

# הידברות

## עונת אמת

פרשת פנחס | גליון 257 | י"ז תמוז תשע"ו

תגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

אתר הידברות החדש

[www.hidabroot.org](http://www.hidabroot.org)

**העלון מוקדש** לע"נ הרב אשר מסעוד בן דונה | לע"נ אביגדור בן ג'ולי וניסים | לזיווג הגון אופיר בן רמיהו | לע"נ שרה בת נרקיס ואהרון לזיווג הגון וכל הישועות יוסי יוסף בן שושנה | לע"נ מרגלית בת עוזאד וזוהרה | לע"נ יפה בת רבקה | לע"נ ענית בן רותי  
להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת יציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:58	20:22	19:07	ירושלים
20:56	20:24	19:24	תל אביב
20:59	20:25	19:18	חיפה
20:57	20:22	19:23	באר שבע

בחסות יקבי ירושלים

## מהי קנאה?

הקנאה מופיעה בתורה בהקשרים ופירושים שונים. מה המשותף לכולם?

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן



2 ברית המילה למה? בגיל כל כך מוקדם?



4 בנתה ביתה חוכמת נשים



6 סיפורי צדיקים לילדים

עולות, והן מיסוד האש. ולפיכך צירופן יוצר את המילה 'אש' (אלא שהאות ש' מייצגת אש הכרוכה בחומר, ונראית כמו שלהבת הבוקעת מהעצים המונחים למטה, ואילו האות א' מייצגת אש רוחנית, ולפיכך שלהבותיה פורצות גם מעלה וגם מטה. שהרי היא בבחינת 'אלופו של עולם' וכמו שהרחבנו בספר 'הצופן'. ומאחר שאצל המקנא בוערת האש ברוחו, מופיעה דווקא האות א' בשורש המילה).

נמצאת הקנאה מתחילה בתחושת נפילה, ממשיכה בהתכנסות ועצבות פנימית, וסופה בבעירה פנימית שבסוד האות א' לקום ולעשות מעשה. מעשה זה יכול להיות שלילי, כמו לנקום ולהזיק, ויכול להיות חיובי כמו לעזור ולתמוך.

והנה פנחס קינא קנאת ה' באופן חיובי, וכמו שהעידה עליו התורה בפרשתנו. אמנם כל הבא לקנא קנאת ה' צריך לבחון ולבדוק עצמו היטב אם אמנם קנאתו נובעת מהטוב שבו או מהרוע שבו. וכמו שאמר הרב מבריסק: שניים חפצים להרוג את העכבר שבו. בעלת הבית והחתול. אולם הבדל יש ביניהם: בעלת הבית חפצה שלא יהיו כלל עכברים וממילא לא יהיה צורך להורגם. החתול, לעומתה, רוצה שיהיו עכברים - על מנת שיוכל להורגם. המקנא קנאת ה' טהורה, רוצה שלא יהיה רוע כלל ולא יצטרך לקנא. אבל יש המקנא קנאת ה' כביכול, מתוך המידות הרעות שבו, שאין לו דרך להביאן לידי ביטוי אלא על ידי התעטפות באצטלה של קנאת ה'. וכגון המפגין נגד חילול שבת ומצטער מדוע לא נוסע עוד רכב על הכביש כדי שיוכל לכלות בו זעמו בצעקות וצרחות וידידי אבנים, או פעיל ארגון צער בעלי חיים המצטער להיווכח שבצילום הנסתר שהציבו במסחטה נראים העובדים נוהרים שלא לצער את העופות.

וכיצד יחנך האדם את עצמו לקנא קנאה טובה? ע"י שיבחן מה באמת רצון ה' שיעשה, ובכל מקום ספק יברר אצל רבותיו מה נכון על פי רצון ה' שיעשה כעת, ויבטל רצון עצמו ודחפיו ויצריו מפני רצון ה', לטוב לו כל הימים. שבת שלום.

בסופה של הפרשה הקודמת, פרשת בלק, מספרת התורה על פנחס בן אלעזר הכהן שבקנאו את קנאת ה' הרג את זמרי בן סלוא וכזיב בת צור בשעה שחטאו בפרהסיא לעיני כל. בזכות מעשה זה של פנחס, נעצרה המגפה - ופרשתנו פותחת בשכרו של פנחס: "פִּינְחָס בֶּן אֱלֶעָזֶר בֶּן אֶהֱרֹן הַכֹּהֵן הַשֵּׁבִי אֶת חֲמֹתַי מֵעַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, בְּקִנְאוֹ אֶת קְנָאתִי בְּתוֹכְכֶם, וְלֹא כָלִיתִי אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּקִנְאוֹתַי. לְכֵן אֶמַר הַגִּי נַחֵן לֹו אֶת בְּרִיתִי שְׁלוֹם" (במדבר כה, יא-יב).

התורה משתמשת כאן במילה 'קנאה', מילה המופיעה בתורה בכמה הקשרים הנראים שונים זה מזה:

האחד, בפסוק שהזכרנו לעיל, מלשון קנאת ה'. השני, מלשון קנאת איש המקנא לאשתו: "אִישׁ אִישׁ כִּי תִשְׁטָה אִשְׁתּוֹ וּמַעְלָה בּוֹ מַעַל... וְעָבַר עָלָיו רוּחַ קְנָאָה וְקָנָא אֶת אִשְׁתּוֹ" (במדבר ה, יב-ד) יש המקנא בממון וכיוצא בזה שיש לחברו, ועליו אמרו במשנה (אבות ד, כא): "הקנאה והתאוה והכבוד, מוציאין את האדם מן העולם". ויש להבין את ביאורה של המילה 'קנאה', ואת הקשר שבין כל הקנאות הללו.

על הכתוב: "וַיֹּאמֶר לוֹ מֹשֶׁה הַמְקַנָּא אֶתָּה לִי" (במדבר יא, כט), כותב רש"י: "כל לשון קנאה, אדם הנותן לב על הדבר. או לנקום, או לעזור". הרי לנו שביאור המילה קנאה היא אכפתיות. אכפתיות המביאה אותו לתחושת כאב ולפעילות הבאה בעקבותיה, לטובה או לרעה.

לפיכך, שורש המילה קנאה הוא: ק. נ. א. האות ק' שרגלה יורדת מטה, מייצגת מצדה השלילי את תחושת הירידה במצב הרוח ואפילו קריסת המערכות הפנימית בלב האדם המקנא. בשלב הבא יושב הוא כנוס ונפול בתוך עצמו, בבחינת האות נ', הנראית כאדם שראשו ורגליו כפופים. ולבסוף חש הוא בעירה פנימית קשה ונוראה. בעירה זו טמונה באות א', אשר היא והאות ש' נראות כבעלות שלהבות

## שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

הקריאה ביחד עם הש"צ לפעם אחת מקרא, ויוסיף עוד פעם מקרא ופעם תרגום. אבל לקרוא לעצמו תוך כדי הקריאה בתורה - אסור, מפני שחובה לשמוע את קריאת התורה ולא לעסוק בעניינים אחרים.

הרבה. וכאשר העני מסרב לקבל נתינה מועטה אין חובה לתת לו יותר.  
● האם מותר לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום בזמן קריאת התורה?  
מותר לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום בין עולה לעולה, וכן לצרף את

פסולים או מזיקים. ולכן אין לתת צדקה לעומדים בצמתים ומסכנים את עצמם, ומי יודע לאן הולך הכסף. אבל המתדפקים על הדלת או הבאים לתפילה ומושיטים יד - צריך לתת איש איש כפי יכולתו, אם מעט ואם

● מגיעים אלינו הרבה אנשים הביתה ומבקשים צדקה. האם צריך לתת לכל אחד שמועץ וכמה?  
מצות צדקה מקיימים גם באנשים שאינם מוכרים, ובלבד שלא יהיה לנו חשד שמשתמשים בכסף לדברים

בריאות שפע זיווג חיים חברים  
תקוה שמחה סרנסה אהבה ילדים משפחה  
אלברות תמיד אף מה עש!

הזמיני אחת ממרצות הידברות אל ביתך

אזרה לאלו חדר וזכוריה, לירה, ריקודים ופסילת חלה.

התודה מתחילה בחיוב שלך:

073-2221290

כותב דוד המלך בפרק בתהלים

"מזמור לתודה" המיוחס למשה רבנו

רוצה ישועה שפע וברכה?  
"בואו שערו בתודה"

התודה פותחת שערי שמים

מודה אני

המפתחות בידיים שלי



# ברית המילה: למה בגיל כל כך מוקדם?

מדוע ה' ציווה לערוך ברית מילה לתינוק רק, מבלי להמתין עד שיתבגר?



זהבה שואלת: "שלום רב. חברתי היא בחורה טובת-לב שעדיין לא זכתה לשוב בתשובה. היא תוהה כיצד ייתכן שהיהדות כביכול מתעלמת מהכאב שנעשה לתינוק במהלך ברית המילה. ההסבר הבריאותי לא מספק אותה. אודה לתגובתך כתמיד".

שלום וברכה זהבה, ותודה על השאלה. בעז"ה תזכי לחזק את חברתך. ברית המילה היא מצווה חמורה מאוד בתורה, שמי שאינו מקיימה נכרת מעם ישראל (בראשית יז, יד).

זו מצווה יסודית שחוצה תרבויות וימים, ומאחדת יהודים בכל מקום בעולם עד אבי כל האומה כולה - אברהם אבינו. גם בימינו נמצא כי 97% מהגברים היהודים בישראל נימולים (ויקיפדיה, ערך ברית מילה). אין כל ספק שהיהודים מכירים בחשיבות יהדותם, ומשיכו לקיים את מצוות ברית המילה בכל מחיר.

אך מדוע הצטוונו לערוך ברית מילה דווקא בגיל שמונה ימים? זו אכן שאלה מעניינת, שהרי התרומה הגדולה שנתגלתה בברית המילה נגד מחלות ונגד זיהומים - עדיין לא מסבירה מדוע יש לערוך את הברית דווקא בגיל שמונה ימים. ואמנם יש לציין את מה שנתגלה, כי גורמי הקרישה בדם התינוק מתחזקים לראשונה ביום השמיני לחייו, מה שמעיד על ידע אלוקי מאחורי המצווה. עם כל זאת נשאלת השאלה - מדוע לא להמתין לבן עד שיתבגר? הישמעאלים, כידוע, עורכים ברית מילה לבניהם בגיל 13.

הרמב"ם התייחס לסוגיה זו בהרחבה, וביאר בה

מספר טעמים (מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק מט), אבאר בסוגריים את דבריו:

"שלמות המצוה הזאת והנצחתה מתגשמות בכך שהמילה נעשית בגיל הקטנות. בזאת יש שלוש חכמות:

א. הראשונה - שאילו השאירו את הקטן עד שיגדל, אולי לא היה עושה [-כי ישנם אנשים רבים שהם רגישים והיו נמנעים מתוך פחד, או מכל מקום היו מגלים דחייה קשה מקיום המצווה הקדושה].

ב. השנייה - שאין הוא כואב כמו שכואב גדול, בגלל רכות עורו ובגלל חולשת דמונו, כי [האיש הגדול חושב לנורא וקשה את הדבר שהוא מדמה שיקרה, לפני שהוא קורה [-כלומר התינוק עדיין אינו מפותח, וגם אינו מבין את מה שנעשה בו, ושוכח במהרה את הכאב, לעומתו נער או איש בוגר היה חש את הכאב בצורה נפשית ופיזית חזקה יותר, כך שהברית היתה מותירה בו טראומה וצללקת בנפשו].

המשך בעמוד 5...

## על סדר היום

מאת הרב שי עמר



## י"ז בתמוז ובין המצרים

ברכת שהחיינו, שמינית מוזיקה ולבישת בגד חדש - מה מותר ומה אסור בימים שובין י"ז בתמוז לט' באב?

אבותינו שהיה כמעשינו עתה עד שנגרם להם ולנו אותם הצרות, שבזיכרון דברים אלו נשוב להטיב כמו שנאמר 'התודו את עוונם ואת עוון אבותם'."

ולכן חייב כל איש לשום אל לבו באותן הימים ולפשפש במעשיו ולשוב בהן, כי אין עיקר התענית צום, אלא שינוי המעשים, וכמו שכתוב באנשי ינונה "ירא ה' את מעשיהם", ואמרו חז"ל את שקם ואת תעניתם לא נאמר אלא את מעשיהם, ואין התענית אלא הכנה לתשובה.

א. נוהגים להימנע מלאכול פרי חדש או מלבוש בגד חדש כדי שלא יבוא לברך ברכת 'שהחיינו', שאי אפשר לומר בימים אלו 'שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה' והוא זמן פורענות וימי צרה ותוכחה לעם ישראל.

ונכון להחמיר בזה גם במוצאי תשעה באב מליל

הימים שובין צום י"ז בתמוז ובוין צום תשעה באב נקראים 'ימי בין המצרים' על שם הפסוק באיכה "כל רודפיה השיגוה בין המצרים". ואמרו חז"ל במדרש איכה, שהם הימים שובין י"ז בתמוז לתשעה באב שבהם נכנסו האויבים לירושלים ופרעו פרעות בישראל עד יום תשעה באב, שבו החריבו את בית המקדש. ולכן נוהגים כמה מנהגי אבל וצער בימים אלו.

הנה עיקר מטרת התעוררות האבלות הוא להביאנו להתעוררות בתשובה וכמו שמסיימים במגילת איכה "השיבנו ה' אליך ונשובה", וכמו שהביא במשנה ברורה מהרמב"ם ומאחרונים: "כל אלו הימים כל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהם כדי לעורר הלבבות לפקח על דרכי התשובה, ויהיה זה זיכרון למעשינו הרעים ומעשה

עשירי באב עד ליל י"א באב, כמובא בספר מחזיק ברכה סי' תקנ"ח סק"ג ובספר יוסף אומץ סי' נ"ו.

ב. בשבתות שבתוך ימי בין המצרים מן הדין מותר לברך שהחיינו. ויש חסידים שנוהגים להחמיר בזה אף בשבתות (חזון עובדיה עמוד קכט).

ג. מעיקר הדין מותר לשמוע בשאר ימות השנה שיירי קודש המלוים בכלי נגינה. אולם בימי הספירה ובימי בין המצרים יש להימנע מלשמועם אפילו דרך הרדיו וכדומה. אך בשמחת מצוה הנעשית בזמנה, כגון מילה או פדיון הבן או בסעודת חתן וכלה בתוך שבעת ימי חופתם או בסעודת בר מצוה הנערכת ביום שהגיע למצוות - מותר לשמוע שיירי קודש המלוים בכלי נגינה. והאשכנזים נוהגים להחמיר שלא להשמיע כלי נגינה בכל סעודת מצוה הנערכת בימי בין המצרים, ושירה בפה בלי כלי נגינה - מותרת, וכן כתב בשו"ת יחיה דעת חלק ו' סי' ל"ד.

ד. ארבעת הצומות, שאחד מהם הוא י"ז בתמוז, אם חלו להיות בשבת - נדחין לאחר השבת, וכמו בשנה זו. והטעם שנדחין לאחר השבת שלא מקדימים פורענות, חוץ מתענית אסתר שמקדימין מפני שהוא משום סליחת עוון ואין בו משום 'אקדומי פורענותא', ועוד דלא אפשר לאחרו משום פורים שחל ביום ראשון.

ה. בשבת קודם לצום מכריז שליח הציבור על הצום, חוץ מתשעה באב, כיפור וצום פורים וסימנך "אכ"ף עליו פיהו".

ומנהג האשכנזים שלא להכריז על אף אחד מהם, וטעמים היינו שכיון שהם כתובים בפסוק הרי הוא מקובל ואין צריך הכרזה כדי לקבלו. ויהי רצון שזוכה שיתהפכו ימים אלו לששון ולשמחה ולמועדים טובים, במהרה בימינו.

להזמנת הרצאות של הרב בתחומים שונים:

073-2221290 לשאלות נוספות: 054-8448909

לקראת ראש השנה  
מסע תפילה באוקראינה  
בהשתתפות  
הרבנית חדוה לוי  
שירה ותפילה והדרכה חתנית  
ר' שמעון פרץ  
חיזוק ואמונה ומופע סטנדאפ יהודי  
5-7/9 ב'ד' אלול

מסע בין צדיקים  
72 שעות!

הבטיחי מקומך

073-222-1-202



## עניין של גישה

אנחנו מעניקים את הפרשנות לאירועים השונים שקורים לנו. הכול תלוי לאן מסקנים את המבט

ההדדי היו גבוהות הרבה יותר מאשר בקבוצה השנייה, שנאמר לה ששם המשחק הוא "הבורסה" – "וולסטרטי".

כידוע, הבורסה היא מקום מאוד תחרותי. הצלחתו של האחד נובעת מכישולו של האחר, ורווחיו של האחד צומחים על חשבונו של האחר. בבורסה אדם צריך להיות ערני כל הזמן, למכור ולקנות ברגע הנכון, לפני שמישהו אחר יקדים אותו. מאחר שכך, לא פלא שבקבוצה השנייה נצפו הרבה יותר תחרותיות ואגרסיביות וכד'.

כאמור, האופן שבו אנו מסתכלים על סיטואציה, קבע הרבה מאד לגבי ההתייחסות שלנו כלפיה. ויתרה מזו – אופן ההסתכלות משפיע, במידה רבה מאד, גם על דרך ההתמודדות ועל אופן הפעולה שלנו לגבי אותו מצב נתון. כך הדבר, למשל, במצב של מחלה. המחלה מביאה עמה גם מחילה – כפרת עוונות. המחלה אמנם איננה נעימה, אם להתבטא בלשון המעטה, אך היא התרחשות חיובית, שמיטיבה עם האדם. כמובן, ההתרחשות הזו, של המחלה, מצריכה מאמץ והשקעה, על האדם ללחום ולא לוותר. כדאי מאד לראות כל מה שמתרחש עמנו כהזדמנויות לגדילה ולשיפור ולא כמכשולים מעצבנים ו'מיותרים', המפריעים בהתקדמות.

מתוך ספרו של הרב יצחק פנגר, FHT  
להזמנות: 073-2221250

פרידה מכן זוג? – זו לא, בהכרח, טעות או אשמה. בורא העולם הציל אותי ממצייאות גרועה יותר... לא התקבלתי למוסד הלימודי שבו בחרתי? נכון, זה אולי מרגיז, ואפילו די פוגע, אבל הסיבה היא לא שלא הייתה לי פרוטקציה. הסיבה האמתית היא, שהבורא מייעד לי מקום שהינו טוב יותר עבורי.

אימון בשיטת האופן שבו מביטים על הסיטואציה, מפעיל, בהתאם, את האדם הנמצא באותו מצב. ניסוי שנערך בקרב סטודנטים, העלה תוצאות מאד מעניינות לגבי ההשלכות של הטרמינולוגיה הזו. הסטודנטים שנבחרו לניסוי חולקו לשתי קבוצות. שתי הקבוצות התבקשו לשחק משחק, שמשלב בתוכו אלמנטים תחרותיים וגם אלמנטים שיתופיים חברתיים. עורכי הניסוי ביקשו לבחון את רמת שיתוף הפעולה בין חברי הקבוצה, במקביל לרמת התחרותיות ביניהם. היה הבדל אחד ויחיד בין שתי הקבוצות – לאחת הקבוצות נאמר, ששם המשחק הוא "משחק קהילתי" (Community Game). לקבוצה השנייה נאמר ששם המשחק הוא "משחק הבורסה" – "וולסטרטי" (Wall Street Game). כאמור, המשחק היה בדיוק אותו משחק אצל שתי הקבוצות, ורק השם שנאמר לכל אחת מן קבוצות, היה שונה. התוצאות הראו הבדלים משמעותיים בין שתי הקבוצות. בקבוצה שבה שם המשחק היה "משחק קהילתי", רמות שיתוף הפעולה והסיוע



כל דבר שמתרחש בחיי האדם – מטרתו לבנות את האדם ולגדל אותו. הקב"ה לא מעמיד אדם בניסיון, אלא אם כן האדם יכול לעמוד בו. על כן, ללא ספק – יש לנו הכוחות לעמוד בעז"ה בכל אתגר שנחת עלינו.

בראש ובראשונה, כדי להתמודד נכון, חשוב שנקרא ל'אתגר' בשם זה, ולא נראה אותו כ'סיוט' או כצרה אינמה ונוראה. לטרמינולוגיה של ההתרחשויות יש כאן חשיבות גדולה מאד. אם אדם מסתכל על אירוע שקורה לו כאיום, שאין באפשרותו להתגבר עליו – מן הסתם, גם אם יש אפשרות להילחם ולנצח – האדם ירים ידיים, וייכנע מראש.

הוא לא מנסה, אפילו, וממילא הוא מונע מעצמו את היכולת להצליח. זה חבל מאד. אף אחד לא מכריח את האדם לבחור – באופן מודע-למחצה – את הבחירה המוטעית הזאת. על כן, במקום לראות את ההתרחשות כ'סיוט', כדאי לראות בה, כאמור, אתגר או אימון. ואפילו פתח לשדרוג ולהצלחה. באופן זה, ניתן לראות במכתב-פיטורין הזדמנות להתחלה של קריירה חדשה.

## תשובה בהידברות

מאת שירה כהן



## "הרב זמיר כהן השלים לי את כל החסר"

אף שנולד למשפחה מסורתית, את חייו חי טל חן באורח חילוני לחלוטין. עד שהגיע היום ששינה את חייו, כאשר הבחין בדיסק על שמשות הרכב שלו, והשאר היסטוריה

ולחלקם לכל חבריו ומכירי. "הדיסק של הרב זמיר הפך לי את החיים והציל אותם", אומר חן. בעקבותיו התחזקה כל משפחתו, כולל אחיו הצעיר, שהיה אז בן 22. "היה ברור לי שאני לא מפספס את המצווה האדירה הזו. רציתי לזכות אחרים, כמו שאני זכיתי. רק היום אני מבין איזו זכות גדולה הייתה לאותו אדם שהשאיר לי את הדיסק על האוטו. לחלקכם זה אולי נראה כחתיכת פלסטיק, אבל תדעו שהפלסטיק הספציפי הזה – מציל נפשות תועות".

לפני שנתיים, נפטר אביו של חן לבית עולמו אך לא לפני שהספיק ללבוש ציצית, להניח תפילין, לסיים את כל התנ"ך ישר והפוך ולקבל על עצמו אורח חיים דתי. בזכות מי? ניחשתם נכון. "במותו ציווה אותנו אבא להיות ישרים ולוותר לשני ככל האפשר. לא לכעוס על שום דבר ועל אף אחד. אין ספק שקיום המצוות עוזר לי לקיים את הציווי של אבא ז"ל, בלב שלם ובצורה קלה יותר. מידות זה אחד הקניינים הכי חשובים שקונים בעולם הזה, עבור העולם הבא. בזה שאני מוותר ולומד לעבוד על המידות שלי, אני לא רק נהיה אדם טוב יותר, אני גם זוכה לשמח את אבא שבשמיים, תרתי משמע".

מעוניינים לשתף אותנו בסיפור התשובה שלכם?  
צרו קשר בדוא"ל [shira@hidabroot.org](mailto:shira@hidabroot.org)

לי. ובכל זאת, האמונה לבדה לא היה בה כדי לגרום לך ללכת על כל הקופה' הרוחנית – לשמור שבת, להקפיד על כשרות, להתפלל ולנהל אורח חיים דתי. מה היה חסר לך?

"מה שהיה חסר לי הוא מה ששמעתי בדיסק 'המרתון 1' של הרב זמיר כהן, ביום ששינה את חיי. אני יודע שזה נשמע הזוי, אבל דיסק אחד קטן שמישהו הצמיד לווישר של האוטו שלי – הצליח לעשות מה שהרבה אנשים לפני כן, ניסו ולא הצליחו: לשכנע אותי לקיים מצוות בפועל".

**מה הכי תפס אותך בדברים ששמעת?**  
"לפני הכול – טון הדיבור של הרב זמיר, והנועם שבו הוא מעביר את המסרים שלו. גם התוכן, שעסק בנושא של תורה ומדע, הצליח לרתק ולמשוך אותי. למעשה, זה בדיוק מה שהיה חסר לי – הסברים לוגיים שבעזרתם אבין טוב יותר באיזה עולם אני חי, ומהי התכלית שלי כאן". לדברי חן, את הדיסק הזה שמע למעלה משלושים פעמים ברצף. חודש לאחר מכן, כבר קיבל החלטה חד סטרית לשמור שבת, ללכת עם ציצית וכיפה ולהתחבר לרב מסוים שיעזור לו בהמשך ההתחזקות. ואין קיבלה את זה המשפחה? "היו קצת הרמות גבה, אבל סך הכול כולם מאוד שמחו", הוא אומר.  
כשהתברר לו גודל ההשגחה הפרטית שהייתה עליו, מיהר לרכוש סט דיסקים של רבנים שונים

"אם יכולתי לפגוש היום את האדם שהצמיד למגב המכונית שלי ללא ידיעתי, דיסק של הרב זמיר כהן על 'תורה ומדע' – הייתי מחבק אותו חיבוק גדול, ומודה לו בכל לבי. הוא לא יודע מה הוא עשה לי, ולכל מי שהתחזק ברוחניותו בזכותי", במילים אלו פתח טל חן הנרגש את שיחתנו. "כמה אנשים היום מתביישים לחלק דיסקים לאדם זר ברחוב? גם אני התביישתי, אף שהיה ברור לי שאני לא מפספס את המצווה האדירה הזו. רציתי לזכות אחרים, כמו שאני זכיתי. רק היום, אחרי שכל המשפחה שלי התחזקה ברוחניותה הודות לדיסק אחד בודד, אני מבין איזו זכות גדולה הייתה לאותו אדם שנתן לי אותו".

היה זה בשנת 2007. טל חן, 34, מירושלים – היה אז חילוני לחלוטין, ועבד כמשווק מוצרי קוסמטיקה במגזר החרדי על קו ירושלים-בני ברק. "אני מגיע ממשפחה מסורתית, ותמיד האמנתי שיש בורא לעולם. מגיל 19, אין יום שפספסתי הנחת תפילין, וזה לא קשור לשום טרגדיה שעברתי בחיי. עשיתי את זה כי האמנתי שהפעולה הזו מגנה עליי, ועוזרת

# חוכמת נשים בנתה ביתה

זוג צעיר נישא, ומתברר שהבעל הוא, איך לומר, אפס גמור. לכחות בעיני רעייתו. האם ניתן לשנות אותו? להפוך אפס לעשר? תלוי מי! מסתבר ש"כמים פנים אל פנים" - כן לב האדם אל בן זוגו

עשיתי זאת בחוכמה, שכנעתי אותו בנועם שאין לי משהו נגדו, ושהוא יכול לראות את הילדים בלי שום הגבלה. הפעלנו רבנים ולחצים - והוא השתכנע.

הרגשתי שיצאתי לחופשי. לא מבית כלא, מבית משוגעים. הוא לא היה אדם רע, רק ברמה מאד נמוכה.

שנה לאחר הגירושין, הבן אדם מתחתן שוב. שמחתי בשבילו ובשבילי. בסך הכל מעולם לא שנאתי אותו. אבל למען האמת, ריחמתי על אשתו החדשה, שעדיין לא ידעה לאיזה

בוץ היא מכניסה את עצמה.

זמן מה לאחר שהם התחתנו, הזדמן לי להיפגש עם אשתו רינה (שם בדוי) באירוע מסוים. היא דווקא דיברה אליי יפה ובמאור פנים, וחשתי שאני מחבבת אותה - אולי מפני שריחמתי עליה!?

מהדברים שלה הבנתי שאין בלבה עליי. התפלאתי. הייתי בטוחה שהוא השמיץ אותי באוזניה, אבל רינה התייחסה אליי בידידות, ואמרה בפשטות כי היא יודעת שאנחנו לא התאמנו זה לזה. זהו.

כל כך פשוט וקל.

דווקא התייחסתי אליה יפה, שיבחתי את בעלי לשעבר באזניה. אמרתי לה שיש לו לב טוב. מה שאמת - אמת. מה עוד, שזה הדבר היחיד הטוב שיכולתי לומר עליו.

האמת היא, שעל אף שרינה היתה אישה מאד פשוטה - הרגשתי שאני מרגישה טוב בחברתה. חזרתי הביתה בתחושה מוזרה.

עם הזמן, אני מתחילה לשמוע שבעלי פשוט הולך ומשתנה. הוא החל לעבוד במקום מסוים, התמיד בעבודתו והתחיל להרוויח די יפה. שמעתי שהוא חוזר הביתה מיד אחרי העבודה, ושהוא

בהתנהגות שלו. הוא היה נפגע מכל דבר קטן, היה חלש מאד נפשית, ונשבר מכל התמודדות קטנה.

הוא טען שאני מנהלת לו את החיים. זה אולי היה נכון, אבל לא היתה לי ברירה. והאמת היא, שלא ניהלתי את החיים שלו, רק ניהלתי את הבית שלי, וכשהוא היה מגיע - הייתי חייבת להעיר לו על השטויות שהוא עושה, כדי שלפחות זה לא יעבור לילדים.

הילדים דווקא הסתדרו איתו לא רע. בסך הכל הוא מעולם לא היה בן אדם רע. הוא היה מנופף לי בעובדה שהילדים אוהבים אותו, ואני הייתי אומרת לו בקביעות: "בטח, איזה ילד זוכה שיהיה לו אבא ברמה שלו???"

\*\*\*

יום אחד נמאס לי החלטתי להתגרש. הוא התנגד. בוודאי שהתנגד. מה היה לו רע? יכול היה לבוא כרצונו למלון חמישה כוכבים, לאכול וללכת. הוא נלחם קשות וטען שהוא רוצה שלום בית. הלכנו לאלף יועצים ויועצות, וכולם הרימו ידיים. הם הבינו שאין מה לעשות. רובם המליצו לי להתגרש.

אחרי שלוש שנים של פירוד, קיבלתי ממנו גט.

ג ד ל ת י  
בבית לא דתי  
ולא חילוני, "פרוה" כזה,

באחד מיישובי הדרום. הבית שלנו היה פשוט, מסורתי. הוריי שלחו אותי לחינוך תורני.

הייתי תלמידה די טובה, ובבית הספר התחזקתי יותר ביהדות. כשהגיע זמן השידוכים, הייתי בחורה תמימה מאד. הכירו לי בחור שנראה טוב, ממשפחה טובה. היו לו ביטויים מקסימים, והוא נראה כבן אדם הכי מיוחד שהכרתי. אבא שלי לא כל כך רצה שאנשא לו, אבל בסוף ויתר - בשבילי. הבחור הנחמד הזה התגלה מיד אחרי החתונה, לא נעים לומר - כאפס מוחלט. הוא פשוט היה ישן עד השעות מאוחרות של הבוקר, או המוקדמות של הצהריים, תלוי מאיזה צד מסתכלים. הוא היה נעלם מהבית בכל עת שרצה, חוזר אליו בכל עת שרצה, ומסתובב עם חברים ריקים ואפסים בדיוק כמותו.

נולדו לנו חמישה ילדים, ואני נאלצתי להתמודד לבד. פרנסה, חינוך, ניקיון הבית. הכל. הוא היה מגיע, אוכל, ישן והולך שוב להסתובב. לפעמים היה מנסה להיכנס לאיזה עסק כושל. הייתי מזהירה אותו מראש, אך הוא היה מתלהב ומשקיע כספים. בדרך כלל זה היה נופל מהר, ועם כמה שיותר חובות.

הוא מעולם לא היה רע אליי או אל הילדים. אבל לא היה לי שום דבר ממנו. למעשה, התייחסתי אליו כאילו הוא ילד קטן, ובאמת היה משהו ילדותי

הופעות  
פארק מים לילדים  
הרצאות...

הידברות מזמינה אתכם  
לסופ"ש משפחתי  
במלון "ציפורי בכפר" חפץ חיים  
בהשתתפות:  
הרב זמיר כהן  
לפרטים והזמנות חייגו:  
073-2221270

מופש הקיץ  
הגדול של  
הידברות

# ברית המילה: למה בגיל כל כך מוקדם?

ג. השלישית - שהוריו של קטן מקילים בערכו בשעה שנולד, כי עדיין לא השתרשה אצל הוריו הצורה הדמיונית המחייבת לאהוב אותו [כ-12 זו תופעה ידועה שתינוק שנולד אינו מסוגל עדיין להבחין בהוריו, הוא אינו יכול להתהפך לבדו ובקושי רואה, ולכן הקשר הרגשי עמו עדיין לא מפותח, מה שאין כן כשהוא כבר גדול ומבחין בהוריו ומסוגל להביע את עצמו במילים והבעות פנים]... שכן אין אהבת האב והאם את הנוול בשעה שהוא נולד כאהבתם אותו כשהוא בן שנה, ואין אהבת בן שנה כאהבת בן שש... [ומי יודע אם עצם העובדה שהעריבים עורכים את ברית המילה לילדיהם בגיל 13 אינה גורמת לפיתוח מידת אכזריות בלבם].

אין ספק שתינוק מסוגל לחוש כאב, אך קשה מאוד להכריע עד כמה כואב לתינוק בן שמונה ימים, מהסיבה הפשוטה שתינוקות חשים כאב באופן שונה מאוד בגיל ינקות. אפילו דברים פעוטים כמו הצורך להחליף חיתול, עציירות, רעב, הפרדה לזמן מה מאמו, או אפילו לקיחת מוצץ או צעצוע מידו - יכולים לגרום לתינוק לצווח בקולי קולות, ולהראות מצוקה חסרת מעצורים. ראיתי פעם תינוק שלא בכה כלל במהלך הברית, אך צווח לאחר הברית כשלקחו לו הרגע את המוצץ. בבריתות אחרות ראיתי תינוקות שצווחו במהלך הברית, אך שניות ספורות לאחר מכן היו רגועים מאוד, והתנהגו כאילו לא קרה דבר. נראה שהתינוק הרך חי לגמרי בזמן-הווה, וברית המילה אינה מותירה כל רושם בנפשו. כך שהגיוני יותר לערוך ברית מילה דווקא בגיל שמונה ימים (שהוא הגיל המינימלי שבו מתחזקים גורמי הקרישה שבדם), ולא להמתין עד שיתבגר, שאז ההליך יהיה קשה הרבה יותר גם עבורו וגם עבור הוריו.

רק הביטי עד כמה התורה הקדושה חכמה ורחומה: אף מה שנראה במבט ראשון כמעשה בלתי מתחשב כלפי התינוק, בו עצמו מסתתרת מידת הרחמים הגדולה ביותר, מתוך הבנה אמיתית של נפש הרך הנוול ונפש הוריו. האדם הפשוט רואה את התינוק בוכה, אך אלוקים יודע את כל פרטי המציאות עד שורשם הפנימי ביותר. הנה ראייה נוספת לאמיתות התורה וצדקתה - "משפטי ה' אמת צדקו יחדו, הנחמדים מזהב ומפז רב, ומתוקים מדבש ונופת צופים" (תהלים יט, י).

לכתבות נוספות של דניאל בלט, מוזמנים הקוראים לבקר בסדור "תורה וסדע" שבאתר הידברות

אני חושבת המון על הדרך שלה, מול הדרך שלי, הצינית, הביקורתית, המשתלחת - ויודעת שאצלי פשוט לא היה לו סיכוי. אני דרשתי ממנו תוצאות, בלי להשקיע בו כלום. לא נתתי לו שום אשראי. להיפך, ביקשתי ממנו לפרוע חובות, בלי לתת לו את האפשרות לעבוד כדי לכסות אותם.

מזדמן לנו הרבה להיפגש בשמחות. רואים כמה טוב לו וכמה הוא מעריך אותה. אני לא מקנאה בה. אני יודעת שקנתה זאת ביושר. היא אישה מקסימה. עליה נאמר: "חוכמת נשים בנתה ביתה". רינה היא אשת חיל אמיתית. מכל הפשטות שלה יכולתי ללמוד הרבה. אני לא מרגישה שהיא לקחה ממני משהו. לעולם לא הייתי מצליחה לשנות את היחס לבעלי, ואילו היינו נשאים יחד, החיים שלי איתו היו רגועים וכואבים פי כמה. היא עשתה יש מאין. ממש ככה. הגדרתי אותו כאפס, ואילו היא נעמדה לפניו כספרה אחת ועשתה ממנו עשר.

רינה לא לקחה ממני דבר. היא נתנה לי את הידיעה מהי הדרך היחידה לשנות את הזולת: לא על ידי הערות ופגיעות. לא על ידי התרחקות, אלא על ידי נתינה, גם כשלא מגיע. נתינה ללא תנאי והרבה אשראי.

הקשר הטוב עם רינה ממשיך עד לימים אלה. היא עדיין חשה נחיתות מולי, ותמיד מתנצלת על כל דבר ומקפידה בכבודי, אבל בזמן האחרון אני חשה שאני לא ראויה להגיע לקרסוליה. היא אישה גדולה, אצילית, מיוחדת במינה.

האמת התגלתה לי פתאום במלוא עוצמתה. רינה, היא היא האישה שעליה נכתב המזמור "אשת חיל". וכשאני קוראת את המילים, אני נתקלת בה בכל שורה.

"אשת חיל מי ימצא ורחוק מפנינים מכרה בטוח בה לב בעלה ושלא לא יחסר".

ובעיקר: "גמלתהו טוב ולא רע כל ימי חייה". המשפט הזה מתאר את רינה בדיוק נמרץ. כעת אני מבקשת להינשא בשנית. רינה מנסה לעזור לי למצוא מישהו מתאים, ואני יודעת שאיני צריכה לברור יותר מדי. אם אתנהגה כמותה, אוכל להפוך כל בן זוג למתאים ומיוחד, כי כמים הפנים אל הפנים - כן לב האדם לאדם.

\*\*\*

אני רוצה להוסיף כאן כמה מילים אישיות לרינה: "תודה לך, רינה, על הכל. תודה על מה שלקחת ממני, תודה על מה שנתת בי, תודה על מה שאת, ותודה על מה שעשית ממני. אני אוהבת אותך, רינה. את חברתי הטובה ביותר. תגידי, האם אמצא אי פעם את הזיווג המתאים לי?"

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

עזב לאט לאט - לא בבת אחת - את כל החברים הרעים שלו. הבנות שלי סיפרו לי, שהוא לומד בחברותא בערב, ומהבנים שמעתי שהוא מתעניין בלימודים שלהם ומעודד אותם.

הדבר היה לי מאוד לפלא, ומשום מה גרם לי תחושת אי נוחות. לא הבנתי איך זה קורה.

הזדמן לי להיפגש עוד כמה פעמים עם רינה, והיא בכל פעם היתה משבחת אותי ואומרת לי דברים טובים על החינוך שנתתי לילדים שלי. ועל הסדר והניקיון שלהם. אחר כך היתה משבחת את בעלה ואומרת לי כמה הוא טוב ומיוחד. היא לא עשתה את זה מרשעות. היא ידעה היטב שאני זו שברחתי ממנו.

\*\*\*

עברו מאז חמש עשרה שנה. חיתנתי כבר שתי בנות ושני בנים. לבעלי לשעבר יש ארבעה ילדים מאשתו השנייה, ואי אפשר להכיר אותו. הוא נהיה רציני, מתורבת, פשוט בן אדם אחר. מדבר בשקט, לא עושה שטויות. תמיד שילם מזונות בזמן, ולא היו לי איתו שום בעיות.

לפני חודשיים הגיע התשלום האחרון של המזונות. בני הקטן הגיע לגיל שמונה עשרה. זה לא היה העניין של הכסף, כמו הידיעה שעוד פרק בחיים חלף ועבר, ומאז עוברות בי כל מיני מחשבות, ואני מיום ליום נכנסת לעצב ולדיכאון.

לא יודעת איך דחקתי את המחשבות הללו כל השנים. אולי מפני שלא רציתי להכיר באמת. איך זה יכול להיות שבעל שהיה כל כך חדל אישים - אצלי - שהייתי אישה מושלמת, עקרת בית למופת ואישה

חזקה שהחזיקה את הבית, איך זה יכול להיות שמיד לאחר שהשתחרר ממני - הוא נהיה בן אדם? האמת היא שאני יודעת היטב את התשובה, מהשיחות שערכתי עם רינה לאורך כל השנים.

אני לא מצאתי שום סיבות להעריך אותו. לא עבודה, לא חוכמה, לא אחריות. כלום. את הלב הטוב שלו ייחסתי אולי לטפשות שלו. אבל היא העריצה אותו על כל דבר קטן. פעם היא סיפרה לי שהם היו בשייט בכינרת, בסירת מירון עם הילדים, והיא אומרת לי: "את יודעת איך הוא נוהג בסירה? הוא ניצח את כולם. הילדים היו בשמיים". אני צחקתי וזאתי לה בלבי: "הנה עוד סיבה להעריך בעל - הוא שייט טוב". אבל עם הזמן, שמת לב שהיא מעריצה בו כל דבר. לא מבקרת אותו כלל. גם כשהיתה לה ביקורת, היתה אומרת את זה בצורה עדינה ביותר.

בתחילת הדרך סיפרה לי שהוא ישן הרבה. היא בכתה באחזני ואמרה: "מסכן, קשה לו, הוא עבר הרבה בחיים. היתה לו ילדות קשה. אני מדליקה בשבילו נר כל יום ומברכת שיהיה חזק. הוא לא אשם, אלא החיים שלו. בינתיים אני משתללת שלא יפריעו לו, כדי שיתחזק ויצליח". כאלו מילים.

\*\*\*

**שבע ברכות**  
אתר שידוכים לרתיים  
עד כה נישאו דרכנו כ-300 זוגות!  
מאגר איכותי - 22,000 מנויים  
**השירות החינם לחלוטין**  
[www.7brachot.co.il](http://www.7brachot.co.il)

הרצאות מרתקות ★ הופעות ★ פעילות לילדים ★ ארוחות כיף המלך ★ בריכה ★ ח. כושר **מוזיקה לילדים ולמשפחה!**

הידברות מזמינה אתכם לסופ"ש משפחתי במלון המפואר "רמדה ירושלים" **זמיר כהן** בהשתתפות הרב **כ"א - כ"ג אב 25-27/8** הסופ"ש יתיקיים בין התאריכים: **מהרו והבטיחו מקומכם עמו** **073-222-1270**

**חופשה קייצית** **בירושלים**



## אהבת ישראל

**לפתע פתאם, הוריד הבבא סאלי את ידו מעיניו, ואמר לבעל: "בעוד תשעה חדשים יולד לך בן! לך וקנה עוד היום עגלה, מטה, ובגדים לתינוק..."**

את ידו מעיניו, ואמר לבעל: "בעוד תשעה חדשים יולד לך בן! לך וקנה עוד היום עגלה, מטה, ובגדים לתינוק..."

שמחה של תקנה הציפה את לבם של בני הזוג. הם שבו לביתם והמתינו בצפייה. ואכן, כעבור שנה חזרו בן זכר...

"אבא! שאל הבבא ברוך את אביו, כאשר הגיע האב לבשר את הבשורה הטובה, "מדוע בעת שברכת את בני הזוג בבנים, זלגו עיניך דמעות?" וכה השיבו הבבא סאלי: "כתוב בגמרא, שהמגרש את אשתו ראשונה - מזבח מוריד עליו דמעות. כאשר הבנת כי בני הזוג עומדים להתגרש, נשבר לבי בקרבי. בכיתי לפני הקדוש ברוך הוא, ובקשתי ממנו שיחשיב את הדמעות שלי במקום הדמעות של המזבח, והעקר שבני הזוג יושעו בילדים ולא יתגרשו..."

\*\*\*

אהבת ישראל שפעמה בלבו של הבבא סאלי נכרה פעמים רבות. לא פעם היו בני הבית שומעים אותו מתפלל על יהודי: "רבונו של עולם, מוכן אני להכנס לכבשן האש ולתת את נפשי, ובלבד שאהיה כפרה על פלוני אלמוני..."

ופעם, לאחר שבקר בחדרו של הבבא סאלי יהודי קשה יום ותנה את צרותיו, נכנס השמש לחדר ומצא את הבבא סאלי ממרר בבכי.

"לפעמים כואב לי כל כך על הזולת", אמר הבבא סאלי, "עד שאני מתפלל שיחטכו לי את שתי הידיים, ככפרה על אותו יהודי הסובל כל כך..."

לחישת הספר 'סידנא בבא סאלי' לילדים בהדברות שופס חייגו: 073-222-12-50

אומרת כן, ואולם, קשה היה לה לחשב על פרדה מבעלה... "נלך אל הבבא סאלי, וככל שיאמר לנו - נעשה!" הציעה.

כעבר זמן קצר מצאו השניים את עצמם בחדרו של הצדיק. הבבא סאלי האזין לספורם העצוב, וכסה בידו הקדושה את עיניו.

במשך שלש דקות תמימות הניח הבבא סאלי את ידו על עיניו, ובנו, רבי ברוך, שישיב לצדו, הבחין כי אביו מוריד דמעות...

והנה, לפתע פתאם, הוריד הבבא סאלי

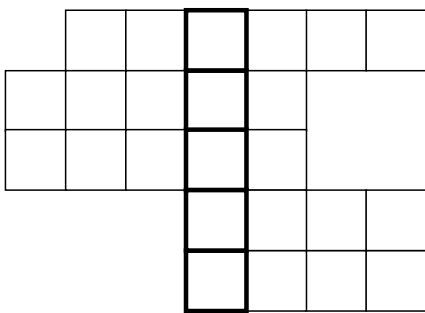
המעטה הבא ארע בבני זוג, שבמשך שמונה עשרה שנים תמימות המתינו להפקד בילדים, ולשווא.

באחד הימים פנה הבעל לאשתו ואמר לה בקול רווי כאב: "הלא ההלכה אומרת, כי לאחר עשר שנים ללא ילדים, צריך אדם לגרש את אשתו, ולהתחתן מחדש..."

דמעות שטפו את פניה של האשה. היא ידעה כי ההלכה

## חידה בריבוע

מאת עוזי קייש



הערה: התשובות בכתב מלא

1. משה רבנו נתן והעביר מחמתו ומתורתו ליהושע כך: \_\_\_\_ את ידיו עליו
2. מי דרשו לפני משה רבנו זכות לנחול חלק בארץ לאחר שכבשו אותה? בנות \_\_\_\_
3. מצוות עשה בפרשה. "איש כי ימות וכן אין לו והעברתם את - \_\_\_\_ לבתו"
4. כיצד גמל הקב"ה טובה לפינחס? השלם: "ברית כהנת \_\_\_\_"
5. מילה נרדפת בפרשה למילה מנהיג. "כצאן אשר אין להם \_\_\_\_" (בכתב מלא)

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את התשובה לשאלה באיזה מצב יהיה על יהושע בן נון להתייעץ עם אלעזר הכהן, לפי פירוש רש"י על הפסוק "ושאל לו". כשיצטרך לצאת ל- \_\_\_\_

## הידעת?!

חז"ל מלמדים אותנו כי אליהו הנביא הוא למעשה פינחס!

## מה בפרשה?

### בנות צלפחד מבקשות נחלה

ה' משבח את מעשהו של פנחס מהפרשה הקודמת, ומבטיח לזרעו כהונת עולם. בני ישראל עורכים מפקד לשבטים בערבות מואב.

בנות צלפחד באות אל משה בטענה שלאביהן אין בנים, ולכן לא יהיה ממשיד למשפחתו ולנחלתו. הן רוצות, למרות שזו זכות של הבנים במשפחה, לרשת את הנחלה. ה' מקטיב לבקשתן, ומורה על כך בחק - מי שאין לו בנים, הבת יורשת את הנחלה.

ה' מזכיר למשה שלא יוכל להכנס לארץ, ואומר לו לעלות על ההר לראות אותה מרחוק. משה מטרד: מי משיך להנהיג את העם? וה' מכריז על יהושע בן-נון לממשיך שלו. משה ממנה את יהושע. בהמשך הפרשה מופיע פרוט של הקרבנות שיש להקריב יום יום ובמועדי השנה.



## צבע הפרי

אלו יתרונות בריאותיים יש בירקות ופירות בצבעי לבן וסגול?

במאמר הקודם התייחסנו לחשיבות צבעי הפירות והירקות בתזונה היומית שלנו. כל צבע מביא עמו ברכה מיוחדת וערכים תזונתיים שונים המוסיפים לבריאותנו. זאת הסיבה שבגינה טוענים החוקרים שרצוי לאדם לשלב בתזונה היומית שלו פירות וירקות מכל הצבעים. הצבעים שעליהם כתבנו במאמר הקודם היו אדום, צהוב/כתום וירוק. הפעם אבקש להתייחס לפירות וירקות מצבעים נוספים.

**לבן:** החומרים המאפיינים את הפירות והירקות מצבע זה הם תרכובות הגופרית. החומר הבולט בהם נקרא אליצין. האליצין דומה בתכונותיו לפניצילין (אנטיביוטיקה). תכונה זו מקנה לו את השם "אנטיביוטיקה של הטבע". זה מה שהופך אותו להיות נוגד זיהומי חזק מאוד היודע להתמודד עם חיידקים ווירוסים וכך יכול לסייע במניעה וטיפול במצבים של דלקות שונות כגון בגרון. הוא אף יכול לטפל בפטריות ופריזיטים שונים, כגון תולעים. תרכובות הגופרית מסייעות אף בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם. כמו כן הן מסייעות במניעת סרטן בכלל ובמעי הגס בפרט. לקבוצה זו שייכים: בצל מכל הסוגים, שום, כרישה, כרובית, תפוחי אדמה, בננה, ליצי, ג'ינג'ר, פטריות, לפת ועוד.

**סגול:** קבוצת הסגולים מתאפיינת בחומרים המסייעים להאטת התהליכי ההזדקנות ובמיוחד כשמדובר בניוון הפעילות המוחית. זאת בין השאר בשל העובדה שחומרים אלו הינם נוגדי דלקת חזקים מאוד ותהליכי ההזדקנות קשורים במצבים דלקתיים בהם הגוף נמצא. לקבוצה זו שייכים: כרוב סגול, שזיפים סגולים, ענבים סגולים, תאנים סגולות, סלק אדום/סגול, חסה סגולה, אוכמניות סגולות ועוד.

כיום מדובר על המלצה לצריכה יומית של תשע מנות פרי וירק מחמש קבוצות צבע, כאשר בפועל מדובר על 3-4 פירות ו 5-6 ירקות. מנה מוגדרת ככוס או 100 גרם. יש לציין, שהדברים נכונים במצב בו בריאות האדם תקינה. אולם, במצב בו האדם לוקה בבריאותו, כגון בסוכרת, רמות גבוהות של טריגליצרידים בדם, עודף משקל וכדומה - יש לבחון את מספר מנות הפרי וכן מה מתאים ומה אינו מתאים לבריאותו של האדם.

ניתן לצרוך את הפירות והירקות בדרכים שונות כגון: סלטים, אכילתם כמות שהם, מרקים שונים, תיבולים של סלטים ומרקים על ידי עלים ירוקים, כורכום, בצל, שום וכדומה. אליהו שכטר הוא אידיאולוג ומטפל טבעי

## כן בנות צלפחד דוברות!

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

"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 בחטאו, 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 עפור. 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 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!

## הדרכים לזכות לרוח הקודש

1. מובא במדרש תנחומא: "כל מי שמוסר עצמו על ישראל, זוכה לכבוד ולגדולה ולרוח הקודש".  
2. רבנו בחיי: "דע, כי ד' מדרגות הן בנבואה: בת קול, אורים ותומים, רוח הקודש, נבואה, וכולן מדרגות חלוקות זו למעלה מזו...".  
3. מהי רוח הקודש? רבנו בחיי: "ועניין רוח הקדש הוא, שימצא האדם בעצמו לב רחב, ויזדמנו בפיו דברים נפלאים, ויגיד העתידות, ולא יתבטלו הרגשותיו כלל, אבל יוציא הדברים מפיו כפי מה שישים בפיו רוח הקדש, והוא אינו יודע מאין באו לו הדברים".  
4. מי יכול לזכות לדרגה זו? "מעיד אני עלי את השמים ואת הארץ, בין ישראל בין עכו"ם, בין איש בין אישה, בין עבד ובין שפחה, הכול לפי המעשה שהוא עושה, כך רוח הקודש שורה עליו" (תנא דבי אליהו).

5. אליהו הנביא מציע 18 מידות באמצעותן יזכה האדם לרוח הקודש. ביניהם: "...האדם עניו בביתו... חכם בתורה, פיקח במעשים טובים, נאה ומתקבל על הבריות, מודה על האמת, דובר אמת בלבבו, מודה ועוזב, אוהב את המקום אהבה גמורה...".  
6. מובא בתנא דבי אליהו: "קורא אדם תורה נביאים וכתובים משנה הלכות אגדות ומדרש וירבה בישיבה וימעט בסחורה, מיד רוח הקודש בתוך מעיו ומילתו על לשונו".

7. בברייתא הידועה במסכת עבודה זרה, מבאר רבי פנחס בן יאיר כיצד יגיע האדם לרוח הקודש, וכה דבריו: "תורה מביאה לידי זהירות... לידי זריזות...

"ותקרבה בנות צלפחד - שהיו אוהבות זו את זו!" (מד"ר) מי יעודד אותך אם לא חברותיך הרווקות? אל תקרי "הביצה" אלא "הביצה" - רק מתוך שתתקרבו זו לזו, תחממו זו את זו, תיבקע 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 ההרים" - אל ההורים! כשאת מחפשת מאין יבוא עזרך, העזר כנגדך, עשי חשבון נפש באשר לכיבוד ההורים שלך - סוגיה כלל לא פשוטה, בפרט כשרווקה 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 בגעגועיה 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".  
את ספרה החדש של הרבנית "כמים לבך - מסע בין המצרים" ניתן להשיג בהדברות שופס: 073-222-12-50

לידי נקיות... לידי פרישות... לידי טהרה... חסידות... ענווה... יראת חטא... יראת חטא מביאה לידי קדושה, קדושה מביאה לידי רוח הקודש, רוח הקודש מביאה לידי תחיית המתים".

8. רבי חיים ויטאל כותב כי הדרך לזכות לרוח הקודש היא: "לשוב בתשובה עצומה מכל אשר קלקל, אחר כן ישלים נפשו בקיום מצות עשה, ובכוננת תפילותיו בתכלית, ובעסק התורה לשמה בזריזות, כשור לעול, עד יותש כוחו, ובמיעוט תענוגים ואכילה ושתיה, ובקימה בחצות לילה או פחות מעט, ובהרחקת כל המידות המגונות, ובפרישות מכל אדם, אפילו בענייני שיחה בטלה, ואחר כך יטהר גופו בטבילה תמיד, ואחר כך יתבודד לעתים ויחשוב ביראת ה' וישים שם ה' לנגד עיניו תמיד, ויזהר להיותו מחשבתו פנויה מכל הבלי העולם הזה, וידבק באהבתו יתברך בחשק גדול, ועל ידי כן אפשר שיזכה לרוח הקודש באחד מאלו האופנים שנאמר".

9. הרב דסלר בספרו "מכתב מאליהו" מבאר מהי רוח הקודש: "ולמה מדרגת רוח הקודש היא מדת המלכות, משום שהרואה במבט רוח הקודש, צופה את פנימיות כל דבר, מהדומם ועד האדם, ורואה את תוכנם הרוחני, המהווה את תפקידם וחלקם בתכלית הבריאה, לשמש ככלים לכבוד שמים...".

10. במכילתא: "רבי נחמיה אומר: כל המקבל עליו מצוה אחת באמונה, כדאי הוא שתשרה עליו רוח הקודש, שכן מצינו באבותינו, שבשכר שהאמינו אבותינו בה' זכו ושרתה עליהם רוח הקודש ואמרו שירה, שנאמר: 'ויאמינו בה' ובמשה עבדו', ונאמר: 'אז ישיר משה ובני ישראל'".



הידברות מאמינה אתכם לנופש קייזי ומרענן  
עם שפת הכנרת באגון האסנאר כנר קלאסיק

# החופש הגדול הטיעו! פותחים את הקיץ עם הידברות

הנופש יתקיים בין התאריכים:  
חמישי עד מוצ"ש כ"ב-כ"ד תמוז | 28-30/7



בהשתתפות:  
**הרב זמיר כהן**  
**הרב אבנר קואס**

מהרו והבטיחו  
מקומכם עמנו <  
**073-2221270**



## למה צריך לבדוק מזוזות?



בכל בית ועסק בישראל  
שיש בו מזוזות כשרות,  
הדבר מסייע לאדם בפרנסה,  
בריאות, מציאת בן זוג,  
שלווה בית,  
חינוך ילדים ועוד...

**הרב משה כהן**  
תלמיד זקן המקובלים הרב יצחק כדורי זצ"ל  
בבדיקת רזי המזוזות בצורה יסודית ומדוקדקת

לפרטים חייגו: **073-2221-300**

הבדיקה  
מתבצעת  
בבית  
הידברות  
באגון האסנאר  
בכנרת

## לאור הביקוש הרב נפתחת סדנת תעצומות מאת רחל בולטון

**הנושאים הנלמדים בסדנא**

- מפגש 1: שינוי כתיהליך | הקושי והכאב מנף לצמיחה
- מפגש 2: החופש לבחור באושר | לוותר להפגע
- מפגש 3: האיש עם החור | פחדים ושליטה בחיינו
- מפגש 4: לאפשר בחיים | כבוד אהבה ומה שביניהם
- מפגש 5: כיצד מוחלים | מחילה חמלה החלמה

הסדנא בת 5 מפגשים תתקיים א"ה מידי יום רביעי  
החל מ: כ"ז אב 31/8/16 בין השעות: 18:30-22:00  
באולמי 'הידברות' רח' שנקר 20 פתח-תקוה  
(קרוב לצומת גהה)

**073-2221300**  *אפרילים  
והרשלה חייגי:*

# הידברות שופס עם מגוון מוצרים חדשים

**לדעת בארץ דרכך**



פרקי הדרכה לבעלי תשובה.  
כיצד בורחים מהעבר? יחסים  
מתוחים עם ההורים? הרצון  
להחזיר את ההורים בתשובה.  
את מי עושים כרב? בין איש  
לאישתו, חינוך ילדים, ועוד...

**ארכיאולוגיה תנ"כית**



ספר חדש ומרהיב עין של הרב  
זמיר כהן. תגליות ארכיאולוגיות  
מסעירות, המאירות באור  
יקרות את אמיתותו של התנ"ך.  
עשיר בתצלומים מדהימים.

**החומש המבואר  
'שימה בפייהם'**



החומש המבואר 'שימה בפייהם'  
- הוצים להרגיש את מתיקות  
התורה? להבין לעומק את כל  
פסוקי הפרשה? זה השוטנשטיין  
של כל החומשים!! כולל ביאור  
ברור וקל על כל פסוקי הפרשה.

**אמא שלי**



ספר חוויתי המעצים אצל הילד  
את תחושת הקשר עם הדמות  
המעניקה לו חום וביטחון יותר  
מכל, ומחזק את הקשר בין כל  
ילד וילדה, ובין אימם היקרה

**בואי שבת**



סיפורים לשבת מהמקורות  
מעובדים לגיל הרך, משולבים  
במסרים חינוכיים וערכיים  
ובאזורים מרהיבים.

**תהלים שלי**



ספר תהלים מבואר ומאיר  
לילדי ישראל כולל תקציר  
של כל פרק, אירוס מרהיבים  
וביאור המילים הקשות לאורך  
כל פרקי התהלים.

**מבצעים מיוחדים  
שאסור לכם לפספס!!!**

**צמאה ופחד גבהים**  
שני דיסקים של מוסיקה יהודית משובחת. הדיסק החדש של היוצר המוכשר ישי רבי,  
ודיסק של מיטב אמני ישראל המנגנים את ניגוני הרבי מלובניץ.