

העלון מוקדש לברכה והצלחה וכל הישועות משפחת עקב | לע"נ סלימה
ח' בת שרה | לע"נ גבריאל מצקפלישוילי בן נינה | לרפואה שלמה מאיר בין
פאזיזה | לזיווג הגון עדי בת שרונה | לע"נ נעים נביאן בן תותי
להקדשת העלון חייגו: 073-2221388

זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
17:52	17:15	16:00	ירושלים
17:49	17:16	16:15	תל אביב
17:49	17:14	16:06	חיפה
17:53	17:17	16:19	באר שבע

בחסות יבסי ירושלים

כוחה של דמועה

כיצד הצליחה לאה לשנות את גורלה הקבוע מראש?
היא ידעה את הסוד הגדול של התפילה

ראש ארגון הידברות - הרב זמיר כהן

בפרשת השבוע מספרת התורה על שנות שהותו של יעקב אבינו בבית לבן, עד שזכה להקים את שנים עשר השבטים. והנה, כאשר פגש יעקב את רחל על עין המים, מתארת התורה למרבה הפלא את המראה החיצוני של שתי האחיות לאה ורחל: "וַיַּעֲיֵי לְאָה רְכוּת, וְרַחֵל הָיְתָה יַפְתַּ תְּאֵר וַיִּפֶת מְרָאָהּ" (בראשית כט, יז). והרי אין דרך התורה לספר על חסרונות או מעלות שבגוף אם לא שיש צורך ותועלת בידעתן, ומה הצורך כאן לספר על חסרונה של לאה מול יופיה של רחל? רש"י משיב על שאלה זו בשם המדרש: "וַיַּעֲיֵי לְאָה רְכוּת - שהיתה סבורה לעלות בגורלו של עשו, ובוכה. שהיו הכל אומרים: 'שני בנים לרבקה ושתי בנות ללבן, הגדולה - לגדול, והקטנה - לקטן'". ובוודאי שאין הכוונה לסתם דיבורי ניהוש של בני אדם שהגדולה לגדול והקטנה לקטן, שהרי אלה טפופטי דברים בעלמא ולא היתה בוכה כל כך עד שנשרו ריסי עיניה, ובפרט שאיש לא ידע שעתידי יעקב להגיע ממרחקים לארם נהריים, ואפשר היה מאד שהיא תינשא לאדם זר. אלא "היו הכל אומרים" - אלו כל המבינים בקסמים ומזלות, שהיו רבים כאלה במקום מגוריה, ואביה לבן היה ראש וראשון להם, ולכן בכתה הרבה.

וסיפרה לנו התורה על כך ללמדנו, עד כמה גדול כוחה של התפילה בדמעות. שהרי מצד האמת היתה לאה אמורה על פי טבע מזלה להינשא לעשו. ובזכות שבכתה בתפילותיה עד שנעשו עיניה רכות, נפתחו שערי שמיים בפני דמעותיה, ועלו תפילותיה לפני כסא הכבוד, עד שהצליחה לשנות את המציאות בעולם-הזה שיעקב יהיה הבכור, ותתקיים בה גזרת "הגדולה לגדול". שהרי אם עשו לא היה נאות למכור ליעקב את הבכורה גם במחיר יקר הרבה יותר מנזיד עדשים, היה יעקב נשאר הקטן באחים. ובאמת



3 הרב יצחק פנגר ואם זה לא טובד?



4 הסיפור של ולדר קשה כשאל קנאה



7 ימימה מזרחי היופי שבציניות

שהסיכוי למכירת הבכורה היה נמוך ביותר, משום שמשמעות הבכורה בין עשו ליעקב היתה מי יהיה ממשיך השושלת של אברהם ויצחק, וממנו יצא העם הנבחר שייצג את הקב"ה בעולם להיות לאור גויים. כלומר, להיות העם שיקבל בטבע נשמתו מדגה רוחנית גבוהה, באופן שחיי יתנהלו באיכות גבוהה על פי תרי"ג מצוות גבוהות, עד שכל אדם מכל עם אשר ירצה לראות לאיזו מדרגה ביד האדם להגיע, יראה את העם הזה המאיר את העולם בדמעותיו הטובים והנשגבים. והדבר אינו פשוט כלל שיוותר עשו על מעלה זו. אולם דמעותיה ותפילתה של לאה כי על אף שהיא הגדולה רוצה היא להינשא ליעקב, בקעו שערי שמיים, ונעשה יעקב הקטן גם בכור, וממילא נעשית ראויה לו כפי הכרזה שהגדולה לגדול, מצד הבכורה, והקטנה לקטן מצד הגיל.

ולא זו בלבד, אלא שתפילתה של לאה עמדה לה גם לזכות בכך שמחצית מן השבטים יצאו ממנה, ובהם שבט יהודה שממנו יצאה שושלת המלוכה והמלך המשיח, ועוד רחל בלהה וזלפה זכו להעמיד רק שני שבטים כל אחת. הרי לנו עד היכן מגיע כוחן של תפילות בדמעות, לחולל מהפכה לדורות עולם.

לימוד גדול זה, אומר הזוהר הקדוש בפרשתנו, למדה רחל מאחותה לאה. ולכן כאשר יצא עם ישראל לגלות, דווקא היא זו שעומדת ובוכה בשמי מרומים ומבקשת רחמים על עם ישראל שישוב לארצו. ככתוב: "קול בְּרָמָה נִשְׁמָע, נְהִי בְּכִי תַמְרוּרִים, רְחֵל מְבַכָּה עַל בְּנֵיהֶם...". - כעת רחל אמנו יודעת מה ערכה של דמעה ההופכת ומשנה את המציאות לבלי הכר. ואכן הקב"ה משיב לה "מַנְעִי קוֹלְךָ מִבְּכִי וַיַּעֲיֵי מִדְמָעָה כִּי יֵשׁ שָׂכָר לְפִעְלָתָהּ... וְשָׁבוּ בָנִים לְגְבוּלָם". ומכאן נלמד לעצמנו עד כמה גדולה כוחה של תפילה הבאה מעומק הלב עד דמעות, שבידה לשנות את המציאות, ולהשפיע לדורות עולם. שבת שלום.

שאל את הרב?

מאת הרב אברהם יוסף, רב העיר חולון

כמה פוסקים שאסרו את האבקה חלב כמו הגבניות של הגויים. ורוב הפוסקים בדורנו - ספרדים ואשכנזים - התירו את השימוש באבקה חלב נוכרי, ולכן מעיקר הדין זה מותר. והמחמיר שלא להשתמש בו תבוא עליו ברכה.

גזירה אחרת שגזרו חכמים, שמעמידים אותה בקיבת נבילה או שמורחים אותה בשומן מהחי (נבלה), ודי לנו במה שגזרו חכמים, ואין לנו סמכות להוסיף על גזירות חכמים. וכיוון שאבקה חלב עוברת תהליך דומה להקפאת החלב, יש

שמה יוסף הגוי חלב טמא לתוך החלב הטהור, ואבקה חלב נוכרי נעשית מחלב שחלבו גוי. בכל זאת מקילים בו מכמה סיבות, ראשית ידוע שחלב טמא אינו נקפא אלא מסרחה, ולא ניתן ליצר ממנו גבינה, והגבינה של גוים אסורה מפני

האם יש להימנע ממוצרים המכילים אבקה חלב נוכרי, או שזו מידת חסידות? על פי הדין, אבקה חלב נוכרי - מותרת. ואע"פ שחלק שחלבו גוי ואין ישראל רואהו אסור, מפני שגזרו רבותינו

הידברות פונדק שבת

סופ"ש אנוכה מלא אורה

במלון המפואר
רמדה רנסנס ירושלים *****

יום חמישי עד מוצ"ש 31-29 דצמבר כ"ט כסלו - ב' טבת

073-2221270

הבטיחו את מקומכם מס' החדרים מוגבל



סיגלית שואלת:

"שלום! אני בחורה דתיה, ומאמינה בכל לבי שאין לה' גוף ולא דמות הגוף, אבל לצערי בכל פעם שאני חושבת עליו בתפילה, כיצד הוא נמצא מולי ורואה אותי, יש בדמיוני מראה ממש של אדם. ניסיתי להילחם ולהרחיק את הדמות שאני מדמיינת, אך לאחר זמן קצר, שוב אני רואה את הדמות הזו בעיני רוחי. אני פוחדת שיש אצלי פגם באחד משלושה עשר עיקרי אמונה, והייתי רוצה לדעת מה ניתן לעשות עם הדמיון הזה שפועל לרעתי, ומפריע לי מאוד בעבודת ה' הפשוטה. תודה רבה!"

דמיונות בתפילה

כיצד יש להתמודד עם דמיונות מציקים בתפילה?

מעצמם.

אל תכניסי עצמך למקום של חרדות, שהרי הקב"ה אינו בא בטרוניה עם בריותיו, הוא מבין אותך ויודע שרצונך האמתי הוא טוב. את מה שאנו מבינים ומרחמים, קל וחומר שהקב"ה מבין ומרחם, כי הוא מקור כל השכל והרחמים. לאחר שלבך יירגע ויגיע לשלוה, יש מקום להתקדמות. תוכלי מעתה לנסות ליצור לעצמך צורת מבט חדשה בתפילה: במקום להתפלל בדמיון למי שנמצא ממש מולך, נסי במקום זאת לכוון לבך לשמיים הגבוהים, כי השמיים מייצגים את המרומים, את מה שנמצא גבוה מעלינו ורחב מהבנתנו, בכך הם מבטאים את תחושת הרוממות כלפי ה' האינסופי. הארץ, לעומת זאת, מייצגת רק את מה שאנו רואים ומכירים לפנינו. שימי לבך לעובדה שכאשר את מביטה לשמיים, אל היקום הרחב והענק שמתנשא מעל, את חשה תחושת רוממות ופליאה, שוב לא תהיי מסוגלת לדמיון מין אדם. כי מי שנמצא בכל השמים הוא ודאי אדיר וגדול מכדי היכולת לדמיינו בצורה ודמות. המשך בעמוד 5 <<

שלום וברכה סיגלית, ותודה על שאלתך. ייתכן שאת סובלת ממחשבות טורדניות. במקרים כאלה ההדרכה של רבנים אינה להילחם במחשבות, אלא להגיע למצב של רוגע נפשי, ואז הבעיה נפתרת מאליה. על כן, לדעתי אינך צריכה להילחם בדמיון המציק, אלא תני למחשבה זו לזרום ולחלוף מאליה בראשך, התעלמי ממנה ממש כשם שהיית מתעלמת מכלב הנובח בחצר בזמן שאת מתפללת. ודאי לא תצאי אל החלון לצעוק אל הכלב שישתוק... באותה מידה אל תנסי להשתיק את מחשבותיך, אלא התעלמי מהן ברוגע עד שיחלפו, כי הן לא מבטאות את אמונתך האמתית כלל. הניסיון מלמד שכאשר מנסים להילחם בדמיונות - הם רק גוברים ומציקים יותר. דעי שכל עוד לא את בחרת לחשוב את המחשבות האלה - אינך אשמה בהן. זהו ניסיון שקיבלת משמיים, ועליך לקבל את הניסיונות בהבנה. ניכר מדבריך שאינך מאמינה בשכלך הישר שאלוקים הוא בעל גוף, אז במקרה שלך - אל תחשיבי את דמיוןך ולא תתרגשי מהדמיונות. ובעז"ה הם יעברו

על סדר היום

מאת הרב שי עמר



הגאון הצדיק רבי אליהו לאפאין זצ"ל אמר בשם הסבא מקלם זצ"ל, שהיה כדאי לקב"ה לברוא את העולם למשך ששת אלפים שנה כדי שיהודי יזכה לומר פעם אחת בלבד במשך זמן הבריאה "ברוך הוא ובורך שמו". אך יותר מכך: אמירת אלף פעמים "ברוך הוא ובורך שמו" לא מגיעה לגודל חשיבות אמירת "אמן" פעם אחת בלבד, ואמירת אלף פעם "אמן" לא מגיעה לגודל חשיבות אמירת "אמן יהא שמיה רבה" פעם אחת בלבד, ואמירת אלף פעם "אמן יהא שמיה רבה" לא מגיעה לזכות של תיבה אחת של לימוד התורה. והגר"י לוינשטיין זצ"ל הביא משם הרב שמחה זיסל מקלם זצ"ל, שכדאי לו לאדם לבא לעולם הזה ואפילו לסבול ייסורי איוב שבעים שנים בשביל שיענה פעם אחת "אמן" במשך כל ימי חייו...

קדיש לע"ה הנפטר

מצינו בדברי חכמינו זיכרונם לברכה שהפליגו הרבה בגודל מעלת אמירת קדיש ע"י צאצאי הנפטר וכמה טעמים נאמרו בדבר: הנה באור זרוע (הלכות שבת סימן נ), הובא

הקדיש: כיבוד ההורים לאחר מותם

כנגד המזיקים בעולמות, וכמבואר בזוהר הקדוש, פרשת תרומה: "שעולה בכל הצדדים למעלה ולמטה ושוברת מנועולים וחוחמות של ברזל ומזיקים רעים, יותר משאר השבחים", יוצא שעל ידי גודל השבח שמשבח הבן לזכות אביו עולה לו שבח זה לתיקון ולכפרה.

כיבוד הורים

יש באמירת הקדיש ענין של קיום מצות כיבוד אב ואם, שעל ידי שעושה מעשה לצורך כבודו של אביו או אמו יש בזה קיום מצוה זו, וכמבאר בזוהר הקדוש סוף פרשת בחוקותי. ובאמת מבואר שבוה שהבן הולך בדרך טובה ועושה מעשים מתוקנים גם כן מכבד את את הוריו ומכבדם בעולם הזה אצל אנשים ומכבדם בעולם הבא, וע"י כך הקב"ה מושיבם בכסא כבוד.

קדיש בלשון ארמי

הסיבה שהקדיש נאמר בארמית ולא בלשון הקודש היא, לפי שהיו רגילים לומר קדיש אחר הדרשה, ובדרשה היו עמי הארץ שלא היו מבינים לשון הקודש. לכן תקנוהו בלשון תרגום שהיו כולם מבינים אותה שזה היה לשונם. ועוד טעם כתבו, שאומרים הקדיש בלשון ארמית לפי שהיא תפילה נאה ושבח גדול, ולכן נתקן בלשון תרגום כדי שלא יבינו המלאכים ויקנאו בנו.

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

מעשה ברבי עקיבא שמצא אדם אחד שאחר פטירתו מן העולם היה נדון בייסורים קשים ומרים. וכשפגשו רבי עקיבא אמר לו אותו אדם, ששמע מן הממונים על ענישתו שהיו אומרים: "אלמלי היה לו לזה העני בן שהוא עומד בקהל ואומר: 'ברכו את ה' המבורך', ועונין אחריו: 'ברוך ה' המבורך לעולם ועד', או יאמר: 'תגדל' ועונין אחריו: 'יהא שמיה רבא מברך' - מיד מתירין אותו האיש מן הפורענות. חיפש רבי עקיבא את בנו של אותו אדם, ולמדו תורה וקריאת שמע ושמונה עשרה ברכות וברכת המזון, והעמידו לפני הקהל ואמר: 'ברכו את ה' המבורך', וענו הקהל: 'ברוך ה' המבורך לעולם ועד', 'תגדל', 'יהא שמיה רבא' וכו' - ובאותה שעה מיד התירו המת מן הפורעניות".

מעלת המזכה אחרים לשבח את ה'

מבואר מדברי רבותינו ז"ל במעשה מרבי עקיבא, שעיקר מעלתה של אמירת הקדיש היא שעל ידי שאומר הבן לצבור שיברכו את ה' וכולם עונים ומברכים אתו, וכמו כן כשאומר להם שיגדלו ויקדשו את שמו יתברך, והם משיבים ואומרים: יהי שמו הגדול מבורך, בזה מתעלה זכותו של האב שעל ידי בנו נתקדש שמו הגדול בעולם. ונמצא לפי זה שיש מעלה במה שהוא מזכה את הציבור שמחמתו המה מקדשים את שמו יתברך.

יפה כח הבן להעלותו למדרגה גבוהה יותר אמנם מאידך מצינו שהפליגו חז"ל בגודל מעלת שבח אמירת הקדיש ועד כמה כוחה גדול לפעול

יקרה, הזמיני אחת ממרצות הידברות לערב שכולו תודה והודיה שאת וחברותיך לא תשכחו במהרה **לירה יקודש ופסולת חלה** התודה מתחילה בחיוב שלך: **073-2221290**

מודה אני פתחת שיערי שמיים

בריאות תקוה שלום בית שפע שמחה משפחה זיווג פרנסה ילדים חיים חברים אהבה לברכות מליד אף מקל 100!



ומה עושים כשזה לא עבד?

יצאנו לדרך כדי להשיג יעד, אך מה קורה אם בסופו של דבר לא משיגים את המטרה שרצינו?



לטובה הוא עושה.

לא תמיד אנחנו יודעים מה טוב עבורנו. אנחנו עושים את ההשתדלות לכיוון שנראה לנו, עפ"י הבנתנו, הטוב ביותר. עם זאת, אנחנו מתחזקים באמונתנו, שאם בסופו של התהליך איננו מצליחים להשיג את התוצאה המיוחלת, התוצאה המיוחלת לא הייתה טובה עבורנו. התוצאה הרצויה והטובה ביותר עבורנו היא זו שיצאה לפועל, ונקבל אותה באהבה.

חשוב שנוכח, שיש דברים שאנו - בעיני בשר ודם שלנו, ובמבטנו המצומצם - לא רואים, לא יודעים, ולא מבינים. כדי להמחיש את הדברים, נביא מעין משל: אדם חולה הגיע למצב מאד קשה של נמק ברגל. בבית החולים ניסו להציל את הרגל ע"י טיפולים שונים וע"י תרופות שונות, אבל שום דבר לא עזר. הרגל הפגועה כבר מסכנת את חייו של החולה, וכדי להציל אותו צריך לכרות את הרגל.

אם יגיע לבית החולים אדם משבט אינדיאני מדרום אמריקה, שאין לו שום היכרות עם עולם הרפואה המודרנית, הוא יעמוד מזועזע מול האכזריות של הרופאים המנתחים. איך הם יכולים

השליבים של הכנעה, הבדלה והמתקה הם שלבים בסולם, שעולה מעלה עד ליעד, אבל הם מהווים גם מעגל. זהו מעגל של אמונה ותקווה, התקדמות ובנייה, ושוב אמונה ותקווה. כלומר, צעדנו צעד אחר צעד: הכנענו את עצמנו. יצאנו לדרך, כדי להשיג יעד. הבדלנו מעצמנו את כל הדברים המפריעים, והתמקדנו במטרה. עשינו את ההשתדלות הטובה ביותר שיכולנו. האמנו במאת האחוזים, שהכול אפשרי, וקיוונו לטוב ביותר.

יפה. אבל מה יקרה, אם בסופו של התהליך אנחנו לא משיגים את המטרה? למשל, אותו אדם שרצינו שיתרפא, נפטר ח"ו. למשל, בני הזוג שכל כך רצו ילדים, סיימו את חייהם בלי לזכות לזה. כאן נסגר המעגל, וחוזרים להכנעה. אנחנו יודעים, שהתוצאה אינה תלויה בנו, אלא במשהו הרבה יותר חזק מאתנו, שנקרא רצון הבורא.

התוצאה - בין אם היא נעימה עבורנו ובין אם לאו - בכל מקרה היא לטובתנו. "כל מאן דעביד רחמנא, לטב עביד" - כל מה שעושה הבורא,

להיות אכזריים כל כך?! - יתמה הילד האינדיאני. הם מתעללים באדם חולה וחסר אונים, וכורתים את הרגל שלו! הוא לא מבין, שלעיניו נגלה רק חלק מהתמונה, ושחסרים לו פרטים רבים. משום כך, הוא אינו יכול לשפוט את המצב לאשורו. המסקנה שלו שונה לחלוטין, באופן קיצוני, מהמסקנה האמתית.

כך הדבר גם לגבינו, ולגבי אופן ההתבוננות והסקת המסקנות שלנו. כאשר אנו נתקלים במצב של קושי או של ייסורים, אנחנו צריכים להפנים את העובדה שאיננו רואים את התמונה השלמה. הבורא הוא כול יכול, הכל גלוי וידוע לפניו, והוא עושה הכול לטובה, באהבה גדולה. מנקודה זו יש להמשיך להכנעה. לא לחפש אשמים כדי לתלות אותם על העץ, אלא לעבור להתמקה ולצפות לטוב. בהצלחה.

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

המארז המיוחד של הרב פנגר אצלכם בבית, פרטים בגב העלון.

מתחזקים

מאת שירה כהן



שבת? מה כבר אני יכולה להפסיד? אם יימאס לי, אפסיק."

וכך היה. "לא הלכתי לבית כנסת, ולא התפללתי. אכלתי, ישנתי אך לא מעבר לזה. בשלב מסוים, הזמן לא זז. היה לי מאוד קשה, אבל כשהשבת יצאה, משהו בי התחיל להתגעגע אליה מאוד. אז החלטתי שאני מתמידה בזה, ויהי מה."

בשבת שלאחר מכן ניסו חברותיה לשכנעה להצטרף אליהן, ליציאה הקבועה. אך לשמחתה, מצאה בה את הכוח להכריז באחוזינה: "מהיום אני שומרת בשבת". אז נכנס לתמונה בית הכנסת השכונתי, בו מצאה אורית שמחה ותוכן רוחני מסוג אחר לגמרי, ממה שחוותה בשבת הראשונה ששמרה.

בבית הכנסת, התוודעה אל קבוצת תהילים קבועה והחלה לפקדו מדי שבוע. שם גם שמעה לראשונה על אתר הדברות, ועל שיעורי התורה המרתקים שמועברים בו. "מצאתי את עצמי מדי יום יושבת על המחשב ומחפשת שיעורי תורה בנושאים שונים. מה שעניין אותי הכי הרבה באותה תקופה היה שיעורים על השבת, והרגשתי שהצפייה בשיעורים דרך האתר נותנת לי כוחות להמשיך לשמור אותה, ולהמשיך להתחזק - למרות הקושי החברתי."

ככל שהתחזקה מצאה כי השפה המשותפת בינה לבין חברותיה החילוניות - הולכת וגדלה. "זה היה פלא בעיניי, כי רובן היו בראש אחר לגמרי של יציאות ובלויים. עד היום, אחרי שעברתי כברת דרך רוחנית ארוכה, אנחנו בקשר טוב. הרבה מזה אני חושבת ששייך לשיעורים שלמדתי באתר הדברות, לדרך ארץ ולחשיבות של המידות הטובות של האדם - שזו המשימה העיקרית שלנו בעולם הזה."



"החלטתי שאני מתמידה בשמירת השבת, ויהי מה"

כששמענה שחברתה החלה לשמור שבת, החליטו אורית (אז רק בת 16) 'לקפוץ' על ההזדמנות, ולנסות לשמור בעצמה את היום הקדוש. בהתחלה זה היה מעט קשה, אך עד מהרה היא גלתה ששמירת השבת מוכרת

לקח להן הרבה יותר זמן משחשבה האם. "בכל שישי, שעות ספורות לפני כניסת השבת, הייתי מחפשת חברות לצאת איתן לבלויים, אבל ביום שישי אחד - הרגשתי שהכל 'הולך' נגדי. מכל החברות שהתקשרתי אליהן, אפילו לא אחת יכלה לצאת איתי: האחת לומדת למבחן, השנייה עסוקה, לשלישית אין כוח והרביעית אצל הסבתא. כשהגעתי לאופציה האחרונה ברשימה, אמרה לי החברה הששית כי מסיבה השמורה עמה, החליטה לשמור שבת."

אחרי שניתקה את הטלפון, 'קפצה' המחשבה לראשה ולא נתנה לה מנוח. "אמרתי לעצמי, 'אולי זה הסימן שגם אני צריכה להתחיל לשמור

כשאורית (שם בדוי), 25, מחולון, ראתה את אמה לראשונה - כשהיא אווזת ספר תהילים בידה ומתפללת מעומק הלב - היה זה מחזה שגרם לה לתהיות רבות בתוכה פנימה. היא הייתה רק בת 16, אבל ידעה טוב מאוד עבור מי 'מיועדות' התפילות. "אצלנו בבית, שבת היה 'עוד' יום רגיל שלא כלל שום הכנות מיוחדות. אף פעם לא דיברו איתנו על הקב"ה, אבל הוא היה שם תמיד. ידענו שהוא קיים, ובכל צרה - פנינו אליו לעזרה", היא מספרת.

לעתים, נהגה אורית 'לעזור' לאמה בקריאת התהילים 'סתם, בשביל הכיף'. "בגלל השפה הקשה, היא הייתה קוראת שורה ואני הייתי מדקלמת אותה אחריה", והמילים לחלו - אך

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

חייגו עכשיו: 073-2221388

אוהבים את הידברות עונג שבת?



קשה כשאול קנאה

ילדה שסובלת במשך שנים מהתפרצויות קנאה מצד אחותה, מוצאת דרך מעניינת להתמודד איתה. בעצה אחת עם בעלה, הם מחליטים לעשות מעשה הזוי – שרק בסופו הם מגיעים לתוצאה המיוחלת



דודות בקלילות הרגילה שלי, אבל תמיד אחרי מפגש משפחתי כזה הייתי מצפה לקיתון של התעללויות מצד אחותי, וזו באמת לא אכזבה מעולם. קיבלתי זאת באהבה ובהכנעה, הייתי משפילה מבט ובוכה הרבה-הרבה בדמעות שאפילו תנין היה מתבייש בהן, אבל הדמעות הללו היו הגנה מפני אחותי.

אולי נראה שהיא הייתה מושחתת במידותיה, אבל כשאני חושבת על כך, אני חייבת לומר שחוק מהקנאה בי, לא פגשתי במידות רעות נוספות אצלה. היא הייתה עוזרת בבית, מתנהגת יפה לכולם, מקפידה על תפילה ועל קיום מצוות – כל זאת עד שמדובר בי. כיום אני יודעת שיש תופעה כזו של אדם הרואה בזולתו סוג של צל שמעיב על חייו ועל אושרו. קראתי רבות על קנאה פטאלית קלינית, ואני יודעת שאחותי לקתה בבעיה הזו, אך אז עשיתי את הדברים כדי לשרוד.

כשהתחנתה, זכיתי לשנים אחדות של שקט יחסי, מסיבה פשוטה: היא עברה לבית אחר. אמנם היא הייתה מגיעה עם בעלה הביתה, אבל נוכחותו מנעה ממנה לפעול בצורה המכוערת שבה נהגה לפעול בעבר, אם כי שמתי לב שבעלה-גיסי קיבל ממנה מנות גדושות של ארס נגדי. לא הייתה לי שום בעיה עם כל מה שקשור אליה. מדי פעם היא ניסתה לחולל מהומות נגדי, לבקר אותי על דברים פטוטים, אך אני הגבתי כפי שתמיד הגבתי – בשקט ובהכנעה – ובכך תרמתי להרגעת הדברים.

אני משערת שרבים יתקוממו על השיטה הזו, ובצדק. היא נותנת פרס לתוקפן, אך אני לא חושבת שיש למישהו זכות לבקר אותי. אל תדון את האדם עד שתגיע למקומו. זה מה שהצליח להשאיר אותי נורמלית.

אני חייבת לומר משהו על הוריי. הם באמת עשו הכל כדי להגן עליי. בשלב מסוים אמרו לי שאם אני סובלת הם פשוט ירחיקו אותה. זה היה בתקופה איומה. אך אני ידעתי שלא פשוט להרחיק נערה בת שמונה עשרה מהבית. ידעתי שבסופו של דבר זה יפגע גם בי, כי איש אינו מסתכל בעין טובה על משפחה שמרחיקה ילדה מהבית, תהיה הסיבה מוצדקת ככל שתהיה. אמרתי להוריי שזה בסדר, וכפי ששרדתי עד כה אמשך לשרוד גם את התקופה הקשה הזאת. עצם העובדה שהוריי נתנו לי את תמיכתם השקטה עזרה לי מאד.

בעצם, עולמי היה שלם פרט לנקודה הזו. רבים היו לוקחים את הבעיה ומגדירים אותה כזו שהרסה את חייהם. לא אני. אני שמתי אותה בדיוק במקומה הנכון.

שלוש שנים אחריה התחנתני גם אני. בתקופת האירוסין נרשמה תקרית אחת, יחידה בחיי, שבה הגבתי בעוצמה שהפתיעה את כולם. אחותי העירה הערה משפילה בפני משפחתו של חתני. הם היו בהלם. מובן שלא הגבתי בפניהם, אבל לאחר מכן הסברתי להם במילים פשוטות שיש

האופי שלי קליל וזורם, וכך הצלחתי איכשהו לשרוד. התרחקתי ממנה ככל האפשר. הייתי מוותרת לה בכל מצב ובכל עניין, גם אם הייתה משחקת בי ומתעללת בי. אם למשל רצתה לשבת במקום מסוים או שראתה שנוח לי יותר מדיי במקום שאני יושבת בו ולכן החליטה שהיא רוצה לעבור לשם – הסכמתי. זה גרם לה להיכנס למעגל של רדיפה, כי היא רצתה להציק לי ואני התנהגתי כאילו אינה מציקה לי, מה שגרם לה להגביר את ההצקות.

בגיל בת מצווה, נדמה לי, עליתי על נוסחה שפתרה באופן חלקי את הבעיות.

היה זה באחד מאותם ימי רדיפות שבהם לקחה את התיק הירוק שקנו לי והחליטה שהוא שלה, ואילו אני אקבל את התיק הסגול שהיא קיבלה. האמת, בכלל לא היה אכפת לי, אפילו העדפתי את הסגול. רגע לפני שאמרתי: "יופי, באמת מתאים לי הסגול", עלתה במוחי מחשבה שאולי לא יהיה נכון להכריז על כך. אולי כדאי להראות פנים עצובות.

וכך עשיתי. ייבבתי על התיק הסגול והבחנתי שהיא מרוצה.

גיליתי את הפנטז. מרגע זה ואילך נהגתי להראות פרצוף סובל מולה. זה ממש הרגיע אותה. היא אמנם המשיכה את ההתעללויות שלה, בעיקר באופן מילולי, ואני הייתי "נעלבת" ואפילו "בוכה" כמיטב יכולתי להציג, וזה היה עושה לה טוב.

התבררנו. התרגלתי לכך שיש לי שתי צורות התנהגות, וזה הפך ממש לחלק מחיי. הייתה הנערה המצליחנית, הזורמת, החברותית והחלקה לגמרי (ואין לי מילים להודות לקב"ה שהשאיר אותי כזו בצל אחות קנאית וחסרת מידות כל כך), והייתה הילדה המסכנה, המדוכאת, הבוכייה, הבלתי מרוצה והנרגנת – ליד אחותי.

למעשה, המצב הזה היה רק מולה. במשפחה הקרובה והרחוקה לא ויתרתי על מי שאני פרחתי וביטאתי את עצמי, התחברתי לבנות

הייתי השלישית מבין שבעה ילדים. ילדת סנדוויץ' אמיתית: שלושה מעליי, שלושה מתחתיי. כשאני כותבת 'ילדת סנדוויץ'', אני מתכוונת למונח הרע של המילה, כי שום דבר בחיי לא הושפע לרעה מעצם היותי סנדוויץ', אולי להפך. קיבלתי יחס טוב מהוריי, משני אחיי הגדולים ומשלושת האחים הקטנים. לא הרגשתי בשום אופן אבודה ונטושה כמו שמתארים ילדי סנדוויץ', ואולי אכן הגיע הזמן להפסיק להשתמש במונח הזה כמונח שלילי.

אני חושבת שהאופי של הבן אדם הוא החשוב, ולא התנאים שבהם הוא חי. מישוהו בעייתי היה בעייתי בכור, כילד שני, כסנדוויץ' וכילד זקונים, ואם הוא טיפוס נוח וזורם הוא יהיה כזה בכור, כילד שני, כסנדוויץ' וכילד זקונים. אני הייתי ועודני זורמת, נוחה, לא בעייתית ושמחה בחלקי. אני יודעת אם שמתם לב, אך כתבתי שקיבלתי יחס טוב משני אחיי הגדולים ומשלושת אחיי הקטנים. אולי חשבתם שטעייתי בחישוב מספר הילדים שלפניי, אבל לא כך. היתה לי גם אחות גדולה, ובדיוק עליה אני רוצה לספר. הבעיה שלי הייתה אחותי הגדולה, השנייה במשפחה.

מאז שנולדתי, לפחות על פי עדויות ששמעתי פה ושם, הייתה בה קנאה מטורפת כלפיי. לא הייתה זו קנאה שהתפרצה כשקיבלתי תשומת לב או כשהיה לי טוב או כשקנו לי מתנה. זו הייתה קנאה בעצם קיומי, חוסר יכולת לראות אותי מתבלטת, צוחקת, עצובה, יושבת, עומדת. בקיצור: קיימת.

אני זוכרת מתי הבנתי שיש לי בעיה. ייתכן שזהה היה בכיתה א', כשהכתה אותי בצורה מזעזעת ואז שמעתי לראשונה את הביטוי 'קנאה'. אולי היה זה לפני כך, כי מאז שאני זוכרת את עצמי סבלתי ממנה סבל קיצוני שאי אפשר לתאר.



הידברות מחממת לכם את החורף ומארגנת שבת מלאה באור רוחני. במסגרת פעילות זו רבני הידברות מגיעים לבית הכנסת שלכם ומעבירים אתכם חווית שבת בלתי נשכחת!

שי לכל מארגן
ללא עלות

בתוכנית: עונג שבת של שירים ושמחה, הרצאות ומרתקות, ושיעור מיוחד לנשים

אף צריק נס בלבול אכזבה יק אמתקל ואלסות...

להזמנת שבת לקהילתכם חייגו: 073-222-13-61

פרייקט 'שבת בקהילה':
מאירים לכם את השבת



הרב עמנואל מזרחי
הרב דאובן זכאים
הרב רפאל אוהיון
הרב מרדכי חזיה
הרב שי עמר
הרב מרדכי לוי
גר הצדק אברהם סיני

דמיונות בתפילה

לפיכך אנו מכוונים את לבנו ל"אבינו שבשמים", אנו מכירים בעובדה שאנו מתפללים למי שהוא אדיר וענק ונשגב מכל הסתכלות, שממלא את כל החלל כולו. כך הדרך הרמב"ם: "כשהוא עומד בתפילה, צריך לכוון את רגליו זו בצד זו, ונותן עיניו למטה כאילו הוא מביט לארץ. ויהיה ליבו פנוי למעלה, כאילו הוא עומד בשמים" (משנה תורה, הלכות תפילה פרק ה, ד).

לכן, כשאת מתפללת הרכיני ראשך לארץ בענווה, אולם את מחשבתך ולבך הגביהי לשמים הגבוהים והעצומים מעליך, כווני דיבורך למרומים, דברי אל הקב"ה כמי שנמצא גבוה גבוה מעליך, צופה ושומע אותך מלמעלה.

האם שמעת על משל התאומים? שני תאומים היו ברחם אמם, עובר אחד אמר לעובר השני: "היכן אמא נמצאת, האם נוכל לראותה?", העובר השני השיבו: "הרי אמא נמצאת מסביבנו בכל מקום, היא מחייה אותנו בכל רגע, ואנו מרגישים את חומה. בכל רגע אנו מקבלים ממנה דם וחמצן ומים ומזון דרך חבל הטבור - וכל אלה מגיעים רק ממנה, אז אני יודע שהיא דואגת לנו ואוהבת אותנו מאוד".



בעז"ה לאחר שתרגילי לכוון לבך למעלה כלפי אביך שבשמים, יגיע יום שבו תגיעי להרגשה זו בדיוק: שאלוקים למעשה עוטף אותך מכל עבר כאילו היית עובר בבטן אמך, כך אלוקים נמצא בכל מקום סביבך - גם בשמים וגם בארץ כדברי הנביאים: "אם יסתור איש במסתרים, ואני לא אראנו נאום ה' הלוא את השמים ואת הארץ אני מלא" (ירמיהו כג, ד).

וכן לימדו חז"ל (ברכות י"א): "מה הקדוש ברוך הוא מלא כל העולם - אף נשמה מלאה את כל הגוף, מה הקדוש ברוך הוא רואה ואינו נראה - אף נשמה רואה ואינה נראית. מה הקדוש ברוך הוא זן את כל העולם כולו - אף נשמה זנה את כל הגוף".

כעת התחילי בהכוונת לבך לאביך שבשמים. בהצלחה רבה!

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

כמה שאוכל. אני לא שחקן כמוך". בתוך שבועיים, בדרך לא דרך נודע לאחותי שאני חולה במחלה קשה. היא ביררה זאת אצל אמי, וזו אמרה לה שאני מכחישה זאת מכל וכל. אני עצמי התעטפתי במין מסכת ייסורים כל אימת שפגשתי אותה, ואז נסענו בעלי ואני לחו"ל. אמרנו שאנחנו נוסעים לנופש. אכן נסענו לנופש, ובכך הרווחנו כפליים. הרווח המשני, היה שנהנינו מאד מהטיול בחו"ל, אך הרווח הראשי היה, שכאשר חזרנו אחותי פתאום התחילה להתנהג אליי יפה. מה זה יפה? יום אחד התקשרה לשאול מה שלומי, יום אחר הביאה לי עוגה, שבוע אחד באה לבקר אותי ובשבוע אחר הזמינה אותי ואת משפחתי לסעודות שבת.

היא לא דיברה אתי מילה על מחלתי, כי הבינה לבד שאיני רוצה לדבר על כך, אבל התנהגותה השתנתה מקצה לקצה.

עשיתי הכל שלא לסחוט אותה רגשית, ובאמת הקשר בינינו לא היה כשל אישה שאחותה סועדת אותה בעת מחלתה, אלא כשתי אחיות לכל דבר. המצב הקודם היה קיצוני לרעה, והסיפור הקיצוני הזה איזן את הדברים.

"מחלתי" נמשכה כשנתיים. בשנתיים הללו זכיתי להכיר אחות אחרת: פטפטנית, מעניינת וחברותית. הפכנו לחברות טובות ממש, וכל השנים הרעות כמעט נמחקו.

בתום השנתיים, באחד מביקוריה אצלי, כשהיינו במרפסת ביתי, אמרתי לה שיש לי משהו לספר לה. ביקשתי ממנה שלא תשאל שום פרט כי גזרתי על עצמי שלא לספר דבר, אך הייתה לי איזושהי בעיה קשה שנמשכה זמן רב, וכעת אני יכולה לומר לה שבעיית נפתרה והכל בסדר גמור. הקפדתי לא לשקר. היא חשבה שאני מתכוונת למחלתי הנוראה שנמשכה שנתיים, על פי מה שהיא ידעה, ואילו אני התכוונתי למחלה הנוראה שלה, מחלת הקנאה שרבים אומרים כי היא מובילה למחלה הנוראה, שכן "רקב עצמות קנאה".

התחבקנו ובכינו, בכי של כאב, בכי של התרגשות ובכי של שמחה. כל אחת מאתנו שמחה על אחותה שנרפאה ממחלתה.

עברו שנים רבות מאז. אנו אחיות טובות וחברות טובות, ודמעות עולות בעיניי כשאני נזכרת מה הייתי צריכה לעשות כדי שזה יקרה; דמעות מהמחשבה לאן מידות רעות יכולות להוביל בני אדם, ומה בן אדם צריך לעבור כדי להפסיק לקנא בחברו.

ויש תפילה אחת שמרגשת אותי, משום שהיא כמו מדברת על המחלה הנוראה של אחותי: "רפאני ה' כי נבהלו עצמי; ונפשי נבהלה מאד ואתה ה' עד מתי"...

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

לה בעיה של קנאה בי. לא פירטתי ולא סיפרתי מעבר לזה. ביטלתי זאת בחיך אף שבפנים רתחתי. פחדתי שזה יפחית אותם וירחיק אותם ממני. לאחר מכן עשיתי מעשה שכמותו לא עשיתי מעולם. הלכתי לביתה של אחותי והגבתי בעוצמה שאיש לא האמין שקיימת בי. איני רוצה לספר מה עשיתי ומה אמרתי. אני די מתביישת. רק אומר: גרמתי לה ולבעלה להאמין שאני מטורפת וכי נשקפת להם סכנה של ממש אם יציצו אפילו מילה אחת בגנותי בנוכחות משפחת חתני.

זה היה משחק בדיוק כמו משחק הדמעות שלי. עשיתי חשבון קר והבנתי שכאן אני ניצבת מול בעיה שדמעות אינן יכולות לפתור. אם אחותי תפגע בי ותרסק את דמותי - עתידי ואושרי בסכנה, לכן שיחקתי את המשחק ההפוך לחלוטין. עד החתונה היה שקט. אחותי איימה בפני אמי

שלא תגיע לחתונה. ידעתי בדיוק מה עלי לעשות.

אמרתי לאמי שאני מסרבת בכל תוקף שהיא תגיע לחתונה, ושאשכור מאבטחים שישלחו אותה אם תגיע. כשאמי אמרה לה זאת, גישתה התהפכה והיא החלה להילחם שתזמן לחתונה. היא אכן הוזמנה, אבל רק לאחר הבטחות להתנהגות נאותה. הרווחתי בדיוק את מה שרציתי: גם שקט תעשייתי וגם שלא יהיו בושות שאחותי (קנאית או לא) תיעדר מהחתונה בהפגנתיות.

התחתנתי. הרווחתי, ביושר יש לומר, את הבעל הטוב ביותר שניתן להעלות על הדעת. תקופה מסוימת היה שקט מצד אחותי, אך מהר מאד חזרה הקנאה המטורפת ביתר שאת. למעשה, היא פרצה את חומת אי הנעימות שעוד נותרה לה והחלה לעשות טטיות של ממש שנבעו מקנאה.

בשלב מסוים הבנתי שהעניין הזה הולך להרוס את חיי הטובים והרגועים שהיו לי עם בעלי ועם ילדנו הקטן שנולד בינתיים. בעלי רצה לפתוח במלחמה כנגדה, אך אני התנגדתי לכך בתוקף. אמרתי לו שגם מלחמות צודקות הופכות את הצדדים ללוחמים. הדרך לא להיות לוחם היא לא להשתתף במלחמה.

הוא שאל מה אני מציעה.

אמרתי לו: "את בטוחה?" אמרתי לו: "אתה יודע שלא. זה אמנם צעד חריג, אבל הוא הגיוני מול השיגעון שלה". הוספתי שלא אעשה דבר בלי אישורו ותמיכתו, אך אני חושבת שזהו הדבר היחיד שיביא שקט לפחות למספר שנים.

לאחר ימים אחדים ואין-ספור שאלות שגרמו לי לספר לו על ילדותי ועל דרכי לשרוד מולה - ימים שבחלקם התקומם ובחלקם הבין ואפילו העריך והעריץ - הוא אמר לי כך: "עשי כפי שאת חושבת, אך בבקשה תני לי להיות מחוץ לעניין עד

30-31/12 חנוכה א' ב' טבת

בהשתתפות הרבנית

ימימה מזרחי

הרב זמיר כהן
הרב אליהו עמר
הר' שמעון פרץ

הבטיחי מקומך! **073-222-1-270**

להדליק את האור שבתוכך

סופ"ש רווקות במלון המפואר גני ירושלים

פברק אלווסר
אחמיהל כאן



האור שהניס את השוֹדְדִים

השוֹדְדִים הסיטו את הוילון שבפֶתַח האהל, ורגע לאחר מכן נמלטו על נפשם, בצוחות אימה וחרדה. האור שקרן מפניו של ה'בן איש חי', הניס אותם לכל הרוחות...

"מה?! נדהם השיח', "האם הנדך מתכונן לעשות את הלילה כאן, במקום זה?! והלא מקום זה שורץ שוֹדְדִים, ואסור לחנות בו בלילה!"

"איננו מפחדים! השבת תשמר עלינו!" השיב ה'בן איש חי' בשלֹוה, כשפָּנְיו מאירות כלפידים, ופרק את מטענו מעל הגמל...

אחיו של ה'בן איש חי' פרק גם הוא את מטענו מעל הגמל, והחל בהקמת האהל, וכאשר ראה ראש השיירה כִּד, נכנע גם הוא. הוא פרק את מטענו מעל הגמל, והקים במרחק מה את אהלו, יחד עם חבריו.

את אהלו לא הקים השיח' בסמוך לאהלו של ה'בן איש חי', אלא במרחק כמה מאות מטרים משם, בגמחה שנגרֶתה לו כמקום מסתור כלשהו. משם צָפָה, אָחוּז פחד ורעֶדָה, על אהלו של ה'בן איש חי'.

החשכה ירדה, וקולותיהם של ה'בן איש חי' ומלָיְו מלאו את חלל המדְבָר, בתפלה ובנגון. שעות אחדות חלפו, ודממה השתררה. רק קולו של ה'בן איש חי', שקוד על תלמודו, נשמע ברמה. והנה, לנגד עיניהם של השיח' וחבריו, נראתה חבורת שוֹדְדִים מתקרבת מרחוק, שמה את צעדיה הישר אל אהלו של ה'בן איש חי'.

"הנה! הרהרו השיח' וחבריו בחרדה, הנה קרב סופם של היהודים ורבים! אך לתדהמתם, השוֹדְדִים הסיטו את הוילון שבפֶתַח האהל, ורגע לאחר מכן נמלטו על נפשם, בצוחות אימה וחרדה. האור שקרן מפניו של ה'בן איש חי', הניס אותם לכל הרוחות..."

חלחלה אֶחָזָה בשיח' הנכבד. הוא הבין, כי איש קדוש לפניו. בריצה יצא ממקום מחבואו, הוא וחבריו, ונשק את שולי גלימתו של ה'בן איש חי'.

לרכישת הספר 'הבן איש חי' לילדים
073-222-12-50 חייוג: שופס חייגו:

המדְבָר, והנה הגיע ויבא ערב שבת קדש. שעה קלה קדם שקיעת החמה, סמון ה'בן איש חי' לאחיו, ושניהם עָצְרו את הגמלים ויָרְדו מעליהם.

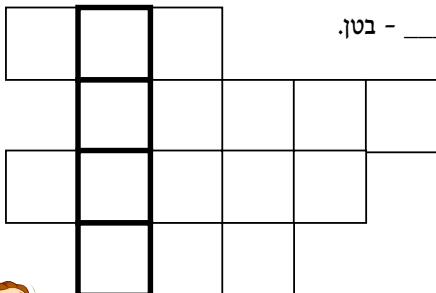
"מה הנדך עושה, יא סיד?!" שאל השיח', מנהיג השיירה. "עוד מעט תכנס השבת, ועלינו להתכונן לקראתה. אסור לנו לרכב בשבת!" השיב ה'בן איש חי'.

המעשה המפלא הבא ארע במהלך מסעו של ה'בן איש חי' לארץ ישראל. המסע הזה אמור לאָרֵךְ שבועות אחדים, על חולות המדְבָר הצחיח.

ה'בן איש חי' הצטרף, יחד עם אחיו הצעיר, רבי יחזקאל, לשיירת גמלים שעשתה את דרכה על החול הלוהט. במשך ימים ארוכים עשו הגמלים את דרכם על חולות

חידה בריבוע

מאת עוזי קייש



1. כינוי בפרשה לבנים ולצאצאים: ____ - בטן.

2. הדבר שרחל גנבה מלבן אביה כדי שלא יעבוד עבודה זרה.

3. מה הרגישה לאה? השלם: "כי ____ לאה".

4. שמו של בנה השלישי של לאה מיעקב הוא: ____

אם פתרתם נכונה את החידון תקבלו בטור המודגש את הטעם לכך שיעקב אמר ללבן שיעבוד עבור רחל: "ברחל בתך הקטנה" לפי פירוש רש"י. לפי שהיה יודע בו שהוא ____

מה בפרשה?

רמאותו של לבן

שְלוֹם יְלָדִים! בפרשתנו אנו לומדים על יחסיו של יעקב אָבֵינוּ - איש האמת, עם לבן הארמי - הרמאי. בדרךנו לְחַרֵן ישו יעקב בשדה וחולם חלום. בחלומה הוא רואה מלאכים עולים ויורדים בסלם, וה' מברך אותו ומבטיח שהארץ שהוא שוכב עליה תנתן לו, ושהוא ישמר עליו תמיד. יעקב הולך לְחַרֵן ומתגורר אצל לבן. הוא מבקש לשאת את רחל, בתו הצעירה של לבן, ומציע ללבן שיתן לו את רחל לאשה תמורת עבודה של שבע שנים. לבן מצדו מרמה את יעקב, וכשמתממות שבע השנים הוא מחתן את יעקב במרמה עם לאה, הבת הבכורה. רק אחרי שבע שנות עבודה נוספות זוכה יעקב גם ברחל לאשה. רחל, לאה ושפחותיהן יולדות ליעקב שנים-עשר בנים ובת אחת. יעקב רוצה לחזור לביתו עם בני משפחתו, אך לבן מקפח את שכרו. יעקב מצליח להרבות את צאנו, וזו היא בורח מבית לבן ברכוש גדול. לבן רודף אחריו, אך לאחר חלופי דברים הם משלימים זה עם זה, וכורתים ברית ידידות.

הידעת?!

חז"ל מציינים במספר מקורות שיש שש אמהות ומונים את בלהה וזלפה יחד עם שרה, רבקה, רחל ולאה!



היופי שבצניעות

רחל אמנו מגדירה עבורנו מחדש
מה הקריטריון לצניעות וליופי

"בשכר צניעות שהיתה בה ברחל, זכתה ויצאו ממנה מלכים". לאיזו הגדרה מהגדרות הצניעות עונה דמותה של אמא רחל? לכאורה, קל יותר להגדירה כוותרנית ואצילת נפש יותר מאשר כצנועה. ככל הנראה, היותה של צניעות רחל כה מוצנעת, היא שזיכתה אותה בתואר "מלכת הצניעות", זו שיצאה ממנה שושלת צנועים. לפי המהר"ל, הצניעות הנה התכונה היחידה העוברת במישרין בירושה מפני שהיא מגיעה ממקום כה מוצנע במוח, המקום האחראי לפוריות.

מהי אם כן הגדרת הצניעות? נדמה, כי הצניעות היא הזהירות שלא לבייש איש: לא בדיבור, לא במעשה ולא בצורת הלבוש. הצניעות מחייבת מחשבה לפני כל מפגש עם הזולת: האם תהיי חופשיה לבטא את מחשבותייך / מראך החיצוני / כישוריך במיטבם או שמה יאלצו אותך רגשותי של מישהו אחר, להצטמצם מעט כדי לתת לו גם כן מרחב ביטוי? כך למשל, יש לשמור על צניעות גם כשנמצאים בבית לבד לגמרי, משום "מלוא כל הארץ כבודו", יש כאן נוכחות נוספת המחייבת צמצום! כשאת מתלבטת באשר לצניעותו של בגד מסוים, תצטרכי לחשוב גם על השאלה: האם הבגד הזה יבייש אותך כאישה, את הגדרתך כשומרת מצוות או יגרום מבוכה לאנשים שבמחיצתך.

אמא רחל, יפת התואר, עושה כל שביכולתה כדי שלא לבייש את אחותה, זו האמורה להינשא לעשיו ונחשבת יפה פחות. היא מוותרת לגמרי על סיכוייה



ד"ש מהעדש

אחד ממרקי החורף האהוב על רבים הוא מרק עדשים. מעבר לטעמן המשובח, מה ערכן הבריאותי של העדשים? מסתבר, שהעדשים על צבעיהן השונים הן בעלות ערך תזונתי רב מאוד ביחס למזונות רבים אחרים. הן עשירות מאוד בסיבים תזונתיים מסיסים המעכבים את ספיגת הסוכר והשומנים בדם, מה שהופך אותן למזון היכול להתאים לאלו הלוקים בחוסר איזון ברמות הסוכר והשומנים בדם. כמו כן, הן בעלות חשיבות גדולה לסובלים מעצירות ולרוצים לרדת במשקלם.

העדשים אף עשירות באופן מיוחד בברזל (יותר מאשר בבשר בקר ועוף) וחומצה פולית המספקים כמעט את כל הכמות היומית המומלצת. מכאן שטוב יעשו הסובלים מאנמיה אם יאכלו עדשים שכן במקרים רבים האנמיה נובעת מחוסר ברזל וחומצה פולית. בהערת אגב יש לציין שויטמין C מסייע לספיגת הברזל בגוף, אי לכך, רצוי לשפר את רמת ויטמין ה-C בגוף, בוודאי כשמדובר באנמיה. ניתן לעשות זאת על ידי מזונות העשירים בויטמין, כגון: גמבה, כרוב, ברוקולי, קיווי, עגבניות, גויאבה ועוד. ולעיתים אף כדאי ליטול תוסף של ויטמין C.

העדשים עשירות אף באבץ, נחושת, במגנזיום ועוד. הן מכילות אחוז גבוה של חלבון מה שמגדיר אותן כמזון חלבוני איכותי.

קיימים מספר סוגי צבעים בעדשים, כאשר לכל אחד יתרונות ייחודיים. העדשים הכתומות מכילות צבען בשם בטא קרוטין, שהוא בעל תפקידים רבים ושונים החשובים לבריאות. הוא מקור עיקרי לייצור ויטמין A, החיוני לבריאות העיניים והראייה, לשמירה על תפקוד תקין של מערכת החיסון, לשמירה על בריאות העור ועוד.

ככל הקטניות, רצוי לאכול גם את העדשים כשהן נבטות. ההנבטה מעלה עוד יותר את האיכות של הקטניות ומשפרת את איכות העיכול. ניתן לאכול את העדשים כמרקים סמיכים, תבשילים, קציצות אפויות וכנבטים אפשר אף לאוכלם כשהם חיים וטריים בסלטי ירקות. לבריאות.

אליהו שכטר הוא אידיאולוג ומטפל טבעי

להינשא ליעקב לאחר שמסרה את הסימנים ללאה, ביודעה שאם תינשא לו גם היא, יבלטו לצידה עוד יותר "חסרונותיה" של לאה! ("ויאהב גם את רחל מלאה" וכלי יקר שם). לכן, היא לא מזכירה ולו פעם, לאחותה את הקרבן הגדול שעשתה עבורה, גם לא כשלאה מטיחה בה "המעט קחתך את אישיו?" בהיותה מודעת לסבלה הנורא של אישה שבעלה נשא גם את אחותה ("ואישה אל אחותה לא תיקח לצרור"). ההתחשבות בזולת - קרויה צניעות. ולכן היא התכונה היותר נדרשת למלך: היכולת להימלך ברצונם של האחרים ולא להשליט את מלכותו בעיוורון על נתיניו. הגדרה זו של הצניעות, מנוגדת לחלוטין לתרבות ההצננה והמצוינות היוונית: "אני יפת תואר, חכמה ומוכשרת - אז למה לא להראות לכולם?" מפני שהמצוינות הזו מייצרת את נוכחותם של היפים פחות והמוצלחים פחות, אלה שהוצאו להורג בספרטה ואתונה, אלה המסולקים או לא מתקבלים בכלל לשיבות מצוינות, אלה הנדחות מפני אחרות מפני שהן נחשבות שידוך נוצץ פחות. חברה ללא צניעות, הנה חברה אכזרית, זו שאינה מאפשרת קיום לשאינם מצוינים. "מלך - ביופיו תחזינה עיניך" - הצניעות, כמו גם המלכות, מחייבת יופי. ואולם יופי כזה שהעיניים יוכלו לחזות בו מבלי להסתנוור, ממש כיופייה של רחל שהיתה יפת תואר, בעלת קווי מתאר מושלמים, ואולם גם "פת מראה" - יופייה לא איים על רואיה ולא בייש שום אישה יפה פחות. יופי של מלכה, זה שאינו מעורר כלימה לבו של איש.

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

העצמה לנשמה

ולעברם הוא שואף. ביחד עם חלומותיו ישנה מציאות גשמית, ארצית, שלא תמיד מיישרת קו עם רצונותינו, מה שיוצר משבר. אומנם כשאדם מביט למעלה, השמימה, ומבין שגם כשהדרך מלאה בקשיים ובניסיונות יש לו לאן לשאוף ולמי לשאת את עיניו, אז ממילא ניתן בכוח האמונה להתגבר על הקשיים ולהגשים את החלומות.

לא בכדי מספרת לנו התורה כי מלאכים עולים ויורדים במציאות של "רצוא ושוב" כמובא בזוהר הקדוש. כלומר שיש בחיי כל אדם עליות כמו גם ירידות, הצלחות מול כישלונות, ניסיונות והתמודדויות וכולם מרכיבים בלתי נפרדים מהצמיחה וההתקדמות שלנו בחיינו על פני האדמה, חיים המשלבים בין גוף ארצי המושך למטה לבין נשמה רוחנית השואפת למעלה. והעיקר הוא - ובחרת בטוב, שהוא תכלית החיים!

עלינו לדעת שדווקא נקודות החיכוך בין הרצונות העליונים לבין המציאות הגשמית הן שמובילות אותנו להגשמת החלומות, ושבלעדיהן לא הייתה לנו הדחיפה להשתפר ולהתקדם בחיינו וביחסינו עם האנשים הקרובים לנו.

לסיכומו של עניין, עלינו לזכור שכל עוד נשמה באפינו חווית נעימות יותר ונעימות פחות הן חלק משגרת יומנו, בבחינת "וְהָיָה מְלֹאכֵי אֶלֶּהִים עֲלֵימָּם וְיִרְדְּם בּוֹ". אז אם נכון הדבר במלאכים שמימיים, קל וחומר שנכון הדבר כשמדובר בנו, בני אדם המשלבים ארץ ושמיים גם יחד.

רכישת קלפי טיפול לשיפור חיי הזוגיות והמשפחה
מאת הרבנית חגית אמאייב חייגו להדברות שופס:
073-222-12-50

ירידה לצורך עלייה

הקשר הזוגי חווה טלטלות למעלה ולמטה. חשוב לזכור את הירידה לעלייה גדולה יותר

ברגע בו התיישבו השניים על הכורסא הרחבה כבר הבנתי ש'פשוט' - זה לא הולך להיות. עצמתי עיניי לרגעים ספורים, נשמתי עמוק, ואז נתתי את האות שפתח מרתון דיבור מבולבל, נסער ומלא ברגשות מעורבים.

היא פגועה עד עמקי נשמתה ונמאס לה... פשוט נמאס לה מכך שהיא מוצאת את עצמה שוב ושוב במערבולת הזאת. היא הייתה מצפה להרבה יותר. הוא לעומתה נראה כאילו נזרק מהחלל מבלי שאף אחד יעדכן אותו מי נגד מי ומי בעד מי. הוא רוצה שקט ומוצא עצמו שוב ושוב בלב הרעש.

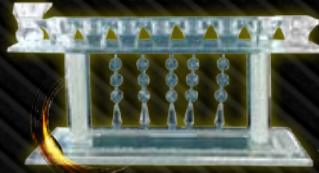
הזוג שלפני עובר תהליך לא פשוט, הם מתווכחים וכועסים, רבים ומשלימים, מנסים ונכשלים, נופלים וגם קמים וממשיכים לעבוד יחדיו. הם, כמו בכל מערכת גומלין בין בני אדם חווים רגעי גאות ורגעי שפל. ואם ההודות על האמת, אני לחלוטין מסכימה עם העובדה שרגעי השפל אינם קלים להכלה, ולא משנה עד כמה אנו משתדלים ועובדים על מידותינו ואמונתנו.

התורה מספרת לנו בפרשתנו על חלום יעקב במרכזו סולם המוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, ועליו עולים ויורדים מלאכי עליון. מה בעצם רוצה התורה הקדושה ללמד אותנו? לכל אדם ישנם חלומות שברצונו להגשים



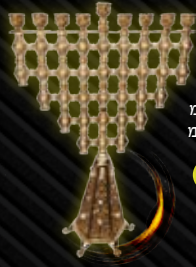
גובה: 16 ס"מ
רוחב: 32 ס"מ

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

הידברות מאירה לכם את הבית עם חנוכיות מרהיבות במיוחד

לא תראו כאן מקום

הידברות

מבצע מיוחד

ברכישת חנוכייה תוכלו לרפוש ערכת שפון וית מונע כשר למהדרין במחיר מיוחד...



בתשלום מיידי

שליח עד הבית! להזמנת חייגו עכשיו:

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



מתנה בשווי 100 ש"ח



ברכישת מארז הספרים קבלו במתנה מארז מיוחד

עם עשרות הרצאות של הרב פנגר לשמיעה!!!

להזמנות חייגו:

073-222-12-50 shops.hidabroot.org

מארז איכות חיים

רצח פלג רפ"י הרב



מארז הספרים שיעשה שינוי עצום של 180 מעלות בחייכם!!

מארז הכלים



הספר שיעניק לכם את המפתח לחיים איכותיים. כלים למימוש הפוטנציאל האישי - להתמודד, לחייך, להאמין! לשבור ולשנות את דפוסי החשיבה הישנים, הדרך לשלמות, הרצון, לסלוח ולשמוח, לשחות נגד הזרם ועוד מגוון נושאים מרתקים לחיים.

פסיפס



אומנות הזוגיות - כלים מעשיים להצלחה בחיי הנישואין. הדרכה לבחירת בן או בת זוג, כלים ותובנות לחיי הנישואין, טיפים מעשיים כיצד לשפר, לשרד ולהעצים את חיי הזוגיות, ולהפוך כל מערכת זוגית לחוויה!

מהיום והלאה



הספר שיעניק לכם כלים להתמודדות עם אתגרי החיים. נפלנו? ספגנו אכזבה קשה? התאמצנו בכל הכוח אך לא הצלחנו? לא להיכנע לייאוש והדיכאון! נאסוף כוחות מחדש, ננסה שוב, נתחיל מבראשית, וגם נצליח...

FHT



שיטת הרב פנגר להעצמה אישית, ניקוי רעלים רוחני וריפוי גופני באמצעות מגע יד. שיטת FHT הייחודית נותנת לנו כלים להתקדם, לשפר ולשדרג את חיינו. שיפור הבריאות באמצעות התת-מודע, שימוש בכוח המחשבה להשגת מטרת, טיפול במגוון רחב של מחלות באמצעות מגע יד, כלים להרפיה ושחרור מפתחים וחסמיות רגשות, ועוד.

למה צריך לבדוק מזוזות?

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

הרב משה כהן

חלמיד זקן המפובלים הרב יצחק כדורי זצ"ל בבדיקת ר"ז המזוזות בצורה יסודית ומדוקדקת

073-2221-300

בית הידברות רח' שנקר 20 פתח תקוה (סמוך לצומת רהב)

סדנא זוגית

מאורסים וזוגות טריים

בואו לקבל כלים מדהימים בסדנא ייחודית שתשנה את חיי הזוגיות שלכם



הרב זמיר כהן, הרב אבנר קוואס, הרב איתמר אינהסאן

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

שי מיוחד לכל זוג בסיום הסדנא מהרו להרשם... ביחד כמובן! 073-222-1-300

כמה? 6 מפגשים 3 שעות כל מפגש
מה? באולמי בית הידברות רח' שנקר 20 ק' אריה פתח-תקוה
איך? קבוצות קטנות ביחד ולחוד לניסוי חינוך הדרכה יצי רבנית
מתי? 3.1.17 18:30-22:00 בין השעות