לנו חמישים ושלושה חלקים קטנים, כדי לבנות מהם ארמון.



זה היה יום חם. במחצבה עמדו שלושה פועלים, מחו את הזיעה ממצחם והמשיכו לעבוד. המשימה שלהם הייתה לחצוב אבנים ולסתת אותן. כל אחד החזיק פטיש כבד, והיכה באבן הגדולה. "מה אתה עושה?", שאלו את אחד הפועלים, והוא ענה: "אני? אני מסתת אבנים". כלומר, הוא תיאר באופן הפשוט ביותר את העבודה שעשה. "ומה אתה עושה?", נשאל פועל אחר, והוא ענה: "אני מתפרנס". הוא כבר מצא מטרה לעבודה שלו. הוא לא סתם מסתת אבנים, הוא מקבל על כך כסף כדי לקנות בסוף היום אוכל, בגדים ודברים נוספים שהוא צריך כדי להתקיים.

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



טריזויה

### מי חיבר את הפיוט "לכה דודי"?

- א רבי ישראל נג'ארה
- ב רבי אלעזר הקליר
- ג רבי שלמה הלוי אלקבץ
- ד רבי משה אלשיך

### בלהה היתה שפחתה של:

- א רחל אמנו
- ב שרה אמנו
- ג לאה אמנו
- ד רבקה אמנו

### איך קרא יעקב אבינו לעיר לוז?

- א באר שבע
- ב צהר
- ג לוז
- ד בית א-ל

### כיצד מכונות התפילין בתורה?

- א טוטפות
- ב פתיל תכלת
- ג תפילין
- ד תפילים

### מי היה רבנו תם?

- א חברו של רש"י
- ב נכדו של רש"י
- ג אחיו של רש"י
- ד בעל בתו של רש"י

### פתרון היחידות מפרשת בשלה:

ג. המהרש"א. ד. קין, על שם בנו שנקרא חנוך. ג. רבנו יונה. א. בי"ד באדר א'. ד. אחותו של משה רבנו

### שלחו אלינו למייל

TRIVIA@HTV.CO.IL

יחד עם כתובתכם

ומספר הטלפון שלכם,

וציינו בכותרת את שם הפרשה.

בין הפותרים נכונה יוגרל הספר

"מאורי האש - האחים הקדושים"

מאת נתנאל ובת-אל אפשטיין

מתנת היברות שופס.

**הזוכה מעלון פרשת ויגש: דוד שמלה**



## הובי הרובוט

# הובי הרובוט לומד לאהב את הגר

## האם רובוט יכול להתגיי, ולמה אנחנו מצויים לאהב גרים?

פגשתי פעם יהודי שהתגיי? ידעתם שהגרים חשובים מאוד בגיני הקב"ה, והם עושים דרך ארצה כדי להגיע לעם היהודי? "אמצינה, תראה, הגה רובוט בצבע שחר!", קרא הובי הרובוט בהתלהבות, והצביע על רובוט קביב שטיל ממש לגדים. "נו, אז מה?", לא הבין אמצינה את התלהבותו של הובי. "הוא לא דומה לי בכלל, הוא רובוט פשוט! יצרו אותו במפעל אחר לגמרי". "הובי!", אמצינה נסה לעצור את הובי, שלא שם לב שהדברים שלו פוגעים. "פה חה, הוא רובוט שהתגיי", צחק הובי, אך אמצינה עצר אותו: "הובי, הוא לא יכול להיות גר, כי הוא רובוט. רובוטים לא יכולים להתגיי, אבל אני רוצה ללמד אותך על המצוה החשובה שנקראת:

ל'אהב את הגר'. מאז מתן תורה, גויים רבים התגיירו והפכו ליהודים, ובכל יהודי יש חלק מהקב"ה. רבי יעקב היה בן של גרים, כך גם דוד המלך, ואפילו המשיח שיבוא לגאול את עם ישראל!".

ילדים יקרים, לאהב את הגרים זו מצווה חשובה מאוד. יהודים שהתגיי לפעמים עזבו את הארץ שלהם, את המשפחה ואת החברים, ולמדו הרבה כדי להכיר את העם היהודי ולהיות חלק מאתנו. אף על פי שלפעמים הם נראים שונים, אנחנו מצויים לכבד ולאהב אותם, כי הם חלק מעם ישראל. שנצפה פלנו!



מתוך אתר פני מלך. לסיפורים נוספים על אמצינה והובי הרובוט היכנסו לאתר "עולם הילדים" - תוכן מסונן וחינוכי לילדים ממשפחות מתחזקות

ילדים צריכים לגדול  
**באולם שלהם**



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

אוד און kids.hidabroot.org מיועד עבור משפחות מתחזקים ובעלי תשובה רשמית ותינו מחדש ראשון במחיר היכרות!





# פגישה עם ביצים ועגבניות

## מה עשה הרב מרדכי אליהו כשפגש נערים בבית הפלא?

רוצים לדעת מה  
החלומות של צור?



את צור אתם ודאי מכירים מסיפורי הקומיקס שמופיעים בעלון. עכשיו אתם מוזמנים לצפות בו בתוכנית מרתקת, שבה תשמעו סיפורים מאבא של צור לפני השינה, ותכירו את החברים שלו, חופי וצוצה. בכיכובם של השחקנים האהובים: אבישי שטרית, רביב זק ודורון ביטון.

כפי ללמוד לקרוא עם  
הבובה אודי ניקודי



התכנונו ללימוד הקריאה בדרך מהנה. נכיר את האותיות, נלמד את סימני הניקוד הראשונים, נשיר ונשחק עם הבובה אודי ניקודי ועם המורה מרים רוזנבאום, וכך הלימוד יהפוך לחוויה משמחת!

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

מיועד למשפחות מתחזקים ובעלי תשובה

הרב טוב. נשמה טהורה. כשתצאו מבית הפלא, יש לכם הכוח להיות טובים, להתחיל חיים חדשים עם הרבה טוב שיצא מכם. ואתם תצליחו!"

המלים הטובות והמעודדות נכנסו חזק ללבם של הנערים. הם הורידו את הביצים והעגבניות מידיהם, והקשיבו קשב רב לדברי הרב.

אחר כך ברח הרב כל אחד מהנערים, כשהוא שם את ידיו על ראש הנער. הנערים התרגשו מאוד מהבקרה, ואמרו זה לזה: "אם הרב אליהו אמר שנהיה טובים, וגם ברח אותנו - אז אני באמת אעשה את זה. מהיום אני בוחר לעשות רק טוב". גם אתם, ילדים, תבחרו בטוב שיש בתוכם. דברו טוב, עשו טוב, ושמחה גדולה תמלא את הנשמה ואת כל עם ישראל!

האם פגשתם פעם את הרב הראשי? תשמעו מה עשה הרב הראשי לפני 30 שנה, הרב מרדכי אליהו.

הרב מרדכי היה משתדל לעזר ולעודד כל אחד מישראל, והיה נוסע בכל הארץ ללמד תורה ולדבר עם הצבור. גם לבתי הפלא היה מגיע, מעודד את האסירים ומדבר אל לבם להתמלא באמונה ובמצוות. בבקור אחד בבית פלא, ראה הרב מעבר לגדר נערים משחקים.



"מי הנערים האלה?", שאל את המורה שלו. "אה, סתם ילדים שלא יצא מהם כלום... עשו פשעים, ואף אחד לא הצליח להגיד אותם. הם ממש מסכנים לצבור, בגלל זה הם בפלא".

"אני רוצה לפגוש אותם", אמר הרב. "אותם? בשביל מה? זה מסכן להתקרב אליהם, הם אלימים מאוד!"

"בכל זאת, קח אותי אליהם".

נתנו לרב מרדכי אליהו רשות להכנס, והודיעו לנערים שהרב הראשי בא אליהם. הנערים, בהרגלם, רצו לעשות רע לכלם, ותכננו קבלת פנים מלקלכת מאוד... "תביאו מהמחסן ביצים ועגבניות, שזורק על הרב כשהוא בא!", צוה הגדול מביניהם.

וכך התכוננו הנערים. כשנכנס הרב, צעקו עליו וקראו לעברו בבוז ובזלזול, והרב, בשקט, התקרב לעברם. הוא שם לב לנער הגדול שאומר לנערים האחרים מה לעשות, קרא לו ושאל אותו: "אתה יכול להגיד להם להיות בשקט?"

"בטח שאני יכול! תראה. כלם להיות עכשו בשקט!", וכך השתתקו.

הרב הסתכל בעיניו של כל אחד מהנערים, חיך אליהם, ואמר להם: "אתם לא רעים. בפנים, יש לכם

10  
הבדים  
מזאן

איור וכתביה: יוספי יוסף

## הסוללות

## צויל משלנו



## על הברזל

איך שומרים  
על רמות  
הברזל  
בגוף?



עם קצב חיים מהיר ועמוס, זה נראה נורמלי להרגיש עייפים, חלשים וחסרי נשימה, אבל אלו תסמינים לא תקינים, וחשוב לבדוק אם זו לא בעיה של מחסור בברזל.

רוב המקרים החסר נובע מתזונה לקויה. יש כאלו שגופם לא מצליח לספוג מינרלים, וביניהם ברזל בגלל חסר של נחושת, חומצה פולית או ויטמיני B. גם אנשים שסובלים מבעיות במערכת העיכול, כמו דלקות במעי או כיבים, ואפילו יציאות מרובות ועצירות, יסבלו מחסור ספוגה של מינרלים, וביניהם ברזל.

מחסור בברזל עלול לגרום לירידה בייצור האנרגיה בתאים, בגלל ירידה בכמות החמצן שמגיעה אליהם. התסמינים של חסר בברזל דומים לתסמינים של מחלות אחרות, לכן צריך בדיקה מדויקת. כאשר הברזל נמוך, נראה חיזור בפנים, עור יבש, ציפורניים שבריות ואפילו נשירת שיער. גם תסמינים נפוצים כמו כאבי ראש, חולשה, עייפות, קשיי ריכוז ואפילו עצבנות יכולים להעיד על ברזל נמוך. ברזל HEME הוא ברזל שנמצא במזונות מהחי, כמו בשר, הודו וכבד. הוא נספג בצורה יעילה יותר לעומת ברזל מהצומח, שנקרא NON HEME שנמצא במזונות צמחיים. עם זאת, תזונה נכונה, גם אם היא צמחית, יכולה לספק את כמות הברזל היומית - רק צריך להיות מוקפדים.

ברזל נמצא בכמות יפה בקטניות, אפונה, חומס, חילבה, עדשים ופול, ארטישוק, כרישה, ברוקולי ואבוקדו. עלים ירוקים - ככל שהם כהים יותר, כך כמות הברזל בהם גבוהה יותר. יש ברזל גם באגוזים וזרעים כמו פיסטוק, צנוברים, קשיו, גרעיני דלעת, טחינה מלאה ושקדים. כדי להגביר את ספיגת הברזל צריך לשלב מזונות שמכילים ויטמין C. הוא נמצא במיוחד בפירות הדר, גמבה, קיווי ועלים ירוקים.

מזונות שמעכבים ספיגת ברזל הם מוצרי חלב, מוצרים המכילים קופאין, כמו קפה מכל סוג, תה שחור וגם תה ירוק, שוקולד וקולה. לכן לא מומלץ לשתות תה או קפה אחרי מזונות עשירים בברזל, כדי לאפשר ספיגה טובה יותר. גם פרוביוטיקה תעזור לספיגה, בכך שתאזן את החומציות בקיבה ותאפשר ספיגה טובה יותר של ויטמינים ומינרלים, וביניהם ברזל.

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

שמזלך גובר מאוד מאוד בזמן הזה, הימים הם ימי שפע אדירים, ואת מסוגלת. הגמרא במסכת ביצה דף ט"ז מייצעת: "הרוצה שיצליחו נכסיו - יטע בהם אדר, שנאמר: אדיר במרום השם".

ומיהם הנכסים הכי חשובים? התפילות שלך. כן, תפילות נקראות נכסים, כי הם מכוסים

בפני בני האדם אבל מגולים לפניו יתברך... התפללי חזק בחודשיים הללו, והזכירי לעצמך בכל רגע: אדיר במרום ה' - יש לי אבא גדול, כל יכול!

בפרשתנו, פרשת תרומה, שנקראת בחודש אדר, אנו מצווים על הקמת המשכן. חז"ל מביאים לנו משל יפה על מלך שהייתה לו בת יחידה. בשעה טובה נישאה הנסיכה, והייתה צריכה לנסוע עם בעלה לארצו... אמר המלך לחתן: בתי שנתתי לך, יחידה היא. לומר לך אל תיקח אותה - איני יכול, אלא עשה לי חדר בכל מקום שאתם הולכים אליו, חדר קטן שאגור עמכם... כך אמר הקדוש ברוך הוא: נתתי לכם תורה, שהיא בתי היחידה, בכל מקום תכינו לי בית. ועכשיו, כשאין לנו לא משכן ולא בית מקדש, הבית הזה נמצא בלב. את מבינה, הנכס האמיתי נמצא בתוך הלב שלך. תבני אותו, תטעי בו אמונה ותקווה, וכך יתברכו חיך.

**אדר - אלופו של עולם דר - בתוך לבך. אל תשכחי את זה לרגע. חודש טוב.**



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

אדר כבר כאן,  
ואלה ימים של  
שפע, יגנה וכוך



חודש טוב, חודש מבורך! אדר כבר כאן, והשנה יש לנו שניים - שישים ימים של כוח ושמחה. אני פותחת בסגולה נפלאה מהרבי מחב"ד, שאומר שמי שתהיה שמחה בשישים הימים הללו - כל העניינים הלא טובים שלה יהיו בטלים בשישים! מדהים.

ומה באמת מיוחד באדר א'! השכנים. כן, אנחנו מושפעים מהשכנים, נכון? גם שכנה שאת בקושי פוגשת היא שכנה, וכך זה בדיוק עם החודשים והמזלות... זכה אדר א', והשכנים שלו הם שבט המהמם ואדר ב' השמח. מזלם דלי ודגים, והוא עצמו דגים, וזה סימן לשפע. ממש כמו הדגים שמכוסים במי הים, כך את מוגנת ושמורה בחודש הזה.

המדרש מספר שכאשר המן הרשע הפיל פור יוצא לו אדר הוא שמח כל כך. הוא אמר: איזה יופי, איזה מזל... אדר מזלו דגים, והדגים בים נבלעים - כך אבדע את עם ישראל. ענתה בת קול ואמרה: רשע! דגים, פעמים בולעים ופעמים נבלעים - אתה נבלע, ובניך נבלעים בכל שנה ושנה. את מבינה? הגיע הזמן לבלוע את כל הפחדים, את כל הדאגות, את כל הבעיות, את כל ההמנים והעמלקים. רק תזכרי

## פינת המומחית

### באותו בית ספר

#### האם לשלוח שני ילדים קרובים בגיל לאותו בית ספר?

יותר. אלו הם הצדדים הרגשיים וההתנהגותיים של הילדים.

אין שום סיבה להפריד אחים לשני בתי ספר שונים. הם יכולים ליהנות מכך שהם לומדים יחד, נפגשים בהפסקות, עוזרים זה לזה אם צריכים עזרה, אח מתגאה באחיו, או לפעמים מתווכחים כדרך אחים.

בכל זאת, אם אתם חוששים במקצת מכך שהקטן יצליח בלימודיו עד שיגרום לגדול לכאב, דברו עם המורה שלימד בשנה הקודמת את האח, שלא יעלה משפטים שעלולים לחבל ביחסים ביניהם.

בקשו מהמורה שיתייחס לילד ככוכב חדש, כאילו שמעולם לא הכיר את אחיו, כי חשוב לכם לתת לכל אחד מהילדים את המקום הנקי שלו. (מנוחה פוקס,

סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

יש לי שני ילדים צמודים, בן חמש וחצי ובן שש וחצי. הם אוהבים זה את זה ומסתדרים היטב, אבל הקטן מוכשר יותר מהגדול, וזה בולט.

בשנה הבאה הקטן אמור להיכנס לכיתה א'. אני מתלבטת אם להכניס אותו לאותו בית ספר שבו לומד הגדול. אשת מקצוע יעצה לי להפריד ככל שרק ניתן. האם זה נכון?

איני חושבת שצריך לקחת את הדברים באופן טוטאלי וחד משמעי כל כך.

תאומים שלומדים באותה כתה עלולים להיתקל בבעיות שונות. אך ילדים שילמדו באותו בית ספר לא אמורים להאפיל זה על זה. גם אם הקטן חזק יותר מהגדול - נקודות המפגש ביניהם לא אמורות להיות רבות ויומיומיות.

בנוסף, ישנן התנהגויות שחשובות יותר מהלימודים, ולעיתים מי שחזק בהן, נאהב ומקובל



ייעוץ לסודות  
הבית היהודי  
מאשה לאישה  
בקצב שלך  
ובדסקרטיות

02.630.1516  
mlt@htv.co.il



יד ביד עם  
מתחברות  
במסע אל  
הפנים שבך

כמו שאת  
באמת



## "אני לא יוצלח" את הנשמות הכי גבוהות, מורידים הכי למטה. אל תתיאשו

"ועוד יש עשרות דוגמאות ודמויות מפארות שלאורם אנו הולכים..."  
חשוב שנדע את סוד הורדת הנשמות: את הנשמות הכי גבוהות מורידים למשפחות פחות טובות, או בגוף עם יותר קשיים. ישנו כלל שאומר: את הגבוה גבוה - מורידים מטה מטה. כלומר מה שיותר גבוה בעולמות הרוחניים - יורד יותר למטה, כדי שתהיה יותר בחירה. לכן כשיש לנו קשיים, אל נצטער על כך. הפוך! נשמח מכך! זה רק מראה כמה כוח יש לנו!

הראייה המרוממת והמעודדת הזו עוזרת לנו להבין שהקושי בא אך ורק כדי להעצים אותנו, ולא כדי להחליש את דינו, חלילה, או לגרום לנו לרפיון. הפוך! ה' לא יברא משהו לא טוב, אלא אם בזכותו נגיע רחוק יותר ולמעלה. נמשיך קדימה ונשאף גבוה.  
"כאשר יענו אותו, כן ירבה וכן יפרוץ" - כמה שמענים את עם ישראל, הוא לא רק ימשיך להתקיים, אלא עוד ישתבח עם הזמן, עם האתגרים, עם הקשיים.  
לכן האמת היא שבכל קושי שנקרה בדרכנו, אל לנו ליפול לעצבות, אלא הפוך, לשמוח מכך! שכן עלינו לצפות ולראות היכן הוא בא לגדל אותנו.

"והרמב"ם? גם החיים שלו לא היו תותים עד שהוא הגיע לאן שהגיע. הוא היה צריך לעבוד קשה מאוד. בהתחלה הוא לא הצליח ללמוד, להתרכז, להבין ולזכור, עד שהתייגע על כך כמון.  
"ורבי עקיבא? תחשוב, הוא הלך ללמוד בגיל 40, עם ילדים יותר קטנים ממך! והוא ידע הרבה פחות ממך... אתה מסוגל לדמיין את זה? צחקו עליו, ביזו אותו, השפילו אותו. אבל הוא נתן לצחקקים להשפיע עליו? הוא הפסיק בגלל זה והחליט בעקבות כך שהוא לא יוצלח?  
"הפוך! הוא התמיד, התעקש ואמר שכמו שטיפה ועוד טיפה חוצבות בסלע, כך התורה - בזכות ההתמדה, הנחישות והעקביות - תצליח לחדור ללב.

פגשתי ילד מתוק, שמתקשה בקריאה. הוא כבר בכיתה ד', ומתבייש נורא בקשייו.  
ניסינו לדבר על הקושי, על החברה, על הגישה של חבריו אליו. איך הוא מרגיש מול חוסר ההצלחה שלו לעומת ההצלחה של אחרים.  
ואז הוא אמר לי משפט שצבט את לבי: "אני לא יוצלח, אני לעולם לא אדע לקרוא."  
לראות ילד מתוק מדבש שכבר בגיל שלו מרים ידיים, זה קשה. אז התחלתי לספר לו, ואולי להזכיר גם לעצמי, כי מי מאיתנו לא צריך חיזוקים ותזכורת בעניין?

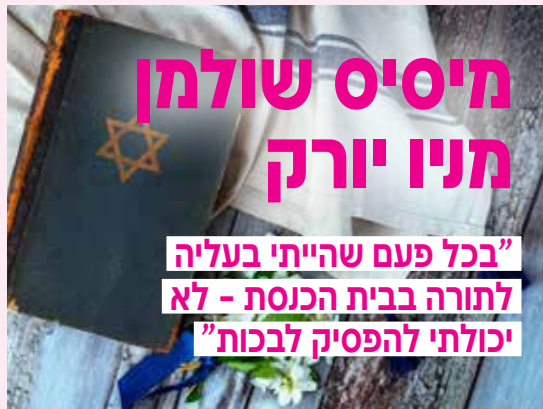
"רגע, לפני שאנחנו מרשים ליצר הרע הערמומי לבלבל אותנו ולהראות לנו מציאות שקרית, נזכיר לעצמנו: היכן גדל דוד המלך? עם אמו לבד. ישי אביו לא ידע שהוא אביו עד גיל 40. הם חשבו, גם אחיו, שהוא אולי ממוזר. רק כשהנביא בא למשוח אותו למלך, כולם הבינו שהוא אינו ממוזר, והוא זרע יהודי קדוש. אך עד שהוא נהיה דוד המלך, תראה מה הוא עבר...  
"ואיך הבעל שם טוב, מייסד תורת החסידות, גדל? יתום מאביו ומאמו כבר בגיל חמש... וצריך לספר מי היה הבעל שם טוב? וכמה קיבלנו ממנו?"

חני ליפשיץ

## גלויה מקטנדו



יתחתן עם אישה לא יהודייה. ביהנדרא ענתה לו שבלי כל קשר אליו, היא הופכת להיות יהודייה. פתאום היא הבינה שזה מה שחיפשה כל החיים שלה: את היהדות.  
הם נפרדו, והיא יצאה למסע ארוך-ארוך של לימוד. כעבור שנה הגיע טקס הגיוו. השם היהודי שהיא בחרה לעצמה היה "עליה" - "כי בכל פעם שהייתי בעליה לתורה בבית הכנסת - לא יכולתי להפסיק לבכות", היא אומרת לי.  
כשהיא חזרה לראובן, היא כבר היתה חלק מהעם שלו, אחרי גיור כהלכה. הם נישאו, והיא אימצה את ילדיו כאילו היו ילדיה שלה. ילדים משלה אין לה. ראובן התקרב אל הדת בעקבותיה. היא הסבירה לו שאי אפשר אחרת. זה אורח החיים שהיא רוצה. שיהיה להם הכי נכון. כיום הוא חובש כיפה גדולה לראשו, והיא הולכת לצידו עם שמלות ארוכות.  
"עשר שנים לא הייתי בנפאל" היא מספרת לי, "אבל אמא שלי חולה מאוד. למעשה, היא גוססת". היא באה להיפרד מאמא. העיניים שלה מתמלאות בדמעות כשהיא מדברת עליה.  
את מרבית היום היא מבלה איתנו. אוכלת במסעדה הכשרה, משתתפת בשיעורים, לא מחסירה אף תפילה בבית הכנסת, ולקראת הערב היא יוצאת אל אמא, בבית הנפאלי הקטן בפאתי קטמנדו. כשאני מלווה אותה אל האוטובוס המקומי, אני רואה אישה נפאלית שחומת עור, עם העיניים הכי יוקדות שראיתי אי פעם. מיסיס שולמן. המלכה של העולם מבחינתי.



לא העיפה בהם מבט. "הרגשתי ששום דבר מכל זה הוא לא שלי", היא אמרה לי. "שאני חיה חיים שלא שייכים אלי..."  
שנה חלפה ועוד כמה, והיא לא נישאה. נפרדה מהמשפחה שלה ונסעה לניו יורק, ללמוד כלכלה בקולג'. בניו יורק היא הכירה את העם היהודי. היתה מתבוננת במשפחות אורתודוקסיות, והלב שלה יצא אליהן. היא לא הבינה למה. היתה מוצאת את עצמה הולכת אחריהם ברחוב. מייחלת לחיות את החיים שלהם.  
ואז הגיע ראובן. גרוש עם ארבעה ילדים. גדול ממנה בחמש עשרה שנה. ראובן לא היה אז אדם דתי אבל הדבר הראשון שהוא אמר לה היה שהוא לעולם לא

לא חלמתי שמיסיס שולמן שמגיעה אליו מניו יורק תיראה ככה.  
היא כתבה לנו כמה אימילים עוד קודם שהגיעה. רצתה לוודא שיש תפילות בבית חב"ד, קידוש וסעודות שבת. אחר כך היא כתבה שוב. רצתה לבדוק שיהיו נרות שבת, או אם היא צריכה להביא מאמריקה, ושאלה אם יש מספיק אנשים למניין. בעיני רוחי דמיינתי לי אישה מבוגרת בגיל העמידה. אורתודוקסית מוקפדת. מה רבה היתה הפתעתי כשהיא נכנסה אל החצר של בית חב"ד. נפאלית גבעולית ודקת גזרה. שמלה נקייה אך פשוטה לגופה. "אני עליה שולמן", היא חיבקה אותי, ונכנסה לי לתוך הלב.

לפני 15 שנים עוד קראו לה ביהנדרא בסנט. היא התגוררה בקטמנדו יחד עם אבא ואמא, אח ואחות. המשפחה של עליה היא בודהיסטית, ומשתייכת לקסטרה הגבוהה בנפאל: ברהמין. התפקיד של הברהמינים הוא לשמר את כתבי הדת ולבצע טקסים. על פי הבודהיזם יש לחלוק להם כבוד ולתמוך בהם באמצעות מתנות ומענקים.  
הדת היתה מרכיב חשוב בחיים של משפחת בסנט, אבל משהו בתוך הלב של ביהנדרא לא היה שקט. היא מספרת לי שכבר כשהייתה קטנה הנשמה שלה הרגישה שחסר לה משהו. כאילו היא מתגעגעת למשהו שהיא לא מכירה. כשהגיעה זמנה להינשא, הציעו לה נכבדים מבני הקסטרה שלה, אבל ביהנדרא



שכאת איתו את נעקרת מהעם שלך איך תבחרי בחיות פרא? איך? הרבה חשבו שהם אחרת וטעו בחייהן

לדיוח וסיוע חייגי עכשיו 052-955-1591

הוא חוגג על דם עמך ואת עדין בוחרת בו?!



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 אסטרו 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 הזה 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

כ-10 ימים

× 302 ימים נשנה

מעל 1000 עמדות תפילין

מתיים בכל עמדה

בהם מתיים תפילין

# 3,000,000

## 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 / אליהו בן שמחה / אילנית בת מסעודה / עליזה בת שרה כהן / מריקה מרים לוי בת יעקב ושרה / שילת לאה בת עליזה בן הרוש / יעל בת זלפה / נסים שלום בן מרים / רחל לביאה בת ברוך יהושע ירחמיאל רפואה שלמה וכל הישועות / חנה מאירה בת סעדה / משה ואריאלה מלכה בן חסיבה

# העלון מוקדש

להקדשת העלון

חייגו **073-222-1388**

שלוחה 3