

הידברות

צוונג שבת

www.hidabroot.org
תפוצה: 295,900 עותקים

פרשת קדושים | גיליון 652 | ב' באייר תשפ"ד
לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il
להפצת העלון: 073-222-1388

שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

? הזקן מציק לי מאוד, אני רגיל לגלח אותו וכעת האורך שלו מפריע לי. האם מותר לי להתגלח בספירת העומר?

לכל מי שרגיל להתגלח בכל יום ברור שהזקן מציק, ואין להקל אלא כשיש סיבה, כגון במקרה מיוחד של שלום בית, שעל זה כתב אבי מ"ר מרן זצ"ל שאפשר להקל להתגלח בערב שבת.



? אני עתיד לסיים את הש"ס בעוד מספר ימים. האם מותר לי לעשות אירוע עם סעודה ומוסיקה, אך על פי שאלו ימי הספירה?

אם אפשר לדחות במספר ימים את הסעודה עד לאחר ל"ג בעומר, זה נכון וראוי. ואם עושה באולם שיהיה קשה להשיג לאחר ל"ג בעומר, אפשר להקל.

כיבוד הורים

על הקשר שבין יראת הכבוד כלפי ההורים, לבין היראה הראויה כלפי בורא העולם

שייכים זה לזה: "איש אָמוּ וְאָביו תִּירָא, וְאֶת שְׁבִתֵי תִשְׁמֹר, אֲנִי ה' אֱלֹקֵיכֶם". מדוע נקשר מורא ההורים עם שמירת השבת, ומה פשר סיום הפסוק "אני ה' אלקיכם"? אלא בא לומר: איש אמו ואביו תיראו, אבל את שבתותי תשמור. ואם הם מצווים אתכם לעבור עבירה, אל תשמעו להם, שהרי אני ה' אלקיכם. של כולכם. אולם כל ציווי שאינו סותר את רצון הבורא, כגון לסייעם בדבר מה, לבצע פעולה כל שהיא, להימנע ממעשה מסוים וכל כיוצא בזה, על בנם של ההורים לחוש באותה שעה כאילו הבורא בכבודו ובעצמו התגלה כעת לפניו, ואומר לו את המילים הנאמרות על ידי ההורים.

ואם כך במילוי משאלותיהם ובהשבעת רצונם, קל וחומר שעל הבן להיזהר מלבצע כל פעולה או לומר מילה פוגענית העלולה לגרום להם צער. אלא אדרבה, יתבונן תמיד במחשבתו כיצד יוכל לגרום להם נחת ובמה יוכל לשמחם ולהסב להם קורת רוח. שהרי אפילו מצד הכרת הטוב הפשוטה על כל אשר טרחו ועמלו בעבורו מאז לידתו ועד עומדו ברשות עצמו, חייב הוא להם חוב שאין לו גבול. וקל וחומר לאחר שמצוות מלכו של עולם היא עליו, לכבד את ההורים שהביאוהו לעולם - אפילו במקרה שבו לא גידלוהו בעצמם ולא טרחו כלל בסיפוק צרכיו. שהרי הם שותפיו של בורא העולם בבריאתו של ילד זה.

אשרי אדם היודע כי הורים הם מתנה נפלאה לזמן קצוב, וכל זמן שהם עדיין עמו בעולם מכבדם ככל שבידו, ומתירא מהם יראת כבוד, חרד לדבריהם ושואף לשמחם. אדם זה זוכה לאריכות ימים, וגם רווה אף הוא נחת מילדיו הרואים בו דוגמא אישית בקיום מצוות כיבוד הורים בהידור, ולמידים ממנו. שבת שלום.

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

בפרשת קדושים הצטוונו על יראת הכבוד מהורינו, ככתוב: "איש אָמוּ וְאָביו תִּירָא וְאֶת שְׁבִתֵי תִשְׁמֹר, אֲנִי ה' אֱלֹקֵיכֶם". כדי לעמוד על עוצמת המשמעות של ההתייחסות הראויה כלפי ההורים על פי תורת ישראל, נתבונן יחד בדברי התלמוד (קידושין ל ע"ב): "תנו רבנן, נאמר (שמות כ, יא): 'כִּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ', ונאמר (משלי ג, ט): 'כִּבֵּד אֶת ה' מְהֵרָה'. השווה הכתוב כבוד אב ואם לכבוד המקום.

נאמר (ויקרא יט, ג): 'אִישׁ אָמוּ וְאָביו תִּירָא', ונאמר (דברים י, כ): 'אֶת ה' אֱלֹקֶיךָ תִירָא'. השווה הכתוב מורא אב ואם למורא המקום. נאמר (שמות כא, יז): 'וּמִקְלָל אָביו וְאִמּוֹ מוֹת יוּמָת', ונאמר (ויקרא כד, טו): 'אִישׁ אִישׁ כִּי יִקְלָל אֶלְקָיו וְנָשָׂא חֲטָאוֹ'. השווה הכתוב ברכת (כלומר, קללה. וקט לשון נקיה) אב ואם, לברכת המקום. וכן בדין (כך צריך שיהיה!) ששלושתן שותפין בו".

משמעות הדברים היא כי מנקודת מבט אמיתית, על האדם להתייחס להוריו ביראת הכבוד הראויה לבורא העולם (י), שהרי הם שותפיו של האלוקים ביצירתו. הוא נתן את הנשמה הרוחנית, והם נתנו את חומר הגוף. לפיכך, כלפי בנם, הרי הם בדרגת חשיבות התואמת לחשיבותו של הבורא. ואין זה משנה באיזה מעמד חברתי נמצא אותו בן ביחס להוריו. המקרה היחיד שבו מותר לבן לעבור על דברי הוריו, הוא אם הם חלילה מצווים אותו לעבור עבירה. שהרי אחרי הכל, גם הם חייבים בכבודו של מי שברא את כולם. עקרון זה נלמד מהפסוק המורכב משלושה חלקים, שנראים כבלתי



2 תקציר פרשת קדושים



3 אל תבחר בסבל הרב יצחק פנר



4 כשאין כוח לסיני הרה הרב דן סימקין



6 בחזית כאן ושם דוד פריד



11 מתי אמרת תודה? דודו כהן



15 סוגיית תפת העילוי אפרת ברזל

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

זמני כניסת וציאת השבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:43	20:06	18:50	ירושלים
20:41	20:08	19:07	תל אביב
20:44	20:09	19:01	חיפה
20:42	20:06	19:07	ב. שבע



יקבי ירושלים בחסות

מלון ניר עציין

פרשת בחוקותי כ"ב - כ"ד באייר 1.6-30.5

מהרו להזמין * 073-222-1-270

*אפשרות לשישי שבת בלבד

עד שבת חמישי

סעודות שבת למהדרין

בריכה מקורה וסאונה

הרב ליאור גלזר



המקובל הרב יצחק בצרי

שבת בהרי הנומל

תנו למשפחה שלכם לנוח

שעם ישראל צריך להיות מופרש מדברים אלו ולהיות מחובר אליו בלבד.

4. **יבול ותבואה:** על בעל שדה וכרם להקפיד על מתנות לעניים על פי הציוויים הבאים: יש להשאיר לעניים חלק בקצה השדה, והוא נקרא "פאה"; בעת קצירת שיבולי השדה, אם נפלה שעורה או שתיים, יש להשאירם לעניים, וזה נקרא "לקט"; בעת בציור הכרם, יש להותיר לעניים אשכולות שנשרו ואשכולות קטנים שלא התפתחו דיים, והם מכונים "עוללות"; בשעת הבציר אין לאסוף את הגרגרים שנפלו, והם הנקראים "פרט"; בשלוש השנים הראשונות מרגע נטיעת האילן אין לאכול את פרותיו. בשנה הרביעית הפירות מכונים "נטע רבעי", וניתן לאוכלם בירושלים בטהרה, או לחילופין לפדות אותם בכסף. מפירות השנה החמישית והלאה ניתן לאוכלם בכל מקום לאחר הפרשת תרומות ומעשרות; האיסור על כלאים – בבהמה, בשדה ובכרם. כלומר, אין להרכיב שני מינים שונים בצומח ובחי, וכן אין ללבוש בגד שבו צמר ופשתן (נקרא "שעטני").

5. **אזהרה.** הקב"ה מזהיר אותנו לשמור את כל חוקיו ומשפטיו, על מנת שארץ ישראל הקדושה לא תקיא אותנו. בנוסף, הקב"ה מורה לנו להיות מובדלים מיתר אומות העולם, ולא לחקות את התנהגותם ומעשיהם, או את מראם - לבושם ותספורתם. עם ישראל נועד להיות מובדל ומוקדש לעבודת השם, ולכן עליו לשמור על קדושתו. ואם יעשה כן וישמור על קדושתו - יהיה עם ישראל שייך לה, ואם לא - יילקח בשבי אצל האויבים שלו.



תקציר פרשת קדושים

מציווי הקדושה ועד להלכות השדה

על מנת להצילו מנזק זה; האיסור לשנוא יהודי אחר, ואם עשה דבר רע, כנגדו או כנגד ה', יש להוכיחו על כך וביחידות על מנת לא לביישו ברבים; האיסור לנקום או לנטור בלב, והציווי "ואהבת לרעך כמוך"; יש לקום מפני שיבה ומפני תלמיד חכם אפילו צעיר; אין לצער את הגר ולהזכירו מאין הגיע; יש להקפיד על מסחר ישר והוגן.

3. **בין אדם למקום ומצוות נוספות:** שמירת שבת; איסור עבודה זרה; אין לעשות קרחת בצידי הראש. את הזקן מותר לגלח, אך לא בתער; מנהג אלילי הוא לשרוט בבשר כאות אבל על נפטה, ומכאן נאסר קעקוע; האיסור בתקשורת עם המת, כגון סיאנסים וכדומה, וכן האיסור על עשיית כישופים, שהרי הם מטמאים את האדם והופכים אותו להיות מתועב בעיני ה', משום

1. **"קדושים תהיו".** הפרשה נפתחת בציווי ה' אל משה רבנו להקהיל את כל בני ישראל ולצוות אותם ביותר מ-51 מצוות שונות ומרכזיות, מכל תחומי החיים, ששמירתן תשמור על קדושת עם ישראל, עמו הנבחר של בורא עולם. הציווי הפותח הוא "קדושים תהיו", שמשמעו להיות פרוש מן העברות. מכאן והלאה הפרשה מפרטת רשימה של חוקים ומצוות, והנה חלקן.
2. **בין אדם לחברו:** מורא אב ואם; איסור גניבה; איסור שקר; איסור שבועת שקר בשם ה'; איסור הלנת שכר; איסור לקלל אדם חירש; איסור ליעץ עצה רעה למי שאינו יודע; על הדיין לדון בצדק, ללא הטיית הדין משום רחמים על העני או כבוד כלפי העשיר; האיסור לרכל; אם ביכולתך לשמור את רעך מנזק, בגוף או במוון, אין לעמוד מנגד ויש לפעול



זה אפשרי

הרב יצחק פנגר

לא בטוח שהוא אותנטי ואמתי כל כך, אז פשוט חכם יותר לעזוב אותו ולא לדוש בו.
2. **"אל תביט אחריו"** (בראשית י"ט, י"ז) - המראה האחורית ברכב קטנה בהרבה מהשמשה הקדמית. ללמדנו - שאם צריך להסתכל אחורה, עשו זאת דרך אשנב צר, רק באופן ממוקד וזמני. העיקר הוא להתקדם. כידוע בתורה על אישה אחת שהסתכלה אחורה. מי זאת הייתה? אשת לוט. ומה קרה לה? - הפכה לנציב מלח. היה בעל אחד שאמר לאשתו, "תסתכלי רגע אחורה". היא הסתכלה ושאלה אותו, "נו, מה?"



אל תבחרו בסבל שתי עצות נוספות להתמודדות עם כאב

"לא יודעי", הוא ענה, "אצל לוט זה עבד". לכן, יקירי, למדנו שכאב הוא חלק מהחיים, אך סבל הוא בחירה. צמצמו אותו למינימום. אל תבלו את הזמן בנקרנות וברגשות אשמה, אלא מה שהיה - היה. המבט מופנה קדימה, מכאן והלאה נשתפר.

ממכון ויצמן מעורר נקודה - ככל שהשתמשנו יותר בזיכרון של אירוע מסוים, סיפרנו אותו שוב ושוב - כך הוא מתרחק מהמציאות. הזיכרונות ה"שמורים" ביותר הם אלה שלא נגענו בהם עם התוספות והפרשנויות שלנו, כלומר אלו שכמעט שלא נזכרנו בהם. אם כך, עם כל הכבוד לזיכרון של הכאב, אני

1. **אל תאמינו לכל מה שאתם חושבים** - כשהייתם ילדים, ודאי שיחקתם פעם או פעמיים במשחק "טלפון שבור". החוקים פשוטים מאוד: מישהו לוחש מסר לזה שיושב לידו, שחוזר על אותו מסר לזה שיושב לידו, וכן הלאה. עם שרשרת ההעברות מצטברים שגיאות ועיוותים, עד שאחרון המשתתפים מקבל מילה או משפט שהקשר בינם ובין מה שנאמר בתחילה הוא מקרי בהחלט. חוקרי זיכרון מסבירים שהזיכרון שלנו עובד קצת כמו טלפון שבור. בכל פעם שאנחנו נזכרים, אנחנו למעשה בונים מחדש את הזיכרון, ויוצרים סיפור קצת אחר. אנחנו מערבבים את הסיפור הישן עם מידע שאנחנו יודעים היום, עם פרספקטיבה רחבה יותר, ואפילו מצב הרוח באותו הרגע משפיע. גם הפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים ה"אובייקטיביים" לכאורה האלה, משתנה ומשפיעה על הזיכרון. הזיכרונות שלנו היום הם בעצם הפרשנות של הפרשנות של האירועים המקוריים שחווינו. פרופסור ידן דודאי

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

העלון מופץ השבוע ב-294,750 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מייכני הרבים? חייגי! 073-2221388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע



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



לבחירה מספרי הרה"ג זמיר כהן או הרה"ג יגאל 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!
טוֹעֲמִיהַּ בַּסֵּפֶר זָכוּ

בתפילת שחרית אנו אומרים כי הקב"ה "בטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית". נוסח זה נתקן על ידי אנשי כנסת הגדולה בזמן בית שני, שחלקם היו גם נביאים, ומשמעות הדברים היא, שהיקום וכל הנמצא בו אינם יצירה חד פעמית, שנעשית בששת ימים ודיה, אלא שבכל יום ויום העולם צריך להתחדש ולקבל חיות, ואם חלילה רגע אחד יחדל אותו קיום - העולם יחזור לתווה ובוהו. כשהמדע המודרני הצליח לראות, באמצעות מיקרוסקופ מיוחד, את האטומים הזעירים שבכל חומר - הם ראו פלא ייחודי שאין כדוגמתו, שהחומר המוצק, שנחזה לעינינו כקשה ויציב, אינו אלא חלל עצום אשר מלא מתנועה תמידית של אטומים שמרכיבים אותו. ולו יצויר שיפסיקו רגע אחד מתנועתם המהירה - הרי שהחומר יתפרק ויחדל מלהתקיים במתכונתו הנוכחית. הוי אומר: מחדש בטובו בכל יום תמיד!

מהו אותו כוח המחיה והמהווה את הבריאה כולה ואת התנועה התמידית שבה? ובכן, עד שניתנה התורה, אכן לא היתה לעולמנו זכות קיום בדין, והוא התקיים ובא בחסד גמור, ועל כך רומז פרק ק"ח בתהלים, שבו נאמר 26 פעמים "הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו" - ללמד על 26 דורות, מאדם הראשון ועד למשה רבנו, שהעולם התקיים בחסד. אולם בשעה שניתנה התורה הקדושה, שוב העולם קיים בדין. כי מכוח התורה שנלמדת יומם וליל, הקב"ה מהווה את המציאות כולה בכל רגע נתון.



מה יעשה מי שספר רק ימים ולא שבועות, ומה קורה אם סופרים את המספר הלא נכון?

מי שהרהר ספירת העומר בלבד, האם יצא ידי חובה?

ספירת העומר צריכה להיות בדיבור בפיו ובשפתיו, אבל בהרהור לא יצא, שהרהור לאו כדיבור דמי (כן כתב המשנה ברורה בביאור הלכה סימן תפ"ט). ולכן אם הרהר בלבד, יכול לברך אחר כך ולספור ספירת העומר בביטוי שפתיים (יביע אומר חלק ד' ח"א"ח סימן ג' אות י"ז). ולכתחילה צריך גם להשמיע לאוזנו, ואם לא השמיע לאזנו - יצא ידי חובה (יביע אומר שם סימן י"ח, וחזון עובדיה שם עמ' רמ"ג).

שכח לספור ספירת העומר, כיצד ינהג?

אם שכח לספור בתחילת הלילה, סופר כל הלילה ובברכה, ותיכף כשיזכור יספור, ולא יאמר "כיוון שאחרתי - אחרתי, ואמתין עוד מעט" (כף החיים סימן תפ"ט סעיף קטן י"ב). ואם שכח לספור בלילה, יספור ביום בלא ברכה, ובערב שלאחר מכן יכול להמשיך ולספור בברכה. והוא הדין אם שכח כמה לילות, ובכל פעם נזכר ביום וספר (בלי ברכה) - חוזר וממשיך לספור מכאן ואילך בברכה (שולחן ערוך שם סעיף ח', וחזון עובדיה יום טוב עמוד רל"ו).

מי שמסופק אם אתמול בירך על העומר, או שמסופק אם אמר את המספר הנכון, האם יכול להמשיך ולספור בברכה, או לא?

מי שנסתפק אם ספר העומר בלילה הקודם, סופר בברכה. והוא הדין אם מסופק אם ספר בלילה הקודם את המספר הנכון או לא, יוכל לספור מכאן ואילך בברכה (חזון עובדיה שם עמ' רל"ח).

היה עומד בבין השמשות, ונזכר שלא ספר אמש ספירת העומר, וגם במשך כל היום לא נזכר מזה. מה יעשה כעת?

יספור מיד הספירה של אמש בלי ברכה, ואחר צאת הכוכבים יספור העומר בברכה (חזון עובדיה י"ט עמ' רל"ח). ומכל מקום, במקרה כזה יזהר שלא יספור העומר בכל יתר הלילות אלא לאחר צאת הכוכבים, שלא יהיה כתרתי דסתרתי. וזמן בין השמשות לעניין זה הוא שלוש עשרה וחצי דקות אחרי השקיעה, ולא לאחר מכן (חזון עובדיה שם, ועיין אור לציון חלק ג' פרק ט"ז הלכה ו').

מצוות ספירת העומר למנות ימים ושבועות. אמנם אם הזכיר את מניין הימים, ולא הזכיר את מניין השבועות, או להיפך - שהזכיר מניין השבועות ולא את הימים, האם הפסיד את הספירה?

אם נזכר במשך הלילה או ביום למחרת, ימנה מיד בלא ברכה, ואם נזכר רק בלילה שאחריו, יכול למנות בשאר הימים בברכה (חזון עובדיה יום טוב עמוד רנ"א).

מי שיש לו מניין קבוע לתפילת ערבית בשעה מאוחרת, האם יקדים לספור העומר לפני כן, או שימתין לברך יחד עם הציובור?

אפילו אם יש לו מניין קבוע לתפילת ערבית, עדיף שיקדים לספור ספירת העומר בזמנה, ויתפלל תפילת ערבית אחר כך, ולא ימתין לספירת העומר אחר תפילת ערבית, שכל מה שמתאחר יותר - גורם אחיזה אל החיצוניים (כן מבואר באור לציון חלק ג' סימן ט"ז אות א' בהערות. ואף המגן אברהם סימן תפ"ט סעיף קטן ז', ומשנה ברורה שם סעיף קטן י"ח, נקטו שאפשר לברך לכתחילה לפני תפילת ערבית).

מי ששאל אותו חברו אחר השקיעה, כמה הלילה לספירת העומר? ואמר לו למשל היום 16 יום, ולא אמר "שהם שני שבועות ושני ימים", האם הפסיד את הברכה?

לכתחילה לא עושים כך, אלא ישיב "אתמול היה כך וכך לספירה". ובשבוע הראשון אם אמר כך יצא ידי חובה ואינו מברך. אמנם אם היה משבוע אחד ואילך, והשיב רק מספר הימים בלא שבועות, חוזר וסופר בברכה באותו ערב (חזון עובדיה יום טוב עמוד רמ"ז).

הכוח שמקיים את העולם

התורה הקדושה נותנת חיות לעולם, בפועל ממש

על האור הגדול של התורה הקדושה, גילה רבנו הרש"ש בספרו "נהר שלום", כי היא אור עליון וקדוש המתפשט ממקום גבוהה ופנימי בעליונים, ומשתלשל ויורד אל פנימיות עולמות ב"ע (=בריאה, יצירה, עשיה), וממנו ניתן חיות וקיום לכל העולמות כולם. והתורה הקדושה היא שורש לכל תר"ג המצוות, ולכך אמרו חכמינו ז"ל: ותלמוד תורה - כנגד כולם.

רבי חיים מוולוז'ין, תלמידו של הגר"א, ממחיש זאת בספרו "נפש החיים" ומחדד דברים אלו, וכה כתב: "אבל אם היה העולם פנוי לגמרי, אפילו רגע אחד ממש, מעסק והתבוננות בתורה הקדושה, תכף כרגע היו כל העולמות נחרבים ובטלים ממצייאות לגמרי!". ומוסיף ומבאר, כי אפילו אם ייצא איש אחד מישראל לבדו שעוסק בתורה, רב כוחו להעמיד ולקיים את כל העולמות והבריאה בכללה. קל וחומר כשיתרבו ספסלי בית המדרש והיכלות התורה, שעל ידי זה ירבה השפע והקיום של העולם ביתר שאת, וטובה וברכה יהיו נחלת הכלל. ומכך נוכל להסיק על חשיבות לימוד התורה לעולם כולו.

מדוע זכה לבן גאון?

הרב הקדוש מנחם מנדל מוורגנשטרן, המכונה ה"שרף מקוצק", גילה באחת הפעמים לאחד ממקורביו, מדוע מחותנו הרב מביאלא זכה לבן קדוש ונפלא. היה זה באחד מימי הפורים, כאשר היה רפיון גדול מעסק התורה, בהיות וכל הלומדים היו טרודים במצוות היום ובמשתה היין, ולא נמצא אף אחד שיעסוק בתורה בשעה ההיא, והיה העולם כולו נמצא בסכנה גדולה. מלבד הרב מביאלא, שהתגבר וישב לעסוק בתורה הקדושה, ונשמע קולו במרום ונעשה רעש. בשכר זאת העניקו לו מתנה מן השמים - בן חכם שיאיר את העולם בתורתו, הלא הוא רבי אברהם מסוכטשוב, המפורסם בתשובותיו הגאוניות "אבני נזר".

מתוך ספר "שיח יצחק", לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי, היכנסו להידברות שופס או חייגו: 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 בהידברות שופס

המבצעים הכי שווים בקבוצה, לצפייה בסטטוס ולפני כולם!

הידברות שופס



כשאינ כוח לניסיון הזה

לא קשה לי מספיק? אתה מבקש ממני עוד משהו?

החלק הכי חשוב בתקשורת

איך מתמודדים כשיש פערים רוחניים בין בני הבית, בעקבות חזרה בתשובה של מישהו מבני המשפחה?

מזנון חזון

טבעי ששני אנשים לא יבינו זה את זה, בין שמדובר בבעל ואישה ובין שמדובר בהורים וילדים. אלוקים ברא בבני האדם מחשבות ורעיונות שונים, כדי שנתאמץ להתחבר בינינו למרות ההבדלים, כדי שנגמיש את מחשבותינו ונוותר מעט על רצונותינו למען דרך חשיבה משותפת וחיים משותפים. כאשר במהלך חייו של האדם הוא מצליח לקבל החלטות שמוצאות חן בעיניו ובו-זמנית מקבולות גם על הסובבים אותו, הוא משיג את שלמותו, אבל לשם כך עליו להיות נכון לשינויים.

לשוחח משמע לבנות גשר בין שני אנשים שנולדו נפרדים, במטרה לאחד אותם. מהלך זה מתאפשר רק כשהאחד מקשיב למה שזולתו אומר, וכן מציג את ההשקפות שלו כדי שהזולת ישמע. למעשה, אנחנו פוחדים לשוחח. לעתים נראה לנו שאם נתחיל לשוחח על נושא מסוים, יתעוררו נקודות מחלוקת רדומות ויכאיבו לנו. האמת היא שנושאים לא מטופלים אלו אינם "לא קיימים", אלא "רדומים", ובחיי היום-יום הם מתעוררים ומתבטאים בטינה, בכאב ובעצבנות שאיננו יודעים מנין באו. הם צצים משום מקום, ובמבט שטחי קשה לראות את הקשר שלהם לנושא הלא פתור שבחינו המשותפים, אך למעשה הם קשורים אליו בקשר הדוק ועולים על פני השטח בלי הזמנה. אי לכך, עלינו להיזהר ולא לאפשר להם לחדור להיבטים הבריאים שבמערכת היחסים שלנו, ועם זאת - מדי פעם בפעם חייבים לגעת בהם, אך זאת ברוגע, באופן מקדם ולא באופן מחבל.

על נושאים הנתונים במחלוקת שוחחו ברגעים קבועים מראש בלבד. בזמן הנותר, הניחו להם. הותירו אותם בצד וחזקו את הידידות העמוקה על ידי חיזוק המשותף שביניכם. על נושאים רגישים רצוי לשוחח ברגעים מתאימים, כשהכול סביבכם רגוע. כאשר אתם מבקשים לגעת בנושא עדין, קחו זימה ושוחחו עליו, ואחר אפשרו לזולתכם לדבר. זכרו שאתם שואלים, לא שופטים, לא מביעים דעה, לא נותנים עצה, גם לא מציעים פתרונות. רק מקשיבים ושואלים כאילו אתם מראיינים את הזולת לצורך תיעוד כלשהו.

לדוגמה: "איך את מרגישה עם בעל שמסור כל כך לתורה?"; "נסה להסביר בפירוט את דאגתך לגבי העתיד המקצועי שלי"; "זאת אומרת שאת מודאגת מהחברים של הילדים שלנו בבית הספר..."; "ספר לי מה אתה מרגיש כשאתה בבית הכנסת. עידוד? הנאה? ביטחון?".

ייתכן שלמקרא הדברים אתם שואלים את עצמכם: מה מועיל להקשיב בלי להציע עצות או פתרונות? האמת היא שהקשבה כזו לא רק מועילה, אלא מהווה את הבסיס לתקשורת, ובהיותה כזו היא החלק החשוב ביותר בשיחה. כאשר מאפשרים לאדם לפתוח את לבו, גם אם לא רואים היגיון בדבריו, יוצרים אווירת אמון וכבוד ותחושה נעימה, ובעקבות אלו פוחתת אוטומטית ההתנגדות מצדו.

אם האדם שאתם מבקשים להידיבר עמו אינו משתף פעולה, הראו לו בכל דרך אפשרית שאתם מתעניינים בו באמת. אם בכל זאת אינכם מצליחים, בקשו ממנו ללוות אתכם לגורם שלישי (רב, פסיכולוג, חבד...). כדי שיהיה לו נוח יותר לפתוח את לבו. דברים רבים שלא הייתם רוצים לשמוע עשויים לעלות על פני השטח בשיחה. היו חזקים, הקשיבו, הבינו כי מדובר בפסולת שיוצאת החוצה. אינכם חייבים להסכים עם הדברים, אך חשוב שיהיה ניכר מהתנהלותכם שאכפת לכם, שהזולת חשוב ויקר לכם. כך הוא ירצה בנוכחותכם יותר ויותר, ואז תזמנו להיכנס לעולמו, וכניסה זו תהיה מבורכת.

"אתה לא חושב שקשה לנו מספיק?", שאל אותי אבא לנער מתמודד. "אתה יודע מה אנחנו עוברים? איזה בזיונות? איזה תסכול? איזה כאב? פעם עיקר הלחץ היה מהמורים, כל טלפון מהמורה החסיר לי שנה מהחיים. עכשיו כבר כל העולם יודע. אני רואה את המבטים של השכנים, של המשפחה המורחבת. מבטים שיפוטניים, מאשימים, דוקרים. אף אחד לא יודע באמת מה עובר עלינו. 'קשה' רבות רעה בתוך ביתו של אדם יותר ממלחמת גוג ומגוג, אמרו חז"ל, ואתה בא בתוך כל הכאב הזה שלא נתן לי מנוח, ומציע לי לאהוב, לקבל, להכיל. איזה יופי, כאילו לא מספיק קשה לי גם ככה. אנחנו פשוט לא מסוגלים לשחק משחק של אהבה, למי שפשוט ממרר לנו את החיים, ומחריב לנו את הבית".

טענות קשות. לפני שעניתי, התחברתי לכאב שלו. אני לא מדבר תאוריות. בעצמי עברתי כזה בית-ספר עם כמה מהבנים שלי, והתיאורים שלו מוכרים. ובכל זאת, ניסיתי ליישב את הדברים על לבו, ואחרי שהרגשתי שהלב קצת יותר פתוח, ניסיתי לתת את המשל הבא: לתחנת רכבת נכנס איש זקן שהתאמץ לסחוב מזוודה כבדה מאוד. בכניסה לתחנה היה דוכן, והמוכר שם הציע לאיש הזקן שיקנה איזה מוצר גדול. "לא כבד לי מספיק, שאתה רוצה להוסיף לי עוד משקל? באמת נראה לך שאני אקנה עוד משהו?", רגז הזקן, אבל המוכר הסביר: "יש כאן פלטה עם גלגלים. אם תשים את המזוודה עליה, תוכל להקל עליך את המשא... זה יכול להקל עליך ולחסוך לך מאמץ מיותר. נסה ותראה".

כך גם בנמשל (אם כי, כדרכם של משלים, בנמשל זה לא פשוט כל כך). מטרת הגישה האוהבת והמקבלת אינה לסבך את החיים עם עוד מטלות ומשימות, אלא להיפך, לגמור עם הסיט הזה מהר יותר, להקל עליו, להעביר את הבית ממצב של מלחמת התשה שבה כולם מפסידים, למהלך של תיקון וחיבור. נכון, לא קל לסגל גישה שונה. צריך ללמוד כלים מסוימים, כי "אהבה" זו מילה עמומה וכללית מדי, ולכן באמת מעצבן לשמוע על זה, הלב לא פנוי לשמוע, לקרוא, לקבל יעוץ, באמת שאין כח.

אבל גם אין ברירה, כי להישאר תקועים במצב הכואב זה גרוע יותר וחבל, כי יש כלים מסוימים שדרכם באמת ניתן להעיר ולעורר את האהבה, עד שתחפץ. יש כלים שבזכותם ניתן לקנות את האמון, את הידידות ואת הכבוד, ולחזור למסלול של קשר מקבל ואוהב. זה לא אומר שכל הבעיות נפתרות מיד, אבל החיכוכים נפסקים, ההתרסה יורדת, ואז מתבררות ומתגלות הדרכים לכבד מרחבים משותפים ולחיות בשלום, במסלול של תיקון.

ונקודה אחרונה. הגישה האוהבת והמקבלת היא לא חידוש שלי. אילו היה מדובר ברעיון או היגיון אישי שלי, לא היה לי אומץ לדבר או לכתוב עליו ברבים. אבל כך הדריכו גדולי ישראל במצבים האלו (כמבואר באריכות בספר "בוסר המלאכים", עם עשרות ציטוטים והנהגות מגדולי ישראל בעניין זה), וכך הדריכו אותי מרן הרב גרשון אדלשטיין זצ"ל והרב אורי זוהר זצ"ל, מה שבאמת הציל את הבית שלי. אני רואה שוב ושוב, שזה באמת עובד, מביא תועלת, ומציל בתים שבורים! כדי לשמוע את הקלטות דברי הרב אורי זוהר זצ"ל בעניין זה, ניתן להתקשר לקו החינוך שלו: 08-3137881

לרכישת הספר 'משפחה אחת, דעות שונות' של רוני דיין הכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

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

מה העמלה שלך?

בטוח כשאתם רואים סותרות כאלה זה בווער בכם

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

עיריית תל אביב: החמרת האכיפה מנהל תוכן בדיאגוה על דוכני הנחת תפילין מחוץ לתחומים דהיום תפילין יצאה ממסד

מנהל הנספחים ב"א: יאמב תפילין של על דמותה של

הנחת תפילין הספר ועוד

חייגו וקיימו את עמדתכם 073-3333-343

וקשורת



שהולכים ומתעצמים בעקבות ניוון "מרכז התגמול" של המוח. רק לאחר תקופה של גמילה, יהיה המכור מסוגל להשיב למוחו את תפקודו התקין, ולחזור להנות מחוויות החיים. היכרות עם הטבע האמיתי שיצר הבורא, מלמדת אותנו שיעור יסודי על הנאות.

עוד לפני אלפי שנים, המחיש שלמה המלך את הנאות החיים למציאת דבש, שבמידה קטנה ומתונה יהיה מתוק וטעים, אך אכילה מוגזמת ממנו תוביל לתחושת גועל והקאה: "דָּבֶשׁ מְצַאֵת - אֲכָל דִּדָּה, פֶּן תִּשְׁבְּעֶנּוּ וְהִקְאֵתוּ" (משלי כ"ה, ט"ז). חז"ל סיכמו עיקר גדול בנושא התאוה: "מִשְׁבְּעוּ - רָעַב, וּמְרַעֲבוּ - שְׂבַע" (סנהדרין, דף קז, א').

כיום, המדע הגיע למסקנה זו בדיוק: כדי ליהנות מן החיים, עלינו לרסן את תאוותינו, להגביל את ההנאה ולצרוך ממנה במתינות ובצניעות. או במילים אחרות, לא להפוך את ההנאה לעיקר בחיים! עלינו לחשוב על הנאות כמו על דלק במכונית, אמצעי שעוזר לנו להגיע אל יעדנו.

מי שזוכה לחיות לפי הוראות היצרן שמסר הבורא בתורתו הקדושה, יחיה בצורה המהנה ביותר גם בעולם הזה, ויזכה למלא את ייעודה הגדול והחשוב של נשמתו.

פעולה חוזרת ונשנית זו גורמת למוח להתרגל שלא לשחרר בעצמו חומרים מעוררי-הנאה, וכך להתנוון. לאחר שהמוח נפגם מאוד, האדם המכור לא יהיה מסוגל עוד ליהנות מפעולות פשוטות כמו אכילה, מוזיקה, שיחה עם חברים וכדו', ולכן יחפש כמות רבה יותר ויותר של החומר הממכר בכדי לחוש אפילו הנאה מועטה... זו הסיבה שאדם מכור יהיה מסוגל לבזות ואף לסכן את חייו עבור מה שהפך למקור הנאות היחיד! זהו התיאור המדעי שעומד מאחורי התמכרויות: התוצאה של עודף הנאה היא סבל, חרדה ודיכאון,

בכל פעם שאנו אוכלים, עובדים, מתעמלים וכדו', מוחנו משחרר חומרים כמו דופמין, אשר גורמים לנו לחוש סיפוק והנאה, וזאת במטרה שנמשיך לעסוק בפעילויות ומועילות להשרדותנו. הכול עשה הבורא בחוכמה רבה. עובדה זו מלמדת שהנאות אינן העיקר בחיים, אלא רק אמצעי למטרות אחרות.

יחד עם זאת, מדעי המוח גילו עובדה חשובה נוספת על הנאות: שהן נועדו בטבען להיות מוגבלות. כיצד? מסתבר שכאשר אדם חי את חייו בצורה צנועה, וצורך הנאות ברמה מתונה ומרוסנת, מוחו ישחרר חומרים מעוררי-הנאה לאורך זמן, ויגרום לו

לחוש הנאה מפעילויות רבות במשך היום: אכילה, הליכה, שיחה עם חברים, מוזיקה, עבודה ועוד. זהו מצבו הטבעי של האדם הבריא.

אך מה יקרה לאדם שמקצין את הנאותו? ובכן, כאשר אדם צורך חומרים ממכרים, או צופה בתכנים צעקניים ומעוררי חושים, מוחו משחרר בעקבותיהם בבת-אחת מאגרים של חומרים מעוררי-הנאה, שגורמים לו לתחושת אופוריה, אך בעקבות ריקון חומרים אלה, נוצר אחר כך מחסור חמור בהנאה ובאנרגיה: תחושה של עצבות ושל דכדוך.



הרב ישעיה וינד

כוחות הביטחון

שלפה את מספר הטלפון שלי. היא לא הבינה למה פתאום אני דומעת. ראיתי את יד ה'. דווקא זו שכל כך הזיקה לי, בהרצאה שארגנה, בניגוד לרצונה, המשיכה להיות השליחה הטובה להביא לי מטופלות ופרנסה.

פרנסה היא המבחן הקבוע של האדם על מידת האמונה והביטחון שלו בבורא עולם. חז"ל אומרים "קשים מזונותיו של אדם כקריעת ים סוף", אמרה שמצריכה ביאור על הקשר בין השניים. אחד ההסברים הוא שכאשר עם ישראל ברח ממצרים, והמצרים רדפו אחריהם, לא ידעו מה לעשות. הם מלפניהם, והמצרים מאחוריהם. אילו לא היה הים דווקא כאן, היו ממשיכים לברוח, אך הים הוא זה שתוקע אותם וסוגר עליהם. לאן יפנו? התפללו וזעקו לנס.

אבל את מה שקרה באמת אף אחד לא העלה בכלל על דעתו. דווקא הים, שהיה נראה כצרה הכי גדולה שלהם בשעה זו, הוא היה הגורם להצלה. אותו ים שעם ישראל עבר בו וניצל, אותו ים הטביע את המצרים, ואף הביא שלל רב לעם ישראל, "ביות הים", שעליה אמרו חז"ל "גדולה ביתו הים מביות מצרים". כך בדיוק בפרנסת האדם. הוא חושב ומתכנן, לומד ומתמקצע, מדבר עם זה ומתקשר לזה, אך לפעמים הקב"ה פותח פתח שלא חשבת עליו בכלל. ולפעמים אתה מגלה שדווקא מי שכל כך ניסה להזיק לך, פתח לך כמו ידיו את שער הפרנסה.

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



ומתמשכת שהצריכה סדרת טיפולים ארוכה. ב"ה הטיפולים הצליחו מאוד. היו לה הרבה מאוד מכרים, והיא לא התעייפה לספר לכל מי שפגשה עד כמה הצלתי אותה, דבר שכמובן הזרים לי שורה ארוכה של לקוחות לאורך זמן.

באחד הטיפולים ביררתי אצלה: "רגע, איך הגעת אלי בכלל, מי הפנה אותך?", והיא סיפרה שהיא שמעה הרצאה על טיפול רגשי מגב' איקס, זו המנהלת שלי... בסיום ההרצאה סיפרה לה על הבעיה הקשה שלה, ושאלה למי היא ממליצה לי לפנות לטיפול. לידה עמדה אישה שהמליצה עלי במילים חמות מאוד. המנהלת שמעה, ולא הגיבה. זה היה נראה לה מוזר, אך האישה שלידה לא נתנה לה אופציה אחרת, ומיד

זה מספר שנים שאני לומדת ומטפלת בשיטת טיפול הוליטי. ברוך ה' הצלחתי והתחברתי מאוד ללימודים, שנמשכים כמה שנים, ועולים לא מעט כסף.

בסיום הקורס, המנהלת, שהיא עצמה מטפלת מוצלחת הרבה שנים, התחילה לשלוח אלי מטופלים. היו לי הצלחות יפות, ולחלקם ממש עזרתי לצאת מכאבים ומייסורים. התחלות לא תמיד קלות, לוקח זמן להיכנס לכל תחום, בפרט בתחום רגשי של טיפול בבני אדם. מדי פעם הייתי מתקשרת למנהלת, מתעניינת ושואלת בעדינות אם תוכל לשלוח לי עוד מטופלים. היא מצידה היתה תמיד נענית לי בחיוב.

אפשר לומר שבאותה תקופה, פרנסתי הגיעה בעיקר דרכה.

כעבור תקופה הציעה לי המנהלת קורס המשך שיתן לנו כלים טיפוליים נוספים. במקביל שמעתי על קורס שונה במקום אחר, שממש התחברתי אליו והיה נראה לי שישדרג אותי בכמה רמות. לאחר שאלת רב, המסתכת במקום הלימודים האחר.

לא צפיתי מה יקרה בהמשך. המנהלת לא רק הפסיקה לשלוח לי אנשים, אלא השמיצה אותי בצורה איומה. היה נראה שהיא לקחה את זה באופן אישי, אך ידעתי שעשיתי את הדבר הנכון, והתחזקתי בביטחון שה' בלבד הוא הון ומכלכל, פרנסתי בידי בלבד.

יום אחד הגיעה אלי אישה עם בעיה רצינית

יש לך שאלה? מעוניין לדעת יותר? **בוא נדבר על זה** *אבלק בסאון <*

האם הפילון בעם גרם למלחמה? האם מי שחילל שבת ונרצח על קידוש ה' יגיע לנן עדן? איך אפשר למצוא את האלוקים בתוך האסונות? האם קידוש ה' יגיע לנן עדן?

חייגו 073.222.1290

הרב הצבאי האוקראיני: "החיילים בחזית מייחלים לניצחונה של ישראל"

הרב פנחס סוניאקוב, רב צבאי ואיש הפדרציה היהודית באוקראינה, פוקד את אזורי החזית במדינה, מחזק את הלוחמים ומקרב חיילים יהודיים

מיהו יהודי או היכן בבסיס נמצאים כעת יהודים?

ואלו רגעים מייצרים המפגשים הללו עם החיילים היהודיים?

"מקרים רבים מאוד מרגשים אותי", הוא אומר ומשתף אותנו באחד מהם: "בביקור שערכתי לא מזמן בחזית, פגשתי צלף יהודי, שהתברר כי לבו חס ליהדות. הצעתי לו להניח תפילין, ולמרבה הפתעתי התרחש דבר שלא רבות מתרחש - הוא סירב באדיבות להצעתי. אבל אז הסביר שהוא מסרב בגלל שממילא הוא מניח תפילין מדי יום, כך שאיננו זקוק לתפילין שלי. הופתעתי מאוד לשמוע עד היכן הגיע הניצוץ היהודי. צריך להבין שכלפי חוץ מדובר בחייל שלא יכולתי לדמיין שהוא יהודי, ורק הודות לעדות חבריו מצאתי אותו.

"לאחר ההפתעה הראשונית, מיהרתי להציע לו סידור תפילה. 'אם תפילין כבר יש, ראוי שגם יהיה סידור', אמרתי לו. והוא נענה בחום, מבטיח - אף על פי שלא ביקשתי - להתפלל מדי יום מהסידור.

"בימים שלאחר מכן", ממשיך הרב סוניאקוב, "החלו להגיע עדויות מהחזית הזו. הצלף סיפר לי כי מאז הוא זוכה לראות ניסים גדולים בשדה הקרב, והוא מייחס את הניסים הללו לסידור שהוא נושא עליו לכל מקום. למרבה הפלא, גם חבריו הגויים החלו להיצמד אליו לכל מקום שהלך. הם הסבירו שהם רואים כיצד כל הניסים מתרחשים עם בזכות סידור התפילה".

מה המטרה שלך בעידוד החיילים הגויים?

"הפעילות שלי בצבא אוקראינה היא גם פעילות שמסייעת למאבק נגד האנטישמיות", סבור הרב סוניאקוב. "המטרה הראשונית שלי היא לפעול בקרב כ-5,000 החיילים היהודיים, אולם בעקיפין מושגות גם מטרות משניות נוספות. האנטישמיות היא דוגמה לכך. החיילים הגויים רואים רב יהודי, שמעודד אותם לקראת המלחמה וכן מספר על הימצאותם של חיילים יהודיים בשדה הקרב מול הרוסים. הם מקבלים מושג על הסיוע של העם היהודי לאוקראינה, וכך משנים לא פעם את עמדותיהם".

כיצד מביטים באוקראינה על המלחמה שפרצה בין ישראל לחמאס?

"אני כמובן לא מוסמך לדבר בשם הצבא, אלא אומר את דברי כיהודי, כחייל וכאזרח אוקראינה: ממה שאני רואה ושומוע - באוקראינה מעריכים מאוד את ישראל ורואים בה מודל למעצמה צבאית ולסמל של מעטים מול אויבים רבים שמקיפים אותה, בדיוק כפי שאנחנו מועטים מבחינה מספרית מול רוסיה. כמו אצלנו, הרוח בישראל חזקה יותר מהכול. ברור שלנו, תושבי אוקראינה, יש הצרות שלנו, בדמות המלחמה האכזרית שנכפתה עלינו, אבל מדברים אצלנו על מה שקורה בישראל ומייחלים לניצחונה. גם העובדה שרוסיה מצדדת בעזתים גורמת לאהדה גדולה בקרב הציבור כאן כלפי ישראל".



/// דוד פריד ///

שייחף לפעילותו הענפה של הרב פנחס סוניאקוב, תושב אוקראינה, חסיד חב"ד וחבר הפדרציה היהודית המקומית, יתקשה להבין תחילה מה עושה רב יהודי בחזיתות הלחימה המסוכנות ביותר של צבא אוקראינה. אבל הרב סוניאקוב לא נמנע מלתזז בין הבסיסים הצבאיים של צבא אוקראינה, מדניפירו ועד סביבות דוניצק, כשמטרתו היא לחזק את החיילים הנלחמים באויב הרוסי, ובעיקר כדי לקרב חיילים יהודים לאביהם שבשמיים.

"אינני מופיע בבסיסים כרב קלאסי, אלא כאיש דת רשמי מטעם הצבא האוקראיני", מדגיש הרב סוניאקוב, שעשה דרך ארוכה אל העם היהודי כגר צדק. "לצד כהונתי כרב צבאי אני גם פסיכולוג, וזה מוסיף רבות לפתיחת שערי הבסיסים בפני חיילי צבא אוקראינה, שראו דבר מצמרר אחד או שניים במהלך כמעט שנתיים של מלחמה מול אויב אכזר, זקוקים מאוד לסיוע שלי".

ואכן, פעילותו של הרב סוניאקוב מוכרת היטב בבסיסים האוקראיניים. המפקדים מכירים אותו, וגם רבים מהחיילים. הוא מגיע לבסיסים רבים של צבא אוקראינה, ובהוראת המפקד מתאספים סביבו מאות חיילים אוקראיניים, חלק מהם בניס להורים או סבים אנטישמיים, או לחילופין מחזיקים בעצמם בעמדות הרואות ביהודים את מקור הרוע בעולם, אבל באותם רגעים הם שותים בצמא את דבריו של הרב היהודי.

דיון על השואה עם החיילים האוקראינים

כדי להגיע לביקורים בחזיתות הלחימה ובבסיסי האימונים של צבא אוקראינה, הרב סוניאקוב נדרש להרבה סייעתא דשמיא. "יש לי קשרים עם גורמים בולטים בצבא. הם מכירים את פועלי ומעריכים זאת מאוד, ואלו מהם שמעוניינים בהגעתו - מבקשים את אישורם של הגורמים הבכירים בצבא, שלרוב מאשרים זאת", הוא מסביר את התהליך שמאפשר את ביקוריו בבסיסים.

בבסיסים שאליהם הוא מגיע, סוניאקוב דואג להעניק לחיילים תמיכה רוחנית ופסיכולוגית. "אני נפגש עם חיילים ממגוון סגנונות ומעמדות", הוא מדגיש. "בשל מעמדי הצבאי, אני נפגש לא רק עם חיילים יהודיים - אף על פי שהם בהחלט המטרה העיקרית של ביקורי - אלא דואג גם להיפגש עם חיילים גויים ומעודד גם את רוחם. לצד זאת אני כמובן משקיע רבות בחיילים היהודיים, ופועל לקרבם לאביהם שבשמיים".

בפועל, איך נראים ביקורים בבסיסים?

"עם כניסתי המפקדים מורים לחיילים להתייצב סביבי במעגל. ואז אני פותח בדברים ואומר להם

'בוודאי אתם תוהים מה אני עושה כאן'. וכמו יהודי טוב, ממשיך בשאלה נוספת: 'אולי אתם גם שואלים את עצמכם מה אתם עושים כאן'. ואז אני מתחיל

לאחר שמפנים אותי לחיילים היהודיים, אני ממשיך לאחר מכן לשיחה עמם ופועל להצית את הנקודה היהודית שמסתרת אצלם. לא פעם, החיילים הגויים פונים אלי מעצמם ומספרים מיהו יהודי

לדבר על מה שאנו כבני אדם עושים בעולם הזה, ועל כך שהקב"ה ברא עולם יפה מלא בעצים ובדברים נאים, בעוד כל ההרס והחורבן שנוצר הוא מעשה ידי אדם.

"וכך, השיחה ממשיכה ומתגלגלת. ואני לוקח את החיילים המרותקים לימי השואה, ומספר להם על הכוח שהיה ליהודים בודדים להניצל מהשואה, כאשר בדרך אני מחזיר גם מסרים על החשיבות בשמירת שבע מצוות בני נח, ומנסה ללכוד בין לבין את היהודים שניצבים מולי. לא פעם אני משתף את החיילים בקורותיה של יהדות אוקראינה, ושואל כבדרך אגב, 'היכן יש כאן יהודים?'. לאחר שמפנים אותי לחיילים היהודיים, אני ממשיך לאחר מכן לשיחה עמם ופועל להצית את הנקודה היהודית שמסתרת אצלם. לא פעם, החיילים הגויים פונים אלי מעצמם ומספרים



דבר אלי בתווים

נערה מבוגרת מבית אליטיסטי מוצאת את עצמה עובדת כמטפלת במוסיקה במקום שרחוק ממנה באופן קיצוני. היא לא מעלה על דעתה שדווקא משם, תגיע הצעת השידוך שלה

כעת, עקב רצף אירועים שונים, היתה דאגה כלפיה, ודיון אם לשלוח לאשפוז מידי. הרכזת רצתה לתת לה עוד צ'אנס במקום. היא נזכרה פתאום באפיזודה לה היתה עדה, שמשום מה נשכחה ממנה עד לרגע זה: הן יצאו כקבוצה אל העיר למספר סידורים, ובעוד הבנות מסתדרות ומתמקמות, רות פנתה אל הפסנתר שהיה מונח שם, שי מהעירייה אל התושבים. היא התיישבה והתחילה לנגן. הצלילים שנשפכו שם היו מדהימים, אנשים ממש נאספו סביבה, נמשכים אל הקסם. הרכזת נדהמה, היא לא האמינה שרות יודעת לנגן על כלי כמו פסנתר, ודאי לא ברמה הזו. מהרקע שממנו הגיעה זה לא היה צפוי. המדהים הוא שאף אחת מהבנות לא ממש התייחסה לכך, ואולי בכלל לא שמו לב, אבל היא רשמה זאת בראשה. מאז זה נדחק, אבל עכשיו, כשהיא נזכרה, היא תהתה אולי כדאי לנסות לדבר איתה דרך המוזיקה. אולי כאן ימצא הפתרון? לאחר התייעצות עם הפסיכיאטר הוחלט לתת לזה סיכוי נוסף, ולכן נקראתי להגיע.

החלטתי לנסות. נכנסתי לחדר שבו היתה, והתחלתי לדבר מוזיקה. פשוט ניגנתי. הראיתי לה את כל הכלים שיש לי, אם רק תרצה להצטרף. זה היה קצת ארוך, אבל בסוף היא התקלפה, שכבה אחר שכבה. היא לקחה את הקלידים ואת המפוחית, והצטרפה אלי. זו היתה סימפונייה מושלמת. אתגרת אותה עם יצירות מסובכות, והיא הכירה אותן, להפתעתי הרבה. וכן, היא ניגנה מושלם.

ישבנו ככה אולי שעתיים או שלוש. השמש כבר שלחה קרניים ראשונות של בוקר, כאשר התחלנו לדבר במילים. היא נפתחה, שלחה יד לקבל עזרה. לאחר כמה שעות יצאתי, מותשת אבל מלאת סיפוק. יש כיוון חיובי ממש. מכאן, רות רק התחילה להתקדם. למרות זאת, נשארתי סקרנית. לא הצלחתי לחבר את רות מעיירת הפיתוח הדרומית לרמת נגינה גבוהה כל כך, כאילו היתה דיקן האקדמיה למוזיקה. התנועות, הישיבה, הכל היה מדויק. מהרקע שאני שמעתי עליו מהעוסי"ת, לא היה סיכוי לאחת כמוה לדעת לנגן כך. הורים קשיי יום, מתנהלים בקושי,

בינתיים לא התקרבתני או הרגשתי אומללה, להפך, זה רק דרבן אותי להתקדם וללמוד עוד, וכמובן להצליח. הייתי עסוקה גם בטיפוח התדמית שהגנה עלי - טוב לי, אני מאושרת ולא חסר לי דבר. וכך הכרתי את לורה.

לורה היתה עוסי"ת מצוינת, אחת הטובות שהכרתי. נפגשנו באקראי בתור ששתינו אולצנו להמתין בו, מה שהוליד שיחה יפה בינינו. לורה המליצה לי לבוא ולבקר את מקום עבודתה, כי היא בטוחה שאמצא שם נישה גם בשבילי.

זרמתי, החלטתי לבוא ולהתרשם. לורה היתה אחראית על מערך דירות שלם של נערות בסיכון. היא ביקשה שאבוא לראות מקרוב, בטוחה שאתחבר. האמת, היא צדקה. כבר ברגע הראשון הרגשתי דחף בלתי מוסבר לבנות המדהימות האלה, איזה זרם חשמלי שעבר בינינו, הבנתי שכאן אני צריכה להיות. עוד באותו יום חתמתי מולה על חוזה העסקה. השכר לא עניין אותי, הנשמות שם משכו אותי כמו מגנט, התמכרתי למקום.

מאז הרגשתי שליחות של ממש. נוספה לי משמעות לחיים, ממד נוסף שנתן לי טעם עמוק וטוב. הכרתי בנות מדהימות שהחיים פערו להן לוע עטור בשיניים מחודדות. זבות דם, פצועות וחבולות הן ממשיות, למרות הכל. לביאות. כך שכשהטלפון שלי צלצל בשעות הקטנות של הלילה, זינקתי מידי. לרוב שיחות כאלה הן מקרה חירום, וזה באמת מה שקרה. הזעיקו אותי לבוא מיד אל המקלט: אחת הבנות זקוקה לעזרה מיידית. התארגנתי במהירות, דחפתי את ארגז הכלים שלי, קרי, כלי הנגינה, לרכב, ויצאתי. נסעתי במהירות. הכבישים היו ריקים, והראש שלי ניסה לפענח את התמונה שהרכזת הסבירה לי בתמצות רב. זו היתה רות. רות הגיעה אלינו לפני מספר שבועות, ומה שידענו עליה היה רק מהפרוטוקולים של הרווחה. מעבר לכך, היא לא טרחה להוסיף או להסביר. היא התהלכה כמו מומיה, חושקת כל עווית אנושית שיכלה לצוץ ממנה. "אגוז קשה לפיצוח", הגדירו אותה.

יש לי הצעה מיוחדת בשבילך", היא אמרה לי, מבושת קמעא, מרוגשת. "אח שלי". בום. עוד מישהו שמע אותו חוץ ממני?

אל המוזיקה נמשכתי מאז שנולדתי, מנגינות וצלילים היו הכוח שלי להירגע, לחייך, לנשום. האותיות הראשונות שלי היו תווים. המשחקים - כלי נגינה, מכל הסוגים. מגיל אפס הורי חשפו אותי לז'אנרים שונים של מוזיקה, אבל בעיקר בטהובן ובאך היו הקלאס עליו צמחתי. גלתי במשפחה שנחשבת לחלק ממשי מהחברה הגבוהה, המשפיעה. שני הורי בעלי תפקידים חשובים, שהתלוש ממקום העבודה שלהם הוא רק כסף קטן. השכלה היתה חלק מרכזי בחיים שלנו, והורי דאגו לשלוח אותי מגיל קטן ממש לכל חוג אפשרי, לכל מה שמגרה ומפתח את המוח. כשהם גילו את הכישרון, העיסוק במוזיקה היה רק שאלה של זמן.

למדתי אצל טובי המורים, התנסיתי בכלים שונים, והמוזיקה החזירה לי אהבה. בעוד שאר אחי זרמו עם הסגנון בבית, אני הרגשתי צורך לפרוץ דרך, לנסות משהו קצת אחר. לכן, כשביקשתי ללכת ללמוד בעיר אחרת לגמרי, מהסקאלה השנייה של המדינה, הורי לא הרימו גבות. זה היה אופייני לי לבקש, והם זרמו איתי ונתנו לי את האופציה, אולי כי חשבו שכך אירגע. המקום הזה נתן לי לפקוח עיניים ולגלות עולם שונה, אחר ממה שהתרגלתי לראות ולשמוע. לראשונה חוויתי מקרוב סגנונות שונים, וזה היה מרתק. מבחינתי כל אחד הוא מקצב, שיר, ואני אהבתי לשמוע ולהיחשף לכמה שיותר תדרים. שם המשכתי לגדול ולהתפתח, אישיותית. למדתי בלי סוף, והתחלתי להעריך את הידיים המיוזעות, את הקול המחוספס והצרוד, את העיניים הטרטוטות ואת הלב הענק שעמד שם מאחור, את המנגינות המסתלסלות והעומק בפיטוי, גאונות מוזיקלית שהקסימה אותי. בסיום הלימודים החלטתי ללכת ולהמשיך ללמוד עוד, והפעם על אנשים. התחלתי ללמוד טיפול במוזיקה. לאחר סיום התואר השני - הטיפולי, כבר הייתי עמוק בתוך העולם הזה, צוללת לנפש ומגלה כמה עוד יש לי לדעת ולהבין. בניתי קריירה מצליחה, אבל אצלי בפנים היה קול דממה דקה.

עדיין לא מצאתי את המיועד לי. אם אי פעם חשבתי שאמצא את עצמי באמצע העשור השלישי לחיי ללא בן זוג לצדי, זה היה היפותטי אפילו לצחוק על זה. לא כך תכננתי. אבל אלוקים רצה אחרת.

הספרים המומלצים לתזונה ולאורח חיים בריא



מרמא הבוסם
משה שאולי



חיים בריאים כהלכה
הרב יחזקאל אסתיק



רזי התזונה
רות ליאור אור



חיים ללא עישון
הרב יחזקאל אסתיק

היץ בריא במזון בריא

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

הידברות
שופס



תוציא את הכפית

הייתה פעם בדיחה במסטיק בזוקה: "דני: דוקטור, דוקטור! אני חש כאבים עזים בעין כשאני שותה כוס תה! הרופא מעבר לקו הטלפון: דני, תוציא את הכפית מהכוס!" (חחח) אל תזלזלו, יש כאן עומק. הנמשל כאן צף ועולה אצלי במצבים שבהם אנשים מתמודדים עם בעיה וצווקים לישועה, אבל הפתרון נמצא בכיוון אחר, והוא פשוט ואפילו נמצא בידיים שלהם. לא זמזמן אשתי אמרה לי שהיא מודאגת. בנונו מתלונן כבר שבועיים על כאבים ביד ובגב. "חייבים להתקשר לרופא המשפחה!".

לפעמים הפתרון נמצא קרוב משאתם חושבים



נזכרתי בעצה של הדוקטור האדיש מבזוקה. ביקשתי מבני שיעשה הפסקה של חצי יום ממשחק הקלפים. הוא וחבריו נמצאים כבר חודשים בעונת המשחק הזה, שבו הם יושבים בהפסקות רכונים על הרצפה, מוטי גב, מרביצים ללא הרף לרצפה במטרה להפוך את ערמת הקלפים. חזר מהחיידר, וברוך ה' כאבי היד והגב נעלמו. שלא תחשבו, לפעמים אני כן מתקשר לרופא המשפחה, מתנצל. "דוקטור, ייתכן שזה כלום, האמת, זאת אשתי שביקשה שאתקשר..." "זה בסדר", עונה לי ד"ר מיזליש, שידוע להרגיני, "רוב הטלפונים שאני מקבל הם בנושא שלום בית...".

לרכישת הספר "החיים כניגון" מאת אהרן רזאל, היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

שואלות. רק בשביל להניח את דעתה, ביקשתי פרטים.

"הוא גאון במוזיקה", ככה היא התחילה. עיני הורמו. "איך?", שאלתי. הפעם כבר מותר לי, כמבררת על המיועד. ואז היא התחילה לספר סיפור חיים מטרף, של אח ואחות אמיצים. מדהימים. כשלא היה להם בית לחזור אליו, ולא סיר על כירה, אספה אותם השכנה, מבוגרת, עולה חדשה מרוסיה. היא האכילה אותם, וכך נחשפו לאוכל מזרח אירופאי עם כל המשמעות. היא לא ויתרה להם, ממש הכניסה אותם לתבנית רוסית אמיתית, היא לימדה אותם נגינה - על פסנתר שהיה לה בבית. מתברר שהיא הייתה מורה מדהימה, עם רמה מוזיקלית גבוהה. כל יום הם ישבו שעות על הפסנתר. לא היה להם מנוס, זה מה שהחזיק אותם, זה מה שחייב אותם, וזה מה ששמר עליהם.

כשהזודה (כך הם קראו לה) נפטרה בפתאומיות, הם איבדו אמא, בית, מקום להיות בו. בעוד היא לא הצליחה להתרומם, וכך הגיעה אלינו, אחיה דווקא ראה זאת כמקפצה. הוא חיפש משמעות לחיים, והגיע לשיבה. סיפור החיים שלהם משך אותי. החלטתי לבדוק לעומק.

ביררתי, וכמה שביררתי - רציתי לדאות מקרוב. נפגשנו. זו הייתה אחת החוויות המיוחדות בחיי. לדאשונה ראיתי אדם שהבין אותי, ואני אותו. ידעתי שהוא שלי. אבל הפעם, ישנם ההורים שלי... לא ידעתי איך לספר להם, היה ברור לי שיתעלפו, במקרה הטוב.

התפללתי הרבה שיעבור בשלום, שאקבל הסכמה. אמא שלי החניקה זעקה כששמעה מי המדובר, ואבא שלי היה קר כקרח. "אני מוכן להתפשר על רופא, בטח לא על ילד משכונת מצוקה, לומד בישיבה... יש גבול למה שאת מעוללת לנו. אם את בוחרת להתחתן איתו בכל מקרה, אני לא מבטיח לך שאבוא לחתונה". אמר, ויצא מהדלת.

בכיתי. לא רציתי לצער, אבל אני יודעת שהוא שלי, ואני כבר בת ארבעים כמעט. תינתי לבחור את צערי, לא ידעתי איך להמשיך. מי שהציל את המצב היה ראש הישיבה שלו. הוא הגיע להורי דרך מכרים משותפים, וסיפר להם במי מדובר. הם התרככו חלקית, הסכימו, אבל האף נשאר עקום... התחתנו. יש פערים, אבל הם מתוקים. למדנו להפוך כל אתגר לדואט מושלם. אני על פסנתר וכינור, הוא על הדרבוקה והעוד. אבל ביחד זו סימפוניה מושלמת. איך אמר מוצרט? "המוזיקה לא נמצאת בתווים, אלא בשקט שביניהם".



ילדה זרוקה ברחובות, איך? אבל למדתי לחיות עם סימני שאלה מבלי לחפש להם תשובות. אבל הפעם, מהר מאוד הן הגיעו.

בסיום אחת הפעילויות הקבוצתיות שהפעלתי, רות ניגשה אלי, ביקשה לשוחח. תפסנו פינה נעימה ושקטה, וכך, כששתינו טובעות בפופים רכים, היא הורידה את זה. "יש לי הצעה מיוחדת בשבילך", כך היא פתחה, ואני, שמסוקרנת ממנה כבר די והותר, מחכה להפתעה הבאה. אח שלה. בפשטות, כאילו לא אמרה כלום. הציעה לי אותו.

אח שלה לא היה הצעה שבאה בחשבון, ממש לא. ולא שיש לי בעיה עם אנשים ששונים ממני, פשוט - משום פרמטר לא היה סיכוי שזה יקרה. קודם כל, הגיל. אני גדולה ממנו בהרבה.

רות קלטה את הרתיעה.

"הוא יכול להתאים לך"

מאוד, את לא מכירה אותו

בכלל", אמרה, חצי פגועה.

אמרתי לה שאחשוב על זה.

לא היה לי מה לומר לה

נוסיף את הפער התרבותי, המנטלי, וכמובן המצע שבו הוא צמח, ישראל השנייה... שנינו מכירים את הרווחה - הוא מהצד המטופל, ואני מהצד המטפל. זהו. זה הקשר היחיד, האירוני, שבאותו רגע מצאתי בינינו.

רות קלטה את הרתיעה. "הוא יכול להתאים לך מאוד, את לא מכירה אותו בכלל", אמרה, חצי פגועה. אמרתי לה שאחשוב על זה, כי לא היה לי באמת משהו אחר לענות לה. שבוע אחר כך, היא הגיעה אלי, עיני

עולם הילדים

חוויה והנאה לילדים ראש שקט להורים



קומיקס משחקים סרטים חוגים סדרות

הצטרפו וקבלו שבוע חינוך! kids.hidabroot.org



עולם הילדים במבצע שנתי אדיר

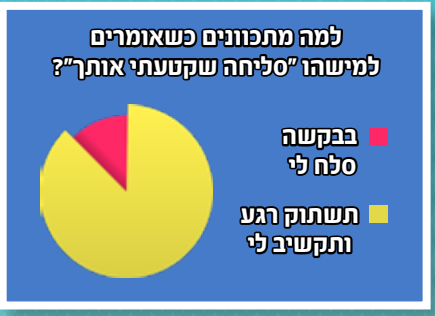
שקט
השקט

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

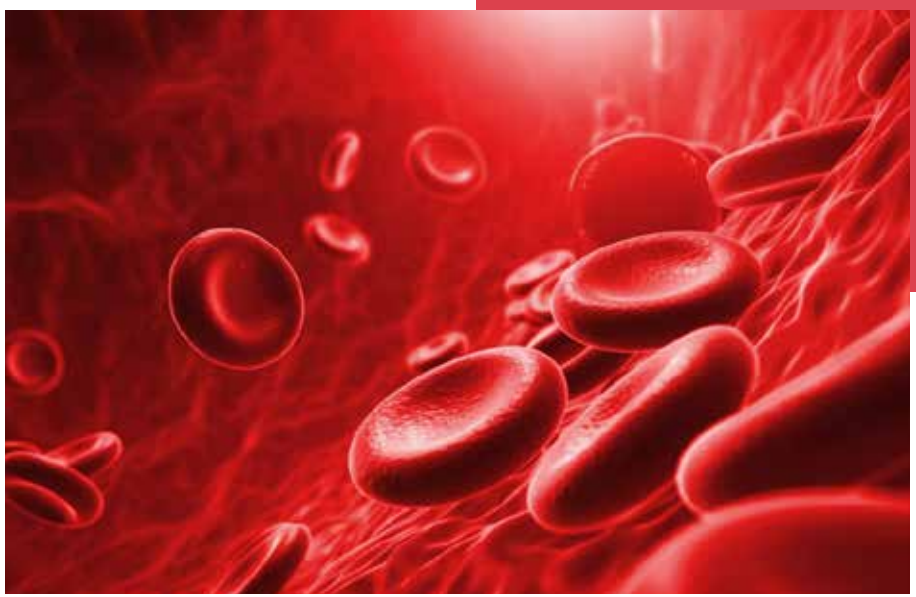
מיועד למשפחות מתחזקות ומסורתיות בלבד



- מה הקוד של האשראי? פתוב "שגוי"
 - תנסי 6253
 - לך, שגוי
 - תנסי 6622
 - שגוי! אוי, נו, המפסיר בלע לי את הכרטיס!
 - יופי, ברוך ה'



אנף, למה אין בלימודים מבחן שבדוק כמה יפה הכתב שלך, או איזה יפה יצאה לך הכותרת



לשנות את המציאות

הנבדקים. למרבה התדהמה, נראה שינוי בפעילות המוחית של האנשים שנבדקו תחת ה-MRI. בניסוי אחר, שנערך ביפן, התבקשו מקבוצת מתפללים להתפלל על מבחנות דם מסוימות. חצי מכמות המבחנות שהיו במעבדה סומנו עם מספרים, עם הבקשה להאריך את חיי כדוריות הדם האדומות. הניסוי הראה שאורך חיי כדוריות הדם האדומות במבחנות שעליהן התפללו הוכפל ביחס למבחנות הביקורת. "איך האדם יכול להשפיע על כדוריות אדומות, על תוצאות MRI של אנשים אחרים? זה מדהים. אולי נגלה בעתיד הרבה דברים שהמדע כרגע לא יודע. קשה מאוד להבין באופן הגיוני איך זה קורה, אבל המציאות היא שזה באמת קורה", אומר פרופ' קרוסיס. ואם בא לכם לשמוע עוד כיצד מחשבה יכולה להשפיע על מציאות חיינו, ולמצוא מחקרים בתחום המדע והנפש לצד מקורות ביהדות, בליווי כלים מעשיים ליישום - תוכלו למצוא זאת בספר "מחשבה יוצרת מציאות" של שולי שמואל, בחנויות הספרים ובאתר "יפה נוף פלדהיים".

פרופסור דימיטריוס קרוסיס הוא נוירולוג בכיר, מנהל היחידה לנוירואימונולוגיה והמרכז לטרשת נפוצה במרכז הרפואי הדסה. הוא זכה בלמעלה מעשרה מענקי מחקר גדולים, והשתתף בלמעלה מעשרה ניסויים קליניים בתחומו. בראיון עמו הוא מדבר דווקא על מה שנחשב לא מקובל בקרב אנשי המדע והרפואה - ריפוי מרחוק על ידי תפילה. "אלו דברים לא כל כך קונבנציונליים, אבל בכל זאת אי אפשר להתעלם מהם. יש יכולת לאנשים להעביר סוג של מסרים שייטיבו או יחמירו מצב של מישהו אחר. יש כבר מחקרים וניסויים קליניים, שבהם קבוצה של אנשים העבירה אנרגיה מיוחדת לאנשים אחרים ללא ידיעתם, וגרמה בכך לשיפור משמעותי במצבם הבריאותי".

כדי לחקור את השפעת האנרגיות שאנשים "מעבירים" לאחרים, ערכו ניסוי שבו הכניסו אנשים לבדיקת MRI, ובאותה עת ביקשו מאחרים להעביר אנרגיות לחלק הפרונטאלי במוחם של

השו"ת המקוצר

מה אומרים אחרת או מוסיפים בתפילה בראש חודש? יעלה ויבוא, הלל, ומוסף לראש חודש.

האם חייבים ללבוש חולצה לבנה בראש חודש? לובשים בגד חגיגי יותר, לא חייב לבן.

בדרך כלל אני מתפללת שחרי' באוטובוס בדרך ללימודים. האם אפשר להתפלל גם שמונה עשרה באוטובוס? אם זמן תפילה עלול לעבור אפשר להתפלל באוטובוס, ואם ירדה המאוטובוס ועוד יש זמן להתפלל צריכה לחזור ולהתפלל שמונה עשרה.



ראיתי בסידור שיש הרבה פסוקים ותפילה בספירת העומר. אם לא אמרתי אותם, האם יצאי ידי חובת ספירת העומר? יצא ידי חובה.

יש לי טבעת שאני הולכת איתה תמיד, לא מורידה אפילו במקלחת. האם מותר לי ליטול ידיים כשהיא עלי? מותר.



ההורים שלי מבקשים ממני לטעום כל מיני מאכלים, ולכעמים זה מאכל שאני בטוח מראש שלא יהיה לי טעים. האם אני צריך לברך לפני שאני טועם? צריך לברך בכל אופן.

המדור בחסות

בר מים היברידי

שאלה בנועם

למשפחת פומפ נסתם הכיור חלקית בשבת, והיו המים עוברים בו, אך באיטיות מרעידה, ולא ידעו אם מותר להם להשתמש במשאבה ידנית בבית (פומפה) ע"מ לשחרר את הסתימה. מה הדין?

פתרון החידה מעלון פרשת מצור:

כיסוי של בור ניקוז שנמצא ברצפת הבית, אם מותקנת בו ידית (וכן אם חקוקה במכסה צורה מיוחדת כדי לאחוז בו, מהן הראש"ל שליט"א בלוקט יוסף לסימן ש"ח), מותר לפתוחו או לסגורו בשבת לצורך יקוז המים. אך אם אין ידית לכיסוי, אין לפתוח או לסגור באמצעותו בשבת. והחילוק הוא, כי כשאין ידית או בית אחיזה לכיסוי, הרי שהכנסתו והוצאתו כמו כבנה וסתירה, מה שאין כן כשיש ידית, שהרי יש לכיסוי בפני עצמו שם "כלי", ומותר להכניסו ולהוציאו (שו"ע סימן ש"ח סעיף י' תשוב"ב סי"ק מ"ב).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגורל בקבוק דגימלי מבית אפיקים

תשובות יש לשלוח למייל: alon@afikim-water.co.il
02-5807576 :0קפ91 א

אפיקים



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

שאלה
אם שתה מיץ טבעי מפרי חדש ולא בירך שהחיינו, וכעת רוצה לאכול מהפרי החדש האם יכול לברך שהחיינו?

תשובה
אף על פי שאין מברכים על מיץ טבעי ברכת שהחיינו, מכל מקום אם הקדים ושתה מיץ לפני שאכל את הפרי, אינו יכול לברך שהחיינו, מכמה טעמים. הלכה ברורה שם.

פינת ההלכה

בחסות יוסף מנחם משכנתאות

יעוץ משכנתאות עם יוסף מנחם משכנתאות ניסיון בבנק דיסקונט



יוסף מנחם משכנתאות
דובר בנקאית שוטפת
077.604.98.76

מתי בפעם האחרונה אמרת תודה?

כבר 18 שנים שאני מקפיד על קריאת "מזמור לתודה" פעמיים ביום. איך אפשר בלי זה?

הרומן שלי עם "מזמור לתודה" החל לפני 18 שנים וקצת. היינו זוג צעיר, כבר כמעט 3 שנים בלי ילדים. תקופה מייסרת שגם הולידה אצלנו לא מעט תובנות, ובסופו של דבר גם גרמה לנו לחזור בתשובה. כבר אז בזמן אמת, בתוך התקופה המייסרת של איחולי "בקרוב אצלך" ובשורות על נשים שנפקדות מכל עבר, הבנתי שטוב שאנחנו עוברים את זה, כי זו הדרך לתובנות, להערכה עצומה של המתנה ששמה ילד, וכמובן גם לחזרה בתשובה. ביום של הבדיקה הגורלית, ישבתי בחדר העבודה מול האתר שבו היו אמורות להגיע תוצאות הבדיקה, ומדי 10 שניות האצבע לחצה במקלדת F5, כלומר רענון. זו היתה שעה 14:30 בערך, השעה שבה מתקבלות התוצאות. עוד לחיצה ועוד לחיצה, עוד לחץ ועוד דפיקת לב, והנה השורה שמעידה שהתוצאה התקבלה. בידיים רוועדות לחצתי על פירוט התוצאות,



סביב מזמור התודה. אנשים ממש נמשכים למזמור הזה, ולא קשה להבין למה. חסרות סיבות? תנו לי נייר ודף, ואוכל לכתוב 100 דברים לפחות שעליהם אני צריך להודות לה. נסו את זה בבית. דף כזה יוכל לעודד אתכם גם ברגעים קשים.

וזו התנועה שחסרה לנו לפעמים. אנחנו מבקשים, דורשים, שואלים "למה זה קרה דווקא לי?!", מתפללים כדי לקבל משהו - אבל לא תמיד מספיקים להקדיש זמן לומר גם תודה. חסר על מה לומר תודה? "יש לך שמש וירח, אתה חי על אדמה שמצמיחה דשא, ונושם את האוויר שלא עולה כסף", היינו שרים פעם. וזה לא רק זה: תודה תמידית גורמת לך להרגיש ששום דבר לא מובן מאליו. זה הפוך מתחושת ה"מגייע לי". במקום להסתובב ממורמר בעולם ולהסתכל על חצי הכוס הריקה, הקפדה על "מזמור לתודה" אחד ביום גורמת לך, תרצה או לא תרצה, להתבונן בחיים דרך משקפיים של הודיה והערכה, של ראיית החיים מהזווית החיובית שלהם, של הוקרת תודה, של הערכת הדברים שבדרך כלל הם מובנים מאליהם. בכלל, על כל דבר אפשר להתלונן - ומאידיך גם להגיד מזמור לתודה. דוגמה קטנה: אני עובד עם אדם יקר, שיש לו 10 ילדים ובתו הקטנה חלתה בסרטן, לא עלינו. כששואלים אותו מה שלומו, הוא לא אומר "לא טוב, יש לי בת אחת חולה", אלא אומר "ברוך השם, יש לי 9 ילדים בריאים". במקום לראות את חצי הכוס הריקה (מצב מייסר לכל הדעות), הוא בוחר להתמקד בכך ש-9 מילדיו בריאים, וזה למעשה מכתוב את הסתכלותו כלפי החיים.

סגולות רבות נאמרו על "מזמור לתודה", וקטונתי מלהביא כאן את כולן. אבל אם אתם רוצים חיים טובים יותר, סיעתא דשמיא וגם "סתם" להכיר תודה לקב"ה על כל החסדים הקטנים והגדולים שהוא מעניק לנו מדי יום, מדי שעה, מדי שנייה - תלכו על "מזמור לתודה" פעם ביום, רצוי על קיבה מלאה. אין תופעות לוואי, אין הוראות שימוש. רק לחבר את הלב, להודות ולהעריך גם את מה שהוא לכאורה המובן מאליו.

ולא האמנתי למראה עיני: בטא 12, כלומר תשובה חיובית! יהיה לנו ילד, בעז"ה. הידיים גיששו מאליהן אל ספר התהילים המרופט שהיה על שולחן העבודה שלי, ופתחתי אינסטינקטיבית את פרק ק'. הרגשתי צורך עז לקרוא את מזמור לתודה, דף שספג באותו יום לא מעט דמעות. באותו רגע, עוד לפני שדיווחתי לרעייתי על הבשורה שהפכה את חיינו, החלטתי: מהיום אני קורא את מזמור לתודה מדי יום, בלי לפספס. כשגילינו שמדובר בתאומים, החלטתי לקרוא פעמיים ביום את מזמור לתודה. עד היום זה ממשיך, ברוך השם ללא פספוסים, אבל עם טוויסט קטן: לפני כשנה החלטתי שיש כל כך הרבה דברים לומר עליהם תודה, לא רק ילדים, וכך לפני כל קריאת מזמור לתודה - שניים ביום, כאמור - אני מפרט על מה אני אומר היום תודה. זה יכול להיות על כך שההורים שלי בריאים, על משהו טוב שקרה לי באותו יום, על התקדמות כלשהי בעבודה, על המשפחה המקסימה שהעניק לי, על הבריאות, ובעצם - חסר על מה להודות? בשנים האחרונות אני שם לב שנוצר הייפ מסוים

נצפה לאחרונה

נתן בלדוט כותב: מיכאל בלדוט, תינוק בן שנה וחודשיים, קורא בעלון הידברות

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



מתנת חיים

בפרשת קדושים מופיעות חמישים ואחת מצוות שמפרטות איך להיות קדושים, ולקדש את החיים. במרכז הפרשה מופיעות שלוש מילים, מהחשובות ביותר בתורה: "ואהבת לרעך כמוך"

הצ'אט בזום השתתק. אף אחת לא הגיבה. "אני אסביר למה התכוונתי", היא המשיכה בחיוך. "נכון, אתן לא יכולות כעת לעשות משהו חד-פעמי וגדול כמו תרומת כליה, אבל אתן יכולות לעשות משהו חשוב אחר: לתרום עין זה אומר לפקוח עין ולראות מי בכיתה שלכן מתביישת, מתקשה, מחפשת חברות. להיות ילדות עם עין טובה, לפרגן, להגיד מילה טובה.



"לתרום אוזן זה להקשיב למה שההורים אומרים, או למה שהחברה שלכן מאוד רוצה לשתף אתכן בן. להטות אוזן כשצריך, למי שצריך. "לתרום רגל זה לרדת למכולת כשמבקשים מאיתנו ולא בא לנו, להוריד את פח הזבל, או ללכת לבקר קרובי משפחה גם כשלא מתחשק לנו. ולתרום יד זה לגשת מיד בסוף המפגש הזה אל בני הבית, ולהציע להדיח כלים, לסדר קצת, לעזור במה שצריך. לנענע את העגלה של האח התינוק שלכן, או לעזור לאחות הקטנה להכין ילקוט למחה. אני מאחלת לכן שתחיו חיים של תרומה, כבר עכשיו."

נקודה למחשבה: האם קל לנו יותר להתחבר למעשים חד-פעמיים, שהם גם גדולים ומושכים יותר תשומת לב, ולא למעשים קטנים, מתמשכים, יומיומיים, שאולי חשובים לא פחות?

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

בשנים האחרונות הוקם בישראל ארגון נפלא - "מתנת חיים". הרב ישעיהו הבר הקים אותו יחד עם אשתו רחל, כדי לסייע לאנשים שזקוקים לתרומת כליה. הוא עצמו נזקק להשתלת כליה, ואחרי שנמצאה לו כליה וההשתלה עברה בהצלחה, הוא לא שכח את המצוקה של כל מי שפגש בדרך. הוא החליט להקים ארגון שיעודד אנשים לתרום כליה, ללא תמורה, וכך לקיים את המצווה המיוחדת הזו ולהציל חיים של אחרים.

הוא הצליח להציל את חייהם של מאות בני אדם, ולמרבה הצער נפטר מקורונה. רחל מנהלת את הארגון מאז, וקצב התרומות רק הולך ועולה כל הזמן. ערב אחד, הזמנתי את רחל להשתתף בסדנת "נפגשות" לילדות ולנערות, כדי שתספר לנו על הפעילות שלה. היא סיפרה את סיפורה האישי ושיפתה אותנו בסיפורי הצלה מרגשים, אבל בצ'אט - המשתתפות לא הפסיקו לכתוב דבר אחד בלבד, שוב ושוב: "אני רוצה לתרום כליה!".

מה עושים? היה לי ברור שהמפגש יסתיים באכזבה. כאלף בנות נלהבות רוצות לתרום כליה, והאורחת, שמנהלת ארגון לתרומת כליות, עומדת לאכזב אותן. הרי אסור לתרום כליה בגילן. אבל התשובה שלה לימדה אותי משהו חשוב. "אני שמחה לראות את הרצון של כולכן לתרום כליה. זה מוקדם מדי. אבל יש לי רעיון. אבל מה דעתכן לתרום עין? אוזן? רגל? יד?".



טריווייה

את מי שלח אברהם אבינו לחפש אישה ליצחק?

- א אלעזר
- ב ישמעאל
- ג לוט
- ד לבן הארמי

שיעור "רביעית" הוא רבע ממידת...?

- א לוג
- ב קב
- ג סאה
- ד ליטר

מי היה תולע בן פועה?

- א נביא
- ב מלך ישראל
- ג כהן גדול
- ד שופט בתקופת השופטים

על איזו ארץ מלך כדרלעומר?

- א גזר
- ב עילם
- ג חשבון
- ד שבו

פתרון החידות מפרשת מצורע:
 ג. עובדיה, ב. לוריא, ב. אליהו, א. עמלק

פתרונות יש לשלוח אל trivia@htv.co.il
 כולל כותבתם ומספר המל'.
 בין הפותרים יוגרל הספר "אורו של רשי" הקדוש" מתנת הידברות שופס

הזוכה מעלון פרשת פקוד: יוסף משה קארם

גם אני אוהב את עולם הילדים

יצחק אביאל אגמי מחולן: "אני אוהב לראות את הסדרות 'שלוקים' ואיכא בשוקאי, וגם את הסרט 'כוחם של תהלים' ואת רצועת הילדים. גם אחותי אוהבת לראות את 'שלוקים'."

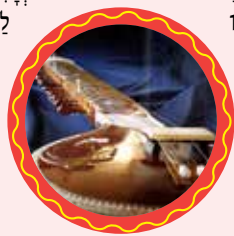
רוצים לזכות במני לשנה בעולם הילדים ולהופיע בעלון השבת כמו דוד? שלחו למייל kids@htv.co.il כתבו לנו מה אתם אוהבים באתר עולם הילדים, ואולי תזכו!

תשארו
משה

הפיתר שפנגן מעצמו

מה הדבר המיוחד שקורה כאשר מנגנים בסיטאר?

שבת שלום, ילדים יקרים! בשבוע שעבר ספרתי לכם על כלי נגינה מיוחד ועתיק בשם סיטאר. בסיטאר קיימים 20 מיתרים. 13 מיתרים בשכבה התחתונה, ו-7 מיתרים בשכבה העליונה. אתם יודעים לנגן בגיטרה? כשאני מנגן בסיטאר אני אוזח בו בדומה לצורה שבה אני אוזח בגיטרה. אני פורט על המיתרים בשכבה העליונה, ואז קורח דבר מפלא: המיתרים בשכבה התחתונה מנגנים מעצמם. התופעה היחידית הזאת נקראת "סימפטיה במסיקה". בכל פעם שאני פורט על מיתר מסוים, המיתר המקביל אליו מעצמו ילדים יקרים, מהסטאר למדתי דבר חשוב לחיים. כשאנו מחיכים ומאירים פנים לעולם, גם העולם מאיר לנו פנים. בדיוק כמו מיתרי הסיטאר שמנגנים מעצמם, כאשר אנו פורטים על המיתרים העליונים. על איזה כלי אספר לכם בשבוע הבא, ואיך מנגנים בו? על כך אספר לכם בשבת הבאה. המשיכו אתי במסע הנגונים הקסום. שבת שלום!



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

דגמים חדשים ומשודרגים

'פיקולה סיטה' הפליימוביל היהודי במגוון מארזים



מספלת בפעוטון אחות בתינוקיה חתן וכלה בחופה בית כנסת



הבטחתם אפיקומן?

הגיע הזמן לקיים!

זכור ושמור

איך זוכרים את קדשת השבת, ואיך שומרים עליה?

הפורץ הסדרתי, והסוד של סבתא מזל



יוני יוצא למארב לילי, ומנסה לעצור את הפורץ שמסתובב בשכונה בעזרת עצותיה של סבתא מזל. בסדרת הסיפורים להאזנה: "מעשה ושמע" של אלנתן בראלי, תאזינו לסדרה העלילתית: "סבתא פורצת" ותגלו עולם שלם של סיפורים וסדרות להאזנה על משלים עתיקים, סיפורים על חגים ועל פרשות השבוע.

כיף ללמוד אנגלית בעולם הילדים



בואו לאהוב את לימוד האנגלית ולחזק את הביטחון העצמי עם בית ספר PLAY, בהדרכתה של המורה לאנגלית חיה ליפטון. בחוג נכיר את האותיות ונרחיב את אוצר המילים, עם הרבה צבע וכיף, ובשיטה מיוחדת שתהפוך אותנו לאלופי הכיתה באנגלית.

בואו גם אתם, הצטרפו לעולם הילדים ותיהנו מ-2,000 פרקים של סדרות, כ-70 ספרי קומיקס, כ-60 סרטים וכ-25 חוגים! הירשמו עכשיו: <https://kids.hidabroot.org>

השבת מחלקת לשתי מצוות עקריות: "זכור" ו"שמור". המילים הללו מופיעות בעשרת הדברות: בפירוש יתרו נאמר "זכור את יום השבת לקדשו", ואלו בפירוש ואתחנן נאמר "שמור את יום השבת לקדשו". מה ההבדל בין הזכירה לשמירה?



להם. אבל בשבת, כשאנחנו נחים ונמנעים ממלאכה, אנחנו יכולים לחוש את החפץ, את המנוחה ואת הקדשה.

מסבה זו, חשוב להשתדל להמנע מכל דבר שיכול לפגוע בקדשת השבת - כמו מריבות, למשל. חז"ל אפילו אומרים שאם יש לאדם מריבה עם אדם אחר - פדאי שישלים אותו בשבת. גם מי שעצוב על איזשהו ענין, פדאי שייסיח את דעתו מהענין בשבת, וישתדל לשמח.

שמירת השבת מעניקה לנו הרבה דברים טובים, ובראשם - היא מקרבת אלינו את הגאולה. בגמרא במסכת שבת נאמר שאם ישמרו בני ישראל שתי שבתות שלמות כהלכתן - מיד תגיע הגאולה. שמירת השבת היא גם זו שבזכותה אנחנו יכולים לגור בארץ ישראל. במדרש רבה נאמר שהקב"ה אמר לאברהם אבינו, שאם ישמרו בניו את השבת - יכנסו לארץ, ואם לא ישמרו - לא יכנסו.

מצות זכור היא מצוות עשה, ומשמעותה זכירה של קדשת השבת. אנו עושים זאת בצורה בולטת בקדוש בליל שבת ובשבת בבוקר, שבו אנחנו מזכירים את עקר הענין של השבת - את קדשתה. הקדוש אינו האפן היחיד שבו אנחנו מקדשים את השבת, אלא משתדלים להפוך את השבת כולה לקדושה, באמצעות עסוק בנושאים מרוממים, כמו למוד תורה, סעודות ובהן זמירות שבת, ועוד. מצות שמור היא מצוות לא תעשה, ומשמעותה הפניות ממעשים שאסורים עלינו בשבת, כלומר שבייתה ממלאכה. למעשה, גם השביתה הזו מסייעת לנו לחוש את קדשתה של השבת, כי במהלך ימות השבוע אנחנו עסוקים בעניינים של העולם הזה, ולא תמיד זוכרים את הנשמה ואת הדברים שהיא זקוקה

משלנו ציור - אפר - איור וכתביה: יוספי יוסף

נראה לי שמצאתי!

מאיפה אשבי גזר עכשיו?...

ראית מי לקח את הגזר שלי??

אה... בה...

מי לקח לי את הגזר???!

ובכן רבותי, קבלו את בובת השלג הכי קפואה בחורסון!

זה הוא!

"עבירה גוררת עבירה"
כל מעשה רע שאדם עושה עלול להשפיע עליו לעשות עוד מעשה רע, לכן יש להיזהר מכל מעשה לא טוב, ואפילו קטן.
(אבות, ד', ב')

מה? מה אתה מסתכל עלי ככה?...

10 מצאן
ההורים

אורגנו

איך מכינים שמן אורגנו, ולמה הוא טוב?



אורגנו, התבלין המוכר, הוא צמח בעל יכולות ריפוי מגוונות ורבות עוצמה. הוא טומן בחובו סגולות רבות. הצמח מכיל ויטמינים ומינרלים כמו סידן, מגנזיום ואשלגן. מה שעושה אותו עוצמתי ויעיל לריפוי הוא נוגדי החמצון - הפיטוכימיקלים שהוא מכיל.

אורגנו נחקר בהקשר לחומרים היעילים שבו למיגור חיידקים, וירוסים, פטריות ופרזיטים. הצמח מכיל שני חומרים עיקריים: **תימול** - חומר בעל פעילות מחטאת חזקה ביותר; ו**קרוקורול** - חומר שהוכח במחקרים כבעל יכולת להשמיד מזהמים.

הוא גם זה שנותן לאורגנו את הריח הייחודי שלו. אחת הדרכים למניעת מחלות היא תזונה אנטי דלקתית, כלומר שילוב של מאכלים בעלי יכולות נוגדות דלקת. זה כמובן לא מחליף תרופה כאשר יש מחלה, אבל מאכלים נוגדי חמצון שנוספי לתפריט יכולים לעזור מאוד. נסו להכניס אורגנו לתפריט היומי שלכם בתור תבלין שגם יוסיף טעם וגם ישפר את הבריאות וימנע מחלות. ניתן לשלב אותו עם סלטים, ולהוסיף לממרח פסטו או למאכלים מבושלים. אפשר להכין שמן אורגנו ביתי, שהוא בעל עוצמה בינונית אבל מספקת בהחלט. מכניסים לצנצנת שלוש כפות אורגנו יבש, ומוסיפים כוס שמן זית טוב. מכניסים לארון סגור למשך שלושה שבועות, ומידי פעם מנערים את הצנצנת. השמן מקבל את התכונות של הצמח. אפשר להשתמש בשמן לתיבול סלטים ותבשילים.

שמן אורגנו הוא בעל עוצמה טיפולית ואפשר להשתמש בו **כטיפול משלים**. הוא פועל בדומה לאנטיביוטיקה, אבל ללא כימיקלים. הוא מסייע בתהליכי עיכול שונים, ונמצא יעיל במלחמה בחיידק הליקובקטר במיוחד אצל אלו שלא מצליחים למגר אותו. גם לדלקות גרון ומחלות דרכי נשימה כמו שיעול וליחה - השמן טוב.

בשימוש חיצוני, שמן אורגנו יכול לעזור בבעיות עור כמו זיהומים פטרייתיים, אקזמה, עקיצות יתושים וכדומה. הוא טוב גם במריחה על שרירים תפוסים. על פצעים פתוחים יש להימנע מלמרוח אותו. בשמן אורגנו יש להשתמש במינון נכון, מפני שהשמן לא סלקטיבי. הוא עוצמתי, ועלול לפגוע בחיידקי המעי הטובים שלנו, לכן בלקיחה ארוכת טווח יש ליטול פרוביוטיקה, כדי לשמור על החיידקים הייחודיים.

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

שלי נטע... חוני הבין שהוא ישן שבעים שנה!

חוני התעורר לעולם שהוא לא מכיר בו אף אחד, אף אחד לא מאמין לו שהוא חוני, והוא מבקש למות ומשאיר לנו מסר מדהים: תתנו, תעשו תשקיעו - כן, למען אחרים.

הסיפור הכי מפורסם של חוני המעגל הוא סיפור הגשמים.

שנה אחת עבר רוב חודש אדר, ועדיין לא ירדו גשמים. באו התלמידים לחוני, ובקשו ממנו: רבי, התפלל עלינו שירדו גשמים. וכיוון שחוני היה כזה בעל ביטחון, הוא אמר להם: צאו והכניסו תנורי פסחים. היו להם תנורים העשויים מחרס בחצרות הבתים, תנורים שאם הם יירטבו - הם יתקלקלו. חוני ביקש מהם להכניס את התנורים מפני הגשם!

הוא התפלל, ולא ירד גשם. מה עשה? חרט עיגול באדמה, נעמד בתוכו ואמר: ריבונו של עולם, בניך שמו פניהם עלי, שאני כבן בית לפניך... נשבע אני בשמך הגדול שאינני זז מכאן עד שתרחם על בניך.

ירדו טפטופים, וכולם באו לחוני ואמרו לו: רבי, זה לא גשם, זה רק מעט טפטופים שירדו כדי להתיר את השבועה שלך. אמר חוני לקדוש ברוך הוא: לא כך ביקשתי. אלא גשמי בורות, שיחין ומערות... החלו מיד לרדת גשמים בזעף, כל טיפה כמלאו פי חבית, מספר המדרש. כולם נבהלו, ובאו לחוני ואמרו לו: רבי, רבי... הגשמים האלה הולכים לאבד את העולם! מה יהיה המשך בשבוע הבא (מתוך הספר "קום רבי שמעון" החדש).



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



תשקיע עכשיו - בשביל אחרים, לעתיד לבוא

בג' באייר חל יום פטירתו של חוני המעגל. פעם אחת היה חוני מהלך בדרך, וראה אדם הנוטע עץ של חרוב. שאל אותו חוני: האילן הזה שאתה נוטע, בעוד כמה שנים יצמיח פירות? ענה לו - לשבעים שנה! שאל אותו חוני: ואתה בטוח שתחיה שבעים שנה? ענה לו: וכי לעולם חרב באתי? אני נולדתי לעולם מלא עצים, פירות... אני באתי לעולם מתוקן ומיושב, וכשם שנטעו לי אבותי - אף אני נוטע לבני...

ואכן, אומרים חז"ל: העולם דומה לחרוב. האדם עמל, מקיים ואוסף מצוות, מוותר, מתאמץ, מתמודד, עושה חסד... הפירות לעתיד לבוא! העולם הזה הוא פרוזדור והפירות, הפירות בעולם הנצח.

חוץ מזה, אנחנו לא צריכים לראות רק את עצמנו. נעשה גם למען אחרים. נלמד את עצמנו לעשות דברים שלא דווקא אנחנו נהנה מהם - שאחרים ייהנו מהם... מה יש?

המדרש מספר שחוני נרדם, ואז הקיף אותו סלע גדול, ואף אחד לא ראה אותו. ככה הוא ישן שבעים שנה. כשהתעורר חוני, ראה אדם שקוטף חרובים מהעץ... שאל אותו חוני: אתה זה שנטעת את העץ הזה? ענה לו אותו אדם: לא, זה לא אני, זה סבא

פינת המומחית

לא ליד הילדים!

האם אפשר למנוע נזק ממריבות ההורים ליד הילדים?

בטוח ומוגן. הוא גם מעריך מאוד את דברי הוריו, וקשוב יותר, כי הרי אמא ואבא אחד. תמיד תצדיקו את הצד השני, כגון: "תעשה מה שאבא אמר", "אמא צודקת", "מה שאבא החליט".

ואם קרה שהתווכחתם ליד הילדים? דאגו להתפייס בנוכחותם! ודאו שהילד ראה שאתם מכבדים, מבקשים סליחה זה מזה. אף תסבירו להם שטעיתם ולא דיברתם יפה, וכעת הכל בסדר - כך תשמשו דוגמא אישית.

כבוד הדדי, אהבה והסכמה חשובים מאוד לחינוך ילדינו, ויוצרים ילדים רגועים יותר, שמחים יותר, בטוחים יותר ויציבים יותר. על הדרך אתם גם מרוויחים מתן ביטחון לילד בתקופה הכל כך לא בטוחה שבה אנחנו נמצאים כרגע. (יוכי דנני - תומכת רגשית רב תחומית, מנחת הורים מומחית למשמעת וסמכות בשיטת אמהות מודעת)

תקופת המלחמה היא תקופה מתוחה לי. לפעמים אני מרגישה מתיחות וחוסר סבלנות עם בעלי, אנחנו מתווכחים בקול ליד הילדים, אף על פי שאנחנו משתדלים שלא. האם יש אפשרות לתקן או לעשות משהו בעניין, כדי שלא ייגרם לילדים נזק?

כשילד רואה את אבא ואמא רבים / מתווכחים, הוא חווה אשמה גדולה. הוא בטוח שהוויכוח קשור אליו והוא האשם בכך, מה גם שבמקרים רבים הורים מערבים את הילדים בוויכוחים ביניהם, והילד עומד באמצע, חסר אונים ומפוחד (בפרט שזו תקופה שבה הילדים מרגישים חששות ופחדים גם ככה).

את חילוקי הדעות בין בני הזוג יש להשאיר לזמנים אחרים, שלא בנוכחות הילדים. ליד הילדים חשוב מאוד להשמיע דעה אחת שווה. כך הילד מרגיש





לספריית בית-אריאלה בתל אביב, לקורס כתיבה בו למדתי כיצד לכתוב, ידע אותו ניצלתי בעולם בו הייתי אז. כמה שונות וכמה די דומות, הן השנים הארוכות שבהן אני כותבת ב"יתד 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 משמייים". אז אני כותבת.



אני עומדת על שביל הדקים מחוץ לבית שלנו, טלפון ליד האוזן. מתאימה כאן הכי המילה "אפרכסת", אבל אין לי חשק להשתמש בה. העורך על הקו, אני שומעת את מילותיו, ועושה באינסטינקט שני דברים שבאים אחד מיד אחרי השני: אני מדברת איתו, כאילו רגיל, אבל בהחלט התרגשתי מאד מעצם הרעיון, כמה אני אוהבת לכתוב כבר שנים את חיי, את רגשותי, את מה שקורה לי בלב. התרפיה שלי מגיל 16. בעצם אולי קצת לפני, כשהייתי נוסעת באוטובוסים כילדה חילונית המתבוננת על החיים, נוסעת ובוהה כל הדרך מהרצליה

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, קרוטונים 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.

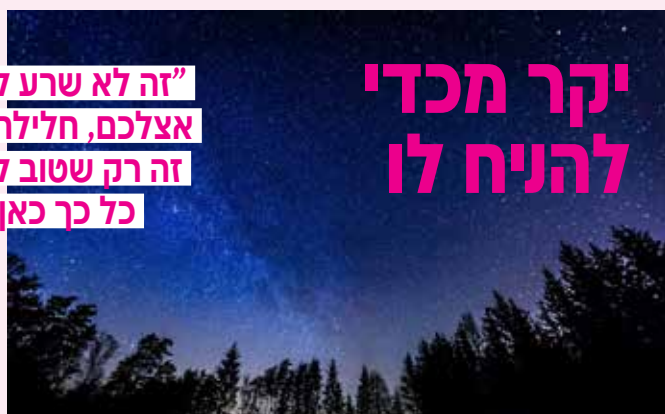
גלויה מקטמנדו



חני ליפשיץ

הטלפון מנסר את האויר. אמא של אגם מבקשת לדבר איתה דחוף, ואני, שיושבת מרחק לא רב משם, שומעת אותה צועקת בצידו השני של הקו: "תגידי לי, את השתגעתי?!", קולה חרד וכועס. "אני מחפשת אותך כבר יומיים בכל מקום. כעת אמרו לי בבית חב"ד שאת בסמינר יהדות. מה יש לך לחפש שם!?!".

אגם מעבירה את השפופרת מצד אל צד, ומביטה בי בפנים נבוכות. אני מתרחקת משם, אך היא מסמנת לי בידיה להישאר. "מה רע לך אצלנו, שאת מנסה לחזור בתשובה?", ממשיכה האם, וקולה נסדק. שקט מתוח באוויר. "אמא", משיבה אגם, וקולה הולך ומתייבב ממילה למילה, "זה לא שרע לי אצלכם, חלילה. זה רק שטוב לי כל כך כאן. אני לא חוזרת בתשובה. אני רק שואלת שאלות שמעולם לא ידעתי לשאול, ועוד יותר לא ידעתי שהתשובות עליהן קסומות כל כך". והיא ממשיכה ומספרת לה על מה שלמדה היום. על כך ששתיהן חוליה בשרשרת של העם היהודי. זו שנמשכת כבר מאברהם אבינו. הן ממשיכות לדבר. הבת מסבירה. האם מקשיבה. כעת הן פנינים במחרוזת. מאוחדות בקשר הדוק. בחוץ מתפזרים העננים האפורים בין שמי התכלת, ומפנים את מקומם לפסגות ההרים הלבנות. דומה ברגע זה, כי בכל העולם צובע הלבן את האופק.



פניה. גם על פני. אט אט עולה לה השמש בינות להרים. נאבקת בקורי השינה ומתנערת בחן מעקבות הלילה. מפלסת דרכה למעלה. צולחת בדקות ספורות את הדרך אודותיה אנו חולמים חיים שלמים. רעש שקשוק הסירים עולה מן הבניין שאותו אנו שוכרים לימי הסדנא. קול חיתוך הירקות ופתיחתן של קופסאות שימורים ממלא את החלל. גם בהכנת אוכל ביחד יש ערך מוסף. צלילי גיטרה שקטים, חודרים ללב נשמעים ברקע. רחש ציוץ הציפורים מלווה את קולותיהם החרישים של מתפללי תפילת השחר. יש משהו בוסרי בתנועותיהם, מהסס משהו. רצועות שחורות נכרכות על זרוע, וכתר תפילין של ראש כמו מגביה קומתם. קול צלצולו של

"מעולם לא חשבתי שאמצא את עצמי בדרך לסמינר יהדות", אומר לנו תומר, מהורהר, ומביט מבעד לחלון האוטובוס. אני מחייכת. כבר רגילה כל כך לשמוע את המילים האלה. פעם בחודש אנחנו מגבשים קבוצה של חברה שלא חלמו לפני כן שישבו בסדנת יהדות, ועולים איתם אל רכס הרי ההימלאיה. אנחנו יושבים ביחד על הדשא הרטוב מטל נדיב של בוקר, אגלי השחרית השקופים נמסים בין האצבעות, מבטלים עצמם מרצון וצורה. משהו דומה קורה לקבוצה המיוחדת הזו, שמתגבשת בכפר דוליקל. גופים נמסים ונשמות נהפכות לאחד. דומה כי אין יום ואין לילה. מחוגים נושקים זה לזה באחוה נדירה. "יש איזו מין תחושה כזו באוויר, כאילו מצאת משהו יקר מכדי להניח לו", מסבירה לי שיר מאוחר יותר, במרפסת הפתוחה, לאחר יום שלם של שיחות ולימוד מעמיק עם חזקי ואיתי. הכוכבים הזהובים שמעלינו מרכינים ראשם, מקשיבים. פני הירח החשופים מזכירים לי לרגע את פניהם של חברי הקבוצה הנחשפים לעולם מוכר-לא מוכר. עיניהם טהורות. מבקשות לדעת. "עבורי זה משהו שחיפשתי כל חיי, ועד עכשיו לא הבנתי מה אני מחפשת", היא ממשיכה, ונהרה של אושר על

ייעוץ לסודות הבית היהודי מאישה בקצב שלך ובסקרסיות
02.630.1516
mit@hvt.co.il



יד ביד עם מתחברות במסע אל הפנים שבך

כמו שאת באמת

פרקי אבות

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

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

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



פרקי אבות מהודר
מהדורה אלבומית ובארט ועשירה המתאימה למבוגרים ולנוער, עם פירושים ושעורים על המשנה



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



ילקוט מעם לוטז
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 בנפתולי החיים עפי' אמרות חז"ל



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

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!**



כנס זכר אהרן הכהן ע"ה א.א.א. רוצות גאולה עכשיו!

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

עכשיו במחיר מצנע!



מסעו 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. **המלצת הרב זמיר כהן.**

האדריכל
בניה עצמית שלב אחר שלב, כתב בשפה ישראל ומדויקת מוחם הספר קוים 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

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

מארח משנה חיים

לשאוף להתקדם לחיות עם משמעות

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

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

* ניתן לרכוש ספרים בודדים

לעילוי נשמה / פונגדה בן טורי / מריקה מרים לוי בת יעקב ושרה / יעל בת זלפה / אסתר בת אברהם / שילת לאה בת עליזה בן הרוש / שלמה בן יהודה / ניסים שלום בן מרים / נתנאל דורי בן שולמית / יעקב בן שמחה / עליזה בת שרה כהן / שילת לאה בת עליזה בן הרוש / **רפואה שלימה וכל הישועות** / חנה מאירה בת סעדה / משה ואריאלה מלכה בן חסיבה

העלון מוקדש

להקדשת העלון
חייגו 073-222-1388
שלוחה 3