



זמן כניסת ויציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
17:54	17:17	16:02	ירושלים
17:51	17:18	16:17	תל אביב
17:51	17:16	16:08	חיפה
17:55	17:20	16:21	ב. שבע

כוחה של מילה טובה

מדוע רק ראובן ביקש להציל את יוסף, ומעלת המלבין שיניו לחברו

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

- 3 החולמים הרב יצחק בצרי
- 4 המדרוך לחנוכה הרב ירון אשכנזי
- 8 מהודו להשם כך חזרתי בתשובה
- 9 עימותים שקטים הרב אליהו נקש
- 11 על מה נלחמנו? מנחם כהנס
- 14 אור דולק בבית מורן קורס

רומם את רוחי, ואני חייב לעשות הכל כדי להצילנו!". הרי לנו שעל אף שיוסף לא התכוון לשמח את ראובן, אולם מאחר שאמר מילים ששימחוהו ורוממו את רוחו, זכה להינצל ממוות. וכפי שאמר החכם מכל אדם בספר משלי (יה, כא): "מִן־תּוֹת יְחִים בְּיַד לְשׁוֹן".

על אחת כמה וכמה כאשר משקיע כל אדם מחשבה, כגון הבעל כיצד להתנסח בדבריו באופן שישמח את רעייתו, והאישה משקיעה מחשבה כיצד לשמח את בעלה במילותיה הטובות, וכך הורים כלפי ילדיהם ומעסיק כלפי עובדיו וכל אדם כלפי זולתו, הרי ביד כולנו ליצור אקלים חברתי נעים שכולם נהנים ושמחים לחיות בו, ומתוך כך להרבות אהבה ואחווה ושלוש בעולם. וגם איש אינו יכול לדעת כמה גם טוב אישי יפיק בעתיד תרומתו הנכבדה לאווירה הטובה שהוא נוהג להשרות בסביבתו, והרי זה בכלל הכתוב: "שֶׁלַח לְחֶמְדְּךָ עַל פְּנֵי הַמַּיִם, כִּי יָרֵב הַיַּמִּים תִּמְצָאֲנֶנּוּ" (קהלת יא, א). כלומר, אמנם הנך שולח לחם על פני המים כדי להאכיל אחרים, אולם יתכן מאד שיום יבוא והלחם הזה יציל אותך בעת שתרעב, חלילה. כך כל הרגיל לשבח ולהחמיא לאחרים, גם אם יקרה אי פעם שימעד בלשונו ויאמר מילה מציקה, ייקל על הזולת לסלוח לו. כל אדם יודע מתוך ניסיונו האישי עד כמה בכוחה של מילה טובה להפיח חיים ברוחו של אדם עצוב ומדוכדך, בפרט כשמדובר באדם שסבור שכולם שכוחו ואין מי שמחבב ואוהב אותו. והנה באה מילה טובה וחיוך לבבי המעביר את המסר: "אתה אהוב ומוערך אצלי מאד! שמחה גדולה נכנסה ללבי כשראיתך!", וכבר מצב רוחו משתנה מקצה לקצה. וכמה גדול שכרו של המשמח לב זולתו. וכבר אמרו רבותינו ז"ל בתלמוד (כתובות קיא ע"ב) על הפסוק "וְלָבָן שָׂנֵים מִחֶלֶב" (בראשית מט, יב) – "טוב המלבין שינים לחברו, יותר ממשקה חלב". שבת שלום.

כ אשר רצו אחי יוסף להורגו, נחלץ ראובן לעזרתו והציע להשליכו לבור, בעודו מתכנן לחלצו משם אחר כך, ככתוב: "וַיֹּאמֶר אֶלְהֶם רְאוּבֵן אֶל תִּשְׁפְּכוּ דָם, הַשְּׁלִיכוּ אֹתוֹ אֶל הַבּוֹר הַזֶּה אֲשֶׁר בְּמִדְבַר וְיָד אֶל תִּשְׁלַחוּ בוֹ. לְמַעַן הַצִּיל אֹתוֹ מִיָּד, לְהַשִּׁיבוֹ אֶל אָבִיו" (בראשית לו, כב).

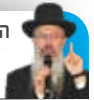
ומדוע דווקא ראובן נחלץ להצילו, על אף שכעס עליו לא פחות משאר האחים? במדרש בראשית רבה (פרשה פד, טו) מבואר: "אמר ראובן: הוא מונה אותי עם אחי ואיני מצילו? אני הייתי סבור שנדחיתי מכוח אותו מעשה (שבלבל יצועי אביו), והוא מונה אותי עם אחי שנאמר: 'הנה חֶלְמֵי חֵלוֹם עוֹד, וְהִנֵּה הַשְּׁמַשׁ הַיָּרֵחַ וְאֶחָד עֶשֶׂר כּוֹכָבִים מִשְׁתַּחֲוִים לִי' (בראשית לו, ט), ואיני מצילו?".



כלומר, מאחר שנמתחה עליו ביקורת קשה על שלאחר פטירת רחל הוציא ראובן את מיטת אביו מאהל בלהה והביאה לאהל אמו לאה, באומרו: "אם אחות אמי היתה צרה לאמי, שפחת אחות אמי תהא צרה לאמי? לכן בלבד" (רש"י בראשית לה, כב. ועיין עוד בראשית מט, ד, וברש"י שם). והיה ראובן מתהלך בתחושה קשה שכבר אינו ראוי להימנות עוד בין שנים עשר השבטים אשר מהם ייצא בעתיד כל עם ישראל, כשווה בין שווים, מאחר שהיה סבור שירד ממעלתו. והנה יוסף מספר שראה בחלומו אחד עשר כוכבים המסמלים את אחד עשר האחים משתחוים לו, והרי הדבר מלמד שלא הודה מבין האחים. אמר ראובן בלבו: "בין אם חלום זה הוא חלום נבואי והדבר מלמד על ההתייחסות השמימית כלפי, ובין אם ראה יוסף חלום שאינו נבואי אלא רק מהרהורי לבו, והדבר מלמד על ההתייחסות של יוסף עצמו כלפי שהוא רואה אותי בעין טובה כשווה לכל האחים, הרי יוסף

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

שאל את הרב



"ואהבתי". לספרדים בהלל שלם מברכים לפני ואחרי אמירת ההלל, והאשכנזים נהגו לברך בכל מקרה בו אומרים הלל (ונכון שספרדי יימנע מלענות אמן על ברכתם ביום שאין גומרים בו את ההלל).
 האם מותר לאכול לפני הדלקת נר חנוכה?
 כל מצווה שזמנה בלילה - אסור לאכול אכילת קבע לפני קיום המצווה, ומותר באכילת עראי. אכילת קבע היא בכביצה פת (כ-50 גרם). כל בני הבית מחויבים בהדלקה, מלבד ילדים לפני גיל מצוות, ולכן ראוי להשתדל להדליק את הנרות בזמן.

האם בחג החנוכה אומרים הלל שלם? יש שמונה עשר ימים בשנה שאומרים בהם הלל שלם (בלי לדלג): שמונת ימי חג הסוכות, שמונת ימי החנוכה, יום ראשון של פסח וחג השבועות. בשאר הזמנים שאומרים בהם הלל, הוא בדילוג "לא לנו"

פעיילויות לילדים | ארוחות גורמה | הרצאות מרתקות

חמישי-שבת פר' מקץ | 22-24.12 | כ"ח-ל' כסלו

חדרים אחרונים! | 073-222-1-270

איך שלא נסובב את זה... שבת חנוכה בהרי ירושלים

הנופש הכי מואר

מלון C HOTEL | הרב יצחק פנגר הרב חיים זאיד

מעלה חמישה מלון יערים

הרבי זמיר כהן הרב מאיר שוורץ

העלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

הסיבות לקיומה של תורה שבעל פה (ב')

מדרך מסירת התורה מאב לבן ועד רובוט לשטיפת רצפה

בתורה, אלא קיימים בתורה שבעל פה עקרונות מנחים על פיהם ניתן להסיק כיצד יש לפעול, כגון: אדם שטס במטוס ביום של תענית, מתי יוצא הצום עבורו - לפי הזמן של מדינת המוצא או לפי מדינת היעד? האם מותר לשים שעון שבת ל-IROBOT שישטוף את הריצפה במהלך השבת?

בעצם המילה "הלכה" טמונה משמעות ההלכה, והיא ההליכה בדרך התורה, לצד המציאות הדינאמית המשתנה. אילו התורה כולה הייתה נמסרת בכתב, בצורה גמורה וסופית, לא היה מענה הלכתי לשאלות רבות המתעוררות עם המציאות החדשה. לכן התורה שבעל פה כוללת בתוכה גם כללי פסיקה, באמצעות חכמי הדור יכולים לפסוק את ההלכה.

והנה לשונו של רבי יוסף אלבו, בספרו "ספר העיקרים" (מאמר ג', פרק כ"א): "אי אפשר שתהיה תורת ה' יתברך שלמה באופן שתספיק בכל הזמנים, לפי שהפרטים המתחדשים תמיד בענייני האנשים כמשפטים והדברים הנפעלים הם רבים מאוד משיכללם ספר. על כן, נתנו למשה בסיני על פה דברים כוללים נרמזו בתורה בקצרה כדי שעל ידם יוציאו החכמים שבכל דור ודור הפרטים המתחדשים".

הוא למעשה התורה שבעל פה, המבטיחה את ידיעת התורה לבניו של הקב"ה בלבד - בני העם היהודי.

2. **ללמוד מגדולים.** ה' רצה שהתורה תעבור בדרך של לימוד מחכמים לתלמידים, מאב לבנו. בלימוד התורה ללא גורם מתווך, הבקיא בידיעת התורה, יכולים לטעות בהבנת הדברים. לכן התורה במקורה נועדה להעבירה מדור אחד למשנהו בעל פה, דרך לימוד.



3. **רלוונטיות.** סיבה נוספת לכך שהתורה כולה לא אמורה להימסר על כתב היא משום שלאורך הדורות חלים שינויים, ונדרשת פסיקת הלכה הרלוונטית למציאות המשתנה. לכן ניתנו בתורה שבעל פה כללים כלליים המאפשרים לחכמים בכל דור ודור לפסוק הלכה על הדברים המתחדשים ברוח הזמן. לשאלות רבות בחיינו המודרניים לא קיימת התייחסות בצורה ישירה

בשבוע שעבר התחלנו לעסוק בשאלה למה צריך את התורה שבעל פה? ולמה ה' בכלל רצה שתהיה תורה שבעל פה? למה לא למסור תורה אחת, שהיא רק בכתב, הכוללת את הכל?

1. **קוד לכספת לא רושמים על פתק.** ה' ידע שיבוא יום ויקומו עובדי אלילים ויטענו טענת שווא, שה' הפר חלילה את בריתו עם בני העם היהודי, עם המצאות כאילו כרת עמם בריתות חדשות ומסר להם תוספת על התורה המקורית. המנגנון שמונע כל בר דעת להאמין לטענת הבל זו הוא שביאור

התורה וסודותיה אינם ידועים לאף עם מלבד העם היהודי שקיבל זאת במסורת בעל פה. כשהקב"ה כרת את בריתו עמנו הוא העניק לנו את "הקוד" באמצעותו ניתן להבין את הכתוב שבתורה שבכתב, שהינה לרוב כותרות לא מובנות, תורה סתומה וחתומה. אותו קוד

7 יונתן הלוי שבע עובדות

5. **מסוגל לפקודת עקרים ועקרות:** בחנוכה יש מקום לעורר פקודת עקרים ועקרות. ה"בני יששכר" מציין כי עיקר הסגולה הוא ביום האחרון, ב"זאת חנוכה".

6. **ימים נשגבים, עם ניצוץ מאורו של משיח:** ימי החנוכה, ובפרט "זאת חנוכה" מסוגלים לעורר את הגאולה השלמה. משיח הוא ר"ת - מדליקין שמונת ימי חנוכה, מכאן נלמד כי בימי חנוכה יש ניצוץ מאורו של משיח והזמנים נעלים ונשגבים ביותר. ('זרע קודש')

7. **הרב אלימלך בידרמן מספר את הסיפור הבא:** אחד מתושבי המושב קוממיות התעורר משנתו וחש כי ראייתו אינה צלולה וכי הוא רואה הכול כפול ומטושטש. מיד הלך לדרוש ברופאים שימצאו מזור למכאובו, אך לאחר בדיקות השיבו הרופאים את פניו ריקם, והשיבו לו בצער כי אין רפואה לעיניו, וכי הוא עומד לאבד את ראייתו. הימים היו ימי חנוכה, ובעת הדלקת הנרות שפך דמעות כמים לפני הבורא שירפאהו בתוך שאר חולי ישראל ויזכה לראות כאחד האדם. בכל אותו הזמן לא הסיר את עיניו מלהביט בנרות הקדושים, ואכן תפילתו התקבלה, וראייתו החלה להשתפר עד שנתרפא לגמרי למול עיניהם המשתאות של הרופאים. "אין זה פלא כלל", אומר הרב בידרמן. "ימי החנוכה הם ימי ניסים, והנהגת הבריאה היא למעלה מדרך הטבע, לכן נקל לפעול ישועות ונפלאות".

פתיחת שערי השמים: 7 סגולות לימי החנוכה

מעל הטבע: סגולות נפלאות טמונות בימי החנוכה בכלל, ובעת הדלקת הנרות בפרט

1. **בעת הדלקת הנרות נפתחים כל שערי שמים לתפילתנו.** בשם רבי ישראל מטשורקוב מובא כי "בחכמה פותח שערים" מתייחס לנר חנוכה שנדלק בשמן זית הרומז לחכמה. שמן זה פותח שערים, וכך נשפע שפע רב מן השמים. בימי החנוכה ניתן להתפלל בין על גשמיות בין על

רוחניות בין על הטבע בין על ניסים, והקדוש ברוך הוא שומע תפילת כל פה וממלא כל הבקשות לטובה ולברכה. בעל ה"תפארת שלמה" מציין כי על האדם לכוון בעיקר בתפילתו שיתגדל ויתקדש שמו הגדול, ואחר כך יבקש כל צרכיו בענייני העולם הזה, בגשמיות, בבריאות הגוף ובפרנסה כיוון שההכרח לא יגונה.

3. **ימים מסוגלים לעושר והצלחה בפרנסה:** במשלי נאמר: "אורך ימים בימינה בשמאלה עושר וכבוד". בפסוק זה טמון רמז לנר חנוכה, שמדליק בצד שמאל של הדלת, ואכן בחנוכה נשפע עושר וכבוד לרוב.



4. **בשכר נר חנוכה זוכה לבנים תלמידי חכמים,** כמו שמובא "הרגיל בנר הווין לו בנים תלמידי חכמים". המאירי מדייק כי "הרגיל בנר דרך חיבוב מצווה יזכה לבנים תלמידי חכמים". כלומר, בכדי לזכות לבנים חכמים וצדיקים יש להדליק את נרות החנוכה בחיבוב המצווה. צדיקים אומרים כי הכוונה היא לבנים שסרו מן הדרך הישרה, ובכוח הדלקת נרות החנוכה יתעורר בלבם ניצוץ הקדושה ויחזרו לדרך הישרה.

2. **בכל יום מימי החנוכה - פועלת מידה אחרת:** בשם המקובלים ידוע כי בכל יום מימי חנוכה מתעוררת מידה אחרת משבחי הקדוש ברוך הוא שאומרים בברכת "יוצר אור" בתפילת שחרית: "פועל גבורות" - נר ראשון; "עושה חדשות" - נר שני; "בעל מלחמות" - נר שלישי; "זורע צדקות" - נר רביעי;

עורך: מנחם פינס • עורכת משנה: דבי רייכמן • עריכה גרפית: שני מויאל • הפצה ולוגיסטיקה: תליה זכריה ואסתר שמיר
בואו להיות חלק מהמהפכה, היו שותפים בהפצה! לקבלת 50 עלונים עד לבית עם שליח, להפצה בבית הכנסת ובסביבתכם הקרובה חייגו 073-2221388



מלון כינר גליל מזמין אתכם לשבת חורפית מול נפי הנצרת המדהימים כאן תיהנו מחדרים מפנקים, סעודות גורמה ואווירת שבת מלווה בהרצאות מרתקות. **שבת שפשוט מחממת את הלב!**

האווירה מתחממת
לבית מלון כינר
בחלון כינר גליל



הרב חיים זאיד | הרב אבנר קואס

שישי עד שבת / פרשת ויגש / ו' - ז' בסבת (12/30-31)

מהרו להזמין מס' החדרים מוגבל: 073-222-12-70

שיח יצחק

בחלומות

עצות מעשיות להטות את החלומות לטובה ולברכה

לפעמים, מתעוררים בבוקר בבהלה, מתוך חלום מבעית, ואף ישנה הרגשת מועקה שמא יש איזה דברי נבואה בחלום, ואין חלום בלא דברים בטלים. השאלה היא, מה בידינו לעשות בכדי שהחלום יתהפך לטובה ולברכה, ולמתק את הדין.

כמה עצות מעשיות מובאות בתלמוד ובפוסקים, ונביאם בקצרה. ישנה חלוקה לפי סגנון החלום:

תענית חלום

הרואה חלום רע, ובפרט אם רואה שמקצת דברי החלום התקיימו, כדאי לו להשתדל להתענות יום אחד. גם אדם שאינו מפחד מן החלום, כתב בספר "כף החיים" שבעת הצורך, כגון שקשה לו להתענות - יפדה את התענית במון. כמו כן, הרואה חלום רע על חברו, או מי שחברו חלם עליו - יש לו להתענות (ספר חסידים). ועיקר התענית היא החזרה בתשובה, ולפשפש במעשים, כי התענית עומדת במקום הקרבת קרבן, ועל כן, יחד עם הבאת הקרבן יש לעשות תשובה (ספר חסידים).

הטבת חלום

אפילו אם לא חלם חלום רע, אך הרגשת לבו עגומה, יעשה הטבת חלום, כי אף שלא ראה דבר רע בחלום, מכל מקום מזלו ראה איזה דבר לא טוב, ומפני כך הרגשת לבו בכי רע.

יש להבין את נוסח ההטבה, ולכך אנשים או נשים שאינם יודעים פירוש המילים של ארמית, יש לומר להם בלשון שהם מבינים (כף החיים). ובזמן שעושים את ההטבה, יזכור במחשבתו את החלום אשר חלם (מגן אברהם). סדר הטבת חלום, מובא בסיפורים, וצריך להביא שלושה אנשים מאוהביו, ויאמרו את הנוסח.

תפלה בברכת כהנים

הרואה חלום, ולא ברור לו אם אותו החלום הוא טוב או רע, או ששכח את החלום, בשעת ברכת כהנים כאשר הכהנים פורסים את ידיהם ומברכים את עם ישראל, יאמר כנוסח זה שתיקנו חכמים: "ריבונו של עולם, אני שלך וחלומותי שלך, חלום חלמתי ואיני יודע מה הוא. בין שחלמתי אני לעצמי ובין שחלמו לי אחרים, ובין שאני חלמתי על אחרים, אם טובים הם - חזקם ואמצם כחלומותיו של יוסף הצדיק, ואם צריכים רפואה - רפאם כמי מרה על ידי משה רבינו עליו השלום, וכמי יריחו על ידי אלישע, וכמרים מצרעתה, וכנעמן מצרעתו, וכחזקיהו מחליו. וכשם שהפכת קללת בלעם הרשע לברכה, כן הפוך כל חלומותי עלי ועל כל ישראל לטובה, ותבוא עלי ברכת כהניך ותרצני".

תפילה, תשובה וצדקה

דברים נוספים המועילים להטות את החלום לטובה, הם תפילה, תשובה וצדקה (תלמוד ירושלמי), וכן ישתדל וירבה בעסק התורה הקדושה. ואם אינו יודע לתלמוד, יעסוק בגמילות חסדים, כמובא בדברי המדרש.

מתוך סדרת הספרים "שיח יצחק" על הש"ס. לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

זה אפשרי



רוצים "לזכות" בעצבות?

אם נראה מה צריך לעשות אדם כדי להיות עצוב, אולי נלמד מה צריך כדי לשמוח

כולם מדברים על איך להיות מאושרים. אני אדבר על איך להיות עצובים. ואם תשאלו, הרי בשביל מה צריך ללמוד על זה? אני די טוב בזה - נכון, אבל תמיד יש מקום לשיפור. עכשיו ברצינות, מכלל לאו נלמד הן. כלומר, מתוך מה עושים האנשים שהסובלים מעצבות ומדיכאון, נלמד אנו לא לעשות כך, או יתרה מכך, לעשות את ההפך הגמור.

1. חיים בעבר מול חיים בהווה. בהווה אנו מרגישים שמחה, שלוה, אהבה. אם אתם רוצים להיות דיכאוניים, הימנעו עד כמה שאפשר מחיים בהווה. העדיפות הגבוהה ביותר היא לחיות בעבר. כיצד? רגשות חרטה הם נפלאים לדיכאון. משפטים כמו "אם רק הייתי...", "אם רק הייתי עושה..." "אם רק לא הייתי עושה כך וכך אז הייתי מאושר". ומדוע הדבר מועיל כל כך לדיכאון, אתם שואלים? כיוון שכלפי העבר אין מה לעשות, וכך אתם נתקעים.

אם אתם ממש רוצים להדר, אז תוסיפו בושה לתערובת, ותקבלו ממש מרשם לדיכאון טוב. תתביישו לכם, איך עשיתם כך וכך. הרסתם את הכול, אין לכם תקנה. הרגשת חוסר האונים, התסכול, ובנוסף - החרטה והבושה האופפת אותו מסוגלת להכניס את האדם החזק ביותר לעצבות.

2. לחיות בעתיד. זה קצת יותר קשה ליישום, כי הרבה אנשים אומרים לך "אל תחייב בעבר, תשאף לעתיד, תציב מטרות לחיים". אבל אל דאגה. חיים בעתיד יאמללו אתכם בדיוק באותה מידה כמו חיים בעבר. אם חיים בעבר, דיברנו על משפט כמו "אם רק...". המשפט לעתיד הוא "אם... אז": אם רק יהיה לי כסף, אז אני אהיה מאושר. אם אני רק אתחתן, אני אהיה מאושרת, אם רק תהיה לי עבודה מסודרת, אם רק יהיה לי כולל טוב. אבל המרדף הזה לא נגמר אף פעם, כי "הנפש לא תמלא", "יש לו מנה רוצה מאתיים". תמיד יש עוד משהו שעדיין אין לי.

3. אל תזוזו. מחקרים מראים שאדם מערבי מבלה כ-8 שעות מהיממה שלו מול מסך, ללא תזוזה. זה דבר שיכול לעזור מאוד לעצבות. פשוט לא לזוז. מחקרים מצאו שפעילות גופנית 30 דקות ביום, כמו הליכה, יעילה בדיוק כמו לקיחת כדורים אנטי דיכאוניים.

נוסף על חוסר התזוזה, כדי להבטיח דיכאון, כדאי שהתזונה תהיה נוראית - ג'אנק פוד, הרבה סוכרים וקופאין. ומה עם שעות שינה? - ללכת לישון מאוחר, להיות תמיד בחוסר שעות שינה. ואם אפשר לבלות הרבה זמן מול מסכים, הדבר יבטיח שתשקעו בדיכאון עמוק, ולאורך זמן.

4. לחשוב על עצמך - אתם תחשבו שזה ממש קל, כי אנו שומעים כל הזמן תאהב את עצמך, תקשיב לעצמך, תעשה מה שטוב לך, ויקטור פרנקל אמר פעם שאתה לא יכול לשים את המטרה שלך כאושר עצמי כי אתה לא כאן בשביל עצמך. אמר החכם הסבל בחיים נובע מהרדיפה של האדם אחר האושר של עצמו. כך שאם אתם רוצים להיות בעצבות - אל תתחשבו באנשים אחרים סביבכם, תהיו מרוכזים רק בעצמכם.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר 'זה אפשרי'. לרכישת היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

נועת לשנות חיים!

הידברות קולג' מזמין אתכם ללמוד יעוץ והדרכה לבית היהודי. מקצועות מבוקשים עם משמעות משנת חיים.

הקורסים שלנו

מדריכי חתנים
תחילת הקורס: יום א'
8.1.23 • בטבת • 8.1.23

מדריכות כלה
תחילת הקורס: יום ד'
11.1.23 • בטבת • 11.1.23

יועצי נישואין
תחילת הקורס: יום ה'
12.1.23 • בטבת • 12.1.23

יועצות נישואין
תחילת הקורס: יום ב'
9.1.23 • בטבת • 9.1.23

← מקצוע מבוקש ורווחי ← מקצוע עם שליחות ← תעודה מוכרת מטעם מכון ארנברג לפרטים והרשמה: 073-222-1-300 | בית הידברות רח' אריה שנקר 20, פי"ת

הידברות
קולג'

SAVE THE DATE

יום פתוח
לערבי המבוא
ליעוץ נישואין

נשים שלישי 27.12 • ג' בטבת
גברים חמישי 29.12 • ה' בטבת



בהנחיית
הרב יעקב
ארנברג



הלכות חשובות לימי החנוכה

**הדלקת נרות חנוכה - למה? כמה? מתי?
איפה? התשובות לכל מה שרציתם לשאול**

לתת לאחד מבניו הקטנים שהגיעו לגיל 6 ומעלה להדליק נרות ההידור, כדי לחנכו במצוות. ואת נר השמש יכול לתת גם לבנו הקטן מגיל 6 (חזון עובדיה עמוד כ"א בהערות).

מקום הדלקת הנרות

א. מצווה להניח נרות החנוכה סמוך לפתח מצד שמאל, כדי שתהיה המזוזה מימין ונרות החנוכה משמאל, וכשהוא נכנס ויוצא הרי הוא מוקף במצוות. ובפרט אם לובש ציצית, זוכה שעליו נאמר "והחוט המשולש לא במהרה ינתק" (שאלילתות דרב אחאי גאון פרשת וישלח סימן כ"ו). ובזמננו, שרובם דרים בבנייני קומות, ואין כל כך פרסום הנס אם ידליק בפתח ביתו, מדליק בחלון ביתו הפונה לרשות הרבים (כך היא שיטת רש"י, וכן פסק בחזון עובדיה).
ב. מצווה מן המובחר להניח את הנרות בתוך עשרה טפחים (80 ס"מ) מרצפת הדירה, ואם הניחם למעלה מעשרה טפחים - יצא ידי חובה. והטעם שיש להניחה בגובה נמוך כל כך, כותב המשנה ברורה (סימן תרע"א סעיף קטן כ"ו), שבאופן זה ניכר שאין אלו נרות להאיר אלא לפרסום הנס, משום שדבר העשוי לאור אין דרך להניחו נמוך כל כך.
ג. אנשים שגרים בבניין רב קומות, באופן שאם ידליקו את החנוכייה בחלון יהיה זה למעלה מעשרים אמה (בערך 10 מטר מקרקע הרחוב), אם אין בניינים מול החלון, עדיף שידליקו בתוך הבית, שיהיה פרסום הנס

בתקופת בית המקדש השני גזרו מלכי יוון גזירות על ישראל, ועיקר מלחמתם היתה לעקור את עם ישראל מאמונתו בבורא עולם. לכן הם גזרו שאסור ללמוד תורה ולקיים מצוות מילה ושמירת שבת, וחייבו יהודים לכתוב "אין לנו חלק באלוקי ישראל" - עפר לפיהם. הם נכנסו לבית המקדש ופרצו בו פרצות וטמאו הטהרות. בשל כך שמלחמתם היתה על הרוח, יצאו החשמונאים למלחמה, כדי למסור את נפשם על קדושת ה', ועשה להם ה' נס וגברו בני חשמונאי הכהנים הגדולים והרגום, והושיעו את ישראל מידם ביום כ"ה בכסלו. בעת שהכהנים נכנסו להיכל, לא מצאו שמן טהור להדליק בו את המנורה שבבית המקדש, חוץ מפך אחד של שמן, שלא היה בו להדליק אלא יום אחד בלבד, ונעשה בו נס והדליקו ממנו שמונה ימים, עד שכתשו זיתים והוציאו שמן טהור. ומפני זה התקינו רבותינו שבדור ההוא שיהיו שמונה ימים אלו ימי שמחה והלל. ומדליקים בהם נרות בכל לילה משמונת הלילות, לפרסם הנס ולגלותו, וימים אלו נקראים "חנוכה" (על פי משנה ברורה סימן תרע"א סעיף קטן א').

להדליק נרות בכל לילה כדי להזכיר הנס. מעיקר הדין מספיק להדליק נר אחד כל יום, אך ראוי להדליק כפי מספר הימים, דהיינו ביום הראשון ידליק נר אחד, ביום השני ידליק שניים, וכן הלאה (שולחן ערוך סימן תרע"א סעיף ב').
ב. מי שמצבו הכלכלי קשה, יכול להדליק את הנר הראשון בשמן זית, ואת שאר הנרות, שהם רק להידור מצווה, בשמן זול יותר (כף החיים סימן תרע"ג סעיף קטן י"ד). אבל לא ידליק חלק מהנרות בשמן וחלק בשעווה (משנה ברורה סימן תרע"א).
ג. אם מסתפק אם הדליק נרות חנוכה, אינו צריך לשוב ולהדליק (חזון עובדיה עמוד כ' בהערות).
ד. אחר שהדליק בעל הבית את הנר הראשון, מותר

ישראל מידם ביום כ"ה בכסלו. בעת שהכהנים נכנסו להיכל, לא מצאו שמן טהור להדליק בו את המנורה שבבית המקדש, חוץ מפך אחד של שמן, שלא היה בו להדליק אלא יום אחד בלבד, ונעשה בו נס והדליקו ממנו שמונה ימים, עד שכתשו זיתים והוציאו שמן טהור. ומפני זה התקינו רבותינו שבדור ההוא שיהיו שמונה ימים אלו ימי שמחה והלל. ומדליקים בהם נרות בכל לילה משמונת הלילות, לפרסם הנס ולגלותו, וימים אלו נקראים "חנוכה" (על פי משנה ברורה סימן תרע"א סעיף קטן א').

כמה נרות חייבים להדליק בכל יום?

א. כיוון שהנס אירע בהדלקת המנורה, תיקנו

תרום נקודת
הפצת עלוני שבת של הידברות

ואנחנו בהידברות
נדאג לחלוקת העלונים
באחת מ-613 עמדות הנחת
התפילין ברחבי הארץ!

למנוי התקשרו:
073-2221388

חודש ראשון | מתנות מדהימות
חינם | למצטרפים

האנוי אליך
ההפצה אלינו

**חולם לקרב רחוקים?
עשה מנוי להפצת עלוני הידברות**

ותוכל לבחור, האם להפיץ בעצמך או שאנשי הידברות יפיצו אותם בעמדות התפילין שלנו.



שיניחנו גבוה משאר הנרות, או שירחיק אותו מעט משאר נרות (שולחן ערוך סימן תרע"ג סעיף א'). ואף בזמננו שישנו אור החשמל, בכל זאת יש עניין להוסיף ולהדליק נר נוסף לשמש, ויש בזה רמזים עמוקים (מדבר קדמות סוף מערכת ח').

הפטורים מהדלקת נרות חנוכה

א. מי שאין לו בית - פטור מהדלקת נרות חנוכה, ולכן אדם שהוא מחוסר בית אינו מדליק נרות חנוכה

(טורי זהב סימן תרע"ז סעיף קטן ב').

ב. חיילים הנמצאים בבסיס ואין נרות דולקים בבסיס, יכולים להדליק נרות בברכה, ואפילו אם מדליקים עליהם בביתם יש להם מצווה להדליק נרות בברכה. ואם נמצאים בשדה, אינם מדליקים נרות חנוכה (חזון עובדיה עמוד קנז).

ג. חייל שהוריו אינם מדליקים נרות חנוכה, ונמצא בשטח, יכול להדליק נרות בלא ברכה (שם).

ד. הנוסע במטוס - פטור לגמרי מהדלקת נרות חנוכה, משום שבאותו הרגע אין לו בית. וכן היושב בספינה פטור מהדלקת נרות (הג"ר בן ציון אבא שאול זצ"ל בקובץ זיכרון יהודה עמוד ק"ח).



הדלקת נרות בבית הכנסת ובאולמות

א. מברכים ומדליקים נרות חנוכה קודם תפילת ערבית בבית הכנסת, לפרסם הנס (שולחן ערוך סימן תרע"א סעיף ז).

ב. נוהגים לשליח הציבור או הרב של בית הכנסת מדליק בבית הכנסת את נרות החנוכה, ויש נוהגים שהשמש מדליק (ש"ת מהר"ם מינץ סימן מ"א).

ג. כאשר יוצאים מבית הכנסת וסוגרים את בית הכנסת, ואין מי שנשאר ללמוד או שיבוא ללמוד בתוך מחצית השעה, מותר לכבות את הנרות (חזון עובדיה עמ' מ"ו בהערות, ובשבת הלוי חלק ח' סימן קנ"ו).

ד. במסיבות הנערכות באולמות בלילי חנוכה, שמשמיעים בהן דברי תורה, נוהגים להדליק נרות חנוכה עם הברכות, ויש להם על מה שיסמוכו. וראוי להתפלל שם תפילת ערבית בציבור לאחר ההדלקה (חזון עובדיה עמוד מ"ז).

ה. מקום עבודה שיש בו חדר שמתפללים בו בקביעות מנחה וערבית, מדליקים נרות קודם ערבית בברכה (הג"ח קנייבסקי, תורת המועדים אות ו').

ו. מניחים את המנורה מימין להיכל, זכר למנורה בבית המקדש שהיתה בדרום המקדש, דהיינו מצד ימין לקודש הקודשים (שולחן ערוך סימן תרע"א סעיף ז).

ז. שליח ציבור שהדליק נר חנוכה בלילה הראשון של חנוכה בבית הכנסת, ובירך שהחיינו, חוזר ומברך שוב בביתו את כל שלוש הברכות, כולל "שהחיינו", אלא אם כן הוא דר לבדו בביתו, שבמקרה זה יברך ברכת "להדליק נר חנוכה" בלבד (ש"ת זרע אמת חלק א' סימן צ"ו).



הדברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום, למענכם. לכל שאלה בהלכה, חייגו עכשיו 073-3333-300

חנוכה, ויש בו מעלת המהדרין, ועדיף מנר שעווה (ש"ת שבט הלוי חלק ט' סימן קמ"א).

ד. המדליק באור החשמל אינו יוצא ידי חובה, ולכן אם מדליקים בבית הכנסת חנוכיה חשמלית, אין לברך עליה, אלא ידליק בלא ברכה (כף החיים סימן תרע"ג סעיף קטן ט"ו).

ה. מצווה מן המובחר לעשות הפתילה מצמר גפן (חיי אדם כלל קנ"ד סימן ח').

ו. "פתיל צף" כשר לכתחילה לנר חנוכה (ש"ת שבט הלוי חלק ח' סימן קנ"ז).

סדר הברכות וההדלקה

א. המדליק בלילה הראשון מברך שלוש ברכות: "להדליק נר חנוכה", "שעשה ניסים לאבותינו" ו"שהחיינו" (שולחן ערוך סימן תרע"ו).

ב. יכוון היטב בברכת הדלקת הנרות לאומרה מתוך שמחה, לכבוד המלאכים קדישין הבאים לבית בשביל מצווה זו (ספר קו הישר פרק צ"ו).

ג. אם לא ברך שהחיינו בלילה הראשון, מברך כשיזכור בשעת הדלקת נרות עד סוף החנוכה (שולחן ערוך סימן תרע"ו סעיף א').

ד. מנהג הספרדים לברך "להדליק נר חנוכה", ומנהג האשכנזים "להדליק נר של חנוכה" (שולחן ערוך שם, סעיף א').

ה. מלילה שני ואילך מברך שתי ברכות: "להדליק נר חנוכה" ו"שעשה ניסים" בלבד (שולחן ערוך שם סעיף ב').

ו. אחר ההדלקה אומר "הנרות הללו אנו מדליקין וכו'", ויש בו 36 מילים כנגד מספר נרות החנוכה (שולחן ערוך שם סעיף ד').

ז. סדר ההדלקה: בלילה הראשון מתחיל להדליק את הנר הקיצוני מימין, ובליל ב', כשיוסיף נר אחד סמוך לו, מברך על הנר החדש וידליק משמאל לימין, וכך ממשיך והולך כל לילה, שמברך על הנר החדש שמצד שמאל, ולאחר מכן פונה לימין (שולחן ערוך שם סעיף ה' ושער הכוונות דף ק"ח עמוד ג').

ח. בספר זכירה (זכירת מנחם עמוד תקע"ח) כתב שסגולה בחנוכה בכל לילה ולילה, כשידליק הנרות, שיאמר שבע פעמים את הפסוק: "וייה נועם ה' אלוקינו עלינו, ומעשה ידינו פוננה עלינו, ומעשה ידינו פוננהו" (תהילים צ"ו, י"ז), וזו סגולה לשמירה לכל השנה.

אסור להשתמש באור הנרות

א. אין להשתמש באור הנרות בין בשבת בין בחול, ואפילו ללמוד לאורם אסור (שולחן ערוך סימן תרע"ג סעיף א').

ב. אם יש חושך בחדר, והחנוכיה דולקת, מותר להלך לאור הנרות ואינו מחויב לעצום עיניו, ואין זה נקרא שמשמש באור הנרות, אלא רק כאשר עושה מלאכה ממש לאור הנרות (כף החיים סימן תרע"ג סעיף קטן ל').

ג. כדי שלא ישתמש בנרות החנוכה, נהגו להוסיף עוד נר שנקרא "שמש", שאם ישתמש באור הנרות, יהיה זה באור השמש. וצריך לעשות היכר לשמש, או

לבני המשפחה הנמצאים בבית, כיוון שאם ידליקו בחלון - אין בזה היכר כל כך לבני רשות הרבים, ואין העין שולטת בזה (פרי חדש סימן תרע"א סעיף ו'). ואם יש בניינים ממול, שרואים את החנוכיה מותר להדליק בחלון, שהרי יש פרסום הנס לאלו הדירים ממול (שולחן ערוך סימן תרע"א סעיף ו', והגרש"ז אויערבך).

זמן הדלקת נרות חנוכה

א. כיוון שהגיע זמן הדלקת נרות, אסור להתעסק בדברים אחרים. ואפילו אם התחיל - צריך להפסיק באמצע (משנה ברורה סימן תרע"ב סעיף קטן י').

ב. זמן הדלקת נרות חנוכה, למנהג האשכנזים נוהגים להדליק נרות בשקיעת החמה (בסביבות השעה 16:40), ולמנהג הספרדים מדליקים בצאת הכוכבים (בסביבות השעה 17:00).

ג. צריך לתת שמן בנרות שיעור שהנרות ידלקו לפחות עד חצי שעה אחר צאת הכוכבים, כלומר לפחות עד 17:35 (שולחן ערוך סימן תרע"ב סעיף ב'). ואם לא היה מספיק שמן, אפילו אם אחר שבירך והדליק הוסיף שמן, לא יצא ידי חובה, וצריך לכבות ולברך ולהדליק שוב (שולחן ערוך סימן תרע"ה סעיף ב'). ומשום "ספק ברכות להקל", לא יברך (חזון עובדיה חנוכה עמ' ק"ב).

ד. בני ספרד נוהגים להתפלל ערבית בשקיעה, כדי להפסיק את הדלקת הנרות בצאת הכוכבים, ואומרים קריאת שמע שוב אחר התפילה (ש"ת תפילה למשה חלק ב' סימן מ"ח).

ה. מי שלא הדליק בתחילת הלילה, והגיע לביתו בשעה מאוחרת, וכל בני הבית כבר נרדמו, אם יכול להעיר אחד או שניים מבני הבית שישמעו ממנו ברכת "להדליק נר חנוכה", הנה מה טוב, ואם לאו, ידליק נר חנוכה בלי משתתפים נוספים, ויכול גם לברך (חזון עובדיה עמוד ט"ז).

ו. לאחר שעברה חצי שעה מהדלקת הנרות, יכול לכבות את הנרות (משנה ברורה סימן תרע"ב סעיף קטן ז').

באיזה כלי, שמן ופתילה ראוי להדליק

א. מן המובחר להדליק בחנוכיות כסף. ואף שמניח בתוך החנוכיה כוסיות זכוכית, אין מוריד את מעלת הכלי, ונחשב כהדלקה בכסף ולא בזכוכית, ובפרט אם אותן הכוסיות אינן יכולות לעמוד בפני עצמן, כי אין להן תחתית מרובעת, שבאופן זה ודאי בטלות לחנוכיות הכסף (ש"ת שבט הלוי חלק ח' סימן קנ"ז, וש"ת שבט הקהתי חלק ג' סימן ר"א).

ב. כל השמנים והפתילות כשרים להדלקת נרות חנוכה. ומכל מקום, מצווה מן המובחר להדליק בשמן זית (רמ"א בשולחן ערוך סימן תרע"ג סעיף א').

ג. שמן זית קרוש - כשר לכתחילה להדלקת נרות



בית האשה השונמית

הבית שמבור ע"י אלישע הנביא המסוגל לישועות ולפקידת עקרות

יום שני 26.12 ב' שבט

רחות צהרים עשירה במלון נוף כנרת

חגיגת שירה והדברות תלוזות את הנטינה עם סיפורים מרתקים

ציבורה איבגי במובנת שירה שותף ומרגש



מענה להטבת

נסיעה לנשים לקברות הצדיקים לחיזוק, לתפילות ולשמחה!

עם המקובל הרב יצחק בצרי בחפילה מיוחדת לכל הישועות



נקודות איסוף: בני ברק, רמת גן, בית ירושלים לפרטים חייגו << 073-2221240

ת אז ומתמיד נמשכתי אל פעולות המחט. נהנית מהמשיכה, מהחוט הנכנס ויוצא, מתך לתך עד ליצירה המוגמרת. זה התחיל עם בגדי בובה עוד כשהייתי קטנה ממש, בגדים שגררו התפעלות סוחפת מכל הסביבה, מה שהגביר אצלי את המוטיבציה. אהבת אומנות טבועה בדמי, כך שלא היה צריך הרבה כדי שאפתח את זה הלאה. בהמשך חיי הבוגרים נרשמתי ללימוד אופנה ותפירת על. מהר מאוד נכנס שמי לקטגוריית מעצבות העל. כל בגד שתפיתי היה מעוצב ומוקפד. עבדתי לרשת חנויות בוטיק יוקרתית, הרווחתי בהתאם, ובעיקר היה הסיפוק שבעשייה. אהבתי מאוד את התחום.

לצערי, רשת החנויות שעבדתי בשבילה לא היתה שייכת לציבור שומרי התורה והמצוות. לא אכחיש, זה הפריע לי, אבל התנחמתי בכך שהבעלים הינם נוכריים המתגוררים בחו"ל, והרבה מהבגדים נמכרים שם. במקביל, אנשים התחילו לפנות אלי בפרטי. הכסף שעשיתי כעצמאית היה טוב, אבל עדיין הייתי בן אדם שמוגבל ל-24 שעות ביממה. נאלצתי להשיב בשלילה פעם אחר פעם, עד שאנשים התייאשו ממני.

לכאורה, הכל היה נראה מבטיח ופורח. השגרה התנהלה כמתוכנן. במשך השנים נולדו לי ילדים, חכמים, טובי לב ונבונים. היו לי כל הסיבות להיות אישה ואמא גאה.

עד הבוקר הנורא ההוא. הכל היה סגירי בחוק, לא באמת התחשק לי לקום, אבל השעון הציב אפשרות אחת, והמציאות לא הסכימה להתגמש. קמתי לאיטי, תוך שאני מרגישה משהו מוזר וקצת כואב. הנחתי את ידי על המקום, והנה אני מרגישה בגולה קטנה, בגודל של אפון, אבל גולה, קיימת. לא ניתן היה להתבלבל בה. טרודה, ניסיתי שוב ושוב לגעת ולבדוק, שמא אני מדמיינת ואולי זה סתם... אבל היא היתה שם, בכל תנוחה שעשיתי, לא מוכנה ללכת לשום מקום.

החלטתי לקום וללכת באותו רגע למרפאה. הרופאה בדקה. היא מיד הדגישה שאני צריכה ללכת לבצע בדיקות. עולמי חשך עלי. לצערי, נחשפתי לכל כך הרבה סיפורים שהתחילו ככה ונגמרו אחרת. הרופאה התחילה לנחם שאולי זה סתם משהו לא משמעותי, והכל יהיה בסדר. שאין לי מה לדאוג, רק לבצע את הבדיקות. אבל אני ידעתי, הבנתי...

עוד באותו היום פנו אלי מהמרפאה שסידרו לי תור להיום באופן דחוף ובהול. לא אמרתי כלום לאף אחד מהסביבה שלי, מלבד בעלי, שגם הוא, מסכן, נדבק באופטימיות של כולם ש"הנה, תראי שזה שום דבר...". ביצעתי בדיקת דימות שאישרה את מה שהבנתי - זה גוש, וצריך להוציא אותו



תפר לתפר

באותם ימים יצא לי לשמוע הרצאה על נושא הצניעות - מה הכוח של האישה בנושא, וכמה היא יכולה להביא ישועות לכלל עם ישראל, ולעצמה בפרט. חשבתי לעצמי אחרי ההרצאה, מה אני יכולה לתת ממני לקדוש ברוך הוא? ככל שחשבתי יותר, עלו לי דמעות. נזכרת בכל השמלות והעבודות שאני בעצמי יצרתי, ומי יודע כמה נשים יהודיות נכשלו בגללי.

החלטתי שאני אומרת שלום ופורשת. עוד באותו יום הגשתי מכתב התפטרות. אציין שהיה לי בית ברוך ילדים ולא באמת יכולתי להרשות לעצמי להישאר ללא פרנסה כפי שהורגלתי אליה, שלא לדבר על כך שהיינו לאחר רכישת דירה גדולה שהמשכנתא שלה היתה בהתאם. זה היה צעד מטורף, בכל קנה מידה. הבוסים שלי לא הבינו מה קרה. הם התקשרו אלי מחו"ל, הציעו לי הצעות מפתות, אבל אני עצמתי עיניים וראיתי רק את הקב"ה מולי. הבטחתי - אקיים.

זה היה צעד לא פשוט בכלל. כל האהבה, ההנאה, החשק שהיה לי מעבודת התפירה - הולכים להיפסק. באותם רגעים לא חשבתי כלום מעבר לכך. בכיתי את נפשי - יצאתי לדבר עם הקב"ה, שפכתי לו את הכאב, את הקבלה בלב שלם שלי למרות הקושי. אמרתי לו: "אני מוכנה לקבל כל מה שתשית עלי. למרות הקושי שלי, אני יודעת שעשיתי את הדבר הנכון שעלי לעשות. אתה מנהל את העולם ולך יתכנו עלילות. אם תרצה שתעמוד לי הזכות הזו לרפואה, אודה לך ואפרסם זאת לכולם, ואם רצונך אחרת - אני מקבלת זאת בלב שלם". הייתי חדורת אמונה כזו, כל הזמן חזרתי על הפסוק: "הנה קל ישועתי אבטח ולא אפחד כי עזי וזמרת קה' ויהי לי לישועה". זה חיזק אותי כל כך ונטע בי עוצמות מיוחדות. אף בשר ודם לא יכול להועיל ולהזיק לי מלבדו.

מאמינה שהרבה ירימו גבה אחת ואולי שתיים, אבל יומיים אחר כך, כאשר נגעתי באופן ספונטני במקום בו היה הגוש, לא הרגשתי דבר. קמתי מבוהלת, בודקת שוב ושוב, כמעט על גבול הטירוף - אין. פשוט אין.

יצאתי אל הרופאה. היא הטילה ספק ובדקה רק כדי שאירגע, וכן - גם היא לא הבינה מה קורה... לא היה כלום. כלום!

שוב נשלחתי לבדיקות, כי באותו יום חזרו תשובות אחרות, והן לא היו טובות. אז חזרתי על הסבב, וכן, לא היה כל-ל-ום!

קפצתי מאושר. צעקתי את הלב שלי לאלוקים. את התודה שאמרתי לו אף אחד לא יכול להבין, רק מי שהיה שם, בגיא הצלמוות הזה, מבין. הייתי אסירת תודה. הנה, אני בריאה, כאחת האדם. השמש זרחה עלי, ופתאום התחילו להאיר לי כל

**מעצבת בגדים מומחית
עובדת במקום שאינו
שומר על ההלכה. ברגע
דרמטי במיוחד היא
מחליטה לעשות שינוי
משמעותי, ולפתע כאילו
מישהו רוקם עבודה
מלמעלה חלק אחר חלק,
עד ליצירה המושלמת**

בניתוח, כדי לקחת ממנו ביופסיה. הפרצופים לידי כבר לא היו מחויכים כבתחילה. החיוך שלהם גדל יותר ויותר, מכסה את המתח והלחץ, וכן, את הרחמים. בקיצור, נכנסתי לסאגה של בדיקות וסחרורים. נכנסתי ללחץ אטומי. הבנתי הכל, וזה רק הגביר בי את החרדה. חשבתי על הכל. ואז, באחד הימים, כשהרגשתי שאני על סף קריסה, נזכרתי בריבונות של עולם. לצערי אני אומרת "נזכרתי", כי מרוב הפחד שכחתי מי מנהל את העולם ומי אחראי כאן להכל.

ואז התחלתי לדבר איתו, ורק איתו. יצאתי כל יום לאזור מבודד, מדברת אליו את כל מה שאני חושבת ורוצה, מנקה את כל הפינות שהצטברו לי בלב. וכך התחיל בי תהליך רוחני. גדלתי מזה מאוד.

הידברות
מאירים את הבית

בסלון

<p>אסטרולוגיה חיים ללא דאגות</p> <p>הרב רפאל אוהיון</p>	<p>תחשבו טוב קואצינג</p> <p>הרב מרדכי חיזה</p>	<p>מרצ ליהדות סיפור התשובה שלי</p> <p>הרב יונתן גל-עד</p>	<p>סגולות הז"ל לסליחה ומחילה לשנת שפע ופרנסה</p> <p>הרב עמנואל מזרחי</p>
--	---	--	---

רבני הידברות מגיעים אליכם לחוג בית בחודש מלא אורז!

הערב ללא עלות מתאים לנשים וזכרים בהפרדה מלאה

חיגו: 073-222-1290

מזמינים 20-30 חברים/ות

קובעי תאריך ושעה

מתקשרים להזמין אתר ממיטב הרבנים

3 צעדים לארגון חוג בית

לא רק תורה שבכתב

המשך מעמוד 2 <<

4. להניח על המדף?!

אם התורה כולה הייתה כתובה, סביר להניח שהיא הייתה מוצאת את עצמה מונחת על המדף בספרייה, וזוכה להצצה רק כשהיו רוצים למצוא תשובה לשאלה ספציפית. עצם כך שהתורה מועברת בעל פה מחייבת אותנו לעסוק ולעמול בה, לחיות אותה ואיתה.

5. אינדקס לאינספור הפרטים. כשקונים מכשיר חשמלי חדש, בדרך כלל מצורפת אליו חוברת הוראות הפעלה. אך היא לעולם לא תכלול את כל השאלות שיכולות להתעורר ואת כל סוגי התקלות. כך גם התורה שבכתב כוללת רק את העקרונות הכלליים, מעין אינדקס כביכול, ואילו התורה שבעל פה באה להשלים את הפער. מצוות שמתוארות בתורה במשפט קצר ולא ברור מקבלות בתורה שבעל פה פירוט והרחבה. למשל, התורה מצווה להניח תפילין, אך לא מפרטת כיצד נראות תפילין - באיזו צורה או צבע, היכן בדיוק יש להניח אותן ומה צריך להיות כתוב בהן; התורה מצווה על מזוזה "וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך", אך לא מפרטת מה כותבים במזוזה; התורה מצווה לשחוט בעלי חיים בצורה כשרה, אך לא מפרטת כיצד יש לעשות זאת; התורה מצווה לא לעשות מלאכות בשבת, אך לא מפרטת מהן בדיוק המלאכות האסורות בשבת, ועוד עשרות שאלות אחרות שמתעוררות. כל תרי"ג המצוות כתובות בספר התורה, אך לא נאמר כיצד מקיימים אותן. כאן נכנסת התורה שבעל פה, שנותנת את כל המידע בצורה מלאה וברורה. בלעדי התורה שבעל פה, כל המצוות הכתובות בתורה שבכתב היו נותרות חתומות כסוד, ולא היה ניתן לקיימן.

אגב, עצם העובדה הפשוטה שבתורה שבכתב לא קיים פירוט למצוות המעשיות, אלא רק ציוויים על קיומן, מוכיחה כי לצד התורה שבכתב שנמסרה מאלוקים, נמסרה גם כן התורה שבעל פה המרחיבה ומבארת את הכתוב, שכן ללא התורה שבעל פה, אין טעם במסירת התורה שבכתב, שהינה חתומה ולא מבוררת.

והתפירה המוקפדת שלי. הם שמעו עלי ממכרים שהכירו אותי מהבוטיק הקודם, וכך התגלגלו אלי. הכל היה נראה טוב ומבטיח, בעיקר כי כך השם שלי יתפרסם. כל תופרת כמוני היתה שמחה להיכנס לחוג ולקהל יעד כזה. אבל היתה בעיה. הסט שהם ביקשו לעצב לא באמת עמד בכללי ההלכה... נאלצתי לסרב. הם היו המומים. אחת הבנות שעמדה מולי בקשר אפילו כעסה. זה לא היה נעים, אבל אני הבטחתי לקב"ה, ואני עומדת בהבטחה שלי.

למחרת, הסבתא מתקשרת אלי. הכנתי את המשפטים הקבועים שלי, לסרב בכבוד אבל בנחישות, אבל הסבתא רצה לשמוע משהו אחר. היא אמרה שהיא התקשרה כדי לשמוע למה. לא משכנעת, רק רוצה להבין, ואז שיתפתי אותה בכל מה שקרה לי. היתה שתיקה מעבר קו. ואז היא אמרה לי: אני רוצה שאת תתפרי. איך את יכולה לעצב את זה כך שיהיה יפה, וצנוע? או אז, בדיוק כאן, כל היצירתיות שלי נכנסה לתמונה. נכנסתי לאקשן שאני אוהבת כל כך, לעצב הכי יפה למרות ועל אף. הצעתי לה כמה עיצובים, והיא חזרה אלי לאחר שעה, עם העיצוב הנבחר.

מה אגיד לכם, זו היתה עבודה... היא יצאה פאר השלימות. הכל היה מוקפד, יצירות אומנות אחת-אחת. המחמאות שקיבלתי לאחר האירוע לא פסקו, כמו גם ההזמנות.

אבל יותר מכל, בעלה פנה אחרי האירוע וביקש ממני להצטרף לרשת חנויות בינלאומיות שבבעלותו, ולהיות אחראית על אגף משמעותי. התפירה שם לא היתה לבגדי נשים, אלא יותר טקסטיל, שגם שם היה צורך באומנות ובידיים טובות. השכר והתנאים היו טובים בהרבה ממה שהציעו לי עד אז.

לא הייתי צריכה שום דבר נוסף. ראיתי את אלוקים עין בעין, יד ביד. בשפה שלי: תך לתך, תפר לתפר, עד ליצירה המוגמרת.

הצבעים ביקום, הכל נראה אחרת לגמרי. הייתי משוחררת ושמחה כל כך.

חלף חודש. מאדי השמחה, שהתפוגגו קמעא, ראיתי את המציאות. אני בלי עבודה. החובות התחילו להצטבר על דופן המקרה. היתה לי אבטלה, והיא לא היתה הסכום שהתרגלתי אליו, וגם הזמן היה מוגבל... ואז הוא הגיע שוב, היצר, שולח את ההצעות המפתות שלו. הבוס שלי שלח אלי את אחד מאנשי הקשר שלו. הוא הגיע אלי במיוחד, ביקש שאנסה, הציע שוב ושוב סכומים גדולים. לא היה קל. בעיקר לא כשרואים את הדפים הצמודים על הדופן של המקרר שם... הוא הבטיח לי שיתן לי לתפור רק שמלות, ורק ורק... אבל אני הכרתי את המציאות, ואת הנפשות הפועלות. ידעתי שזה לא באמת יתפוס בהמשך. לא רציתי לעבוד בגבול כל הזמן, רציתי מלכתחילה לא בדיעבד. סירבתי בנחישות.

הבנתי שאני חייבת לעשות משהו בשבילי, בשביל הבית, ולו רק כדי שלא יהיה לי בכלל ניסיון כשאישי כמוהו יבוא אלי שוב עם הצעה כזו או אחרת. החלטתי לפתוח בוטיק אישי עם בגדים צנועים, אבל היו כמה מכשולים שהיה עלי לגבור עליהם: קודם כל, הסכומים שאקבל לא משתווים לסכום שקיבלתי שם, מה גם שאני לא מוכרת כל כך. בעבר סירבתי לכל ההצעות, ועכשיו, עשור אחרי, מי זוכר... היה עלי לבנות הכל מההתחלה.

אז פרסמתי. התחלתי ממש מאפס. לא כולן מבינות באיכות

וברמה. הן הביאו לי תיקוני בגדים, ברמה הכי פשוטה, אבל לא אמרתי לא, הייתי זקוקה לכל שקל. האמנתי בלב שלם שהקב"ה יביא לי את הפרנסה שלי בדיוק בזמן. ואז הגיעה אלי ההזמנה. אחת מהמשפחות העשירות בארץ פנתה אלי. יש להם אירוע משפחתי, והם, הסבא והסבתא, רוצים לממן תפירה לכל הנכדות והנשים במשפחה. מדובר היה בעשרות פריטים. הם הסכימו לשלם טוב, ואפילו טוב מאוד. היו חשובים להם העיצוב

אז פרסמתי. התחלתי ממש מאפס. לא כולן מבינות באיכות וברמה. הן הביאו לי תיקוני בגדים, ברמה הכי פשוטה, אבל לא אמרתי לא, הייתי זקוקה לכל שקל



לכבוד החנוכה בהידברות שופס מפנקים אתכם בהנחות ענק על מוצרים נבחרים

שופסויל

50%-70% הנחה

חנוכה



"הרמתי את הראש וראיתי חור של קליע"

יניב כהן משתף במסע שלו, החל מהאירוע המצמרר בשירותו הצבאי ועד למה שגילה דווקא במסע הודו

חוויה חזקה, ואתה מתחיל פשוט לשבת ולחשוב עמוק עמוק אל תוך עצמך. פתאום אני חושב לעצמי, רגע, מי האנשים האלה שחיים ככה, שהם שולטים על עצמם ומנתקים את עצמם מהתאוות? אלה הדתיים! אמרתי לעצמי, אתה יהודי, צא מכאן. ולאן תלך? איפה תמצא משהו יהודי בהודו? בבית חב"ד. זו התחנה הבאה.

משאלות לתשובות

ביררתי איפה המקום הכי קרוב, ואמרו לי שנפתח אחד חדש בפושקו, על ידי זוג שליחים צעירים שהגיעו לשם וממש מתחילים מאפס. אמרתי לעצמי שלשם אלך. אבל אז קרה משהו מוזר. פושקו היא עיר קטנה, ללכת מקצה לקצה שלה לוקח אולי 20-25 דקות. אבל כשרציתי ללכת לשם - כל פעם היתה מניעה אחרת. יום אחד אמרתי - עכשיו אני לא מתעכב על כלום. אני קם בבוקר, דבר ראשון, לא מסתכל ימינה ולא שמאלה, הולך ישר. הגעתי, וכמו בכל בית חב"ד מקבלים אותך בסבר פנים יפות. בתוכי כבר התחלתי לשאול הרבה שאלות, היו לי הרבה סימני שאלה, וכמובן, התחלתי להרצות בפני השליח את השאלות שהייתי רגיל לשאול. ופתאום הוא עונה לי תשובות שלא שמעתי בחיים. מתחיל לדבר איתי דברים עמוקים מאוד על הנפש, על הנשמה. שבעצם כל מה שקורה איתנו בעולם הוא רק מעטפת, והכל הוא בעצם דבר ה', הכל זה אותיות שאיתן הקב"ה ברא את העולם. אתה שומע דברים כאלה ואומר - רגע, עד היום שמעתי רק "אסור", "מותר"... ופתאום דברים אחרים לגמרי.

יחד עם הכל מגיעות גם השאלות מהבית. מה קרה שאתה כבר לא מתקשר בשבת, פתאום אתה נשמע לנו קצת אחרת, מה קורה איתך? מתחילים לענות להורים תשובות, לא, אני לא חוזר בתשובה, אבל קצת שואל שאלות, קצת מתעניין. ומתחילה להיות קצת דאגה מהבית.

בינתיים העניינים מתחילים להתבשל יותר בבית חב"ד, ונהיה כמו סדר של ישיבה. לומדים בבוקר, ומתפללים, והולכים למקווה, וממש מתחילים לקבל יסודות חזקים. היה כמובן מאוד לא פשוט להגיד להורים "אני לא יכול לאכול פה", או "אני הולך עכשיו לישיבה". זה דבר שמבחינתם ממש לא הסתדר עם התוכניות. ההורים שלי אנשים נפלאים, וציפו ממני להרבה. ופתאום אתה מגיע אליהם עם משהו אחר לגמרי... זה להגיע לבית, ואתה לא יודע בדיוק מה להגיד, ואתה לא יודע איך להתנהג. מבחינתך, מה שמאיר לך בראש זה "אין עוד מלבדו", אבל זו שפה שהורים לא מבינים, הם לא יודעים בכלל על מה אתה מדבר. מהר מאוד הבנתי שהכי טוב זה לשתוק. לא להיכנס לנקודות של חיכוך, לפחות עד שאבין בעצמי מה אני רוצה.

מגלות לגאולה

אם אנחנו מסתכלים על המילה "גולה" ועל המילה "גאולה", זה ממש אותו דבר. יש רק אות אחת, א' - זה אלופו של עולם. כל אחד יכול להיות שליח להכניס את אלופו של עולם לתוך הגולה, ולהפוך את עצמו ואת החיים שלו לגאולה. וזה מתחיל מהגאולה הפרטית, אהבה ואחדות בתוך המשפחה, ומשפיע על הגאולה היותר כללית, גאולה בעם ישראל. וככל שנהיה יותר מאוחדים, ונאהב יותר זה את זה, זה ודאי ימשיך למעלה את הגאולה האמיתית והשלמה.

ויוצאים לחוץ לארץ. נסעתי להודו. עוד מהמטוס, כשהרחתי את הריח המיוחד של הודו, הרגשתי שהגעתי לאן שרציתי. בהודו אתה נכנס למקום שהוא המון שנים אחורה. הזמן לא משחק שם תפקיד, הכסף לא משחק תפקיד. הכל שם זול מאוד. הטיול בהודו לא מתחיל בערי הגדולות, ששם באמת מלוכלך מאוד, ויש המון אנשים והמון זיהום.

עוד מהמטוס,
כשהרחתי את הריח
המיוחד של הודו,
הרגשתי שהגעתי לאן
שרציתי. בהודו אתה
נכנס למקום שהוא
המון שנים אחורה.
הזמן לא משחק שם
תפקיד



אני והיהדות

אף פעם לא היה לי "אנטי" נגד הדת או משהו כזה. תמיד הסתכלתי על הדת כדבר יפה מאוד, אבל זה לא דיבר אלי באופן אישי עד כדי שישנה אצלי משהו, במשמעות של החיים שלי. זאת אומרת, אם צריך להשלים איזה מניין, אני אשלים מניין. אם הייתי פוגש בדוכן תפילין כמה חב"דניקים שמציעים להניח תפילין - לא הייתי מסרב, אבל זה לא באמת משהו שהפך לי את החיים.

אם אני חושב על הניצוץ הראשון שמתחיל להתעורר, אני יכול לייחס את זה לסוף השירות הצבאי. אני הייתי חייל בגדוד 50 של הנח"ל, ולקראת סוף השירות התחילה האינתיפאדה השנייה. זאת אומרת לאורך כל השירות היינו בכל המקומות, אם זה לבנון, עזה, השטחים. בתחילת האינתיפאדה השנייה הוצבנו ביריחו. היינו במשמרת הכי קשה בצבא - שמירה במחסום מ-12 בלילה עד 8 בבוקר. בסביבות השעה שתיים בלילה מגיע רכב פלסטיני לידנו, ואנחנו עוצרים אותו לבדיקה. ופתאום, ממקום רחוק מאוד, נורה עלינו צרור של יריות, מכלי נשק כבדים מאוד. אנחנו כמובן ירינו חזרה, וככה האירוע הסתיים, אבל כשהרמתי את הראש, וראיתי מעלי את השלט "זהירות, מחסום", פתאום ראיתי בו חור גדול מאוד של קליע שעבר לי במרחק קצר מאוד מהראש. פתאום התחלתי לחשוב לעצמי, מה קורה פה? זה היה עניין של כמה סנטימטרים, והחיים יכלו פתאום להיגמר, חס ושלום. מה בעצם המשמעות של הכל? מה אני בעצם עושה כאן? אני חי פה את החיים, ולאן כל העסק הזה מוביל?

גם לאחר התקרית הזאת שהיתה, עדיין זה לא משהו שבאמת משנה את הכל. אבל ממשכים את המסלול הרגיל. גומרים את הצבא, משתחררים,

הטיול מתחיל כשאתה יוצא מהערים הגדולות והולך לכל המקומות המתוירים. התחנה הראשונה שלי היתה פושקו, כבר מתויר מאוד. כבר בתחילת הטיול שלי הגעתי למפגש עם אנשים לא יהודים. אני מתחיל את הטיול שלי איתם, ובעצם מתרחק לגמרי מהמסלול הישראלי הרגיל, כי האנשים האלה הכירו את הודו לעומק - הם היו מדריכי תיירים. ופתאום אני מוצא את עצמי בסביבה בלי ישראלים, בלי יהודים, רק גויים. הטיול כולו מתנהל באנגלית, ואנחנו מגיעים למקומות שישראלים בדרך כלל לא מגיעים אליהם. ואז, לאט לאט, מתחילות להתעורר השאלות. הודו זה מקום שיש לך זמן לחשוב בו. גם כל האווירה שם רוחנית מאוד, ואתה מתחיל להתחבר לעצמך, להתחבר לנשמה. אני חושב שהמהפך, הניצוץ שנדלק באמת, קרה כשהייתי צריך לצאת מהודו. החוק אומר שאחרי חצי שנה אתה חייב להאריך את הוויזה, וזה אומר שאתה חייב לצאת מהודו, ולחזור. התחנה הכי קרובה במקום שהייתי בו היתה נפאל. אתה עולה על מטוס לנפאל, מגיש את הבקשות, ויש לך שבוע להיות בנפאל. שם הגעתי לא לעיר הבירה, קטמנדו, אלא לעיר אחרת בשם פוקרה. זה המקום שממנו כל המטיילים מתחילים את הטרקים שלהם. חווייתי עם עצמי שם חוויה מסוימת שאני יכול להגדיר אותה כסוג של התעוררות. הדבר הזה גרם לי גם לשבירה מסוימת, וכשחזרתי להודו עם הוויזה החדשה, אותם גויים שהיו סביבי קודם שאלו אותי "מה קרה לך? איפה שמחת החיים שלך?". שיתפתי אותם במחשבות שלי, והם המליצו לעשות דבר מיוחד מאוד, שנקרא "ויפאסנה". זה בעצם עשרה ימים של שתיקה, ותוך כדי מכניסים לך בעצם את הערכים שעליהם מושתתת כל אותה האמונה, שאומרת שאדם צריך להתנגד לתאוות, לרסן את היצרים. זו



בלי עימותים

למה אנחנו לא מדברים עם בן הזוג על מה שמפריע לנו?

שלו, פיתח "סכמה קוגניטיבית", שזו בעצם יחידת מידע ותפיסות, אותה הוא עיבד לאור כל הביקורות והכעס של אשתו. ברגע שעולה מחשבה לשוחח עם אשתו על הנושא, המחשבות שמנהלות אותו הן: "אל תזכיר את זה", "אין לך עם מי לדבר", "עדיף שתשקות" וכו'. כלומר, אורן פיתח סוג של מנגנון הגנה שמונע ממנו עימותים "מיותרים", לפי הבנתו. אבל האמת היא שהרווח הוא רק בטווח הקצר. הוא אמנם נמנע מעימות ומכל המשתמע מכך, אבל בטווח הארוך, מאוחר יותר, זה יגיע בעצימות גבוהה יותר, כיוון שקרוב לוודאי שזה יתפרץ בצורה לא מבוקרת, וזה יהיה לאחר הצטברות של משקעים. זו הסיבה שבגללה אנחנו מתנהלים בצורה כזו של הימנעות מעימותים, אף על פי שאנחנו יודעים שזה עניין של זמן עד הפיצוץ הבא.

אז מה עושים?

המשכתי עם אורן וחגית בשיחה, והסברתי להם על נושא שנקרא הכלה. "מהי הכלה?", שאלתי אותם. "הכלה פירושה הבנה, הסכמה", אמר מי מהם. "נכון ולא נכון", השבתי. הכלה היא אמנם סוג של הבנה, אבל היא ממש לא חייבת להיות כרוכה בהסכמה. וזה המחסום המרכזי אצל הרבה אנשים, שמונע מהם להכיל את הרגשות והדעות של הזולת מבלי להסכים איתם.

כשאני מכיל משהו, זה אומר שלא משנה מה יש לו לומר, אני מוכן לתת מקום למה שנאמר, ולרגשות שצפים באדם שמולי. אני לא חייב להסכים, אבל אני צריך למצוא את המקום להכיל אותו. מה יהיה הצעד הבא שלי? זה כבר נתון לשיקולי. אבל הרווחתי את זה שנתתי לבן הזוג שלי הרגשה טובה, ובמקרים רבים אני אשמע דברים שיכולים להשפיע על החלטות שלי. מה שבטוח זה שההכלה טוביל לבניית הקשר הזוגי, ולא להיפך.

כשהעמקנו בתהליך, וחגית הכילה את הצורך של אורן להיות עם חבריו, היא הופתעה לגלות שלאורן יש מחסור בהערכה. את המקום הזה, של להיות מוערך ונחשב, הוא קיבל אצל החברים, ולא בבית. כלומר, התברר שאין לו צורך אובססיבי ביציאה עם חברים, כמו שהיא פירשה, אלא יש לו צורך בסיסי שיש לכל אדם, וזה שיעריכו אותו. וככל שזה חסר בבית, כך החיפוש יזלוג החוצה. וככל שמקבלים יותר את המענה בחוץ, כך הכמיהה לשם תהיה גדולה יותר. עכשיו, הדרך לפתרון הייתה פשוטה בהרבה.

ועכשיו אתם

נסו לשוחח על נושאים שאתם מרגישים שאין לכם אוזן קשבת בהם. נסו להיות במקום של הכלה, של הקשבה ללא שיפוטיות מצדכם. תנו מקום לכל מה שיש לבן הזוג שלכם לומר, מתוך הבנה שאפילו אם תשמעו עד הסוף, ותתחברו לרגש של בן הזוג שלכם, זה לא אומר שאתם מחויבים לעשות דברים שמנוגדים לעקרונות שלכם. המקום הזה יוביל אתכם לפתח את היכולות שלכם לתקשורת מכבדת, תקשורת שאפשר לבנות עליה זוגיות לתפארת.

ברור לי שאם אני רק מעלה את הנושא הזה... יהיה פיצוץ".

אחת הטענות הנפוצות שבני זוג טוענים כאשר אני מבקש מהם לספר מה גורם להם לבעיות בתקשורת, זו הטענה ש"אי אפשר לדבר איתו / איתה". אז הם שותקים, וצוברים משקעים, ולאחר זמן מגיעה ההתפרצות שגורת אחריה דברים איומים.

מה שמעניין הוא, שכולם מסכימים שלנהוג בבריחה ובהימנעות מלדבר על דברים שמפריעים, זו לא הדרך, ואין סיכוי להגיע כך לתקשורת בריאה. אך כאשר הם מתבקשים להסביר מדוע הם ממשיכים לשתוק ולא מדברים על נושאים מסוימים - אפילו נושאים שחשובים להם מאוד - הם לא יודעים להסביר זאת, אף על פי שברור להם שזה רק עניין של זמן עד שהנושא יצוף על פני השטח, ולרוב בצורה לא מבוקרת, על כל השלכותיה. ישנם זוגות שזו ההתנהלות שלהם לאורך שנים ארוכות.



"אתה חושב שיש לי עם מי לדבר?", הוא ירה. "האמת שבהתחלה כן הייתי מדבר על זה יותר, אבל ככל שעבר הזמן היא נהייתה סבלנית פחות וביקורתית יותר"

בפניה שאלה. אם אנחנו יוצאים מנקודת הנחה שהיא רק משערת שזו הסיבה, האם לא כדאי היה, בשלב מסוים (מדובר בזוג שנשוי למעלה מעשר שנים), לברר אם זו הסיבה, ואם לא, מהי הסיבה האמיתית?

הייתה שתיקה של כמה שניות, לאחריה היא אמרה: "מה כבר יכול להיות?".

פניתי אל אורן. שאלתי אותו אם אי פעם, במהלך שנות הנישואין, הוא פתח בכלל את הנושא הזה בשיחות איתו. נראה שיש כאן משהו מעבר לסיבה שאשתו ציינה. "אתה חושב שיש לי עם מי לדבר?", הוא ירה. "האמת שבהתחלה כן הייתי מדבר על זה יותר, אבל ככל שעבר הזמן היא נהייתה סבלנית פחות וביקורתית יותר. היום אני רק מזכיר את הנושא ברמז, ומיד מתחרט על הטעות".

צוללים פנימה...

מה שקורה כאן, בעצם, זה שאורן, בתת המודע

אז מה באמת הסיבה שאנחנו ממשיכים להתנהל כך?

כדי לענות, בואו ונעמיק רגע לעולם תת-המודע, וננסה להבין את הלך הרוח שלנו בזמנים כאלו: הרקע להתנהלות הזו, מקורו בכאב שנגרם בעבר. יש לנו ניסיון. אנחנו זוכרים שכאשר אותו נושא עלה לדיון, הוא התקבל בצורה שלילית אצל בן הזוג. לדוגמה: לפני תקופה הגיע זוג מסוים, נקרא להם אורן וחגית. הם פנו בטענה שיש להם בעיות תקשורת, כאשר אחת הטענות של אורן הייתה, שאשתו לא מאפשרת לו לצאת לאירועים או מפגשים עם חברים. הדבר גרר מתיחות רבה. כך הוא תיאר בפני: "כל פעם שאני רק מעלה את הנושא של לצאת למפגש עם חברים, מופיעה 'מישהי' שאני לא מכיר. זו לא אשתי, כעס, התפרצויות, הכפשות. מאיפה זה מגיע? אין לי מושג".

עוד לפני שהוא התחיל את המשפט הבא, הגיעה

פרסום ישלח בחינם להפצה בווטסאפ

הערב ללא עלות חייגי נכשויו:

073-222-1-290

מתנת הוקרה לכל מארגנת חוג בית

הידברות במיזם
שמאיר את הנשמה
בדרך ל-הפכת 1,000
שיעורי תורה, והפרשות חלה
חוגים 500
חוגי בית!



מאמינה בניסים?

השנה את לא מפספסת! חודש כסליו מסוגל לכל הישועות הכנסתי אור הביתה, הזמני חוג בית מעצים ומרומם!

מזמינים
כ-20 נשים
וכל מי שבא לך!

קובעים
תאריך
ושעה

מתקשרים
להזמין אחת
ממיטב הרבניות

צעדים
לארגון חוג בית

הידברות לנוצר

שווה ציטוט

”



”אחרי שפגשתי את צודד הרגשנו בתחושה הפנומית שלנו שזכויות הלי רוחניות אין לה על מה להישען. על מה תישען? על האוסר החברתי שאפורק לחלוטין? אנוחנו בעידן שכולם כל כך אבוהליים בתוך כל הרצונות והעשייה וקצב החיים, שבה נחמד למצוא מקום שבו אפשר להיות ביחד ולהוריד הילוך”. (עדי הראל)

”



למה לא לישון כל היום?

וסופוק, הכבודות של ההשכמה בבוקר נעלמת, ומצפים לעשייה של היום החדש. איך מוצאים דברים בחיים שיעשו לנו טוב, ושיכניסו לנו "בוסט", דחיפה של אנרגיות לנשמה? ברגע של שקט עם עצמכם, חשבו מה יעשה טוב לנשמה הרוחנית שבכם, אילו דברים יעניקו לכם משמעות נצחית, מה יגרום לכם להרגיש שאתם מממשים את ייעוד חייכם. יש בתוך כל אחד מכם נשמה רוחנית גבוהה, וכשטוב לה - אז מתמלאים בשמחת חיים, כי הנשמה היא החלק האמיתי שבנו. ובגלל שהנשמה היא רוחנית, אז רק דברים רוחניים יגרמו לה למילוי ולסיפוק. טיולים מסעירים ומרגשים לעולם לא ימלאו אותה, גם לא יציאה למסעדה או שופינג מלהיב. זה אולי נחמד לנפש, בשביל ההתאווררות, אבל לא לנשמה. הנשמה צריכה את הדבר האמיתי - קרבת השם.

סוף סוף כמה ימים של חופש. לא מגיע עם קצת להתפנק מתחת לשמיכה, ולהתכרבל עם הכרית? למה לא להעביר חצי יום במיטה, אם אין משהו אטרקטיבי במיוחד לעשות? להיות קשוב לגוף שלנו, ולתת לו את מה שהוא צריך, כמו שינה ואוכל, זה חשוב והכרחי. וכאן מגיע ה"אבל"... כשאנוחנו במצב בריאותי תקין, הגוף שלנו זקוק ללא יותר מ-8 שעות שינה. אם אנוחנו מרגישים שאנוחנו רוצים לישון יותר, אולי כדאי לבדוק אם זה לא מגיע ממקום נפשי, ולא באמת מתוך צורך אמיתי של הגוף. לפעמים הנפש מרגישה צורך בניתוק מסוים מהמציאות, ושינה נראית כמו הפתרון לזה; לפעמים אנוחנו מרגישים שעמום, ריקנות וחוסר עניין בחיים, וגם פה שינה היא סוג של בריחה; לפעמים הנשמה שלנו מרגישה שאין ליום הזה משהו טוב להציע לנו, ואז אנוחנו מעדיפים פשוט להיפרד מהיום, ולהמשיך עם הלילה המדומה שלנו, עד 13:00 בצהריים...

רוצים לשמוע עוד? בקרו בסמינר הדיגיטלי מבית הידברות - 70' השאלות הקשות ביהדות:
<https://www.70q.co.il>

כשיש לנו דברים בחיים שמלהיבים אותנו, משמחים אותנו ומעניקים לנו תחושת מימוש

שווה חיוך

הצעת חוק - לכל "בוקר טוב" יצטרף "לכאורה"

אני כל כך טוב הילון אני עשה את זה
החיים צלולים

טיפ: כפי שהיננו הפסחאורית
הפאת שאקלויס כשקלויס מהר איה'
מואלף אהישאר כאיטה כהה שעות נוספות
רק יותר ביטחון

השו"ת המקוצר

אין בזה איסור, אבל צריך ללכת למטפלת/ שפועלות רק על פי ההלכה.

שאלה: כשקמים בבוקר, אני לא יודע מתי לומר ברכת "אשר יצר" - האם מיד אחרי שיוצאים מהשירותים, או יחד עם כל ברכות השחר?

יחד עם כל ברכות השחר.

שאלה: המליצו לי על טיכול בשיטת "מוח אחד". האם השיטה הזו מותרת על פי ההלכה? אין בזה איסור, אבל צריך ללכת למטפלת/ שפועלות רק על פי ההלכה.

שאלה: יש שאריות אוכל במקרר, ואני רוצה לטעום אם האוכל טרי או שכבר התקלקל. האם צריך לברך ברכה ראשונה על הטעימה? על טעימה כזו, שרוצה לדעת אם זה ראוי לאכילה ואינו מתכוון ליהנות, אין צריך לברך.



שאלה: אני "מנשנש" בביסקויטים תוך כדי לימוד. על כמה בביסקויטים צריך לברך ברכה אחרונה?

תלוי בגודל הביסקויט, והיום יש הרבה גדלים. השיעור במשקל הוא 30 גרם.

שאלה: יש לנו חתול מחמד, והוא כבר זקן וחולה מאוד. האם מותר להמית אותו כדי שלא יסובל?

אם הוא אכן סובל, מצווה לסיים זאת שלא יסובל עוד. האיסור בהמתת חסד הוא לבני אדם בלבד. יש לפנות לוותרניר שירדים אותו בזריקה.

שאלה: רחצתי בטעות כלים חלביים עם סכוג בשרי. האם יש בעיה עם הכלים עכשיו? הכלים לא נאסרו.

שאלה: המליצו לי על טיכול בשיטת "מוח אחד". האם השיטה הזו מותרת על פי ההלכה?



המדור בחסות

נטו
בר מים היברידי

שאלה בנועם

שמחה רימוני הרבה מאוד בשמחת התורה, עד כדי שקשקש בעוז ברימוניו של ספר התורה לפי קצב השירה, באומרו: הרי לכבוד התורה הותר למחוא כף ולרקוד, ומה אפוא ההבדל? האם הוא צודק?

פתרון החידה מעלון
כרשת ויצא:

אין להקל לרקוד בשבת גם בסעודה שחתן וכלה מסובים בה, אף שמטרתם לקיים מצוות שמחת חתן וכלה (ובמשכב סימן שליט, סקית, כתב: "אבל בשאר שמחה של מצווה, כגון בישואין - אסור. אמנם כבר הוכרנו בשם הרמ"א שיש מבני אשכנז שנהגו להקל בזה במקום שמחה של מצווה). אך בהלכה במעגל רגיל ובלי לנתק את הרגל מהקרקע, כתבנו בשבוע שעבר שיש על מי לסמוך להקל.

הגרלה!

בין הפותרים נכונה
יגורל שובר ברשת

תשובות יש לשלוח למייל:
alon@afikim-water.co.il
או לפקס: 02-5807576

אפיקים
טכנולוגיות מים מתקדמות



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידבחת

הלכה

באדיבות אבי סופר ומטעמי השף

פינת ההלכה

חייל הנמצא בשטח ואין לו יין לעשות קידוש, כיצד יוצא ידי חובת קידוש?

תשובה

יכול לצאת ידי חובת קידוש בתפילת ערבית, וטוב הדבר שיוסיף בתפילה "זכר למעשה בראשית וליציאת מצרים".

אבי סופר



להזמנות חייגו:
*6168



להזמנות חייגו:
052-399-2992



זהירות, יוני מאחורין...

מה באמת ההבדל בין היהודים ליוונים, ולמה כנראה שום דבר עדיין לא נגמר?

זו, בין היתר, גם הסיבה שחכמינו ראו ביום תרגום התורה ליוונית יום שחור. תרגום של התורה שלא נעשה כמו שצריך, היה יכול לקחת את התורה מן השמים ולהקטין אותה לעוד טקסט שכן אנוש יכול לתרגם. עוד ספר חוקים. אבל היהודי רואה בתורה משהו גדול ועצום הרבה הרבה יותר.

"המעשים מוכיחים עד כמה אנו שמים לב לספרינו--", כתב המצביא יוסף בן מתתיהו (שהיה לבסוף לאזרח רומא והפך ליוספוס פלביוס), "כי בלב כל איש יהודי נטועה מראשית בריאתו האמונה בספרים האלה כי הם דברי אלוהים והוא קבל עליו להחזיק בהם וגם למות עליהם בשמחה בשעת הצורך. וכבר ראו רבים בעיניהם לא פעם ולא שתיים את השבויים שעמדו בכל ייסורים וקבלו עליהם כל מיתה משונה ולא הוציאו מפהם דבר לחרף את התורה ואת הספרים אשר עמה יחד... ומי הוא האיש מקרב היונים אשר יחזיק ככה בחוקיו וישיא אף פצע קל ולו גם בראותו כי כל ספרי היונים יאבדו? כי הם חושבים את ספריהם לדבר שפתיים...".

אנחנו מוכנים לעשות הכל בשביל התורה, בעוד היוונים רואים בכתבי חכמתם עוד ספר. זה כל ההבדל. אז איך ניצחנו?

בחזית שבה התרחש הנס בפועל, הייתה קבוצה מועטת של חיילים יראי השם, שלא באו בשם כוח מוחץ או עליונות צבאית, כי ממש לא היו להם כאלו. זו לא הייתה איזו גבורה כוחנית, הם רק באו בשם הקדוש ברוך הוא, בשם הרוח, וכך ניצחו את המעצמה הענקית. זו הסיבה שבמצעד הניצחון היהודי על היוונים אין טנקים או בליסטראות, אלא רק ההשגחה העליונה שהשאירה לנו פך שמן טהור בהיכל, ותורה נצחית. אפר פעם אחד מגדולי ישראל שאנחנו מודים "על המלחמות" ולא "על הניצחונות", כי אם חושבים על זה, יכול להיות שהמלחמה הזו מעולם לא תמה.

המלחמה הזו עדיין כאן. המלחמה הזו היא בשאלה האם אנחנו מסתכלים על התורה כמו מתייוון, חלילה, או כמו יהודי?

בכל מעשה שלנו אנחנו מחליטים, גם היום, אם לבוא ברוח הקרב היהודית הרוחנית, אם גם עכשיו אנחנו עוצרים את המבט היווני על החיים, ובוחרים להתחבר לרוח, לנצח.

כמו יהודים. וכשרואים את המהפכה הרוחנית שמתרחשת בעולם, די במבט על כמויות היהודים שהחלו לאחרונה להניח תפילין. אין ספק שהמכבים עושים זאת שוב ושוב.

כנמה מילים:

מלחמת היהודים ביוונים, בה ניצחה הרוח, עדיין כאן, בכל יום, בכל מקום. בימים ההם, בזמן הזה. אז איך אנחנו מסתכלים על היהדות שלנו? בדרך לניצחון?

אנחנו עושים חיים קלים ליוונים. כל חבורת ספורטאים שרצה אחרי כדור מסמלת לנו את "תרבות יוון". וזה, לא ממש מדויק.

כלומר, ברור שאצל היוונים בימים ההם תפסה ההשקעה בגוף חלק ניכר. העיר אולימפיה ידעה תחרויות כבר בימי קדם, כשאחד מחכמייהם אפילו מת מרוב התרגשות בעת שבנו ניצח בתחרות. אבל יוון לא הייתה רק תחרות ריצה. הם היו סוקרטס, אפלטון ואריסטו. גם אם "תורה בגוים אל תאמין", אמרו חכמינו, אבל חכמה, יכולה להיות בהם. לעיתים היו להם דברים ממש לא מטופשים לומר, שחלקם מוזכרים גם בספרי קדמוניים.

אז מה ההבדל בעצם בינינו לבינם? מי שהגדיר את התשובה לכך טוב כל כך, היה רבי יהודה הלוי בשירו "לבי במזרח". תראו איך הוא כתב את זה מדהים: "אל תשיאתך חכמת היוונים, אשר אין לה פרי כי אם פרחים".

זר פרחים הוא דבר מרהיב. לפעמים יש בו גם ריח משכר. אבל תנסו לאכול אותו כשאתם רעבים. גם גינה שלימה של סיגליות לא תשביע כמו פרוסת לחם אחת. פרחים הם דבר יפה, אבל אין בהם תועלת של ממש.

אצל היוונים החכמה הייתה יופי חיצוני. דברים נחמדים.

תמונה מדהימה. חכם הוא בסך הכל מוח שמכיל הרבה ידע חכם. אבל הם עצמם, היו העיקר בעיניהם. אצל היהודים התורה היא תורת חיים. לא אימון שכלי, לא דברים נחמדים. התורה היא העיקר, המהות, הדרך לחיים מלאי משמעות. כשאנחנו מעריכים תלמידי חכם, זה לא בגלל שבמוח שלו יש מלא תורה, גמרא והלכה. ממש לא. זה על מה שהוא הפך להיות בזכות התורה. חכם יוני, יכול היה להיות פרא אדם, כי "כעת איננו אריסטו", כלשונו שנתפס בקלקלות. אבל חכמי היהודים, אילו רח"ל משיהו יתנהג אחרת מהתורה, הוא לא ייחשב כצדיק ולו לרגע.

בדיקו על זה הייתה המלחמה.

בסופו של דבר, מה שהפריע ליוונים הייתה התורה. בניגוד לתקופות אחרות, כמו המן ואחשורוש, היוונים בכלל לא רצו להרוג את היהודים. אולי אפילו לא הייתה להם בעיה שפה ושם יישאר פולקלור "מנהגים חביבים" מהתורה הקדושה, אבל רק שנדע שהיא עוד השכלה ככל ההשכלות, חכמה ככל החכמות. לא משהו רוחני עצום. אדם שלומד תורה, הוא בעיניהם סטודנט למקרא ולתלמוד. זה הכל.

הם רצו "להשיכחם תורתך", שנשכח שהתורה היא מאת הבורא, אותה קיבלנו מהר סיני, זו שבגללה אנחנו כאן. הם היו מסוגלים לשאת את היחס של היהודים אל התורה והמצוות, את הגישה וההסתכלות על זה שיש לנו מה שאין לאף אחד בעולם: כלי ניווט רוחני.

היוונים ניסו לעשות הכל כדי שהיהודים "יזרמו" איתם, שיתיוונו. כן, יהיו עם ככל האומות, אולי עם מסורת קטנה בצד, אבל לא יותר. וזוהי הם הפסידו.

אור בירושלים (ב')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם על האיש המוזר שהגיע לתלמוד התורה

מאוד לדעת מיהו אותו איש. "תגיד", פנה אלי קובי, "נראה לך שנתי מסתיר זאת בכוונה, בגלל דברים שהוא לא רוצה שנדע?".

"לא יודע", אמרתי, ואולי הוא בכלל במצוקה, ואותו איש מאיים עליו במשהו!?"

"אז אולי כדאי שנדבר עם המורה בקשר לזה...", אמר קובי.

בסופו של דבר נסתיימה השיחה בלא כלום, כשהתעלומה נשאר עדיין בלתי פתורה.

...

סיום הלימודים אצלנו בתלמוד התורה תמיד נראה מעניין. המוני ילדים זורמים מהכיתות אל הרחבה הגדולה שלפני תלמוד התורה, שם עומדים שלושה אוטובוסים גדולים הממתינים להסיע את הילדים לביתם.

בשבוע הבא אספר לכם מה החלטנו, קובי ואני, לעשות.



נתי גם הוא מתגורר בשכונה, והיה נוהג תמיד לנסוע בהסעה שלנו, עד ששמנו לב שמדי פעם, כשמסתיימים הלימודים, הוא אינו עולה להסעה שלנו, אלא הולך לכיוון תחנת האוטובוס הסמוכה לתלמוד התורה. לפעמים היה לו גם תיק שחור כזה, שהיה שומר עליו באדיקות ולא מרשה לאף ילד להציץ מה יש בפנים.

לאחרונה אף שמנו לב, שאותו אדם גבוה עם קסקט היה מגיע לפעמים בסיום היום לתלמוד התורה במכונית הלבנה, ונתי היה נכנס לתוכה ונוסע איתו.

פעם אחת, כשניסינו לשאול את נתי מיהו האיש המסתורי הזה, הוא ענה לנו: "סתם, זה דוד שלי שמגיע לקחת אותי לפעמים". הרגשנו שהוא לא אומר את האמת.

קובי הוא חברי הטוב כבר שנים, והמון רעיונות מעניינים אנחנו מגלגלים יחד. קובי גם הוא שם לב לדברים המסתוריים של נתי, וסקרן אותו

לב של ילד אשר מדינה



טריוויה

מתי יוצא מבית הכנסת כל מי ששני הוריו בחיים?

- א בתפילת "זיכור"
- ב בתפילת טל
- ג בקריאת התורה
- ד בתפילת גשם

מה הסדר הנכון של ספרי הנביאים?

- א שמואל, יהושע, שופטים, מלכים
- ב יהושע, שופטים, שמואל, מלכים
- ג שופטים, יהושע, שמואל, מלכים
- ד אף תשובה אינה נכונה

איזה ספר אינו מחמש מגילות?

- א איכה
- ב שיר השירים
- ג אסתר
- ד יונה

בן כמה היה נח כאשר החל המבול?

- א 120 שנה
- ב 900 שנה
- ג 65 שנה
- ד 600 שנה

איזו ברכה מברך מי שרואה ברק?

- א עושה מעשה בראשית
- ב שהכל נהיה בדברו
- ג זכר הברית ונאמן בבריתו
- ד שכוחו וגבורתו מלא עולם

פתרון החידות מפרשת ויצא:

א. ישמעאל, ג. עשו, א. מקרא, ב. פוסח, א. מאברהם אבינו

פתרתם את כל השאלות?

שלחו אלינו למייל trivia@htv.co.il

ויצינו בכתורת את שם הפרשה

בין הפותרים נכונה יורגל הספר

"שלושה מנצחים" בהוצאת נקודה טובה

מתנת הידברות שופס.



טיפים ופטנטים

אם יש לכם הרבה צעיפים בבית, אָתֶם נִרְאֶה מוֹצֵאִים אוֹתָם זְרוֹקִים בְּכָל מִינֵי פְנוֹת – עַל הַכֶּסֶא, הַסְּפֵה, מְגֻלְגִּים בְּאָרוֹן וְכֵן הַלָּאֵה וְהַלָּאֵה. מָה אִם הֵיָה לָכֶם מְקוֹם מְסֻדָּר לְתֵלוֹת בּוֹ אֶת הַצְּעִיפִים שְׁלָכֶם?

קחו קולב רגיל. תְּבַרְוּ אֶל הַלְּקוֹ הַתְּחַתּוֹן כְּמָה מְתֻלָּים שְׁמִיעֵדִים וְיִלוֹן אֲמֻבְקִיָּה – וְהוֹפּ, יִצְרָתֶם לָכֶם מְתֻלָּה צְעִיפִים פְּשוּט וְנוֹחַ. כֹּל מָה שְׂאֵתֶם צְרִיכִים לַעֲשׂוֹת הוּא לְהַשְׁחִיל כָּל צְעִיף בְּמְתֻלָּה אֶתְד.

איפה תולים צעיפים?

רוצים לגנו את התביתה שאֵתֶם אוֹכְלִים כֹּל עֶרֶב? יִשְׁנֹן דְּרָכִים רַבּוֹת וּמְעַנְיֹת לְטַגֵּן חֲבִיתוֹת כֶּךָ שְׁלֵא תִשְׁתַּעַמְמוּ מֵאוֹתָהּ בִּיצֵה בְּכָל יוֹם. הִנֵּה דְרָךְ אַחַת פְּשוּטָה יִחִסִּית: לְאַחַר שְׂפִתְהֶם אֶת הַבִּיצִים וּבְדִקְוֹתָם שְׂאִין בְּהֵן דָּם, הַקִּיצִיֹּו אוֹתוֹ בְּצִוְרַת מִיקְסֵר יֵד חֲשֵׁמְלִי. כִּשֶׁהַבִּיצִים מְקַצְפוֹת דָּוָן, שְׁפָכוּ אוֹתוֹן אֶל הַמְּחַבֵּת הַחֲמָה דְרָךְ מְסַנֶּנֶת דְּקָה. הַמְּשִׁיכוּ לְעֶרְבֵב אֶת הַבִּיצִים בְּצִדִּיּוֹת כְּשֶׁהוּ בְּמְחַבֵּת. תְּקַבְּלוּ חֲבִיתָה אֲרִירִית, קְלִיָּה וְטַעֲמָה בְּמִיחָד.



8 ימים של אור!
70%-50% הנחה

בימי החנוכה הידברות שופס מפנקים אתכם בהנחות ענק על מוצרים נבחרים בעולם הילדים

מְלֶאכֶת גּוֹזֵז

בדיחות

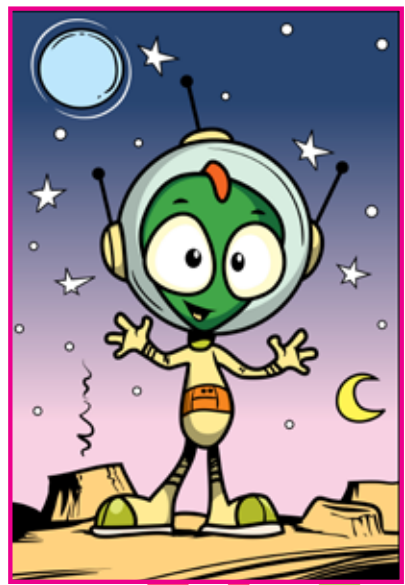
מהי מְלֶאכֶת גּוֹזֵז, ומה נכלל בה?

מְלֶאכֶת גּוֹזֵז היא המְלֶאכֶת השְׁתִּים עֲשָׂרָה מִבֵּין ל"ט אֲבוֹת הַמְּלֶאכֶה שְׁאִסְרוּת בְּשַׁבָּת. מְלֶאכֶת גּוֹזֵז היא גְזִירָה שֶׁל דְּבַר מַחְבֵּר, בְּאִמְצָעוֹת כָּלִי. בַּמְשָׁכָן, כְּדִי לְהַכִּין אֶת הִירֵיעוֹת לְכִסּוּי הַמִּשְׁכָּן, הָיוּ צְרִיכִים לְגַזֵּז צִמְר מַכְבָּשִׁים וּמְאִילִים מְאֻדָּמִים. כְּמוֹ כֵן גּוֹזֵז אֶת הַשְּׁעָר מַעוֹרוֹת הַתְּחָשִׁים, כְּדִי לִיַּפֹּת אֶת הָעוֹר. אֵב הַמְּלֶאכֶה שְׁאִסוּר מִן הַתּוֹרָה הוּא לְגַזֵּז צִמְר מַכְבָּשִׁים אוֹ שְׁעָר מִבְּהֵמָה, בֵּין עִם בְּעָלֵי הַחַיִּים עֲדוּן חַיִּים, וּבֵין אִם כְּבָר מֵת.



תּוֹלְדֵת הַמְּלֶאכֶה כּוֹלְלֵת מְרִיטָה שֶׁל נּוֹצוֹת מַעוֹפּוֹת, וְכֵן גְזִיזָה שֶׁל צִפְרָנִים אוֹ שְׁעָר שֶׁל אֲנָשִׁים, בְּאִמְצָעוֹת כָּלִי (כְּמוֹ מַסְפָּרִים אוֹ קוֹצֵץ צִפְרָנִים). בְּחַיֵּי הַיּוֹמִיּוֹם אֵנוּ נִתְקָלִים בְּמְלֶאכֶת גּוֹזֵז בְּמִקְרָים רַבִּים. אִם יֵשׁ חֲתִיכַת עוֹר תְּלוּשָׁה לְמַחְצָה, אִסוּר לְהַסִּיר אוֹתָהּ בְּשַׁבָּת, לֹא בְכָלִי וְלֹא בַיָּד אוֹ בְּפֶה. בְּנוֹסְף, אֵין לְהַסְתַּרֵּק בְּשַׁבָּת כְּאִשֶּׁר הַמְּבַרְשֵׁת עֲלוּלָה לְתֵלֵשׁ שְׁעָרוֹת.

מצאו 10 הבדלים



איש אחד שאל אדם שפגש ברחוב: "סליחה, אתה יודע איך להגיע למשרדי עיריית ירושלים?"
"לך ישר, חמש בתים מכאן", השיב ההלך.
"חמישה בתים מכאן", תיקן אותו האיש.
התפלא ההלך: "אם אתה יודע, אז למה אתה שואל?" ...



"קניתי מכשיר שמיעה חדש, שכלל לא רואים אותו כשמכניסים אותו באוזן, ואני שומע נפלא. שילמתי עבורו שלושת אלפים דולר", סיפר אדם לחברו.
"מכשיר יקר. מאיזה סוג הוא?"
שאל אותו חברו.
"בדיוק רבע לשמונה", השיב.



- הי, אבישי!
- לא, מצטער... שמי יונתן.
- השתנית כל כך...
אפילו השם שלך השתנה!



הבדיחות מתוך הספר "תן בדיחה 4" מאת יעקב חמו. לרכישת הספר, פנו להדברות שופס.

פרק 7 איור: רפי דרוק

אני מקוה שהכניסה האחורית פתוחה. אם לא, גדי יוכל לטפס עלי שוב.

ישראל, בוא נקוה לטובתו של גדי שהדלת פתוחה.

בלי טובות, ישראל, כדי להגיע לדלת של הדלת לא צריך לטפס על הגב של אף אחד...

תרגע גדי... אני יודע את הקוד! 6-4-3

איך אתה יודע שזה הקוד?

הפרופסור גם לא כחדר העבודה שלו...

פרופסור קרדוזו! אתה בביתנו?

לפני כמה שבועות כשהתקינו את האזעקה, הפרופסור אמר לי שהקוד של הבית הוא הגימטריה של תרג - 643.

הי... גדי צדק! זה הקלסר שהוא ראה דרך החלון, והוא אכן מיצד עבורנו!

יש פה אסף של עתונים ישנים... מה הפרופסור רוצה שנועשה עם כל העתונים האלה? למה הוא השאיר לנו קלסר עם עתונים ישנים? מוזר מאד... והשודר מאד...

הקלסר הזה עכה במיחז. מעצנו מה מסתתר בו...

הי, תראו! יש פה מכתב בשבילנו!

מבצע מיוחד! מצטרפים למנויי 'תריגניק' ומקבלים 50 חבילות מדבקות במתנה!

50 חבילות מדבקות במתנה!

bhi.co.il | 0722-79-6666

מוסיפים אור בבית

כשמכניסים את הקדוש ברוך הוא, הבית מאיר

ייתי מאושרת. ואת חושבת שהוא נעצר רק בשעתיים? בשבת לאחר מכן הוא הצליח כל ליל השבת לא לגעת במוקצה! המעניין הוא, שמרוב שעמום הוא החליט למלא את זמנו - והלך להתפלל בבית הכנסת. מיום כיפור רגלו לא דרכה שם... והנה, לאחר התפילה בבית הכנסת הוא חזר מרוגש ונלהב, התחבר לרב, ומאז החיבור לה' רק גדל ומתרחב."

את מבינה את עוצמת הדברים? אומר את האמת, הצמרמורת לא פסחה עלי. לחשוב שכל ההתקרבות שלו בזכות מה? בזכות זה שמתחילים לשמור על אווירה של בית יהודי טהור, אוטומטית יש לנו כוח להתאפק גם בתחומים אחרים בנפש.

כשמכניסים את הקדוש ברוך הוא לבית - מאירים את כל הבית. וכשהשם נמצא בבית, השכינה שורה ומשפיעה על כל התחומים האחרים.

גם כעת, בחנוכה, התפקיד שלנו הוא להאיר. לכן מתחילים להדליק נר אחד, ומוסיפים בכל ערב עוד נר, עד שמגיעים לשמונה נרות. ללמדנו שמטרתנו להוסיף בקדושה, באור. כל התגברות, כל הוספה במצווה, כל השתדלות שלנו בתורה ובמצוות - מוסיפה עוד אור ושפע רוחני בעולם שלנו. שנזכה להאיר את העולם באור ה'.

גם לך יש אפשרות להכיר את היהדות לעוד נשמה. לארגון שיעור או הפרשת חלה אצלך בבית. חייגי 073-222-1290

גילה (שם בדוי) מגיעה מידי חודש לביקור בעבודת הקדוש שבה אני עובדת. בביקורה האחרון, היא שיתפה אותי בהתרגשות רבה בהתקדמות המפעימה של בעלה בכל מה שקשור לתורה ולמצוות. במיוחד לאור תפילותיה הרבות במקום קדוש זה.

"את זוכרת כמה פעמים התפללתי עליך? שישמור קצת כשרות, קצת שבת. משהו... לא ביקשתי הרבה. אבל הוא חזר ואמר - מספיקה לו טהרת המשפחה, וגם זה יותר מידי בשבילי".

היא ניסתה לשדל אותו ולהסביר לו עד כמה קיום המצוות הבסיסיות חשוב לה, אך מעבר להסברים, הם לא הצליחו להתקדם צעד אחד נוסף. במיוחד היה לה קשה לראות איך תמיד אחרי סעודה בשרית הוא אכל שוקולד חלבי.

עד שיום אחד הוא שיתף אותה. וכאן היא אמרה לי - "את חייבת להקשיב! כשאני מספרת לך - כולי צמרמורת... הוא אמר לי, 'את יודעת, גילה? היום, אחרי הארוחה



הבשרית שלי, ניגשתי למגירת השוקולדים. ואז הסתכלתי על השוקולד החלבי, והוא הסתכל עלי, ואמרתי לעצמי - רגע, אם אתה מצליח לשמור על בית יהודי טהור, אז על שוקולד כזה קטן אתה לא מצליח להתגבר שיהיה בית כשר? ואז - הלא יאמן קרה, הרגשתי שה' נותן לי כוח להתגבר, והצלחתי שעה שלמה לא לאכול אותו. יום למחרת התאפקתי שעתיים לא לגעת בו. וכן הלאה! את קולטת? בעלי שומר כעת שש שעות מבשרי לחלבי, רק בזכות מצוות אחרות שהתחלנו לשמור.

"וזה עדיין לא הסוף. אחרי כמה ימים, הגיעה השבת הקדושה. הוא הסתכל על המכשיר הנייד שלו, והגיע למסקנה שגם הנגיעה בטלפון מגיעה בדיוק מאותו מקום. הרגיש שהוא נכנס למשחק ממכר, שהוא רוצה מאוד לנצח בו. בוא ננסה גם כאן, לא לגעת בסלולארי. נראה מי יותר חזק - אני או הוא.

"ונחשי מה? שעתיים הוא לא נגע במוקצה באותה השבת! אני לא צריכה לספר לך כמה

הרבנית חגית שירה
חכמת נשים



החג של הניסים

ההנהגה בימי החנוכה היא מעל הטבע ומסוגלת לישועות ונפלאות

חנוכה, חנוכה, חג יפה כל כך, אור חביב מסביב וסגולות ונפלאות הכנתי לך:

• דבר ראשון שבי מול החנוכייה חצי שעה. הביטי בשלהבות. יש בכוחן לרפא את הנפש. כמה בעיות יש בדור שלנו, ודווקא בנפש? נר פתילה ושמן זו הבשורה של חנוכה. נר פתילה שמן - אותיות נפש, אומר השפת אמת.

וכמו הנר - את כמו פתילה, והשמן הוא החכמה, הרועג והשמחה שהשם ממלא בך להיות מאירה במעשיך ובחיך, כמו שנאמר במשלי: "באור פני מלך חיים", על ידי האור של הנרות זוכים לחיים! נר בגימטרייה זה מרחב, לפעמים צר לך בלב, צפוף לך, מעיק לך, הנר של חנוכה יוציא אותך למרחב בעזרת השם.

• ימי חנוכה הם ימי ניסים. ההנהגה בימים האלה היא מעל הטבע ומסוגלת לישועות



ונפלאות. כשיעקב אבינו נלחם עם המלאך והוא נגע בכף ירכו, מה ריפא אותו? שזרחה לו השמש, השמש ריפאה אותו! אומרים המקובלים שחנוכה זה שמש צדקה ומרפא, האור של הנרות מרפא כל כאב. הביטי בחנוכייה, וממש בכוח הדמיון, את לוקחת את האור ומעבירה אותו לכל מקום שכואב לך.

• חשוב שנשים לא תעשינה מלאכה חצי שעה לאחר הדלקת הנרות. לא כביסות, לא גיהוצים, קיפולים, כלים ושטיפה. חצי שעה מנוחה. בחצי השעה הזו טוב לשבת מול הנרות ולהתפלל. בספר סגולות לישראל כתוב שסגולה מופלאה לומר שבע פעמים את הפסוק "ויהי נועם ה' אלוקינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו", ופרק צ"א בתהילים. את אומרת ויהי נועם ופרק צ"א פעם אחת, ושוב ויהי נועם ופרק צ"א פעם שניה... ככה שבע

פעמים בקול ופעם אחת בשקט. אחר כך תגיד פרק ל', פרק ל"ג, פרק ס"ז - שזה למנצח בצורת המנורה, ועדיף לומר אותו בצורת המנורה, פרק י"ט, פרק ק', פרק קל"ג - ואז את ה"אנא בכח" (בלוח השנה לוח לבך הכנתי דף לתלישה עם כל התפילות).

• סגולה בשם רבנו מימון, אביו של הרמב"ם, לפרנסה, שפע וסילוק חובות - לטגן סופגניות בהמון המון שמן. וכך הוא כותב: "אין להקל במנהג אלספינג', והם הצפיחיות בדבש, והוא מנהג הקדמונים. וכשהם קלויים בשמן הרבה, תהיה לו ברכת פרנסה כל השנה... ומנהג הספינג' אין לבזותו, וכל הרזי בו תבוא עליו ברכה ויקרעו שטרי חובותיו". וואו... אצלי בבית, אני מגלה לכן, כל ערב אני מכינה סופגניות או ספינג'ות בהרבה הרבה שמן, וזו ממש חגיגה. אני מכינה את הבצק, בעלי מטגן, אחד שם ריבה, אחת מפזרת אבקת סוכר. אני משאירה להם את הבלגן כך, ויוצאת להרצאה... (מתכונים לספינג' וסופגניות בלוח לבך).

סגולות נוספות - בשבוע הבא. בינתיים, שמרי את הפתילות והשמן שנשאר בכלי מיוחד.



ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ. ללא תשלום 073-222-1290



שביות
 מניעת התבוללות

שביות. לא עוד התבוללות
 052-955-1591
 kalina@htv.co.il

להשכיח יהדותך ומשפחתך

חנוכה מתקרב ובארגון 'שביות' מחזירים את השבויים לאור היהדות מצילים את הדור הבא מאבדון בידי רשעים





אוכלים ים מלח?

מלח הוא תרכובת של נתרן כלורי, שמשמש את האדם מאז ומעולם כדי לתבל מזון, לשמר מזון ובשר, לכבישת ירקות ופירות, לחביצת גבינות ולהכשרת בשר. מלח יש תכונות חיטוי ומרפא, כטיפול בדלקות גרון ודלקות חניכיים.

נתרן הוא מינרל חשוב מאוד לשמירה על מאזן הנוזלים בגוף. בנוסף, הוא חיוני להעברת אותות במערכת העצבים, ומשפיע על כיווץ והרפייה של שרירים בגוף.

יצרני המזון מוסיפים למאכלים מלח בכמויות גדולות כדי לשפר את הטעם ולהסתיר טעמים לא רצויים. כשמוסיפים מלח, צריך להגדיל גם את כמויות הסוכר והשמן, כדי לאזן טעמים ולתת למוצר מראה טוב ואסתטי, שימשוך את העין וייצור מצב שנקנה שוב ושוב.

כשהכול תקין והכול מתפקד, הכליות הן אלה שמווסתות את כמות הנתרן. כשצריכת הנתרן גבוהה מהרגיל, הכליות עובדות קשה, ולעיתים לא מצליחות לפנות את הנתרן. התוצאה היא הצטברות של נתרן בדם, מה שמוביל לצבירת נוזלים, לעליה בנפח הדם, לחץ דם גבוה ולעומס על הלב. גם החיידק הליקובקטר מופיע כתוצאה מצריכה עודפת של נתרן.

בפועל, רוב האנשים אוכלים יותר מלח מהכמות שהגוף צריך. כשצעירים, הגוף חזק, ויכול לפנות. אבל זה שוחק ומחליש, ובגילאים מבוגרים - הכליות נחלשות.

הבעיה העיקרית בצריכת מלח היא שחוש הטעם מסתגל לרמת המליחות. כך מעלים את כמות המלח כדי להרגיש את המליחות. מבלי להרגיש, אנחנו צורכים כמויות ענקיות של מלח במזון מעובד, בגבינות מלוחות וברטבים כמו סויה, טריאקי, צ'ולי ואחרים.

רוב המאכלים הקנויים גורמים לצמא, שמתפרש אצל חלקנו בטעות כרעב. וזה מקשר את צריכת המלח לעודף משקל. בעיקר צריך להיזהר מקופסאות שימורים - מלפפונים חמוצים, זיתים, וכן מפיצוחים קלויים ומלוחים, אבקות מרק, נקניקים וסלטים מוכנים.

הכול מכיל כמות גדולה של מלח שמשמש כחומר משמר, המאריך חיי מדף של מוצרים ומונע קלקול.

שימו לב שגם מזון "טבעוני", שנמצא תחת קטגוריה בריאות כזו או אחרת, עלול להכיל כמויות גדולות של נתרן.

ההמלצה היא להקטין את כמות המלח בהדרגה. טעם הוא נרכש, וניתן בקלות להרגיל את בלוטות הטעם בהדרגה לפחות מלח. צמחי תבלין שונים יעזרו בהפחתת המלח ובהסתגלות.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-2221290

חדר אחד, או חדרים נפרדים?

האם כדאי להפריד את הילדים לחדרים פרטיים, ומה אפשר לעשות כשקשה להירדם?

האם את מתקשה להירדם, או לישון באופן רצוף? האם את מתעוררת מוקדם מידי? אם במשך שלוש פעמים בשבוע לפחות במשך חודש או יותר את חווה קושי בהירדמות, והפרעה זו מלווה במצוקה, כנראה את חווה הפרעת שינה.

יש שהפרעת שינה כרוכה בקשיים נפשיים נוספים, כמו דיכאון או חרדה. לעיתים קרובות, הפרעת שינה גורמת לירידה באיכות החיים: תפקוד לקוי, פגיעה במוטיבציה, קשיי ריכוז, תיאבון מוגבר או מופחת ומתח.

CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי) היא השיטה המקובלת והיעילה ביותר לטיפול בנדודי שינה. היא נמצאה כיעילה יותר מטיפול תרופתי בטווח הארוך, ויעילה כמו טיפול תרופתי בטווח הקצר.

איך עובד הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי להפרעות שינה? ראשית, יש לשבור את ההתניה השלילית שנוצרה בין המיטה לשינה. ליצור הבנה כי המיטה קשורה לשינה בלבד, ולבסס סדר וארגון בזמני שינה.

החלק הקוגניטיבי בטיפול עוזר, בין היתר, למטופל לזהות אמונות שמשפיעות על השינה שלו, וזאת באמצעות הערכה ואבחון של נדודי השינה. כך, למשל, חושב אדם ש"כדי להירדם אני חייב להתנתק ממחשבות". זיהוי המחשבות עשוי לצמצם מחשבות שליליות ודאגות שהיו עד כה.

שימוש בטכניקות הרפיה עוזר אף הוא להפיג את המתח בשרירים ולהוריד את קצב הנשימה, במטרה להפחית עוררות גופנית ונפשית. **(יפה איפרגן, MA, אשת חינוך ומטפלת CBT במחלקת "נפשי בשאלתי")**

יש לכם שאלה למומחיות שלנו? שלחו אותה yaelz@htv.co.il

יש לנו שלושה ילדים, בני שבע, שש וארבע. הם ישנים באותו חדר, אבל הרחבנו את הבית ויש לנו עוד חדר. בעלי חושב שכדאי להפריד אותם בחדרים, כדי שתהיה לכל ילד פרטיות, ואני אוהבת שהם ביחד. כך לא הופכים שני חדרים, ואחד נשאר מסודר. רציתי לשאול מה באמת כדאי לעשות.



את אוהבת שהם יחד בגלל הסדר שבדבר. אני ממליצה לשים אותם יחד, כי זה מה שמביא לאחדות אמיתית בין בני הבית.

כשילדים נמצאים יחד באותו חדר, הם לומדים איך להתייחס זה לזה, הם פותרים קונפליקטים, ולפעמים נשארים כעוסים. הם לומדים יחסי חברות וידידות, הם רוכשים טכניקות להסתדר מול אחר, ובעצם, אפשר לומר שהחדר המשותף הוא שדה האימונים של הילדים.

לעומת זאת, חדרים נפרדים גורמים לכל ילד להיות עסוק בשלו, לא ללמוד לשתף, לא ללמוד לצרף, לא להתמודד ולא לוותר. לדעתי חבל ומיותר להפריד ילדים. השאירו אותם יחד כל עוד הם צעירים. **(מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)**

...

גם הלילה, כמו הרבה לילות לפניו, סיימתי לספור כבשים ולא הצלחתי להירדם... האם יכול להיות שיש לי הפרעת שינה? מה זה בכלל? והאם יש טיפול שיכול לסייע לי?



הרבנית חגית שירה & רבנית חגית שירה
הרבנית חגית שירה & רבנית חגית שירה
הרבנית חגית שירה & רבנית חגית שירה
הרבנית חגית שירה & רבנית חגית שירה
הרבנית חגית שירה & רבנית חגית שירה

להודות ולהלל

בואי נחגוג את חודש כסליו בדברי תורה מאירים, בשירת הודיה ושחוק מלבב

לפרטים: 073-222-12-40



פרדס תנה | יום א' | כ"ד כסלו 7908 | **הר נוף** | יום ג' | כ"ו כסלו 7908 | **קריית שמונה** | יום ד' | כ"ז כסלו 7908 | **עמנואל** | יום ב' | ב' טבת 7908 | **ראשון לציון** | יום ג' | ג' טבת 7908

אולם כלל ישראל רח' תחנן 11 | אולם בית וקובר (מתחיל כל נדר) | אולם בית וקובר (מתחיל כל נדר) | אולם בית וקובר (מתחיל כל נדר) | אולם בית וקובר (מתחיל כל נדר) | אולם בית וקובר (מתחיל כל נדר)

