

הידברות

ליוני לבת

פרשת תולדות | גליון 276 | ג' כסלו תשע"ז

לתגובות: oneg.shabat@hidabroot.org

להפצת העלון - 073-2221388
www.hidabroot.org

העלון מוקדש לע"נ אסתר כהן בת מרים | לע"נ סעדיה סיאני בן יחיאל
לזיווג הגון שורה בת סודל | לזיווג הגון בתאל בת יהודית | לזיווג הגון
נתנאל בן יהודית להקדשת העלון חיגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת
17:54	17:14	15:59
17:48	17:15	16:15
17:48	17:13	16:06
17:52	17:16	16:18

ירושלים
תל אביב
חיפה
באר שבע

מה אפשר ללמוד מאות בודדת בתורה?

האם עשו היה נימול? על אופיו של עשו והדרך שבחר לעצמו בחיים,

ניתן ללמוד משינוי אות במילה אחת בתורה

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן



2 דניאל בלס
מה מניע את העולם?



4 הסיפור של ולדר
אחרי חצי יובל שנים



7 הרבנית
יקימה מזרחי
נר ה' נשמת אדם

ויש להבין, מדוע ביעקב כתוב "ויקרא שמו" לשון יחיד, ואילו בעשו כתוב "ויקראו שמו", לשון רבים? והרי התורה אינה ככתבי בשר ודם, שכותבים מבלי לדקדק ומנסחים פעמים כך ופעמים כך, אלא כולה הכתבה אלוקית: הקב"ה מכתוב למשה רבנו והוא כותב. אולם הדבר מבואר על פי המובא בדעת זקנים מבעלי התוספות בשם המדרש. יעקב, נימול בגיל שמונה ימים, וביום הברית קרא לו אביו יעקב. אולם עשו, כשראהו אביו שהוא אדמוני, אמר, עדיין לא נבלע בו דמו ולא רצה למולו לשמונה ימים (כמעשה המובא במסכת שבת קלד ע"א בשתי נשים שבאו לפני רבי נתן הבבלי, והורה להן להמתין לבן שנולד לכל אחת מהן ולא למולו עד שייבלע דמו בבשרו, שלא ימות כאחיו מאיבוד דם. והמתינו כדבריו ומלו אותם רק לאחר שנבלע הדם בבשרם, וחיו). כשעבר שנה או שנתיים וראה יצחק שזהו המראה הטבעי והקבוע של עשו, אמר, הואיל ולא מלתי אותו לשמונה ימים - כמוני, אמתין עד שיהיה בן י"ג שנה ואמול אותו כמו ישמעאל אחי שנימול בגיל שלש עשרה. וכשהיה בן י"ג שנה התנגד עשו ולא רצה למול, ונשאר ערל כל ימיו.



נמצא שכאשר יעקב נימול בגיל שמונה ימים, קרא לו אביו בעת הברית בשם יעקב. אבל עשו, לא קרא לו אביו שם לפי שלא נימול מעולם, אלא האנשים שראוהו עשוי כאדרת שיער קראו שמו עשו. ואת כל זאת רמזה התורה בתוספת אות אחת. לפיכך ביעקב כתוב: "ויקרא שמו", ובעשו: "ויקראו שמו". אמנם לא תמיד יודע הלומד את ביאור הלשון המדויקת שנקטה התורה, אולם האדם הבנון תולה את החיסרון בעצמו, פותח ספרי לימוד וקובע עיתים לתורה כדי להחכים ולגלות את סתרי תורת האלוקים אשר עליה אמרו חכמינו ז"ל: "הפוך בה והפוך בה, דכולה בה" (אבות ה, כב). שבת שלום.

כ ל אדם המעיין בלשון התורה, בשפה המקורית בה נכתבה - לשון הקודש, מגלה בה דקויות ניסוח שאי אפשר למוצאם בשום שפה שהתורה תורגמה לה. לכן כאשר תורגמה התורה לראשונה לשפה זרה, ליוונית, בהוראת המלך תלמי, היה קשה הדבר לישראל כיום שחבר בו בית המקדש. שהרי בשפה זו לא ימצא שום עומק ושום סוד בפסוקי התורה, והיא תוצג כמו דגם חיצוני של מטוס משוכלל שאין בו חלקים פנימיים, ואף גרוע מכך. משום כך, כאשר חוקרים מאומות העולם ניסו ללמוד תורה מאחד התרגומים, לא מצאו בה שום עומק ולא זכו להבין את התפעלות עם ישראל מתורת ה'. ואכן, המיוחדים שבהם שהבינו כי אי אפשר ללמוד תורה אם לא בשפתה המקורית, טרחו רבות ללמוד עברית (כגון מי שנחשב כאחד מגדולי מדעני כל הזמנים, אייזיק ניוטון, שארגזים מכתבי ידו וביניהם פסוקים רבים כתובים עברית, שמורים באוניברסיטה העברית בירושלים), כדי לזכות לטעום ולו במעט מעומק נפלאות התורה.

הנה דוגמא להבחנה דקה שהיא בגדר מועט המחזיק את המרובה. בפרשת השבוע, העוסקת בלידת התאומים - יעקב ועשו ליצחק ורבקה, מציינת התורה כי דרכם של יעקב ועשו היתה שונה בקיצוניות, עד כדי שכבר בראש לידם ניכר הפער בין שתי תפיסות העולם שהם מייצגים. והנה, בענין השמות שקיבלו שני האחים, משנה התורה את לשונה, ומעוררת את הלומד לשאול מה פשר שינוי זה. הנה לשון התורה: "ויצא הראשון אדמוני כְּלוּ כְּאֲדָרְתַּת שֶׁעַר, וַיִּקְרָא שְׁמוֹ עֶשֶׂן. וְאַחֲרָיו בֶּן יֶצְעָק אֲחִיו וַיְדוֹ אֲחֻזַּת בְּעֵקֶב עֶשֶׂן, וַיִּקְרָא שְׁמוֹ יַעֲקֹב" (בראשית כה, כה-כז).

שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

ואין אדם למד אלא במקום שלבו חפץ, ולפי נטיית הלב כך ראוי לנהוג. ולאחר שיתורגל ללימוד הנוח - יוכל להתקדם מהקל אל הכבד ולהגיע ללימוד גמרא.

דווקא בלימוד גמרא, שלא כל אדם יכול להסתדר עם לימוד מורכב. ואפשר שילמד הלכה ומוסר, שבהם מתעלה ביראת שמים לדעת את אשר יעשה.

ויכולת ההתקשרות שונה מאדם לאדם, ומה שלא הצליח במקום אחד ובחברה אחת יכול להצליח במקום אחר. ובכל זאת, לא כדאי להתעקש ולהתמקד

● אני לא מצליח להתחבר ללימוד הגמרא. מה אפשר לעשות? כדאי לנסות ללמוד לפני רב - מגיד שיעור אחר, שפעמים הרבה דרך

ט"ו כסלו 9-10-12
פרשת "ויצא"

חדרים אחרונים!

הבטיחו את מקומכם
073-2221270

שבת חורפית

במלון המפואר קיבוץ לביא

בהשתתפות הרב **אבנר קוואס** והרב **אליהו עמר**



ארוחות גורמה מפוארות | בריכה מקורה ומחוממת | חדר כושר



מה מניע את העולם?

האם לאלוקים יש או אין רצון?



אביב שואל: "אני מבין שאלוקים הוא אינסופי ונצחי ואין לו רצונות ומחשבות כאדם. אך בכל זאת היהדות אומרת שיש לאלוקים רצון, הוא הרי ברא את כל העולם ברצונו, הכל מתקיים מרצונו, הוא רוצה אותנו ואוהב אותנו. אז האם יש לאלוקים רצון?"

שלום אביב, ותודה על שאלתך, ראשית חשוב להקדים ולהדגיש שאין לנו כל

הרצון. הכל מבינים שמחשב אינו רוצה דבר. גם אם נתכנת מחשב לבצע פעולה מסוימת, ולאחר מכן נמנע ממנו את ביצועה של הפעולה - לא יתבטא בכך אף רצון של המחשב, ולא סבל של המחשב ממניעתו.

היות והמחשב הוא רק מכונה, הרי שהוא פועל בדיוק כמו אבן שנזרקה על פי חוק המשיכה, פעולותיו מתבצעות על פי פקודה חסרת רצון. למרות שניתן לתכנת במחשב "דחפים" שיתגלמו בצורת פקודות, אנו בהחלט יודעים שהמחשב אינו רוצה ולא מרגיש דבר.

בשונה ממחשב - חתול ודאי רוצה דברים, וכך גם האדם. לכל בעלי החיים יש דחפים ורצונות. רצון זה נקרא בפי הקדמונים בשם "נפש".

"נפש" היא כינוי לכח רוחני פנימי בכל היצורים החיים, אשר מבדיל את החתול וגם האדם - מחפצים דוממים.

המשך בעמוד 5 <<

הבנה במושג האלוקות, שהרי אנו בני אדם החיים במציאות של חומר, ואלוקים הוא בורא היקום כולו, והמציאות הראשונה והנשגבת מכל מציאות. אפילו חלקיקים מזעריים בעולם החומר לא מצליחים גדולי המדענים להבין (מכניקת הקוונטים), קל וחומר לעסוק במושגים כמו הרצון האלוקי.

עם זאת, ודאי שיש מושג של רצון אלוקי, בלעדיו לא היה נברא העולם ולא היתה ניתנת תורה לישראל. הרצון האלוקי הוא מה שמניע את החומר, בזכותו כולנו קיימים בכל רגע ורגע כפי שנאמר בתפילה: "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית".

כדי לקבל קצה חוט על מושג הרצון, עלינו לבחון תחילה את המושגים והמילים, שבהם אנו משתמשים בהגדרת השאלה. כלומר, עלינו להשיב תחילה - מהי המשמעות של המילה "רצון"? מדוע אנו בכלל "רוצים" משהו?

נהוג לייחס בימינו את כל הרצונות למוח. אך המוח התגלה כמכונה אוטומטית, המשדרת דחפים (פקודות) כמחשב, ומפעילה את האורגניזם על פיהם, כך שאין במח דבר שיוכל לבאר את מושג

שומרים שבת גם בשינה

לשאלת רבים הסובלים מהפרעות בשינה וזקוקים לטיפול במכשיר בשבת: מכשיר ה'סיפאפ' הכשר והטיפול ב"דום נשימתי" בשבת

נשימה לצורך מעקב תקופתי אחר המשתמש, וכפי הנתונים נותן "המעבד" הוראות הפעלה למכשיר, כגון: ויסות עוצמת זרימת האוויר, הפעלת המכשיר רק כאשר הוא מרגיש את תחילת השימוש, כיבוי בסיום השימוש, צפוף כאשר המסכה הוסטה מהפנים ועוד.

לפיכך, ברור שאסור להשתמש בשבת במכשירים הרגילים, לפי שהסובלים מתופעת "דום נשימה" אינם מוגדרים כחולה מסוכן. וכן מורים רופאים יראי שמיים העוסקים בתחום ה"ל למטופלים שומרי שבת, שאין להשתמש במכשיר בשבת, אף שכאמור אלו הרגילים להשתמש במכשיר זה ביום חול עוברים סבל נורא כאשר הם מנסים להירדם ללא המכשיר ה"ל".

לכן למעשה יש לרכוש את המכשיר ה"סיפאפ" הכשר ללא חשש חילול שבת באישור "משמרת השבת" שאין בהם חשש של שינוי לחץ כלל ואין רישום בזיכרון וחששות נוספים וכפי שהראו לי רבני משמרת השבת והמומחים במעבדת מכשירי החשמל הכשר. (יש לציין שאין חשש במכשיר הכשר משום רפואה בשבת הואיל ואין זה מרפא אלא מסייע לאדם להימנע מהסיפטומים הנלווים אל התופעה ה"ל").

ובזכות שמירת שבת כהלכתה ישלח ה' יתברך רפואה שלימה לכל חולי עמך ישראל אמן.

להזמנת הרצאות של הרב בתחומים שונים:

073-2221290 לשאלות נוספות: 054-8448909

באמצעות הזרמת האויר בלחץ מתון מתקן את הבעיה הנ"ל.

השימוש במכשיר הסיפאפ בשבת

היות ורבים משתמשים במכשיר ה"ל בימות החול, ואילו בשבת יש להימנע מלהשתמש בו היות ומכשיר זה מכיל רכיבים חשמליים שונים באופן שהאדם המשתמש במכשיר משפיע על פעילותם ופעילות המכשיר, ויש בזה חששות חמורים של חילול שבת גם באופן שהדלקת המכשיר נעשית על ידי שיעון שבת מערב שבת.

יש להבהיר בצורה ברורה, שישנם דרגות שונות של "דום נשימתי" וברור שאם לדעת רופא בהימנעות משימוש בשבת במכשיר הרגיל יש חשש פיקוח נפש, אין לחשוש כלל ואפשר להשתמש בשבת בכל מכשיר כמו שרגיל בחול, ויש לברר זאת היטב היטב אצל רופא מומחה כיון שהדברים תלויים בשיקול הדעת. וכל מאמר זה מתייחס למצב שאין כלל חשש סכנה. במצב זה יש לרכוש מכשיר כשר, והיחיד כיום הוא מכשיר "הסיפאפ" באישור ארגון "משמרת השבת" של חברת "לעמי 2000" (יש לוודא הכשר מקורי ומסודר), שבו סידרו מצב המאפשר להשתמש בו בימות החול באופן הרגיל ולקראת שבת להעבירו למצב שבו לא תהיה כל השפעה של המשתמש על הפעילות החשמלית.

סיכום ההלכה: במכשירים הרגילים של ה"סיפאפ" קיימים חיישנים המזהים את צורת הנשימה ומקליטים באופן רציף כל נשימה וכל הפרעת

על סדר היום

מאת הרב שי עמר



דום נשימה בשינה

תסמונת דום נשימה בשינה מכונה "אפנאה" והיא הפרעת שינה המתבטאת בהפסקת נשימה בזמן השינה, הסובלים מכך חווים במהלך השינה הפרעות החוזרות על עצמם פעמים רבות, וזה גורם ליקיצות פתאומיות ולירידה באיכות השינה.

מכשיר 'CPAP' - סי-פאפ

המכשיר המצוי והמומלץ ביותר למניעת דום נשימה בשינה הוא מכשיר ה"סי-פאפ", מכשיר זה מונע את צניחת הרקמות בפתח הקנה ע"י הזרמת אוויר. המכשיר בנוי ממנוע המפעיל מפוח המזרים אוויר בלחץ לתוך צינור פלסטיק המזרים את האויר לאף בעזרת מסכה המולבשת על הפנים או מוחדרת לאף.

מכשיר ה"סי-פאפ" אינו פותר ואינו מרפא את הבעיה הפיזיולוגית אלא רק מונע ממנה להפריע לתפקוד האדם בשינה, היות וגירוי קל של השריר

30-31/12 חנוכה א' ב' טבת

בהשתתפות הרבנית

ימימה מזרתי

הרב זמיר בהן
הר' שמעון פרץ
הרב אלי עמר

הבטיחי מקומך! 073-222-1-270

להדליק את האור שבתוכך

סופ"ש רווקות במלון
המפואר גני ירושלים ***

כפרץ לחופה
אחמיה כאן



במהלך הרצאה בדרום, ניגש אלי אדם ומסר לי חוברת, שבה ראיות, ציטוטים וגימטריות, המוכיחים-כביכול שהמשיח עומד לבוא בשנה הקרובה.

החוברת הזכירה לי את סיפורו של הטייס ג'יימס סטוקדייל מהשבוע שעבר. חוברת כזו עלולה לעורר ציפיות שווא, ובעקבותיהן מפח נפש וייאוש. כי מה יקרה, אם ח"ו המשיח לא יגיע בשנה הקרובה?

בגמרא במסכת ראש השנה (יא ע"א) נאמר: "בניסן נגאלו ובניסן עתידין ליגאל". והרי כבר עבר ניסן אחד, לפחות, מאז שנכתבו הדברים, ועדיין לא נגאלנו... אך אין כאן ייאוש, שהרי לא נאמר באיזו שנה נגאל בחודש ניסן. במסכת סנהדרין (צז ע"א)

האם המשיח יבוא בשנה הקרובה?

על האדם להאמין באמונה שלמה שהכול אפשרי, ותמיד יש אפשרות להיושע

עם האמונה, שהכול אפשרי, אם ירצה ה'. גם אדם חולה במחלה סופנית צריך להמשיך לייחל אל ה', שהרי ביכולתו של הקב"ה לרפא אותו בכל מצב. ובגמרא ברכות (י ע"א) נאמר: "אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם, אל ימנע עצמו מן הרחמים."

אין שום מעצור לקב"ה, ו"הבוטח בה' חסד יסובבנו" (תהילים לב, י) - כגודל ביטחונו של האדם בקב"ה, כך גודל חסדו של הקב"ה עימו. על האדם להאמין באמונה שלמה, שהכול אפשרי, ותמיד יש אפשרות להיושע. עם זאת, ייתכן שנגזר על אדם שלא יבריא ושלא יזכה לילדים, ואז לא יועילו לאדם כל מאמציו. יש לזכור, שגם אם ח"ו לא נענתה תפלתו של אדם, ולא נתמלאה בקשתו, הרי זה לטובתו.

לרכישת ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "פסיפס - אומנות הזוגיות - כלים מעשיים להצלחה בחיי הנישואין" חייגו להודברות שופט: 073-222-12-50

נאמר: "במוצאי שביעית בן דוד בא" - במוצאי שנת השמיטה' זהו זמן מסוגל לבואו של משיח בן דוד. אנחנו מצפים, אך זה עדיין לא קרה במוצאי השמיטות שחלפו. כל יהודי חייב להאמין באמונה שלמה ב-13 העיקרים, שביניהם (עיקר השנים עשר): "אני מאמין באמונה שלמה בביאת המשיח, ואף על פי שיתממה, עם כל זה אֶחָפָה לוּ בְּכָל יוֹם שִׁבּוּא". אנחנו מאמינים באמונה שלמה, שהמשיח בוא יבוא. אנחנו ממתנים לו בכיליון עיניים, ומייחלים לו בכל יום שיבוא. עם זאת, אסור לנו להישבר בדרך, על אף ההמתנה הממושכת. יש זמנים, שהינם 'זמנים מסוגלים' - כמו חודש ניסן ומוצאי שביעית ועוד - אך לא מן ההכרח, שהמשיח יבוא דווקא בהם. כל אדם מצפה לישועה אף בענייניו הפרטיים, אך גם אם ההמתנה ממושכת, צריך להיזהר לא להישבר בדרך.

הדבר אמור לגבי כל שאיפה ומשאלה, כמו רפואה, ילדים, הקמת משפחה או פרנסה. אנו צריכים לחיות

ללמוד על האדם דרך פרצופו

האיש והאשה שונים בתווי הפנים, וכדי להבחין מי עומד מולנו - עלינו להסתכל בפניו

נכסם ונאמר שבאופן עקרוני הרגש יותר פנימי והשכל יותר חיצוני. האיש עסוק יותר במאקרו (בגדול) והאשה עסוקה יותר במיקרו. הם משלימים זה את זה מכיוון שבבית יש צורך באחד שרואה את התמונה בגדול, ואחר שרואה את הפרטים הקטנים. חז"ל גילו לנו יסוד: 'כשם שפרצופיהם שונים, כך דעותיהם שונות'. כלומר, אם ראינו אנשים שפרצופיהם שונים, דע לך שתפיסת עולמם שונה והלך המחשבה שלהם אחר.

זאת ועוד, שמעתי מהרב גרוסמן שיש כאן טיפ בהבנת הזוגיות ובהשכנת שלום בבית. שימו לב, הוא אמר, למה כשבני זוג לא משתווים בדעות שלהם, הם כועסים זה על זה? הרי מעולם לא ראינו שבעל כועס על אשתו בגלל שתווי פניה שונים משלו, וגם היא לא נראתה כועסת עליו בגלל שהמבנה שלו שונה משלה.

הסביר הרב, כשם שפרצופיהם שונים - כלומר, כשם שכל אחד מבני הזוג מבין ומקבל את זה שפרצופו של השני לא כמו שלו, ועל זה הוא לא כועס ומקבל זאת בהבנה, כך הוא צריך לדעת שגם דעותיהם שונות, ולקבל גם את זה בהבנה ולא לכעוס!

אדרבה, בהמשך עוד נלמד שכאשר שניים חושבים אחרת על נושא מסוים אז הדבר מתברר הרבה יותר טוב, ועל זה נאמר: "טובים השנים מן האחד". אפשר להציב את הנוסחה גם בצורה הפוכה - ככל שפרצופיהם דומים כך דעותיהם משתוות. ואם נתבונן היטב, נבחין בדבר נפלא - בני זוג שחיים ביחד הרבה שנים, וכבר אין ביניהם חילוקי דעות, ופחות או יותר הם 'באותו ראש', נראים קצת דומים זה לזה.

וקר, ורוב החלטותיו מונחות בעיקר על ידי השכל. באופן סכמתי ניתן לומר שבאשה שולט יותר קו הרגש, ובאיש שולט יותר קו השכל. רמז לאופן ההתנהגות של האיש טמון בכך שהוא נברא שעיר.

השיער הוא הדבר היותר חיצוני בגוף. הגבר עטוף בשיער וזה בא לידי ביטוי גם בצורת ההסתכלות שלו שהיא יותר מעטפתית. בדרך כלל הוא רואה את המעטפת, קשה לו לחדור לפרטים קטנים, ולרוב אין לו סבלנות אליהם.

דוגמא נפלאה לכך היא עֵשָׂו, שלידתו מתוארת בפרשתנו: "וַיֵּצֵא הָרֵאשִׁון אֲדָמוֹנִי כְּלוֹ כְּאֶדְרֵת שַׁעַר וַיִּקְרָא שְׁמוֹ עֵשָׂו". עֵשָׂו נולד כשהוא עטוף באדרת שער, כמו פרווה, וזהו דבר לא שגרתי לתינוק. לכן כולם קראו את שמו 'עֵשָׂו' מלשון עשוי ומוכן. כשאברהם אבינו נפטר, היו יעקב ועֵשָׂו בני חמש עשרה שנים. יעקב אבינו הכין מאכל אבלים, נזיד עדשים. באותה שעה חזר עֵשָׂו מן השדה כשהוא עייף ורעב ואמר ליעקב את המשפט המפורסם: "הֲלֹעֵיטִי נָא מִן הָאֲדָם הָאֲדָם הַזֶּה".

מדוע בחור בן חמש עשרה אומר "מִן הָאֲדָם הָאֲדָם הַזֶּה"? למה הוא מתאר רק את הצבע ולא אומר תבשיל או עדשים, למה רק המעטפת של המאכל עושה עליו רושם? מכאן אנו למדים שֵׁעֵשָׂו שהיה שעיר מאד לא יכול היה להגיע לפרטים של הדבר ולכן הוא דיבר רק על המעטפת. כנראה שלומר 'תבשיל' או 'עדשים' זו חדירה עמוקה מידי לפרטים בשבילו.

לעומתו, האשה מתמקדת יותר בפנימיות. כתוצאה מכך קל לה להביע את רגשותיה ואת הלך מחשבותיה, והסתכלותה חודרת לפרטים קטנים יותר.

שכינה ביניהם

מאת הרב אבנר קוואס



ידוע שפרצופו של אדם נקרא פְּנִים מלשון פְּנִים. הפנים מלמדים על פנימיותו של האדם, אופיו ואישיותו. כמאמר הכתוב: "חֻקְמַת אָדָם תְּאִיר פְּנָיו". כשאדם מתבייש הוא מכסה את פניו, כיוון שאינו רוצה שכולם יראו את מה שמתחולל בקרבו, הפנים הם הצג של האישיות.

האיש והאשה שונים בתווי הפנים, וכדי להבחין מי עומד מולנו עלינו להסתכל בפניו.

להבדיל מפניה של אשה, אם נתבונן בתווי הפנים של האיש נראה שהם פחות עדינים, מחוספסים, ושעירים. פני האשה העדינים מלמדים".

פניה העדינים מלמדים על הרגישות של נשמתה. היא מתלהבת מכל דבר, מתרגשת ללא הרף ומדמיינת בלי סוף... היא גם נפגעת ונעלבת מהר מבלי שאף אחד רגיש. אופיה הרגשי משפיע לרוב גם על ניתוח של דברים וקבלת החלטות.

לעומתה, האיש ב"כ לא רגשן באופן מיוחד, הוא נפגע פחות, קשה להלהיב אותו, הוא יותר שכלי

גם אתם רוצים לקחת חלק בהפצת העלון? הירשמו עכשיו, וקבלו עלונים לחלוקה עם שליח עד הבית! (ההפצה כרוכה בהשתתפות סמלית בעלות ההפכה)

חייגו עכשיו: 073-2221388

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

אוהבים את הידברות? עונג שבת?



אחרי חצי יובל שנים

כולנו מכירים אנשים חשוכי ילדים. זו התמודדות קשה ובלתי נסבלת המצערת את הזוג, ולא פחות מכך את כל מכיריהם ואוהביהם. אביגד ואחינועם מעטוף היו זוג כזה, לא עשר ולא עשרים שנה. הם היו חשוכי ילדים במשך 27 שנה... הם מקימים שיעור עבור נשים שלא זכו בילדים ונחשו מה קורה בתוך מספר שנים... הסיפור שצריך לספר לכל מי שאיבד תקווה...



להיפקד בזה אחר זה. תוך שבע שנים נפקדו כל נשות השיעור, מלבד אחת. אחינועם מעטוף שייסדה את השיעור.

הם נותרו חשוכי ילדים במשך עשרים וחמש שנה. הם ליוו את כל המשפחות בכל השנים הללו, דאגו והחזיקו אצבעות, בכו מול כישלונות ושמחו מול הצלחות, הגירו דמעות שמחה כאשר הזוגות נפקדו בזה אחר זה, והזילו דמעות של צער ותחינה לה', שיפקדו גם אותם, אך לשווא.

בהגיע אחינועם לשנת העשרים וחמש לעקרונה, התגבשה קבוצת הנשים מאחורי גבו של הזוג. הן גייסו את הבעלים והחלו במשותף לפקוד קברי צדיקים, בעיקר את קברו של החזון איש, שעל פי הסגולה עשרה אנשים שמתפללים ליד קברו יכולים להשיעו ולפקוד עקרונות.

קשה לתאר כמה תפילות ובקשות נאמרו מלב אוהב למען הזוג, שכל אחד מהזוגות ראה בו שליחים נאמנים, שסייעו להם להקל בעבורם את השנים הקשות. אפילו הגויים הגלויים נזקפו מעט לזכותם של בני הזוג, שכן התחושה הנעימה והרגועה שיצר השיעור הזה בקרב הנשים תרמה לרוגע ולאפשרות להיפקד ולהביא צאצאים.

כמה דמעות נשפכו שם, בקברו של החזון איש, כמה מילים ובקשות נאמרו וכמה צדקות ניתנו. עשרים ושבע שנים חולפות, ובני הזוג מעטוף - גם אם אינם מדברים על כך - העיניים שלהם אומרות כי כבר נואשו מלראות זרע של קיימא.

אך החבורה אינה מתיאשת וממשיכה להתפלל. ואז, לאחר עשרים ושבע שנים, לאחר טיפול ניסיוני מיוחד, מתבשרים בני הזוג כי לראשונה נפקדו וכי אם הכל ילך כשורה, בעוד תשעה חודשים יזכו לפרי בטן. * * *

קשה לתאר מה עבר על אביגד ואחינועם. השמחה שלהם אמנם הייתה עצורה, אך הרקיעה שחקים. הם החליטו, בצדק, שלא לשתף בכך איש, כמו שכתוב: "ואביו שמר את הדבר".

כך עברו להם שלושה ירחים, כאשר המיועדים להיות הורים, לראשונה בחייהם בגיל 49 נושאים את הבשורה בהזירות, עוטפים אותה באהבה וברחמים, ואינם מספרים לאיש.

ואז הודיע להם הרופא כי מבחינתו הכל תקין וכי

ניתן לשתף את הקרובים להם במידע. לאביגד ולאחינועם לא היה שום מושג איך עושים זאת. סביבם אחים ואחיות שנישאו לפני עשרים ושלושים שנה, ילדו ילדים וגם נכדים, ומבחינתם אביגד ואחינועם הם זוג חשוך ילדים. לכך התרגלו כולם. כיצד ניתן להודיע בשורה כזו?

הם החליטו שבשיעור הקרוב יזמינו את בני המשפחה הקרובה, כלומר ההורים, האחים והאחיות, ואיכשהו יודיעו במהלך הערב את הבשורה המרנינה. ערב אחד לפני המפגש המדובר כיסח אביגד את הדשא, ותוך כך הרזה כיצד הוא מבשר לקרוביו ולאוהביו את הדבר. הוא החליט להודיע להם מתוך הכתב, ואז עלתה שורה אחת בראשו. הוא רץ וכתב: "שיחיו לאמי כי ששונה פנה..." מכאן ואילך, התרוצץ אביגד לסירוגין, שטוף דמעות, בין מכסחת הדשא לבין הנייר והעט, ורושם עוד שורה ועוד שורה, ובמקביל מכסח עוד תלם ועוד תלם לקראת המסיבה הגדולה. הערב הגדול הגיע. תחילתו בשיעור הקבוע ולאחר מכן החלו להופיע האחים והאחיות של בני הזוג. מובן שהוגשה להם תקרובת שהוכנה בידיה המקצועיות של אחינועם: בשר, ג'חון, מרק תימני. איש לא העלה בדעתו לאן הולך הערב הזה.

ואז ביקש אביגד את רשות הדיבור. בתחילה עוד נשמעו רעשים, אך פתאום ראו כולם שאביגד, הקר והמחושב, מרוגש עד דמעות וכי קולו רועד וכך גם ידיו. כולם השתתקו. בידיים רועדות הוציא את הנייר שעליו רשם את הדברים ביום האתמול והחל לקרוא:

שיחיו נא לאמי כי ששונה פנה על בן אשר נפקד 49 שנה והיום, בשור נא לאמי כי ששונה רמה על בן אשר נפקד לאחר 27 שנה... שקט בקהל. איש עדיין לא הבין, וגם אם היו שהחלו להבין, הם לא העזו להביע זאת שמא לא הבינו נכון, יביכו ויובכו.

שקט. דממה. אביגד ממשיך: ויודעים אנו שאת חידת המוות קשה לפצח אך ביצירת חיים חדשים - אותו ניתן לנצח... ואז מגיע אביגד מעטוף לשורה התחתונה: ..והנה הרגע לו ציפינו בכליון ואחינועם בחדש השלישי להר...

הוא לא הספיק לומר את המילה, וזעקה רמה נשמעה מציבור השומעים, קריאת השתאות ולאחריה קשה לתאר את כמיות הדמעות שנשפכו שם. אנשים באו והתנפלו על אביגד, והנשים על אחינועם, חיבקו, נשקו, בכו והתיישבו מחוסרי כוחות.

תוך מספר דקות החלה עלייה לרגל של כל בני מושב ברקת לבית מעטוף. כל כך רצו התושבים לשמוע את הבשורה הנפלאה וכל כך נואשו ממנה, והנה נס כזה...

בדקות הבאות החל אביגד לקבל טלפונים מכל רחבי הארץ, ולאחר מכן גם מחו"ל. לא בכל יום זוג חשוך ילדים 27 שנה נפקד. לכולם היה ברור שנסגר מעגל. האישה שארגנה את מפגש העקרונות - נפקדה אף היא, ושוב אין זה מפגש עקרונות, כי אם מפגש אמהות.

* * *

כעת, במעבר חד, נחזור אליי. איך אני, מוכרת בסניף ניו-פארם, נכנסת לסיפורם המרגש של בני משפחת מעטוף? האמת שבשלב



ני רוצה לספר את הסיפור ששינה את חיי, ולא רק אותם. הוא התרחש לפני למעלה מארבע שנים, אך ניתן לומר שהוא ממשיך עד היום וכנראה ימשיך עד סוף כל הימים.

לפני כארבע שנים וחצי עבדתי כמוכרת בחנות ניו-פארם באזור אשקלון. הסניף היה בשיפוצים, ומטבע הדברים היו אזורים בלתי מרוצפים, ולבנים וחפצים התגלגלו על הרצפה.

ערב אחד נכנס לחנות זוג בשנות הארבעים המאוחרות לחייהם. האישה נעלה ככפפים והתנהלה בכבודות. ראיתי שהיא מתקרבת לאחד האזורים שרוצפו מחדש. חשתי שהיא פשוט תיתקל במרצפת ותיפול. פתחתי את פי כדי להזהיר אותה שלא תמעד, אך היא הייתה רחוקה ממני, ומשום מה הצעקה נותרה בתוכי. כל אחד מכיר את הרגעים הללו, שבהם אתה קופא על מקומך ואינך מצליח להשמיע הגה.

לפני שאמשיך את סיפורי אני רוצה לספר קצת על הזוג הזה, שאז עדיין לא הכרתי.

* * *

שם אביגד ואחינועם מעטוף, והם מתגוררים במושב ברקת.

אביגד ואחינועם נישאו בגיל 22. חלפו מספר שנים, והם לא נפקדו בילדים. כל מה שעשו לא עזר. עברו עשר שנים, בינתיים נישאו אחיהם ואחיותיהם והולידו ילדים - אך הם נותרו ללא ילדים.

לאחר שמונה עשרה שנות נישואין החליטו אביגד ואחינועם לייסד בביתם שיעור מיוחד לנשים שטרם נפקדו. השיעור החל עם שלוש נשים, ולאחר מכן התפשטה השמועה, עד שהתגבשה קבוצה של חמש עשרה נשים, שכל אחת מהם עדיין ללא ילדים במשך שמונה עד חמש עשרה שנה. הן היו לומדות שמירת הלשון, שומעות שיחות ולאחר מכן מספרות אחת לרעותה מה עובר עליהן, מעודדות זו את זו, מחזקות, מייעצות ומחליפות מידע בכל הנוגע לדרכים ולטיפולים שביאו להן את פרי הבטן המיוחל.

כשנה לאחר הקמת השיעור נפקדה הראשונה מבין הנשים, ומכאן ואילך, כל מספר חודשים החלו הנשים

יקרה, הזמיני אחת ממרצות הידברות לערב שכולו תודה והודיה שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה ליוכי ויקודים ובהצלחה חלה התודה מתחילה בחיגוי שלך: 073-2221290

מודה אני

באמתות בידיים שלי!

התודה פותחת שערי שמיים

בריאות תקווה שלום בית שפע שמחה משפחה זיווג פרנסה ילדים חיים חברים אהבה לכוונות מאיד לא מה לעל!

מה מניע את העולם?

מבחינת ה"נפש" הבהמית - האדם והחתול דומים מאוד. לשניהם יש "כח רצון" שמגדיר את תחושתם הגופנית, ורצון זה מבטא כח חיים שנמצא מעבר למכונה של גופם ואותו מחשב-מוחי מתוחכם הנמצא בתוך ראשם.

אך האדם, בשונה מחתול, קיבל כח רוחני נוסף ונבדל, הנשמה. על האדם לבדו נאמר: "ויפח באפיו נשמת חיים" (בראשית ב, ז). על כן הנשמה שואפת ומתקשרת למושגים מופשטים ונעלים יותר מאכילה ושתייה - שאיפות רוחניות, ערכים, צדק, מוסר, מילוי חובה, דרישת אמת, בחירה, הקרבה, אהבה - כל אלה מקורם בנשמה. כי הם אינם נובעים מתוך צורך למילוי רצון אנוכי בעולם החומר. אלוקים הוא נותן הנשמה, והוא נפח אותה באדם ע"פ צלמו. ביאר הרמב"ן (סו): "הנופח באפי אחר, מנשמתו יתן בו". אילו היה הא-ל חסר רצון, אזי כיצד יברא נבראים בעלי כח רצון ובעלי נשמה?

פירוש הדבר, שהא-ל עצמו הוא בעל יכולת רוחנית הגבוהה מכל נפש - מכל נשמה - ומכל רצון. הוא בעל התודעה הגבוהה ביותר שיש במציאות, ממנו נובעים כל המושגים הרוחניים. בתנ"ך נוכל למצוא פסוקים רבים שנועדו להרחיק מהא-ל את הגשמיות, המלמדים ששכלו ורצונו של אלוקים נעלים וגבוהים עד אין-שיעור לעומת מושגיו של האדם: "כי גבהו שמים מארץ - כן גבהו דרכי מדרכים, ומחשבותי ממחשבותיכם" (ישעיהו נה, ט).

שימו לב למילה "גבהו". גבהו - אין פירושו שלילת המחשבה והרצון מאלוים, אלא תיאורם של המושגים הללו כגבוהים ונפלאים לאין-שיעור אצל אלוים, עד שלא ניתן להשוותם כלל למחשבה והרצון הפחותים והמוגבלים של האדם. היהדות מלמדת אותנו שיש לאלוים רצון, אך רצון זה גבוה ונשגב בבורא עד אין גבול, ואין אדם שיכול לתאר. ישנם אנשים בעולמנו שמרחיקים עצמם מאלוים על ידי שימוש בכינויים כמו "כח עליון". הם אינם מבינים שאלוים קרוב אליהם מאוד: "בינו בערים בעם וכסילים מתי תשכילו, הנוטע אוזן הלא ישמע? אם יצר עין הלא יביט? היוסר גויים הלא יוכיח? המלמד אדם דעת, ה' יודע מחשבות אדם..." (תהילים צד, ח).

צא ולמד שהא-ל חכם, והא-ל רוצה, והא-ל אוהב, אלא שחכמתו ורצונו ואהבתו נעלים וגבוהים ונשגבים מכל מה שאדם מסוגל להבין. כפי שגבה שכלו של הא-ל משכלו של אדם מרחק שמים מארץ, כן גבה רצונו מרצונו, ואהבתו מאהבתנו. הרצון האלוקי ניצב מעל ומעבר לכל רצון אנושי.

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

התחלתי להגיד תהילים בדקות וחשתי שהמילים מדברות אליי. קראתי פרק אחר פרק במשך שעות, עד שסיימתי את כל התהילים.

לפני שנודמתי אמרתי: "אלוקים אם תיתן חיים לילד הזה, אני אהיה שלך לעולם". לא הבנתי מה משמעות המילים הללו, אבל הרגשתי שאם הילד הזה מת - אני מתה איתו.

ואז נרדמתי. לצלול טלפון עורר אותי. על הקו היה קול של אישה. אחינועם מעטוף. היא אמרה: "שמעתי שדאגת, רצייתי לבשר לך שברוך ה' התינוק בסדר וגם אני אהיה בסדר בעוד כמה ימים".

בכיתי משמחה ומהתרגשות, הודיתי לה על שהרגיעה אותי. סיפרתי לה שקראתי את כל התהילים, והיא אמרה לי שלא הייתי היחידה ושאי אפשר לדעת תפילתו של מי התקבלה, ועם זאת הוסיפה שהיא מרגישה שהיה לי חלק גדול בה.

לי היה ברור במאות האחוזים שהייתה זו התפילה שלי, מפני שמעולם לא התפללתי ככה, בעצם מפני שמעולם לא התפללתי. עד היום זה ברור לי.

התקשרתי עוד כמה פעמים לברר מה שלומה וביקשתי להיות מוזמנת לברית או לבריתה. חודשיים לאחר מכן נקבע לאחינועם תאריך לניחוח קיסרי. הרופא אמר לאחינועם ולאביגד שזה יהיה ב-14.3.2006. הוא לא העלה על דעתו שזה נופל בדיוק על י"ד אדר תשס"ו, יום הפורים.

ואכן, ב"ד באדר באותה שנה התרחש לאביגד ולאחינועם מעטוף נס פורים. ילד ראשון נולד להם לאחר 27 וחצי שנות עקרות. נכחתי בברית יחד עם מאות אנשים, שכולם הרגישו שזה הילד שלהם. ויקרא שמו בישראל: אלאור אביחי. אלאור - מפני שהביא אור להוריו אחרי כל כך הרבה שנות ציפייה; ואביחי - מפני שהחיה את אביו שנעקד 49 שנה. אני חושבת שראיתי אותו במצב הכי פחות חי בכל השנים הללו. אך לא להוריו הוא הביא את האור. גם לי.

הייתי בחורה רחוקה מדת, ופתאום התחלתי להתעניין ולהתחזק באמונה, לאט-לאט ולא בהתלהבות רגעית. כעבור שנה החלטתי סופית לחצות את הקווים ולחזור בתשובה. לאחר שנה וחצי התארסתי עם בעל תשובה כמוני.

שבוע לאחר האירוסין אני מקבלת הזמנה כפולה. לברית ולבריתה. לאביגד ולאחינועם מעטוף נולדו תאומים, בן ובת. הייתי עם ארוסי בשמחה הכפולה. לבן קראו נהוראי, ולבת אנהאל.

זהו הסיפור של אביגד ואחינועם מעטוף, כיום בני 53 והורים לשלושה ילדים, שהשמות שלהם מספרים את הסיפור כולו. אלאור-אביחי, נהוראי ואנהאל - אמונה בה' יתברך, הרבה אור, הרבה חיים וחסדי שמים. תראה מה הסיפור הזה עשה לי באופן אישי: אור אמונה, ולאחרונה גם חיים בעקבות הולדת בתי לפני כחצי שנה.

אני חושבת שהסיפור הזה יכול לחזק זוגות רבים שלא נפקדו בפרי בטן ונמצאים על סף ייאוש. אני מציעה להם לשאוב כוח מהסיפור של משפחת מעטוף, סיפור שאני מאמינה כי יוסיף להפיץ אור של אמונה וחיים עד סוף כל הימים.

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

הזה לא הכרתי את בני הזוג מעטוף וגם לא את הסיפור שלהם, אך חודשיים לאחר האירוע שתיארתי כעת, נכנס לסניף הניו-פארם זוג בשנות הארבעים המאוחרות לחייהם. האישה הלכה בכפכפים והתנהלה בכבוד. ראיתי שהיא מתקרבת לאחד האזורים שרוצפו מחדש. חששתי שהיא פשוט תיתקל במרצפת ותיפול, לכן פתחתי את פי כדי להזהיר אותה שלא תמעד, אך היא הייתה רחוקה, ומשום מה הצעקה נותרה בתוכי. כל אחד מכיר את הרגעים הללו, שבהם אתה קופא על מקומך ואינך מצליח להשמיע הגה. היא התקרבה וראיתי איך זה קורה. הכפכך שלה נתקע בריצוף החדש, והיא נפלה בכבדות על בטנה... רצנו אליה, הפכנו אותה והושבנו אותה על הרצפה. היא רצתה לשכב, ואז אני שומעת את בעלה אומר: "תקשיבי לי".

הבטתי בו. זו הפעם הראשונה בחיי שראיתי תימני לבן. הוא היה נסער מאוד, אך ניסה לשמור על טון קר: "תקשיבי לי", אמר, "אנחנו נשואים 27 שנים ללא ילדים. אשתי נכנסה להיריון ראשון, וכעת עולמנו נחרב, אנא ממך, רוצי והזעיקי אמבולנס, תסבירי להם את המצב". התאבנתי, אך קיבלתי כוחות ותושייה, רצתי אל הטלפון, התקשרתי למד"א וצרחתי שיבואו במהירות. איני זוכרת מה צרחתי שם, אבל רק מההיסטריה הם הגיעו תוך דקות ספורות, הרימו את האישה מהרצפה ולקחו אותה. ליווייתי אותם החוצה ואמרתי לבעלה: "אני מבקשת שתודיעו לי אם הכל בסדר".

לקחתי את מספר הטלפון שלו וביררתי לאיזה בית חולים הם נוסעים. לא אשכח את דמותו: אדם אציל נפש, מאופק, אבל כל הכאב בער לו בעיניים, ראיתי שם את כל הכאב והחרדה שיש בעולם, אך הוא לא צעק ולא גידף, מה שרוב בני האדם היו עושים, אפילו לא אמר: "איך אתם מכניסים בני אדם למקום שעורכים בו שיפוצים?" בעיניו היה רק מבט של מי שמנסה להשתלט על הכאב אך אינו מצליח.

האמבולנס התרחק, ואני מצאתי עצמי יושבת ומדברת לאלוים.

אני באה מבית לא דתי, בלשון המעטה. גם הוריי וגם ההורים של הוריי שלי לא היו דתיים, לא שמרנו שבת ולא כשרות, ואני מוצאת עצמי מדברת פעם ראשונה עם מישהו שעד עתה לא הכרתי בקיומו - עם אלוים.

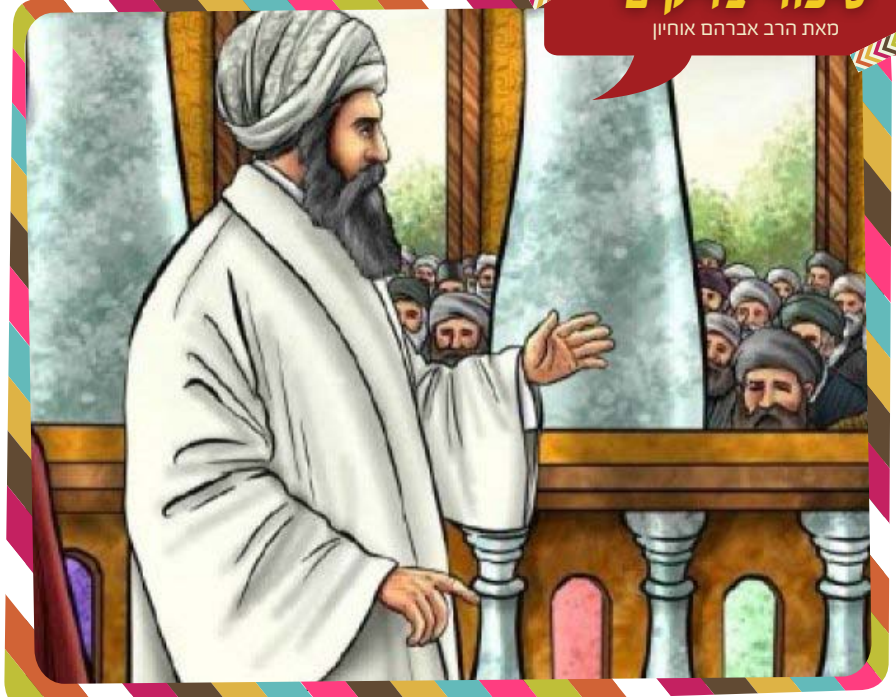
ישבתי שם ובכיתי. מנהל הסניף אפילו לא ביקש ממני לעבוד. הוא הבין אותי, אווירת נכאים שררה בסניף. איש לא היה מסוגל לעבוד. היה מתח באוויר, כולם פחדו מהבשורה הרעה שעלולה להגיע, שבסניף שלנו איבדה אישה את תינוקה אחרי 27 שנים שחיכתה לו. כולם הרגישו אשמים, ואני יותר מכולם. הרגשתי שיכולתי למנוע זאת ופשוט כשלתי וקפאתי על מקומי. אחרי איזה חצי שעה החליטו כולם שאין שום טעם להמשיך לעבוד כך. מנהל הסניף התקשר למעסיק שלי, ומעסיקו יצר קשר עם מי שמעליו, עד למנכ"ל ניו-פארם שהורה לסגור את הסניף ולשלוח נציג אל בית החולים ללוות את בני הזוג. אין ספק שהסיפור הזה לא השאיר איש אדיש.

הלכתי הביתה, עצובה ומפוחדת. ידעתי שאם האישה הזו תאבד את התינוק שלה לא אסלח לעצמי. חשתי שאני משתגענת בבית, חיפשתי איזה ספר תהילים ומצאתי מתוך תנ"ך שנתנו לאחי בצבא.

חוגי בית עם מיטב המרצים
אצלכם בבית או בקהילה!
 הרב אהרן בן אש / זוגיות | חינוך ילדים | תורה ומדע | אסטרולוגיה | קבלה | שם האדם ועוד...
הרב עמנואל מזרחי . הרב אליהו עמר . הרב שי עמר . הרב ראובן זכאים הרב יצחק גבאי . הרב יגאל כהן . הרב מרדכי לוי . רפאל יוכנפי . מרדכי חזיה

ליאור שטרן / אוסן לחיסה 'קוגן סו'
אברהם סיני / גר צדק קצין חי"באללה מלבנון
יהודה כרץ / הכומר שהתגייר
חנן לדרמן / שחקן טלוויזיה לשעבר

להזמנת מרצה / רב חייו: **073-2221-290**
 ללא עלות! מתאים לערב חיזוק, ראש חודש, ערב חג ועוד...



של ה'בן איש חי', שעמד על התבה. אולם ראה זה פלא. על אף שהאדמה רעדה בסמוך לרגליו, לא נע ה'בן איש חי' ולא זע. הוא נותר לעמד על מקומו, זקוף ותמיר, כאלו מאומה אינו מתרחש סביבו...

רגעים ספורים נמשכה רעידת האדמה, ולאחריה שקטה הארץ. בית הכנסת לא קרס. הוא נותר לעמד על תלו, והאנשים שברחו החוצה - החלו להפנס פנימה בחזרה.

אך אז, הגיע לאזניהם קול כפופ מים זורמים. עיניהם של באי בית הכנסת נפערו בתדהמה. במרחק שני טפחים בלבד מרגליו של ה'בן איש חי' נבקע בארץ פלא מעין מים חיים, שזרמו להם בשלונה...

"איזה נס!" שחו האנשים בהתרגשות זה לזה. "בנדאי אלו מים קדושים!" הרהרו.

ואכן, רבים מהם מהרו לשאב מן המים ולהשתמש בהם כסגולה רפואית. עד מהרה הוכח, כי המים הללו מרפאים חולים שחלו במחלת החלירע, מחלה שהפילה באותה עת חללים רבים. כמו כן, נשים עקרות ששתו מן המים - נפקדו בילדים...

רופאים ממחים הזעקו למקום, ולאחר בדיקות שבצעו, קבעו כי המים הללו הנם מים מינרליים, המכילים בתוכם כמות גדולה של כספית, הידועה כגורם רפואי מועיל.

אך המעין לא הוסיף לנבץ לאורך ימים. שמעו של המעין הפלאי הגיע לאזני השלטונות, והם החלו לתכנן כיצד להחרים את בית הכנסת ולהפכו, חלילה, למסגד...

מכיון שך, מהרו נכבדי הקהלה לסתם את המעין בחשאי, ולפרסם ברבים כי הבאר התיבשה לה. ובכך סרה הסכנה מעל בית הכנסת.

לרכישת הספר 'הבן איש חי' לילדים בהדברות שופס חיימו: 073-222-12-50

מעין המים הפלאי

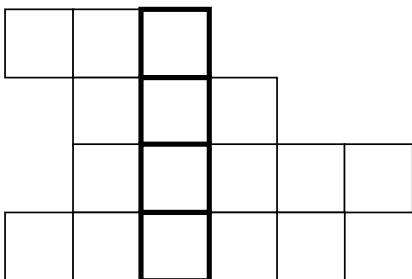
הגיע לאזניהם קול כפופ מים זורמים. עיניהם של באי בית הכנסת נפערו בתדהמה. במרחק שני טפחים בלבד מרגליו של ה'בן איש חי' נבקע בארץ פלא מעין מים חיים, שזרמו להם בשלונה...

ארע הדבר. בעצומה של הדרשה, החלה האדמה לרעד תחת רגליהם של היושבים בבית הכנסת. "רעידת אדמה! רעידת אדמה!" נשמעו צוחות בקלה בקהל, שמנה כששת אלפים איש. שומעי הדרשה נסו להמלט מבית הכנסת, כל עוד נפשם בם, פן ימצאו את עצמם לכודים בין הריסות. מוקד רעידת האדמה היה בסמוך לרגליו

המעשה הבא ארע בעצומה של הדרשה השבועית שנשא ה'בן איש חי', בשבת קדש בבית הכנסת. ה'בן איש חי' היה נושא את דבריו בלשון נעימה ומתוקה, והמוני בני אדם היו נקבצים לחזות בזיו פניו ולהתבשם מאמרותיו. באותה שבת, בתאריך "ח בסינו,

חידה בריבוע

מאת עוזי קייש



הערה: התשובות בכתוב מלא

1. על איזו עיר מלך אבימלך?
2. העיר ששמה ניתן לה בעקבות הברית שנכרתה בין אבימלך לבין יצחק: באר-_____.
3. עשו מכר את בכורתו ליעקב תמורת לחם וניזד _____.
4. ביטוי המתאר: יבול רב ביותר, תוצאות מצויינות: מאה-_____.

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש מילה בפרשה המתארת שיעקב יהיה אדון ומושל על אחיו: _____.



מה בפרשה?

יעקב ועשו

שלום ילדים! בפרשה שלנו אנו לומדים על לידת יעקב ועשו, וברכות יצחק להם. לאחר שנים רבות שבהן רבקה עקרה, נולדים התאומים: עשו ויעקב. עשו הוא הבן הבכור, אבל יעקב, לאחר שגדל, רצה את הזכויות של הבן הבכור. הוא מכין לעשו ניזיד עדשים, וכאשר שב עשו מהשדה, הוא מתפתה למכר את הבכורה ליעקב תמורת הניזיד - "האדם האדם הזה".

יצחק מזדקן ורוצה לברך את בניו לפני מותו. יעקב מתחפש לעשו כדי לקבל את ברכתו של האב, שכן עשו הוא הבכור ולו מיעדת הברכה. יצחק, שמאור עיניו נחלש מאד, לא מגלה בעצמו שיעקב מחפש לעשו, ומברך את יעקב בברכה שהועיד לעשו, בנו הבכור. עשו מגלה את הדבר ומחליט להרג את יעקב. יעקב פוחד, ובעצת אמו בורח לחרן, מקום מגוריו של לבן, אחי אמו.

אולטרסאונד לנשמה

האם יש 'אולטרסאונד רוחני' שיכול
לנבא עד כמה צדיק יהיה התינוק?

רבקה אמנו ההרה, חשה בתופעות מוזרות בבטנה, וכשהיא שואלת נשים אחרות, הן טוענות שמעולם לא חוו תחושות דומות לשלה. אצל כל אישה היתה תופעה כגון זו מעוררת דאגה, ומי יפענח את מה שקורה שם.

בזמננו, גם ללא סימן מדאיג כלשהו, מאלצת אותנו הרפואה להדאיג את עצמנו: לבדוק עד כמה שקוף עורף העובר, לשאוב מעט סיסיליה, לסרוק את אבריו של הפעוט, להעריך את משקלו, ולשאוב מעט ממי השפיר בהם הוא עטוף ברחמים. מהי גישת התורה לחודרנות הזו?

גם חכמינו ז"ל עקבו אחר התפתחות התינוק בבטן אמו ודיווחו לנו שהעובר דומה לפנקס מקופל, ראשו בין ברכיו, פיו סגור ונר דולק על ראשו (נידה ל ע"ב). לפי התיאור הזה, התינוק ברחם אמו - כולו מסתורי: אין לדעת דבר על צורתו העתידית, הוא עדיין פוטנציאל, ספר שאי אפשר לקרוא בו כרגע, אדם ללא אמירה.

אי אפשר לזלזל בתגלית המופלאה של האולטרסאונד והקב"ה הוא זה ש"בורא רפואות" ומגלה חדשות. מאידך גיסא, אסור לתת לכל האמצעים הללו כח מוגזם: משמעות המילה "אולטרסאונד" היא "צליל מוגזם", ובעוד שחז"ל "רואים את הקולות" ברחם, הרי שהרפואה



קישואים

אחד הירקות המופיע במתכונים רבים הוא הקישוא. הוא מופיע במרקים, פטשודות, סלטים ויש שאפילו משלבים אותם במיצים שונים. במאמרנו זה נעשה עמו היכרות. ראשית אציין שהדבר המיוחד בו הוא היותו קל לעיכול והוא מומלץ לסובלים מבעיות בדרכי העיכול, כמו הסובלים מעצירות. הקישוא מכיל כמות יפה של סיבים תזונתיים המסייעים לזירוז היציאות. אף הכמות הגבוהה של הנוזלים שאותם מכיל הקישוא מסייעת ליציאות, במיוחד אצל אלו שאינם שותים מספיק מים.

המגנזיום המצוי בקישוא מונע התכווצות שרירים ומסייע להרפייתם. הוא מאפשר גם לשרירי המעי הגס להישאר רפויים ובכך ניתן למנוע עצירות. באופן מיוחד, טוב לסובלים מהפרעות עיכול שונות לשלב קישואים במרקים שונים.

הקישוא מוזכר אף בנוגע לסובלים מלחץ דם גבוה, וזאת בזכות המגנזיום שמסייע להרפיית שרירים. הוא מאפשר ירידה של לחץ הדם על שריר הלב וכלי הדם. הקישוא מכיל אף כמות יפה של אשלגן, שמשמש כאמצעי חשוב לפעילות תקינה של השרירים ולוויסות קצב פעילות הלב.

הקישוא מכיל אף נוגדי חמצון (מנטרלים התפתחות חומרים רעילים) שונים המסייעים לגוף להתמודד עם מחלות ודלקות שונות כמו מחלות לב ועוד. בין שאר נוגדי החמצון הוא מכיל את הויטמין C הידוע כמחזק מערכת חיסונית ובעל פעילות נוגדת חמצון. הוא מכיל אף נוגדי חמצון בשם לוטאין וזיאקסנטין הידועים כמסייעים לבריאות העין.

הקישוא הירוק הכהה המוכר אף בשם 'וקיני' מכיל כמות גבוהה מאוד של כלורופיל הידוע כמחזק מערכת חיסונית, משפר את רמת ההמוגלובין ומסייע לניקוי כבד. הקישוא הינו בעל תגובה בסיסית (לעומת חומצית) בגוף, מה שמהווה תשתית חשובה לבניית בריאות טובה יותר בכך שמסייע למניעת מחלות.

את הקישוא כדאי לאכול עם הקליפה, כיוון שחלק גדול מאיכויותיו מצויות בה. אי לכך, יש לשטוף את הקליפה בעדינות (היא עדינה מאוד) לפני השימוש. מראה הקליפה הוא הדרך לדעת את איכות הפרי. כעיקרון הקישוא צריך להיות ירוק כהה או ירקרק. אולם, אם הפרי נוטה יותר לצהבהב הרי שהוא כבר איבד את הטריות שלו ואין לצרוך אותו. כדאי בדרך כלל לבחור את הקישואים הקטנים יותר שהם לרוב גם טעימים יותר. איכות הפרי נשמרת בעיקר כשאוכלים אותו טרי וחי וכן באידוי. לעומת זאת, בבישול ואפיה נפגעות חלק מאיכויותיו של הקישוא.

אליהו שכטר הוא אידיאולוג ומטפל טבעי

מתימרת "לשמוע את המראות": לעצב תמונה ברורה באמצעות גלי קול. כידוע, אינה דומה שמיעה לראייה: העובר שותק כרגע, ומה לכם לפענח את הקולות באופן שאינו מותר מקום לתקווה? הרפו וראו את ישועת ה'! אמא רבקה, מבוהלת, הולכת "לדרוש את ה'": לפי הרמב"ן - לשפוך לבה בתפילה, ולפי רש"י - להיוועץ בחכמי הדור, ותשובתם - מופלאה: הירגע, מפני ש"שני גויים בבטן". מה מרגיע במסר הזה וכיצד יש בו כדי לענות לרבקה על השאלה "למה זה אנכי?" רבקה נרגעת מפני שהקב"ה מבהיר לה שאין מצב אבוד: יש אפשרות לרע, ויש לצדה, תמיד, אפשרות לטוב. לפי רש"י, שני ה"גויים" שיצאו ממעי רבקה, הנם רבי ואנטונינוס, שלימים יתווכחו בסוגיה: האם התינוק, רע עוד מרחם אמו, או שמא "קופץ" עליו היצר הרע רק בצאתו לעולם? (סנהדרין צא ע"ב).

לבסוף, מסכים רבי עם אנטונינוס שבזמן שהעובר ברחם - הכול עוד פתוח והראייה: אנטונינוס עצמו שהיה מזרע עשיר, התגייר והפך לצדיק עצום! "למה זה אנכי?" שואלת רבקה בייאוש, "לשם מה אני בוכה ומתפללת על הריון" כשהכל כבר קבוע מבטן? והקב"ה אומר לה: אל תחדלי מלהתפלל, אל תחדלי מלבכות, אל תתני לאנשים סביבך לקרוא לילד בשם, עוד בטרם בא לעולם. דבר אינו "עשוי", ישנה התוצאה "העל קולית" ולצידה, תמיד, הנר הדולק מעל לראש העובר, מעבר לכל מה שיכולה עין לראות.

כל ספרי הרבנית ימימה מזרחי -
בהידברות שופס! 073-222-1250

מסוכנות! מה גם שמחקרים מראים שאף אחד לא מת מחרדות.

8. במהלך היום נסו לתרגל כמה שיותר פעמים כיווץ מכוון של כל הגוף ואז הרפייתו. כיצד עושים זאת? יושבים/שוכבים כמה שיותר פעמים במהלך היום ומכווצים את כל שרירי הגוף גם יחד. נסו לכווץ את איבריכם מכף רגל ועד ראש עד שתרגישו את גופכם כאבן ואז שחררו בבת אחת את השרירים.

חזירו על פעולה זו מספר פעמים. בשעת חרדה הגוף מתכווץ באופן אוטומטי ולא רצוני אומנם אם תתרגלו את כיווצו בצורה מבוקרת ללא כל קשר לחרדה, תוכלו להבחין כשגופכם מתקשה בעקבות חרדה ולפעול בצורה רצונית בכדי להביא להרפייתו.

9. כאשר החרדה תוקפת ברחוב או בכל מקום ציבורי אחר, יש להתיישב על הכיסא/ספסל הקרוב ביותר ולהתחיל עם תרגילי הנשימות כמתואר בסעיפים הראשונים, דבר שיעשה ביתר קלות אם נתרגל את הנשימות דווקא במצבים רגועים ונינוחים. בנוסף יש להשתמש בתרגיל המוזכר בסעיף הקודם של כיווץ והרפיה.

10. אם גם אתם מכורים לחדשות ויצר הסקרנות לגבי "מה חדש" בוער בקרבכם, אני יוצאת מנקודת הנחה שלא יעזור שאמליץ להימנע לחלוטין מלהתעסק בכל מה שקורה בארץ ובעולם. על כן, נסו להימנע ככל יכולתכם מהקשבה לחדשות. בניגוד למדיה הכתובה, בה ניתן לסנן את מה שברצונכם לקרוא, בשמיעת החדשות לא ניתן להפעיל סינון ועל כן אתם עשויים לשמוע דברים שרק יעוררו ויפעילו את המנגנון החרדתי ביתר שאת.

רכישת קלפי טיפול לשיפור חיי הזוגיות והמשפחה
מאת הרבנית הגי'ת אמאייב חייגו להידברות שופס:
073-222-12-50

לא לפחד כלל!

חרדים? קבלו עשר דרכים
להתמודדות עם חרדות

1. נשימות הן מרכיב חשוב ביותר בטיפול בחרדות. יש לנשום כמה שיותר נשימות עמוקות וארוכות במשך היום גם בכדי להשאיר את עצמנו במצב רגוע עד כמה שניתן.

2. כשהחרדה מגיעה יש תחילה להשתמש בנשימות קצרות ומהירות אשר יוציאו את עורף החמצן שנכנס במהירות אל תוך גופנו ולאחר שנרגעים מעט יש להשתמש בנשימות העמוקות בכדי לאזן ולמתן את "מצב החירום" אליו נכנסה המערכת הפנימית.

3. שימו ברקע נעימות רגועות ושקטות נטולות מילים ותנו למוסיקה הנעימה לרכך ולהרגיע את המתח.

4. נקטו טלפונים וכל גורם חיצוני מפריע אחר והיכנסו לתוך אמבטיה חמה כאשר מתחילים תסמיני החרדה. המים החמים ונשימות עמוקות יכולים לפעול נהדר על הרגעת מערכת העצבים שלכם.

5. מומלץ לשתות בין חצי כוס עד כוס שלמה של יין אדום, הידוע בתכונותיו המרגיעות.

6. "דאגה בלב איש ישחנה" - ספרו לאדם הקרוב ביותר על תחושותיכם מתחילה ועד סוף ולאחר שסיימתם לספר התחילו מהתחלה עד להשגת הקלה וירידה בסף החרדה. חשוב שתאמרו לאותו אדם קרוב שאתם מתכוונים לחזור על הדברים שוב ושוב במתכוון ושכל שעליו לעשות זה להקשיב מבלי לנסות לתת עצות או פתרונות שרק יכולות להוסיף שמן למדורת הלחץ והחרדה.

7. יש לזכור שעד כמה שתופעות הלוואי דוגמת מחנק, סחרחורת, בחילה, עלפון, פחד למות וכדומה עשויות להיות מפחידות, הן אך ורק בראש! הן לא

סופ"ש אנוכה מלא אורה

חמישי - שישי

הרב יצחק פנגר • הרב אבנר קוואס

שבת

הרב זמיר כהן

הרב אלי עמר • הרב יצחק בצרי

הרבנית
ימימה
מזרחי

הרצאות בנושאי זוגיות וחינוך ילדים
ארוחות גורמה מפוארות | בריכה
חדר כושר | פעילות לילדים

במלון המפואר ★★★★★

רמדה רנסנס ירושלים

חמישי-שישי-שבת • 29-31 דצמבר

כ"ט כסלו - ב' טבת פרשת מקץ

הידברות

מספר החדרים
מוגבל

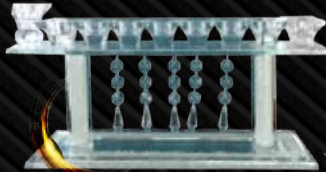
073-2221270

הבטיחו את
מקומכם



גובה: 16 ס"מ
רוחב: 32 ס"מ

2



גובה: 19 ס"מ
רוחב: 36 ס"מ

1



גובה: 30 ס"מ
רוחב: 20 ס"מ

4



גובה: 29 ס"מ
רוחב: 36 ס"מ

3

מבצע מיוחד

ברמישת חנוכה תוכלו לרכוש
ערכת שמן וזה מוצק כשר למהדרין
במחיר מיוחד...



מחנות הידברות

מרתנה

בכל רבישת חנוכה!!!
דיסק שיירי חנוכה משמחים ומרגשים
(עד גמר המלא)



שליח עד הבית! להזמנת חימו עכשיו:

073-222-12-50 | Shops.hidabroot.org | אל תחכו לרגע האחרון

הידברות
מאירה לכם
את הבית
עם
חנוכיות
מרהיבות במיוחד

לא תראו כאן מקום

הידברות

סדנא זוגית

מאורסים וזוגות טריים

בואו לקבל כלים מדהימים בסדנא יחודית שתשנה את חיי הזוגיות שלכם



בהשתתפות: הרב זמיר כהן הרב אבנר קוואס הרב איתמר אינהסזאן

מה נלמד בסדנא: בניית שנה ראשונה ויסודות הבית היהודי | מערכת היחסים בין גבר ואישה
וההבדלים בניהם | מבט רוחני על טהרת המשפחה - הלכות וחיידושים רפואיים

שימיוחד
לכל זוג
בסיום הסדנא

מהרו להרשם.. ביחד כמובן!

073-222-1-300

היכן? באולמי בית הידברות
רח' שנקר 20 ק. אריה פתח-תקה

כמה? 6 מפגשים
3 שעות כל מפגש

איך? קבוצות קטנות ביחד ולחוד
לנשים תינתן הדרכה ע"י רבנית

מתי? שלישי, ה' טבת 3.1.16
בין השעות 18:30-22:00

סדנאות נוספות יפתחו א"ה בחודשים ניסן (אפריל) ותמוז (יולי)