

# הידברות

זונוח לבת

פרשת עקב | גליון 262 | כ"ג מנחם אב תשע"ו

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

אתר הידברות החדש

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

**העלון מוקדש** לע"נ נעמי כהן בת מטילה | לע"נ מורוריד מלכה בת שרה יוסף | לע"נ שרה בת מיסה | לע"נ שרה בת נרקיס ואהרון | לזיווג הגון במהרה | סירי מרים בת נאוה | לע"נ מרגלית בת עואד וזוהרה | לע"נ ציני בת פינה | לע"נ עיית בן רחסי | **להקדשת העלון חייגו: 073-2221388**

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראל
20:25	19:46	18:34	ירושלים
20:23	19:48	18:51	תל אביב
20:25	19:48	18:44	חיפה
20:24	19:47	18:51	באר שבע

## ייסורים באהבה

זווקא מתוך ייסורים וניסיונות אפשר לראות עד כמה חשובים אנחנו בעיני ה'

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן



2 הרב יצחק פנגר: להיגמל מה"אגני"



4 הסיפור של ולדר: ליבי במזרח



7 הרבנית יחימה מזרחי: מסעדת אמא

"וַיִּדְעַת עִם לְבָבָהּ". ללמדנו כי יש לאדם להרגיל עצמו בהרגשת הלב, שכל סבל שבא על האדם משמים נועד לטובתו. ולפיכך לא כתוב "וידעת בלבבך", אלא "עם לבבך". לפי שעוד בזמנים הטובים יהיה הדבר עם הלב, כלומר בסמוך ללב וצמוד אליו, כאדם המכין נשק בחדר הסמוך לעת מלחמה. ועל ידי כך בעת ניסיון של צרה וצוקה ח"ו, ימצא את לבו מתחבר מיד לתובנה זו, לחוש בכל לבו את מתן האמון בבורא יתברך שעושה הכול לטובתו. שהרי הוא כבר ברור לו והוא יודע היטב שיש בורא אוהב ומשגיח שאינו מוגבל ביכולותיו, וכל חפצו להיטיב לו, אלא שאנו מצומצמים בהבנתנו ובראיית העתיד, ולפיכך אין אנו מבינים כעת מה הטוב הטמון במה שנראה כעת רע. או אז הוא מיד מרגיש בלבו את הקב"ה ונקשר ומתחבר אליו באהבה. ואדרבה, מגלה לפתע כי תקופת הייסורים גרמה לו לראות את יד ה' מלווה אותו, הרבה יותר מכפי שחש את הקירבה לה' בזמניו הטובים. וזה לבדו כבר תועלת גדולה.



וזהו שאמר דוד המלך במזמורו הנודע (תהלים כג, א-ד): "מִזְמֹר לַדָּוִד. ה' רֵעִי, לֹא אֶחְסֶה. בְּנֵאוֹת דָּשָׁא יִרְבִּיצֵנִי עַל מֵי מְנַחוֹת יִנְהַלֵּנִי. נַפְשִׁי יִשׁוּבֵב יִנְחֵנִי בְּמַעְגְלֵי צֶדֶק לְמַעַן שְׂמוֹ. גַּם כִּי אֶלֶף בְּגִיָּא צִלְמֹת לֹא אֵירָא רַע כִּי אֶתָּה עֲמִדֵי שִׁבְטֶךָ וּמִשְׁעֲנֵתֶךָ הִמָּה יִנְחֵמֵנִי". פתח בלשון נסתרת: **יִרְבִּיצֵנִי, יִנְהַלֵּנִי, יִנְחֵנִי**, לפי שמדבר על הטוב הבא מאת ה'. אבל כשעבר לתקופת הצרות והקושי, עבר לדבר בלשון נוכח: "גַּם כִּי אֶלֶף בְּגִיָּא צִלְמֹת לֹא אֵירָא רַע כִּי אֶתָּה עֲמִדֵי". לפי שדווקא אז חש את עצמו מחובר לבורא עולם, וכמו רואה הוא בחוש את הקב"ה עמו ממש, ולכן הכריז ואמר: "כִּי אֶתָּה עֲמִדֵי!". שבת שלום.

**ב**דברי הפרידה של משה רבנו מעם ישראל טרם מותו, הוא מגלה לעם ישראל את היחס המיוחד שהם זוכים לו אצל הקב"ה: "וַיִּדְעַת עִם לְבָבָהּ, כִּי כֹאשֶׁר יֵיָסֵר אִישׁ אֶת בְּנוֹ, ה' אֱלֹהֶיךָ מֵיָסֵרְךָ" (דברים ח, ה)

ממש כמו האהבה והדאגה של האב לבנו, כך יחסו של הקב"ה אלינו. משל לאדם הרואה קבוצת ילדים משחקים בבוץ, והוא אומר בלבו, עד כמה חסרי חינוך ילדים אלה, והנה הוא מגלה לפתע את בנו ביניהם. הוא מיד ניגש אליו ונוחף בו, ואף מכהו מכה אחת. והבן תמה ושואל את אביו: "הלא יש כאן ילדים רבים ומדוע דוקא אותי, בןך, אתה מכה?" משיב לו אביו: "דוקא מפני שאתה בני ואני אוהבך יותר מכולם, הריני מכה אותך לטובתך ולמען עתידך החינוכי לטוב לך כל הימים". וזהו שאמר שלמה בחכמתו: "מוֹסֵר ה', בְּנֵי, אֵל תִּמְאַס. וְאֵל תִּקֶּץ בְּתוֹכָתוֹ. כִּי אֶת אֲשֶׁר יֶאֱהֵב ה' יוֹכִיחַ, וְכִפֹּא אֶת בֶּן יָרְצָה" (משלי ג, יא-יב).

ולפי שקיים קושי גדול להפנים תובנה חשובה זו בעתות סבל וייסורים, נקט הכתוב בלשון "וַיִּדְעַת עִם לְבָבָהּ". על אף שבדרך כלל האדם יודע בשכלו ולא בלבו. שהנה, בעניין מציאות הבורא ואחדותו נאמר: "וַיִּדְעַת הַיּוֹם וְהַשַּׁבָּת אֵל לְבָבָהּ כִּי ה' הוּא הָאֱלֹהִים בְּשֵׁמַעַל מִמַּעַל וְעַל הָאָרֶץ מִתַּחַת אֵין עוֹד" (דברים ד, לה). בתחילה ידיעת השכל מתוך התבוננות במורכבות פלאי הבריאה המוכיחים שיש אל עליון מתכנן ובורא הכל, ואחר כך ההשבה ללב. ואילו כאן, בענין קבלת ייסורים באהבה, נאמר:

### שאל את הרב?

סאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

לקנות רק במקום שיש לו תעודה, מייקרים את התורה ואת הרבנות שמשתדלת לזכות את הרבים. אין למוכר נאמנות להעיד על הסחורה שבחנותו הן לעניין תרומות ומעשרות והן לעניין ערלה.

● מוכר הירקות בשכונה טוען שאין לו תעודת כשרות, אך הוא רוכש את כל התוצרת מ'תנובה'. האם בכל זאת צריך לעשר ממה שקונים שם? רצוי מאוד לא להיכנס לחנות שאין בה תעודת כשרות, וכאשר משתדלים

המיקום באזור חם, או מחמת שעבר עליו זמן רב, ולכן מקפידים מאוד שלא להשתמש בקמח ללא ניפוי. אולם כל זה לכתחילה, אבל בדיעבד יש לשער שגם אם היו חורקים הם התרסקו בלישה ובאפיייה, ויש להקל לאכול את העוגה.

● אשתי אפתה עוגה, ולאחר מכן נזכרה ששכחה לנפות את הקמח. האם העוגה נאסרה באכילה? בימינו, כל הקמח הנמצא במרכולים עובר תהליך ניפוי ראשוני, וכיון שע"פ הרוב הוא מתליע מעצמו, או מסיבת

**לקראת השנה החדשה**

פרשת כי תצא י"ג-י"ד אלול 9/17-16

ארגון 'הידברות' מזמין אתכם לשבת מרוממת באווירה כפרית ונפלאה במלון 'ציפורי בכפר' קיבוץ חפץ חיים

הרב **אבנר קוואס** הרב **אליהו עמר**

לפרטים והרשמה חייגו: **073-2221270**  
[www.hidabroot.org](http://www.hidabroot.org)

העלון טעון בניה | נא להימנע מקריאת המדעות הפרטומיות בשבת





# מדוע אלוקים ברא את הגיהינום?

אם מטרתו של אלוקים היא להטיב לנבראיו, אז מדוע הוא מענישם?



אורנה שואלת: "אלוקים הוא חנון ורחום, אז מדוע הוא ברא את הגיהינום? הרי אין מחשבה מפחידה מזו, מדוע להעניש? אשמח שתבהיר לי את הסוגיה."

\*\*\*

שלום וברכה אורנה, ותודה על שאלתך. כל רוע נובע כידוע מחיסרון (ולראיה: מדוע אדם מקנא וגונב וחומד? רק משום שהוא רוצה להשיג דבר שיש אצל חברו). לעומת זאת, השלמות נובעת

גייהנום לא נועד "סתם" כדי לסבול ולהעניש, אלא זהו מקום של תיקון לנשמות. הגיהינום הוא כמו ניתוח. האם אדם נכה היה מוכן להישאר כל חייו נכה, אם הייתה ביכולתו האפשרות לעבור ניתוח כואב שיארוך רק חודש ימים, ולאחריו יוכל ללכת כל חייו? ודאי שהיה מוכן לעבור את הניתוח, כי התוצאה נוגעת לחיים שלמים וארוכים. ולא זו בלבד, אלא שגם היה מודה באלף תודות לרופא ש"הכאיב" לו, כי הוא יודע שהניתוח היה לתועלתו הגדולה ביותר, לשם תיקונו והצלחתו. על כן אמרו חז"ל שלעתידי לבוא גם על הייסורים והרעות יאמרו כולם "הטוב והמטיב" (פסחים ג, א), מכיוון שאז נבין בהגיון כיצד הם מטיבים עמנו. כל הנשמות בעולם הבא מבינות את התיקון שעברו, וכיצד ה' הטוב ריפא אותן ורומם אותן מכל הפגמים. כשם שבעולם הזה כל חולה רוצה להתרפא, ומוכן לשלם על רפואתו ומודה לרופאו, כך גם כל נשמה מודה ליוצרה בעולם הבא.

המשך בעמוד 5...

מטוב, משפע, מהרצון להטיב (לכן רחמים ואהבה מתבטאים בנתינה). אלוקים הוא אינסופי ומושלם, אין אצלו גבולות ולא חסרונות משום סוג, ואין דבר שיוכל להשיג מן האדם, ומכאן שכל מה שעושה ה' הוא רק לטובה. הייסורים ואפילו הגיהינום. כך אמרו חז"ל שאף הגיהינום נקרא בשם "טוב מאוד" (בראשית רבה ט, ט-יא).

הקב"ה ודאי אינו מעניש על חטאים בתורת נקמה, שהרי כל מטרתו היא להטיב לאדם, בדומה לאב שרוצה לקדם את בניו ולהועיל להם. יכול כל ילד קטן לשאול: "מה אכפת לאבא שאני אלמד בבית הספר, ולא אשחק כל היום בחוץ? מה אכפת לאבא שאוכל כל היום ממתקים?", אך אפילו ילד מסוגל להבין שהוריו עושים הכול מאהבה ודאגה לו. וזהו מקרא מפורש: "וידעת עם לבבך, כי כאשר ייסר איש את בנו - ה' אלוקיך מייסרך" (דברים ה, ה).

כל אדם שעושה חטאים פוגם בנפשו, הייסורים נועדו לנקות את הכתמים והמומים המסוכנים שדבקו בנשמתו, והמונעים ממנו להשיג את האור האלוהי. מכאן חשוב להבין כי ביהדות, המושג

## על סדר היום

מאת הרב שי עמר



חייב גם להניח את התבשיל על האש, ולא די בהדלקת האש ע"י היהודי (הגם שבשעת הדחק כתב להתיר בשו"ת יחוהו דעת ח"ו על פי ספק ספיקא עיי"ש, אבל זה רק בדיעבד).

**בשר שנתעלם מן העין** - אולמות ומסעדות שמעבידים פועלים גויים במטבח לעזור לטבח היהודי, או בתים שמעסיקים פיליפינית, ופעמים והגוי נשאר במטבח או בבית לבד עם חתיכת בשר - צריכים להקפיד שיישאר המקום פתוח, שאז הגוי מפחד להחליף את הבשר ושאר המוצרים מחשש שכל רגע יכנס היהודי, ויראהו ויפטר אותו מהעבודה. (ומכל מקום אם אין שום רווח לגוי להחליף את המוצרים ללא בשרים, אף אם המקום סגור, אין צריך לחשוש שמה החליף)

**התנהלות מפוקפקת** - התנהלות מוזרה של העובדים המשפיעה על כשרות מהדרין במקום.

**תעודה ברת תוקף** - פעמים רבות שהוסרה התעודה מעסק, והוא מציג אותה אף שהתאריך מראה שהתעודה כבר לא בתוקף. ככלל, כדאי תמיד לבדוק שיש משיגים במקום או לפחות לברר שהוא אכן יודע מה קורה, גם טלפונית. במקרים מעין אלו, של חשש ואפילו "חשש קל" - חייבים להתקשר למפקח הכשרות (הטלפון שלו חייב להופיע על התעודה) וליידע אותו על כך. פעמים אתם צודקים ופעמים החשש נובע מחוסר ידע וכדומה, אבל זה לא סותר שחייבים לשאול ולעורר את השאלה.

**קוקה קולה מיצור של ערבים** - אין לקנות גם אם הצבע של הפחית זהה לצבע המוכר.

**משקה אנרגיה** - ללא כשרות מהודרת אין לקנות אפילו אם צבע הפחית זהה לפחית הכשרה.

להזמנת הרצאות של הרב בתחומים שונים:  
073-2221290 לשאלות נוספות: 054-8448909

## גם בטיול:

# מקפידים על כשרות כהלכה

מה כדאי לבדוק לפני שנכנסים למסעדה? והאם מותר לשתות פחית קוקה-קולה גם ללא הכשר?

א. במקומות שיש תעודת כשרות של גוף ידוע ומוכר, בדרך כלל אפשר לאכול ללא בעיה. כמובן, לפי ההנחיות ההלכתיות שהכשרות כותבת, כמו לדוגמה: בפיצרייה בעלת כשרות בד"ץ אשכנזי (ולעיתים אף בד"ץ ספרדי) ניתן למצוא פיצות עם טונה וגבינה צהובה, ולספרדים יש להימנע מרכישת פיצות אלו שהרי מנהגם הוא לא לאכול חלב ודגים יחד.

**לעתים, גם במקום בעל תעודת כשרות ניתן לראות בעיות שונות:**

**בישולי גויים** - גוי המניח בשר לא מבושל על האש או הפלטה החשמלית - יש בעיה לספרדים משום "בישולי גויים", שכן לדעת השו"ע היהודי

בימים אלו, רבים נופשים במקומות שונים ברחבי הארץ, ופעמים שנוטים להקל ולסמוך בענייני כשרות, מסיבות לא ברורות. אך יש לדעת, שדווקא במקומות נופש וביציאה לטיולים נמדדת יראת השמיים של האדם. דוד המלך אומר בתהילים: "לכו בנים שמעו לי יראת ה' אלמדכם" ונשאלת השאלה, מדוע כתב "לכו בנים"? הרי לכאורה היה צריך לכתוב "בואו בנים"? - אלא ללמדך, שדווקא בשעה כשהולכים מבתי המדרש וממסגרת הלימוד בו אנו נמצאים בכל השנה אז נבחנת יראת ה' של האדם. נשתדל לתת כמה נקודות חשובות בנושא הכשרות במסעדות:

חדרים אחרונים!  
073-222-12-70  
פ' ניצבים כ"ח אלול 1/10

החזי השני שלך  
למצוא את

לפתוח את השנה בשמחה!  
סופ"ש רווקים  
ברמדה ירושלים

הרב זמיר כהן הרב אבנר קוואס  
ר' שמעון פרץ

צוות שדכניות יפגשו עם הרווקים  
במטרה ליצור התאמה

שנה טובה!





# להפסיק לאחוז ב'אני'

ממשיכים בקניית מידת ההכנעה, והפעם: הטיפ שיכול לחסוך הרבה כאבי ראש

עניינים שוליים, שלדעתו הוא צודק בהם. הוא אחוז ותפוס בנקודות של גאווה. אין לו היכולת לקבל בהבנה (ובתודה...) הערות של ביקורת או של חוסר הסכמה, מאחר שהן מהוות פגיעה באגו שלו. כל דבר שעלול לפגוע במעמדו - במציאות או בדמיונו - נתפס אצלו כאיום על עצם קיומו. הוא מתמלא שוב ושוב כעס ותסכול, שאין לו יכולת לשחרר אותם, וממילא אינו יכול להיפטר מהם. עבודת ההכנעה היא לשחרר ולהרפות.

ע"י ההכנעה ניתן לעשות 'סדר' פנימי, במוח ובלב: עניינים שניתן לשפר ולתקן, יועברו לטיפול (אישי, של האדם עצמו), ויביאו להתקדמות ולבנייה. עניינים שאין אפשרות לשפר - כמו עלבונות שהוטחו, כישלונות שאירעו, חסרונות בלתי הפיכים - יועמדו בפרופורציה המתאימה, ולא יתפסו מקום רב מדי. באופן זה, הם יאבדו את העוקץ של השפעתם המזיקה, ובמשך הזמן יתנדפו וייעלמו להם.

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

להעלות על דעתנו. ילד שיחק להנאתו במרחבי הדשא שבפארק העירוני. הוא רץ יחף, קיפץ והתגלגל בשמחה. השמים היו כחולים, השמש זרחה והציפורים צייצו. הכול היה כל כך פסטורלי נעים, אך לפתע פילח כאב חד את כף רגלו של הילד, וכל גופו התחיל להתעוות מכאבים. ברור היה, שמקור הכאב בין אצבעות רגל ימין, אבל היה קשה לזהות את הסיבה לכאב. מה קרה לילד? האם קוץ חדר לרגלו, או אולי שבר של זכוכית ננעץ בין אצבעותיו? כאשר התבונן הילד מקרוב, הוא גילה שדבורה נלכדה בין אצבעות הרגל, אבל הוא לא הצליח לפתוח את האצבעות, כדי לשחרר את הדבורה. ככל שהיא עקצה אותו חזק יותר, אצבעות הרגל התהדקו יותר, וככל שהאצבעות התהדקו יותר, הדבורה עקצה יותר. לבסוף רץ אליו אחד מחבריו, ובכוח פתח את האצבעות כדי לשחרר את הדבורה. רק אז פסק הכאב. הרבה מהבעיות של האדם נגרמות מחמת 'אחיזה באני'. כשאדם אחוז חזק מדי באגו, הוא עלול לסבך את עצמו. הוא מתעקש ללא פשרות על



במדרשייה אחת נתנו לבנות טיפ אדיר, שיעזור להן בחיי היומיום לאחר הנישואים. הטיפ הזה, הנאיבי-לכאורה, הוא לשנן ולהפנים את אחת מהחשובות שבאמרות החיים - "הוא לא עושה את זה בכוונה..." הדבר נכון לא רק לגבי הבעל הצעיר, וכדאי לכולנו לאמץ את הטיפ הזה. אם מישהו מתנהג אלינו באופן לא ראוי, נאמר לעצמנו, "הוא לא עושה את זה בכוונה". אולי הוא עושה זאת מחוסר מודעות או מתוך מצוקה פנימית, ואולי בגלל אלף סיבות אחרות, שאנחנו איננו יכולים

## תשובה בהידברות

מאת שירה כהן



לי שהן הגיעו בקבוצה של משפחות, לנופש עם ארגון 'הידברות', במלון. זו הייתה הפעם הראשונה ששמעתי את השם הזה.

אחרי שהכרתי את הבנות האלה, בכל שאר הימים היינו ביחד כל הזמן. היה לי כל כך כיף איתן, שגם אחרי שסיימנו את החופשה, החלפנו טלפונים ושמרנו על קשר. כמעט כל יום דיברנו, ובגלל שהן ראו שאני אוהבת ללמוד ואוהבת את היהדות, הן התחילו ללמד אותי במלון וגם דרך הטלפון אח"כ, איך שומרים שבת, איך מברכים, איך מתפללים ועוד. אני מצדי 'קפצתי' על ההזדמנות.

כשחזרנו הביתה, דיברתי על כל החוויה המיוחדת הזאת עם אבא שלי. להפתעתי, הוא סיפר לי כמה סיפורים דומים משלו שבכלל לא ידעתי, על התקופה שבה הוא ממש התחזק, והוא שמח שגם אני מתעניינת ביהדות.

מאותו רגע קיבלתי על עצמי לשמור שבת וללכת לבית הכנסת. ומאז כבר שלושה חודשים ואני עדיין עומדת בהבטחתי. הקשר עם החברות שהכרתי בזכות ארגון הידברות, נמשך ומתעצם. הוא נותן לי את הכוח להיות חזקה במילה שלי, וגם כשקשה מסביב - לא לוותר לעצמי. מדי פעם אני הולכת לשיעורי תורה בבית הכנסת בשכונה שלי, ונהנית מכל רגע, אפילו שאני לא מבינה הרבה מהדברים שמלמדים שם."

**ואיך מגיבה המשפחה שלך, כיום, לצעד המשמעותי שלך בגיל כל כך צעיר?**

"אני חושבת שכולם שמחים מזה, ותומכים בזה. זה לא שהדת זרה לנו לגמרי. אבל כמובן שהייתי רוצה שבעקבותיי, גם האחים הגדולים שלי יחליטו להתחזק. אפילו שאני צעירה מאוד, אני חושבת שבכל גיל אפשר להתחזק. אין כמו השבת, ואין כמו המנהגים של היהדות. אני שמחה מאוד במתנה שנפלה בחלקי."

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



## "אפשר להתחזק בכל גיל"

היא רק בת 12, וכבר החליטה שמצוות התורה ממש מתאימות לה. חופשה תמימה בים המלח הספיקה לליטל כדי להכיר כמה חברות דתיות וחרדיות, ולהבין איפה באמת נמצא הנופש האמיתי

ביום השלישי חיכתה לי הפתעה. פתאום ראיתי שהמלון מתמלא באנשים בעלי חזות דתית וחרדית, שכלל הסתכלתי עליהם יותר, ככה הרגשתי שאני מכירה אותם כבר מאיפשהו. אבל זה היה מוזר, כי בעצם - לא ראיתי אותם אף פעם בחיים שלי. היה בהם משהו שונה. עדינות מיוחדת, נימוס. פנים טובות כאלו. הרגשתי שאני רוצה להתחבר אליהם. ואז, הבחנתי בתוך הקבוצה הענקית הזו שהגיעה למלון, בקבוצה של שש נערות בנות גילי. ניגשתי אליהן, והתחלתי לשוחח איתן ולשאול מהיכן הן מגיעות ולכמה ימים. לאט לאט התחברנו. מהן נודע

קוראים לי ליטל, ואני בת 12. מאז ומתמיד אהבתי את התרבות של הדתיים, את המנהגים שלהם - אבל בגלל שגדלתי במשפחה מסורתית, אף פעם לא חשבתי שזה 'יתפוס' אותי עד כדי כך, ומהר כל כך. הכול התחיל כשהזמנו חופשה במלון בים המלח, עבור כל המשפחה שלי. הגענו למלון, ומהר מאוד היה לי משעמם. מה כבר יש לילד לעשות כל היום במלון? הרי בריכה, כבר יש לנו בעיר. אוכל? כמה כבר אפשר לאכול... די הבנתי את העיקרון של החופש, ואף שהיה נחמד - זה לא היה בדיוק מה שציפיתי וחיכיתי לו. ככה עברו להם יומיים, בחוסר מעש.

מעוניינים לשתף אותנו בסיפור התשובה שלכם?  
צרו קשר בדוא"ל [shira@hidabroot.org](mailto:shira@hidabroot.org)  
גם אתם רוצים לקחת חלק בהפצת העלון? הירשמו עכשיו, וקבלו עותקים לחינם עם שליח ע"י הנהלת (ההפצה כרוכה בהשתתפות סמלית בעלות ההפקה)

חיינו עכשיו: 073-2221388

עריכה: צוראל גביזון | עריכה גרפית: שני מויאל | ניהול תוכן: דודו כהן | הפצה ולוגיסטיקה: טליה זכריה ואתי שמיר

אוהבים את  
ה'ידברות'  
עונג שבת?



# ליבי במזרח

בן למשפחה הרוסה מתגלגל במשך שנים ומוצא מקלט במאהל בדואי למשך 12 שנה. משימת חיפוש המוטלת עליו ע"י זקני השבט, גורמת לו למצוא... בדיוק את מה שבקשו ממנו. מסמך נדיר החושף הרבה מהחיים ומדרך חשיבתם של בני ערב



רגעית החליטו לטבוח בהם. אני מצדד בדעה האחרונה... רבים רואים גם בנקמת הדם הערבית, הוכחה לאכזריות נוראה, אולם לדעתי, המנהג הזה גורם לאנשים לחשוב היטב לפני שהם נוטלים חיים. בן אדם בתל אביב שחושב, חלילה, להרוג מישהו, יודע שלכל היותר הוא ייתפס וישב בכלא. לעומת זאת, בן אדם ברהט, יודע כי אם יהרוג מישהו - העניין הזה יקצור המונים ממשפחתו, לאורך 100 שנה ויותר. הוא כבר לא חושב בקטן, אלא בגדול, ובדרך כלל נמנע מלהרוג (אילולא מנהג נקמת הדם, היו ההריגות אצל הישמעאלים נפוצות, לא פחות מלידות... שכן מדובר בעם מהיר חמה, שחי על חרבו. נקמת הדם היא דוקא האיזון שלהם). אני מתנצל על ההקדמה הארוכה הזו, אך היא קשורה לסיפור שרציתי לספר.

\*\*\*

כאמור, מגיל 17 חייתי אצל הבדואים, וניתן לומר שממש נקשרתי אליהם ותכננתי לחיות את חיי לצדם.

כשהגעתי לגיל 20, הבנתי שזה לא יהיה פשוט. משום שגם אם קיבלו אותי בסבר פנים יפות כאחד משלהם - להתחתן עם בת השבט לא אוכל - שכן יעדיפו את מותה, מאשר נישואיה ליהודי. וזה די הציק לי, מפני שהייתי מוגבל מאד. יהודייה לא בדיוק תשמח לגור במאהל בנגב, וערבייה לעולם לא תסכים להתחתן עם יהודי (בחטאי הרבים, לא הבנתי איזו בעיה זו מצדי). למעשה, חייתי לבדי עד גיל 28, עבדתי כמדריך טיולים באזור יהודה והנגב, לעיתים כנהג טיולי ג'יפים, ובלילה הייתי חוזר למאהל.

\*\*\*

בין אנשי השבט, היה בדואי אחד שלאשתו קראו כולם "היהודייה".

מסתבר שהוא נישא עם יהודייה שהתאסלמה בגללו (וזה מותר להם), ולמרות עשרים השנים שעברו, עדיין קראו לה "היהודייה" - מה שמראה, שגם הם מבינים שיהודי לעולם אינו יכול לצאת מיהדותו.

רק מה, הבדואי הזה היה איש רע - גם על פי מושגי הערבים. וכשאני מדבר על שבט שבו לנשים אפילו אין מילה קטנה, ובעל טוב זה אחד שנותן מכות לא חזקות... ניתן להבין מהו בעל רע.

היא היתה סובלת מאד, אבל בתכל'ס, אף אחד לא התערב. בשקט אמרו לי, שכל היהודיות שמתאסלמות מקבלות יחס כזה. צעירי הבדואים הסבירו לי את העניין בכך, ש"האף שלהן למעלה, וצריך להוריד אותה".

כשאני הגעתי למאהל, היו ליהודייה הזו בת בגיל 6 וילד בן 4. במהלך 12 שנות שהייתי, נולדו עוד חמישה, ואני אף פעם לא הבנתי איך יהודייה שנולדה בחולון, יכולה להמשיך לחיות באוהל עם בעל אכזר שכזה. בעצם את הרצון לחיות באוהל הבנתי, שכן אני עצמי העדפתי אותו על חיים בצל אב אכזר, אך לי לפחות היתה חופשיות מלאה, ואילו היא סבלה גם מאכזריות וגם מאוהל?

ויום אחד, כאילו כדי לענות על תמיהותי, היא פשוט נעלמה, עם הבת הגדולה ועוד שניים מהילדים הקטנים.

קצרות שלי אל הציוויליזציה - כלומר אזור המרכז.

\*\*\*

בגלל 12 השנים הללו, אני חושב שאני יודע יותר מכל פרופסור על המנטאליות הערבית. כדי להעביר את המציאות המורכבת הזו, צריך ספר שלם - וזו לא כוונתי. רק אומר כמה כללים, שאולי יעזרו לך ולקוראים להבין היכן הם נמצאים.

ובכן - אין שום סיכוי לאדם מערבי להבין את הראש הערבי. כפי שאין כל דרך להסביר לעיוור מלידה, כיצד נראה צבע אדום. המערב מודד כל דבר בשחור-לבן, אהבה-שנאה, טוב-רע, שקר-אמת, אכזריות-רחמנות. ואילו אצל בן ערב, הכל כביכול מטושטש. אין שחור-לבן, אלא אוסף של גוונים, שפעם הם שחור ופעם לבן, פעם אפור בהיר ופעם כהה. אהבה יכולה להפוך לשנאה, ולהיפך. השקר הוא סוג של אמת, שנאמרת בצורה רכה יותר. יש קיצורי דרך ויפיו המציאות, והרבה דמיון, שנחשב חלק בלתי נפרד מהחיים. אמנם המערב החליט להפריד משום מה בין הדמיון והמציאות, ואילו הערבים רואים את הדמיון כחלק בלתי נפרד מהמציאות. לא בטוח שהם לא צודקים.

גם בנושא של רחמנות ואכזריות, הכל שונה מהראש המערבי. באופן מקדים הייתי אומר חד משמעית, שמי שחושב שהערבי אכזרי יותר מהאירופאי, אינו אלא טועה. השואה תוכיח יותר מכול. ההבדל בין אכזריות הערבית לבין זו מערבית - היא הערבים פועלים על פי רגשות, והמערביים על פי השכל. לפיכך אכזריותו של הערבי תהיה פחות אפקטיבית. הערבים אינם מסוגלים, למשל, להתנהגות של הנאצים, שעד לתאי-הגזים ממש הראו פנים שוחקות ליהודים. הערבי אינו מסוגל למשמעת שכזו לאורך זמן. אגב, במאורעות תרפ"ט בחברון, עד היום אין תשובה האם הערבים רצו כל הזמן לטבוח ביהודים, או שבאמת היו ידידים שלהם, וכתוצאה מהסתה

## ה סיפור שלי, משתרע על

תקופה ארוכה מאד, ויש לו נגיעה לדברים שמעניינים היום את כל העולם. הכוונה לערבים ולאסלאם.

נולדתי במשפחה דתית. אבא שלי היה חזן בבית הכנסת. אדם טוב מאד. כל כך טוב, שאלוקים החליט שהוא יותר מדי טוב בשביל העולם הזה, ולקח אותו צעיר - כשאני הייתי בן 12.

אמי התחתנה עם אדם שדווקא כן התאים לעולם הזה - וזה אומר שהוא היה ההיפך מאבא שלי. התוצאה היתה, שאני סבלתי פעמיים. גם בגלל שאין לי אבא, וגם בגלל שיש לי אבא, חורג. בגיל 15 ברחתי מהבית, יותר נכון - נזרקתי ממנו, והתחלתי להסתובב ברחובות.

מכיוון שהייתי ילד עצמאי, התחלתי לחרוש את הארץ לאורכה ולרוחבה, בכל מיני רעיונות מטורפים. פעם הלכתי את כל המסילה מתל אביב לנהרייה עם תרמיל על הגב, ופעם אחרת עליתי לרגל לירושלים. ככה, כל מיני רעיונות מטורפים שנבעו משעמום ומתסכול.

בגיל 17 טיילתי בנגב לבדי. חיפשתי איזה מעיין של מים, ופתאום ראיתי עדר של עיזים. חיפשתי את הרועה ולא מצאתי, עד שליד עץ ראיתי ילד בדואי חצי מת, במצב של עילפון עמוק.

לקחתי אותו, הרטבתי אותו במים, ואחר כך נשאתי אותו על שתי הידיים, כדי לחפש את המאהל שלו. מרחוק חיקתה לי קבלת פנים של כמה עשרות בדואים ובדואיות מקוננות. הם ראו מרחוק את הילד על ידי, וכבר היו בטוחות שמת. הסברתי להם שהוא עדיין לא מת, אבל יש סיכוי שיחליט למות אם לא יטפלו בו.

מובן ששיללות הקינה התחלפו בקריאות שמחה, אך בסך הכל נראה היה לי שמדובר באיזה מנהג - לקונן כשמישהו מת, ולשמח כשהוא לא מת בסוף. אני מתכוון שלא ראיתי איזה עצב אמיתי או שמחה אמיתית. כל העניין הסתיים ברבע שעה, וההורים של הילד שבו לעיסוקם, כאילו כל יום ילד שלהם כמעט מת.

איכשהו נשארת איתם. לא יום אחד ולא שנה - 12 שנה הייתי עם הבדואים, למעט גיחות

**לפתוח את השנה בשמחה!**  
**סופ"ש רווקות**  
 בגני ירושלים \*\*\*\*

**הרב זמיר כהן הרב אבנר קוואס**  
**ר' שמעון פרץ**  
 צוות שדכניות יפגשו עם הרווקות במטרה ליצור התאמה

**חדרים אחרונים!**  
 073-222-12-70  
 פ' ניצבים כ"ח אלול 1/10

**החזי השני שלך**

עם הרבניות  
**ימימה מזרחי**  
 חדוה לוי

שנה טובה!

# מדוע אלוקים ברא את הגיהנום?

אך איש אינו חייב לסבול בגיהנום. הרשע סובל רק בגלל שהוא התנגד לטבעו האלוקי, ממש כאותו אדם שמכניס את ידו לאש, ואחר כך נכווה. כך הרשע ששומע לתאוות לבו מפיל את עצמו, ופוגם ברוחניותו. הוא מגיע לעולם הבא כבעל-מום, החטאים והתאוות מדקו בו, ועליו להתנקות מהם ולהבריא מהם כאותו אחד שנזקק לניתוח כואב אחרי שכל ימיו עישן והשתכר. הקב"ה מרחם גם על החוטאים, לכן נתן בידם אפשרות לעשות תשובה בכל שלב בחייהם, וגם לאחר מותם - הוא יתברך ברא גיהנום וגלגולי נשמות אשר מאפשרים להתנקות מחטאים ולזכות בגן עדן הנצחי. ה' הרחמן מאפשר לתקן את החטאים עוד בעולם הזה באמצעות תשובה, תפילה וצדקה. עבור מטרה זו קיבלנו גם את יום הכיפורים שמכפר על עוונות בכל שנה. הרבה ייסורים קטנים וגדולים שאנו עוברים בחיינו נועדו כדי לכפר לנו על עוונות שהצטברו, במטרה שלא נענש עליהם בעולם הבא. כך שהכול נעשה לטובתנו, במטרה שנגיע לעולם הבא שלמים ומתוקנים ככל האפשר, ללא צורך בזיכוכים נוספים.



עלינו לבטוח בקב"ה בכל מצב, שהוא יתברך עושה הכל ברחמים ולטובה, ותפקידנו לקבל הכל באהבה. עלינו לשים עצמנו בידיו של בורא עולם כמו תינוק קטן בידי אמו. גם אם אמא לוקחת את התינוק לרופא כדי לקבל זריקה כואבת, התינוק לא חדל לאהוב את אמו, למרות תמימותו הוא יודע בפנים-לבו שאמו עושה הכול למענו ולטובתו, מתוך אהבה ולא מתוך שנאה. כולנו בניו ובנותיו של הקב"ה, ועלינו לבטוח בו יתברך שכל רצונו הוא להטיב לנו. ומתוך הביטחון נתגבר על כל הקשיים והפחדים. גם יש להתחזק בהכרת התכלית הנפלאה של גן-עדן, אשר עולה על כל המחשבות וכל הדמיונות של העולם הזה, כי הוא מקום האושר האמתי והנצחי: "עין לא ראתה אלוקים וזלתך יעשה למחכה לו" (ישעיהו סד, ג). אמרו חז"ל: "יפה שעה אחת של קורת רוח בעולם הבא, מכל חיי העולם הזה!" (פרקי אבות ד, ז). תכלית זו עולה על הכול. מי ייתן ונזכה בה במיעוט עוונות וייסורים.

לכתבות נוספות של דניאל בלס, מוזמנים הקוראים לבקר במדור "תורה ומדע" שבאתר הידברות

גדלה במאהל. ואיך שאני מסביר לו את זה, אני מבין שאני כחוד במלכות. מצד אחד, איני יכול להתחתן עם בדואית, מצד שני, איני מוצא יהודיה שתתאים לי.

ואז הוא אומר לי: "אני חושב שמצאתי פתרון לבעיה שלך - יש לי בחורה יהודייה שגדלה במאהל בדואי."

אני אומר לו: "בטח, ומה יש לך עוד?" והוא אומר: "הבת של האישה שאותה נשלחת לחפש, מתאימה לך - היא יהודייה, והיא גדלה במאהל בדואי. מה דעתך?"

התלהבתי. זה היה נראה רעיון בלתי רגיל, אבל הוא אמר שצריך לשאול את הכלה, מאחר ואבא שלה לא כל כך בסביבה...

עברו יום-יומיים, והוא חזר ואמר שהם מכירים אותי היטב, וחושבים שאני בחור טוב (מה שנכון נכון...). אבל אני עוד רציתי לראות במי מדובר (מאחר ולא ראיתי מעולם את הבחורה).

הם סידרו פגישה, שאמנם היתה בתחילה רווייה בחשדנות, משום שהאימא כל הזמן חשדה שאני איזה מלכות של הבעל - והאמת היה לה על מה לחשוד, ניח שבאמת הייתי שליח של בעלה.

מי שהרס את חומת החשדנות, היה הבן אדם מ'לב לאחים', שהאמין בי מהרגע הראשון, ואני מודה לו עד היום על זה - וגם הבחורה עצמה שמרגע שנפגשנו, פשוט הסתדרנו והאמנו זה לזה.

התארסנו. חשבתי אם לחזור למאהל ולהודיע לבעל שלא מצאתי כלום, אך ליתר ביטחון העדפתי לנתק קשר, ופשוט להיעלם מחייהם.

הקשר עם 'לב לאחים' העמיק. הלכתי עם ארוסתי לסמינריון, והתקרבונו ליהדות. בתחנה שלי לא היו קרובים - חוץ מאימא שלי, ועוד אחות אחת, והרבה אנשים חרדים וחרדיות, שבאו לשמח חתן וכלה.

כל הסיפור הזה, היה לפני עשר שנים. כיום חיי הם רגילים ופשוטים, יחסית לסערות ולחוויות שעברתי בנעוריי. מה שיצא לי מכל העניין, הוא ידע עצום על המנטאליות הערבית, ואני משתדל לקחת את הדברים הטובים, ובהחלט יש כאלה.

אם שמת לב, אני די חצוי ביחס שלי אל הערבים. נראה שהכנסת האורחים עשתה לי משהו. מובן שאני לא מתגעגע למאהל, ובודאי לא לדת האסלאם (אלה לא נמשכתי מעולם). אולי אכתוב ספר על השנים הללו, אך בינתיים אני חי באושר ובעושר עם רעייתי ושלושת ילדיי. אנו מתגוררים בבית (לא באוהל) במרכז הארץ. אני במתכוון לא אומר באיזו עיר, משום שיש עוד משהו שאני יודע על בדואים: לבדואי יש זיכרון ארוך. גם אחרי 40 שנה הוא עלול לחפש אותך.

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

אמרו שהיא עלתה לאיזו משאית שעברה בכביש למטה, והסתלקה.

בעלה שלח אנשים שיחפשו אותה - אבל היא כאילו נעלמו עקבותיה.

\*\*\*

כמה נכבדים באו אליי וביקשו שאעשה מאמץ לחפש אותה אצל היהודים. הם אמרו לי שיש להם מידע, שארגון יהודי מסוים קלט אותה והוא משכן אותה במעון סודי. "אתה יהודי - לא תהיה לך בעיה", אמרו לי.

רציתי לשאול אותם, מדוע הם דואגים למישהו שמענה את אשתו - אך לא עשיתי זאת, גם משום כבודם, וגם משום שידעתי לבד את התשובה. ידעתי שגם הם מסתייגים ממנו, אך הם חייבים לשמור על מסגרת השבט, כדי שלא להביא רעיונות לאחרים, וגם למחוק את החרפה - ולהם יש רק דרך אחת למחוק חרפות.

יצאתי למרכז הארץ בלי חשק, אך התכוונתי להביא להם את המידע, משום שהיתה לי הכרת הטוב אליהם.

הרמתי טלפונים לכמה חברים שלשעבר, שזכרו בי מיד. לא סיפרתי להם לאן נעלמתי, והם לא העלו על דעתם מה שעבר עליי בשנים הארוכות הללו. ביקשתי מהם לברר על מקלט לנשים שברחו מערבים. הם לא חשו לרגע שאני רוצה להזיק להם, כפי שאף אחד אינו חושד בחברו שהוא משרת ערבים. בתום כמה ימים היה להם מידע על מישהו שיודע, והם סידרו לי פגישה איתו. הם לא אמרו לי שהמישהו הזה, הוא לא רק יודע. הוא חרדי מארגון לב לאחים, שנמצא בעניינים חזק מאד.

אחרי שראיתי אותו, זה היה מאוחר. לא יכולתי להיעלם לו פתאום, לכן פתחתי בשיחה איתו. מכרתי לו משהו שאני מכיר את האישה וחייב לה כסף, אבל הוא היה חשדן, והתחיל לחקור אותי. ראיתי שהמצב מסתבך, ואמרתי לו שאני ממנה - אבל הוא התחיל לדבר איתי בכיוון אחר לגמרי.

הוא אומר לי: "אתה יהודי, ואף יהודי לא ייתן יד להפיל יהודי אחר. יש לי תחושה שנסלחת על ידי הבעל", אמר. "אני רוצה שתשתף איתי פעולה, לא בגלל שאעשה לך משהו - בגלל שאתה יהודי". האמת, הוא נהג בחכמה. אם היה מאיים עליי לא היה לו סיכוי, אך הוא בא כבן אדם אנושי, ואני ממילא לא הייתי להוט להרוס את החיים של האישה הזאת, אז מצאנו שפה משותפת. סיפרתי לו הכל, מאז ברחתי מהבית, ועד לרגע שאני יושב לידו.

\*\*\*

הוא התחיל לדבר אל ליבי, ושוב היה לו כיוון נכון והבנה לנגוע בנקודות הרגישות. הוא שאל אותי אם יש לי סיכוי להתחתן. זו היתה שאלה ממש במקומה, כי הדבר הטריד אותי. אמרתי לו שאין לי סיכוי. אבל מצד שני, לאחר כל השנים הללו, אני לא מוצא שפה משותפת עם מישהי שלא



**גם אתם יכולים להזמין רב/מרצה לקהילה שלכם ולהנות משבת רוחנית ומרוממת!**

**שבת רוחנית בקהילה שלי**





## בזאת יבחנו

**רבי איסר זלמן הבחין מייד במכנסיו ההפוכות של הבחור הרזה, וקולו רעד מרב התרגשות: "בני, יקירי! רואה אני עד כמה הנך מוכן לעמל כדי לזכות בתורה הקדושה!"**

החשש בלבו. "כיצד אכנס כך אל ראש הישיבה? והלא בגדי קרועים ומרפטים, ואין זה כבוד להכנס כך אל שר התורה..."

לפתע הבזיק רעיון במחו. הוא נכנס לחדר צדדי והפך את מכנסיו, כך שהצד האחורי - היה עתה מלפנים. הצד האחורי של המכנסים היה בלוי וקרוע פחות מן הצד הקדמי, והבחור הצעיר חש כי כך מכבד יותר להכנס אל ראש הישיבה.

אולם הדבר לא נעלם מעיניו החדות של רבי איסר זלמן מלצר. רבי איסר זלמן הבחין מיד במכנסיו ההפוכות של הבחור הרזה, וקולו רעד מרב התרגשות: "בני, יקירי! רואה אני עד כמה הנך מוכן לעמל כדי לזכות בתורה הקדושה!"

"התקבלת לישיבה!" בשר רבי איסר זלמן מלצר, "לא משום ידיעותיך הנרחבות וחריפותך, אלא משום אהבת התורה הבווערת בך..."

וקד הפך מרן הרב שד לתלמיד מן המניין בישיבת סלוצק המעטיקה, כשראש הישיבה דואג עבורו גם לבגדים חדשים...

עוד תקופות ארכות המשיך מרן ראש הישיבה ללמד מתוך עמל וצער. לימים ספר, כי גם כאשר למד בישיבת סלבודקה לא שפר עליו מזלו. "כאשר הייתי עולה לישן", ספר, "הייתי מניח את ראשי על כמה גזרי עצים שהיו מנחים ליד התנור. זו הייתה הכרית שלי..."

"אבל הגמרא והרמב"ם בהם הגיתי אז, הם הזכרונות המתקיים ביותר שלי", חתם את דבריו.

לרכישת הספר 'מרן הרב שך' בהדברות שופס חייגו: 073-222-12-50

הבחור הצעיר, שהתגלגל בדרכים, במשך שבועות ארוכים, היו קרועים ומרפטים. בשרו כחש, וגופו רזה. בכל אותם הימים שגן הבחור הצעיר לעצמו את דברי הגמרא, רש"י ו'תוספות', הראשונים והאחרונים. הוא התעלם מן הרעב ומן הקור, וצעד בדרכים כשהוא הוגה בדברי הגמרא. אולם כאשר הגיע להיכל ישיבת סלוצק ובקש להתקבל למבחן אצל ראש הישיבה, עלה לפתע

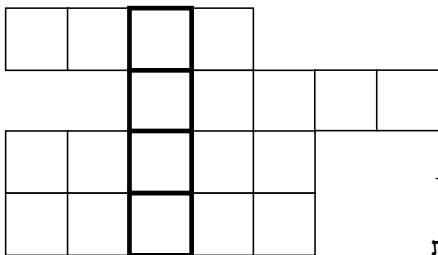
ימיו של ראש הישיבה כנער צעיר לא היו קלים כלל ועקר. בגיל צעיר ביותר עזב את בית הוריו ונודד בדרכים, עד שהגיע לישיבתו של הגאון רבי איסר זלמן מלצר, נבחן והתקבל שם.

כיצד התקבל ראש הישיבה לישיבתו של הגאון רבי איסר זלמן? ובכן, זהו ספור בפני עצמו. בגדיו של

## חידה בריבוע

מאת עוזי קייש

הערה: התשובות בכתב מלא



1. ביטוי בהשאלה מהפרשה האומר שאין די לו לאדם בסיפוק צרכיו הגופניים אלא עליו לספק גם את צרכיו הרוחניים: "לא על \_\_\_\_\_ לבדו יחיה האדם".
2. למה זוכה מי שעובד את ה' מאהבה לפי פירוש רש"י? "עשה מאהבה וסוף ה- \_\_\_\_\_ לבוא".
3. כמות הלחם שצריך לאכול כדי לברך ברכת המזון היא: "ואכלת \_\_\_\_\_ וברכת".
4. איזה חרק ארסי ובעל עוקץ הרג את הגויים שהסתתרו מפני בני ישראל? "וגם את \_\_\_\_\_ ישלח".

אם פתרתם נכונה את החידון, תקבלו בטור המודגש את התשובה לפי פירוש רש"י לשאלה: ממתי מוטל על האב ללמד את בנו תורה? משעה שהבן יודע \_\_\_\_\_

## מה בפרשה?

### כדאי לקיים מצוות!

בתחלת הפרשה מזכרת הברכה התלויה בהתנהגותם של ישראל: אם ישמרו את המשפטים שזכרו בפרשות הקודמות מבטחים להם: ברכה, עשר ובריאות וכן ונצחון על אויביהם. אך אם ישכחו עם ישראל את ה' ואת אשר עשה להם במדבר והולכים לארץ הטובה, לא יהיה ה' שומר להם והם יאבדו בין העמים. משה ממשיך להזכיר את מארעות המדבר: מעשה עגל הזהב, פעס אלוהים ושבירת הלוחות, תפלת משה לה' שישלח להם ופסול הלוחות החדשים. לסכום, שוב מופיעות ההבטחות לפיריון הארץ וגשמים בעתם - אם ילכו ישראל בדרך הטובה, אך בצרת וגלות יהיו מנת חלקם אם ירעו דרכיהם. צויו נוסף המופיע הוא ללמד את כל הדברים האלה לבניהם ולחקק אותם על מזוזת בפתח ביתם.





## מסעדת אמה

מה עומד מאחורי ה"אני רעב!"  
של ילדינו בחופשה?

עם החופש הגדול, גדל פלאים גם תאבונם של ילדינו שיחיו. התפריט בו הם חפצים משתכלל כל העת, משל ביקשו פיצוי על הסנדוויץ' המשעמם שהיה לחם חוקם כל השנה בבית הספר. מדוע הופך האוכל לחלק מרכזי כל כך בחופש דווקא? האוכל, ככל הנראה, מהווה צינור הזנה גם של קשר ואהבה והוא הגורם לילדים שיחושו רצויים, יותר או פחות: המפגש הראשון של תינוק עם אמו, עוד קודם שהוא יכול להביט בפניה, הוא קשר התזונה. ניתן היה לחשוב שהמדובר בקשר בהמי-בסיסי ואולם בחז"ל מבואר, כי דוד המלך היה מודה לקב"ה מדי יום ביומו, על כך שאצל האם האנושית, בניגוד לבהמות, נמצא מקום ההזנה "במקום בינה" - במקום שבונה קשר ובטחון. רק תינוק אנושי, בעודו אוכל, יכול לשמוע את פעימות לבה האוהב של אמו. בפרשתנו, אינספור איזכורים של האוכל כמוהו מדד למרחק או קירבה: אהבתו של הקב"ה אלינו מבוטאת באוכל: "ואהבך וברכך... וברך פרי אדמתך דגןך ותירושך" (י, י), ניצחוננו על העמים נמשל לאכילה "ואכלת את כל העמים" (יז, י), ענישה, מבוטאת אף היא באוכל: "ויענך וירעיבך" (ח, ט) טובה של א", מבוטא באכילה: "ארץ אשר לא במסכנות תאכל בה לחם" (ח, ט), וכיצד נבטא אהבה לגר? "לתת לו לחם ושמלה..." ואפילו כוחו של הקב"ה, מבוטא באכילה: "כי ה' אלוקיך אש אכלה..." (ג, ט) ועוד ועוד!



התורה מלמדת, שאין זו התעסקות באוכל גרידא, כי אם במזון: ההבנה שדרך האוכל, ה' זן אותנו בהמון דברים נוספים: הוא זן אותנו בחן: פירות ארץ ישראל נוסכים חן על אוכליהם, הוא זן אותנו במידת החסד: אכילה בטהרה מזכה בריגוע וממילא, ביכולת נתינה, והוא זן אותנו ברחמים: ביכולת להכיל אחרים ולהזינם, ממש כמו ברחם. המזון, בניגוד לאוכל, מתקן הן את מידות הנפש, הן את מידות הגוף. רק כך אולי, ניתן להבין את ההתעסקות האובססיבית במזון, בדיאטות, באוכל בריאות ובספרי בישול.

איך להפוך סתם אוכל ל"מזון", לקשר ולהזון חוזר? פרשתנו מלמדת, כי רק הברכה, לפני האוכל ולאחריו, משדרגת אותו לקשר רוחני ולהיפך, ללא ברכה, ארץ ישראל לא תהיה עוד מזינה, כי אם "מזנה" ("ולא תזנה הארץ..."), מרוחקת ומנוכרת.

הרב וולבה זצ"ל, רואה בחינוך הילדים לברכות הנהיגו, תיקון נפלא של יצר המרידה המולד של הילד והמתבגר: היציאה לעולם, מלווה בחוסר הברכה שלו על המזון שקיבל במעי אמו "מבעט במעי אמו ויוצא!"

הרעב של ילדינו בחופש הגדול, אינו רעב לחם ולא צמא למים, כי אם געגוע לקשר מזין, מציב גבולות, קשר שממיתר את הצורך במרידה שמקורה ברצון למשוך תשומת לב. דווקא בחופש, יש להקפיד על אכילה מסודרת ולא "על הדרך", על ברכות בקול רם, ובעיקר - על אוכל טעים, מושקע, יפה ומזין!

כל ספרי הרבנית ימימה מזרחי -  
בהדברות שופסו! 073-222-1250



## כאבי ראש

רבים מן האנשים שבאים אלי לקליניקה מתלוננים על כאבי ראש. הם מבקשים ממני צמחי מרפא שייסייעו להם בהתמודדות עם כאבם. תשובתי בעניין זה מורכבת מאוד, שכן שתי מטרות קיימות בנוגע לטיפול בכאבי הראש. האחת - הרגעת הכאב, שלביו אפשר להסתפק לכאורה בצמחי מרפא המסוגלים להרגיע את הכאב, דיקור, רפלקסולוגיה וכדומה. ואף ייתכן שלעיתים יש מקום להעדיף תרופה קונבנציונלית, כגון אקמול, שיעילותו בהרגעת כאב ראש ידועה. דרך זו תהיה ראויה כשמדובר בכאב ראש חד פעמי.

אולם, אם מדובר על כאב ראש שחוזר על עצמו לעיתים קרובות, כגון מגרנות או כאבי ראש כרוניים שאינם דווקא של מגרנה, יש מקום תחילה לבדוק לעומק את הסיבה והמקור לכאב. אין במקרים אלו להסתפק במשככי כאבים כאלו ואחרים. זאת, כיון שסיבות רבות ושונות לכאבי הראש ולכל סיבה הדרך הייחודית לטיפול. לאור זאת, יהיה זה שטחי לטפל בסימפטום - כאב הראש, ולהתעלם מהשורש. במאמרי זה אתן מספר דוגמאות להסברת העניין.

ראשית אציין, שאחת הסיבות הנפוצות לכאבי ראש היא מתח רגשי או פיזי שיכול לגרום למתח בשרירים שיכול להביא להתכווצות שרירים בשרירי הגולגולת, הצוואר והכתפיים. יש הסובלים מכאבי ראש כתוצאה מאלהגיה למזונות שונים, כגון: גבינה, גבינה צהובה, שוקולד, אלכוהול ומזונות המכילים מונוסודיום גלוטמט. ואכן, נמצא שיש שחדלו לצרוך מזונות אלו וכאב ראשם חף. מצאתי שאלו שטיפלנו בהם בעצירות שממנה סבלו, נפטרו גם מכאבי הראש שמהם סבלו במשך שנים. ההסבר לדבר הוא, שחומרים רעילים הנמצאים בצואה המתקשה לצאת נספגים חזרה לדם ומשם למוח, כשאחת התוצאות היא כאבי ראש. כאמור, העובדה היא שברגע שנפטרה בעיית העצירות חלפו להם כאבי הראש.

ידוע שטפילי מעיים שונים, כגון פטריות, בלסטוציטיים וכדומה, מפרישים הרבה רעלנים לדם, מה שגם כן יכול להביא לסימפטום בדמות כאבי ראש. אי לכך, ניקוי הגוף מהם יכול לעיתים להביא להעלמות כאבי הראש. כאבי ראש יכולים לנבוע, כמובן, אף מדלקת במערות האף - סינוסיטיס. מכאן שטיפול בסינוסיטיס יהווה פתרון לכאבי הראש. מקורות וגורמים נוספים יכולים להביא לכאבי ראש. לאור זאת, במקרים רבים כשניגשים לטיפול בכאב ראש המיקוד של הטיפול יהיה בנושאים אחרים שלא עליהם התלונן המטופל ולא בגינם הגיע לטיפול, כגון: עצירות, טיפולים רגשיים, ניקוי גוף מטפילים וכדומה. וכאמור, טיפול בהם מביא פתרון לבעיה הראשונה שבגינה הגיע לטיפול.

אליהו שכטר הוא אירידיאלוג ומטפל טבעי

## עשר עובדות מאת נגרין

1. קינות על החורבן רק בשלוש השבתות שבין שבעה עשר בתמוז לתשעה באב. לאחר שעלתה השאלה כיצד מתאבלים דווקא ביום השבת הקדוש, ולא בימות החול, פסק האר"י הקדוש לבטל את מנהגי הצער בשבת, וכנגד זה לומר תיקון חצות מדי יום ביומו.
2. תיקון חצות ניתן לעשותו יחיד, ללא מניין. בשעת חצות, מתיישבים על הארץ, חולצים מנעלים וקוראים מספר פרקי תהילים תפילות וקניות: קודם אומרים את הוידוי לאחר מכן קוראים את מזמור קל"ז 'על נהרות בבל' ומזמור ע"ט 'מזמור לאסף' ויש את פרק ה' במגילת איכה זכור ה' מה היה לנו. אחרי כן אומרים קינות, על פי מנהגי העדות השונים, ולסיום אומרים את פסוק 'התנערי מעפר קומי'.
3. הבן איש חי בספרו 'דב פעלים' (ח"א, סוד ישרים ט"ו) כותב כי על פי הקבלה, שלא ראוי לנשים לומר תיקון חצות.
4. התיקון כולל את תיקון רחל שזה בכי וצער על החורבן ואת תיקון לאה - תהילים לשם בניית הבית. את 'תיקון רחל' ניתן לומר רק מחצות הלילה ועד עלות השחר, ואילו את 'תיקון לאה' מותר לומר גם אחרי עלות השחר.
5. ב'ילקוט יוסף' מובא: "בימי בין המצרים רבים נוהגים לומר תיקון חצות אחר חצות היום... אמנם המנהג לומר תיקון חצות אחר חצות היום רק בבין המצרים, אבל בשאר ימות השנה לא נהגו לומר תיקון חצות אלא אחר חצות לילה."
6. לפי תורת הקבלה תיקון חצות הוא תיקון חשוב בדרך להבאת הגאולה. רבי נחמן מברסלב חידש שדווקא ככל שהדורות נמוכים יותר, כך ערך הקימה בחצות ותיקון חצות גדל.

## תיקון חצות ומעלתו

1. תיקון חצות הוא נוסח תפילה הנאמרת בחצות הלילה, הכוללת קינות על חורבן בית המקדש ותפילות להבאת הגאולה. התפילה נקראת 'תיקון חצות', כיוון שזמן אמירתה הוא מחצות הלילה ועד עלות השחר.
2. 'ראוי ונכון לכל ירא שמים שיהיה מיצר ודואג על חורבן בית המקדש וגלות השכינה, כמו שנאמר: 'קומי רוני בלילה לראש אשמורת'. וכמו שהקדוש ברוך הוא מקונן בעת ההיא ואומר: 'אוי לי שהחרבתי את ביתי וכו', כך ראוי לכל אשר נגע ה' בלבו לקונן בחצות הלילה על החורבן... וכל מי שאפשר לו להשכים קום בחצות לילה טוב שיעשה כן ויאמר 'תיקון חצות'. וכל שכן אם נשאר עד עת חצות לילה, שיש להשתדל שלא ישן עד שיאמר תיקון חצות, להשתתף בצער השכינה הנמצאת בגלות. ואמנם כשהוא מתפלל ולומד תורה יהיה שמח. ובכל אופן אם מוריד דמעות בתפלתו, תפלתו מקובלת ביותר" (שולחן ערוך).
3. כה נאמר: "ישכים קודם אור הבוקר לקום להתחנן לפני בוראו... וטוב למי שמקדים, שיכוון לשעות שמשנתנות המשמרות, שהן בשליש הלילה, ולסוף שני שלישי הלילה, ולסוף הלילה, שבאלו הזמנים הקב"ה נזכר לחורבן הבית ופיזור ישראל בין אומות העולם, והתפילה שיתפלל אדם באותה שעה על החורבן והפיזור רצויה וקרובה להתקבל". (טור אורח חיים סימן א')
4. עוד נאמר שם: "יפיל תחינתו לפני המקום, אחד המרבה ואחד הממעט ובלבד שיכוון לבו בתחנוניו, כי טוב מעט בכוונה, מהרבות בהם שלא בכוונה..." (טור אורח חיים סימן א')
5. בדורות עברו, נהגו בני עדות המזרח להוסיף



# הידעת?

- ✓ המזוזות הן שומרות הסף של הבית, ונכון לבדוקן אחת לשלוש וחצי שנים.
- ✓ עם הזמן גם התפילין המהודרות ביותר עשויות להישחק ואף להיפסל, ונכון לבדוקן אחת לשבע שנים.
- ✓ הזהיר במצוות תפילין זוכה שמאריך ימיו ומובטח לו שהוא בן העולם הבא.
- ✓ כל הזהיר במצוות מזוזה מאריך ימיו וימי בניו, וזוכה לדירה נאה.



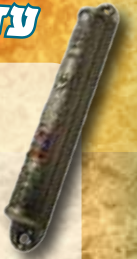
חודש אלול כבר כאן !!!  
זה הזמן להזמין את הידברות אליכם הביתה...

מתי בפעם האחרונה בדקתם את המזוזות בבית?  
עדיין משתמש בתפילין שקיבלת לבד מצוזה?



## בדיקת תפילין ומזוזות אצלכם בבית !!!

סופר סת"ם מטעם הידברות, באישור ובפיקוח הרב זמיר כהן, יגיע אליכם ויבצע בדיקה מקצועית ומקיפה לכל מזוזות הבית או התפילין.



לפרטים נוספים ולהזמנת חייגו:  
**073-222-12-50**  
shops.hidabroot.org

**לקראת חודש אלול בדיקת מזוזות**

מנהג נפוץ הוא לעשות זאת בחודש אלול כהכנה לקראת השנה החדשה....

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

**073-2221-300**

לאור ההצלחה הגדולה מחזור 7 יוצא לדרך <<

**קורס הכשרת מרצים**

שע"י ארגון הידברות בהשתתפות:

**הרב זמיר כהן**  
**הרב שמחה כהן**  
**הרב נתן רוזן**

התקופה: 10/11/16  
בימי חמישי החל מ-ט' חשון 10/11/16  
הקורס כולל 9 מפגשים בימי חמישי בין השעות 19:00 - 22:00 סה"כ 27 ש"ל  
הקורס מיועד לאברכים ולבוגרי ישיבות

**073-2221-300**

**סדנת תעצומות מאת רחל בולטון**  
לאור הביקוש הרב נפתחה

**הנושאים הנלמדים בסדנא**

מפגש 1: שינוי כתהליך הקושי והכאב מטף לצמיחה  
מפגש 2: החופש לבחור באושר לזותר 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 אי"ה מירדיום רביעי החל מ: כ"ז אב 31/8/16 בין השעות: 18:30-22:00

**073-2221-300**

**מחלקת שלום בית**

החיים יש לאן לנסות

**מנחי שלום בית מנוסים יעניקו הנחיה לזוגות**

- תקשורת זוגית • נישואים שניים
- הדרכה זוגית לבעלי תשובה
- מערכת היחסים עם הורי בני הזוג
- נישור על פערים
- בין בני הזוג על רקע דתי ועוד...

תאמו פגישה באזור מגורייכם:  
**073-222-1-310**

בואו לפתוח את השנה החדשה עם הידברות

**ראש השנה באווירה רוחנית מיוחדת**

במלון "ציפורי בכפר" קיבוץ חפץ חיים בהשתתפות: **הרב מרדכי לוי** **הרב שי עמר**

את תפילות החג ינעים החזן והפייטן ר' יוסף מוראדי

2-4/10 הבטיחו מקומכם  
**073-2221270**

סעודות חג מפוארות • אווירה כפרית, רוחנית ונעימה • חדרים מאובזרים • פינת חי