

הידברות

עונת שבת

www.hidabroot.org
תפוצה: 295,900 עותקים

פרשת אחרי מות | גיליון 651 | כ"ה בניסן תשפ"ד

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

זכות וחובה בארץ הקודש

אדמת ארץ ישראל עדינה. החטאים שנעשים עליה - פוגעים בה, והיא מגיבה בהתאם

וזהו שכתוב "וַתִּטְמָא הָאָרֶץ", בגלל מעשי האדם. "וְאֶפְקֹד עֲוֹנָה עָלֶיהָ", שהיא מגדילה את היקף החטאים. וכדי להינצל מטומאת האדם המטמא אותה, וגורם לה להזיק לאחרים ולהיתבע על כך, נוקטת האדמה בפעולה שתפסיק את השרשרת הזו של הגדלת החטאים: "וַתִּקָּא הָאָרֶץ אֶת יִשְׁבִּיהָ", כדי שיפסיקו לטמאה ולטנפה.

ומהי הקאה?

בעל חיים, כגון כלב, הניזון מבשר מקולקל, אינו ניזוק מכך. אך אדם שיאכל בשר מקולקל, יחלה בבני מעיו, ואף יקיא את אשר אכל, על מנת לשמור על בריאותו. כלומר, ככל שמדובר ביצור עדין יותר, כך הוא רגיש יותר, וממילא גם פגיע יותר. ארץ ישראל קדושה, כלומר נבדלת ומרוממת, יותר מכל הארצות. ומודיע לנו הקב"ה בפסוק זה כי אמנם בכל מקום בעולם אסור לעבור על רצון ה', אבל ארץ הקודש רוחנית

ומרוממת מכל הארצות, ולרוב קדושתה אין היא סובלת ריבוי של טומאת חטא. אמנם סובלת חטאים היא עד גבול מסוים, אך מכאן והלאה פולטת את מזהמיה, את האנשים החוטאים בה. ומכאן מוסר השכל גדול לכל יהודי תושב ארץ ישראל, להישמר מן החטא ולקדש את עצמו, יותר מאשר מבכל מקום אחר בעולם. ומאידך, יזכור כל יהודי כי אין כמו ארץ ישראל להשפיע טובה וברכה, חכמה ותבונה, ועלייה רוחנית נפלאה, על נפש היהודי. וזהו שאמרו חכמים: "אוריא דארץ ישראל מחכים" (בבא בתרא קנ"ח ע"א) - שעצם ההימצאות של אדם על אדמת ארץ ישראל ובאווירה - גורם לו להחכים, להשתפר ולהרבות בתורה ובמצוות.

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

פרשתנו מספרת התורה על הדבר שיתרחש לאדמתה של ארץ ישראל: "וַתִּטְמָא הָאָרֶץ, וְאֶפְקֹד עֲוֹנָה עָלֶיהָ, וַתִּקָּא הָאָרֶץ אֶת יִשְׁבִּיהָ" (ויקרא י"ח, כ"ה). ההתייחסות של לשון התורה כאן לאדמה היא כאל יצור חי שיש בו עוון, והוא מסוגל אפילו להקיא, דורשת הבנה. וכי האדמה נכשלת בחטא, שיש לפקוד עליה את עוונה? מדוע צריכה האדמה לשאת את עוונם של היהודים? ואם היא אכן נושאת בחטאים - מהו העונש אשר מושת עליה? ומדוע היא "מקיא" את בני ישראל מעליה?

אולם לימדה אותנו התורה בזאת, כי כאשר האדם חוטא, הרי החטא מטביע את חותמו על האדמה שבה חטא האדם. כנרמז בכתוב (תהלים א',

א) "אֲשֶׁרִי הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הִלֵּךְ בְּעֵצַת רְשָׁעִים, וּבְדַרְךַּ חָטָאִים לֹא עָמַד, וּבְמוֹשֵׁב לְצִים לֹא יִשֵּׁב". לא אמר "ועם לצים" לא ישב, אלא "ובמושב לצים", כלומר מקום שישבו בו לצים, אף על פי שכעת אינם שם. לפי שהמקום שישבו בו הלצים - הושפע לרעה, ומסוגל להשפיע על היושב בו השפעה שאינה טובה. ולכן, אשרי מי שאפילו לא ישב שם. (אמנם לעתיד לבוא עתידים בתי תיאראות ובתי קרקסאות להפוך לבתי נכסיות ולבתי מדרשות, לפי שהשימוש הקדוש יטהר ויקה את המקום). מאותה סיבה, מי המבול מחו את השכבה העליונה של האדמה, כדי לנקותה ולטהרה מכתמי החטא. נמצא שהאדמה, המוכתמת בחטא האדם, משפיעה אף היא להגדיל חטאים בעולם. והגם שאין היא אשמה בכך, הרי הדבר מוגדר עוונה של האדמה.



שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם מותר להתגלח בספירת העומר לצורך טיפול רפואי?

גם במנהגי אבלות מקילים כשיש צורך, וכאן, שזה לצורך רפואי, ראוי לגלח, ולאחר הטיפול ימשיך להשאיר את הזקן כמו כלל ישראל.



שכחתי לספור ספירת העומר בערב, ולמחרת נזכרתי ממש לכני השקיעה, וספרתי - אבל בטעות ספרתי ספירה של יום אחר. האם אני יכול להמשיך לספור בברכה?

נכון אמנם שהשוכח לספור בלילה סופר ביום ורשאי להמשיך לספור בברכה, אולם אם טעה בספירה וספר יום אחר, בין בלילה בין ביום, כאילו לא ספר, ומכאן והלאה יספור בלי ברכה.

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:38	20:00	18:45	ירושלים
20:36	20:03	19:02	תל אביב
20:39	20:03	18:56	חיפה
20:37	20:01	19:02	ב.שבע



שבת בהרי הכרמל

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



חדרים מרווחים | בריכה מקורה | סעודות שבת למהדרין

פרשת קדושים חמישי-שבת

א' - ב' באייר | 9.11.5 | עם הרב יצחק פגור והרב יונתן גלעד

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270 | חדרים אחרונים!



Resort ניר עציון

תקציר פרשת אחרי מות

מעבודת הכהן הגדול ביום הכיפורים ועד קדושתה של ארץ ישראל

2. האיסור להקריב מחוץ למשכן. מרגע שהוקם המשכן חל איסור גמור להקריב קורבנות מחוץ לאוהל מועד, והעושה כן - יכרתו חייו וחיי זרעו.
3. האיסור על אכילת דם. ה' מגלה כי בדם בעלי החיים נמצאת הנפש, ולכן נפש החיה מכפרת על נפש האדם. מסיבה זו ישנו איסור חמור של כרת באכילת דם החיה. וכן ה' מצווה על כיסוי דם החיה והעוף לאחר שחיטתם.
4. אכילת נבלת עוף טהור. התורה מלמדת כי אכילת נבלת עוף טהור מטמאת את האדם בעת האכילה, ולכן עליו לטבול את גופו ובגדיו במקווה, ורק בלילה הוא יהיה רשאי להיכנס למקדש ולאכול קדשים.
5. איסורי עריות. ה' מצווה להזהיר את העם שלא ינהגו במנהגי הנוכרים הפרוצים, אלא עליהם לשמור את התורה והמצוות, שרק על ידם יזכו לחיי נצח.
6. איסור העברת הילדים ל"מולך". בזמנם היה מנהג הגויים לעבוד עבודה זרה ל"מולך", והיתה בכך גם אכזריות של אב לבנו, והעושה כן - עונשו סקילה.
7. ארץ ישראל מקיאה את החוטאים. ה' מזהיר אותנו לשמור את המצוות ואת גדרי הצניעות, משום שארץ ישראל איננה אדמה רגילה, אלא יש בה קדושה, והיא מקיאה את החוטאים בה. בנוסף, ה' מצווה את חכמי ישראל שבכל דור ודור לשמור את משמרתו על ידי גדרים ושומרים, על מנת לשמור על בני ישראל מתועבות אשר יטמאו אותם.

שני הוויזויים שעל הכהן הגדול לעשות על הפר שלו ושחיטתו. לאחר מכן ישנו תיאור של הקטרת הקטורת בקודש הקודשים. וכן, על הכהן הגדול לבצע הזאות של דם הפר ודם השעיר לה', ובכך מתכפר לכל מי שנכנס למקדש או אכל קודש כשהוא טמא. הכהן הגדול היה לובש בגדי לבן כאשר נכנס לקודש הקודשים, וכאשר יצא לעבודתו בחוץ - לבש בגדי זהב. בכל החלפת בגדים היה על הכהן לקדש את ידיו ורגליו ולטבול במקווה. ישנם תיאורים נוספים של שאר הלכות יום הכיפורים, כאשר ה' מצווה אותנו לעשות כך מדי שנה ב' בתשרי, להתענות ולהימנע ממלאכה, ועל ידי כך ועבודת הכהן הגדול יתכפרו עוונותינו.

1. עבודת יום הכיפורים. לאחר מות שני בניו של אהרן הכהן, משום שנכנסו ללא רשות לקודש הקודשים, מצווה ה' את משה רבנו להזהיר את אהרן שלא יכנס לקודש הקודשים אלא רק פעם אחת בשנה - ביום הכיפורים. לאחר מכן, מתוארת בפרשה עבודת הכהן הגדול ביום הכיפורים. הכהן הגדול קונה מכספו פר לחטאת, ככפרה עבורו ובני משפחתו, וכן איל לעולה, ומכספם של עם ישראל שני שעירי עזים - לחטאת, ואיל - לעולה. על שני השעירים נערכת הגרלה, כאשר אחד ישמש ככפרה על עם ישראל וישלח לעזאזל, ואת השני מקדישים לה' ומקריבים במזבח. כמו כן, מתוארים

הרב יצחק פנגר

זה אפשרי



מה אתם אומרים לעצמכם כשאתם מתמודדים עם הכאב? האם אתם אומרים לעצמכם - "טיפש, מה עשית, אין לך תקנה, אתה אבוד, איזה עולם אכזר" וכו'? אם כן, תסכימו איתי שמחשבות כאלו לא בדיוק יכניסו אופטימיות ותקווה לחייכם, שבמצב של כאב נצרכת מאוד. הגידו לעצמכם - "הכול לטובה, זה בסך הכול ניסיון, כבר עברנו דברים קשים בעבר, בורא העולם שהביא את זה עלינו, הוא זה שיעזור לנו לעבור את זה", וכדומה.

3. היו עדינים עם עצמכם - אם התגובה הראשונית שלכם במצב של כאב היא ביקורת עצמית, עליכם להחליפה בחמלה עצמית. נחזור לתחילת הפרק, כאשר המשלנו את המצב לאדם שהולך ביער ולפתע מקבל חץ בבטן. טעות תהיה לכעוס על עצמו, או לנסות בכוח לשלוף עכשיו את החץ. כל צעד כעת צריך להיעשות בעדינות וברגישות. כך גם מבחינה רגשית - היו יותר עדינים עם עצמכם, נהגו עם עצמכם כפי שהייתם מתנהגים עם חבר טוב מאוד שאירע לו מצב דומה.

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



איך מתמודדים עם כאב?

3 עצות נוספות להתמודדות עם כאב ש"נוחת" עלינו

המחשבות, להיפטר מהרגשות ואיכשהו לשלוט על המוח, כי זה לא ממש אפשרי. ננסה לקחת צעד אחורה, להסתכל על עצמנו מהצד, לראות בצורה בהירה יותר את החשיבה שלנו, וממה היא מושפעת, כל זה בלי לתת לעצמנו ציונים - אתה לא בסדר או כן בסדר - אלא פשוט לתת לדברים להיות כפי שהם כרגע. אחר כך נשנה, אם צריך.

2. שנו את המנטרה - הקשיבו לקול הפנימי שלכם.

1. קשיבות - בהווה, בצורה סקרנית ולא שיפוטית - "קשיבות" היא המילה העברית למושג "מיינדפולנס". הכוונה היא שברגע שקורה משהו, במקרה שלנו, כאשר אדם מתמודד עם כאב ש"נחת" עליו, במקום להיסחף למחשבות עתיד - מה יהיה ואיך יהיה, או למחשבות עבר - למה ואיך - פשוט להיות נוכח פה בהווה.

בצורה סקרנית, כלומר אני מביין ומקבל באמונה שהבורא נתן לי את האתגר הזה, ומאתגרים אף אחד לא יודע מה ייצא. אף אחד לא דמיין שמהמכירה של יוסף בן ה-17 לעבד במצרים, תתהפך כך שבסופו של תהליך הוא יהיה משנה למלך מצרים. או להיפך, כאשר יעקב אבינו ירד למצרים,

בתחילה עם המרכבות של פרעה שנשלחות להביאו, ברוב פאור והדר, שהדבר יוביל לגלות ולשעבוד מצרים במשך 210 שנים. כך שמעבר ל"להיות נוכח פה ועכשיו" בהווה, אני רוצה לעשות זאת בצורה סקרנית, ובעיקר לא שיפוטית. במקום להגיב חיש מהר מבלי להתבונן באמת, תנו לעצמכם זמן להרגיש ולבחון באמת את הרגשות שלכם. בסקרנות, ללא שיפוטיות. לא, אל תנסו לעצור ולהתנגד לכל

העלון מופץ השבוע ב-294,750 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מייחדי הרבים? חייגו! 073-222-1388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע



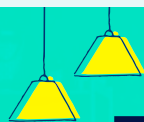
הפצה וולוגיסטיקה
טליה זכריה, אסתר שמיר

עריכה גרפית | שני מויאל

עורכות משנה | דבי רייכמן, שולי שמואלי

עורך | דודו כהן

הידברות
אנחנו לבד



יש לך שאלה? מעוניין לדעת יותר?

בוא נדבר על זה

אבל בסוף <<

איך אפשר למצוא את האלוקים בתוך האסונות?

האם הפילוסוף בעם גרם למלחמה?

האם מי שחילל שבת ונרצח על קידוש ה' יגיע לגן עדן?

הזמינו רב או מרצה לערב ייחודי ומרתק שיתן תשובות לשאלות הבוטעות שלכם!

חייגו 073.222.1290

פרשתנו פותחת בעבודת הכהן הגדול ביום הכיפורים. עיקר עבודת יום קדוש זה הוא בבית המקדש על ידי הכהן הגדול, והיו ישראל מביאים שני שעירים השווים במראה ובקומה לכפרתם, האחד לצורך הקרבתו לה', ודמו היה נזרק לפני ולפנים בבית קודש הקדשים, והשעיר השני היה נשלח אל עזאזל להשליכו מן הצוק במורד ההר.

בספר הזוהר הקדוש בפרשת תצוה, גילה רבי שמעון בר יוחאי טעם לקיחת השעיר לעזאזל, שהוא כדי לתת דורון לסטרא אחרא להתעסק בו, כדי שלא תקטרג על ישראל ביום הקדוש שהוכן להם לסליחה ולכפרה. ועוד (זוהר אחרי מות) גורם על ידי נתינת השעיר, שהסטרא אחרא תתהפך לשבח את ישראל וללמד עליהם סגוריה. והוסיף הזוהר (פנחס) לבאר זאת על פי משל לכלב רעב - מי שרוצה שהכלב לא ינשך אותו, נותן לו בשר ולחם לאכול ומשקה אותו מים. וסוד הדבר: אם רעב שונאך, האכילהו לחם.

הדברים הללו שייכים גם לזמנינו אנו. בסוף הסעודה, קודם ברכת המזון, הורו חכמינו ז"ל לשטוף את אצבעות הידיים מן הטינופת: "מים אחרונים - חובה". לפי הפשט ישנם כמה טעמים לכך. אמנם הזוהר הקדוש (תרומה) מבאר כי לאחר שהתענג האדם מן האכילה, והשפיע קדושה בכל אבריו על ידי אותה האכילה, יש לו לתת חלק לסטרא אחרא, והוא הלכלוך שבמים אחרונים, ולכך אין מברכים על מצווה זו, שחלקה הוא בצד הסטרא אחרא. וכך הביא רבנו יוסף חיים זיע"א בספרו "בן איש חי" בשם המקובלים, כשנטול מים אחרונים, יאמר: "זה חלק אדם רשע מאלוקים", וכיון חלק אדם רשע, ראשי תיבות אה"ה, שהוא הסטרא אחרא, ויאמר דבר זה בלחש.



על ספירת העומר

מדוע לא מברכים "שהחיינו" על ספירת העומר, ומה מברכים על מצה אחרי פסח?

נמצאים אנו בימי ספירת העומר. מדוע אין מברכים שהחיינו על ספירת העומר?
נאמרו כמה טעמים מדוע אין מברכים שהחיינו על ספירת העומר:

- לפי שאין ספירת העומר אלא זכר למקדש, ואין מברכים אלא על מצווה מממש, ולא על "זכר" (ר"ן סוף מסכת פסחים).
- לא תיקנו ברכת שהחיינו אלא בדבר שיש בו שום הנאה, כגון נטילת לולב שהיא באה לשמחה, ותקיעת שופר לזיכרון לאבינו שבשמים, ומקרא מגילה שחסי ה' עלינו ופדאנו ממוות, ופדיון הבן שמברך אבי הבן שהחיינו לפי שיצא מספק נפל, שכל שעברו עליו ל' יום אינו נפל, אבל לספירת העומר אין בו זכר לשום הנאה, אלא יש בו עוגמת נפש לחרבן בית מאוויינו (הרשב"א בתשובה סימן קכ"ו).
- והלבוש כתב הטעם, משום שהספירה באה להודיע לנו אימתי יחול חג השבועות. נמצא שספירת העומר היא צורך יום טוב, ולכן יוצאים אנו ידי חובה בשהחיינו שאנו מברכים בחג השבועות (הביאו כף החיים, סימן תפ"ט סק"ג).

איזה תנאי כדאי לעשות בספירת העומר?

כיוון שיש ספק על השומעים מפי שליח הציבור את הברכה, שישנם פוסקים הסוברים שיצא ידי חובה ואינו יכול לברך, לכן טוב לעשות תנאי בתחילת הספירה ביום הראשון, ויאמר "אני מכוון שבכל לילה מן הלילות של ספירת העומר בשנה זו, שלא לצאת ידי חובת הברכה והספירה של העומר בשמייעתי אותם מפי הש"ץ או אדם אחר, אלא רק כשאברך ואספור העומר בעצמי" (חזון עובדיה עמוד רל"א בהערות).

מה מברכים על המצה לאחר הפסח?

ברכת המצה לאחר הפסח שנויה במחלוקת הפוסקים, ומנהג הספרדים לברך על המצה לאחר הפסח "בורא מיני מזונות", ולאחריה ברכה מעין שלוש - על המחיה. אמנם אף לעדות הספרדים ראוי לאכול המצה בתוך הסעודה של פת, ולפטור עצמם בברכת הפת וברכת המזון. ומכל מקום, חולה שאינו אוכל פת אלא מצה, מטעמי בריאות, מברך על המצה המוציא וברכת המזון (חזון עובדיה ט"ו בשבט, עמוד ס"א בהערות, עפ"י החיד"א במחזיק ברכה סימן קנ"ח אות ה').

בימים אלו שאחר הפסח חוזרים אנו אל החנויות לקנות. כאשר אנו קונים מוצר שיש בו חמץ, האם צריך לקנות רק מוצרים שנטחנו אחר הפסח?

אין צריך להחמיר שיהיה נטחן אחר הפסח, ולכן מותר לקנות חמץ מבעל מכולת שמכר את חמצו לנכרי, אף שהחמץ היה קיים בימי הפסח (על פי שולחן ערוך סימן תמ"ח סעיף ג').

ליל שבת אני רוצה לערבב את החמין כדי שלא יישרף, וגם לקחת מעט לאכול. האם מותר לעשות כך כאשר החמין מונח על הפלטה, או שיש איסור בזה?

אסור לערבב את החמין כאשר הוא על אש גלויה, אף אם הוא מבושל כל צרכו, משום איסור מגיס (שולחן ערוך סימן ש"ח סעיף י"ח).

ואם מונח על הפלטה, שזה מקום שאין רגילים לבשל עליו, והתבשיל מבושל כל צרכו, האשכנזים מחמירים ואוסרים לערבב, וגם להוציא בכף מהתבשיל כשהוא על הפלטה אסור (משנה ברורה סימן ש"ח סעיף קטן ק"ז). ולספרדים מותר להוציא בכף אם התבשיל מבושל כל צרכו, אם נמצא על הפלטה משום שפלטה אינה מקום שמבשלים בו, וממילא אין איסור לערבב כאשר התבשיל נמצא על הפלטה (ילקוט יוסף סימן ש"ח סעיף מ"ו). ודעת הבן איש חי שגם להוציא בכף אסור (ש"ת רב פעלים חלק ג' סימן מ"ד). ומכל מקום, דעת מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל, שאם התבשיל מונח על הפלטה - מותר להוציא מהתבשיל בכף (חזון עובדיה שבת ד' עמ' ש"ב).

מתנות לסטרא אחרא

מאלו מצוות כוחות

הטומאה מקבלים

חיות, ולמה זה טוב?

המתבונן בתפילין של ראש, יראה שמהצד הקדמי של התפילין, מעל התיתורא, צצים כמין שערות לבנות, העשויות משערות העגל. הטעם לשערות אלו ביאר הזוהר הקדוש (פקודי), כי הקב"ה נתן כוח לרוח הטומאה, ואין להתנהג עמו בביזיון. ובשביל שלא יחפש לקטרג עלינו, נותנים לו איזה מקום אחיזה באותן השערות, כדוגמת השעיר המשתלח לעזאזל. וכשמע רבי אבא דברים אלו, זלגו עיניו דמעות על שאנו צריכים לתת איזה אחיזה לסטרא אחרא במעשה הקדושה שלנו. פנה אליו רשב"י ואמר לו שלא יהיה בצעה, כי יש בכך תועלת גדולה לישראל.

כך גם מי רחיצת הידיים מבית הכסא ובבוקר אחר השינה, כי ע"י השינה שורה רוח טומאה על הידיים, ונותן לו חלקו ומטהר (חסד לאברהם ע"פ הרמ"ק). אך צריך להדגיש בכל האמור, שאין לכוון בעשיית המצווה לתת תקרובת לסטרא אחרא, כי כל המצוות שאנו עושים הם מפני ציווי ה' יתברך. אלא שברצונו יתברך הוא יתן חלק משהו לסטרא אחרא, אשר היא גם אחד ממכלול בריותיו אשר ברא בעולמו, ואין בריאה שברא ה' יתברך לבטלה, כי כל הבחירה אם לקיים מצוות או לא, והשכר והעונש, תלויים בהימצאות כוחות הסטרא אחרא בעולם. ועל ידי שיועד הסטרא אחרא שגם הוא יקבל חלק חיות ומזון על ידי השפע שישפע ה' לבריאה מכוח קיום המצווה, ממילא לא יקטרג.

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

לבחירה מספרי הר"ג זמיר כהן או הר"ג ינאל כהן ניתן לממן מכספי מעשרות מוכר לפי סעיף 46

להצטרפות חייגו
073.222.1.388



הצטרפו עכשיו
להפצת העלונים
ותזכו גם
לעונג שבת אמיתי
וגם לספר לבחירה
במתנה!

מזעמיה
בספר זכו



למה שלוש פעמים ביום? (א')

מה המקור למצוות התפילה, וכיצד התפילה משפיעה עלינו מבחינה רוחנית? 10 סיבות לפתוח את הסידור

חלק בלתי נפרד מסדר יומו של האדם המאמין הוא ביקור בבית הכנסת לשלוש תפילות היום - שחרית, מנחה וערבית. לא סתם אנשים שמתפללים באופן קבוע באותו בית כנסת הופכים במשך השנים לידידים וחברי קהילה. הפגישות הקבועות עם אותם אנשים באופן יום-יומי, לצד קידוש משותף או סעודה שלישית משותפת בשבת, שבחלק מבתי הכנסת עורכים - עושים את שלהם. אבל לא רק עם המתפללים נערכים מפגשים באופן יום-יומי קבוע, אלא כמובן עם הסיבה לכל זה - בורא עולם. התפילה היא מפגש יומי קבוע עם הקב"ה.

איך הכול התחיל, ולמה דווקא שלוש פעמים ביום?

1. כנגד שלוש תפילות האבות. את שלוש התפילות תיקנו שלושת אבותינו: אברהם אבינו תיקן את שחרית, שנאמר "וישכם אברהם בבקר אל המקום אשר עמד שם" (בראשית י"ט, כ"ה), יצחק אבינו את מנחה, שנאמר "ויצא יצחק לשוח בשדה לפנות ערב" (בראשית כ"ה, ס"ג), ויעקב אבינו תיקן את ערבית, שנאמר "ויפגע במקום וילן שם" (בראשית כ"ה, י"א). בתלמוד נאמר כי אין עמידה אלא תפילה, אין שיחה אלא תפילה, ואין פגיעה אלא תפילה (מסכת ברכות, דף כו).

2. כנגד קורבנות בית המקדש. המדרש אומר: "צפה משה ברוח הקודש וראה שבית המקדש עתיד להיחרב, והגִּבּוֹרִים [שהיו מביאים לבית המקדש] עתידים להיפסק. עמד והתקין לישראל שיהיו מתפללים שלוש פעמים בכל יום, לפי שחביבה תפילה לפני הקב"ה מכל מעשים טובים ומכל הקורבנות" (תנחומא פרשת כי תבוא, סימן א').

את שלוש התפילות תיקנו שלושת האבות, אך עד תקופת בית המקדש השני היו התפילות ללא נוסח קבוע, וכל אחד התפלל בלשונו האישית. את נוסח התפילות שיש בידינו היום תיקנו אנשי כנסת הגדולה בזמן בית המקדש השני.

לאחר חורבן בית המקדש, כשפסקה עבודת הקורבנות, שנועדה לקרב ולחבר בין בני ישראל לבורא עולם, התפילות תפסו את מקומם של הקורבנות והחליפו את העבודה הרוחנית של עבודת הקורבנות.

תפילת שחרית מחליפה את קורבן התמיד של שחר, שהיה מוקרב בזמן בית המקדש, כפי שהתורה מצווה: "אֵת הַקֶּבֶשׁ הָאֶחָד תַּעֲשֶׂה בִבֹּקֶר" (שמות כ"ט, ל"ט). תפילת מנחה מחליפה את קורבן התמיד של בין הערביים, שהיה מוקרב בזמן בית המקדש, כפי שהתורה מצווה: "וְאֵת הַקֶּבֶשׁ הַשֵּׁנִי תַעֲשֶׂה בֵּין הָעֶרְבָיִם" (שמות כ"ט, ל"ט). במשך הלילה היו הכהונים שורפים את בשר הקורבנות על גבי המזבח, וכנגד זמן שריפת בשר הקורבנות תוקנה תפילת ערבית.

רש"י מבאר על הפסוק "וְנִשְׁלַמְהּ פְּרִים שְׁפִתֵינוּ" (הושע י"ד, ג'): "ונשלמה פרים - שהיה לנו להקריב לפניך, נשלם אותם בריצוי דברי שפתינו". וכן במדרש נאמר "אמר רבי אבהו: מי משלם אותם הפרים שהיינו מקריבים לפניך? שפתינו, בתפילה שאנו מתפללים לפניך" (פסיקתא דרב כהנא, פיסקא כ"ד). המשך בפעם הבאה.



השער לעולם החירות

מה גורם לנו למעט בצחוק, ואיך נוכל להפחית דאגות ולהרבות בשמחה?

עשו פעם מחקר גדול שניסה לבדוק כמה פעמים אדם צוחק ביום. מתברר שילדים בני חמש צוחקים בממוצע 300 פעמים בכל יום. לעומתם, אנשים מבוגרים צוחקים רק 15 פעמים ביום (במקרה הטוב). אלו הנתונים, ולמרבה הצער, הם באמת משקפים את המציאות.

הסיבה פשוטה. כתוב בפסוק: "יוֹסִיף יָצַעַת יוֹסִיף מִקְאוֹב" (קהלת א', י"ח), וכנראה החיים האמיתיים כאן, בעולם הזה, הם לא פיקניקי, וכמו שרבונו-תם קרא לעולם הזה: "נווה תלאות". אבל אין מצווה להיות בצער, להיפך, "מצווה גדולה להיות בשמחה", והשמחה היא השער לעולם החירות, לישוב דעת, ואפילו ליציאה מן הגלות, כמו שנאמר (ישעיהו נ"ה י"ב): "כִּי בְשִׂמְחָה תֵצְאוּ" (ליק"מ י' תנינא), ולכן כדאי לחשוב איך ניתן להעלות את רף השמחה שלנו. השליטה שלנו במציאות היא אמנם מוגבלת, אבל נראה שיש הרבה דברים שאפשר לעשות, כדי לשפר את איכות החיים ולהיות נייח יותר, שלווים, ואפילו שמחים.

קודם כל, כדאי לעשות מאמץ לצרוך כמה שפחות דברים שמדכאים ומורידים אותנו. לפעמים אלו מצבים, אנשים, חדשות, או אירועים, שבטווח הארוך יש להם השפעה שלילית מצטברת, ולכן כדאי למעט בהם, ולדלל אותם מהפלייליסט שלנו. מאידך, כדאי לנסות להרבות בדברים שמרוממים, ממלאים מצברים ונותנים חיזוק וכוח. יש הרבה עצות והרבה כלים כדי להצליח בכך, והסוד הוא שזה מחייב התמדה ועקביות.

אחד האתגרים הגדולים כאן הוא ההתמודדות עם דאגות. גם כהורים (הדאגות לילדיו המתבגרים בהחלט אינן פשוטות...), וגם ההתמודדות של ילדינו המתבגרים עצמם, סביב הלחצים והטרטומות שלהם. דאגות הן לא בהכרח דבר רע. חלק מהדאגות דווקא מועילות, וגורמות לנו לעשות השתדלות, להיזהר ולהתכונן. אבל חלק מהדאגות הן מייאשות, משתקות ומתסכלות, ולכן הן רק עצת היצר לגרום לנו לפספס ולא להיות מאושרים ושמחים בחלקנו. תפקידנו לנהל את זה, ולשמור את הדאגות במינון הנכון, כזה שיקדם ולא ייאש.

יש בספר משלי פסוק מוכר: "דֹאגָה כָּלֵב אִישׁ יִשְׁחָנָה" (משלי י"ב, כ"ה). בביאור המילה: "ישחנה" אמרו חז"ל שני פירושים (יומא ע"ה): או "ישחנה מדעתו", יסלק אותה, ידחיק ויתעלם, או "יסיחנה לאחריים", ידבר ויעבד אותה בצורה נכונה. הפירושים נראים סותרים, אבל הם באמת משלימים. בשלב הראשון, ההתמודדות מול אירועים קשים גורמת לפעמים להדחיק. זה מנגנון הגנה שמאפשר לאדם לשרוד, ומשאיר אותו בעולם יציב. אבל ההדחקה הזו גובה מחירים בטווח הארוך. יכולת הניהול העצמי נפגעת מאוד, וזה גורם למצבי רוח מתעתעים, דריכות ואי שקט תמידי, פגיעה ביחסים בינאישיים, וגם חורבן לקומה הרוחנית והנפשית.

ולכן לא כדאי להישאר ככה. יש שלב שבו הנפש מרגישה מספיק חזקה, ואז כדאי לעבור ל"ישחנה לאחריים" - לדבר, לעבד מחדש, זה נותן מסגרת לטרטומה, באופן שמאפשר חזרה לתפקוד רגיל. לפעמים זה מחייב טיפול מקצועי. אבל על מנת שתהיה בכלל הסכמה לשתוף פעולה, ולא סתם בזבז זמן וכסף, תפקידנו כהורים לייצר אווירה בטוחה ומעצימה, מבינה ומקבלת, עם הרבה קבלה מעשית. זה מה שיאפשר בעתיד את ה"ישחנה לאחריים" בצורה הנכונה והטובה.

כדי לשמוע את הקלטות דברי הרב אורי זוהר זצ"ל בעניין זה, ניתן להתקשר לקו החינוך שלו: 08-3137881

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

מה העמלה שלך?

בטוח כשאתם רואים סתרות כאלה זה בווער בכם

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

עיריית תל אביב: החמרת האכיפה מנהל תוכן בדיאגוה בעניין תכ"ד שהיא לתלמידים דהיות תפילין יצאה ממורד

מנהל הרוסטיה ב"א: תאגיד התפילין של על דמותו של

היחיד תפילין הספר ועוד

חייגו וקיימו את עמדתכם 073-3333-343

וקשורת



מאוד. כך גם בלימוד התורה, אם היית מבין את חשיבותה של התורה בשבילך, אזי היה לך זמן מספיק בשבילה. כך הדבר גם לעניין מידת הענווה. אם רק נבין כמה היא תשפיע עלינו טובה וברכה, כדוגמת שלום בית, פרנסה טובה, שלווה נפש, ואפילו רוח הקודש, ולעומתה, כמה הגאווה מזיקה לנו וגורמת לנו לכעס, לחוסר בפרנסה עד כדי השפלות - אז בוודאי נשקיע מאמצים מרובים בעניין חשוב שכזה.

אמונה

בשביל שיתרגל האדם במידת הענווה, הרי שהדבר החשוב ביותר והעיקרי ביותר הוא האמונה. הכלל הברור והפשט שעלינו להפנים, הוא שכל כוחנו ומחשבותינו והצלחותינו הם מכוחו של הבורא יתברך. הגאווה נובעת ממחשבה ש"אנחנו" מצליחים, או "אנחנו" יודעים וכו', וודאי שזה ההיפך מהאמונה, כיוון שבאותו רגע שאדם חושב שהכל בא בגלל הצלחתו, שוכח הוא שההצלחה באה ממנו יתברך. ואם רק נרגיל את עצמנו, ובכל פעם שהצלחנו באיזו פעולה, מיד נתלה את הצלחתנו בחסדו של הבורא עמנו, אין ספק שתיכנס בתוכנו מידת הענווה.



הדרך לענווה

האם יתכן בכלל להיות בעל ענווה?

יהודים רבים חושבים לעצמם: זה בלתי אפשרי לשבר את מידת הגאווה שטבועה בנו, וודאי שרחוקה היא הדרך עד שנשיג את מידת הענווה. כתוצאה ממחשבות אלו, הם מתייאשים, אינם מנסים לעבוד על מידה זו, ולא מתאמצים להגיע למידת הענווה שבתוכם. דעו לכם, אחי ורעי, מחשבה זו בטעות יסודה, והיא עצת הצר הרע בכבודו ובעצמו! כי חלילה לנו מלומר שהבורא יתברך יצווה אותנו בתורתו הקדושה לברוח מן הגאווה ולהידבק בענווה, כשהדבר לא אפשרי. וכי הקב"ה חשוד שיצווה דברים שהם מעבר לכוחותינו, חלילה?

אלא שהאמת היא שאנחנו לא משקיעים בזה מאמץ ומחשבה מספיקים.

מידת הענווה.

כשאני שואל יהודי "מדוע אתה לא מגיע לשיעורי תורה?", תשובתו, על פי רוב, היא "אין לי זמן, אני טרוד בפרנסתי ובצורכי ביתי!". תשובתי אליו: להבדיל ממך, אדם שחולה במחלה הידועה, האם יש לו זמן להגיע לטיפולם מצילי חיים? ודאי, הוא יגיע אפילו קודם הזמן שנקבע עבורו, כדי להיות בטוח שיקבל את הטיפול. וכל זה למה? מפני שזה חשוב לו

תארו לעצמכם שהיינו לומדים ביחד כל יום במשך שעותיים, איך להגיע למידת הענווה, הרי פשוט הדבר שאחרי חודשים מועטים היינו מרגישים שינוי מהותי בצורת החשיבה שלנו ובהתנהגותנו. ואם לא הצלחנו עד עכשיו להוריד את מינון מידת הגאווה בתוכנו, הרי הסיבה לכך היא שלא השתדלנו מספיק להבין עד כמה מידה זו רעה עבורנו, ומה הדרך להגיע אל

הרב זמיר כהן

חכמת אבות



ספק שזה מעל לטבע, ובא מכוחה הרוחני של התורה הקדושה, אשר זכות הלימוד בה שומרת על עם ישראל ומקיימת את העולם.

עבודת כפיים או עבודת הקורבנות?

ועל העבודה - אין הכוונה לעבודת כפיים, שהרי המשנה עוסקת בזכויות הרוחניות שמקיימות את העולם, אלא לעבודת ה' בכלל, ולעבודת הקורבנות בבית המקדש בפרט. כיום, שאין לנו עבודת המקדש, התפילה משמשת במקום הקורבנות, ככתוב (הושע י"ד, ג): "וְנִשְׁלַמָּה פְּרִים שְׁפִיתֵינוּ". לפי שכאשר האדם מתפלל לבוראו, הוא נקשר ומתחבר אליו, ועל ידי כך יורד שפע לבריאה כולה בדומה לפעולת הקורבנות בבית המקדש. כי כן תיקן הקב"ה את הבריאה, שעל ידי כך שהאדם מתפלל, הוא מחבר בתפילתו את כל העולמות הגשמיים לעולמות הרוחניים, ואת כולם לאור האין-סוף ברוך הוא, ומוריד בכך שפע גדול לעצמו וכל הבריאה. ונרמז הדבר במילה "תפילה" - אותיות "פתילה". שכשם שהפתילה מחברת בין הנר הגשמי לאש הרוחנית, כך התפילה פועלת לחבר בין הנבראים לבורא יתברך.

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



חיל האנרגיה הרוחנית

זכות לימוד התורה שומרת על עם ישראל ומקיימת את העולם

וירדן, וחיליים ממדינות נוספות, יצאו להילחם בישראל, עם כוחות רבים של למעלה מ-250,000 חיילים, 2,000 טנקים ו-700 מטוסי קרב, לעומת מספר יהודים קטן ומעט כלי נשק. היה ברור לכל שיהיה חלילה אבדן של רבים מעם ישראל, ואפילו לא יהיה זמן לקבור את ההרוגים, לכן חפרו וקידשו גנים ציבוריים בתל-אביב לצורך הכנתם לבתי קברות. והנה עמד כל העולם משתאה לנוכח הניסים שליוו את המלחמה, ועם ישראל, ברוך ה', חי וקיים. אין

העובדה שהתורה היא מהעמודים שעליהם עומד העולם, היא הסיבה לכך שעל אף שהתורה מחנכת את האדם לנתינה ולהענקת לזולת, מורים גדולי הדור לבחורי הישיבות לשבת ולעסוק בתורה יומם ולילה. משום שעל ידי לימוד התורה העולם מתקיים, וללא זה הוא חוזר לתווה ובוהו, וכמו שיש "חיל רגלים", "חיל תותחנים", "חיל אספקה" וכדומה, כך יש חיל אחד בעם ישראל שתורם ומעניק שמירה והגנה לשאר החילות. וכמו שכתוב בתהילים (קכ"ב, ב'): "עֲמֻדֹת הַיָּיִן נְגָלֵינוּ בְּשֶׁעָרֵי יְרוּשָׁלַם", וביארו בתלמוד (מכות י"א) פסוק זה: מי גרם לרגלינו שנעמוד יציבים בשדה הקרב וננצח במלחמה? - "שערי ירושלים", שהיו יושבים בהם ועוסקים בתורה (מדרש רבה במדבר פרשה כ"ב, ב'. וראה על כך בהרחבה בספר "מסע אל האמת" עמ' 338).

דבר זה מסביר גם את הנס הגדול של הקיום שלנו היום בארץ ישראל. כי הנה, כשמתבוננים במפה של המזרח התיכון, ניתן לראות כיצד ארץ ישראל קטנה למול גושי ענק של מצרים, סוריה, תימן, עיראק, ערב הסעודית וכו'. מדינות גדולות ועצומות, אשר לעומתן נראית ארץ ישראל כשכונה קטנה. על פי הטבע וההיגיון הפשוט, היו אמורות מדינות כה רבות וגדולות אלו, אשר הן כה עוינות לנו, לכבוש בקלות ולמחוק חלילה את מדינת ישראל מהמפה. כל בר דעת מבין שלקיומנו בארץ אין הסבר טבעי. הנה במלחמת ששת הימים, כאשר מצרים סוריה

#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 בהיזברות שופט

המבצעים הכי שווים בקבוצה, לצפייה בסטטוס ולפני כולם!

היזברות שופט



"יהודים רוצים שלום. מוסלמים - רק רחמי אלוקים הם צריכים"

צבי יחזקאלי מספר לגולן אזולאי על ההסתערבות, המאמץ לשמור על כשרות ועל המסווה - מול שייח מדאעש, ועל הכאב על המחלוקת בעם



ש לי סיפור עם צבי יחזקאלי. אחת הסיבות העיקריות שרציתי לעשות איתו כתבה, היא כי כל הזמן מתבלבלים ביני לבינו ברחוב. אנשים חושבים שאני צבי יחזקאלי, ונמאס לי מזה. יש לי אישיות משלי... זו גם סכנת נפשות - הוא עושה סרטונים בסוריה, באירופה, אצל מוסלמים. מה אם יחשבו שהוא זה אני? אז החלטתי לפתוח את הראיון עם הנושא הזה.

אתה יודע שכולם חושבים שאני צבי יחזקאלי?

"מה, באים אליך ברחוב, אומרים לך 'אה, צבי יחזקאלי? מה אתה אומר להם? אתה יודע ערבית?'"

לא, אני לא יודע ערבית. אני בדרך כלל אומר להם "אני לא צבי", ואז הם מתחילים

להתווכח איתי. אז הייתי רוצה, אם לא אכפת לך, לברר את הדבר הזה - שאני זה אני ואתה זה אתה.

"אני זה אני? לא בטוח שאני זה אני. אני עד היום בודק מי אני. אתמול הייתי באיזו התבודדות.

אמרתי, 'תגידי, מה? אלה החיים שלי? זה אני? האמת שהאני זה האינסוף, איפשהו באיזשהו מקום, האני זה הדבר היקר הגדול בתוכנו. אין אני במצב אחד. עכשיו אני צבי. בתקשורת אני צבי המסתערב, וצבי הפרשן, ופה אני אבא לילדים וכו'."

בתקשורת אתה מרגיש שאתה עושה דמות?

"באיזשהו מקום כן. אתה יודע, אתה צריך להרגיע את האנשים, זה לא הומור. להסביר להם שיש פה עכשיו פיגועים, מלחמות, ויש פה קרב ודרך ארוכה, וזה לא פשוט, ואין לזה סוף, לצערי, אבל לא לצערי אולי. ושאתחנו יהודים. זה לא דברים של צחוקים. אז גם זה תפקיד. וגם להיות אבא זה תפקיד, ועובד השם, וגם דתי, אלה תפקידים."

אתה מרגיש שיש בינינו דמיון על הדרך שעשינו בחיים?

"לא ממש, אבל אנחנו באמת דומים. זה נחמד, זה עושה אותו אפקט לאנשים, "אתה היית איפה שהיית, ואני הייתי איפה שהיית, ובסוף הגענו לאותה מסקנה - שלהיות עובד השם זה גם כן חלק מהאמירה שלנו."

זה מדהים, כל החיבור שלך לעולם הערבי. סיפרת לי שבמסגרת התפקיד לפעמים נאלצת להתפלל במסגדים. מה אתה מרגיש, כיהודי, כשאתה מתפלל במסגד?

"אתה מרגיש תפילה אמיתית. כי קודם כל אתה מתפלל שהשם ישמור עליך, למה לך תדע מה יהיה... אתה אומר 'אשרי יושבי ביתך' בהכי כוונה. אני מדבר

עם השם. כל מזמורי התהילים שאני יודע בעל פה - אני אומר. אני זוכר שפעם אחת הייתי צריך שמירה, אז אמרתי פיתום הקטורת בסריה, פעם אחרי פעם."

במסגד אתה מרגיש תפילה אמיתית. כי קודם כל אתה מתפלל שהשם ישמור עליך, למה לך תדע מה יהיה... אתה אומר 'אשרי יושבי ביתך' בהכי כוונה

אבל יש להם גם תפילות בקול רם, לא?

"באסלאם אין תפילה כמו אצלנו, להבדיל. יש מנטרה אחת. אבל אתה לא חייב להגיד את זה בקול, אתה יכול להגיד מה שאתה רוצה. אם אתה נראה ממלמל - אתה נראה רציני כזה, אחד שמתרכז בתפילה."

קרו לך סיפורים מצחיקים בתוך התהליך הזה של ההסתערבות?

"כן, תמיד יש קטעים. יש קטע אחד שסיפרתי פעם לרב פנגר, והוא עשה על זה מערכון. ואיך שהוא סיפר את זה - נקרעתי מצחוק, אבל באמת זה לא היה כזה מצחיק... שנכנסתי עם חברה יהודים לרמאללה, והם רצו לאכול חומוס. ואז, כשישבנו לאכול חומוס, היו שם חמאסניקים. המלצר אומר ליהודים שאינך, באנגלית, 'מה תרצו?', אז אחד אומר 'חומוס'. הוא אומר לו - 'אתה יהודי. כי רק יהודים אוכלים חומוס

ב-21:00 בערב...

"הקטע הוא שכשתופסים אותך אתה צריך להיות יותר משוגע, אז אתה צועק עליו. אתה קם, הופך שולחן, 'למי אמרת יהודי?!', כזה, אז הם נרגעים. אגב, באותה מסעדה כששאלו אותי מה אני רוצה, אמרתי 'אני אוכל את המנה כמו של החמאס'. כי כשאתה אומר במסעדה שאתה אוכל כמו ההוא, אז אתה שייך אליו."

היום אתה לא יכול לעשות את זה, בגלל כשרות.

"ברור שלא. היתה פעם ששייח' מדאעש הגיש לי כנאפה. חיפשתי תירוץ למה לא לאכול, אמרתי שכואבת לי הבטן. אז הוא אמר לי 'טוב, אז תזיז את זה מהשולחן'. ואז הזזתי את זה ביד שמאל. ואצלם אסור להחזיק בשמאל, שום דבר. תירצתי שאני לא רוצה להסתיר למצלמה,

והוא קנה את זה."

למה לא מזיזים דברים בשמאל? גם אצלם שמאל זה הדינים?

"כן. בכלל, הרבה דין יש באיסלאם. אתה יודע איך אומרים את המילה דת בערבית? 'דין'. תמיד דרך ברכות של עם אתה יודע מה הכי חסר לו. איך אנחנו אומרים? 'שלום'. אנחנו רוצים שלום, תמיד. מה הם אומרים? 'בשם אללה הרחמן והרחום'. רק רחמים הם צריכים..."

אתה בוכה לפעמים בהתבודדות?

"בטח. כי תראה מה קורה בעולם. ובעם ישראל, המחלוקת הזאת, במיוחד מה שהיה כאן עד לפני המלחמה. אני כואב את זה מאוד. אני לא רואה מחנות, אני רואה יהודים. אני אגיד לך שגם אלו שמפגינים, גם פעם אחת הבאתי להם דיבור, אמרתי להם 'אני מבין אתכם, כי גם אני הייתי בצד השני, אבל אתם מחפשים את השם, רק אתם לא יודעים'. אני יודע שלא אהבו את הדיבור הזה, אבל באמת, הם מחפשים אוטופיה, מחפשים שלמות. משהו מפריע להם, אבל לא תמיד מה שמפריע לך זה מה שאתה חושב, מה שמפריע לך זה המרחק מהקב"ה, ואתה לא יודע את זה."

אז מה, זה מה שאומרים - "אתם חושבים שכולנו נחזור בתשובה?"

"בוא נגיד את האמת. הרי החלום של יהודי מאמין, זה שכולם יהיו יהודים כשרים, ויהיה פה משיח. נכון? אבל זה גם החלום של הקב"ה, ויש לו קצב משלו, אני לא יכול לדחוק ולהאיץ, אני לא יכול לתפוס ולנענע אותם, אני יכול רק לאהוב אותם בנקודה שהם נמצאים בה."

מתוך התכנית "גולן עם העם" בהידברות דיגיטל

הספרים המומלצים לתזונה ולאורח חיים בריא



מרמא הבזום משה שאולי



חיים בריאים כהלכה הרב יחזקאל אסחייק



רזי תזונה רות ליאור אור



חיים ללא עישון הרב יחזקאל אסחייק

הינך בריא
בגוף בריא

חייגו 073-222-1250 | חפשו "הידברות שופס" G

הידברות שופס





בית ספר של אמונה

היום, כשאני כמעט זקן ובא בימים, אני מרשה לעצמי לספר את הסיפור שלי. אם יש משהו גדול יותר שהחיים למדו אותי, זה שלכל אחד יש פיסה של תצוף, וכל אחד שם אותו במקום ובזמן הנכון שנקבע לו על ידי תוכנית מדויקת של אלוקים. אנחנו רק חיילים, כל השאר זה ממנו יתברך. כאשר נישאתי לאשתי, ראינו את העולם המושלם והוורוד. חיכינו כמו כולם לילדים, כל חודש שעבר הגביר את הלחץ, בעיקר של אשתי, וכשהחודשים הפכו לשנים זה היה ממש קשות. היה לנו טוב מאוד ביחד, אבל עונת הילדים, הזרע של קיימא, ריחפה מעלינו כל הזמן, מעיקה לעיתים עד קושי בנשימה. אשתי בעיקר חוותה את הכאב של אימהות שמבקשת לפרוץ החוצה, ואין לה לאן. אלו היו שנים לא פשוטות. העתרנו בתפילות, דמעות ותחינות, עד שקבלנו את הבשורה.

אלו היו תשעה חודשים, של המתנה מתוקה. כל יום היה בשורה טובה יותר מקודמתה. אלו היו תשעה חודשים שהפרידו בין עשר שנות ההמתנה ועד ללידה עצמה.

בסייעתא דשמיא זכינו למתנה כפולה מאלוקים. אשתי ילדה תאומים, בן ובת. השמחה הרקיעה שחקים. הבית התמלא בפתאומיות בבלונים, פרחים, בגדים ומה לא, אבל בעיקר בקולות של חיים, בתינוקות, בבכיות, בלילות לבנים. אבל החיוך היה על הפנים. שום דבר כבר לא היה קשה, הברכה מילאה אותנו. היינו לאבא ואמא, ועכשיו אנחנו כבר משפחה, משפחה עם שני ילדים. ככה מאפס לשניים - אין דרך לתאר את האושר הזה.

עם הזמן הבנו שיש פער בין הבן שלנו לבת. בתחילה חשבנו שזה עניין מגדרי נטו, אבל עם הזמן התווספו עוד נקודות, עד שהבנו שמוטב להתיעץ עם אנשי מקצוע. בזמנו, יעוץ כזה לא היה נפוץ כמו היום. בררנו ובדקנו את השטח הרבה, עד שהגענו לאנשים הנכונים. האבחונים הגיעו בשלבים, צעד אחר צעד, וככה קיבלנו את המידע הראשוני, שהבן שלנו - אבי - סובל מפיגור התפתחותי ניכר. עם השנים הגיעה הבשורה הסופית: לאבי שלנו יש פיגור גבולי. הוא כאן ולא כאן, כמו כולם - וממש לא כמו כולם. משהו באמצע להלך עליו לא היה. מצאנו את עצמינו נאבקים להכניס אותו לחינוך רגיל, אף על פי שלא היה לו קל שם, מהסיבה הפשוטה - מנגד היה חינוך מיוחד, שבאותם ימים התאים רק לפיגור קשה. ככה

בית ספר מיוחד פותח את שעריו לתלמידים. כשהמקום נקלע לקשיים, העזרה מגיעה ממקום בלתי צפוי

זה נהיה בית ספר לכל דבר ועניין. כל מי שצחק עלי בהתחלה, וחזה עתיד שחור עד בלתי מציאותי, נדהם מהמציאות בשטח.

זו היתה עדנה, שאני נהנה כל כך להתרפק עליה, כי היא הכניסה אותי ואת אשתי למעגל שלם של עשייה,

שליחות, סיפוק ברמה שלא ניתן לתיאור, ובעיקר ילד אחד, אבי שלנו, שקם והיה לאדם בוגר, עם יכולות וכוחות, ובעיקר עם חיוך גדול ויפה על הפנים.

ידעתי שהבן שלי קיבל את מה שהוא צריך כדי להיות האדם הכי טוב שהוא יכול להיות. אין אושר וסיפוק גדולים מאלה.

ואז הגיחה סערה חדשה לחיי. אחותי היחידה חלתה. לא עבר הרבה זמן מהבשורה עד שהיא השיבה את נשמתה לבורא. זה היה קשה וכואב,

להיפרד כך מאחות בדמי ימיה. היא השאירה אחריה משפחה עם ילדים קטנים, שכולם היו קשורים אליה מאוד. דאגתי ליתומים הרכים הללו, ועשיתי כל שהיה באפשרותי כדי לעזור להם, כך שעם כל הגעגועים שצבטו לי את הלב מצאתי נחמה קלה עם האחיינים, בעיקר עם אלי, ילד קטן בן חמש. כבר ברגע הלוויה הוא נצמד אלי, מנסה לשאוב ממני נחמה. הוא לא עזב אותי, ולאורך השבעה היה לידי כל הזמן, ישב, אכל וגם ישן לידי. מידי פעם הוא היה מתיישב עלי, מניח את ראשו בחיקי ומתרפק. הבנתי שהוא רואה בי שיריים של אמא שלו, משהו מעבר. נתתי לו ככל שרצה, מנסה להמציא לו הקלה. גם בשנים הבאות, אלי היה קשור אלי בצורה שונה מכל השאר, הוא ממש חיפש אותי, היה צריך אותי.

בינתיים, בית הספר המשיך במתכונתו. השם הטוב שלו יצא מחוץ לעיר, והגיעו אליו גם תלמידים

מצאנו את עצמנו כל שנה נאבקים, לוחצים, מפעילים מרפקים, מתמודדים בכמה זירות - והכל כדי שיהיה כמו כולם, אף על פי שבלב ידענו שאנחנו נלחמים על משהו שהוא לא באמת מה שטוב לו.

וכך, כשאבי היה צריך לעלות לכיתה א', והמנהל הודיע לי חד משמעית שאין מצב, הוא לא נכנס לכיתה רגילה. התפרקתי בפנים, הרגשתי שהעולם נשבר מעל ראשי. בעוד הבת שלי מגלה כישרונות ברוכים וטוב לה, וכולם רק מחפשים אותה, אצל אבי הכל הולך קשה יותר. גם ככה הפער ביניהם הוא גדול, ועכשיו גם העולם לא נותן לנו פיסה של מקום שבביל אבי. אלו היו ימים שבהם הבנתי שאני נשאב למטה, ואין לי איך לקום מזה. אינני יודע מה קדם למה, אבל אשתי הודיעה לי יום אחד שככה אי אפשר. יש לי ילדים לדאוג להם, ואני חייב להתעשת ולדאוג למסגרת לאבי. במקביל עלתה לי המחשבה: אני אפתח לו כיתה! אם אין, אני אייצר! כך, בעצם, קם בית הספר.

פניתי לכמה הורים שהילדים שלהם מתאימים ברמת הקשיים לאבי, וביקשתי שיצטרפו ליוזמה. בתחילה הם חששו, אבל אני לא ויתרתי. הזנתי בעדינות כמה רגליים שהשתלחו בדרך, הסברתי בנועם אבל בתקיפות שככה אי אפשר, ושזה הולך לקרות - וזה באמת קרה. אלו היו ניסים, אחד אחרי השני. שערים שנפתחים, הורים שמחליטים לשלוח אלי. כך התגבשה קבוצה קטנה, אבל מספיקה שבביל לפתוח שנה, הררי ביורוקרטיה, מכשולים שונים, אך אלוקים היה בעזרי, והיו גם כמה אנשים טובים בדרך. פתאום ראיתי את אבי שלי פורח, נמצא בדיוק במקום שמתאים לו ולרמה שלו, שיכול לקדם אותו בביטחון אמיתי, שווה בין שווים. זו היתה רק ההתחלה. ראיתי את המשימה הזו כשליחות של חיי, וככה זה גם נראה. הגיעו אלי אנשי מקצוע מעולים שנתנו את הנשמה, והמקום פרח. הגענו לארבע כיתות במחזור,



איך משיגים שמחה?

שמחה היא מצרך לא פשוט להשגה. לצערנו הרב, השמחה לא באה בטבעיות, צריך לעבוד כדי להגיע אליה. ושאלת השאלות היא, מדוע אנו לא שמחים, מה הוא הגורם שמונע את השמחה?

נתאר לעצמנו בן אדם שנשרף לו הבית ונשארו לו כמה חפצים שניצלו ולא נשרפו, האם הוא יהיה מאושר או עצוב? בפשטות הוא יהיה עצוב. מדוע? כי אינו מסתכל על הצד החיובי, שאכן נשארו לו כמה חפצים אלא על הצד השלילי, שנשרפו לו חפצים אחרים. כאשר אדם מבין שהכל מתנת חנם ומכניס זאת לתודעתו, חיינו נראים אחרת. ראייתם פעם בן אדם שמקבל מתנה חצי מיליון ש"ח ובמקום לומר תודה, שואל מדוע לא קיבל עוד חצי מיליון? במדרש מובא: בעיניי בראתי לבן ושחור, ואין אתה רואה רק מהשחור (מובא בשפת אמת פרשת בהעלותך). הדרשנים פירשו את המאמר הזה: ואין אתה רואה רק מהשחור, הכוונה ראיית האדם היא רק מהכיוונים השחורים של החיים, מבטו מוטה תמיד לצד של האפילה ולא לצד האורה, ולכן השמחה ממנו והלאה.

העצב הוא לא תוצאה של הייסורים, אלא הגורם

וכבר אמר החכם: אולי אין לי כל מה שאני רוצה בחיי... אך יש לי כל מה שאני צריך. ועל כך תודה לבורא עולם. מסופר שחסיד אחד בא לפני רבי אברהם מפריסוב כשהוא מדוכא ועצוב: "רבי, כל חיי מלאים עצב, יגון וסבל רב. מדוע נגזר עלי לחיות כך?". השיב לו הרבי: "מנין לך שהעצבות והיגון שלך הם תוצאה של הייסורים? אולי הדבר הפוך? מפני שאתה עצוב, אתה סובל! נסה להתגבר על הדיכאון ולרכוש לך מעט שמחה, וממילא ייעלמו הייסורים מעצמם...".

ובספרים מובא: שלושה דברים עלינו ללמוד מתינוק. הדבר הראשון - כאשר הוא רעב, הוא בוכה. כך גם אנו - אם אין לנו פרנסה, עלינו לבכות על כך לפני ה' יתברך. הדבר השני - תינוק לעולם אינו מתבטל, וראוי שנלמד זאת.

והדבר השלישי - התינוק הוא חסר דאגות. הוא סמוך על שולחן הוריו. גם אנחנו צריכים שלא לדאוג כלל רק להיות בשמחה, על ידי שנהיה סמוכים על שלחנו של אבא שבשמים.

בכל פעם שהוא הגיע לבית הספר, הוא היה מיד בודק מה צריך לתקן ולסדר. בלי הרבה מילים, הוא קם ועשה ותיקן, ועל הדרך היה צוחק עם התלמידים שלי, מעודד. הם אהבו אותו מאוד, וראיתי שזה עושה לו טוב.

באחת הפעמים שבהן הגיע לבקר, הודיע לי סייע של אחת הכיתות שהוא חייב לצאת. ניסיתי להשיג לו מחליף, אך ללא הועיל, פכרתי אצבעות בייאוש: יש לי כיתה ללא סייע, ואני לא יודע מה לעשות. אלי, שהיה בסמוך ושמע הכל, הציע לי להיכנס לכיתה. לא ידעתי מה לעשות - זה לא תקני להכניס נער, בוגר ככל שיהיה, במקום סייע, אבל אני חייב מישהו, לפחות עד שיגיע מישהו אחר. ממש "אוי לי מיוצרי ואוי לי מיצרי". בסוף אישרתי לו, עד שיגיע סייע מתאים.

בסך הכל הוא היה שם פחות מעשרים דקות עד שהסייע שהשגתי הגיע - וגילה שהוא ממש מיותר... אלי ניצח שם על הכיתה ביד רמה. המורה בעצמו לקח כיסא וישב בצד, מסתכל על ההופעה הכי טובה בעיר. אלי הצליח לתפוס כיתה שלימה בעצמו, ולהעביר שיעור עם חומר מורכב יחסית - בצורה חווייתית כזו, שהמורה התמוגג. אחר כך הוא סיפר לי שהעתיק ממנו מערך שלם, ככתבו וכלשונו, למען הדורות הבאים. אלי יצא סמוך ומאושר, וראיתי שרק טוב יצא לו מכאן.

זו רק היתה ההתחלה. בהמשך, אלי נכנס לכיתות שביקשו אותו בנוסף לצוות הקיים, ובכולן הסרט חזר על עצמו. אלי התגלה כבעל כישרונות פדגוגיים וחזותיים במיוחד. הילדים אהבו והעריצו אותו, והוא החזיר להם אהבה בגובה העיניים שלהם. הוא שוחח, סיפר, הסביר. הוא היה שם בשבילם, כחבר, כאדם שניתן לסמוך עליו - והוא הצליח, בענק.

עברו מספר שנים. אלי התחתן, ובא לגור לידי. הוא סיים את לימודיו, יצא עם תעודה מתאימה ונקלט מיד אצלי בבית הספר. מכאן הכל רק התחיל לצמוח, אלי עשה פלאים בכל כיתה שאליה נכנס. הוא הצליח להרים נשמות לגבהים חדשים, הוא היה התורן החדש באונייה, ושמך יצא למרחוק. פתאום הרישום התעורר לחיים, כולם רצו רק את אלי... הוא הצליח להדביק גם את הצוות במוטיבציה שלו. לאחר "נמנום" עמוק, בית הספר כולו התחיל לפרוח מחדש. מספר שנים אחר כך מיניתי את אלי למנהל. אני מגיע מידי פעם לעזור, בעיקר כדי להתמלא בנחת. בית הספר שוב כולל ארבע כיתות במחזור, וזו רק ההתחלה.

כשכבר חשבתי שאני הולך לסגור את סיפור חיי, שאין לי המשך, גיליתי שהקב"ה כתב לי סיפור אחר. את השיעור הכי חשוב בחיי למדתי דווקא כאן. זה היה בית ספר של אמונה.

מחוצה לה. זו היתה העבודה שלי ושל אשתי, שנינו אהבנו מאוד את מה שעשינו, והתלמידים החזירו אהבה. זה יכל להימשך כך, אבל אלוקים רצה אחרת. עד היום אני לא מצליח להבין למה, אבל לאט-לאט הרישום התחיל לדעוך. יש כאלו שיאמרו שזה בגלל בית ספר חדש שנפתח בקצה השני של העיר, אבל אני לא באמת יודע. וכך, במקביל, באופן איטי והדרגתי, גם הצוות התחיל לנשור. בתחילה ניסיתי להבין,

התפרקתי בפנים, הרגשתי שהעולם נשבר מעל ראשי. אלו היו ימים שבהם הבנתי שאני נשאב למטה, ואין לי איך לקום מזה

לשנות, עבדתי על רישום ולראשונה בחיי גם התחלתי לפרסם, אבל זה לא באמת עזר, וככל שהרישום ירד, כמות התקנים לצוות ירדה. פחות אנשי מקצוע, פחות תלמידים. זה היה תהליך של שנים, אבל הגעתי למצב של כיתה אחת בכל מחזור, והבנתי שיעוד היד נטויה. וכאן בעצם התחילה הצטלבות הדרכים עם אלי. אלי היה נער אנרגטי מאוד, רגיש וחם. היה לו קושי ממשי לשבת כמה שעות וללמוד, ולא אחת הוא סגף על זה. בכל פעם כזו הוא היה מגיע אלי כדי להירגע. אני כבר הכרתי את זה, ונתתי לו את השקט ואת המקום שאותו ביקש.



חוויה והנאה לילדים ראש שקט להורים



קומיקס משחקים סרטים חוגים סדרות

הצטרפו וקבלו שבוע חינוך!
kids.hidabroot.org

מיועד למשפחות מתחזקות ומסורתיות בלבד



עולם הילדים במבצע שנתי אדיר

שקט
השקט

עושים מנוי שנתי לאתר עולם הילדים בפחות משקל ליוני ונהנים מהשקט כשהילדים צופים בתוכן נקי, ערכי ויהודי

הידברות לנוצר



סבתא א':
אוי...
סבתא ב':
אוי אוי...
סבתא ג':
אוי אוי אוי...
סבתא ד':
טוב, אוי
מספיק לדבר
על הנפדים?



רק בישראל,
כשאתה עובר
במעבר הצייה,
אתה עושה "שלום"
ו"תודה" לנהג, פדי
להודות לו על זה
שבפלל נתן לך
לעבור ולא אהרס
אתך



הרגע הזה
שאתה לוקח
חפיסת שוקולד,
בא לשבור שורה אחת,
בטעות שובר שתיים,
וחושב לעצמך:
שאני אתוכח
עם הגורל?



מציל גברים מעזרה בהכנות לשבת
מאז 1932



קעקוע של מגן דוד - חוסן לאומי או כאב לנשמה?

כשעושים משהו שהוא עבירה מהתורה, אפילו אם יש לנו הכוונות הכי טובות בעולם, זה יוצר השפעה רוחנית שלילית על אותו אדם שביצע את העבירה, ופוגע במאזן הזכויות של כלל עם ישראל. בנוסף, אם הקעקוע נעשה למטרת הנצחת נפטר, ודאי שדבר זה לא מביא שום נחת לנפטר, שנמצא בעולם האמת, אלא רק מצער אותו, כשנוכח לראות שיקיריו עשו דבר שמנוגד לרצון בורא עולם. הדרך לעשות נחת רוח לנפטר היא על ידי קיום מצוות שעושים לעילוי נשמתו, כגון לארגן שיעור תורה לזכותו. בימים אלו, הדבר היחיד שאנו יכולים לעשות למען שמירה על הלוחמים וכלל עם ישראל, ולמען השבת החטופים, הוא להרבות במצוות ומעשים טובים, כמו: לארגן שיעורים לזכות הגנת עם ישראל, לקחת התחזקות רוחנית מסוימת, והגדולה בכולן היא שמירת שבת, שמהווה אות ברית בינינו לבין ה' ועוד. כל אלו מעוררים רחמי שמים, ומסוגלים לשנות באופן קיצוני לטובה את מצבנו בחזית ובעורף.

בעקבות הטבח הנורא ומלחמת "חרבות ברזל" ישנו טרנד ישראלי לעשות קעקוע של סמלי המלחמה, סמלי יהדות וניצחון, שמות יקירים שנרצחו, דגל ישראל, פסוקי חיזוק מהתנ"ך ועוד קעקועים שונים שחורטים את הטרגדיה, הזיכרון והאמונה בניצחון עם ישראל. אומנם עומדת מאחורי אקט זה כוונה טובה של הנצחת היקירים ושל חיזוק האמונה בנצחיותה של האומה היהודית, אך השאלה הגדולה היא: האם זוהי הדרך הנכונה לעשות נחת רוח לנפטרים? והאם זה מה שבאמת יביא להוספת זכויות רוחניות שיעמדו לזכות ולהגנת עם ישראל בימים הרי גורל אלו? וכאן מגיעה הבשורה למתכנני הקעקועים, ומחילה אם הרסנו לכם את התוכניות - קעקוע הוא איסור מפורש מהתורה: 'וְשָׂרָט לְנֶפֶשׁ לֹא תִתְּנוּ בְּבָשָׂרְכֶם וְיִתְּבַת קַעְקַע לֹא תִתְּנוּ בְּכֶם, אֲנִי ה'' (ויקרא י"ט, כ"ח).

השו"ת המקוצר

וספרדיות אינן מברכות כלל.

? אם אני שומע פודקאסט בספירת העומר, האם מותר לשמוע את הפתיח המוסיקלי?
מותר.

? ומה לגבי שירים שנמצאים בתוך סרטון לילדים, או מחזמר, האם מותר לצפות בהם בספירת העומר?
מחזמר אסור, כי זה שיר שהוא סיפור. אבל שיר שנמצא בתוך סיפור כדי לתת תחושה של שייכות לשומעים אינו מוזיקה ומותר.

? האם מותר ללכת לים או לבריכה בספירת העומר?
מותר.



? התבלבלתי ואמרתי בתפילה "ותן טל ומטר לברכה". אני צריך להתפלל שוב ולתקן?
כן, בהחלט. ואם לא תיקן מיד תוך כדי דיבור, צריך לחזור על התפילה לפי הכללים שכתובים בילקוט יוסף סימן קי"ז.



? עד מתי אסור לשמוע מוסיקה בספירת העומר?
לעניין שמיעת מוזיקה, בין לספרדים ובין לאשכנזים ניתן לשמוע מ"ג בעומר לכבוד רבי שמעון בר יוחאי.

? אני לא מתפללת ערבית בדרך כלל. מתי אני צריכה לספור ספירת העומר?
נשים פטורות מספירת העומר, ואם רוצה לספור - אשכנזיות יכולות לספור בברכה דווקא בלילה,

הבית שלי נפגע מטיל החיזבאללה, תודה לא-ל

זה היה בהחלט לא נעים לראות את המחסן שלנו הרוס ולגלות שחלק מהחלונות והתריסים נפגעו, אבל אי אפשר שלא לראות את החסדים העצומים של הקב"ה בתוך כל זה

30 טילים נורו על קריית שמונה, בישרו הודעות הווטסאפ על הבוקר. תוך זמן קצר החלו לזרום התמונות, וכשראיתי את התמונה הראשית של הבניין שחטף טיל ישיר, ממש בכניסה לשכונת יובלים בקריית שמונה, נשימתי נעתקה לרגע. זה ממש 50 מטרים מהבית שלנו! מיד נכנסתי לצפות במצלמות האבטחה שמסכיפות על הגינה. הכל נראה

שם תקין. אבל כעבור שעותיים הגיעו השכנים היקרים שלנו, משפחת טובול, וערכו סיור בביתם וגם אצלנו בבית, כדי לאמוד נזקים, אחרי ששכן שגר קרוב יותר למקום הנפילה סיפר להם שההרס אצלו היה מאסיבי. הסתבר שהתריסים והחלונות בחלק מהחדרים נפגעו, ושהמחסן שבנינו ממש לפני המלחמה - די נהרס. התקרה האקוסטית שלו קרסה, קירות הגבס יצאו ממקומם, ובקיצור - תודה לא-ל. ושתבינו - לא ספגנו פגיעה ישירה כמובן. הכל בגלל ההדף מהטיל שנחת על בניין מגורים, 50 מטרים בסמוך לביתנו.



האמת היא שמאז שפרצה המלחמה, לקחנו בחשבון שגם הבית שלנו יחטוף. אנחנו גרים בשכונה הצפונית ביותר בקריית שמונה, ולפי כמות הטילים שיש לחיזבאללה - אם תפרוץ מלחמה כוללת

(ובוודאות תפרוץ בחודשים הקרובים, למי שיש צל של ספק), רוב הבתים יפגעו. אבל עדיין, כשזה קרה וכשגילינו את הפגיעות אצלנו בבית - הפותעת מעצמי עד כמה זה הזיז לי פחות מאשר חשבתי.

כי מה זו פגיעה כזו לעומת אנשים שבתם נהרס כליל?

מהי פגיעה כזו לעומת משפחות החטופים והנרצחים?

מהי פגיעה כזו לעומת הצער של כ-100,000 מפונים שחיים כבר יותר מחצי שנה הרחק מביתם?

מהי פגיעה כזו לעומת מה שהיה יכול לקרות לנו בצפון אם נסראללה היה מחליט להצטרף למתקפה

בבוקר שמחת תורה?

מהי פגיעה כזו לעומת פגיעה בנפש?

אני מרגיש שכמאמר השיר, אין לנו זכות בכלל להתלונן. החיים שלנו אמנם לא תותים, אבל חייבים לראות גם את הטוב בכל הסיטואציה הזו: אנחנו המפונים חווים תקופה מעניינת שלא נשכח, מכירים מקומות חדשים, אנשים חדשים, אתגרים חדשים.

מי כמוני יודע עד כמה לא

פשוט לחיות מחוץ לבית

במשך חצי שנה, אבל

אפשר לבחור לראות את

חצי הכוס הריקה - או

המלאה. ויש גם כוס מלאה

ברוב המקרים: קודם כל,

יש מענקים מהמדינה או

מימון של בתי מלון. שנית,

יש אמפתיה מאוד גדולה

כלפי המפונים. עם ישראל

מתגלה פעמים רבות בשיא

אצילותו, בהיבטים שונים.

שלישית, אחרי המלחמה

הבלתי נמנעת בצפון - כבר

לא נחיה עם מפלצת מעבר

לגדה. רביעית, המלחמה

עצרה את רכבת הפילוג

והשיסוי הדוהרת (אם כי

יש כעת ארגונים לוחמניים

שמנסים להנשים ולהחיות

שוב את רעלת הפילוג.

הציבור כבר פחות

איתם). וחמישית, ישנו

גל התחזקות והתעוררות

שלא ידענו כמותו מזה

שנים רבות. אנשים רבים מחפשים משמעות, מחזקים

את הזהות היהודית שלהם, נמצאים בתהליך בירור

שימשיך עוד שנים ארוכות.

אז המחסן שלנו די הלך, ובבית נצטרך לעבור את

כאב הראש של מס רכוש, שיפוצים ועוד. אבל יש כל

כך הרבה דברים טובים בתוך זה - כמו למשל העובדה

שלא החלטנו בדיוק באותו יום להגיע לבית ולקחת

דברים, כמו שאנחנו עושים אחת לחודשיים. אז תודה

לך, ה', שלא היינו שם, תודה שרק המחסן והחלונות

נפגעו, תודה שמתישו נחזור הביתה, ובעיקר תודה

שהפגיעה הזו באבנים ובקירות לא הכאיבה לי יותר

מדי.

המדור בחסות

בר מים היברידי

שאלה בנועם

בבית משפחת שאובי נסתם הכיור לגמרי בשבת. האם מותר להם לפתוח את הסתימה באמצעות משאבה ידנית ביתית (=פומפה)?

פתרון החידה מעלון פרשת תזריע:

אסור להוציא או להכניס את החלונות למסילות, וכן אין להוציא דלת או להחזירה לצירים, כי יש בהכנסה ובהוצאה שלהם משום בונה וסותר (חזון עובדיה, ד"ר בונה ספיף ה', שש"כ פ"ב טע"ף ל"ז).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגורל בקבוק תרמי 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

אדם שלא אכל תפוזים וכעת רוצה לשתות מיץ שסחטו מתפוזים, האם יברך שהחיינו?

תשובה

השותה מיץ טבעי שנסחט מפרי חדש אינו מברך עליו שהחיינו. הלכה ברורה (סימן רכ"ה, אורח ל"ט).

פינת ההלכה

בחסות יוסף מנחם משכנתאות

יעוץ משכנתאות

עם יוסף מנחם בעל 41 שנות ניסיון בבנק דיסקונט



יוסף מנחם משכנתאות

077.604.98.76

נצפה לאחרונה

אשרי ארגואן כותב: עלון בבית הכנסת "הכפרת ישראל" בקארקאס, ונצואלה.

גם אתם חלק מסיירת מוזי הרבים של עלון היברות? שלחו את הסיפור והתמונה שלכם אל ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL לזיכוי הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388, והברכה בדרך אליכם!



כל נדרי בשידור חוזר

הפרשה מספרת בהרחבה על היום שנחשב לקדוש ביותר בשנה - יום הכיפורים, יום של סליחה ומהילה

שוב בעוד שנה.
"האיש המבוגר התחיל לבכות כמו ילד קטן, ואמר: 'מעולם לא פספסתי תפילה כל נדרי. הבטחתי לאבא שלי זיכרונו לברכה שבכל שנה אלך לשמוע כל נדרי בבית כנסת. זה הקשר היחיד שלי לאבא שלי. זה הקשר היחיד שלי ליהדות שלי. אתה רוצה להגיד לי שלא אשמע את התפילה השנה?'



ידעתי מה עלי לעשות. אמרתי לו: 'יהודי, לא הפסדת. אני החזן הראשי של בית הכנסת הזה, בוא איתי לשמוע את תפילת כל נדרי. קדימה'. פתחתי את דלת הכניסה הצדדית של בית הכנסת ונכנסנו יחד פנימה. הושבתי אותו על כיסא, נתתי לו מחזור תפילה של יום הכיפורים, התעטפתי בטלית והתחלתי להתפלל כל נדרי. זו הייתה התפילה החזקה ביותר בחיי. באולם היינו רק אני, הוא והקדוש ברוך הוא, מול אלפיים כיסאות ריקים. שכחתי מהצום, שכבר מזמן הסתיים. התרכזתי בחיבור שבין יהודי רחוק אל אבא שלו שנפטר. ובעצם, גם אל אבא של כולנו, אבינו שבשמיים".

נקודה למחשבה: מה דעתכם על הפתרון שמצא החזן, ומה הייתם אתם עושים במקומו? האם תמיד אפשר לתקן, או שלפעמים מפספסים את ההזדמנות והחלון שהיה פתוח פשוט נסגר?

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

איש התקשורת משה ארלנגר נסע פעם מישראל לעיר פרנקפורט שבגרמניה, ונאלץ להישאר שם גם ביום כיפור. וכך הוא מספר: "הבנתי שלאשונה, אהיה בחוץ לארץ ביום הקדוש. שכרתי חדר במלון ליד בית הכנסת הגדול של פרנקפורט, ארגנתי לעצמי סעודה מפסקת, ויצאתי לתפילה בתחושה של החמצה, של געגוע לארץ.

גיליתי בית כנסת מפואר וגדול, ובו כאלפיים מתפללים. רובם לא מגיעים למקום לאורך השנה, אבל מתייצבים בהמוניהם לתפילה ביום כיפור. שמת לב שהחזן התרגש באופן מיוחד בתפילת כל נדרי. הקול שלו נשנק, נשבר, עלה וירד. הקהל כולו התרגש יחד איתו.

בסיום התפילה ניגשתי אליו. נעים מאוד, הוא אמר לי, שמי צדוק גרינוולד. הייתי חייב לשאול אותו מדוע הוא התרגש כל כך. וכך הוא ענה: כבר שנים אני חוזן כאן בימים הנוראים. לפני כמה שנים, במוצאי יום כיפור, אחרי תפילת נעילה, עמדתי לצאת מבית הכנסת. אחרוני המתפללים כבר הלכו לשבור את הצום. סמוך לשער הראשי ראיתי אדם מבוגר, שכיפה לבנה מחוברת לשערו בסיכה. הוא פנה אלי ושאל: 'למה שיערי בית הכנסת נעולים? מתי כל נדרי?'

"שתקתי. הבנתי שהאיש כנראה התבלבל. לבי נקרע, ואמרתי: 'יהודי יקר, יום כיפור בדיוק הסתיים. כל המתפללים הלכו הביתה, ותפילת כל נדרי תהיה



טריוויה

מה היה מקצועה של יוכבד, אמו של משה רבנו?

- א. מלכה
- ב. בעלת פונדק
- ג. מיילדת
- ד. שואבת מים

באיזה חודש חל תאריך הפטירה של האר"י הקדוש?

- א. אב
- ב. חשוון
- ג. תשרי
- ד. תמוז

מי היה עובד?

- א. בנה של נעמי
- ב. בנו של ישי
- ג. בנה של רות
- ד. בנה של ערפה

כמה שנים היה קיים בית המקדש הראשון?

- א. 410
- ב. 115
- ג. 240
- ד. 560

פתרון החידות מפרשת תזריע:

א. קריית יערים, ד. מערב, ג. 10, א. רבי אלימלך

פתרונות יש לשלוח אל trivia@htv.co.il

כולל כותבתם ומספר הטל. בין הפותרים יוגרל הספר 'אורו של רש"י הקדוש' מתנת הידברות שופס



הזוכה מעלון פרשת ויקהל: ישראל יעקב סופר

גם אני אוהב את עולם הילדים

אור אליהו מירושלים: "אני אוהב את כל הדברים שיש בעולם הילדים, כי זה כיוף לי ואני לומד דברים חדשים ומעניינים."



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

סיטאר

מהו כלי הנגינה שמרכב מדלעת ומעץ תות?

שבת שלום, ילדים יקרים. היום נכיר כלי נגינה שאולי אף פעם לא שמעתם עליו. כלי נגינה העשוי מדלעת גדולה ומעץ תות. מְצִלְחִים לְנִחֵשׁ? אֵז אָנִי כָּאֵן כְּדִי לְעוֹר. הַיּוֹם נִלְמַד עַל הַסִּיטָאָר. זֶהוּ כְּלִי נְגִינָה שֶׁהַמְבַנֵּה שָׁלוּ מְצַבֵּר מְעַט גִּיטָרָה, אֶבֶל שׁוֹנֵה מִמְּנָה מְאֹד. אֵתֶם יוֹדְעִים, הַסִּיטָאָר הוּא כְּלִי נְגִינָה עֵתִיק שֶׁמְגִיעַ אֶלִינוּ מֵהַדוֹ הַרְחוֹקָה, וְהוּא הַכְּלִי הָרֵאשׁוֹן שֶׁהִתְחַלְתִּי לְבַנֵּן בּוֹ. לְמָה קוֹרְאִים לַסִּיטָאָר כֵּךְ? כִּי תַרְגּוּם הַמֶּלֶךְ "סִיטָאָר" הוּא: "הַמִּיתֵר הַיֶּפֶה". הַסִּיטָאָר הוּא כְּלִי נְגִינָה מְרָהִיב בְּפִיּוֹ הַמִּיחָד, שֶׁמְגִיעַ אֶלִינוּ הַיֵּשֶׁר מֵהַטְּבַע.



מעובד לפי סדרת "תשמעו משה" עם נייר קליניסקו, מתוך אתר עולם הילדים של הידברות

תשמעו משה



דגמים חדשים ומשודרגים

'פיקולה סיטה' הפליימוביל היהודי במגוון מארזים



מטפלת בפעוטון | אחות בתינוקיה | חתן וכלה בחופה | בית כנסת



הבטחתם אפיקומן?

הגיע הזמן לקיים!

יובש בעיניים

ממה נוצר יובש בעיניים, ואיך מחזירים להן את הלחות?

יובש בעיניים נוצר כתוצאה מירידה בייצור הדמעות בבלוטת הדמע. ככל שייצור הדמעות פוחת – קרום המגן שיוצרות הדמעות הולך ופוחת. הדמעה מורכבת משלוש שכבות: **שכבה רירית** – שכבה שמחזרת לקרנית. דרך שכבה זו מגיעה הזנה לקרנית; **שכבה מימית** – היא האמצעי, שמוגנים על העין ממזיקים; ו**שכבה שומנית** – ששומרת על לחות ומונעת אידיוי של הנוזלים.

ישנם גורמים רבים שמובילים למצב של יובש, ביניהם גיל – ככל שהגיל עולה, כך קשה לעין לשמור על לחות, מפני שזרימת הדם איטית יותר. נשים יסבלו מכך יותר, בגלל שינויים הורמונליים. גורמים נוספים הם שימוש במחשב או במסכים במשך שעות רבות ביום, עדשות מגע, סוכרת, לחץ דם לא מאוזן, דלקות מפרקים.

צריבה בעיניים, כאב, אודם והפרשות – מורידים את איכות החיים. ישנן כמה עצות להקלה על עיניים יבשות: **הקדישו זמן למנוחה** עבור העיניים. עצמו אותן מידי פעם, ואפילו הניחו את כפות הידיים עליהן. תנו לעיניים להירגע והוסיפו נשימות – להכניס חמצן ולהרפות. **מצמוץ** חשוב לחידוש שכבת הדמעות שמלחלחת את העיניים, במיוחד כשמבלים שעות רבות מול מסך. **שטיפת העפעפיים** במים חמימים תוך כדי עיסוי. משפרת את זרימת הדם והזנת התאים בעין. כך נשפר את יכולת העין לייצר לחות. מעל העין, תנועת העיסוי היא מתחת לגבות לכיוון האוזן. מתחת לעין, התנועה היא לכיוון האף תוך כדי לחץ קל. **רטיית חמות** על העיניים – חשוב שהחום יהיה מתאים ולא חם מדי, חום נעים שמאפשר זרימת דם טובה. **שינה** מספקת מאפשרת למנגנון הדמעות להתחדש.

מזגנים, גם בחורף וגם בקיץ, גורמים ליובש, לכן כדאי להשתמש בהם כמה שפחות, ולהעדיף פתיחת חלון או אמצעי קירור אחרים. עדשות מגע ואיפור – חשוב להקפיד על היגיינה והסרה לפני השינה.

אומגה 3 היא חומצת שומן חיונית ואנטי דלקתית, שמשתתפת בייצור הדמעות בעין. חסר עלול להחמיר את היובש, לכן הוסיפו לתפריט דגי ים (לא בריכה), אגוזי מלך, זרעי פשתן ואבוקדו. בנוסף לעיניים תזונה בריאה תועיל גם לבריאות הפיזית והנפשית.

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

הסדר היינו כולנו בדרגה גבוהה מאוד. בחצות הלילה הסתלקו האורות, והעבודה בספירת העומר היא להחזיר את האורות בהדרגה, כל יום קצת, לאט לאט, וכך לפתוח בעבודה איטית ועקבית, שער ועוד שער. וכדי לפתוח את השערים, מה צריך?

מפתח, כמוכן! זכרי, המפתח בידך, והוא בעצם עבודת המידות וההשתדלות שלך בימים אלה. יהי רצון שנזכה לעלות ולהיכנס בחמישים השערים, מוכנות וראויות לקבלת התורה. ארבעה מפתחות מסורים בידיו של הקדוש ברוך הוא: **מ** – מטר, **פ** – פרנסה, **ת** – תחיית המתים, **ח** – חיה. המפתח, כך אומרת הקבלה, מסמל את העבודה שהאדם עושה מצידו, בבחינת "פתחו לי פתח כחודו של מחט ואני אפתח לכם כפתחו של אולם".

ראש חודש אייר יחול בע"ה בימים רביעי וחמישי. אייר הוא חודש של אור, והוא מסוגל לרפואה, אייר ר"ת **אני י' רופאך** – בחודש הזה הקדוש ברוך הוא מרפא אותנו בעצמו.

"רפואות שוותים בין פסח לעצרת – מועילין ביותר". בגמרא במסכת שבת כתוב שמפסח ועד עצרת הרפואה מתחזקת ומועילה, ואם רוצים להתחיל תהליך ניקוי, או להתחיל לקחת תרופה כלשהי, טוב לעשות זאת בחודש אייר. וכך כתב הבני יששכר: חודש אייר הוא נבחן ומנוסה בחוכמת הרפואה, שהוא מסוגל לרפואה, להריק האצטומכא (הקיבה) מן העיפושים וחולשת המרה.

זה הזמן לדיאטה ולניקוי רעלים – כן, גם רוחניים.



להזמנת אירועים עם הרבנית חגית שירה התקשרו או שלחו וואטסאפ למספר 052-6028914

למה מכינים לשבת הזו חלת מפתח, ולמה תרופות מועילות יותר בחודש אייר?

חודש של ניקוי רעלים

השבת מברכין את חודש אייר. נוהגות הנשים לאפות חלת מפתח לכבוד שבת זו, שהיא השבת שלאחר הפסח. זוהי סגולה נפלאה לפרנסה. יש הנוהגות לאפות את החלה בצורת מפתח ממש, יש הנוהגות לאפות חלה רגילה ולהטמין בתוכה מפתח, יש הנוהגות להכין חלה רגילה ולנקב אותה במפתח. מה מקור הסגולה הזו, מה העניין, ולמה דווקא בשבת שאחרי הפסח?

המקור הראשון שבו נזכרה הסגולה הזו הוא בספרו של הצדיק רבי אברהם יהושע העשיל מאפטא זצ"ל, בעל ה"אוהב ישראל". שם הסביר הצדיק כי עם ישראל זכה במשך ארבעים שנה לאכול לחם מן השמיים – מן המן היה חסד השם, הם לא היו צריכים לטרוח ולדאוג, פרנסתם הייתה מגיעה עד פתח בתיהם ממש. והנה, אחרי ארבעים שנה, וזה היה מיד אחרי הפסח, חדל לרדת המן מן השמיים, והיו ישראל צריכים לדאוג לפרנסתם – לזרוע, לגדל, לקצור, לטחון ולאפות... הרימו ישראל עיניהם לבורא העולם, שמפתח הפרנסה בידיו, ובקשו שיפתח להם שערי פרנסה. מאז השתרבב המנהג לאפות חלת מפתח מיד לאחר הפסח.

טעם נוסף לאפיית חלת מפתח, הוא ספירת העומה. ימי ספירת העומר הם ימים של עלייה. בליל

פינת המומחית

מול הטראומה

איך מתמודדים עם טראומה מחשיפה לסרטון קשה?

המוח קולט אירוע כלשהו בעזרת קולטנים של מערכת החושים. כשהוא קולט כאלה שמזעזעים אותו, הוא לא משלים את העיבוד בזמן אמת, והתוצאה שרשמיו של האירוע – המחשבות, הרגשות והתחושות, נשמרים במוח בצורה גולמית ולא מעובדת. מצב זה משדר לגוף סכנה של איום ממשי, ומופעלת כביכול "אזעקת אמת", שגורמת לילדה לחוש שוב את התחושות והרגשות הקשים שחוותה בזמן שראתה את הסרט – וזה מה שמונע ממנה לצאת.

המלצתי היא טיפול EMDR, או טיפול EMP. טיפולים אלה יעילים לעיבוד ולהקניית הרגשות שנחוו כתוצאה מהחשיפה למראות הקשים. בנוסף לכך יש לשלב טיפול CBT, שעוזר לשינוי אמונות תת-הכרתיות, ותורם לחזרה הדרגתית לשגרה. (כוכבה מזרחי, פסיכותרפיסטית CBT, NLP ו-EMP)

בתי בת ה-14 נחשפה לסרטון מזעזע מתחילת המלחמה. הדברים גרמו לה לכחדים מוגברים מאוד ולתחושות גוף לא ברורות. ניסיתי להרגיע אותה בדרכים שלי, אך ללא הועיל. המצב מחמיר, וכעת גם לבית הספר קשה לה ללכת. חשוב לציין שלפני כן הילדה הייתה שמחה ואופטימית, והשינויים שחלו בה הם קיצוניים. איזה סוג טיפול מתאים למקרה כזה?

כשאנו חשופים לאירוע שנחווה בזמן אמת (טראומה) או לסרט או לסיפור ששמענו שהיה בו תוכן שזעזע אותנו – המוח לא מצליח לעכל את עוצמת החוויה, ויכולות להיות לכך שלוש תגובות: הילחם, ברח, או קפא. במקרה של בתך, התגובה היא ברח – כלומר הימנעות מלהתמודד מול העולם והחברה מהחשש להיחשף שוב לזוועות שראתה.



כל מכשול הוא מדליה



מחלקת אמ"א
מנצחת איתך
ועם התינוק שלך

אמא
יחד ננצח!

אמ"א: סיוע לנשים הרות במצוקה

073-222-1333 • 052-955-1591

kalina@htv.co.il



מיד מהפה היתה: "ברור, כולנו אחים. כולנו משפחה אחת. יש לנו קשר דם, אי אפשר להפריד בינינו".

פתאום הבחנתי במשהו מעניין. הרי אנחנו עומדים באדמת מדבר. כל האדמה חרוכה מסביבנו, מלבד הדשא שצומח מסביב לכל עמוד שעליו ישנו שם של נשמה שנשפתה. מטורף! פשוט מרהיב. היכן צומחים חיים? באדמה שממנה נגדעו החיים. לסמל עבורנו - עם ישראל חי. החיים ממשיכים. המתים לא מתו וזהו, אלא הם ממשיכים הלאה להחיות את המסר שלהם, שלנו. הם ממשיכים לחיות את המסר שכולנו אחד.

כשסובבתי את הראש, מיד ראיתי טנק מבצעים של חב"ד. הקימו שם בית חב"ד עם שתייה, מאכל ותפילין לכל התיירים שמגיעים לשם. מדהים לחשוב שיש מאות גברים שמניחים תפילין שם, ושוב - הכל למען הנרצחים. דווקא שם, הנשמה נשמעת יותר למרחקים. אנחנו עם הנצח. שלא נשבר ממאבקים ולא נשבר מאויבים. ידענו צרות בעבר וגם בהווה, אבל אם לא נרצה שבעתיד יהיו לנו שוב צרות, בואו נלמד את המסר.

בואו נשכיל להבין שאין מי שיכול לפגוע בנו. אנחנו חזקים כשאנחנו ביחד, ולא רק בשבילנו, אלא בשביל הילדים שלנו, בשביל העתיד שלנו, בשביל הרוגע הנפשי שלנו כעת.



החורים שעל הקיר לא נשאר רק שם, הם חוררו גם אצלנו משהו בלב. ביקור בנובה

הנשמות הטהורות, המיגונית המחוררת

אלא האויב מבפנים, אנחנו, עלולים לאכל ולחורר את עצמינו, חלילה, ומכך חשוב שנוזהר. מחובבתנו להזכיר לעצמנו היטב היטב שרק ביחד ננצח, ורק ביחד נוכל להתגבר על האויב החיצוני, ושהכי חשוב ברגעים אלו - להתאחד מבפנים, ממש כמו בזמן מרדכי, כאשר הוא קרא לכולם להתקהל. ההתקבצות הזאת, הביחד שלנו, הוא הכוח שלנו לנצח בכל המהמורות שיש לנו לעבור בחיים.

באמצע המיגונית, מתחת לתקרה המחוררת, אמרתי פרק תהילים לעילוי נשמת הגיבורים האדירים שלנו, שנרצחו רק בשל היותם יהודים. ה"ד. כששאלו אותי אם יש לי קשר למישהו משם, לא חשבת אפילו לרגע, התשובה שיצאה לי

בחודשים הראשונים, אחרי כל הסיפורים ששמעתי וראיינתי ממקור ראשון, הרגשתי שעדיין אינני יכולה להגיע לשם. אבל כחמישה חודשים אחרי המלחמה, הגיע הרגע שבו קיבלתי החלטה: להגיע לנובה. לא יהיה נכון להשאיר לעצמי את החוויה והתבוננות מהמסע הנשמתי הזה רק לעצמי, כיוון שברור לי שמי שמגיע לאדמה שספגה כל כך הרבה דם יהודי קדוש, לא ייתכן שיגיע לשם ולא יצא עם מינימום טובנה אחת חזקה לדרך. יצאנו לדרך, והלב מתחיל לדפוק רגע לפני הכניסה, כבר על כביש הדמים.

מזעזע לנסוע ורק לחשוב שלפני כמה חודשים, בדיוק באותו מקום היו גופות קדושות זרוקות בצידי הכביש. לעומת זאת, אי אפשר לתאר את היופי האדיר שמשתקף מול עינינו כשמגיעים ליישובי העוטף. הניגודיות הזאת בלתי נתפסת.

בדרך לנובה קיבלה את פנינו המיגונית המחוררת מבחוץ ומבפנים. עצרנו ונכנסנו לתוכה. רק לחשוב מה עבר להם בראש ברגעי האימה שהיו נצורים בהם. אפשר לדמיון, אבל אי אפשר לתאר. החורים שעל הקיר לא נשאר רק שם, הם חוררו גם אצלנו משהו בלב. משהו בלב היהודי וגם עכשיו, כמה חודשים אחרי, חשוב שנדע ונזכור שלא האויב מבחוץ יחורר אותנו,

אפרת ברזל

שיחות מרכזת



חזון!

לכתוב, ידע אותו ניצחתי בעולם בו הייתי אז.

כמה שונות וכמה די דומות, הן השנים הארוכות שבהן אני כותבת ב"יחד נאמן" את הטור הנשי-אישי שלי? איזה פער תהומי בין כתיבה חילונית העוסקת ברכילות ודברי הבל, ובין כתיבה העוסקת בחיים על פי התורה ובזוגיות המוקדשת לרוחניות. השתנית? האם השתנית? האם בעלי השתנה, בעקבות כל כך הרבה שנים בעולם התשובה?

והדבר הבא שאני עושה, זה טלפון לבעלי. ככה זה בזוגיות שלנו. התקשרו אלי מהידברות, אני אומרת לו. "מה אתה אומר, לכתוב בעלון הידברות טור על זוגיות?"

גם הוא יודע, בעלי, שלזוגיות יש גיל. הוא, שחזר בתשובה שבע שנים אחרי שאני כבר שמרתי שבת, והוא לא. שבע שנים אחרי שאני שמרתי על כשרות במטבח, והוא לא. התפללתי שלוש פעמים ביום, והוא, ממש לא.

אף פעם כנראה לא אספיק להודות לה! הנה עובר עשור, ועוד עשור, ועוד אחד, מאז שהוא מזמן כבר הצטרף אלי, וחזר בעצמו.

"אשתי", הוא אומר, "להתחיל לכתוב טור על זוגיות בדיוק בשבוע שאנחנו חוגגים כאן שלושים שנות נישואים? זה משמיימים". אז אני כותבת.



טור על זוגיות כשחוגגים שלושים שנות נישואים - זה משמיימים

זוגיות היא דבר שיש לו גיל. זוגיות טרייה, זוגיות ותיקה, זוגיות נחלמת, כזו שעוד בכלל לא התחילה. אבל היא כן. אם יש מישהו שחולם אותה, היא התחילה.

לפעמים אני חושבת שבנות חולמות זוגיות, בית, מנורה עומדת בפניה, שטיח, מרק, קרטונים ונרות שבת, הרבה לפני בנים. אחרת, איך תסבירי את להיט תחפושת הכלה, שאין כמעט בת ישראל שלא עוברת דרכה? שמלה, לובן, טוהר, פרחים, רוז' על הלחיים, וכתר ליום אחד. בנות לא מתחפשות סתם, לא בפורים ולא בכל השנה.

האם ראיתם הרבה בנים מחופשים לחתנים?

אבל גם בתחפושת של סופרמן, או להבדיל של כהן גדול, הבנים בחלומות הזוגיות שלהם, גם אם הם לא אומרים, תמיד מבקשים להיות אלה ששומרים עלינו, מבקשים לסוכך. להיות אלה שיגנו עלינו, כל החיים, גם אחרי החתונה.

זוגיות היא דבר שיש לו גיל. כאשר העורך של הידברות התקשר ושאל אם אני רוצה לכתוב בעלון הידברות טור על זוגיות, עמדתי מחוץ לדלת הבית שלנו, כי רק שם יש לנו קליטה. שם גם השכנים נהנים מהשיחות שלי. אני עומדת על שביל הדקים מחוץ לבית שלנו,



ייעוץ לסודות הבית היהודי מאישה לאישה בקצב שלך ובסקרטיות

02.630.1516 mit@hvt.co.il

יד ביד עם מתחברות במסע אל הפנים שבך

כמו שאת באמת

עכשיו במחיר מביצע!



לשאוף להתקדם לחיות עם משמעות

מארח משנה חיים

מטעו של דן בעקבות משמעות החיים

מדוע אלוהים ברא את העולם? מה מטרתו בחיים? מה המשמעות של להיות יהודי? ועוד נושאים רבים. כל התשובות לכל השאלות המסעירות את מחשבתו של כל אדם. **בהמלצת הרב זמיר כהן.**

האדריכל

בנייה עצמית שלב אחר שלב, כתוב בשפה ישירה ומדויקת מותח הספר קוויים ברורים בין מבנה אדריכלי מוצלח ובין בניין האישיות של האדם.

משפחה אחת שתי דעות

ספר מרתק הנותן כלים ועצות להתמודדות עם הבדלים בדרגת ההתפתחות הרוחנית והדתית בבית, בין הורים וילדים ובין בעל לאישה. מומלץ לשיפור היחסים בכל בית

המטע אל האור

ספר מעורר השראה הסוקר את תולדות החשיבה האנושית על תעלומת הקיום ומציע בבחינות את תשובת היהדות למציאת המסלול האישי לחיים של משמעות

מיטב הספרים העוסקים בהתנהגות, אמונה ובמערכות יחסים ועזר למאות זוגות ומשפחות להתגבר על חילוקי דעות ולחזק את הקשר ביניהם

* ניתן לרכוש ספרים בודדים

shops.hidabroot.org | 073-222-1-250 | חפשו הידברות שופס G

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

פרקי אבות

המדריך האישי שלכם למוסר, דרך ארץ ומידות טובות! ההכנה המושלמת לקראת חג מתן תורה!

פרקי אבות מצויירים
ספר נפלא להמחשת המשניות בצורה קלילה ומרתקת שתנעים לכם את לימוד המשניות



פרקי אבות מהודר
מהדורה אלבומית בוארת ועשירה המתאימה למבוגרים ולנוער, עם פירושים ושיעורים על המשנה



ענף עץ אבות
פירושים וביאורים על פרקי אבות של מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל



ילקוט מעם לוועז
ביאור על פרקי אבות בתוספת מדרשים ואגדות שונות בלשון קלה ונעימה כולל פסקי הלכה



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



פרקי אבות עם ביאור "נזר הדעת" הרב זמיר כהן
2 כרכים המעניקים לקורא את אוצרות החכמה היהודית בכל תחומי ומסלולי החיים. פשוט להבין את האמת ולמצוא את הדרך הנפתולי החיים ע"פ אמרות חז"ל



זריזין מקדימים | 073-222-1250 | חפשו הידברות שופס G

עברה חצי שנה ממאורעות 7.10 ואנחנו לא יכולות להישאר אדישות עם ישראל זקוק לתפילות שלך ולישועות גדולות!

רק ביחד ננצח!
נשות ישראל מתאחדות לערבי הפרשת חלה, תפילה, וזעקה לגאולת ישראל **עכשיו**



הזמיני ערב רוחני וקחי חלק בקירוב הגאולה < 073-222-1290 **ללא עלות**

לעילוי נשמה / מריקה מרים לוי בת יעקב ושרה / פונגדה בן טורי / יעל בת זלפה / נסים שלום בן מרים / רות בת שושנה / עליזה בת שרה כהן / שילת לאה בת עליזה בן הרוש / נתנאל דורני בן שולמית / בוריס בן מיכל / ישראל בן נעמי **רפואה שלימה** ו**כל הישועות** / חנה מאירה בת סעדה / משה ואריאלה מלכה בן חסיבה **בשורות טובות וכל הישועות** / משה בן סעדיה ושרה צבי

העלון מוקדש

להקדשת העלון
חייגו 073-222-1388
שלוחה 3