

הידברות

עונג שבת

פרשת פנחס | גליון 308 | כ"א תמוז תשע"ז

ותגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

073-2221388 - הפצת העלון

www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ ג'ולט בת פרוחה
לע"נ משה בן רחל | לע"נ פונגדה בן טורי
לע"נ מטילדה בת רבקה

הקדשת העלון לחיגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
21:02	20:26	19:11
21:00	20:29	19:27
21:04	20:30	19:22
21:01	20:27	19:27

בחסות יקבי ירושלים

2 על ספקות וכפייתיות
דניאל בלס



3 סימן משמים
הרב יגאל כהן



4 חילוקי דעות בחינוך
הרב אפרים אורשמי



6 לפני התפילה
הרב יצחק יוסף



8 הצופן - הבנת הבריה
הרב זמיר כהן



10 שטר של שלום
חיים ולדר



14 בנות צלפחד
הרבנית ימיה סרחי



חיים נצחיים

מדוע מעשהו של פנחס זיכה אותו לחיות חיי נצח בעולם הזה? על המטרות האמתיות בחיי היהודי

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

אחר מעשהו של פנחס בסיום הפרשה הקודמת, פותחת פרשתנו במילים: "פִּנְחָס בֶּן אֱלֶעָזָר בֶּן אֶהֱרֹן הַכֹּהֵן הַגֵּיב אֶת חֲמַתִּי מֵעַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּקִנְאוֹ אֶת קְנָאֲתֵי בְּתוּכֶם וְלֹא כְלִיתִי אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּקִנְאֲתִי: לְכֵן אָמַר ה' הֲנִי נֹתֵן לֹו אֶת בְּרִיתִי שְׁלוֹם". יונתן בן עוזיאל בתרגומו כאן מבאר כי פנחס למעשה קיבל הבטחה גדולה מאוד: לחיות חיי עולם ולהיות המבשר של הגאולה העתידה, תפקיד השמור לאליהו הנביא.



וכבר אמרו חז"ל כי "פנחס הוא אליהו" (פרקי דרבי אליעזר, מז). נעמוד על ביאור הדברים. כידוע, שורש המיתה בעולם נעוץ בחטא עץ הדעת, שם נוצר באדם חיסרון מובנה המזקיקו להתחייב מיתה, שהיא כשירה המטרתה בכלי חרס. ובכך הגוף החוזר לעפרו חוזר ומתחדש בתחיית המתים בלא פגם. אולם ישנה דרך נוספת להגיע גם בחיים לאותה התחדשות טהורה, ודרך זו גילה פנחס.

לכל אדם מידות שונות ומגוונות, מהן ההופכות עבורו חלקים מסוימים בעבודת ה' לקלים יותר, ומהן המקשות עליו בקיום התורה והמצוות ומאתגרות אותו בעבודת ה'.

כאשר מוטבעת באדם מידה מסוימת הפועלת בו בעוצמה רבה, הרי הוא צריך שבירה ממש כאשר עליו לעבוד את הקב"ה בהיפוכה של מידה זו. כך היה אצל פנחס. רבותינו ז"ל מבארים שהכתוב ראה לייחסו כאן לאהרן מכיוון שמוצאו של פנחס

היה כפול: אמנם מצד אחד הוא מיוחס לאהרן הכהן הגדול, אבל מן הצד השני הוא מיוחס ליתרו - שפיטם עגלים לעבודה זרה. כשראו ליצני הדור את מעשה פנחס, שהרג שני אנשים בפומבי, שייכו אותו מיד לטבע אותו קיבל בירושה מיתרו, שמן הסתם הטביע בנפשו מידות שליליות המתלוות לעבודת אלילים. על כן פרסם הכתוב שלא כן הוא, אדרבה: מידת החסד, מידתו של אהרן, היא הטבועה בפנחס, ומעשה זה של הריגת זמרי והמדיינית היה מנוגד מאוד לטבעו, ואף על פי כן התעלה פנחס על טבעו וביטל את מידתו המיוחדת לו, אל מול רצון ה' באותו הרגע. ומתוך כך עשה את מעשהו.

על כן נתן לו הקב"ה בשכרו את בריתו שלום - הוא יבשר את השלום העולמי העתיד לבוא, ובכך ייוודע לעין כל כי מידתו היא דווקא מידת השלום. מידתו של אהרן. לכן מובן מדוע לא נזקק פנחס מעתה למוות, שכן באמצעות הביטול העצמי של תכונתו הבסיסית נגד טבעו לחלוטין כדי לעשות את רצון ה', סילק מעצמו את טומאת החטא של אדם הראשון, אשר דבקה באנושות בגלל אי-עשיית רצון ה'. ובכך חזר אל הטהרה המקורית אליה צריך כל אדם אחר לשוב על ידי המיתה. ולכן פנחס חי לעולם.

מכאן מוסר השכל גדול עבורנו, כי עיקר עבודתו של האדם לשווה תמיד לנגד עיניו את רצונו של ה' ולהיות מוכן לבטל כל נטייה אישית, עמוקה ככל שתהיה. וככל שהטבע עמוק יותר והקושי להתמודד גדול יותר, כך גודל השכר שזוכה לו האדם. והיי רצון שזוכה לטהר לבנו לעבדו באמת. שבת שלום.

הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

שאל את הרב

האם מותר לקנות (ביום חול כמוזן) בגדים בחנות שפתוחה בשבת?

המכבד את השבת צריך להשתדל ככל יכולתו לא לסייע בידיהם של המזוללים בקדושתה. לכן יש להקפיד לערוך את הקניות במקומות שבהם נשמרת השבת כראוי, הן בתחנות דלק והן במרכולים, ועל אחת כמה וכמה בחנויות בגדים

ורהיטים. ובזכות השבת ניגאל בגאולה השלמה.

האם מותר לתת אוכל או שתייה לאדם חילוני, שיודעים שלא יברך על האוכל?

רבותינו מלמדים "לפני עוור לא תיתן מכשול". וכיוון שאסור ליהנות מן העולם הזה בלי ברכה, צריך לבקש ממנו שיברך. ובאמירה סתמית כמו "מברכים על זה

שהכל נהיה בדברו" וכדומה, יוצאים ידי חובה.

האם מותר לברך או להתפלל בלי נעליים?

תפילת העמידה צריכה להיות כעומד בפני מלך, ולכן לא ראוי לעמוד ללא בגדים ראויים שיש בהם כבוד לקב"ה, ובכלל זה נעליים. ואם אנוס - אפשר להקל בשעת הדחק.

אתם מוזמנים לחופשה איכותית ומיוחדת לזוגיות שלכם
הכנו עבורכם את כל התנאים לכן! מלון איכותי | חוויה קולינארית מבית השף
אטרקציות מגוונות | נוף עוצר נשימה | שבת מרוסמת
והכל.. באווירה שמחה ומיוחדת לחיזוק והעצמת ביתכם!!

שבוע של נופש

תאריכים 2.8-9.8.17 י אב - י"ז אב

בהשתתפות

הרב שמחה פתן | ר' שמעון פראץ הסטנדרטאיסט

העצמה זוגית

קאטלינה

חדרים אחרונים!



מופיע מיוחדת הרצאת מחזקת

חס' מקומות מוגבל! הדרו להירשם >>

073-2221202

www.hidabroot.org יתן להירשם באתר

היהודי החושב



OCD: על ספקות הנובעים מכפייתיות

על התופעה של מחשבות טורדניות, והטיפול באובססיביות

כל מסקנותיהם הקודמות התערערו מיסודן. חשוב להבהיר שהבעיה כאן אינה פרפקציוניזם, אלא חוסר חיבור למציאות. הסובלים מ-OCD לא מחפשים שלמות כי אם אחיזה בקרקע שאינם מסוגלים לראות. המשיב על שאלותיהם מרגיע אותם לשעה קלה או ליום, אך הוא דומה למי שמרפא את הסימפטום ולא את המחלה. המחלה תמשיך לייצר עוד ועוד שאלות שיחזרו על עצמן.

מהו מקור התופעה וכיצד מטפלים בה?

איננו יודעים מה מקור התופעה, אך נראה שיש לה בסיס תורשתי. רוב החוקרים מייחסים את התופעה לתקלה במוליכים העצביים במוח, אשר בעקבותיה נגרם חוסר יציבות במחשבות והרהור תמידי. הטיפול בה נעשה באמצעות תרופות שמעכבות את פירוק הסרטונין במערכת העצבים, וטיפול קוגניטיבי (-שינוי הרגלים) שמלמד את החולה להימנע מפעולות הגורמות להתעוררות. מכאן שהטיפול הראשוני ב-OCD הוא בשבירת הרגלים מזיקים. יש לכפייתיות התייחסות בהלכה. הופנתה שאלה אל הסטייפלר (הרב יעקב ישראל קניבסקי זצ"ל), לגבי בחור שנהג להאריך בקריאת שמע, והיה חוזר עליה שוב ושוב באובססיביות מפני חששו שמא טעה במילים.

המשך בעמוד 11 <<

המתאפיינות במחשבות מטרידות, ואילו לגברים יש יותר דחפים כפייתיים, המתבטאים בטקסים שונים.

רוב "חולי הנקיין" סובלים מ-OCD, כמו גם אנשים שחוזרים לשטוף את ידיהם בגלל פחדים מחיידקים וכדומה. במקרה של אנשים דתיים הסובלים מ-OCD, תופעה זו תתבטא בדרך כלל בדקדוקים מוגזמים או בספקות אינסופיים באמונה.

אך אובססיביות מוגדרת כהפרעה נפשית רק כאשר היא גורמת לחרדות, לאי-שקט נפשי, או לפגיעה באורח החיים התקין.

כיצד OCD מתבטא בשאלות?

בחורים שסובלים מכפייתיות נדמים בהתחלה כמי ששואלים מתוך סקרנות אמיתית, אולם כמו פצע שלא מוכן להגלית, לאחר זמן קצר הם שבים על אותן שאלות ששאלו מכבר בווריאציות שונות. יש להם נטייה לפקפק לא רק בתשובות שקיבלו, אלא גם ביכולת הבנתם את התשובות. הם חוששים שלא שאלו את שאלותיהם בצורה הנכונה או באופן המדויק ביותר, שלא הובנו נכונה, או שלא הבינו נכון את דברי המשיב. הם מגלים חוסר ביטחון עצמי להכריע אפילו בדברים הפשוטים ביותר, ואם התעורר ספק בפרט קטן - הם חשים שאיבדו כל אחיזה במציאות כאילו

במסגרת עבודתי פונים אלי שואלים רבים, אשר למרות המכנה המשותף של חיפוש האמת, מגיעים למעשה ממקומות שונים מאוד זה מזה. כך נתקלתי בתופעה נפוצה למדי שנקראת בשם OCD - כפייתיות או אובססיביות. מאחר שנתקלתי בה פעמים רבות, ברצוני לחשוף את הקוראים לקיומה.

מהו OCD?

המילה OCD היא ראשי תיבות של המילים Obsessive Compulsive Disorder או בעברית: "הפרעה טורדנית כפייתית".

"כפייתיות" היא הפרעה נפשית לא-קשה, אך מטרידה, של חזרה רפטטיבית על אותם מחשבות או מעשים, ודקדוק בפרטיהם. המביט באנשים כפייתיים מבחוץ עשוי לחשוב אותם בטעות לפרפקציוניסטים, כאשר האמת היא שהם סובלים בלבם מתחושה תמידית של לחץ, מועקה נפשית ומצוקה, כשאינם מדקדקים במעשיהם או מבררים את מחשבותיהם.

OCD היא הפרעה פסיכיאטרית נפוצה, שבין 1% ל-2% מהאוכלוסייה ילקו בה. תופעות ראשוניות של המחלה יתגלו בדרך כלל בין גיל תשע לשלוש עשרה, ובמיוחד אצל בנים על רקע תורשתי.

נשים סובלות יותר מאובססיות



הרב שי עמר

על סדר היום



בין המצרים שירים המלווים בכלי נגינה. אמנם לעניין שירים ללא כלי זמר, הנקראים "שירים ווקאליים", נחלקו הפוסקים אם מותר לשומעם. דעת מרן הגר"ש אלישיב והגר"ש וואזנר זצ"ל שאין לשומעם, כיון שעל כל פנים מעוררים שמחה. אמנם בשו"ת דברי יציב למרן האדמו"ר מצאנז זצ"ל (אור"ח ח"ב סי' רמ"ו) מסתפק בזה. אך בשו"ת אגרות משה להגר"מ פינשטיין זצ"ל (חלק א' סי' קס"ו) כתב להתיר, והטעם שזה כמו שירה בפה, וכן כתב בשו"ת אז דברו להגר"ב זילבר זצ"ל חלק ח' סי' נ"ח אות ג'. וכן המנהג לשומעם, ויש להם הרבה על מה שישמכו.

בין המצרים בהלכה (ב')

על סכנות בימי בין המצרים. והאם מותר לשמוע שירים ווקאליים?

ולים ינהג לפי כלל הזהירות הנדרשים ולא יהיה "חכם" לעשות דברים העלולים לסכן אותו חלילה, וכן ישמור על ילדיו בעין פקוחה וזהירם על זה. והוא הדין לטייל בארץ ישראל - מותר, אך יש להזהר, ואם ילך עם עוד אחד ודאי שאפשר כי משמע עשויך הסכנה זה ביחודי, אך זהר מאוד ממקומות שיש בהם אפילו רק חשש סכנה. והדברים אמורים בכל ימות השנה, וכל שכן בימי בין המצרים, שיש ללכת רק במקומות שאין שום חשש סכנה, ויש להישמע בזה להוראות האחראים בכל מקום ומקום, כגון במסלולי הליכה וכדומה, ולציית להנחיות הכתובות. לצערנו כבר היו מקרים, ה' ירחם, שאנשים קיפחו את חייהם בגלל חוסר שימת לב במקומות אלו.

שמיעת שירים ווקאליים

הבאנו במאמר הקודם את האיסור לשמוע בימי

א. דברים שיש בהם חשש סכנה בימי בין המצרים: צריך להיזהר בימי בין המצרים שלא ללכת לבד מסוף שעה רביעית ביום, עד סוף שעה תשיעית ביום, מפני המזיקין. וכן יש להיזהר שלא ללכת בימים אלו בין חמה לצל. והמלמדים יזהרו שלא להכות התלמידים בימים אלו. וכן ההורים לא יכו ילדיהם בימים אלו, שבהם המזיקים מצויים והסכנה אורבת.

ב. מותר לתחילה לרוחוץ בים ובבריכה בשלושת השבועות, ואף מי שלא הלך לפני (לגבי מה שיש אומרים שרק מי שהלך לפני מותר לו לרוחוץ), כתב מרן רבנו חיים קניבסקי שליט"א (קרא עלי מועד פ"ב הערה ח') "אין לזה טעם וריח, והוא טעות גדול" וכן כתב בספר ארחות רבינו שהחזון איש זצ"ל התרחץ בים בג' השבועות.

אך ודאי שיש להיזהר ביותר בימים אלו זהירות יתירה, כי הם ימי סכנה, ולכן כשהולך לבריכה

Advertisement for 'Shabbat Baki' featuring various religious products and contact information: פרטים חייגו: 073-222-1361 ללא עלות!



יגל
לבי

איך מקבלים סימן משמיים?

מדוע ישנם מקרים שבהם התפילה, כביכול, אינה מתקבלת?

דרך מועילה מאוד לראות את השם יתברך היא ע"י בקשה ממנו יתברך, דהיינו, לדבר איתו ולהתחנן לפניו, "ריבוננו של עולם, תזכה אותי לראות אותך דרך הנבראים שלך, ולהרגיש ולהעריך את הניסים התמידים שאתה עושה עמדי, תן לי סימן שאתה שומע אותי ושומר עלי". תהליך זה נקרא "בונה אמונה". במשך השנים הרגשתי שבכל פעם שאני חושב על הבורא יתברך ומאמין ביכולתו, ובוטח בו שיעזור לי לפתור בעיה מסוימת שנראית מורכבת מאוד, והשם יתברך הראה לי שהוא שומע תפילה, ופתר לי בעיה - נכנסה בלבי תוספת אמונה שהשם יתברך באמת נמצא איתי שומע אותי בכל רגע, יודע את מחשבותיי ומחכה שאפנה אליו בכל זמן.

מה מבקשים?

חשוב ביותר לדעת שקודם שאדם מדבר עם השם יתברך ומבקש בקשה כלשהי, שיבדוק היטב אם הדבר באמת נכון בשבילו. פעמים רבות היצר מסית את האדם לבקש דברים שאינם טובים עבורו, כגון אישה מסוימת שלדעתו היא טובה עבורו והשידוך לא יצא לפועל. חושב האדם בלבו שהשם יתברך אינו שומע לתפילותיו שהרי לא נתקיימה בקשתו. אך האמת שהבורא יתברך ריחם עליו וביטל את השידוך מפני שהיא אינה מתאימה עבורו. וכן כשמבקש עשירות, והוא אינו יודע שניסיון העשירות קשה יותר מניסיון העוני, והכסף יסנוור אותו מלראות את בוראו חלילה, ולכן הקב"ה מונע ממנו את העושר.



מתי מגיעה העזרה?

פעמים רבות יהודי מרגיש שהבורא אינו שומע לתפילותיו, וזאת משום שלא השכיל להתבונן ולראות איך שהשם כבר עזר לו בעניין שביקש. כמו שמספרים על יהודי שעשה עסקה עם הבורא, והתחייב לו שאם ימצא לו חניה פנויה בתל אביב בשעות הבוקר העמוסות, הוא מקבל על עצמו לחבוש כיפה למשך כל שעות היממה. ובאמת, בשעה שהתקרב למקום שבו רצה להחנות את רכבו, בדיוק אז יצא רכב מחניה סמוכה והתפנתה עבורו חניה, באותו רגע נשא עיניו לשמיים ואמר "תודה רבה, הסתדרתי לבד".

וכך היה פעמים רבות כשנשאלתי: "מדוע הקב"ה אינו שומע לתפילותיי? הרי בקשתי ממנו כל כך הרבה שיעזור לי להתחזק בעבודתו וביראתו". השואלים לא שמו לבם שבאותו הזמן היינו באמצע שיחת חיזוק, והשיבוטי להם "מי נראה לכם שלח אותי לדבר אתכם, אם לא הבורא יתברך?".

המטרה בכל אלה היא לעזור לנו על ידי ידיעת הבורא יתברך בחוש ממש, שנשמח מאוד בקיום רצונו ובלמידת תורתו, ולא יכנסו ספקות בלבנו, אולי הכל קורה במקרה, ולמה לנו לטרוח הרבה בקיום המצוות. ככל שתגדל אמונתנו בבורא יתברך, כך נבין את הזכות הנפלאה שנפלה בחלקנו לשמח את בורא כל העולמות, ורק אליו נתפלל ונייחל. והחשוב מכל - שנבין שאין לנו לאן לברוח ממנו יתברך, כיון שמלוא כל הארץ כבודו. אדרבא, אליו בלבד יש לנו לברוח. כמו שכתב רבנו שלמה אבן גבירול בפיט הנורא ליום הכיפורים "ממך, אליך אברח".

לרכישת USB, 1990 החדש או מארז הדיסקים של הרב יגאל כהן, חייגו להיברות שוופ: 099-073-222-1250



איכות
החיים

מה שאני חושב שאני

המילים שאנחנו משתמשים בהן משפיעות על ההתנהגות שלנו ועל היכולות שלנו

ניסוי שערך החוקר ג'ון בארג הראה שכאשר אדם נחשף למילים מסוימות, התכנים של אותן מילים משפיעים עליו ועל אופן תפקודו. המתנדבים שהשתתפו בניסוי נחשפו לחומר קריאה שהופיע בו ריכוז

גבוה מאד של מילים הקשורות לזקנה - קמטים, אלצהיימר, בית אבות, שיער לבן ועוד. לאחר שקראו את החומר עם עומס מילות הזקנה, התבקשו המתנדבים לקום ולעשות פעולות מסוימות. הניסוי הראה שההתנהלות שלהם הייתה איטית, בהשוואה להתנהלות של קבוצת הביקורת, שנחשפה למילים שאינן קשורות לזקנה. בזמן הסמוך לקריאה הם אפילו עמדו כפופים מעט, כפי שעומדים אנשים בגיל הזקנה!

מאחר שלמחשבה יש כוח רב כל כך, אם אדם יחשוב על תכנים חיוביים ומעוררי שמחה, התפקוד והמצב הגופני שלו עשויים להשתפר. בספר "מכתב מאליהו" כותב הרב דסלר: "אך מה שכתבת, כי המחשבה גם עושה רושם, והכוונה היא אפילו מחשבה קלה והרהור כלשהו, נכון הוא מאד". (ממ"א ד', מכתב ל"ד עמ' 35).

ניסוי "הדמות והמבחן"

ככל שאדם יתעמק יותר במחשבה, ככל ש"יכנס" לתוכה יותר, היא תשפיע עליו יותר. הניסוי הבא חקר נקודה זו:

החוקרים דיקסטר והויס וון קניפנברג ערכו את הניסוי שלהם עם שלוש קבוצות של סטודנטים. לכל אחת מהקבוצות ניתנה משימה לכתוב מעין "יום בחיי" - סדר יום, מחשבות, רגשות ומעשים. הנקודה המעניינת הייתה, שסדר היום שנתבקשו לכתוב, לא היה סדר היום של עצמם, אלא סדר יום של דמויות אחרות. קבוצה אחת קיבלה את המשימה להיכנס לדמותו של פרופסור. הקבוצה השנייה תיארה יום בחייה של מזכירה. הקבוצה השלישית תיארה את קורותיו ותחושותיו של אוהד כדורגל מושבע, שמקדיש הרבה זמן ומחשבה לספורט הנ"ל.

התוצאות היו מפתיעות. נמצאו שינויים והבדלים בהשפעה של "הכניסה לדמות" על הקבוצות השונות. סטודנטים שנכנסו מבחינה מחשבתית לדמות של הפרופסור, עברו מבחני אינטליגנציה לאחר ה"כניסה", והגיעו בהם לרמה גבוהה יותר מאשר במבחנים זהים שעברו לפני תחילת הניסוי. במהלך הניסוי הם השתדלו לראות את עצמם כפרופסור, ולחשוב כמו הפרופסור. הדבר השפיע עליהם, ובא לביטוי במבחן שנערך להם.

אצל סטודנטים שנתבקשו להיכנס לדמות של מזכירה או של אוהד כדורגל שרוף, לא נרשמו ציונים גבוהים יותר במבחנים (חשוב לציין שהמשתתפים בניסוי לא ידעו שהנושא הנבחן הוא הקשר בין הדמות ובין תוצאות המבחנים. נאמר להם שעליהם לכתוב תיאור של יום בחיי הדמות לצורך ניסוי אחר לגמרי, כך שהתגובות שלהם לא היו מוטות).

כאשר אדם מזדהה עם דמות מסוימת, הוא מתפקד בהתאם לציפיות מאותה דמות. מה שאדם חושב שהוא, זה מה שהוא יהיה... עד כדי כך חזקה השפעת הדמיון והדמיו של האדם על התפקוד!

לרכישת ספרי הרב פנגר חייגו להיברות שוופ: 073-222-1250

ניתן להפיץ בבתי כנסת, במקומות עבודה, במקומות ציבוריים, בקרב השכנים ועוד.

רוצים להפיץ את עלון הידברות חודש ראשון בחינם?



חייגו 073-2221388 או שלחו הודעה לווטסאפ 052-9551592

הפצה, החל מהחודש השני, כרוכה בתשלום סמלי על השתתפות בהוצאת המשלוח והדפוס.



בית

יהודי

ה"מקצוע" שחובה עלינו ללמוד

בני זוג רבים חושבים שהבעיות ביניהם מגיעות מרוע מידות של אחד מהם. אך למעשה, הם פשוט אינם מבינים זה את זה

בין הפעולות החשובות ביותר שעל כל יהודי לעסוק בהן, מצויה החובה להביא שלום בין אדם לחברו ולהשכין שלום בין איש לאשתו. חז"ל אף מבטיחים לעושה כן, שיזכה לקבל את פירות שכר פעולתו כבר בעולם הזה, בעוד שהקרן קיימת לו לעולם הבא.

כדי להבהיר את החשיבות של לימוד נושא הנישואין, מן הראוי לציין, שרובם של קשיי הנישואין אינם נובעים מרוע-לב או מתכונות רעות, אלא מחוסר ידע בסיסי בנוגע להכרת אדם את עצמו. אף על פי כן, בודדים הם האנשים המכירים את עצמם, ועוד פחות מכך מכיר אדם את תכונותו – המין השני. בנוסף לחוסר ידע בסיסי זה, מעטים הם היודעים את הטכניקות הנכונות, ואת הדרכים הטובות והיעילות שבהן יש לנקוט כדי להמריץ את בן-הזוג ולהקל עליו לבצע את תפקידיו מתוך רצון עצמי ונכונות רבה.

יש צורך להדגיש זאת, משום שרבים מקרב הנשואים נוטים לחשוב שקשיי נישואיהם נובעים רק מרוע לבו של בן-זוגם, ולכן קשה יהיה לשנות אותם. הם נוטים להתייאש מניסיון ללכת לקראתו ולהבין את מניעיו, כדי ליצור מצב שגם הוא ילך לקראתם ויהיה קשוב למשאלות המוצגות בפניו. לעומת זאת, אם יתברר להם שההתנהגות השלילית נובעת בעיקר מחוסר ידע, אזי האפשרות שהמצב במשפחה יכול להיות שונה ומשופר יותר, יקל על חיי המשפחה ויביא אותם לחפש דרך לשיפור.



כמעט כל אדם נשוי מכיר את בן-זוגו בשתי

פנים – פעם הוא נראה כמלאך, ופעם הוא נראה פחות מאדם. חכמת הנישואין היא להביא את בן-הזוג לכך להיות יותר ויותר נעלה. אולם במקום ליטול יוזמה ולהמריץ אותו לכך, בני-זוג פועלים בשיטת ה"נגרר" – הם אומרים לעצמם: אם הוא יתנהג אלי יפה, אני אעשה עבורו אף מעל ומעבר למה שהוא מצפה. כלומר, קודם כל שהוא יתייחס יפה, ורק לאחר מכן אשיב לו כגמולו הטוב.

תהליך זה אינו מתרחש, כיון שכל אדם סבור שהוא מעניק לשותפו לנישואין יותר ממה שהוא מקבל ממנו, וגם מה שהוא מקבל הוא מובן מאליו. לכן, כל נתינה של בן-הזוג תתקבל רק כהחזרה מועטה לעומת החוב שהוא חייב עדיין, ומתוך כך אף פעם הוא לא יבלוט בנתינתו.

אדם רציני, ירא שמים, המעוניין ליטול יוזמה ולשפר את התקשורת והיחסים ההדדיים במשפחתו, מן הראוי שישתחרר מכבילותו להתנהג עם הזולת רק לפי איך שהלה מתנהג עמו. במקום לצפות, ייטול יוזמה כדי להביא את בן-הזוג לפעול בצורה חיובית ותורמת לחיי המשפחה, וזאת על ידי נתינה רבה ושיחה יעילה, כדי להמריץ אותו להתייחס בהתאם למצופה ממנו.

חינוך

ילדים



חילוקי דעות בחינוך הילדים

מותר שיהיו חילוקי דעות בין ההורים. אך אלה צריכים להתבטא רחוק מעיניהם ומאוזניהם של הילדים

הורים רבים, צעירים בד"כ, סבורים שילדיהם הקטנים אינם מושפעים מחילוקי הדעות הקולניים שיש ביניהם. בפועל, ההיפך הוא הנכון.

הילדים קולטים הכל! ולא רק זאת שהם סופגים ומושפעים, אלא גם מוצפים ברגשות בוושה, אשמה, כעס, חרדה ואפילו אימה.

ננסה לתאר לעצמינו את השפעתו של משפט "תמים" שילד שומע מאביו: "תסדר את החדר. לאמא אין זמן, כי היא עסוקה בעניינים שלה...". נתאר לעצמנו מה עלול לגרום משפט של אמא האומרת לבן שלה: "תסדר את הבגדים ותרים אותם מהרצפה – אל תהיה מפוזר כמו אבא שלך!". ילד כזה יפסיק לקבל מוסר ומרות מהוריו, שהרי הם לא בסדר...

עלינו לזכור כי עבור ילד שחי בבית בו הוויכוחים והמריבות הם דברים שבכל יום, הדבר משול לאנשים שחיים בשדה הקרב. ושם, כידוע, יש לפתח כישורי הישרדות. יתירה מכך: גם כאשר ההורים מקפידים לא להרים את קולם בנוכחות הילדים, ו"רק" משדרים עוינות אחד כלפי השני – **הדבר ייחרט בנפש ילדיהם.**

הנה כמה מן התגובות הנפוצות אצל ילדים, הנחשפים למתחים ולחוסר רגיעה בבית, בין ההורים.

כעסים – הילד יתחיל לבטא כעסים גם בתגובה לאירועים לא חשובים, בבית או במוסד החינוכי, ואפילו עלול להגיע למצב של השלכת חפצים על זולתו מתוך כעס ותסכול.

חרדות – הילד יבטא חשש ופחד מכל דבר. הוא יסרב לישון לבד במיטתו, יתעורר בלילה בבכי, ובמקרים קיצוניים עלול ללקות בדיכאון (ברמה קטנה או אחרת), ויסרב לכל גילוי של חיבה – אפילו להנחת יד מנחמת על כתפו.

נסיגות בתחומים שונים – בילדים הנמצאים בתהליך המכונה "שלב הגדילה", בסביבות גילאי ארבע וחמש, תיתכן רגרסיה (נסיגה) בהישגים ההתפתחותיים. חלקם יגיבו בהשתטחות על הרצפה, בהרטבה לילית, בחזרה לשימוש ב"שפת התינוקות" וכדו'.

חולשה לימודית – אצל רוב הילדים ניתן יהיה לזהות התדרדרות משמעותית בלימודים, שתבוא לידי ביטוי ב"חלומות" בזמן השיעורים בכיתה, בחוסר הצלחה במבחנים ועוד.

נסכסם: יש, ומותר שיהיו חילוקי דעות בין אבא לאמא. אבל אם חפצים אנחנו בחינוך ראוי המניב פירות, עלינו לקבוע כי חילוקי הדעות בינינו ילובנו מחוץ לעיניהם ולאוזניהם הרגישות של הילדים.

רכישת ספרו של הרב אפרים אורשלימי "הדרך אל הנחת", חייגו להיברות שופר: 073-222-1250

שיטתו המלאה, פרי ניסיונו ועמלו של הרב זמיר כהן במשך שנים רבות, ב-2 כרכים שיהוללו בחיככם מהפך! כל המפתחות לשלום בית אמיתי אחת ולתמיד. פותרים את כל הבעיות מהשורש! שלל עצות והכוונה להתמודדות עם מצבי מתח בין בני הזוג, כולל פרקי הדרכה לרווקים ולרווקות המחפשים את החצי השני שלהם

לפרטים והזמנות חייגו כעת 073-222-12-50
shops.hidabroot.org

כ-30% יוזמן בישראל! חייבים לנסות את הסטטיסטיקה...

המדריך המלא לנישואין מאושרים



שו"ת לנוער



עליתי לאוטובוס בלי לשלם, מה עושים?

מקבץ שאלות מעניינות ששלחו אלינו בני נוער

? שלום כבוד הרב. אני נמצא בחברה שבה לא נעים לי לברך על אוכל ליד החברים, מכל מיני סיבות. האם אני יכול לברך על האוכל בלבד? בשולחן ערוך אורח חיים סימן ר"ו סעיף ג' נאמר: כל אלו הברכות צריך להשמיע לאזניו, ואם לא השמיע לאזניו - יצא, ובלבד שיוציא בשפתיו. אבל אם הרהר בלבו את הברכה, לא יצא. וככל שתקדש שם שמים - כך תזכה להערכת החברה.

? שלום כבוד הרב. רציתי לדעת מה צריך לעשות במצב שקורה לי כל יום: אני חוזר אחרי בית הספר, ואבא שלי אומר לי לבוא לשמור על החנות, כי אין מי שישמור. אז אני שומר, אבל מצד שני אני צריך להתפלל ערבית. אז מה אני צריך לעשות, להתפלל או לעזור לו? תתפלל ערבית לאחר השמירה בחנות, וכך תרוויח את שתי המצוות.

? אם גנבתי מנעול משער בית ספר ואני מתבייש להחזיר אותו ולהגיד שאני גנבתי - אני יכול לשים את זה בחדר, שיראו את זה (או לשאיר במקום זה כסף)? אם זה מקום שמור, אתה יכול להשאיר את זה בצירוף פתק. אם אינך יכול למצוא את החפץ שגנבת, אתה יכול להפריש את הכסף לצדקה בעבור הנגזל. אבל אם יש לך אפשרות למצוא את הנגזל - חובה למצוא.

יש לכם שאלות לרב? שלחו אלינו למייל debi@htv.co.il

? שלום כבוד הרב. רציתי לדעת מה צריך לעשות במצב שקורה לי כל יום: אני חוזר אחרי בית הספר, ואבא שלי אומר לי לבוא לשמור על החנות, כי אין מי שישמור. אז אני שומר, אבל מצד שני אני צריך להתפלל ערבית. אז מה אני צריך לעשות, להתפלל או לעזור לו? תתפלל ערבית לאחר השמירה בחנות, וכך תרוויח את שתי המצוות.



? שלום! אני בן 16. הורי נמצאים בהליכי גירושים. בעקבות המצב יוצא מצב שבו אנו, הילדים, מנסים לדבר עם אבא שיקל על התהליך, ונתקלים באמירות מילוליות קשות כנגד אימנו, וגם כנגדנו. זה מאד קשה ופוגע. האם אנו מצווים במקרה כזה על כיבוד אב על אף כל האמירות הקשות (זהו מקום בו הרגש והשכל לא הולכים ביחד)? תודה אכן, הנכם מצווים על כיבוד אב, למרות הכול. לא מומלץ לילדים לעסוק בשלום הבית של ההורים, כדי שלא להגיע לניסיונות בכיבוד אב.

? בשנה שעברה עליתי כמה פעמים לאוטובוסים של אגד מבלי לשלם. רציתי לעשות על כך תשובה, אז תרמתי סכום משוער של כסף

הידעת!?



קטור קטן שאפשר לאופניים לנסוע במהירות. לאחר המצאת המכונית, הוחלף מנוע הקטור שבאופנוע במנוע בנזין, כמו זה שקיים במכוניות.

- הידעתם שלציפורים יש גהה?** הזנב של הציפורים משמש עבורן כגהה, והוא מנווט את כל גופן לכיוון הרצוי. החוקרים משערים כי ככל שהזנב של הציפור ארוך יותר, כך היא יכולה לשנות את כיוון התעופה שלה במהירות גדולה יותר.
- הידעתם שאפשר להתאים את מזג האוויר לצמחים?** צמחים שונים זקוקים למזג אוויר שיתאים להם: חם יותר, קר יותר, עם הרבה גשם או בלעדי. כדי לגדל סוגים שונים של צמחים ללא תלות במיקום או במזג אוויר, מגדלים אותם בחממה, אותה אפשר לכוון לטמפרטורה הרצויה.

דברי רייכמן

7 עובדות מפתיעות שאולי לא ידעתם

מה הומצא קודם - המכונית או האופנוע? והיכן נמצא ההגה של הציפורים?

- הידעתם שהתמנון הוא בעל חיים חכם?** מוחו של התמנון מפותח יותר מזה של כל חסרי החוליות, ודומה לזה של בעלי חיים שעל היבשה. ניתן לאלף תמנון לבחור בכדור בעל צבע מסוים, ואף לסגור פקק הברגה.
- הידעתם שגם פרחים יכולים לטרוף?** רוב הפרחים ניזונים מן החומרים שבתוך האדמה, אך ישנם פרחים שניזונים גם מחרקים: הם לוכדים את החרק בתוכם, ולאחר מכן מעכלים אותו ומשתמשים בו כחלק מן התזונה שלהם.



- הידעתם שגם עופות רוצים להכניס ידיים לכיסים?** עופות כמו החסידה או הפלמינגו נראים לעיתים קרובות כשהם עומדים על רגל אחת. זאת משום שהרגליים, שאינן מכוסות בנוצות, חשות בקור שבחוף. כאשר העוף רוצה להתחמם, הוא מרים רגל אחת אל תוך הנוצות המחממות שעל גופו.
- הידעתם שהאופנוע הומצא לפני המכונית?** האופנוע הראשון הומצא כ-16 שנה לפני שנבנתה המכונית הראשונה. הוא צויד במנוע

תפילה מיוחדת לכל ישובה.
תקיעת שופר.
שיי לכל משתתף/ת.
שי יקר עודך לכל מארג/ת.

בטלפון אחד גם את/ה זוכה:
073-2221240
052-9551588

ללא עלות

הרב המקובל יצחק בצרי
ומשמח הלבבות **מרדכי לוי**
יגיעו אליכם **לשיעור מרומם ותפילה מיוחדת**

לזכות... רבי שמעון בר יוחאי אומר: "כל המזכה לאחרים אותה הזכות עומדת לו ואינה סרה ממנו" (תורה לך רב)





ילקוט יוסף

התעסקות בצרכיו קודם התפילה

הדברים שמותר ושאסור לעשות לפני תפילת שחרית



הלכות איסור אכילה ושתייה קודם התפילה

אסור לאכול ולשתות קודם תפלת שחרית, משום שנאמר לא תאכלו על הדם, ודרשו חז"ל, לא תאכלו קודם שתתפללו על דמכם. וכן נאמר אצל ירבעם, ואותי השלכת אחרי גויך, אל תיקרי גויך אלא גאיך, אמר הקדוש ברוך הוא, לאחר שנתגאה זה באכילה ושתייה בא לקבל עליו עול מלכות שמים (ברכות י'). ומכל מקום מותר לשתות מים קודם התפלה, שאין שייך בהם גאוה. וכן מותר לשתות קפה או תה גם עם סוכר קודם התפלה. [ובפרט סכרין שאינו מזין ואין בו משום גאוה כלל]. ואפילו בשבת מותר לשתות קפה או תה עם סוכר קודם תפלת שחרית, מפני שעדיין לא חלה חובת קידוש, שהרי אין קידוש אלא במקום סעודה, ואי אפשר לסעוד קודם תפלת שחרית. וכן המנהג פשוט אצל העומדים בבית ה' בלילות שבת לומר בקשות או תהלים, לשתות תה או קפה עם סוכר, אף לאחר עלות השחר. וכן בימי הסליחות שותים תה או קפה עם סוכר קודם תפלת שחרית. ויש להם על מה שיסמוכו. ואם הלכה רופפת בידך צא וראה היאך הצבור נוהגים ונהוג כן.

מותר לאדם לסדר את מטתו קודם תפלת שחרית, דאין זה בכלל עשיית צרכיו, כי זה שייך לענייני דרך ארץ, ואינה מלאכה. ובפרט אם יהיה ביטול תורה אם יצטרך לחזור ולסדר את מטתו אחר התפלה. וכן במוסדות חינוך יש להתיר דבר זה משום חינוך הילדים. והמחמיר לסדר את מטתו אחר התפלה, תבא עליו ברכה. אף על פי שאסור להתעסק בצרכיו קודם התפלה, מכל מקום טיפול בילדים וכבוד אב ואם, וחינוך הילדים, חשיבי כצורך מצוה. ולעסוק בצרכי מצוה מותר קודם התפלה. וכמו שכתב הפרי חדש.

מי שממהר בבוקר לעבודתו, ואינו יכול להמתין להתפלל במניין, כי במניין מתפללים מאוחר יותר, ואינו יכול להתעכב, ורוצה ללכת בבוקר למקום עבודתו, ואחר כך יעשה הפסקה ויתפלל במניין קודם שיעבור זמן תפלה, לכתחילה אין לעשות כן, דמאחר ואלמלא שאותו מקום הוא מקום עבודתו, לא היה נוסע לאותו מקום, ממילא ניכר הדבר שנוסע לצורך עבודתו קודם התפלה, והווי בכלל להתעסק בצרכיו שאסור קודם התפלה. ולכן יתפלל ביחידות בביתו קודם שילך לעבודתו, ובשעת הפסקה ילך [היאך דאפשר] לשמוע קריאת התורה ויענה לקדיש וקדושה. אולם אם יהיה לו יישוב דעת יותר בתפלה עם הצבור, מותר שיסע מחוץ לעיר למקום עבודתו להתפלל שם.

אסור לאדם לעסוק בצרכיו קודם תפלת שחרית. ולכן אסור לנסוע מעיר לעיר קודם שחרית. ומכל מקום מותר לנסוע מעיר לעיר קודם שחרית כשהוא לצורך תפלה, כגון נסיעה לירושלים כדי להתפלל בכותל המערבי, וכדומה, ולא חשיב כעוסק בצרכיו קודם התפלה.

מותר להתרחץ קודם שהגיע זמן תפלת שחרית, שלא גזרו בזה אלא סמוך למנחה שהוא דבר המצוי. ויש אומרים דהיינו קודם עמוד השחר, אבל אחר שהגיע עמוד השחר, אין לאדם להתרחץ קודם התפלה, דסוף סוף נחשב כמו שהגיע זמן תפלה, וממילא הרחיצה היא בכלל עשיית צרכיו קודם התפלה. ואמנם אם הרחיצה מאפשרת לו להתפלל בכוונה ובנקיות הגוף, אחר שהזיע הרבה בלילה וכדומה, יש להחשיב את הרחיצה כחלק מההכנות לתפלה, ומותרת. אך לא ירבה לרחוץ עצמו בסבון, אלא ירחץ גופו מעט, ויעשה כפי ההכרח רק הסיר הזיעה והכלכוך.

אין להתגלח [במכונת גילוח] קודם תפלת שחרית, דהוי בכלל עשיית צרכיו קודם התפלה. אולם הרגילים להתגלח בכל יום עם הקיצים משנתם, קודם שיתפללו, יש להם על מי שיסמוכו, ואין למחות בידם, שיש לומר דחשיב בכלל הכנה לתפלה, ויש בזה משום הכון לקראת אלקיך ישראל. אבל יותר נכון לכתחילה שלא להסתפר ולהתגלח קודם התפלה, אחר שהגיע זמן תפלה.

לימוד נ"ך

מתכוננים למלחמה ביריחו

מה עלה בגורלה של רחב? ומה נעשה עם ארון הברית? יהושע פרקים ב'-ג'

ב' בניסן, ה' יעשה להם נסים גדולים. ' בניסן - יהושע אמר לכהנים להרים את הארון ולעבר לפני העם, והם עשו זאת. ה' התגלה ליהושע ואמר לו: "היום אגדל את כבודך בעיני ישראל, כי יראו שכמו שהייתי עם משה - אהיה אתך. צוה את הכהנים נושאי הארון שייכנסו לשפת היַרְדֵּן ויעמדו שם, עד שיעברו כל העם לעבר השני".

יהושע אסף את כל בני ישראל - כששה מליון, והעמיד את כלם בַּיַרְדֵּן נס בין שני בדי ארון הברית שהרחיב שביניהם היה אמתים וחצי (כמטר ורבע), זה אחד מהמקומות שקרה בו הנס של "מועט המחזיק את המרבה".

כשהיו כל ישראל בין שני הבדים אמר להם יהושע: "אתם רואים שכלכם עומדים בין שני בדי הארון, מזה תבינו שההתנהלות שלכם היא נסית, כי אלקים נמצא בתוכם, והוא ינצח עבורכם את יושבי הארץ ויגרש אותם מפניכם. פעת, הכינו שנים עשר אנשים חשובים, אחד מכל שבט, שיהיו מוכנים למה שאצוה אותם בזמן שתעברו את היַרְדֵּן. שימו לב! ברגע שרגלי הכהנים נושאי הארון יגעו במי היַרְדֵּן, הוא יחצה לשנים. המים שבחצי השמאלי - ישפכו למטה, והמים המגיעים מימין - במקום להמשיך לזרם למטה, יתחילו לעלות ולטפס לגבה לכיוון השמים".

אם יהרג. אולם זכרי, אם תגלי את ההסכם שבינינו למישהו - אנו פטורים מלקימו", רחב התחייבה.

המרגלים הסתתרו בהרים שלשה ימים ואפילו שהרוזפים חפשו היטב גם בדרום חזקה - לא הבחינו בהם. הם חזרו למחנה ישראל, וספרו ליהושע שה' נתן בקדם את הארץ, וכל יושביה פוחדים מהם.

נציו, שרחב זכתה להתגבר ונשארה ליהושע בן נון, ועוד זכתה שנוולדו לה מיהושע שמנה בנות שנשארו לכהנים, ומהם יצאו שמנה נביאים וכהנים גדלים.

ט' בניסן - בבקר, נסעו יהושע והעם מהשיטים, חנו ליד נהר היַרְדֵּן וישנו שם. השוטרים עברו במחנה ואמרו לישראל: "עד עכשיו: א. הלויים הרימו את 'ארון הברית' והלכו אתו באמצע המחנה. ב. עמוד הענן הלך לפני המחנה. מחר יהיו שני שנוים: א. הכהנים ירימו את הארון ולא הלויים. ב. עמוד הענן יעלה ויראה את הארון ליד לפני המחנה, מיד כשתראו זאת - תלכו אחריו. מפאת כבוד הארון, עליכם לשמור מפניו מרחק, אולם לא יותר מדי אלא רק אלפים אמה (כקילומטר), כדי שתוכלו לבוא ולהתפלל ליד הארון גם בשבת". יהושע הודיע לעם, שמחר -

רחב עלתה לגג ואמרה לכלב ופנחס: "ברור לי שה' מסר בידיכם את הארץ. כל התושבים פוחדים מכם מאוד, כי שמעו על הנסים שה' הגדול עשה לכם בציאת מצרים, בקריעת ים סוף ובמלחמת סיון ועוג. פעת, אני מבקשת שתשבועו לי בה', שכמו שעשיתי אתכם חסד שהצלתני אתכם, כך תעשו חסד אתי ועם משפחתי ותשאירו אתנו בחיים".

המרגלים הבטיחו להציל אותה ואת משפחתה, בתנאי שלא תגלה הבטחה זו לאיש. רחב הורידה אתם באמצעות חבל דרך החלון, כי הבית שלה היה בנוי על חומת העיר. בקך, התחילה את תהליך ה"חזרה בתשובה", כי בחבל זה היו עלים אליה החוטאים ונכנסים דרך החלון. רחב אמרה לכלב ופנחס: "לכו להרים והתחבאו שם שלשה ימים עד שישבו הרודפים, ואחר כך חזרו למחנה ישראל". חז"ל מסבירים, שבזכות אמונתה ורצונה לחזור לה' - זכתה לרוח הקדש וידעה שהרודפים ישובו בדיוק בעוד שלשה ימים.

המרגלים אמרו לה: "קחי את החוט הזה שצבוע אדם ותקשרי אותו בחלון, ואת כל משפחתך הכניסי אליו לבית. כשנכבש את העיר, כל מי שיצא מחוץ לבית - הוא ישא באשמת הריגתו, וכל מי שישאר בתוך הבית - אנו נהיה אשמים





תורתו אומנותו: המהפך המדהים של גר הצדק בנימין גומל

בשיאה של קריירה מפוארת החליט אלוף הקפוארה, בנימין גומל, לוותר על הג'ינס, הקוקו, המעמד, היוקרה והכסף - ולהתגייר. סיפורו של גר הצדק הברזילאי

מי שמביט על בנימין גומל, כיום בן תורה, הלבוש בחליפה בצבעי שחור-לבן, לא מעלה על דעתו שעד לפני כמה שנים הוא היה אלוף קפוארה ברזילאי, וכן - גוי. נקודות מפנה שונות בחייו, ובעיקר השגחה פרטית, הובילו את גומל להחלטה לוותר על הקוקו הארוך, הג'יל בשיער, הג'ינס וגם על הכסף והמעמד. כיום הוא מטפח קריירת קפוארה בקדושה ונשוי לקרן - צעירה שהתקרבה ליהדות, שכמותו גם היא חיפשה שידוך.

"כילד לא יכולתי להגן על עצמי"

לבנימין או בשמו הקודם - סברינו אדולדו גומז דה סילבה - מעולם לא היו חיים קלים. מאז שהוא זוכר את עצמו הוא נאבק לשמור על שלמות הגוף והנפש. הוא נולד בברזיל בשכונה מוכת עוני ופשע. בגיל שנתיים נפטר אביו, ובגיל תשע נפטרה אמו. הכניסו אותו לפנימייה, מעין בית יתומים. "היה לי מאד קשה, אבל הייתה לי אמונה פשוטה באלוקים. אימא שלי תמיד סיפרה על אלוקים ועל עם ישראל, ותמיד שמחתי לשמוע על היהודים, אבל הייתה לי גם קנאה בלב, למה הם זכו להיות העם הנבחר ואנחנו לא", הוא משתף.

יום אחד נגנב משהו בפנימייה, הכי קל היה לחשוד בבנימין, הילד החדש והקטן. מכיון שאיש לא האמין לו שהעלילה היא שקרית, הכו אותו 45 ילדי הפנימייה יום יום מכות נמרצות, בעידוד המנהל והמורים. לאחר שהתברר לו שאם "יודה" שגנב, יחדלו מלהכותו, "הודה" בנימין בלית ברירה בגנבה. המנהל הזמין משטרה, בנימין לקח את השוטרים לשדה בו "הטמין" את הסחורה ה"גנובה", וכמובן שלא מצאו דבר.

לילה אחד, כשמכאוביו הפיזיים והנפשיים גברו, הוא התיישב במיטה והתחיל להתפלל: "אלוקים, רק אתה יודע שלא עשיתי כלום. רק אתה יכול לעזור לי, תרחם עלי!". אחד המורים, שהיה ער, שמע את תפילתו וכך נודע שהוא חף מפשע. גם לאחר טיהור שמו, עדיין היו לו חיים קשים, והוא היה 'שרוף' בפנימייה.

בשלב זה הבין בנימין, שאם הוא לא רוצה לסיים את חייו כילד, הוא חייב ללמוד להגן על עצמו. הוא פנה ללימודי הלוחמה הפופולאריים ביותר בברזיל: קפוארה. תוך שלוש שנים הוא נהיה מומחה בתחום, וידע 'לענות' לכל מי

שניסה לפגוע בו. ככל שצבר יותר כח, כך השתפר מעמדו בבית הספר. בגיל 16 התמנה בנימין למדריך במאפיית הפנימייה, ובהמשך התמקצע בקפוארה.

יום אחד הגיעו למאסטר של בנימין שני אנשי עסקים ישראלים, במטרה לפתוח קבוצה של קפוארה בארץ. "הגעתי לארץ, ומיד שירדתי מהמטוס הייתי המום. לפני שנסעתי לארץ היה לי המון כבוד ליהודים - ה'עם הנבחר'. הייתי בטוח שבארץ אמצא אנשים קדושים ברחוב, שאני אפגוש את משה רבינו ודוד המלך ברחוב בערך... בפועל הגעתי לתל אביב - שיא הטומאה. הסתובבתי בכל מיני מועדונים, לקחו אותי להופיע בהמון אירועים, והייתי מופתע לגלות שחלק מהיהודים מתנהגים כמו הגויים. היו כאלו שניסו לרמות ולגנוב אותי".

והעסקים?

"מבחינת הביזנס הצלחתי מאד. פתחתי עשרות קבוצות, הופעתי בטלוויזיה, כיכבתי בסדרה של 'הוט' בשם 'חצויה' - סדרה לילדים, וראיתי המון הצלחה. גיליתי שמאד קל 'לעשות כסף' בארץ. כשהגעתי לארץ קיבלתי על עצמי לא לעבוד בשבת, לא לאכול בשר עם חלב ולא לאכול חזיר, בתור הזדהות עם היהודים".



בשלב מסוים, הרגיש בנימין שהוא מימש את המטרות בחיים: "היה לי את כל מה שחלמתי עליו: כסף, מעמד, חברה - הכל. אבל בפנים - היה על הפנים... הרגשתי בתוכי ריקנות. הרמתי טלפון למאסטר שלי ואמרתי לו - אין לי טעם בחיים. הרגשתי שאין לי שום מטרה".

חלום על צונאמי ותפילה לה'

ערב אחד חלם בנימין חלום. בחלום ראה גל אדיר של צונאמי שוטף את בת ים - עיר מגוריו. "הצונאמי הרס לי את כל הדברים שהיו לי. הרגשתי שאלוקים כועס עלי", הוא נזכר, "התפללתי בחלום לאלוקים: אם יש פה מישהו שחטא זה אני - תהרוג אותי, לא את האחרים". בנימין החליט לחפש את הפיתרון לחלום שלו בבית הכנסת. בבית הכנסת הראשון אליו נכנס, סירב הרב לעזור לו לאחר שנודע לו שבנימין גוי. בנימין נפגע אבל לא התייאש. הוא פנה לבית כנסת אחר: בית הכנסת של הרב שלמה עופר - האיש שלו הוא חב את את חייו היהודיים. "נגשתי אל

הרב והרגשתי מיד שהוא 'קלט' אותי. התרשמתי מאד מהצניעות שלו, מהענווה והמפשטות. כאלו תכונות לא ראיתי עד אז אצל אף בן אדם. באותו רגע אמרתי לעצמי: ככה אני רוצה להראות". בנימין החל ללמוד בישיבה של הרב עופר במאה שערים.

איפה למדת את עיקרי היהדות - הלכות והשקפה?

"בישיבה של הרב עופר. הייתי שם כמעט כל השבתות. הוא קיבל אותי בהמון אהבה, הזמין אותי לבית שלו, וראה אצלי דברים שרק הלב יכול להרגיש. הייתי מגיע לבית הכנסת עם חולצה צמודה, ג'ינס, שרשראות מכסף בשווי 5,000 ש"ח, קוקו גדול וג'ל בשיער. לפחות בעין שטחית, לא היה שום קשר ביני לבין התורה. רק בן אדם גדול יכול היה לראות מעבר לחזות המרשימה.... ככל שעבר הזמן התקרבותי יותר ויותר, והייתי ב'אורות'... הרגשתי את טעם האמונה. הוספתי עוד קדושה, עוד מצוות והחושך התפוגג מעצמו. קיבלתי על עצמי לחזור בתשובה בלי תנאים - חייתי את השבת, התורה, הקדושה, ורציתי לחזור בתשובה בצורה הכי אמיתית".

הכיר את רעייתו דרך כתבה בהידברות

סיפורו המרגש של בנימין פורסם במגזין הידברות. בעקבות הכתבה, דודתה של קרן, שעובדת כמפיקה בערוץ הידברות, לחצה על קרן להיפגש עם בנימין. לאחר מספר פגישות וברכה של הרב קנייבסקי, החליטו השניים להתחתן, ובשעה טובה, התחתנו בחודש שבט תשע"ד. בסיועו של הרב פנחס ברזל, זכו הזוג והאורחים בחתונה לחזות ברב קנייבסקי שברך בחופה. היום, במקביל לנישואיו עם קרן, בנימין עדיין ממשיך לאמן את אומנות הלחימה הברזילאית - קפוארה, בבני ברק. בשונה מהעבר, במקום לחנך לגאווה וכוחניות, המובלטת בעקרונות הקפוארה המקורית, הוא מחנך את תלמידיו לענווה וכבוד הדדי. במקביל בנימין לומד בכולל בבקרים, ומספר את סיפורו האישי המרתק בכל מקום אפשרי ולכל מי שמעוניין.

מעוניינים להזמין את בנימין גומל לחוג בית, ללא תשלום? חייגו 073-2221290

תושבי הצפון והדרום זכאי להזדמנות!

פגישות אישיות זוגיות גם באזורכם

הזדמנות להירשם מספר מקומות מוגבל

אני נתונה לכתוב לך ספר חינם

אין תחליף לשלום בבית

מחלקת שלום בית - 073-2221310





צופן החיים

הבנת הצופן - הבנת הבריאה

יכולת הדיבור ניתנה לאדם משום שנמצאים בו כל מרכיבי הבריאה. הבנת הצופן של האותיות היא הבנה של הבריאה כולה

הרצון האלוקי לדמות את הנברא לבוראו, מתבטא בכוח ההשפעה שבדיבור על המציאות הכללית, להועיל או להזיק, לבנות או להרוס, בבחינת האמור: "מִן הַיְיִמִּים בְּיַד לְשׁוֹן". כוח זה מהווה חלק מהיכולת הנוספת הייחודית לאדם, הלא היא יכולת הבחירה שנתן הבורא ביד הנברא: לבחור בטוב או ברע. כדי שכשיעמוד בפני התמודדות עם ניסיונות החיים, יבחר בטוב ויקבל שכרו בזכות - בתמורה לעבודתו, ולא בחסד שיש בו בושה, קבלת צדקה. ומכיוון שכל הבריאה נועדה לאתגר את האדם, ובכך לסייעו להתרומם ולהגיע לדרגת שלימותו הרוחנית אשר לשמה נברא, לפיכך כל הבריאה כפופה אליו וניתנה בידו היכולת לשלוט בה. בידו להפריחה ולבנותה ובידו לקלקלה ולהרסה. בכל היצורים בעולם אין עוד יצור **בעל יכולות עליונות** כאלה.

כיוון שהאדם הוא מרכז וסיבת הבריאה, כל מה שנמצא בעולם הגדול, נמצא גם בעולם הקטן, הלא הוא האדם. כדי שמתוך שהוא מכיל בתוכו את כל מרכיבי הבריאה (כפי שיבואר בהמשך), יידע להכיר את העולם כראוי - **מתוך עצמו**, ולהתמודד עם מגוון הניסיונות שבעולם.

כך גם יזכור תמיד כי בהיותו כולל בתוכו את כל העולם והוא שורש ומרכז היקום, הרי באמצעות מעשיו הרוחניים והגשמיים חורץ הוא את גורל הבריאה. כך יידע להעריך את עצמו ואת כוחותיו האמיתיים כראוי, וממילא יכיר בגדולתו ובאחריות המוטלת עליו.

ונפרט: העולם הגדול מורכב משכבת שלד סלעי קשה, אשר מצופה בעפר-אדמה, שעל חלקו צומחים יערות, חלקו מדבריות, וחלקו דליל-צמחיה.

אף האדם עשוי שלד עצמות קשה, ומצופה בשר שיסודו עפר מן האדמה, שעל חלקו צומחים "יערות" שיער, חלקו "מדבריות" וחלקו אזורים "דלילי-צמחיה".

וכשם שיערות העולם רוחשים בעלי חיים, אף ביערות האדם יכולים לרוחש בעלי חיים... כשני שליש מהעולם - מים, וכן כשני שליש מגוף האדם - מים.

פנימיות כדור הארץ רוחשת פעילויות ביולוגיות ותזוזות שונות, ואף פנימיות האדם רוחשת פעילויות ביולוגיות ותנועות שונות. בעולם מצבורי אגמים וימים, זרימה בנהרות

ובנחלים, נביעה ממעינות חמים ונביעה ממעינות קרים, ישנם מתוקים וישנם מלוחים, יש הנובעים במתינות ויש גיזרים מתפרצים. ואף באדם מאגרי נוזלים שונים, זרימת נהרות עורקים ונחלי ורידים, מעיינות הנובעים נוזלים חמים, ומעינות הנובעים נוזלים קרים. ישנם מתוקים וישנם מלוחים, יש הנובעים במתינות ויש מתפרצים.

אדמת העולם מכילה ברזל, סידן, אבץ ומגנזיום ועוד חומרים שונים, ואף גוף האדם כן.

העולם מכיל בעלי חיים שונים, שלכל אחד מהם תכונה אופיינית וייחודית הקבועה בו, מבלי שיוכל להשתנות ולקבל את אופי זולתו. כך, למשל, השפן לא יוכל להיות עץ כנמר, והנחש לא יוכל להיות אדיש כחמור. ואילו האדם בטבעו יכול לכלול בתוכו את תכונותיהם של כל בעלי החיים, לטובה או לרעה. הוא מסוגל להיות גיבור כארי, ערמומי כשועל, פחדן כשפן, עז כנמר וכדומה. ואם רק ירצה, יוכל ללמוד ולאסוף לעצמו את כל התכונות הטובות ולהשתמש בהן במקומות הנכונים, לעצב את אישיותו, ולתקן את מידותיו כרצונו.

והנוגע לענייננו יותר מכל הוא: כל בעל חיים קיבל יכולת הגיית אותיות מסוימות, אשר מי שמבין את סודן, יוכל לדעת על פיהן את תכונותיו המיוחדות של אותו בעל חיים. ואילו האדם קיבל את יכולת הגיית כל האותיות, משום שהוא כולל בתוכו ובתכונותיו את כל מרכיבי הבריאה.



ועתה נוכל להבין את פשר הדיבור האנושי, ומשמעותו העמוקה.

כיוון שבצירופי האותיות שבדיבור האלוקי נברא היקום וכל אשר בו, קיבל נזר הבריאה - האדם - מבוראו אשר בראו בצלמו, את היכולת לדבר. ובלימוד סוד האותיות שבהן נברא העולם, קיבל האדם את סוד ה"צופן" של כל הבריאה(!). היות שכל מציאות הבריאה תלויה בצירופים אלה, הרי בעצם יכולתו של האדם **לדבר** בכל האותיות, קיבל את היכולת **להתערב** בצופן היקום ולשנותו לטובה או חלילה לרעה.

לפיכך, כוח דיבורו של האדם גדול ועצום הוא, עד כדי יכולת ליצור או לשנות מציאות. זהו סוד כוחם של התפילה, הברכה ולימוד התורה בדיבור. שהרי פיו של האדם כמוהו כמכשיר קרינה רב

עוצמה שקרינתו אינה נראית, אולם בכוחו להשפיע על המציאות ולשנותה. ובתורת הקבלה מבואר בהרחבה כי דיבורי התפילה ולימוד התורה של האדם מחברים אותו ואת כל הבריאה עמו, לבורא העולם, והזוהרנו שלא לפתוח פה לרעה, ושניבול הפה ממיט אסון על האדם, ועוד. ומהדיבור, נעבור להתבונן בכתיבה.

בנוסף לתקשורת הבין-אישית באמצעות דיבור בפה, קיבל האדם יכולת נוספת: להביע את רצונו ורעיונותיו באמצעות כתיבת סימנים הנקראים בשם: אותיות. כמו הדיבור, גם שורשה של יכולת מדהימה ומיוחדת זו - לכתוב אותיות המצטרפות למילים שתוכן רעיוני יצוק בהן - נעוץ בנשמתו העל-טבעית של האדם. שכן מערכת הכתיבה פלאית היא כמו מערכת הדיבור, וייחודית למין האנושי. וכן מבואר במשנה שהכתב הוא אחד מעשרת הפלאים שנבראו בסיום מעשה הבריאה, בערב שבת בין השמשות.

במקורות רבים בתורת הקבלה מבואר שכתב הצפנים הבראשיתיים שקיבל האדם הוא הכתב המרובע, הנקרא כתב אשרי וכיום נכתבים בו ספרי-התורה, ורק כאשר נוצרו השפות השונות בבבל, ככתוב בתורה, נוצרו גם צורות הכתיבה השונות. כמובא בפרקי דרבי אליעזר: "ירד הקב"ה ושבעים המלאכים הסובבים כסא כבודו [הם הממונים על שבעים אומות היסוד], ולבל את לשונם לשבעים גוים, לשבעים לשון, כל אחד ואחד גוי **וכתבו** ולשונו".

באותיות המקוריות שבהן נברא העולם טמונות הארות רוחניות גבוהות השונות במהותן מכל סוג של אנרגיה ברמות הגבוהות ביותר הנתפסות במושגיננו. לכן צירוף האותיות יוצר צירוף כוחות שונים שתוצאתם מציאות של ממש, וזהו סוד הבריאה. כל שאר האותיות שנוצרו עקב בלבול השפות והכתב, אינן אלא סימני כתיבה ללא שום הארות וכוחות פנימיים.

ומכיוון שהארות רוחניות אדירות אגורות ואצורות באותיות, הרי שמו של כל אחד מאיתנו מבטא, על-פי האותיות המרכיבות את שמו, את צינורות השפע הרוחניים המיוחדים לו אשר אליהם הוא מחובר.

לרכישת ספר הצופן ושאר ספרי הרב זמיר כהן, חייגו להדברות שופר: 099-222-073

ניצבים על פרשת דרכים? מתחזקים וזקוקים ליעוץ והדרכה?
אנחנו כאן בשבילכם
במחלקת יעוץ והכוונה בהידברות

073-222-12-30

הידברות



פירות עץ העלון

מה עשה עמי, המוביל של העלונים, כאשר התפוצר לו הגלגל?

הוא שאל אם הוא יכול לקחת דיסק של הרצאה, וגם הקשיב לאיך שבירכתי על הקפה בדריכות מחשידה.

* * *

עמי הוא אחד מני רבים בכל ההפקה הרצינית הזו של העלון.

אתם מחזיקים בידיים עלון אחד מתוך 85,000 באחד מ-1200 מוקדי החלוקה, בעיר שזכתה להימנות בין 89 הערים והיישובים בהם הוא מחולק.

כמותכם, גם אני אוהב את העלון הזה מאוד, ובטח גם אתם נהנים לכם בשבת, אבל אין לכם מושג כמה אנשים יקרים (ונחמדים!) עמלו עד שזה יקרה. מהכותב הראשון ועד הדוור האחרון.

תוך כדי שאני פותח את המחשב ה"מבצע" שלי וכותב פנייה בהולה עם הכותרת "תפילין!" - למחלקת "המשך קשר", עמי ממשיך לדבר.

"תשמע, אחי", הוא אומר, "אני ודת לא ממש היינו חברים. אתה יודע, קצת יום כיפור וזה. את האמת, אפילו אחרי כמה חודשים שהובלתי עלונים, לא קראתי מה כתוב בהם. אבל לפני חודש, באמצע כביש החוף, התפוצר לי גלגל.

יצאתי עייף ועצבני מהרכב, ממתין לחילוץ, ומרוב שעמום התחלתי לקרוא עלון אחד. ואז את

את האמת, לא ממש ידעתי שעמי יודע לדבר. הוא מגיע מדי פעם עם הטנדר שלו, מוציא מהכיס כיפה מקופלת לשתיים, רוטן משהו על זה שבאופן מוזר אין חניה נורמלית בחוף, עולה למערכת העלון "עונג שבת", מחליף כמה מילים ואז יורד למחסן ומעמיס כמה אלפי עלונים. בשקט כזה.

אנחנו אומרים שלום אחד לשני, לפעמים אפילו אני מכין לו כוס קפה, ואולי אפילו שותה איתו, בשתיקה.

כשהוא פגש אותי במדרגות ולחש לי: "שלמה, אני חייב לשתף אותך במשהו", התרגשתי. גם כי התברר שהוא לא אילם, וגם כי הוא בחר בי לשותפות סוד (מי אמר לי שזה הולך להיות סוד?).

"אני תמיד כאן בשבילך, עמי יקירי", אמרתי, מנסה להיראות קר רוח.

"תפילין!"
"מה תפילין?"

"לא הנחתי מהבר מצווה, עד השבוע. אני מוכרח להשיג כאלה שיהיו שלי. תעזור לי?"

"אין בעיה!", אמרתי לו ומיליון מחשבות רצו לי בראש.

פתאום גם הבנתי כמה דברים. שבוע שעבר

מכתבים למערכת

לפני חודשיים פניתי אליכם, וכבר השתנו לי החיים

מכתב תודה מרגש במיוחד שנשלח למחלקת "שלום בית" בהידברות. "אנחנו בדרך הנכונה עכשיו, לבנות בית, ולא לפרק חס ושלום"

לכבוד מחלקת שלום בית בהידברות, הרבה פעמים נתקלתי בפרסומים שלכם בעלונים או באתר, ורציתי להתקשר, אבל תמיד היה לי הקושי הזה להרים את הטלפון ולהתקשר באמת.

עד שפעם אחת קראתי באתר שמישהי פנתה אליכם במייל, ופתאום זה נתן לי את הכח כן לפנות, כי להתקשר זה קשה, אבל לשלוח מייל זה כבר הרבה יותר קל. ובאמת לפני כחודשיים עשיתי את זה, ואני כבר יכולה להגיד שהשתנו לי החיים.

לפני חודשיים, כששלחתי את המייל, כבר היינו במצב כל כך גרוע בבית שחשבתי שרק גירושים זה מה שיעזור לי, אבל פחדתי על הילדים, יותר נכון פחדתי על עצמי, איך אני אסתדר לבד, אף על פי שהרגשתי שאת הכל כמעט אני עושה לבד ממילא. לפחות כך הרגשתי, לבד.

הילדים היו הסיבה היחידה שהפרידה אותנו מהצעד הזה שנקרא גירושים, וגם לא הייתה לנו בעיה לומר את זה אחד לשני במקרה הצורך.

הרגשתי שאני נשואה כבר כמה שנים, ואין לי אפילו תקופה יפה להיזכר בה בשביל שתיתן לי כח להמשיך. גם תחילת הנישואין זכורה לי

כמשהו שרציתי לשכוח. הזיכרונות הטובים שהיו לנו היו בעיקר מתקופת האירוסין.

הייתי מוצאת את עצמי כל לילה בוכה לבורא עולם, על איך הוא עשה לי דבר כזה? מה עשיתי רע בחיי שמגיע לי את כל הקושי הזה בחזרה? ומה הילדים אשמים? למה הם צריכים לגדול למציאות כל כך קשה בין אימא ואבא, שכל הזמן רבים וצועקים? חשבתי שאין תקווה לקשר בנינו, כך כתבתי גם במייל ששלחתי אליכם:

"אני לא יודעת אם אפשר לעזור לנו, אבל אני רוצה להאמין, שגם אני אוכל לכתוב לכם מכתב תודה, על שהצלחתם את הבית שלי, ומקווה שיש עוד מה להציל".

והנה עכשיו, אחרי פחות מחודשיים, אני מוצאת את עצמי כותבת מכתב תודה.

אני מרגישה שקבילתי בעל חדש! פתאום הבנתי שאני בכלל לא מכירה את בעלי, והוא לא מכיר אותי.

ברור לי שיש לנו עוד דרך ארוכה, אבל יותר ברור ומשמח אותי שאנחנו בדרך הנכונה, בדרך לבנות בית, ולא לפרק חס ושלום.



אפילו הילדים השתנו לטובה בתקופה הזו, ואנחנו רואים אצלם שינוי לטובה.

אני חושבת שכל זוג שקשה לו אחד עם השני, צריך לפנות לקבל עזרה. לא צריך לסבול או להגיע לשבר גדול כל כך בשביל לתקן. בית צריך להיות המקום שהכי טוב לאדם להיות בו, ולא מקום שהוא רוצה לברוח ממנו.

אם הצלחתי לשכנע עוד אישה אחת לפנות לקבל עזרה, והיה זה שכרי, ובעיקר שכרה של מחלקת שלום בית בהידברות, שאנשי הצוות שלה כל כך עזרו ועוזרים לנו לבנות בית נאמן בישראל.

לפניות למחלקת שלום בית, לשיחת אבחון והכוונה
ע"י יועץ, צרו קשר במספר 073-2221310



שטר של שלום



מפגש בין אנשים עשירים מאד לכאלה שנמצאים עמוק במעגל העוני - נדיר ביותר. וכזזה קורה... לפתע מיטשטשים הגבולות... העשיר חרד על כל פרוטה והעני מגלה נדיבות... ללמדך, שמה שלא עושה הכסף - עושה הלב...

הדבר מיד ימין ליד שמאל, ומיד קלטתי מה היה שם: שטר של חמישים שקלים. הוא שוב בדק בזריזות ווידא שלא רואים אותו, ואז עשה עצמו ישן ו... שמט את השטר על רצפת האוטובוס. ואז הבנתי הכל...

הבחור כנראה "דג" את השטר שהוא מידי הנוסע, או שמא כייס אותו, ככל הנראה פרי ניסיונו בעבר, וכעת או שהוא חושש מפני מצלמה שקיימת באוטובוס, או שהוא מתחרט. כאן הבנתי שגם לי יש תפקיד: "למצוא" את השטר האבוד.

עשיתי עצמי כאילו מתעורר. האזנתי חצי דקה לדברים שנעשו קשים ובוטים, כולל איומים של הנוסע להתלונן במשטרה על הנהג ובקשה מצדו לעצור בתחנת משטרה, ואז אני צועק: "אדוני, אולי זה נפל לך?".

"זה לא נפ..." אמר האיש, אך אז הבין שאני מצביע לכיוון מסוים. "הנה זה, אני לא מאמין". הוא רכן אל השטר, הרים אותו ומיד לאחר מכן חזר אל הנהג, כולו מתנצל: "אני ממש מצטער, אדוני. ראה נא, בסך הכל צדקתי, נעלמו לי חמישים שקלים, אך טעייתי בכך שהאשמתי אותך, אני מבקש את סליחתך".

דקות ספורות לאחר מכן, הבחור החוזר בתשובה מתחיל להסתכל עלי. אני מסיט את מבטי, אבל מרגיש שהוא מסתכל. לפתע הוא קם ממקומו, ניגש אלי ומבקש להתיישב במושב הריק לצדי.

מובן שאני נמלא זהירות, וידי הימנית מגנה על כיס הארנק... עיני בולשות היטב-היטב אחר ידיו. עם כל הכבוד, יש לי יתרון מסוים. אני ראיתי משהו שאיש מהנוסעים לא ראה... הוא מתיישב ומיד אומר: "נו, ראית מה היה?". "אהה", אני אומר. זה היה "אהה" הכי משועמם,

עודף 31 שקלים. אני חושב שטעיית וחשבת שנתתי לך שטר של חמישים, אבל אני נתתי לך שטר של מאה". (מאה במלרע...)

הנהג אומר לו: "אדוני, מדוע נזכרת עכשיו?"

הנוסע אומר: "כי פשפשתי בארנקי וגיליתי שאין שם שטר של חמישים, מה שהוביל אותי למסקנה פשוטה שלא קיבלתי ממך עודף". "ואולי להפך, אולי קיבלת שטר של מאה בנוסף לשלושים ואחד השקלים?" אמר הנהג. גם הוא הדגיש את המאה במלרע, והיה ברור שהוא מתכוון להקניט את הנוסע הטרון.

"לא, אדוני, הארנק שלי מלא בשטרות של מאתיים". ברגע שאמר את המילה הזו, ידעתי כי אינו ירושלמי, אחרת היה אומר מאאתיים. "אם היית נותן לי שטר של מאה (במילרע), הייתי מבחין בו".

הנהג אומר: "אין לי מה לעשות עם מה שאתה אומר. אני כאן מתפרנס בכבוד, אם כל נוסע גיד לי ככה, אני פושט את הרגל". האיש התחיל להתרגז, והיה ברור שהוא אינו מתכוון לוותר.

בלהט הוויכוח, אני רואה לפתע את הבחור בעל התשובה זז מהמקום. משהו בו לכד את עיני, והצצתי לכיוונו. כעת אני נזכר מה גרם לי לכך. הוא הביט לכאן ולכאן, כמו בן-אדם שמסתייר משהו. חשתי שהוא רוצה לעשות משהו שאיש לא יראה.

עצמתי את עיני כך שנראיתי ישן, ובו בזמן יכולתי לראות בדיוק מה הוא עושה. ואכן, אני רואה שהוא שולח את ידו לכיסו האחורי, שולף משם דבר מה, מעביר בעדינות את

ה סיפור שלי הוא על נסיעה קצרה לכאורה, אך כזו שנמשכת עד היום הזה.

היתה זו נסיעה מירושלים לתחנת ארלוזורוב בתל אביב, נסיעה שאני עודך כמעט פעמיים בשבוע לרגל עסקי כסוחר תכשיטים.

אמנם יש לי רכב פרטי, אך אני מעדיף לעלות בתחנה הסמוכה למקום מגורי ולרדת בארלוזורוב. נסיעה באוטובוס היא חוויה מעניינת, משום שהיא כוללת אנשים בעלי דעות, השקפות ומראה שונים לחלוטין, למשך זמן-מה. בדרך כלל הרוב מעדיפים להתכנס בענייניהם ולשתוק, אך די בנוסע אחד שמדבר, כדי ליצור תגובת שרשרת, שגורמת לאחרים לצאת מהקובייה שלהם. ומכיוון שכמעט תמיד יש נוסע כזה, הנסיעות הופכות מעניינות או מטרידות, תלוי בעיני המתבונן.

באחד הימים עלייתי והתיישבתי במושב הרביעי משמאל. מיד אחרי עלה נוסע שניכר עליו שהוא האוטובוס החל לנסוע, ואני שקעתי באמירת תהילים.

כעבור רבע שעה, מתקרב אחד הנוסעים לכיוון הנהג. הוא אינו נראה אדם שנוסע באוטובוסים. הוא נראה מכובד, ואפילו עשיר. יש משהו בעשירים, שאתה יכול לזהות ממרחק. זה לא רק הלבוש, אלא ההליכה, הדיבור, ההבעה ואפילו התחושה שהם משרים על סביבתם: מבט של אדם המורגל שהכל מציינים לו.

הוא ניגש אל הנהג ואמר לו: "אדוני, נתת לי

הזמינו עוד היום חוג בית בנושא שלום בית ללא עלות!

הזמינו עוד היום חוג בית בנושא שלום בית
עם מיטב רבני הידברות. תוכלו להזמין את מכריכם, שגם הם יקבלו כלים חשובים ביותר לשלום בית.

הרב עמנואל מזרחי, חנן לדרמן, הרב ראובן זכאים הרב יצחק גבאי, הרב אליהו עמר, הרב שי עמר, הרב מרדכי לוי הרב שמואל אלזום

אל תגידו שלום לבית...
תעשו חוג בית בנושא שלום בית



OCD: על ספקות הנובעים מכפייתיות (המשך)

הסטייפלר הורה לו לקרוא בסידור רק פעם אחת מבלי לחזור, גם אם נדמה לו שלא דייק, והוסיף שאין למסור סבות והסברים נוספים לפסיקה זו, כדי שלא יתעורר הבחור להתווכח ולשוב לספקותיו.

לפי מה שהבנתי, הטיפול הפסיכולוגי הראשוני במי שסובל מ-OCD הוא לשבור את ההרגל הרפטיטיבי שלו. בראש ובראשונה יש להרגיע אותו, ולמצוא דרך להרחיק אותו לזמן-מה מהעיסוק הכפייתי.

אולם במקרים קשים יותר של OCD, פתרון של שבירת-הרגלים יכול להועיל רק לתקופה קצרה עד שהמחשבות הטורדניות ישובו לתקוף ולהטריד מאליהן, גם ללא החיפוש אחריהן. במקרים כאלה אין ספק שצריך לבקש טיפול פסיכולוגי.

הצלחתי עד היום להפנות בהצלחה ארבעה בחורים שסובלים מכפייתיות לטיפול אצל פסיכולוג קליני (למדתי עם הזמן להפנותם דווקא לפסיכולוג קליני, אשר התמחה בפסיכולוגיה ויכול להציע טיפול תרופתי מתאים).

הכרתי באופן אישי שני בחורים שסבלו מ-OCD, וקיבלו מפסיכולוג תרופה קלה אשר שיפרה מאוד את מצבם. הם התפעלו מהשינוי שחל בהם, ותיארו את הרגשתם כמי שהתעוררו לחיים מתוך חלום ארוך ומעורפל. בפעם הראשונה בחייהם נראה שהם זכו ליציבות נפשית ובטחון עצמי.

התורה דורשת: "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" (דברים ד', ט"ו), ומכאן שהבורא יתברך מצפה מכל אדם לדאוג לגופו ולנפשו, ולא להתמחמה בטיפולם. מה גם שאם ידיעת האמת חשובה לאדם הכפייתי, הרי עליו לטפל בחילה בתיקון נפשו בכדי שיוכל להשיג אמיתתה. מציאת האמת תהיה לקויה אצל אנשים שנפשם אינה תקינה, כשם שראיית המציאות תהיה פגומה אצל אנשים שענייניהם אינן תקינות.

במשך כל הנסיעה חשדתי בבחור שלצדי. הייתי בטוח שכייס או דג את חמישים השקלים הללו, וכעת התבררה האמת, והיא גרמה לי להתבייש בפני הבחור הצנום על שחשדתי בו לשווא.

ואז החלטתי לעשות מעשה: "אני יודע למי זה שייך", הצהרתי.

כולם הביטו בי.

קמתי ונאמתי: "השטר הזה שייך לאיש שלצדי. הוא ראה אתכם רבים, ובשביל לעשות שלום הוא הקריב את חמישים השקלים האחרונים שהיו לו, שנועדו לארוחה לו ולרעייתו, ובלבד שאתם לא תריבו זה עם זה".

כולם היו המומים. האיש הנכבד נראה המום פי כמה.

הוא ניגש אלינו. "זה נכון, מה שהוא אמר?".

"נכון", אישר הבחור.

"למה שתעשה דבר כזה?".

"כי הרב שלי אמר גדול השלום, ושווה להקריב ממון בשביל השלום, וגם הבטיח שלא ניזוקים מכך. הנה, אחרי שמצאת את חמישים השקלים - אתה תחזיר לי אותם כדי שאקנה ארוחה לי ולאשתי. גם עשיתי מצווה, וגם לא הפסדתי כלום".

"ומי אמר שאחזיר לך את חמישים השקלים?".

הבחור התחיל להתרגז, אבל מיד נרגע: "תשמע, תעשה מה שאתה רוצה, אבל גם אם לא תחזיר לי - אלוקים יחזיר לי. אם הקרבתי חמישים שקלים כדי שלא תריב עם הנהג, אני מוכן להקריב יותר שלא תריב אתי...".

האיש צחק. "אתה באמת לא תקבל ממני חמישים שקלים", אמר, "אתה תקבל ממני חמשת אלפים שקלים, ובלי קשר, תתקשר לאשתך ותזמין אותה לארוחה במסעדה כשרה למהדרין על חשבונך. מתאים לך?".

"מתאים", אמר בעל התשובה ופנה אלי בניצחון: "אמרתי לך שהרב שלי אמר לי שלא אנזק?".

נותרה עוד תחנה. האיש הזדהה. הוא היה בעל אחת מחברות הביטוח הגדולות במשק. הוא לא נסע שנים באוטובוס, אך הנהג שלו הסתבך במשהו והוא לא השיג מוניתי, ולכן החליט בפעם הראשונה זה עשרות שנים, לדבריו, לעלות על אוטובוס.

"הענייני של חמישים השקלים הוא לא הכסף", הסביר. "אני רגיש לכך שלא יסדרו אותי, וברגע שעלה לי החשש שסידרו אותי, עמדתי על זכויותי".

"זה בסדר", אמר בעל התשובה, שבאמת לא ספר אף אחד, "לכן אתה עשיר ואנחנו לא". וכולם צחקו.

האוטובוס הגיע לרחוב ארלוזורוב. תחנה סופית. כולנו ירדנו. העשיר העניק לבעל התשובה המחאה על סך 5000 ש"ח, וביקש את מספר הטלפון שלו. לאחר מכן מסר לו 500 ש"ח נוספים, "לארוחה מלכותית, וקח את העודף לעצמך".

בעל התשובה התקשר לאשתו. "תשמעי, אודל", הוא צועק, "נכון אמרתי לך שכדאי לוותר למען השלום? לא, אני לא מתכוון לשלום בית עכשיו...".

כל ספריו של הסופר הרב חיים ולדר בהידברות שופר - 073-222-1250

מהסוג שמרתיע בני אדם מהתפתחות שיחה כלשהי...
 "מה ראית?", כעת הוא כבר בוחן אותי.
 "מה שהיה", אני אומר לו.
 "נכון ראית שזרקתי את השטר?", הוא מפתיע פתאום.
 חשבתי לרגע להכחיש, אך במחשבה שנייה, האם אני חייב לו משהו?! ניסיתי להיות נחמד ולא להראות לו שראיתי, אבל אם הוא מתעקש? "כן. ראיתי הכל", אמרתי.
 "אתה יודע למה עשיתי את זה?".
 "למה עשית את זה?" שאלתי, אף שאת התשובה ידעתי קודם.
 "כי הרב שלי אמר שבשביל השלום שווה לאבד כל ממון שבעולם", אמר. "ראיתי מריבה, אמרתי לעצמי: כעת אתה כמו אהרן, אוהב שלום ורדף שלום, ואני בכלל משה ולא אהרן".
 "חה", צחקתי באופן סמלי, ובתוכי צחקתי עוד יותר, איך הכיניס הזה חושב שהוא מכייס גם את ההיגיון שלי. רציתי לומר לו שאהרן היה מסדר מריבות שלא הוא עצמו גרם להן, אבל לא אמרתי, כי לא ממש ידעתי אלו דברים נוספים הוא יודע חוץ מלהיות כייס...
 "אתה יודע שזה הכסף היחיד שהיה עלי?", שאל הבחור.
 כעת הוא מנסה להתרים אותי.
 "נסעתי בכרטיס בכלל, וחמישים השקלים האלו היו מיועדים לקניית ארוחת צהריים לי ולאשתי, אבל אני הקרבתי אותם בלי היסוס למען השלום", אמר.
 "כל הכבוד", אמרתי, וכלל לא התכוונתי לכך.
 "אל תדאג", אמר, "הרב שלי אמר שלא מפסידים אם מקריבים למען השלום, ואתה תראה שלי ולאשתי תהיה ארוחת צהריים טובה יותר מזו שהייתי קונה לה".
 "אני בטוח בכך", אמרתי, אף שהייתי בטוח ההפך מכך, ולמען האמת, מעולם לא התעניינתי בצלחת של מישהו אחר ולא היתה לי שום כוונה להתחיל דווקא עכשיו...
 * * *

הוא הוסיף לדבר ולדבר, ואני די איבדתי עניין. חיכיתי לרגע שנגיע ליעד, ואז קרה משהו ששינה את כל התמונה.
 הנוסע הראשון שוב עשה את דרכו אל נהג האוטובוס.
 "מה אדוני רוצה?" שואל אותו הנהג.
 "תשמע, יש כאן איזו תעלומה", אומר האיש.
 "מה עכשיו?" שאל הנהג בחוסר סבלנות. "נפל לך שטר של חמישים שקל, מצאת אותו. מה הבעיה שלך?".
 "הבעיה שלי, שמצאתי את חמישים השקלים שנתת לי בתוך תעודת הזהות שלי. חמישים השקלים האחרים נפלו, כנראה, למישהו אחר...".
 ארבעים נוסעים השתתקו בהלם, ונוסע נוסף קיבל גם הלם וגם בושה.
 הנוסע הזה הייתי אני.

בת ישראל,
 לעולם אל תרעי בשדות זרים
 כל מי שליבו פועם בקרבו ניצב ומושיט לך יד.
 רוצים יחד איתך להחזיר עטרה ליושנה,
ושבו בינים ובנות לגבולם ...

לדיווח וסיוע פנו לארגון הידברות **המחלקה למניעת התבוללות**
 kalina@htv.co.il • 052-9551591 • 073-222-1333

את אנת
 היכן שאת נמצאת,
 חשוב שתדעי ש... *من المهم أن تعرف*
לא מותרים עלייך
 ועם שלם עומד מאחוריך.

הידברות צילדים

ילדים מספרים
חיים ולדר

יד לווהטת / חלק א'

טוביה נחשב מומחה ב"יד לווהטת" במשחק הגוגואים. אבל יום אחד המושג הזה קבל משמעות חדשה

שמצריכה גם עדינות וגם קשיחות. נראה לכם מסבך? אז צדקתם. זה מסבך בהחלט.

אם לא הבנתם מה פשר ההקדמה הזו - מייד תבינו. מסתבר שבורא עולם לא נותן לבן אדם יכולות סתם כך, ואם חשבת שיש שום חשיבות ליד לווהטת שלי - התברר לי שטעיתי. היה זה בשעת אחר הצהריים. הורי לא היו בבית, ואני הייתי אחראי על אחותי בת השבע ועל שני אחי הקטנים בני השש והארבע. הכנתי שעורים בחדרי. לפתע הרחתי ריח של משהו שרוף.

בתחילה הנחתי שאמי בשלה משהו והוא נשרף, אך אז נזכרתי שאמי בכלל לא בבית. מהרתי לצאת מהחדר. עשן רב קדם את פני. עדין לא קלטתי מה קרה. רצתי לכיוון החדר, ואז הבנתי את גדל האסון.

חדר הילדים בער באש.

בשבוע הבא אספר לכם מה עשיתי, ומה גיליתי בלהבות.

"יד לווהטת" הם קראו לזה, להבדיל מ"יד קרה" שתמיד מפספסת.

מי שמשחק בגוגואים, יודע מה פרוש "יד לווהטת". כשאנחנו רוצים לקלע למטרה, אנחנו חייבים תחושה נכונה: לדעת לא לזרק חלש מדי ולא חזק מדי, לא נמוך ולא גבוה, לא לרעד, והכי חשוב - לא לפספס. צריך להרגיש את המטרה ולהתחבר אליה.

אני חושב שהיה לי כשרון להפעיל כח בצורה מאזנת לא רק בגוגואים. לפעמים הייתי מציב דלי וקולע לתוכו פדור פעם אחר פעם. הצלחתי לאמץ נכון את המרחק ביני לבין הדלי ואת משקלו של הפדור, ידעתי לא לזרק חלש מדי ובעקרה - לא חזק מדי, שזו הטעות שרב הילדים עושים. האמת היא שזו אמונת

שמי טוביה. אני בן 12, ומתגורר בירושלים. זה זמן רב מאיצים בי קרובי משפחה וחברים לכתב את הספור שלי ל"ילדים מספרים". הם אומרים ש"אין הרבה ספורים כאלה". החלטתי לכתב, ותשפטו בעצמכם.

לפני שאספר את ספורי, עלי להקדים ולספר דבר שלא קשור לספור כלל. מכירים את הספור "הצלף" ("ילדים מספרים על עצמם" 1)? זהו ספור על ילד שידע לקלע גוגואים לכל יעד שהציבו בפניו, והוכיח את עצמו גם כילד הגון ואנושי. אני לא חושב שאני צלף כזה שיכול לקלע 99 מתוך מאה גוגואים, אבל חברי אומרים שיש לי יד טובה בקליעה.



בדיחות לילדים



מהי השאלה הכי מוזרה שאפשר לשאול בחנות עתיקות? - מה חדש?



למי יש רגליים, אבל הולכת על הראש? - לכינה.

מיהו האדם היחיד שכשהוא מדבר אליך, אינך יכול לענות לו בשום אופן? - רופא שיניים.

מראיין בראיון עבודה: האם יש לך בעיה לקבל החלטות? - המראיין: אמ... כן ולא...

מהו מומחה? - אדם שעשה במקומך את כל הטעויות האפשריות בתחום מסוים.



מה בפרשה?

בנות צלפחד

שלום ילדים! לאחר מעשהו של פנחס ועצירת המגיפה, מצווה ה' על משה רבנו לספור את בני ישראל. הפרשה מפרטת את כל המשפחות שמנו שנים עשר השבטים. 5 בנותיו של צלפחד מגיעות אל משה רבנו, ואומרות שאביהן נפטר, וכיוון שאין להן אחים, אין מי שיירש את אביהן, לכן הן רוצות לרשת אותו. משה רבנו שואל את פי ה' ומסכים לכך. לאחר מכן אומר ה' למשה רבנו כי לא יכניס את בני ישראל לארץ. על פי ציווי ה', ממנה משה את יהושע לממשיך דרכו. בסיום הפרשה מצווה הקב"ה על עם ישראל את הלכות הקרבנות שיוקרבו במועדי השנה - אלו קרבנות יש להקריב ומתי יש להקריב אותם.



Disc on Key עם מיטב תוכניות הילדים המרתקות של הידברות

או מסך המחשב, הטלוויזיה או הרכב שלכם

לפרטים ולהזמנות: 073-222-12-50
shops.hidabrot.org



מחפשים איך להעסיק את הילדים? רוצים להעשיר את הילדים בתוכן איכותי וחינוכי?

כי אשמרה שבת

כתיבה: ה. פאר / ציור: טובהלה

באדיבות **מזקוק** 052-7133296



המשך בשבוע הבא...

אחת שאלתי

הרב ארז חזני



שלף את כרטיס ההגרלה מהאשפה והתקשר לארגון

ראובן התייאש מן הזכייה המרוחקת ממנו, אך שמעונו פנה לארגון: "מדוע אתם מטריחים אותי להגיע רחוק כל כך?" למי שייכת הזכייה?

על פי הגורל תחלק (במדבר כ"ו, נ"ו)

האשפה, ומהר להתקשר אל אותו מוסד, כשהוא מציג עצמו כזוכה באופנים... (יצן ששמעון זה יחן בלשון חדה ושנונה).

"תסלחו לי מאד" - פתח בהתרעמות - "איך יעלה על הדעת לנהג כך בתורמי הארגון, וכי זו הכרת הטוב שלכם? אם כבר מעניקים אתם פרס, מדוע מטריחים אתם את הזוכה להרחיק לכת אליכם? מן הראוי הוא שתואילו בטובכם לשלח אלי את הפרס, ואז ישאר לי 'תאבון' להמשיך ולתרום ברחב לב!" האחראי התנצל ואמר: "מחר יגיע שליח מיוחד ויתן לך את הפרס." והנה, האופנים הגיעו, וכעת מתעורר וכוח בין שמעון לראובן - למי הן שיכות? שמעון טען: "מכיון שכבר התיאשת מהאופנים לגמרי, שהרי הפקרת את הכרטיס וזרקת אותו לפח, והאופנים הגיעו לכאן אך ורק מכחי - ממילא הן שיכות לי!" לעמיתו טוען ראובן: "הכרטיס למעשה היה שלי,

מעשה שהיה בראובן, שקבל כרטיס הגרלה מאת אחד המוסדות שתרם עבורם תרומה הגונה. ביום בהיר אחד, מתקשר אחראי המוסד אל ראובן ומבשר לו בשמחה: "מזל טוב, זכית באופנים יקרות... אתה מזמן להגיע אלינו ולקחת את הפרס." ראובן ברר את הכתבת, וכששמע שמדבר בעיר מרחקת מאד, הודה לאיש ונתק את השיחה. הוא חשב בלבו: 'אין זה שיה לי להרחיק-לכת ולבזבז כסף ושעות רבות של נסיעות הלוך ושוב...', ומשך, נטל את הכרטיס והשליכו לאשפה!



שמעון, אחד מבני השכונה, עמד באותה העת לצד ראובן, והבין בדיק מדוע זרק ראובן את הכרטיס. הוא המתין אפוא שראובן יעזב את המקום, ולאחר מכן נטל את הכרטיס מפח

לרכישת הספר "אחת שאלתי" של הרב יצחק זילברשטיין, חייוגו להדברות שופו: 073-222-1250

מזווית

נשית



כן בנות צלפחד דוברות!

היו להן כל הסיבות להתייאש. אך בנות צלפחד הוכיחו שבגישה הנכונה ניתן לזכות בכל הקופה, ובחופה!

ההרים" – אל ההורים! כשאת מחפשת מאין יבוא עזרך, העזר כנגדך, עשי חשבון נפש באשר לכבוד ההורים שלך – סוגיה כלל לא פשוטה, בפרט כשרוקה מבוגרת גרה במחיצת הוריה. "שלפי שעה דיברו" (שם) – בנות צלפחד, ידעו מתי לבטא את רצונן לבית ולנחלה, בעיתוי הנכון ביותר: משהגיע משה רבנו לפרשת נחלות. תפילה על בית, מצריכה עת רצון מיוחדת ונדמה, שאין זמן מסוגל לתפילה כזו, יותר מאשר שלושת השבועות. בכייה של השכינה בעגועיה לבית, הוא בכיין של כל הנשים המייחלות לעשות לביתן, נשים חרות המחכות לבניין "שכל הנושא אישה, כאילו בנה חורבה מחורבות ירושלים". אמרי לו "תן", אמרי לו "כן".

כל ספרי הרבנית ימימה מזרחי -
הדיברות שופו! 073-222-1250

הצדיקים ביותר ונלד ילדים לעם ישראל! "צדקניות היו, שלא נישאו אלא לראוי להן". איך זוכים לתעצומות הנפש שלהן? הן לא אמרו "אין לי", הן אמרו "תן לי": "תנה לנו אחוזה!" את אמורה רק לבקש והמילים כבר תקרבנה את משפטך לפני האלוקים! "ותקרבנה בנות צלפחד – שהיו אוהבות זו את זו!" (מד"ר) מי יעודד אותך אם לא חברותיין הרווקות? אל תקרי "הביצה" אלא "הביצה" – רק מתוך שתתקרבו זו לזו, תחממו זו את זו, תבקע הביצה הזו ותצא ממנה ישועה גדולה! הן היו מעודדות זו את זו ואומרות "טוב ה' לכל! אחותי, לא כרחמי בשר ודם רחמי הקב"ה! בשר ודם מרחם על הזכרים יותר מאשר על הנקבות, אך הקב"ה אינו כן! טוב ה' לכל!" (שם) הן עזרו זו לזו לערוך חשבון נפש: "אולי יש בנו חטא?" (שם) אולי עלינו לחפש את סיבת העיכוב הממושך? ומדהים לראות, שהן מוצאות את תיקונן בכיבוד הורים: הן רוצות לכבד את זכר אביהן שמת. "אשא עיני אל

"כן בנות צלפחד דוברות!" אומר הקב"ה למשה ועל פי חז"ל, הוא משבח את נכונות דבריהן. אולם נדמה כי נעשה שימוש במילה "כן" דווקא, כדי להורות על גישתן החיובית של בנות צלפחד, על אף שהיו במצב לחלוטין לא פשוט: הן חמש רווקות מבוגרות, הקטנה שבהן – בת ארבעים, הן יתומות מאב שמת בחטא, מה שמעיב ודאי על ייחוסן, הן ללא רכוש או נחלה והן – בנות, וממילא, סביר להניח שיופלו לרעה בעולם "גברי". בנוסף לכל זה, הן "דוסיות", צדיקות ויראות שמים, בדור בו "היו גברים פורצים, מה שנשים היו גודרות", הן בענייני אמונה – חטא העגל בו לא נטלו נשים חלק, הן בענייני צניעות – לאחר הנפילה הגדולה של גברי ישראל בחטא פעור. בנסיבות כאלה, כשאת כבר לא "מציאה" וגם הוא לא מצא ולא מוצא חן בעיניך, מה היית עושה? מתפשרת אולי, על מה שיש או, אומרת "לא" לזוגיות ולסיכויי ההולדה. בנות צלפחד, אומרות "כן!" אנחנו נתחתן! ועם

העצמה

לנשמה



ונהרות לא ישטפוה

אם איננו מרגישים את להט האהבה לבורא יתברך, משמע אנו עוד רחוקים מתכלית העבודה

בתוכם... ולא-כליתי את-בני-ישׁרָאֵל בְּקִנְיָתִי. לְכֵן אָמַר: הֲנִי נִתֵּן לֹו אֶת בְּרִיתִי שְׁלוֹם" (במדבר כ"ה). "אם תעירו ואם תעוררו את האהבה עד שתחפץ", נאמר לנו בשיר השירים. אזי אם איננו מרגישים את להט האהבה לבורא יתברך, משמע אנו עוד רחוקים מתכלית העבודה. רק כשאדם מאוהב באמת, הוא לא אחוז בתירוצים נבובים המסבירים מדוע לא הגיע לפגישותיו עם מי שאהבה נפשו, אלא שם ליבו לכל פרט ופרט. הוא שואף לקיים רצון אהובו ללא רבב, הוא מבקש ללמוד איך נכון לעשות זאת, הוא כוסף לקרבתו, ואז ממילא הוא זוכה שיתקיים בו ובזרעו עד עולם: "מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה ונהרות לא ישטפוה".

חיגו להדיברות שופו! 073-222-1250

רובוטי שלופת אקדחים ומבט אימתני? וכעת יש מי שיאמר לעצמו שאין צורך לעשות סיפור גדול מדברים פעוטים שכאלה, שהרי גם בבתיים הטובים ביותר נמצאים דברים מעין אלו. בדיוק על כך כבר המשיל "החפץ חיים", שרק כאשר ההורים להוטים באש אהבתם לעבודת קונם, ונכונים הם לעמוד על המשמר ולהסיר כל מכשול תיכף ומיד (כשבדורנו הדברים חייבים להיעשות בתבונה רבה ועפ"י דעת תורה), אזי יזכו לילדים העובדים את יוצרם בחום ובמתקיות. אולם אם ההורים עובדים את בוראם במתינות ובלא חום האהבה, יהיו ילדיהם פושרים בעבודת ה', עד כדי היסחפות למחוזות זרים ח". בפרשת פנחס אנו רואים דוגמא לאהבת ה' באמת, ולקנאה עמוקה וכנה לרצונו יתברך. מובן שדורו של פנחס שונה ורחוק בתכלית הריחוק מדורנו אנו, אולם קיצוני ככל שיראה הדבר בעינינו, מעיד עליו הבורא יתברך את הדברים הבאים: "פִּינְחָס בֶּן אֶלְעָזָר בֶּן אֶהֱרָן הַכֹּהֵן, הַשֵּׁב אֶת-חַמְתִּי מֵעַל בְּנֵי-יִשְׂרָאֵל, בְּקִנְיָתִי

בדור בו אנו חיים ישנם ניסיונות גדולים ועצומים שלא היו כדוגמתם מעולם. דברי אלה מכוונים למציאות בה כל יציאה לרחובה של עיר מביאה להיתקלות במראות לא צנועים רח"ל. מכל עבר ניבטים פרסומים ושלטי חוצות, שבדורות עברו היו גורמים לזעקת "שומו שמיים" הבוקעת מעומקא דליבא. לצערנו הרב, רובנו כבר התרגלנו למציאות עגומה זו. ובכן, במציאות בה אנו וילדינו חשופים לכל מרעין בישין, המקום היחיד בו עלינו למצוא פינה חמה ובטוחה, הוא הבית. אסור לנו בתכלית האיסור לאפשר לרוחות הזרות המנשבות, להיכנס אל הקודש פנימה, בשום מצב ואופן! אם נאמר לעצמנו: "בוודאי שאיננו מוכנים להכניס את התועבה לביתנו", אז כדאי שנדע שבלי משים, זה בדיוק מה שקורה! ומיד אגש לביאור דברי: באיזה מבתי ישראל בני זמננו לא נמצא מטריה, ספר, מימיה, מחברת או כל חפץ אחר ממנו ניבטת עוד נסיכה ענוגה, מעפעפת ולא בהכרח צנועה? או לחילופין דמות

הזמיני עוד היום
ערב ייחודי ומרתק
עם מיטב מרצות הידברות
בואי והכניסי השלווה אל חיך!
073-222-1290

לחוצה? מרגישה אי שקט נפשי?
מהיכן נובעות כל החרדות שלנו?
רוצה לקבל כלים לחיי רוגע?!
את חייבת את זה לצדק!

מי אמר
לא מפחד!

חכמת נשים

השפעת הראייה על הנפש

איך משפיעים הדברים שאנו רואים, על הגוף והנפש שלנו?

אותו. הראיה משפיעה. כשאת רואה טוב, מביטה בדברים טובים, זה מקדש אותך, זה מרומם אותך... וכשאת חלילה מביטה בדברים אסורים, באש, בטינופת - זה שורף אותך. הרב נבנצל מביא כדוגמא את אשת לוט. קראו לה עירית. היא הסתובבה לאחור, ונהפכה לנציב של מלח. אומר הרמב"ן הקדוש: היא נהפכה למלח משום שהביטה בגופרית ובמלח שנפל על סדום! היא כי כשהיא ראתה את הגופרית ואת המלח יורדים משמיים, הראיה גרמה לפעולה טבעית בגוף שלה, עד שבשרה הפך למלח. מפחיד כמה כוח יש לעיניים.

לכן התורה מצווה אותנו, ולא רק את הילדים: "והיו עיניך רואות את מורידך..." לא רק לשמוע, לראות! כי הראיה משפיעה עלייך. לעיניים שלך יש כוח עצום, שהוא הרבה מעבר לראיה הפשוטה.

כמה זה חשוב לשמור על העיניים. כמה הדור שלנו נופל עם העיניים... אם יש לילדים שלך אינטרנט פרוץ, כמה טינופת הם רואים כל יום? אם לך או לבעלך יש אינטרנט פרוץ - כמה לכלוך אתם רואים כל יום? זה לא חייב להיות לכלוך ממש, אבל מספיק שזה לא הכי נקי. זה כבר משפיע. כמו שכל גרגיר אבק קטן מציק בעין, ככה כל מראה קטן מזיק לנשמה. שבת שלום.

ניתן להזמין את הרבנית חנית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום. במשרדי הידברות 073-2221290

משה כל כך רוצה להיכנס לארץ ישראל, ובפרשה שלנו הקדוש ברוך הוא מפיס אותנו ומסכים שמשא לפחות יראה את ארץ ישראל. "ויאמר השם אל משה, עלה אל הר העברים הזה, וראה את הארץ אשר נתתי לבני ישראל, וראית אותה..." מה משה מרוויח מזה שהוא רואה את הארץ? כל הרצון שלו היה להיכנס! לקיים את המצוות שתלויות בה, נכון? וכי לראות את נופה הנהדר של הארץ הוא צריך?

כן. משה עלה על הר העברים וראה את הארץ. הוא ראה את הקדושה של הארץ. הוא ראה את כל הדורות, את כל המלכים, את כל המלחמות. את כל מה שעברנו ואת כל מה שאנחנו עוברים פה בארץ הזאת.

דרך מבט העיניים של משה רבינו הוא שאף לתוכו את הקדושה שבארץ, הוא ראה את השלמות שבה, הוא נשם את האור שבה, כמו שאומר רבי יהודה הלוי בשיר: "חיי נשמות - אוויר ארצך." - רק לנשום את האוויר של ארץ ישראל זה מחייה את הנשמה! איך זה? כי לראות זה משפיע!

במצוות ציצית התורה מצווה: וראיתם אותנו... וזכרתם...". הראיה מביאה לידי זכירה, והזכירה מביאה לעשייה. כמה כוח יש למבט העין, לקדש את האדם, לרומם אותו! זה מגנון מופלא. והמגנון הזה פועל גם לכיוון השלילי. כמה כוח יש למבט העין להפיל את האדם ולהוריד

רק בריאות

אליהו שכטר



תזונה קשב וריכוז

בעבר התייחסנו להפרעת קשב וריכוז המתבטאת בעיקר בהתנהגות היפראקטיבית. לאור שאלות שונות של קוראי המדור, אני מבקש להסביר את העניין מעט יותר לעומק. ישנם שני מצבים, טיפוסיים של הפרעת קשב וריכוז. האחת, ADD, שהיא הפרעת קשב וריכוז ללא ביטוי היפראקטיבי. השנייה, ADHD, היא הפרעת קשב וריכוז המתבטאת אף בהיפראקטיביות.

הפרעות הקשב נוצרות כתוצאה מחוסר איזון בפעילות של חומרים כימיים השותפים לפעילות העצבית במוח. ההבדל בין שני הטיפוסים הוא שהקושי של הטיפוסים הראשונים ADD מתבטא בקושי הבסיסי להגיב מהר מספיק לסיבה, מה שמתבטא בביטויים נוספים, כגון: קושי בהחזקה של ההקשבה, רגישות רבה לגירויים המביאה להסחת דעת, חולמניות וריחוף, חוסר החלטיות, קושי בהתנהלות חברתית ולימודית. לעומת זאת, הקושי של הטיפוסים השניים, ADHD, מתבטא בקושי הבסיסי לעכב את התגובה. הם מגיבים מהר מדי, ובדרך כלל ללא שיקול דעת. כל ההתנהלות המחשבתית שלהם מהירה ואימפולסיבית, יש להם פעלתנות יתר, הם לוקים בחוסר סבלנות ובקשיי ריכוז, כי הכל "רץ" להם בראש, מה שמביא אף להסחת דעת ולבעיות זיכרון.

ניתן לראות שטיפול תזונתי המבוסס על הרחקת מזונות שונים וצריכה של מזונות אחרים, בהתאם לאבחון, מסייע לאיזון הפעילות המוחית עד כדי הרגעה של התופעה והאפשרות להימנע מנטילת ריטלין, דבר שאכן ניתן לפגוש בקליניקה. יש שצריכה של תזונה לא מתאימה גורמת להפרעות בפעילות המוחית, המתבטאת בהפרעות קשב. ישנם אלו המרבים בצריכת ג'אנק פוד, המכיל הרבה מאוד חומרים כימיים, כגון חומרי שימור, חומרי טעם וצבעי מאכל - שרבים מהם כבר נודעו ככאלו הגורמים להפרעות קשב וריכוז. מכאן שיש להרחיק מזונות אלו ודומיהם מהתזונה היומית. לפי המצב, יש מקום להוסיף לתזונה היומית של הסובלים מהפרעות אלו אף תוספי מזון שונים, המכילים ויטמינים ומינרלים שונים, כגון ויטמיני B המזינים את מערכת העצבים. כשהם חסרים, מרגישים חוסר איזון במערכת העצבים כשאחד הסימפטומים לכך הוא הפרעות קשב וריכוז. כן יש לשלב מזונות או תוספי מזון המכילים את מינרל המגנזיום, שמסייע לפעילות עצבית תקינה.

אליהו שכטר הוא איירידיאלוג ומטפל טבעי

הלכות לנשים



חינוך ילדים

איך נשמור על הטוהר של ילדינו? ומהי הדרך לחנכם לתורה ולמצוות? 5 הלכות

- כאשר מלמדים ילד או ילדה לברך, מותר לברך בשבילים גם בשם ומלכות, ואין בזה דין של ברכה לבטלה, משום שרק כך יוכלו ללמוד לברך בצורה נכונה. חשוב גם ללמד את הילדים לומר אמן אחרי ברכה. מובא ברמ"א (סימן קכ"ד, בשם הכל בו) - "מיד כשהתינוק עונה אמן יש לו חלק לעולם הבא". עם זאת, אין לענות אמן אחרי ברכה של ילד שקטן מגיל חינוך.
- חינוך לטהרה: כבר מגיל קטן ביותר יש למנוע ילדים מלראות סרטים או לשמוע שירים שיש בהם משהו מן הפריצות או בעיות צניעות, משום שהמראות האלה מולידים בילדים טבע רע. מצווה לחנך את הילדים מגיל צעיר, ולהרחיק אותם מאמירת קללות, מדיבור לשון הרע או מדבר שקר, כדי שלא יתרגלו לדבר באופנים אלה, ח"ו. ועל מנת לחנך אותם להתרחק מהשקר, גם ההורים צריכים להתרחק מן השקר, ובמיוחד בכל הנוגע לחינוך הילדים.
- הורים שרוצים לגדל את ילדיהם בדרך

בשבת לאחר הדלקת הנרות או לפני הקידוש. בברכה זו אומרים את ברכת כהנים: "ברוך ה' וישמך..." ומוסיפים לברכה גם את ברכת הבנים: לבנים - "ישימך אלוקים כאפרים וכמנשה", ולבנות - "ישימך אלוקים כשרה, רבקה, רחל ולאה".

• כל הלכות החינוך שייכות הן לאב והן לאם. אך לנשים תפקיד חשוב ביותר בך, כמו שאומר רבנו יונה באגרת התשובה (דרש ג', סעיף ע"ב) על הפסוק "כה תאמר לבית יעקב": "ולמה נצטווה לדבר עם הנשים תחילה, מפני שהן שולחות בניהן לבית הספר ומשימות עיניהן עליהם בבואם מבית הספר, ומושכות לבם בדברים טובים כדי שיהיו חפצים בתורה, ושומרות אותם שלא יבטלו מהתורה ומלמדין אותם יראת חטא בילדותם, שנאמר: חנוך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה, ונמצא לפי זה, הנשים הצנועות מסבבות התורה והיראה".

הרצאות וסדנאות
מיטב המרצים
במגוון נושאים מרתקים

ארוחות כיד המלך
אוכל מגוון ברמה קולינרית
גבוהה מאד

פעילות לילדים
תוכניות ופעילויות מהנות
ומאתגרות לכלל הגילאים

הופעות
מופעים וערבי זמר
עם מיטב האומנים

ספא מפואר
בריכת מים מתוקים |
ספא | בריכת מים ים המלח
מקורה | ג'קוזי | סאונה

**חדרים
אחרונים!**

הבטיחו מקומכם

073-222-12-70

היזברות
נופש לוג' ולנשה

חופשה משפחתית מדהימה עם היזברות! במלון הספא היוקרתי **רויאל ים המלח**

בהשתתפות הרב **זמיר כהן** וכן:

סופ"ש ב' י"ח-כ"א אב 10-13/8



הר' שמעון פרץ



הזמר חיים ישראל

סופ"ש א' י"א-י"ד אב 3-6/8



להקת המנגנים



הרב אבנר קוואס

**נופש
הקיץ!
הגדול!**

חדרים אחרונים!

במלון המפואר
כוען ספא צפת



בהשתתפות
הרב **זמיר כהן**
ר' **שמעון פרץ**

חמישי - מוצ"ש
20-22.7.17
פרשת מטות מסעי

073-222-12-70

מהרו והבטיחו מקומכם עמנו <

**בואו
לנפוש
איתנו**

במקום הגבוה ביותר בצפת, עם אויר
קריר ונעים מול נוף כנרת והרי מירון

חדרים מפוארים

ספא יוקרתי, בריכה וחדר כושר

ארוחות גורמה ממיטב מטעמי השף