

הידברות

www.hidabroot.org
תפוצה: 294,750 עותקים

פרשת צו - שבת פרה | גיליון 647 | י"ט באדר ב' תשפ"ד

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם כבד אווז צריך הכשרה בצלייה כמו כבד רגיל?

כבד אווז אינו נמצא בכשרות מהודרת אלא בכשרות הרבנות בלבד, ודינו ככל כבד, שרק לאחר הצלייה היטב ניתן לבשלו. כבד שאינו מפותס ניתן בכשרות מהודרת.



האם יש בעיה להיכנס לבית הכיסא עם ציצית?

מי שנוהג להוציא ציציות מחוץ לבגדים, צריך להקפיד לכסות את חוטי הציצית בכניסה לשירותים. אדם שבוחר כלל מכניס את הציציות פנימה, אינו צריך לכסות את החוטים בכניסה לשירותים.

מְזִמּוֹר לְתוֹדָה

על תודה והודאה, ועל המסילה המובילה לשפע טוב ולשמחת חיים

ולמי עלינו להודות יותר מכל? למלך העולם שנתן לנו את הכל. כאשר האדם מתרגל להודות לה' על כל הטוב שעושה עמו, הוא מקבל לא רק ענווה, אלא גם שמחה תמידית. והסיבה פשוטה. דרכו של היצר הרע היא לגמד את שפע הטוב שיש לאדם, והוא מצייר אותו בעיניו כמובן מאליו, בעוד שאת המעט שחסר לו הוא מגדיל ומעצים, עד שמאבד לו את שמחת החיים.

משום כך, אדם שרגיל להודות לה' על כל דבר שיש לו, ואינו מקבל שום דבר כמובן מאליו - לא את יכולתו לראות, וגם לא את יכולתו לשמוע, מתפעל הוא ומודה על כל אבר שמתפקד בגופו ועל כל הטוב שיש לו, על כל בגד ועל המיטה על המזון ועל המים, על המשפחה ועל החדר ללון בו במקום ברחוב, ועל אחת כמה וכמה על תורת החיים שנתן לנו באהבה - הרי אדם זה, שמרגיל את עצמו להודות על כל הטוב שיש לו, שם לב לפתע כמה שפע טוב יש לו באמת, ואינו נותן לנקודה הקטנה למלא את

מסך מבטו על החיים. ואם נבון הוא ומשכיל, יודע שגם אותה נקודה שחורה אינה אלא מעטפת לטוב וליופי שמסתתר בתוכה, שהרי "כל דעביד רחמנא לטב עביד", וממילא מתמלא בשמחת חיים אמיתית, משום מבטו האמיתי על החיים. מובן מעתה מדוע הפסוק המפורסם "עֲבֹדוּ אֶת ה' בְּשִׂמְחָה" (תהלים ק, ב) מופיע מיד לאחר המילים: "מִזְמֹר לְתוֹדָה, הֲרִיעוּ לַה' כָּל הָאֲרָצוֹת". מי שיודע להודות ולהריע לה' על שפע הטוב שמקבל, מגיע לשמחה. וזהו שנאמר: "טוב לְהִדּוֹת לַה'" (תהלים צב, ב). לא רק 'נכון' להודות, אלא 'טוב'. לפי שעל ידי ההודאה, נעשה טוב לאדם, הן מצד שפע הטוב המגיע למי שיודע לומר תודה, והן מצד שמחת החיים שמרוויח בנוסף לכל. שבת שלום.

מורנו הגאון הגדול הרב זמיר כהן שליט"א ראש ישיבת 'אבני נזר'

בפרשת השבוע מוזכר קרבן תודה, שהיה מובא לבית המקדש כאשר היה האדם מבקש להביע את תודתו למלך העולם (ראה רש"י ויקרא ז, יב). ובזמננו, המילה "תודה" מצויה אצל כל בן תרבות המבקש להודות לזולתו על טובה קטנה או גדולה שעשה עמו. במבט שטחי, למילה "הודאה" ישנן שתי משמעויות שלכאורה אין קשר ביניהן. האחת, תודה על הטוב שקיבלנו, והשנייה הודאה על טעות שעשינו, כמו מודה באשמה. אולם לאמיתו של דבר, שתי המשמעויות נובעות מאותו שורש: **הודאה בחוסר הקיים** אצלנו. שהרי במילים 'תודה לך' טמונה האמירה: 'אני מודה שאינני מושלם ולא כל יכול, ולכן הייתי זקוק לעזרתך, והריני מעריך את מה שעשית למענתי'. וכך גם במשמעות הנוספת, כל המודה בטעותו, וכל המתוודה על חטאו, מודה בחסרון שבו.

אדם יהיר ובעל גאווה, אינו מסוגל לומר תודה מעומק לבו, וגם אינו מסוגל להודות בטעות, משום שרואה הוא בכך פחיתות כבוד, ואיננו מסוגל להודות באמת הפשוטה שאינו מושלם, ונצרך לעיתים לעזרה מהזולת. ומאידך, אמירת תודה מעומק הלב נובעת מענווה וממידת האמת. לכן החינוך העצמי לומר "תודה" מרגיל את האדם למידת הענווה ולמידת האמת.

יש הרגילים להודות לכל אדם בעולם על כל טובה, אפילו קטנה ביותר, אך אינם מסוגלים להודות לרעייה או לבעל על הטרחה והמאמץ המתמשך בענייני הבית. לעיתים הדבר נובע מאי שימת לב, אך לעיתים הוא נובע מגאווה פנימית, דבר המלמד שכל התודה הנאמרת מחוץ לבית אינה באה מהלב, אלא נועדה להרשים את הסובבים שהנה, עומד כאן אדם מנומס ותרבותי.



שבת בהרי הכרמל

סופ"ש פסטורלי במלון ניר עציון השוכן על הר הכרמל ומשקיף אל הים!



חדרים מרווחים | בריכה מקורה | סעודות שבת למהדרין

פרשת תזריע חמישי-שבת

ג'-ה' בניסן | 11-13.4 | עם הרב יצחק פנגר והרב ירון אשכנזי

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270 מס' המקומות מוגבל



Resort עציון שבת
כל יום שבת שעה 07:00



האם יש דרך לבטל גזרה ולהוריד עלינו שפע וישועה? הכירו, זהו הנשק שירים אתכם מעל הטבע

לאדם אחר מבחינה רוחנית, ועל ידי כך מתבטלת גזרה רעה, או מושפע עליו שפע טוב משמים שלכתחילה לא נגזר עליו לקבל, כי כעת אותו אדם מוגדר כבריה חדשה. זו היתה טענתו של צופר, ידידו של איוב, כלפיו, על כך שלא תיקן מספיק את מעשיו ולא התפלל מספיק על צרותיו, והנה לשונו של רבי יוסף אלבו: "זאת הטענה אליה רמז צופר, בהיותו מאשים את איוב שלא היה מתפלל להשם להצילו מרעתו, ולא היה מכין עצמו לבטל מעליו הגזרה. וזה שאמר לו: "אם אתה הכינות לבך ופרשת אליו כפיך, אם און בידך - הרחיקהו... כי אז תשא פניך ממום" (איוב י"א). כלומר, אם תכין לבך להתפלל ולתקן מעשיך - אין ספק שעל ידי התפילה וכשרון (= תיקון) המעשה תמלט מן הצרות הללו. ומזה יתבאר שהתפילה וכשרון המעשה (= תיקון המעשים) מועילים לבטל הגזרה בכל עת." יש לתפילה כוח לשנות את גזרותיו של הבורא, ובכך לשים סוף לייסורים וקשיים, ולהביא אל תוך חיינו ישועות וטובות. רבנו בחיי כותב שבכוח התפילה ניתן לשנות אף

את הטבע, והנה לשונו: "כוח התפלה גדול אפילו לשנות הטבע ולהינצל מן הסכנה ולבטל הנגזר... ואפילו מה שגזר עליו השם יתברך אפשר לו להתבטל בכוח התפילה" (רבנו בחיי על דברים י"א, ג'). מובא על האימהות הקדושות שהיו עקרות, ובזכות תפילתן השתנה הטבע, לפיו הן לא אמורות לזכות לילדים, והן זכו להביא ילדים לעולם. וכן מובא על חזקיהו המלך כאשר חלה, שהנביא ישעיהו בן אמוץ בישר לו שנגזרה עליו גזרה והוא עתיד למות, בגלל שבחר שלא להביא ילדים בניגוד לרצונו של ה'. חזקיהו המלך ביקש לתקן את הדבר ולעשות על כך תשובה, אך הנביא אמר לו שמאוחר מדי והנגזרה כבר נגזרה. חזקיהו המלך עונה בעזות של קדושה לנביא, ואומר את המילים העוצמתיות: "בן אמוץ, כלה נבואתך וצא! כך מקובלני מבית אבי אבא: אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם - אל ימנע עצמו מן הרחמים." חזקיהו המלך לא מתייאש מרחמיו של ה', ואף שנגזרה גזרה, הוא עומד בתפילה מקירות לבו כשהוא בוכה אל ה', ו"ויסב את פניו אל הקיר ויתפלל אל ה'... ויבך חזקיהו בכי גדול" (מלכים ב', כ', ג'). לאחר מכן ה' אומר לישעיהו לשוב אל חזקיהו ולמסור לו את דבר ה' אליו: "שְׁמַעְתִּי אֶת תְּפִלָּתְךָ, רְאִיתִי אֶת דְּמְעָתְךָ, הֲנִי רָפָא לְךָ". תפילתו של חזקיהו התקבלה, והוא החלים מחוליו. גם אם התפללנו בעבר וטרם נראה השינוי המיוחל, יש להמשיך בתפילה ולזעוק אל ה' מקירות הלב, כי יש בכוחה של תפילה לשנות מציאות.

בשביל מה להתפלל על משהו אם בורא עולם קבע אחרת? האם תפילה יכולה לשנות את רצונו של ה', שיבטל את גזירתו שכבר גזר? רבי יוסף אלבו עונה על כך בחיבורו "ספר העיקרים" (מאמר רביעי, פרק י"ח), ומסביר שהגזרות האלוקיות, לטוב ולמוטב, תלויות בסטטוס הרוחני שבו האדם נמצא, ובאם מדרגתו הרוחנית תשתנה, גם הגזרה שנגזרה יכולה להשתנות ולהתבטל. אם האדם מתחזק ומתעלה רוחנית, הוא למעשה הופך לישות אחרת, שעליה לא נגזרה הגזרה הראשונית. פעולות רוחניות, של התחזקות רוחנית ותיקון המעשים וכן תפילה, משנות את האדם והופכות אותו



זה אפשרי

הרב יצחק פנגר

הקשבה, פשרה, תיקון והכרת תודה. הקשבה: היא דבר יסודי וחיוני לעבודה משותפת ולפתרון בעיות. אפשרו לבני הזוג שלכם לדבר בלי להיכנס לדבריהם, ולאחר מכן חזרו על מה שהם אמרו. כך הם יחושו שהקשיבו להם. פשרה: השתדלו לפתור בעיות בצורה שבה שניכם תרגישו טוב עם הפתרון. אף אחד מכם לא צריך להרגיש שהוא אולץ לקבל את דרכו של השני. תיקון: כשפגעתם ברגשותיו של בן/בת הזוג, תקנו את הנזק וסלקו את רגשות הכעס והעלבון המתמשכים. שאפו להגיע לפיוס מלא. טינה קטנה, מוכפלת ב-50 מקרים, עלולה לבנות חומה של מרירות. הכרת תודה: לעולם לא תוכלו להודות מספיק לבני הזוג שלכם. נסו לשים לב לכל דבר שבן/בת הזוג שלכם עושים למענכם, ובטאו זאת בתודה מכל הלב.



איך לומדים לתת לאחרים? כמה רעיונות מעשיים

- 1. זמן עטוף בסרט האמירה "זמן = כסף" אינה סתם קלישאה. נתינה לזולת אינה רק משהו פיזי, גשמי. זה יכול להיות גם זמן - הקשבה, עזרה במציאת פתרונות לבעיה, התעניינות כיצד עבר עליו היום. אך אם אתם בוחרים לתת לשני את הזמן שלכם, עטפו אותו בצלופן. כמו שבכל מתנה האריזה יכולה לשדרג מאוד את המתנה, או להפך, כך גם כאן. אתה יכול להגיד לזולתך - "נו, תדבר, יש לי שבילך רבע שעה, תעשה את זה רציז", או שאתה יכול לעשות זאת במאור פנים, עם חיוך והקשבה טוטלית, לתת לו את ההרגשה שיש לי כל הזמן שבעולם, גם אם זה רק רבע שעה.
- 2. יום של חמלה נסו לבלות יום שלם תחת מטרייה מכוונת אחת - להיות נחמדים / אדיבים / עוזרים לאנשים אחרים. זו חוויה מיוחדת מאוד, שניתן לעשות אותה בצורה ספונטנית או בהכנה מראש: לערוך רשימה של
- 3. נתינה זוגית אי אפשר בלי משהו לזוגיות. אז תנו לבן הזוג את ארבע מילות הקסם:

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

רוצים לזכות ב-500 שקלים לקניות בהידברות שופס? ענו על סקר הקוראים של עניון הידברות בכמות <https://did.i/alon24> או בקוד ה-QR המצורף. 3-1 הקוראים שיעלו בגורל זיכרון אחד בשובר על סך 500 שקלים



הידברות אונג לבת | עורכות משנה | עורך | עריכה גרפית | הפצה ולוגיסטיקה | טליה זכריה, אסתר שמיר | שני מויאל | דודו כהן | דבי רייכמן, שולי שמואלי

שבת הגדול | דרשת שבת הגדול והכנה לליל הסדר | פרשת מצורע - שבת הגדול | שישי-שבת | י"א-י"ב ניסן | 20.4-19 | הבטיחו מקומכם | 073-222-12-70 | מלון בית האלה | הרב חיים זאיד | הרב מרדכי חזיזה | מלון לאונרדו ירושלים | המקובל הרב יצחק בצרי | הרב אבנר קוואס



סגולה נפלאה לטהרת הלב והמחשבה, הובאה בספר "שני לוחות הברית". השל"ה הקדוש, מחבר הספר, מעיד כי מצא כתב יד של המקובל האלוקי רבי משה קורדובירו זיע"א, אשר בעצמו מעיד שלימדו זקן אחד, שכדי לבטל מחשבה זרה יאמר כמה פעמים את הפסוק הנזכר בפרשתנו: "אֵשׁ תָּמִיד תּוֹקֵד עַל הַמִּזְבֵּחַ לֹא תִקְבָּה". והוסיף בעל השני לוחות הברית, כי פשוט בעיניו שאותו זקן הינו אליהו הנביא בכבודו ובעצמו, אלא שלרוב ענוותנותו של הרמ"ק לא רצה לגלות זאת.

הוסיף וביאר הבעל שם טוב את עומק כוונת הפסוק, שבא ללמדנו כי לא רק בשעת לימוד ותפילה צריך האדם להיות דבק בבוראו, אלא אף בעודו עוסק בענייני הרשות, במשך כל שעות היום, צריך שתהיה בלבו "אש תמיד" - הוא ניצוץ קטן שדולק ובווער ללא הפוגה ומכלה כל השפעה רעה מלבנו.

סגולות נוספות

בעל ה"חפץ חיים" הביא סגולה להעביר מחשבת חוץ שקודם תפילה, יעביר שלוש פעמים את יד ימין על המצח, ויאמר בכל פעם: "לֵב טָהוֹר בָּרָא לִי אֱלֹהִים וְרוּחַ נְכוֹן חָדַשׁ בְּקִרְבִּי". וכן אם באה לו מחשבת חוץ כשנמצא באמצע התפילה, יפסיק מעט, ויעביר יד ימין על המצח, ויהרהר פסוק הנזכר.

עוד מובא בספרים שהשמחה מועילה לבטל מחשבות זרות, שכן אותיות "מחשבה" הן כאותיות "בשמחה". וכמו כן מידת הענווה מסוגלת לזה מאוד, כי אותיות "מחשבה" הן המילים "חשב מה", שיחשוב שהוא בבחינת מה ופשוט, ללא גאווה.

הכוח העצום שטמון בנו

איך מועילה השמחה לביטול מחשבות זרות?



כוחה של המחשבה

האדם נעלה מעל כל בריה בעולם, זאת מפני שניחן בשכל ובדעת. וכאשר יעשה מעשה או ידבר דיבור כשמחשבתו בל עמו, נמצא שאת המעלה הגדולה שיש בו לא יצק אל תוך המעשה. ואדרבה, עיקר הכוונות והייחודים שלימד רבנו האריז"ל אינם אלא במחשבה, לכוון שמות קדושים וציורפים שונים בהרהור, ונתן בנו הקב"ה כוחות גדולים שעל ידי מחשבתנו הזכה והטהורה נוכל לפעול ייחודים נוראיים בעולמות העליונים. ובדבר זה כל יהודי ויהודי יתמלא שמחה לאין קץ, איזה כוח עצום טמון בנו עם הקודש.

הגאון המקובל הרב מרדכי שרעבי זצ"ל, כשעלה מתימן היפנו אותו לאיזה קיבוץ, הוא ורעייתו נכנסו לבית, ובא ראש הקיבוץ וחילק לכולם זרעים, והסביר להם כיצד לשתול אותם באדמה, כדי שבעוד זמן מה ינבטו ויגדלו ירקות. הרב מרדכי שרעבי, אשר היה אחוז שרעפי קודש, רוח הקיבוץ היתה למורת רוחו. מיד הוא חזר לביתו ועסק בתפילה ובייחודים, ושקע בלימוד התורה הקדושה. לאחר ימים הגיע ראש הקיבוץ ושאל אותו האם זרעת? כן, השיב הרב. היכן? למעלה. איך זרעתם למעלה? שאל ראש הקיבוץ, כשהוא מנסה להבין את התשובה המורדה, והגאון המקובל הסביר במתק שפתיו: על ידי תפילה ומצוות ומעשים טובים של היהודי, הוא גורם לשמחה בעליונים, ועל ידי כך הוא מוריק שפע עליון אלינו. משהבין ראש הקיבוץ את איש שיחיו שעומד מלן, הציע לו לעזוב את הקיבוץ, וכך, לשמחת המקובל הרב מרדכי שרעבי, יצא מאותו מקום ועלה אל ירושלים עיר הקודש והמקדש.

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



האם אפשר להכשיר תבניות אפיה לפסח, ואיך מנקים חריצים בכיסאות?

הגעתי לבית הכנסת, וכשהייתי באמצע הנחת תפילין התחילו לומר קדיש. את התפילין של ראש הספקתי לשים לפני שאמר "יהא שמייה רבה", אבל עדיין לא הספקתי להניח את הכיפה. האם אפשר לענות יהא שמייה רבה בגילוי הראש? במקרה כזה, שלא הספיק להניח את הכיפה, יכול לענות "יהא שמייה רבה" אף בגילוי הראש (יביע אומר חלק ו, אורח חיים סימן ט"ו אות ז').

האם תבלינים צריכים כשרות לפסח?

תבלין טבעי, שידוע שאין בו תערובת, מעיקר הדין אינו צריך כשרות לפסח, בתנאי שהחבילה סגורה ולא השתמשו בתבלין בחמץ. אבל כיום ישנם הרבה תבלינים תעשייתיים, ויש בהם תערובת של כל מיני חומרים, ולכן במקום שאין ידיעה ברורה מה אופי המוצר, צריך כשרות.

האם יש אפשרות להכשיר תבניות אפיה לפסח? ואם אי אפשר להכשיר, האם יהיה מותר להשאיר אותן בתנור, ולהניח את התבניות החד פעמיות על תבנית החמץ, שלא יונח המאפה על רצפת התנור?

את התבניות של התנור אין אפשרות להכשיר לפסח (חזון עובדיה פסח עמ' ק"ב), אבל יכול להשתמש בהן כבסיס לתבניות הכשרות, רק צריך לצפות אותן בנייר כסף עבה, שאם המאפה יוציא נוזלים - שלא ייפגשו עם התבנית החמץ.

האם ניתן לשמור חמץ גמור במזווה בפסח, במידה ואנו מוכרים את החמץ לפני החג?

מכירת חמץ שאנו עושים עם הגוי היא מכירה גמורה ומועילה גם לחמץ גמור, ולכן מעיקר הדין מותר לשמור חמץ גמור במקום מסומן היטב, שאין חשש שייקחו ממנו בפסח. ויש מחמירים שלא להשאיר חמץ גמור בפסח.

קופסאות שימורים ומוצרים למיניהם שנרכשו בשנה שעברה ויש עליהם הכשר לפסח, האם ניתן להשתמש בהם בפסח הזה?

אם היו סגורים ולא השתמשו בהם במשך השנה - מותר להשתמש בהם בפסח השנה, כשיש להם כשרות לפסח.

אם יש לי תמרים ואגוזים בבית, אפשר להשתמש בהם בפסח?

התמרים עוברים ציפוי של חומר גלוקוז שעלול להיות מופק מקטניות, ולכן לרוב עדות הספרדים אין צריך כשרות, אבל למי שמחמיר בקטניות אסור לאכול ללא הכשר מיוחד לפסח.

האגוזים, כשאינם קלופים אינם צריכים כשרות. לעומת זאת אגוזי מלך קלופים יש בהם חומר מונע השחרה שעלול להיות מופק מקטניות כנ"ל.

האם מותר לתת אוכל יבש לכלב בפסח?

אם האוכל של הכלב מאוס לאכילת אדם - מותר לתת לכתחילה לכלב אף ללא כשרות מיוחדת לפסח.

האם מים מינרליים וסודה ללא תוספות צריכים הכשר לפסח?

מים וסודה אינם צריכים כשרות כלל.

יש לי כיסא עם חורים. בחורים נכנס חמץ משנה שעברה. אפשר לראות את החמץ, אבל אני לא מצליח להוציא אותו. האם אוכל לסמוך על ביטול חמץ, או שאני צריך לכסות את הכיסא או לשפוך חומר ניקוי פוגם על החמץ שבו?

אם יכול לנקות בקיסם - מה טוב, ואם אין יד אדם מגיעה יכול לסמוך על הביטול, בפרט שבפירורים הללו אין כזית במקום אחד (שולחן ערוך סימן ת"ג סעיף ח). ומכל מקום טוב לשפוך חומר פוגם על הכיסא, שיפגום את טעם החמץ.

האם צריכים לכסות את המדפים בארונות המטבח?

למדפים בארונות המטבח מספיק ניקוי עם סמרטוט, ואין צורך לצפות אותם.



ברכישת 2 ק"ג מצות ומעלה הגדה של פסח עם פירוש של הרה"ג זמיר כהן מתנה!



מצות שיבולת שוועל ללא גלוטן

קמח מלא / קמח כוסמין אורגני

2 ק"ג / 1 ק"ג 550 גרם / 3 מצות

משלוח מהיר עד הבית מהרו להזמין אל תחמיצו!



073-222-1250 פשפו הידברות שופס &





ללמוד גמרא - מאיפה מתחילים?

**פתחתם גמרא, ראיתם איך זה נראה ונבהלתם?
7 טיפים מנצחים שיסללו לכם את הדרך**

אחד הדברים הכי מרכזיים בעולמו הרוחני של אדם שומר תורה ומצוות הוא לימוד התורה, כאשר עמוד התווך של לימוד התורה הוא - הגמרא. אבל לא הכול רוד, דווקא שם, עם הגמרא, יש להרבה מתחזקים רתיעה. והאמת, שזה די מובן. השפה הארמית, המבנה של הדף, אין פיסוק, יש של טקסט שנראה כמו סינית - מי נגד מי, ומה הולך פה בכלל?

אז לפני שאתם מתייאשים ואומרים לעצמכם שזה פשוט לא בשבילכם, ריכזנו בשבילכם כמה טיפים חשובים לתחילת הדרך, שיגרמו לכם לחשב מסלול מחדש:

1. **אל תוותרו לעצמכם.** גם אם הלימוד קשה לכם, אל תוותרו. תתאמצו, תתייעו, ואתם תראו שבסוף ה' יסייע לכם ויאיר לכם את הדרך. חלק בלתי נפרד מלימוד תורה זה עמל, ויש על העמל הזה שכר רוחני גדול. עם הזמן ועם הלימוד, אתם תתחילו להשתפשף בלימוד, תצברו ידיעות ותבינו איך הגמרא עובדת. בהתחלה אולי לא תבינו דבר, לכולם קשה בהתחלה בלימוד, אך אל ייאוש, זה דבר נבנה, שילך וישתפר עם הזמן, ולאט לאט זוכים לראות ברכת שמים בלימוד. תשקיעו, ותראו בעזרת השם תוצאות.

2. **ללמוד לקרוא כתב רש"י.** כדי לקרוא את פירוש רש"י, צריך לדעת לקרוא כתב רש"י. לא מדובר בסיפור גדול, ורובן של האותיות דומות מאוד לצורת אותיות הדפוס העברי. יש רק שש אותיות שצורתן שונה ויש להכיר אותן: א, ב, ד, ז, צ, ק, ש.

3. **לקנות מילון ארמי-עברי.** הגמרא כתובה בארמית, ולכן צריך לקנות מילון ארמי-עברי. רוב המילים חוזרות על עצמן, ואחרי שתרכשו לעצמכם אוצר מילים ארמי, כבר תצטרכו פחות להיעזר במילון.

4. **מחברת לסוף הלימוד.** בכל פעם, אחרי לימוד, קחו מחברת ורשמו במילים שלכם את מה שלמדתם - את הקושיה, את התירוץ וכדומה. באופן כזה אתם בודקים עם עצמכם אם הבנתם כמו שצריך את מה שלמדתם, ובנוסף, הדברים שלמדתם יחדרו פנימה וישבו טוב יותר אצלכם.

5. **לא לרוץ קדימה מהר מדי.** אף אחד לא עומד עליכם עם סטופר. חשוב, במיוחד בשלב ההתחלתי, לא להתקדם לפני שאתם יודעים להסביר לעצמכם את הסוגייה שלמדתם. חידוד הלימוד מקדם את ההבנה של איך הגמרא עובדת. זה כמו שבונים בניין - לא ממשיכים לבנות קומות לפני שהיסודות חזקים מספיק. בשורה התחתונה, רכיב הסבלנות הוא הכרחי להתחלה.

6. **להתפלל על זה.** התפללו לה' שייתן לכם חוכמה ודעת להבין את הגמרא, ושיעזור לכם להתקדם ולהצליח בלימוד.

7. **טיפ הזהב.** הדרך הכי טובה ללמוד גמרא היא מול אברך או אדם שומר תורה ומצוות, שישב איתכם פנים מול פנים, וילמד אתכם כיצד ניגשים לגמרא, איך לומדים גמרא ומהי צורת הלימוד של גמרא. ישנם ארגונים שונים שתוכלו לפנות אליהם, והם יצוות לכם בשמחה תברואת ללימוד, כמו ארגון "לב לאחים", ארגון "קרוב אל" ועוד. ועוד דבר, אם לא הבנתם משהו תוך כדי הלימוד, אל תתביישו לשאול, וכמו שאומרת המשנה באבות: "לא הביישן למד".

האתגר השבועי

צרו קשר עם ארגון שמתאים לכם ובקשו חברותא לגמרא. שעה אחת בשבוע בטוח שיש לכם.



**זה טוב,
או רע?
איך יכול להיות
שאותו הדבר
מועיל לאחד
ומזיק לאחר?**

בלוח השנה היהודי, עכשיו הזמן להוסיף טהרה לקראת פסח הקרב ובא. חז"ל תיקנו לנו לקרוא את פרשת פרה, כדי להיזכר שזמנים קדושים לפנינו, ומטרת ההיזכרות הזאת היא לעורר בנו כיסופים, רצונות ושאיפות, לא להשלים עם מצבנו הנוכחי העגום, אלא לשאוף להרבה יותר מזה, והרצון פועל הרבה בקדושה, ובעזרת השם, הרבה טוב עוד לפנינו.

מענין שהדרך להיטהר היא על ידי "פרה אדומה", שזה תהליך שלם שמטהר את הטמאים, אך למרבה הצער הוא מטמא את הטהורים... זה לכאורה פרדוקס שהאזון הפשוטני מתקשה להבין: תכל"ס, זה טוב או רע? מטהר או מטמא? איך זה יכול להיות שאותו הדבר מועיל לאחד ומזיק לאחר? איך אפשר להכיל ניגודיות כזאת? בהכרח יש לומר שהחיים מורכבים, ובניגוד לתפיסות פשוטניות וילדותיות של "טובים" ו"רעים", בעולמנו המעורבב, זה לא פשוט כל כך. כל דבר צריך להימדד על פי כלי מידה של הדעת, עד כמה הוא מקרב לתכלית או מרחיק ממנה.

בעולם הרפואה זה בולט מאוד. אין תרופה טובה או תרופה רעה, יש תרופה מתאימה. מה שטוב לאחד - מזיק לאחר. האחד צריך חומר כימותרפי רעיל, כי הגוף שלו מתמודד עם סכנה חמורה יותר, והאחר צריך ניקוי רעלים בדיאטה טבעית.

גם בבחירת מוסדות חינוך זה ככה. מקום גבוה מדי יהיה שיפוטי ויגרום לייאוש, כי הוא ירחיק וישיא את הערכים שהוא מלמד. אבל גם מקום נמוך מדי, שיחשוף לחברה פתוחה ולמושגים מסוכנים, הוא בעייתי לא פחות. צריך מקום מתאים לרמה של הנער, ושידע לראות את הטוב שבו, ולקדם אותו.

זה כלל גדול ויסודי בחינוך גם עבורנו, ההורים. הדרך לקדם את הנערים לעשות בחירות טובות מחייבת תהליך, כל נער על פי דרכו, עם מרחב בחירה, עם הרבה כבוד ואמון. לפעמים זה אומר להעלים עין או להתפשר על דברים מסוימים, "לבחור את הקרבות". "בחינוך אל תהיה צודק, תהיה חכם". המטרה היא להשפיע ולעודד אותם לרצות לעשות בחירות טובות, ולכן זה מחייב תהליך הדרגתי מותאם, עם התייחסות חכמה ומתאימה, כי לפעמים דבר שמסוכן ובעייתי לאחד, הוא דווקא מחזק ומועיל לאחר. מה שאצל האחד מקדש את החומר, אצל השני עלול להפוך את הקודש... ותמיד מוטלת עלינו חובה להבין את ההקשר הרחב.

התנאי ההכרחי כאן הוא תמיד קשר חם וטוב, ולכן זה צריך להשקיע כל הזמן. זה לא אמצעי, זו מטרה שבלעדיה אין יכולת השפעה. כך הדריכו גדולי ישראל. דרך כבוד וידידות, אמון ואהבה (כפי שמפורט בהרחבה בספר: "בוטח המלאכים"), ניתן לבנות גשר של השפעה, שאז נוכל לשקול איזו הדרכה מתאימה לאיזה מצב. כך הרב אורי זוהר זצ"ל הדריך אותי, ובכך הציל את המשפחה שלי, וכך אני רואה כל הזמן שזה באמת עובד עם משפחות רבות! אין פתרון פלא מהיר לסימפטומים הבעייתיים, אבל כשמצליחים לחזק את הקשר, לשבור מקובעויות שבנו (אם הן לא עובדות, ורק מחבלות בקשר ומעכבות את תהליך התיקון), ולסגל עצות וכלים לחיזוק הקשר, מתאפשר לנו לעשות בחירות מתאימות.

יהי רצון שלא תצא תקלה תחת ידינו, ושנזכה רק לקרב לבבות לאבינו שבשמים תמיד, בקדושה ובטהרה.

לרכישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין "ADHD כוחות העל של ילדי הקשב", הנכנס להידיברות שופס או חי"ג: 073-222-1250

#מבצעים שווים ומיוחדים #עדכון על מוצרים חדשים #סקירות על ספרים ומוצרים מעניינים #ועוד...

רוצים לדעת ראשונים על המבצעים שלנו?



תשמרו אותנו באנשי הקשר שלכם
052-604-5049

**תשמרו אותנו
תהיו מעודכנים!**

חדש בהיברות שופס

המבצעים הכי שווים בקבוצה, לצפייה בסטטוס ולפני כולם!

היברות
שופס



יחד בליל הסדר

ה-ה של הידברות יחד עם יתומי ואלמנות מלחמת חרבות ברזל



בהשתתפות הרה"צ
זמיר כהן שליט"א
המקובל הרב
יצחק בצרי שליט"א

הפסח הזה אתם הולכים לשמוח במלון המפואר בירושלים

הלילה הזה כולו חוויה!
ליל סדר חגיגי עם רבני הידברות, זמרים, חזנים ופייסנים, באווירה חמה ומשפחתית והכל ללא עלות!



שי מיוחד ויוקרתי



חדרים מרווחים



ארוחות מפוארות

פנו אלינו בהקדם ונשמור לכם מקום טוב!

לפניות של משפחות האלמנות בלבד:

073-3333342

nofshim@htv.co.il



הידברות



הנח להמשיך
נשים כיום נמצאות יזמי ויזמות המלונות

"ידידיה אמר לי: 'אני כל כך שמח בשבילך, וכל כך מרחם עליך'"

ישראל מאיר, יועץ פוליטי ותקשורת, מספר על השיעור היומי שהוא מוסר, ועל המפגש עם הרב גרשון אדלשטיין שלא ישכח לעולם

שמחה היה דמות שנגעה בהמון אנשים. גם בחיי הכלל - עם עבודתו הציבורית, וגם בחיי הפרט - אין ספור סיפורים על מסירותו המופלאה לצרתו או לשמחתו של הזולת. אני לא יכול לומר לך שהספר נמצא בשלבי גימור. אני כן יכול לומר שיש דמויות וסיפורים שיגרמו לענות בהזירות רבה יותר על השאלה אם סיימתי עם נושא עריכת הספרים.

"הזכרתי קודם את הרב יעקב אדלשטיין, ואחד הרגעים המרגשים ביותר בקמפיין הבחירות שעליו עבדנו היה עם אחיו הגדול, נשיא מועצת גדולי התורה הרב גרשון אדלשטיין זצ"ל. כחלק מהקמפיין הוחלט לצלם שאלות ותשובות עם הרב גרשון. בדחילו ורחימו נכנסנו לחדרו של הרב עם ציוד צילום מתאים, מיקרופונים ועוד, ושאלנו אותו שאלות ישירות ומורכבות. כצפוי, הסרטון זכה למאות אלפי צפיות, ואפילו פתח את מהדורות החדשות באותו יום. גם בפטירתו של הרב, לא מעט תמונות שפורסמו נלקחו מהמפגש המיוחד ההוא".

במקביל לעבודתו בעולם הייעוץ התקשורת, מאיר מופיע כפאנליסט בערוץ 14, מפרסם טור קבוע במגזין "משפחה", שם גם העלה סדרות פודקאסטים שזכו לעשרות אלפי האזנות וצפיות.

כשקיבלת את ההצעה לכתוב טור עלו אצלך חששות?

"אני בקשר קרוב מאוד עם אחי ידידיה. אחרי הפגישה הראשונה עם עורך מגזין 'משפחה', אריה ארליך, נסעתי להיפגש עם ידידיה כדי לספר לו על ההצעה. אני לא אשכח את המשפט המדויק שאמר לי: 'אני כל כך שמח בשבילך, וכל כך מרחם עליך'. לידידיה יש טור קבוע בעיתון 'בשבע', והוא יודע כמה זה לא פשוט לכתוב טור שבועי".

אפרופו ידידיה, איך זה עבורך להיות חלק ממשפחה הכוללת אנשים מוכרים, ולעסוק כמותם בתחום שיש לו חשיפה ציבורית?

"פעם שמעתי ששאלו את פרופ' אבי וינרוט איך היה מבחינתו לגדול בצל של אחיו, ד"ר יעקב וינרוט, והוא ענה: לא גדלתי בצילו של יעקב, גדלתי באורו. מבחינתי ידידיה וסיון הם מקור השראה גדול, ואני מתייעץ איתם הרבה. והכל כמובן עם אכפתיות ודאגה של אח בכור וגיסה. זה לא רק עניין מקצועי, אני רואה במשפחתיות ערך אדי. פעם בשנה אני גם זוכה להתלוות לאחי יצחק במסע הסליחות שלו, וללוות אותו בגיטרה.

"יש אנשים שחושבים שאדם צריך לסלול לו דרך שונה מהדרך שבה הלכו אנשים ממשפחתו, אבל זה לא בהכרח נכון. אדם צריך לעשות את מה שנוכח עבורו, ואדרבה - אם יש אנשים קרובים אליו שיכולים לעזור לו בכך - זה רק יתרון".



בלוח, נולד וגדל במושב גמזו לאביו, הרב אליאב מאיר, שכיהן כרב המועצה האזורית חבל מודיעין, ולאמו, מנחת ההורים זיוה מאיר. ישראל הוא השמיני מבין 11 ילדים, העיתונאי ידידיה מאיר הנו אחיו הבכור והמוסיקאי יצחק מאיר הוא האח החמישי במשפחה. עם פרוץ המלחמה התגייס מאיר לצה"ל, והצטרף לצוות זיהוי וקבורה ברבנות הצבאית.

לא משנה כמה מעמסה נפשית, ולפעמים פיזית, אתה סוחב איתך במהלך היום, כשאתה יודע שבערב מחכה ספייס במרחב הזמן - אתה נמצא בחיים אחרים, חיי עולם נטע בתוכנו"

כיום עוסק מאיר ביעוץ פוליטי ותקשורת. את דרכו בעולם התקשורת החל באתר הידברות. "כתבתי כתבות מגזין לאתר, ובמקביל ערכתי ספרים", הוא מספר. "חוויה בלתי נשכחת הייתה העבודה לצד ידידיה וסיון על רב המכר 'סולם יעקב'. במשך למעלה משנה ערכתי ראיונות עם דמויות מוכרות, בני משפחה ועמך בית ישראל שזכו לקשר אישי עם הרב יעקב אדלשטיין זצ"ל. זה נתן לי המון, הרבה לפני שהספר יצא לאור".

ומשלח ידך בעריכת ספרים עבר מן העולם?

"זאת שאלה שאני שואל את עצמי המון. יש לי געגוע לעבודת הנמלים הזאת. להוציא לאור ספר זה להוליד משהו. ברור שעבודה בקמפיינים משתקת את הרצון הזה. ובכל זאת, יש ספר שאנחנו מקווים ומתכוננים להוציא: לפני קרוב לשנתיים נפטר דודנו הגדול הרב שמחה הכהן קוק, רבה של רחובות. הרב

/// אבנר שאקי ///

במוצאי שמחת תורה האחרון, בעשר וחצי בלילה", מספר יועץ התקשורת ישראל מאיר על העיסוק אותו הוא מגדיר החשוב בחייו, "שאלתי בקבוצת הווטסאפ של משתתפי שיעור הגמרא היומי שאני זוכה להעביר, אם משהו רוצה ללמוד. השיעור מתקיים חמישה ימים בשבוע, ובמוצאי שבת לא. כשנחשפנו לזוועות בצאת השבת, הבנו שאנחנו עדיין לא מבינים את גודל האסון. המספרים - שאחר כך עוד קפצו - הבהירו לנו שהמציאות שהכרנו השתנתה לחלוטין. כשחיפשתי איפה אנחנו יכולים להועיל, הבנתי שהדבר הטוב ביותר שביכולתנו לעשות כאן ועכשיו זה פשוט לשבת וללמוד. מאז, לשמחתי, אנחנו לומדים קבוע גם במוצאי שבת".

איך נולד הרעיון של הקמת השיעור? אין הרבה יועצי תקשורת שמעבירים שיעורים יומיים בגמרא.

"האמת היא שהרבה שנים יש לי חלום ללמד תורה ללמוד על מנת ללמד. ידידיה אחי מוכר בתחום לימוד הדף היומי, ולפני כשנתיים וחצי בחרו בשם שמעיה פורוש פנה אליו והציע לו ללמד 'בעלי בתים' שיעור דף יומי בזום. לידידיה זה לא התאים, אבל הוא שלח את שמעיה אלי. חשבנו יחד, שמעיה ואני, ובנינו מודל מעט שונה: 29 דקות לימוד בזום, בקצב ובהספק משלנו, ללא תלות בקצב המהיר של הדף היומי. אם בתחילה חששנו מחוסר היענות, מהר מאוד התבדונו. פתחנו קבוצת ווטסאפ שמוקדשת לשיעור, וכיום חברים בה למעלה מ-250 איש.

"אני זוכה ב"ה לעסוק בדברים חשובים, אבל בעיני השיעור הוא הדבר המשמעותי ביותר שאני עושה בחיי. קביעת עיתים לתורה עם שעה קבועה, 21:00-21:29, מעניקה לי וגם לשאר החברים בשיעור יציבות נפשית בכל שעות היום. לא משנה כמה מעמסה נפשית, ולפעמים פיזית, אתה סוחב איתך במהלך היום, כשאתה יודע שבערב מחכה ספייס במרחב הזמן - אתה נמצא בחיים אחרים, חיי עולם נטע בתוכנו". זה נותן כוח לכל היום. המלחמה מאוד נוכחת בשיעור. לפני כמה שבועות התחלנו נוהל קבוע בימי חמישי, רבע שעה לפני שמסיימים את הלימוד לשבוע זה, אנחנו מארחים בזום הורה של חייל שנפל, כדי לשמוע ממנו על בנו ה"ד ועל התקופה. זה מעניק לנו היכרות אישית וקרובה יותר גם עם כאב השכול וגם עם הנופל. תכל'ס, ההוראה 'והחי יתן אל לבו', נאמרה לנו. לאלו שנשארו בחיים".

בעל הטורים

ישראל מאיר (36), נשוי ואב לארבעה המתגורר





- א'** - את מי צִוָּה משה להביא אל פתח אוהל מועד?
- ב'** - על מה היזה משה גם משמן המשחה וגם מהדמם?
- ג'** - להיכן אמר המן שיביא את הכסף שהבטיח לאחשוורוש?
- ד'** - מילה נרדפת לעני מרוד, וגם שם אחד מבניו של המן.
- ה'** - איפה נאמר שה' ציווה את משה על דבר הקורבנות?
- ו'** - מה העונש שנאמר על נפש שתאכל בשר בטומאה?
- ז'** - מי מבני אהרן יכול לאכול קודשים?
- ח'** - ממה עשוי הכלי שאי אפשר לטהר אותו אם בושלה בו החטאת?
- ט'** - לאיזה מקום מחוץ למחנה צריך להוציא את הדשן?
- י'** - השלימו: משה ציווה את אהרן ובניו שישבו וישמרו על המקדש... (רמז: אנחנו מצווים להגות בתורה ככה).
- כ'** - מה שם משה על אהרן כשהביא אותו לפני אוהל מועד?
- ל'** - מה היה צריך לעשות אהרן לאחר שהרים את הדשן ולכני שהוציא אותו אל מחוץ למחנה?
- מ'** - כיצד הגדיר המן את עם ישראל?
- נ'** - מילה נרדפת לתרומה (אדם יכול להביא כך למשל את השלמים).
- ס'** - את מה לקחו ביד כשהביאו את אהרן ובניו אל פתח אוהל מועד?
- ע'** - איזה חלק מהעולה הולך אל הכהן?
- פ'** - כיצד נקרא בשר קורבן שנפסל כי זמן אכילתו עבר (זו גם מילה נרדפת למשהו משוקץ באופן כללי).
- צ'** - מה קשר משה על אהרן לפני שהכניסו לאוהל מועד?
- ק'** - כך מוגדרים חלק מהקורבנות שאינם קודש קודשים (למשל, הבכור והמעשר והפסח).
- ר'** - על הבוהן שלה נתן משה מדם האיל.
- ש'** - כמה זמן היה על אהרן ובניו להישאר באוהל מועד מבלי לצאת?
- ת'** - אחד מסוגי המנחות.

שאלות:
 1. את מי צִוָּה משה להביא אל פתח אוהל מועד?
 2. על מה היזה משה גם משמן המשחה וגם מהדמם?
 3. להיכן אמר המן שיביא את הכסף שהבטיח לאחשוורוש?
 4. מילה נרדפת לעני מרוד, וגם שם אחד מבניו של המן.
 5. איפה נאמר שה' ציווה את משה על דבר הקורבנות?
 6. מה העונש שנאמר על נפש שתאכל בשר בטומאה?
 7. מי מבני אהרן יכול לאכול קודשים?
 8. ממה עשוי הכלי שאי אפשר לטהר אותו אם בושלה בו החטאת?
 9. לאיזה מקום מחוץ למחנה צריך להוציא את הדשן?
 10. השלימו: משה ציווה את אהרן ובניו שישבו וישמרו על המקדש... (רמז: אנחנו מצווים להגות בתורה ככה).
 11. מה שם משה על אהרן כשהביא אותו לפני אוהל מועד?
 12. מה היה צריך לעשות אהרן לאחר שהרים את הדשן ולכני שהוציא אותו אל מחוץ למחנה?
 13. כיצד הגדיר המן את עם ישראל?
 14. מילה נרדפת לתרומה (אדם יכול להביא כך למשל את השלמים).
 15. את מה לקחו ביד כשהביאו את אהרן ובניו אל פתח אוהל מועד?
 16. איזה חלק מהעולה הולך אל הכהן?
 17. כיצד נקרא בשר קורבן שנפסל כי זמן אכילתו עבר (זו גם מילה נרדפת למשהו משוקץ באופן כללי).
 18. מה קשר משה על אהרן לפני שהכניסו לאוהל מועד?
 19. כך מוגדרים חלק מהקורבנות שאינם קודש קודשים (למשל, הבכור והמעשר והפסח).
 20. על הבוהן שלה נתן משה מדם האיל.
 21. כמה זמן היה על אהרן ובניו להישאר באוהל מועד מבלי לצאת?
 22. אחד מסוגי המנחות.

תשובות:

היזכרות
לשולחן
השבת
 סוגיה מרתקת לדיון משפחתי

סיפור המקרה

כבר מרחוק ראה מיכאל את הטרמפיסט שעומד בצד הדרך ומנסה בייאוש לעצור מכונית. אף אחד לא עצר לו, ואת האמת, גם לו לא התחשק לעצור ולהעלות טרמפיסט לרכבו. הוא תכנן לעשות בזמן הנהיגה כמה שיחות עסקיות חשובות וסודיות, שהוא לא יכול לעשות בשום אופן בנוכחות זרים, כיוון שמדובר בתוכניות שלעת עתה השתיקה יפה להן. זה היה יום חם במיוחד, עם לחות ישראלית של ימי הקיץ, והמצפון של מיכאל לא היה פראירי. "אין לי לב להשאיר אדם בצד הדרך", חשב לעצמו, ובהחלטה של רגע עצר בצד והעלה את הטרמפיסט. הטרמפיסט היה אדם קליל ומעניין, ובין השניים התפתחה שיחה טובה ממש. הדרך הארוכה הרגישה קצרה ומהירה.

זה היה יום חם במיוחד, ובהחלטה של רגע עצר בצד והעלה את הטרמפיסט



מיכאל לא הוציא הגה מפיו חרוב תדהמה

נכנס עם רכבו למקום אסור באופן שלא סיכן אף אחד אחר, נראה כי ראוי היה שמשום הכרת הטוב, ימיר השוטר את הקנס באזהרה. אם השוטר החליט שצריך לתת דו"ח, היה עליו לתת אותו מיד, ולא לחכות שהנהג יסיע אותו קודם למחוז חפצו. עצם העובדה כי השוטר נהנה והגיע עד למחוז חפצו נותנת טעם גדול לפגם בהתנהגותו. אך ניתן לדון את השוטר לכף זכות, כי עצם העובדה שהדו"ח לא ניתן מיד, היה אולי כיוון שהוא התלבט כל הדרך אם להקל בחומרת העונש או לא, ורק לבסוף החליט שיש להחמיר בעונש.

תרגיל שבועי למשפחה

נקפיד לשמור על כללי התעבורה והזהירות בדרכים, ונכוון שבכך אנו מקיימים מצוות "ונשמרתם לנפשותיכם". בנוסף, נשתדל לדון לכף זכות את הסובבים אותנו.

מתוך הספר "חובת האדם בעולמו - סוגיות במוסר ובמידות לכל המשפחה". לרכישת ספרי הסדרה היכנסו להיזכרות 073-222-1250 או חייגו 073-222-1250

כעשרה קילומטרים לקראת הכניסה לעיר, הגיעה המכונית לכביש צר ומפותל, ונחסמה על ידי משאית כבדה, שנסעה לאיטה בנתיב היחיד שפנה לכיוון הנסיעה. מאחורי המכונית נוצרה לאט-לאט שיירה של רכבים, ומיכאל קיווה שנהג המשאית יואיל בטובו לרדת קצת לשוליים באיזשהו שלב, כדי לאפשר לטור המכוניות לעקוף אותו, אך תקוותו היתה לשווא. המשאית המשיכה לזחול באיטיות באמצע הכביש, וכל הצפירות מאחוריה לא הועילו.

מיכאל נאנח. הקו הלבן שהפריד בין הנתיב שלהם לנתיב הנגדי שממול התארך עוד ועוד, והראה לו באופן שאינו משתמע לשני פנים, שכאן אסור לעקוף. מיכאל הבחין שבנתיב מולו בקושי עוברות מכוניות. במחשבה של רגע פנה לפתע שמאלה, לחץ על דוושת הגז, וכבר חזר לנתיב הימני, כשהוא מתרחק במהירות מהמשאית האיטית.

כשהגיעו לעיר והטרמפיסט הנחמד ירד, נחתה על מיכאל ההפתעה הגדולה. תעודת שוטר הופיעה לפתע בידו של הטרמפיסט, והוא החל, בלי להניד עפעף, לרשום למיכאל דו"ח על עבירת התנועה החמורה שביצע - עקיפה בפס לבן.



סליחה

מהנשמה

ת אז ומתמיד הייתי אדם שאפתן. כילד, ואחר כך כבחור, היו לי שאיפות ברורות מאוד, ובעיקר גבוהות. הכל היה מכוונן למטרה. הייתי לומד את השטח, מתמיד ולא מרפה, עד שהגעתי לאן שרציתי. כך היה עם מקום לימודים יוקרתי מאוד שרציתי להתקבל אליו. זה דרש הרבה, והיתה לי הרבה עבודה כדי להתאים את עצמי לשם, אבל לא בחלתי בכלום, ישבתי ולמדתי יותר ממה שישנתי ואכלתי, כל כולי הייתי חץ שלוח לשם, לא ראיתי אופציה אחרת. כאשר הגיעו מבחני הקבלה, המתח הגיע לשיאו, ישבתי עם חבר'ה מוכשרים בעוצמה, מהראשים הטובים שיש לעם ישראל. ידי רעדו כאשר הגשתי את המבחנים (כן, היו כמה, בכמה תחומים שונים), והתפללתי הרבה כדי שאקבל את המילה "כן". עברתי לילות ללא שינה, עד שבאחר הימים הגיע הטלפון המיוחל, שגם גובה במסמך רשמי - אני בפנים!

כגודל ההכנה והציפייה, כך גודל ההתרגשות. לא יודע איזה מד יכול להכיל את העוצמה של קבלת הבשורה. החגיגות בבית היו בעיצומן, הייתי נלהב ומאושר. כל חברי הגיעו לשמח איתי, מבחינתי צלחתי עוד משהו בחיים.

כבר בתחילת הלימודים התעריתי בחברה. אני אדם חברותי מאוד, ושם גם הבנתי שאני יודע להנהיג. הייתי תופס את עצמי עם קבוצות של חברים מכל הגוונים. כולם נהנו בחברתי, כישרון מולד שלא תחקרתי הרבה. היה לי טוב, ובזה זה נגמר. לא חשבתי מעבר, עד שמשוהו ערער לי את הכל, וגרם לי לפקוח עיניים וללמוד את עצמי טוב יותר, ובעיקר את העולם שהכרתי מחדש לגמרי.

באחד הימים קרה מקרה מצער מאוד: קבוצת תלמידים מהשכבה שלי, יחד עם חלק קטן מהשכבה מעלי, עשתה מעשה לא מקובל בכלל. על גבול הפלילי. זה היה בתחום של המוסד שבו למדתי, מה שהגביר את העניין בנושא, כי המוסד לא יכול היה לשתוק. לי, אישית, לא היה מושג, ולו הקלוש ביותר, על המעשה, לא כל שכן על פרטיו, אבל היו מי שפקפקו בעניין. קראו לי למשרד והתחילו לתחקר. עניתי בצורה פשוטה וכנה מאוד, אף על פי שנפגעתי עד עמקי נשמתו מעצם הניסיון לחבר אותי לאירוע שלא היה לי שום קשר אליו. זה גם לא מתאים לאופי שלי בכלל. בכל זאת נשארתי רגוע, מיישר מבט ולוקח אחריות שאני - זה אני, ולא אף אחד אחר, ואני האדם האחרון שיכול לעשות זאת. אבל זה לא שכנע

נער צעיר נחשד במעשה חמור שלא באשמתו, ומסולק מבית הספר. במשך שנים הוא מנסה לסלוח למי שאחראי לסילוקו, ולא מצליח. עד הרגע האחרון

הפכתי לאדם אחר. מאותו יום לא הבטתי לעברו, סובבתי את הראש ואף עברתי מדרכה כשעבר לדי. לו - זה לא ממש הפריע. אבל היה אדם אחד שהתנהגות שלי הכאיבה לו מאוד.

אבא שלי.

אבא שלי הוא אדם ותרן, ענו, אדם שאוהב אנשים רק בגלל שהם אנשים. הוא אכל את הלב לראות אותי ככה. וב"ככה" אני מתכוון לכעס שלי כלפי אותו אדם

והמערכת. היה לו

קשה להשלים עם

זה, הוא רצה שאהיה

בן אדם - לא נקמן,

ממורמר ואכול

שנאה.

יש לציין שבאופן

אישי, לקחתי את

הנפילה הזו לדחיפה

קדימה, המשכתי

ללמוד בעצמי, תוך

שאני מנסה במקביל

למצוא מקום אחר

ללמוד בו. לא ויתרתי לעצמי, היה לי סדר יום מוקפד ומנוצל עד לרמה של דקות. לא בזבזתי זמן, המשכתי ללמוד ולהתקדם והגעתי להישגים יפים, כך שהתקבלתי די בקלות למוסד אחר. לא היה לי שום פער, נכנסתי בצורה חלקה לגמרי. כאן הרגשתי בנוח, הייתי מוערך מאוד, שווה בין שווים, אבל משהו בי נשאר תקוע שם. ואת ה"שם" הזה, אבא שלי כאב. הוא רצה לראות אותי עם חיוך, שמח עם כל הלב, הוא התחנן אלי שאסלח ואשכח. לא יכולתי להיענות לו, כי זה היה קשה, אפילו מאוד, בטח בשלב הזה בחיים, עם כל הסערות והבלגן של ההתבגרות. בינתיים התקדמתי מאוד מאוד מה. לא מאמין שיכולתי לעשות זאת במקום הקודם. מינפתי את השבר הזה לזינוק קדימה. עם כל התקדמות - משהו בי נרפא.

אף אחד. למחרת כבר קיבלתי הודעה על השעייתי מהלימודים עד להודעה חדשה.

הייתי המום. איך, מה, כמה ולמה. ולא היו לי תשובות.

בערב, אדם שמכיר את הנפשות הפועלות שם אמר לאבי שהעוצמה שלי הרתיעה מישהו שם. המנהיגות היתה בעוכרי, כי מבחינתם לא יכול להיות שלא הייתי מעורב. זה היה מכווער ממש, והריח מאוד מאוד לא טוב. עוד באותו היום פנו אלי כמה חברים מבית הספר, וסיפרו לי מי הם הברנשים האמיתיים. הם לא רצו לספר או להלשין בעצמם, אלא חשבו לעזור לי, שאני אגן על עצמי בעצמי. לאחר מספר ימים, ההנהלה פנתה אלי שוב, וביקשה שאוכיח לה שזה לא אני.

מיד רצו לי בראש כל השמות ששמעתי, ועוד כמה חלקים שחבירתי לבד, והיו מאומתים, כי בדקתי כמו שאני יודע. אבל החלטתי לשתוק, יודע שבכך אני הולך לשלם מחיר כואב מאוד מאוד, שנים של למידה והתכוננות להגיע אל המקום הזה, שכרגע אני בסף התהום שלו. אז שתקתי, ושמעתי עלבונות והטחות, והחזקתי את הפה חזק. שותק.

וזהו. מכאן הדרך היחידה היתה החוצה.

סולקתי לצמיתות. חזרתי הביתה, מלא בריסיסים שכלואים בגוף של מתבגר שמשחק אותה גבר. הכעס שלי היה בעיקר על אדם אחד, שידעתי שהיה הגורם העיקרי לכל הבלגן סביבי. מאז שהתקבלתי זה לא הסתדר לו, בעיקר ההצלחה שלי. הוא לא האמין שככה אני כובש יעדים ומצליח, כי אחרי הכל, לא באתי מרקע דומה לזה של רוב התלמידים שם. יותר מזה - האדם הזה גר בשכונות אלינו, כלומר הכרנו אותו, ואף היה קשר טוב בינו לבין אבי, ולמרות הכל הוא החליט לתת יד, זאת אומרת, רגל, ואולי אף נתן את הבעיטה שגרשה אותי.

זה היה משבר חזק מאוד אצלי. עד אז ראיתי את העולם ורוד ומאיר, לא האמנתי שיש כאלה מורכבויות. כעת נחשפתי לרוע בעוצמה ובבוטות.



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!

תיקון לפני השינה

בכל לילה, לפני שינת האדם, תוקנה ברכה בתלמוד, מיוחדת לשמירה ולשינה ערבה, והיא ברכת "המפיל חבלי שינה" בסדר קריאת שמע שעל המיטה. הכוונה בסדר זה נאמר לפני השינה. על פי הפשט, סדר זה הוא לשמירה מן המזיקים לשינה טובה, ועל פי תורת הסוד גילה האר"י הקדוש שבכווחו לתקן בנפש האדם תיקון גדול ונפלא שמאיר את נפשו ומזלו, בין לאיש ובין לאישה, כדברי הבן איש חי: "לא תאונה אליך רעה" - זו שמירה לאיש, ונגע לא יקרב באהלך" - זו שמירה לאישה שנקראת אהל. לאחר ג' הפרשיות של קריאת שמע נאמרים פסוקים מיוחדים לשמירה ולהארת נפש האדם, כגון: "הנה מיטתו שלשלמה, שישים יגבורים סביב לה מגיבורי ישראל..."



קריאת שמע שעל המיטה היא סגולה לדברים רבים

על פי הרמז, מעל מיטתו של שלמה המלך היתה ברכת כהנים, שבה שישים אותיות, ולכן נוסח ברכת כהנים נאמר לשמירה והצלחה בנוסח הסדר. ואכן, מנהג יקר זה (המובא בשולחן ערוך בסימן רל"ט) פועל עניינים נפלאים לאדם, כדברי המקובלים (כמובא בכף החיים בסימן זה). ואשרי מי שזכה לכבוש יעד זה, לקרוא את הסדר בשלמותו. שלוש סגולות נפלאות בסיום סדר קריאת שמע שעל המיטה:

1. סגולה לקום בשעה שמבקש: יחשוב על שעה זו, לדוגמה 7:00 בבוקר - ויכוון שעה זו, ויאמר ג' פעמים את הפסוק "עורה כבודי עורה הנבל וכינור אעירה שחר".
2. סגולה שלא תשלוט בו השכחה, ויזכה לזיכרון נפלא (בשם רבי חיים ויטאל): יאמר ג' פעמים: "ושם בת אשר שרה, שרה אשר בת ושם".
3. סוד נפלא שגילה הבן איש חי לומר קודם השינה, אחרי סדר ק"ש שעל המיטה: יאמר י"ב פעמים את הפסוק "דוד מלך ישראל חי וקיים", ויזכה הרבה.

בניסי ניסים תפסו אותו בזמן והוא קיבל תמיכה רפואית, ועם כל זה המצב שלו היה ממש לא פשוט. הוא אושפז בטיפול נמרץ, כאשר מנסים לייצב את מצבו. כאן כל המשפחה התגייסה. כל אחד לקח תורנות, כדי שנהיה סביב אבא כל הזמן, שלא יהיה לבד. באחד הימים, כשקפצתי לבקר, הבנתי שעקב אי הבנה אין לאבא שלי תורן שיהיה איתו בלילה. החלטתי שאני אהיה איתו. אני גר בעיר אחרת לגמרי, במרחק גדול, והשינוי כלל ביטולים של תוכניות שונות, אבל זה היה נצרך, וכך נשארתי איתו מהרגע להרגע, כמו שאומרים.

לתוך הלילה הסתכלתי עליו, על אבא שלי, רואה אותו מחובר לסבך של צינורות ומכשירים שונים, מלחיצים, והוא בתווק, קטן ודומם, מורדם ומונשם, ואני מבין את גודל אפסיות האדם - איך אתה יכול להתהפך ברגע אחד, מאדם פעיל, חזק ובריא, לעלה כמוש במיטה גדולה, חסר אונים ובלי שליטה על כלום. זה מטלטל מאוד.

בתוך כל המחשבות האלה, כשאני מנסה לעצום עין ולא כל כך מצליח, שמעתי קולות שונים מהרגילים במחלקה. יצאתי החוצה לבדוק, והבנתי שיש בחדר סמוך אדם שנמצא במצב גסיסה, ומגייסים עשרה כדי לומר איתו קדיש וקריאת שמע. הצטרפתי מיד. הבטתי בו, והתחלחלתי. אף על פי שהוא נראה אחרת לגמרי, זה היה ברור לי. זה היה אותו אחד, ההוא, השכן של הורי. כן, זה ש"עזר" לי לעוף מבית הספר. נבהלתי, התגמגמתי. באותו רגע הרגשתי כאילו מלאך מחזיק אותי בכתפיים ואומר לי: "עכשיו או לעולם לא!", ומצד שני הוא צועק לי: "אבא שלך!". התעשתי מיד, וברגעי ההוד האלו, צעקתי, ליד כולם: "אני סולח לך!". הם הביטו בי, המומים, לא מבינים למה ואיך, אבל אני טמנתי את פני בתוך הסידור, מתעלם. התפללתי איתו יחד את התפילה האחרונה, את פסוקי התהילים, נפרדתי ממנו, מכל הלב, מכל הנשמה. סלחתי. זה היה יום כיפור שלי. חזרתי לחדר, דומע. שוב ראיתי את אבא שלי ככה, במצב שלו. החלטתי לספר לו. "אבא, סלחתי לו. הוא היה כאן, התפייסנו. זהו, אבא, אני אחרי".

ואבא שלי? הוא שמע, הוא הקשיב. הוא שמח. הוא הזיז את היד לראשונה. לא האמנתי שזה קורה לי, אבל זכיתי לראות אותו מתעורר קמעא-קמעא. הוא עדיין בשיקום, ויש עוד עבודה רבה, אבל אבא שלי כאן איתנו, חי וקיים. והמבט שלו בעיניים כשהוא מביט בי, אומר לי את הכל. סלחתי כדברך.



כל הצלחה שלי עזרה לי דווקא למלא את החור מאז.

לאט-לאט, עם הזמן, הכאב הרפה, והסליחה יכלה להיכנס קמעא-קמעא אל חדרי הלב. המילים של אבא שלי פעלו בקצב שלהן, איטי, אבל אחוזי הריפוי גברו מיום ליום. זה מה שהיה חשוב. ברוך ה', זכיתי להינשא ולהקים בית מתוך אושר ושמחה אמיתית. זה היה צעד נוסף שבו כבר יכולתי לומר שאני סולח, וכל ילד נוסף שנולד השקיט עוד יותר את הכעס. אפילו כמעט שכחתי מזה, עד שאבא שלי סיפר לי על השכן ההוא, מאז, שהספיק כבר לעבור דירה למקום אחר, ולא עלינו קיבל את המחלה הארורה ונמצא במצב לא טוב. כאב מאוד לי לשמע, אבל ביחד עם זה עלתה לה עננה,

עניתי את האמת: "אני בתהליך כל הזמן, מקווה ורוצה מאוד לסלוח, עדיין לא יכול עד הסוף". אבא נאנח, ובזה הסתיימה השיחה הזו שלנו בעניין

קלה אמנם, אבל קיימת, של כאב וכעס על מה שהוא עולל לי בכזה חוסר צדק. אבא שלי הסתכל עלי ושאל אותי אם אני סולח לו. הבנתי לאן הוא חותר. עניתי את האמת: "אני בתהליך כל הזמן, מקווה ורוצה מאוד לסלוח, עדיין לא יכול עד הסוף". אבא נאנח, ובזה הסתיימה השיחה הזו שלנו בעניין.

שנה אחר כך, אבא שלי קיבל אירוע מוחי.

הידברות שופס
תתבר - תפתי - תרגש

ארכיאולוגיה תנ"כית

כרך א' בסדרה מעניק הכנה נפלאה לחג הפסח בהיותו עוסק בין היתר בשעבוד, יציאת מצרים ומטע בני ישראל במדבר.



6 כרכים

שיר השירים

עם פירוש של הרה"ג זמיר כהן בדרך הפשט, בשפה בהירה וקולחת. פרק אודות שלמה המלך בתוספת תמונות, שרידים ושחזורי מהתקופה



האדם במעגל השנה



מאמרים נפלאים על מהות החגים, עם עצות והדרכה בכל תחומי החיים

הגדה של פסח

עם פירוש "אבני נזר" ביאורים נפלאים ומסר השכל של הרה"ג זמיר כהן



להתכונן
לליל הסדר עם
הרה"ג זמיר כהן





אתם לא באמת אחים, אם לא העברתם חצי מהילדות שלכם עם דמיונות על אימוץ



הרגע הכי פיפי בילדות: כשבטייל השנתי בבית הספר, האוטובוס של הפיתה שלך עוקף אוטובוס של פיתה אחרת

הידברות לנוצר



טוב לי ככה, למה לי לשנות את החיים שלי?

בשבילנו. ולמה? כדי שנצא לקניון? כדי שנעשה בלופים בסרטונים של כוכבי רשת? כדי שנעשה אימון בודי-בילדינג ונאכל את מנת החלבון שלנו? למה האחים שלנו הקריבו את עצמם בשבילנו?! השאלה הענקית הזו תטריד כל אחד עם לב אנושי. מה חשוב כל כך בעצם החיים שלי, שאחרים הסכימו להפוך את הילדים הקטנים שלהם, שמחכים להם בבית, ליתומים? מה חשוב כל כך בעצם החיים שלי, שאחרים הסכימו לצאת אל האויב ולקחת בחשבון שהלב של אמא שלהם הולך להיקרע, והיא תצטרך לעבור את הנורא מכל - לקבור את הילד שלה?

עם השאלה הזו מתחילים לחפש משהו גדול ומשמעותי. עם השאלה הזו מתחילים לשאול - למה אני חי, והאם יש מטרה עליונה לקיום שלי עלי אדמות? עם השאלה הזו מתחילים לרצות את המשמעות הרוחנית והנצחית. אחרת, למוות שלהם לא היתה משמעות.

לפני שמדברים על חיבור למצוות, השאלה הראשונה והבסיסית היא: מה ידחוף אותי לרצות להיות בקשר עם ה' מה יעורר בי רצון להתקרב לבורא עולם? אם טוב לי ככה בחיים, למה לי לשנות את החיים שלי ולרצות להתחזק?

אחד הדברים המרכזיים שדוחפים אנשים להתחזקות, זו השאלה הגדולה "מה המטרה של כל החיים האלה? האם באנו לפה רק כדי ליהנות ולהתקיים, או שיש משהו מעבר לזה?". משם מתחיל מסע של חיפוש אחר משמעות לחיים. לחלק מאיתנו, השאלה הגדולה הזו לא עוברת בראש ולא ממש מטרידה, לפחות לא עד שקורה משהו גדול, משהו מטלטל. כמו שקרה לנו, לכולנו, בשבת שמחת תורה, ה-7 באוקטובר למניינם. מאז, אחים שלנו הלכו ברצון להילחם באויב והקריבו את חייהם. אחרים הקריבו יד, עין או רגל, בני עשרים ושלושים עם גוף חלקי. כל זה -

השו"ת המקוצר

? קלעתי צמה בשיער ביום שישי ושכחתי לפרק אותה לפני שבת. עכשיו השיער התבלגן ונראה לא טוב, האם מותר לי לפרק אותה? אסור.



? האם מותר לשחק בקלפים רגילים, עם מספרים, מלך, מלכה וכו'? והאם מותר גם בשבת? מותר לשחק בלי להמר על התוצאה, ובשבת אסור למבוגרים.

? נשכחה לנו שתיה מתוקה על הרצפה בשבת. מותר לנקות את הרצפה, כדי שלא תהיה דביקה? מותר לשכור מים ולגרוף אותם לביוב, אבל אסור לנקות עם סמרטוט משום איסור סחיטה.



? למה צריך נייר טואלט חתוך לשבת? מה הבעיה בגליל רגיל? אסור לחתוך את נייר הטואלט, ויש בזה איסור מחתך לפי חלק מהפוסקים.

? יש לנו תוכי בבית ואני אחראי עליו. מותר לי לאכול ארוחת בוקר לפני שאני מאכיל אותו? חייב לתת לו אוכל לפני שתשב לאכול.

? כשעורכים שולחן לשבת, חייבים דווקא מפה לבנה, או שאפשר גם בצבעים אחרים? אפשר גם צבעים אחרים, מה שיפה ומהודר יותר, אבל נהגו בלבן.

עשה ואל תעשה בבית הכנסת

אני ממש לא מהאנשים שמעירים בבית הכנסת, אבל הנה הזדמנות לעשות סדר מבלי להסתכן באי נעימות

פרטית שלו, מבטיח יהודי בהקדם, אבל את האמת? אין לי כל כוונה כזו כרגע.

אל תעירו אוטומטית לקורא בתורה

די משעשע להגיע לבתי כנסת שבהם יש בר מצווה, ולפני הקריאה בתורה מפי הנער הנרגש, הרב מקפיד להזהיר - "אל תעירו בבקשה, החתן מתרגש וזה עלול לבלבל. יש לידו סומך, ורק הוא רשאי לתקן". כולם מהנהנים בהבנה, ואז מיד בטעות הראשונה, כל החכמים והידענים (שבדרך כלל לא קוראים בתורה בעצמם אף פעם) עטים על המציאה כמוצאי שלל רב, ומתקנים אותו כמקהלה עליזה, לעתים גם עם נימה דקה של שמחה לאיד. אז בבקשה - לפני שאתם מתקנים (גם אם הקורא בתורה הוא לאו דווקא נער), חכו 3 שניות כדי לשמוע האם הסומך או מישהו אחר כבר תיקן. זה רק מבלבל את הקורא, גורם לו לאבד את הביטחון, ולא תורם לאווירה הכללית. אגב, זה גם לא גורם לכם להיראות חכמים יותר, אלא רק סתם טרחנים יותר.



אל תקימו אנשים שישבו במקומותיכם

הגעת כנראה באיחור לתפילה בערב שבת, ושמום שמיים, השם יציל וירחם - מישהו יושב במקום שלך! רוב האנשים שאני מכיר לא יעלו על דעתם להקים יהודי אחר מהמקום, ויחפשו כמובן מקום פנוי אחר, אבל כבר יצא לי להיקלע כמה פעמים לסיטואציות שבהן בעל המקום עמד ליד הכיסא, כחכה, זע במקומו או ניגש לגבאי, עד שהאורח האומלל (גילוי נאות: לפעמים אני) הבין את הסיטואציה ונמלט בעור שיניו אל מושב אחר, שיתכן שגם ממנו הוא יגרוש תוך דקות מספר, כשהמאחר הבא יואיל להגיע לתפילה. לא שמעתם שיהודי לא מגרש יהודי?

חשוב להבין משהו אחד: אין משהו מביך יותר מלהיות מתפלל אורח בבית כנסת גדוש ומלא. לא נעים להתפלל בכניסה כי זה חוסם, לא תמיד יש כסאות פלסטיק, וכשאתה תופס מקום בכל זאת - כל אדם שנכנס לבית הכנסת הוא

הבעלים הפוטנציאלי של הכיסא שעליו יושב כרגע, וככל שהוא מתקרב למקומך - האימה שמה הוא-הוא בעל הכיסא בטאבו, הולכת וגוברת. מילא כל אלה - אבל כשמישהו ממש מגיע והגבאי נזעק כדי להעביר אותך למקום אחר כי "סליחה, זה המקום שלו" - הסומך בלחיים מתגבר, ונוצרת תחושה כי כל בית הכנסת ער לדרמה שהתחוללה כאן זה עתה. בקיצור, אם מישהו תפס לכם את המקום - זה לא בזדון, אלא בסך הכל בגלל שהוא אורח נבון ממילא. אל תקימו אותו ואל תביישו אותו (ואם אתם גבאים - נסו לכוון אותו למקום פנוי). ובכלל, דעו שהסגולה הבדוקה ביותר שלא יישבו לכם במקום היא פשוט... להגיע בזמן לתפילה.

אל תוסיפו עולים לתורה, פיוטים וטורח ציבור

כשחזרתי בתשובה והתחלתי להתפלל בשבתות, אחד הסיטויים שלי היה להבין שמדובר בשבת חתן של משפחה ענפה, שבדרך כלל מביאה פייטנים שכלל הנראה לא שמעו מעולם על הביטויים "טורח ציבור" או "גזל זמן" או "אנשים-שרוצים-לחזור-הביתה-בשעה-נורמלית".

באתי להתפלל - כולל פיוטים שמושרים בצורה סבירה בשבת - אבל לא באתי לסגן בלתי נגמר של 12 עולים לתורה כדי-שאף-דוד-רוחק-לא-ייעלב-חלילה, וגם לא באתי להופעה של פייטן משופם חובב טבק, עם כל הכבוד לחובבי הטבק. אם ארצה להגיע להופעה

אל תתפללו במהירות x4

אני לא מהאנשים שמתפללים עם כוונות האר"י או עוצמים עיניים ומנופפים בידים. מצד שני, אני מקפיד להגות את מילות התפילה כמו שצריך, באופן מובן ולא כמו ג'יבריש מתגלגל. לכן לא ברור לי איך בבתי כנסת רבים, כשאני מגיע בתפילת העמידה בקושי "לרצה" או "מודים", שליח הציבור כבר מתחיל את החזרה. גם לא ברור לי איך כשאני בערך באמצע תפילת העמידה, אנשים כבר יושבים במקומם. כיצד נקלעתי שוב לבית כנסת שבו יש כל כך הרבה שיאני גינס באמירת 200 מילים בדקה? משהו כאן לא הגיוני.

ואני מציע: אולי נתפלל קצת יותר בנחת, ולא כמי שעושים תחרות עם עצמם? האם עם חבר או מישהו מהעבודה היינו מרשים לעצמנו לדבר כל כך מהר ולא מובן כמו שאנחנו מדברים אל הקב"ה במהירות x4? אני כמובן לא אומר שצריכים להתנהל באיטיות ובטורח ציבור, אבל מצד שני - אנחנו לא במרתון ריצה.

כחובן - אל תדברו

הדבר הכי מובן מאליי. גם אם פונים אליכם - זו ממש לא בושה לסמן לפונה עם היד "עוד מעט" או "אחרי התפילה". להפך - זו בושה לדבר דברי חול במקום קדוש כל כך. כמאמר השלט הפשוט-אך-המבריק: אם באת לבית הכנסת כדי לדבר, לאן תלך כדי להתפלל?

סיירת מזכי הרבים

אליעזר חיים שטיין 45, שילה
מפיץ את עלון הידברות כבר למעלה מ-7 שנים

למה הצטרפתי להפצה? בגלל הרצון שלי להפיץ באזור מגורי, שילה. היה מחסור בעלון וביקוש גדול. התחלתי ב-50 עלונים, והיום אני מפיץ 150 במקום עבודתי, ביישוב מגורי וביישוב סומך, והביקוש גובר.

הגובה מיוחדת שקיבלתי: חיוך העובדים עם קבלת העלון, פנו אלי כמה אנשים שאיני מכיר, במקומות שונים, ושאלו אם אני מחלק העלונים.

החלום שלי: להקים בית נאמן בישראל.

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



המדור בחסות

בר מים היברידי

שאלה בנועם

מגבעתו של הנער יעקב גבע הוחה במקום שאינו משתמר, וכתוצאה מכך נמטעה והתקמטה. האם מותר לו לסדרה ולתקנה?

פתרון החידה מעלון פרשת ויקהל:

אסור לפתוח מטריה ולנושאה עליו בשבת להגן מפני החמה או הגשמים. אפילו אם המטריה היתה פתוחה מערב שבת - אסור להשתמש בה, מפני שמאחיל על עצמו בשבת וחשוב כעושה אורח עראי (ש"ת מתם לרד"א סימן ט"ו). וגם העובד"י (תייגא א"ח סימן ל') כתב לאסור, משום מראית עין. ויש שאסרו משום עובד"ן דחול (תנש"ח ח"ג) ויש לפרסם את האיסור ברבים, ולהסיר ממשול. ובמקום שאין שם עירוב, ודאי שיש לאסור נשיאת המטריה בשבת, גם משום טלטול ברשות הרבים. ומטריה היא מוקצה, ואסור לטלטלה אף בבית משום מוקצה (ברכ"י ש"י"ב לסימן שט"ו, והב"ח ש"ש שמות הלכה ח', ביאר הלכה סימן שט"ו ד"ה טפח, ש"ת יח"ד ח"ב סימן מ"ג, הליכות עולם ח"ד עמ' ג'ה, חזון עובדיה (שבת ה' עמ' ש"ז), וילק"ו).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה
יגורל בקבוק זרמי דיגיטלי מבית אפיקים

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

אפיקים



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

שאלה

אם בירכתי על תפוזים ברכת שהחיינו, האם אני יכול לברך על הקלמנטיה או אשכולית וכדומה, או שיכול לברך שהחיינו רק פעם אחת על כל פירות הדר?

תשובה

יכול לברך על כל מין ומין, אף שדומים זה לזה במראם החיצוני, מכיון שיש שינוי בשם, במראה, ובטעם, יכול לברך על כל אחד בפני עצמו. הליכות עולם (חלק ב') פרשת ראה אות ב' ואור לציון (חלק ב') פרק י"ד אות מ"ו בהערות).

פינת ההלכה

בחסות יוסף מנחם משכנתאות

יעוץ משכנתאות עם יוסף מנחם בעל 41 שנות ניסיון בבנק דיסקונט



יוסף מנחם משכנתאות
דובר "בנקאית" שוטפת
077.604.98.76

היום!

פרשת צו ממריצה אותנו לפעול תמיד מתוך השק ופעלתנות ולא מתוך עצלות, דחינות, או כבודות

כך הרבה מצוות? אולי בפורים, אז יוכל לקרוא את מגילת אסתר, או בחנוכה, כדי לפרסם את הנס? לבסוף פנה ראובן לרדב"ז ושאל: באיזה יום מכל ימות השנה לבחור? הרדב"ז כתב את תשובתו ושלח אותה בחזרה. ראובן קיבל את המכתב אל התא הקטן שלו בכלא, והופתע: היום, בקש להשתחרר היום!

כלומר, עליו לבקש את יום החופש ממש עכשיו, כמה שיותר מהר, גם אם זה אומר שהוא ישתחרר ביום חול רגיל ושגרתו. הוא פשוט יפגוש בני משפחה וחברים, יתפלל במניין, יקיים עוד כמה מצוות ויעשה מעשים טובים, וייהנה מתחושת החופש. בסוף היום הוא יחזור לתא שלו בכלא, בלי שעשה משהו מיוחד, לכאורה.



נקודה למחשבה: ייתכן שראובן יחגוג לבסוף את ליל הסדר לבד בתא, ולעומת זאת יצא לחופשי ביום חול רגיל, יום שני למשל. אבל זה המסר של הרדב"ז, לא רק לראובן אלא לכל אחד מאיתנו: במקום לחכות ולדמיין מה אולי יקרה, צריך לנצל הזדמנויות כדי לעשות דברים טובים כעת, בלי לדחות זאת לעתיד.

לרכישת הספר "לגדול" של סיון רהב מאיר, הכנסו להידברות שופס ואפס חייגו: 073-222-1250

רבי דוד בן זמרא, הרדב"ז, נולד בספרד לפני כחמש מאות שנה. במהלך חייו הוא נדד למרוקו, לישראל ולמצרים, ולבסוף נקבר בצפת. הספר המפורסם ביותר שלו נקרא "שו"ת הרדב"ז". המילה "שו"ת היא ראשי תיבות של המילים שאלות ותשובות. הרדב"ז היה רב ופוסק הלכה ששאלות רבות נשלחו אליו, מכל רחבי העולם, והוא ענה לכל שואל. בספר מופיעות יותר מאלפיים שאלות ותשובות, אנחנו נעסוק בשאלה אחת מרתקת: ראובן היה אסיר בבית סוהר במדינה רחוקה. במשך תקופה ארוכה, הוא לא היה יכול לצאת להתפלל במניין או לקיים מצוות אחרות. ראשי הקהילה היהודית פנו עבורו לשלטונות, ביקשו והתחננו, ולבסוף התקבל אישור מיוחד: האסיר ראובן יוכל לצאת מהכלא ליום אחד בשנה. הוא יכול לבחור איזה יום שירצה, לצאת לחופשי, ולחזור בסוף אותו היום לתא שלו בכלא.

ההתלבטות של ראובן הייתה קשה: באיזה יום לבקש את החופשה הנדירה שלו? האם לבקש להשתחרר ביום הכיפורים, היום הקדוש ביותר בשנה, כדי שיוכל להשתתף בתפילות היום בבית הכנסת? אולי בליל הסדר, שבו מקיימים כל



טריוויה

מי כתב את המזמור "אשת חיל"?

- א רבי יהודה הלוי
- ב רבי אלעזר הקליר
- ג שלמה המלך
- ד דוד המלך

מי אמרה "אל הנער הזה התפללתי"?

- א רחל
- ב שרה
- ג יוכבד
- ד חנה

ההבדלה של מוצאי יום כיפור, נוהגים...?

- א לא לשתות יין
- ב לקחת אש מנר ששבת
- ג אין מנהגים מיוחדים
- ד להריח שני סוגי בשמים

בנחלתו של איזה שבט היתה הכינרת?

- א נפתלי
- ב לוי
- ג דן
- ד אשר

פתרון החידות מפרשת פקודי:

- ב. שבת שבה קוראים את שירת הים.
- ג. רבי שלמה הלוי אלקבץ. ג. פרק כ"ז, ד. דנמרג. ג. ראובן, גד וחצי המנשה
- פתרונות יש לשלוח אל trivia@hvt.co.il
- כולל כחובתכם ומספר הטל.
- בין הפותרים יוגרל הספר "אורו של רש"י הקדוש" מתנת הידברות שופס



הזוכה מעלון פרשת משפטים: דרנית טוביאן

גם אני אוהב את עולם הילדים

דוד עוקשי מרחובות: אני אוהב את איכא בשוקא כי זה מעניין ומותח. אני אוהב מאוד גם את "שלוקים" כי יש שם משחקים מיוחדים שלא הכרנו שאנחנו אוהבים לשחק. אחותי יסכה אוהבת את "עולם היצירות" שבו היא עושה לנו דברים יפים.

רוצים לזכות במניין לשנה בעולם הילדים ולהופיע בעלון השבת כמו דוד? שלחו למייל kids@hvt.co.il תמונה, כתבו לנו מה אתם אוהבים באתר עולם הילדים, ואולי תזכו!



מה זה סנטור?

למה יניר לא הפסיק לנגן במשך שעות ארוכות?

מופק מארבעה מיתרים, מה שמעניק להם נגון עשיר ויחלומי. מצד ימין של הסנטור מרובים מיתרים בצבע זהב, שהם אלו שאחראיים על הצלילים הנמוכים, ומצד שמאל מרובים מיתרים בצבע כסף, שהם אחראיים על הצלילים הגבוהים. כמו שהוא נראה קסום, כך הוא נשמע קסום.



לדלים קרים, בשבוע הבא אספר לכם איך בעבר נהגו לנגן על הסנטור, ואיך הצליחו המיתרים מחבר אותנו לשירת הלויים בבית המקדש. למתשדד אתי במסע שפלו נגונים. שבת שלום!

מעובד לפי סדרת "תשמעו משה" עם יניר קילינסקי. מתוך אתר עולם הילדים של הידברות

שבט שלום, ילדים. בשבוע שעבר המשכתי לספר לכם על הנגור. השבוע אכיר לכם פלי מיוחד, אפילו סודי מעט, שאנשים רבים לא יודעים את שמו. הוא נקרא סנטור. אתם יודעים, ילדים, בפעם הראשונה שקניתי את הכלי המיוחד הזה, גליתי שפשוט יחסית לנגן בו, וכך שעות על גבי שעות נגנתי בו מבלי שהצלחתי להפסיק. הסנטור הוא פלי נגינה עתיק, שמופיע בציורים קדומים כבר מלפני 2,000 שנה, ואפילו מזכר בספר דניאל בשם "פסנתרין". הסנטור נראה כמשטח עץ שעליו מתוחים 72 מיתרים, וכדי לנגן בו אני מחזיק בכל אחת מידי פטישון קטן מעץ, שפונה בפרסית: "מזראב". בעזרת הפטישים אני מקיש בעדינות על המיתרים, וכך נוצרים הצלילים. כל אחד מהצלילים



תשארו חשבו

להזמנות 073-222-1250
חפשו הידברות שופס



חכמה טאורן 20% הנחה
באיוחד לילדים שלכם דיסק און קיי - תוכניות לילדים

USB מעוצב המכיל פרקים לצפייה מתוכניות הילדים המושקעות והחינוכיות של הידברות בנפח של 32 גיגה



אריזה חדשה

אָבן בְּמַרְדֵּעַת

מָה קָרָה לְגוֹי שֶׁאֵבֵד אָבֵן בְּמַרְדֵּעַת שֶׁל רַבִּי שְׂמַעוֹן בֶּן שִׁטָּה?



בואו איתנו למסע של גילוי מוסיקה יהודית מהנשמה

"תשמעו משהו" - חוג חדש וקסום שבו האומן נייר קילינסקי מנגן בכלים שונים, ואפילו נדירים, מכל רחבי העולם. תנשמו ברוגע, והיכנסו אל שער ההשראה היהודית במוסיקה אל עבודת ה' של ילדים מתוקים כמוכם.

מה הקשר בין סוחר מלבנון, עשיר יהודי ורופא?



הצטרפו לסיוור ברחובותיה העתיקים של חדרה, בהם תופתעו לפגוש דמויות צבעוניות מהעבר, כמו האפנדי מלבנון והעשיר היהודי. יחד איתם תבקרו במחוזותיהם המופלאים של מקימי העיר חדרה, בשילוב שירים ומנגינות. מבית מלכה.לי.



בואו גם אתם, הצטרפו לעולם הילדים ותינונו מ-2000 פרוקים של סדרות, כ-70 ספרי קומיקס, כ-60 טרשים ו-28 חוגים! הרשמו עכשיו: <https://kids.hidabroot.org>

עולם הילדים מיועד למשפחות מתחזקות ובעלי תשובה

במרדעת של החמור שמכרת לי. היא שלך, לא שלי". הגוי התפלא מאוד. "אתה זכלת לשמור את האבן לעצמך, ואפילו להתעשר, ובכל זאת אתה מחזיר לי?". "יש לנו בתורה מצוות השבת אבדה. להחזיר חפץ, אפילו יקר מאוד, למי שאבד".



"התורה שלכם? מי כתב אותה?". "אלוקי השמים והארץ, הקדוש ברוך הוא". "אם כן", אמר הגוי, "אני רוצה ללמד אותה. גם אני רוצה את הטוב הגדול שיש בתורתכם!".

ומאז למד הגוי עם רבי שמעון בן שטח, והתגיר. מהספור הזה נדע, שכל מעשה טוב שלנו יכול להשפיע על אחרים להיות טובים יותר, גם כשאנו לא רואים את ההשפעה.

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

קרה לכם פעם שעשיתם מעשה טוב אף על פי שלא הייתם חייבים? זה בהחלט מראה פמה טוב יש בכם...

זה קרה גם לרבי שמעון בן שטח. הוא קנה מגוי חמור חדש, ואתו גם מרדעת. אתם שואלים מה זה מרדעת? אני אגיד לכם. זה השטיח העבה ששמים על גבו של החמור, ועליו יושבים. רבי שמעון בן שטח נהנה מהחמור שקנה, שאתו היה מגיע מהר יותר ממקום למקום, בלי להתעייף. פעבר כמה ימים הוריד רבי שמעון את המרדעת מגבו של החמור כדי לנקות אותה. כשנעיר את המרדעת מהאבן, ראה שמשהו קטן נופל ממנה. זו הייתה אבן יקרה מאוד, שהייתה חבויה בכיס שבמרדעת. רבי שמעון שם אותה בכיס. למחרת, בבית המדרש, ספר לתלמידים על המציאה שפצא. "אחרי השעור אגש לשוק, להחזיר לגוי את האבן שלו".

"אבל למה, הרב?", שאלו התלמידים, "הרי אתה קנית את החמור מגוי, ואין מצוה להחזיר לגוי אבדה".

"נכון", ענה רבי שמעון, "אבל אני לא קנית חמור ואבן, שלמתי רק על החמור. אם הגוי היה רוצה למכור גם את האבן, המחיר היה גבוה יותר. ועוד דבר, אני עושה זאת בשביל מצוה אחרת: קדוש השם. כשהגוי יראה שיהודי עושה לו טובה גדולה כל כך, הוא יברך ויהלל את אלקינו".

הלך רבי שמעון בן שטח אל השוק, וחפש את הגוי. כשמצא אותו, הגיש לו את האבן. "זו הייתה

מצאן 10
ההורים



מצווה אורח מצווה משלנו צור

איור וכתובה: יוספי יוסף

כסד יום שלישי שלחה אסא את צור להביא לדודה אילנה ארוחת צהריים חמה

הנה לך טיפ מיוחד שאני שומרת רק לילדים סוחרים

ה, תודה צור! כמה שאני שמחה!

טיק טיק

ואגה! ואגה! ואגה!

"מצווה גוררת מצווה" קיומה של מצווה אחת, מביאה אפילו קטנה, בעקבותיה זכות לקיים מצווה נוספת.

וזה חלק משכר המצווה, שזוכה לקיים עוד מצווה. (אבות, ד', ב')

קח טיפ מיוחד בסקופו!

תודה רבה!

יוספי...

חציל

מהם היתרונות של החציל, ואיך נכון להכין אותו?



שילוב של פירות וירקות בתזונה היומית שלנו משפר את איכות החיים, ומונע מחלות.

משום מה יש פחות מודעות לערך התזונתי של החצילים. הם עשירים בחומרים מזינים ובריאנים, רק צריך לדעת איך לבחור אותם, וחשוב להכין אותם בצורה נכונה.

כמות הפחמימות בחציל נמוכה. הוא מכיל כמות קטנה של קלוריות, ולכן יתאים בתפריט להורדה במשקל גם בכמות גדולה. חציל מעודד יצירת קולגן, מוריד כולסטרול, מוציא חומצת שתן ומונע הצטברות של נוזלים, ולכן הוא מומלץ לאלו הסובלים מבצקות.

הצבע הסגול העמוק של החציל נוצר הודות למרכיב שנקרא "נסונין". זהו רכיב תזונתי שמסייע במלחמה של הגוף בהתפשטות תאים לא טובים. בשל היותו נוגד חמצון עוצמתי, הוא יעזור גם לאלצהיימר ולבעיות זיכרון. נסונין מגן על המוח מהשפעות מזיקות ומרדיקליים חופשיים.

גם חולי סכרת יכולים להנות מיתרונות החציל, והוא ישפר את האיוון של רמות הסוכר בדם. הוא מכיל סיבים מסיסים וויטמיני B, וגם סידן וברזל לחיזוק שריר ושלד.

למרות הרשימה הארוכה של היתרונות, צריך לדעת שהכנת חציל בצורה לא נכונה תגרום נזק. בחציל מטוגן נהרסים הסיבים. בתהליך הטיגון משתחררים מהשמן רעלים שנספגים בחציל, וכמות הקלוריות עולה פי כמה.

חציל שייך למשפחת הסולניים, שהם מקור תזונתי נפלא ועשיר בערכים תזונתיים. עם זאת, הוא מכיל אלקלואיד שנקרא סולנין, שיכול לעורר רגישות אצל אנשים מסוימים. עם זאת, חבל להימנע ממנו ללא סיבה מוצדקת. אנשים שסובלים מדלקות מפרקים צריכים לבדוק: במידה ואחרי אכילת חציל יש החמרה, כדאי להימנע ממנו. אם אין שינוי – אין צורך להימנע.

פרי בינוני ואפילו קטן יהיה טוב יותר מפרי גדול. הפרי גם צריך להיות בעל צבע שחור מבריק. פרי בעל צבע מט נוטה להיות מר. בשר החציל צריך להיות לבן, וחשוב שהגבעול יהיה ירוק בהיר.

מומלץ לקנות חציל סמוך להכנה, כדי שהקור שבמקרר לא יזיק לו. במקרר כדאי לעטוף בנייר סופג בתוך שקית פתוחה.

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

מעביר בין חסידיו את הספר "נועם אלימלך", וכל אחד היה מקריא מעט ולוקח מהכתוב בספר עצה וברכה לכל השנה (גם את יכולה).

מקום קבורתו של רבי אלימלך בליז'נסק עמוס בתפילות של יהודים, והתפילות שם, כך מספרים, פועלות ישועות אדירות! רבי מאיר מפרימישלאן אומר

כי הנסיעה לצדיק רבי אלימלך היא סגולה ליראת שמיים, וכי שם, אצל רבי אלימלך, יש התעוררות לתשובה.

רבי אלימלך אמר שמי שיגע בפתח ביתו – לא ימות מן העולם ללא תשובה! מספרים על איש זקן שזכה והגיע לגיל מאה ועשר, וכבר קץ בחייו מרוב זקנה. קרוב משפחתו של הישיש הגיע לרבי מאיר מפרימישלאן, ובקש את ברכתו שימות. אותו זקן לא היה יהודי מאמין, ולא עשה תשובה מימיו, וכשברר רבי מאיר, מה הוא גילה? הוא גילה כי הזקן בצעירותו היה עגלון, ופעם הסייע חסידים לליז'נסק. וכשהוא נכנס לקרוא לנוסעים מבית מדרשו של רבי אלימלך, הוא נגע בפתח ביתו של הצדיק... ואכן, זכה הזקן, עשה תשובה ויודיו בלב נשבר ונפטרו.

בתקופת מלחמת העולם השנייה החריבו הגרמנים בתי עלמין יהודיים. כשהגיעו לליז'נסק וניסו להחריב את קברו של רבי אלימלך, לא הצליחו לגעת בו, ועד היום עומד המקום. אלפים מגיעים לשם בכל שנה, מתרגשים, מתפללים ונושעים.

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



הסגולות של ספר "נועם אלימלך" ושל התפילה על קברו של רבי אלימלך מליז'נסק



ביום ראשון הקרוב, כ"א באדר ב', נציין בעז"ה את הילולת הצדיק רבי אלימלך מליז'נסק. רק לומר "ליז'נסק" – ונושעים, כך אומרים בחסידות, אז קודם כל תגידי: ליז'נסק!

אצל החסידים, יום כ"א באדר, יום ההילולא של רבי אלימלך, הוא יום גדול ממש כמו יום הכיפורים, והם לא אומרים בו תחנון.

רבי אלימלך חיבר את הספר "נועם אלימלך", והצדיק בעל ה"מעדני מלך" כתב כי מי שלומד בספר הזה יזכה לפרנסה טובה, ומי שילמד ממנו ביום השבת, אפילו מעט – יזכה לפרנסה בשפע וברווח, ויזכה גם לנשמה יתרה. אפשר כמובן לקרוא גם בלי להבין... מספרים שהאדמו"ר מביאלה לא היה נכנס לבית שאין בו הספר "נועם אלימלך". כדי שייכנס היה השמש נכנס עם הספר בכיסו.

ספר "נועם אלימלך" מסוגל ביותר לשמירה ולרפואה שלימה. נוהגים להניחו תחת הכרית של חולה, ל"ע, ולהבדיל – תחת כרית של יולדת בשעת הלידה, כסגולה ללידה קלה. האדמו"ר בעל ה"חלקת הושע" היה עושה טיש בליל כ"א באדר. הוא היה

פינת המומחית

התמכרות לכאב

מה גורם לאדם להתמכר לכאב, ומה עושים?

מהי התמכרות לכאב, ומהן הסיבות לה? והאם יש דרך להתמודד עם התמכרות זו?

התמכרות לכאב מהווה אתגר ככל ההתמכרויות. הצורך בלחווות כאב, בין אם פיזי או נפשי, הופך עצום עד בלתי נשלט. לרוב, אנו רגילים לשמוע

על התמכרויות לחומרים שמסבים אושר או בריחה מהמציאות, כמו סמים, אלכוהול, סיגריות וכדומה. אך התמכרות לכאב אינה שונה מהתלות שמתפתחת בשאר ההתמכרויות, מבחינת עזות הצורך בחוויה מסוימת. ההבדל הוא שהתמכרות לכאב היא בעצם התמכרות שנובעת מרגש, ולא התמכרות שמקורה בחומרים חיצוניים.

במקרים מסוימים, חשיפה ארוכת טווח לאלומות התעללות, התמודדות עם טראומה או חוויות שליליות אחרות, עלולה לייצר התמכרות לכאב.

ישנה התמכרות מוכרת אחרת – התמכרות



לריגושים. מדובר במעין חיפוש מתמיד אחר תחושה של חיים מלאים, של עוצמות, של רגשות עזים. במקרים רבים, רגשות עוצמתיים מוציאים מאיתנו תחושות פיזיות ומנטליות חזקות, וגורמים לנו להרגיש באופן עוצמתי יותר. אחד הרגשות העזים הללו הוא כאב. כמו בהתמכרות לריגושים, גם התמכרות לכאב עשויה לנבוע מהצורך להרגיש משהו חזק כל כך, שיגרום לנו להרגיש שאנחנו חיים את חיינו באקסטרים, ושאנחנו במרכז של התרחשות עוצמתית.

על מנת להעניק טיפול נכון להתמכרות, צריך להגיע לשורש. כלומר, להבין מדוע נוצרה ההתמכרות לכאב? האם ההתמכרות נשענת על חוויות עבר? טיפול ב"פצע" הנפשי המקורי יכול לסייע בהחלמה מההתמכרות ובשיפור תחושות אחרות שיכולות לנבוע מהתמודדויות עבר. (אורלי

טמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפסטיית CBT)

נותרו תאריכים פנויים אחרונים!

להזמנת הרבנית לכל כנס או הפרשת חלה, חייגי:

052-602-8914

אופקים
ראשון | כ"א באדר | 3.3
בית כנסת אור החיים
רח' אור החיים

בני ברק
שלישי | כ"ג באדר | 2.4
ב"כ קהילת אברכים
רח' גורדון 6 שיכון ג

ראשון לציון
רביעי | ב בניסן | 10.4
ב"כ ישועת ישראל
רח' פופל 20 שכ' גני אסתר

הרבנית חגית שירה בערב תפילה וישועה

לקירוב הגאולה | הכי מרגש. הכי מעצים. הכי חזק



**עם כל הכאב,
הקושי החושך
והסתר הפנים -
היא ממשיתה
לבחור בחיים**

"החיים ממשיכים בתוכי"

איזו גדלות!
ב"ה, כעת היא מגיעה לשיעור תורה קבוע, שואלת וחוקרת המון על מהות החיים. בנוסף היא גם מצטרפת אלי להרצאות ברחבי הארץ, ומספרת את הסיפור שלה. ותשאלו את כל מי ששמעה אותה, כמה שהיא מחזקת... והכי מרגש: בסוף ההרצאות תמיד מגיעות אליה נשים ומשתפות אותה בכוח שנתנה להן, ובגילוי הכוח האין סופי שטמון בכל אחת מאיתנו. מרגש להיווכח בכך שבזכות הכינוסים וההרצאות ישנה ההפריה ההדדית של נתינת הכוח ממנה אל המאזינות ומנה אליה. אנו זקוקות לחיבור הזה בין נפשות, שנפגשות, מתחזקות ומתעוררות מהביחד. האמת היא, שבכל פעם מחדש, אחרי שראיינתי או ניחמתי אלמנות, אמהות שכולות, יתומות וכו' (לצערי הרב פגשתי למעלה מ-50 בחורות ונשים, שכולן, בדרך זו או אחרת, קשורות למלחמה), הסיפור חזר על עצמו - לא פגשתי בני אדם כערכינו, אלא פגשתי נשמות אלוקות אדירות, בעלות כוחות מעל השכל האנושי, בגופים אנושיים.

הרי בשניות היא יכלה לבחור לא לצאת מהמיטה, להאשים את כל העולם, אבל היא בוחרת אחרת. היא בוחרת להתחיל מחדש למרות, ואולי דווקא מתוך השכול, המוות שמלווה אותה. שלושת האנשים הכי קרובים ללבה נרצחו ביום אחד, היא לא הספיקה להיפרד מהם, ועם כל הכאב, הקושי, החושך והסתר הפנים - היא ממשיתה לבחור בחיים.

"עד עכשיו היו לנו 6 ילדים, ומעתה יש לנו 7 ילדים. גמלה בלבי ההחלטה שאני רוצה לאמץ אותה".
זה היה המשפט הראשון שאמרתי לבעלי כשחזרתי הביתה מהריאיון עם תומר זק, הבחורה האדירה שבסך הכל בת 22, ושני הוריה ואחיה הקטן נרצחו ביום הראשון למלחמה. הם נשארו שניים בלבד מכל המשפחה, אחיה הדר, בן 24, והיא, בת 22.

כשהבנתי שאני הולכת להתראות עם בחורה כה צעירה, שרק לפני שנה השתחררה מהצבא, וכל החיים שלה התמוטטו לנגד עינייה, הייתי בטוחה שאפגוש בחורה שבורה, מרוסקת, ומבוהלת מהחיים. ואיך שהיא נכנסה, עם החיוך הכובש שלה, נדהמתי!
כמה עוצמות וכוחות על טבעיים יש בתוכה!

המשפט שלה שהכי תפס אותי, הוא: "בחרתי אחרי מה שקרה להתחיל מחדש. הבנתי שמה שהיה, היה. כבר אין לי משפחה כמו שעד עכשיו היתה לי. אבל החיים שלי ממשיכים, והם ממשיכים בתוכי".
אתן קולטות על אלו עוצמות אנוחנו מדברות?

חני ליפשיץ

גליה מקטנדו

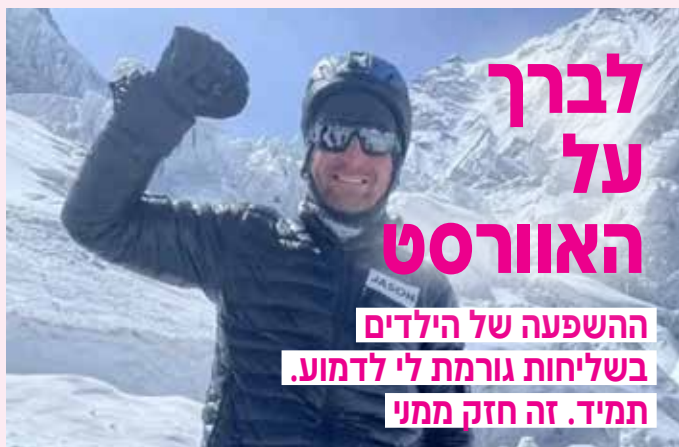


תסתכל על ההר ותברך. למי עוד יש הזדמנות כזו, לברך על האוורסט?!", הוא מוסיף.
אשר מביט אל תוך עיניו הירוקות של יצחק בן ה-12, ואומר לו שיעשה זאת. הוא מבטיח.

...

חודש לאחר מכן, אשר עומד כבר כמה מאות מטרים לפני הפסגה. הטיפוס היה קשה ומפרך. ימים של סיוט. עליות מפרכות ושוחקות ברכיים, כוויית קור בפנים ובגוף, שלג כבד בלילות ורוח אכזרית בימים. התנאים הם קשים מנשוא, אבל לאשר יש חיוך גדול. ככל שקשה לו יותר - הוא נזכר בברכה ובמילים של יצחק שלנו. "למי עוד יש הזדמנות כזו לברך על האוורסט?". זה נותן לו כוח. הנה, עוד רגע והוא על הפסגה.

כעת הוא מאושר. אושר אמיתי שכמותו לא חש מימיו. מניף ידיים השמימה ופורץ בשאגה אדירה. הרוח משתוללת ומכה בפנים. "עושה מעשה בראשית!", הוא זועק אל הבריאה כולה. "למי עוד יש הזדמנות כזו לברך על האוורסט?", הוא צוה לה בהתרגשות.
"זה מה שחזיק אותי לאורך כל הדרך", הוא מספר ליצחק כשהוא שב אליו, כל גופו חבול. "הברכה שידעתי שאני צריך לברך, והאוכל הכשר שהיה איתי!".
אני מקשיבה דומעת. ההשפעה של הילדים בשליחות גורמת לי לדמוע. תמיד. זה חזק ממני. חזק כמו הטיפוס על האוורסט...



**ההשפעה של הילדים
בשליחות גורמת לי לדמוע.
תמיד. זה חזק ממני**

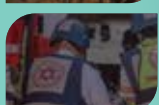
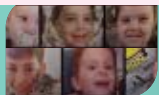
הילדים שלנו וסיפר להם באנגלית את כל הפרטים על המסלול שלו. הילדים מרותקים. הם כבר רגילים לחבר'ה שמטפסים על ההימלאיה, ואף יוצא להם להשתתף בחילוץ חירום בהרים, אבל לא בכל יום הם פוגשים בחור שעומד לטפס על ההר הכי גבוה בעולם. אני רואה אותם רוכנים יחד עם אשר על מפות ענק והעיניים שלהם זוהרות לעומתו.
"יש ברכה מיוחדת שכדאי שתברך", אני שומעת את יצחק אומר לו. "את ברכת 'עושה מעשה בראשית' תיקנו חז"ל לומר על תופעות טבע יוצאות מגדר הרגיל. כאלה שאנחנו יודעים שנבראו בששת ימי בראשית. על ההרים הגבוהים צריך לברך, זה כתוב במסכת ברכות. תברך את הברכה כשתגיע אל האוורסט. פשוט

אשר פרץ נכנס אל בית חב"ד בצעדים נמרצים, ומיד ביקש לפגוש את הרב חזקי. הוא סיפר לנו שהגיע הנה להגשים חלום: לכבוש את האוורסט.

האוורסט הוא ההר הגבוה בעולם (8,848 מטרים מעל פני הים), ומתנשא בחלקו המזרחי של רכס הרי ההימלאיה בגבול שבין נפאל לבין טיבט שבסין. רוב שטחו מצוי במחוז האוטונומי הטיבטי שבשליטת סין, וחלקו הדרומי שוכן בתחומי הפארק הלאומי סגרמאטסה שבנפאל.

כן, אשר מודע לכך שמאז שהחלו הניסיונות להעפיל לפסגה, ההר גבה מאות של קורבנות. בשל קשיי פינוי, סכנת מוות ושיקולי תקציב, ישנן גופות של מטפסים שנשארות כמו שהן על ההר.

אשר הוא בחור יהודי מקולומביה, עם פנים של ילד ועיניים מלאות חיים. הוא התחיל לטפס כבר בתור ילד, אבל אף אחד לא חשב שהתחביב הזה יתפתח לכדי מקצוע. כיום הוא כבר כבש כמעט את כל הפסגות. נשאר לו לטפס על האוורסט, והוא החליט שהקמץ שלו להצלחה יהיה השמירה על הכשרות. ארזנו לו מנות מדודות לכל יום. בכל מנה כזו הכנסנו המון אהבה ותפילה, שהכל יעבור בטוב... שאשר ישוב אלינו כמה שיותר מהר, כשהוא בריא ושלם.
ביום שלפני העלייה לאוורסט הוא ישב עם



החטופים שלנו עדיין בשבי, החיילים שלנו עדיין בלחימה, והפצועים שלנו עדיין זקוקים לתפילה התפילות שלכן **מרעידות את השמיים!!**

רבנית תערוך הפרשת חלה מרגשת ועוצמתית ותתפלל יחד אתכן.

מתגייסות למען הצלחה עם ישראל!

להזמנת חוג בית ללא עלות: 073.222.1290





חוגגים את פסח ביהוד

★★★★

הרב רפאל אוחיזן

המקובל הרב יצחק בצרי | הרה"ג זמיר כהן
הרב אברהם יצחק עורך סדר
הרב אברהם אסייג עורך הסדר



ר' יעקב חמו
משמח הלבבות



מופע
'מעבודות לחירות
עם ר'
שמעון פרץ

הבטיחו מקומכם << 073-222-1-270

ליל הסדר במלון
לאונרדו ירושלים

י"ד - ט"ז בניסן | 22-24.4

שביעי של פסח במלון
בית האלה
כ"כ"א בניסן | 28-29.4

מה העמדה שלך?

בטוח כשאתם רואים כותרות כאלה זה בווער בכם

האם תמר זנדברג רוצה למנוע הנחת תפילין?
מנהל הממונסיה בת"א מאבקי המפילין שלי - ביטוי למאבק על דמותה של המבדח הישראלי?
מנהל היכנו בת"א נער בפעולת הכ"כ שקרא לתלמידים להניח תפילין אתם מפרדי?

חיינו וקיימו את עמדתכם
073-3333-343

הצטרפו למעל 1000 בעלי עמדות ותזכו ל-3,000,000 הנחות תפילין בשנה!

מארחים? מתארחים? השנה כבני מלכים

יריד מוצרים ענק בהידברות שופס

קערות ליל הסדר • נביטים • קאסאוות מצה • משרכות אוכל • סכרים • אגרסלים • קפה תה סוכר • קערות הנגשה ועוד מלא מתנות ייחודיות...

לצפייה בקטלוג המוצרים המלא ולהזמנות בקליק הכנסו לאתר הידברות שופס | משלוחים עד הבית | 073-222-1-250

לעילוי נשמה / מריקה מרים לוי בת יעקב ושרה / פונגדה בן טורי / יעל בת זלפה / לאה בת פננה / אסמרו בת גט / יצחק זכאי בן סלמן ושושנה / פרחת פני בת שמחה ודוד / עליזה בת שרה כהן / שילת לאה בת עליזה בן הרוש / שבת בן ויולט ואברהם / משה בן כמונה / נסים שלום בן מרים / רפואה שלמה וכל הישועות / חנה מאירה בת סעדה / משה ואריאלה מלכה בן חסיבה / בריאות פרנסה ונחת / משה בן רחל ואלישבע בת מיכל

העלון מוקדש

להקדשת העלון
חייגו 073-222-1388
שלוחה 3