

פרשת ויגש | גיליון 584 | ו' בטבת תשפ"ג

לתגובות: oneg.shabat@htv.co.il

להפצת העלון: 073-222-1388

זמן כניסת יציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
18:02	17:24	16:09	ירושלים
17:59	17:26	16:25	תל אביב
17:59	17:23	16:16	חיפה
18:03	17:27	16:28	ב. שבע

- 2 עשרה בטבת יונתן הלוי
- 3 בשמחה הרב יצחק בצרי
- 4 אתגר התפילה יובל גולדן
- 9 הכתעה בשתיקה הרב ישעיה וינד
- 11 ממחאה למהפך כך חזרתי בתשובה
- 14 לתפוס את היום הרבנית חגית שירה

"להורת לפניו"

לשם מה שלח יעקב אבינו את יהודה שיגיע לפניו למצרים? ומה פירוש "להורת"?

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

כאשר יעקב אבינו התבשר כי יוסף בנו האהוב עודנו חי, וכי הוא שליט מצרים בתפקידו כמשנה למלך, ושהוא מזמינו לבוא אליו ולהיות עמו בכל שנות הרעב, בתחילה התקשה להאמין, ככתוב: "ויפג לבו כי לא האמין להם. ויִדְבְּרוּ אֵלָיו אֵת כָּל דְּבָרֵי יוֹסֵף אֲשֶׁר דִּבֶּר אֲלֵהֶם, וַיֵּרָא אֶת הַעֲגֻלוֹת אֲשֶׁר שָׁלַח יוֹסֵף לְשֵׂאת אֹתוֹ, וַתַּחֲי רֹחַ יַעֲקֹב אֲבִיהֶם" (בראשית מה, כו-כו). ומיד: "ויִסַּע וַיֵּשְׂרָאֵל וְכָל אֲשֶׁר לוֹ".



עד כאן הכל מובן. אך הנה בהמשך נאמר: "וַיָּאֵת יְהוָה שְׁלַח לְפָנָיו אֶל יוֹסֵף, הַלְהוֹרֵת לְפָנָיו גִּשְׁנָה" (בראשית מו, כח). רבותינו ז"ל עומדים על השאלה מפני מה הוצרך יעקב אבינו לשלוח את יהודה למצרים טרם בואו לשם? הלא בנו יוסף הוא המשנה למלך, ובוודאי ידאג למקום מגורים וכלכלה מבלי להחסיר ממשפחתו מאומה. ומה יוכל יהודה, שהוא עצמו אורח במצרים, לעשות ולהכין יותר מאחיו שהיה שליט מצרים בפועל? רש"י מביא את דברי חז"ל במדרש, שיהודה נשלח

לא בשביל לארגן מקום מגורים, אלא: "וַיָּאֵת יְהוָה שְׁלַח לְפָנָיו וְכִי הַלְהוֹרֵת לְפָנָיו - לתקן לו בית תלמוד, שמשם תצא הוראה". וכן מבואר במדרש בראשית רבה (צה, א) ששלח אותו "להתקין לו בית ועד, שיהא מורה בו דברי תורה, ושיהיו השבטים לומדים בו". וב"שפתי חכמים" על פירוש רש"י כתב שהדבר נרמז בכתוב: "להורת" חסר וי, אותיות "לתורה". כלומר, היה ברור ליעקב אבינו שאי אפשר לעבור דירה מבלי לוודא שעוד לפני שיגיע למקום החדש, כבר יהיה שם בית מדרש בו ילמדו בניו תורה וגם יוכל הוא להורות דברי תורה ללומדים. לשם כך הוא שלח לפניו את יהודה: "לתקן לו בית תלמוד". מכאן יש לנו ללמוד לדורות עולם, שבכל בחירת מקום מגורים יש לוודא בראש ובראשונה שיש בשכונה זו מרכז רוחני שבו בית מדרש אשר מתקיימים בו שיעורי תורה, למען יוכל להשתתף בשיעורי תורה מידי יום ביומו, ויהי לו רב להעלות בפניו את כל שאלותיו

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

שאל את הרב



האם מותר לצחצח שיניים בצום עשרה בטבת?

צום עשרה בטבת הוא הקל ביותר מכל הצומות, ומותר לתחילה לצחצח שיניים לפני עלות השחר (שעה 05:10), כשם שגם

מותר לשתות. לאחר זמן זה ראוי להימנע, ואם קשה מאוד - אפשר להקל לשטוף את הפה בהטיית הראש כלפי מטה. או לשטוף במי פה בלי מים, שאינם ראויים לשתיה מחמת חריפותם.

האם מותר לחתום על חוזה לקניית

דירה בעשרה בטבת?

מותר לעשות כל דבר שיש בו שמחה ביום הצום, כגון לשמוע כלי נגינה, וכל שכן לחתום חוזה לדירה שמקיימים בזה מצוות ישוב ארץ ישראל. הצום הוא רק הימנעות מאכילה ושתיה.

הידברות במסע של קברי צדיקים, מסורת, טעמים ונופים
חבילה מושלמת הכוללת טיסות ישירות, אירוח חצי פנסיון וארוחת ארוזות לדרך. בכל יום אתר עוצר נשימה חדש!
בשיאו של המסע: היולדת הצדיק רבי יצחק אבוחצירא בעל "אעופה אשכונה"



משמח הרבנות הרב שמעון פרץ
קוצרצט שירה עם
משה דוויק בדיוו נגנים

סע היסבורי בחרוקו
י"א בשבת | 1.2-8.2 | 8 ימים

073-222-12-02 פרטים
מספר המקומות מוגבל!

"אני אדם טוב, זה לא מספיק?"

מסע בין דמיונות למציאות בקשר עם הקדוש ברוך הוא

המצוות, וגם כשפחות. ואם נהיה כנים, מתי יודעים שמדובר על קשר של חיבור אמיתי בין אחד לשני? כשהכול זורם, קל, מובן וברור, כיף ונחמד, או דווקא כשלא תמיד מבינים את הצד השני ובכל זאת אוהבים ומנסים להכיל? האם זה תקין שיום אחד בשבוע (סתם לדוגמה, שבת...) מחליטים לרעות בשדות זרים?

אפשר לחיות חיים שלמים באשליה שיש לי קשר קרוב עם אבא שבשמים, אפשר גם להאמין שהוא באמת מבין אותי ומקבל את זה שמספיק לי חיים שלמים עם מה שאני עושה כרגע ודי. השאלה היא האם ישנו בסיס איתן לאותן תחושות בטן באותו מכתב חיים אלוקי, התורה? האם בתורה נכתב איפשהו, אפילו ברמז, שכל איש יעשה כרצונו ודעתו, או ש - כפי שאנחנו יודעים - נאמר במפורש בתורה שבכתב ושבעל פה, מהם התנאים ליצירת חיבור עם ה'?

קשר אמיתי עם הקב"ה נמדד דווקא ברגעים הלא מובנים, לא קלים, בהתמודדות ובמאמצים. קשר של נאמנות עם בורא עולם זה לא לוותר, גם לא בעד שום הון שבעולם, למשל, על מה שהוא קבע כברית הקדוש בינינו - שמירת שבת.

אותן קבע בן אנוש על פי ראות עיניו, אלא בורא עולם בעל חוכמה אלוקית ועל-אנושית הוא זה שקבע מהי הדרך לשם השגת תכלית חיינו, מהי הדרך להטבה נצחית, ומהי הדרך ליצירת חיבור אמיתי עמו. הוא זה שמכיר את נשמתנו טוב יותר מאיתנו, ויודע איפה וכיצד נוכל להרגיש את הסיפוק האמיתי, את השמחה הלא-מזויפת שנעלמת ברגע שהמסך יורד, את השלווה האמיתית שהנשמה כמהה כל כך להשיג, את החיבור ל"אני" שלי שנראה מבחוץ מובן מאליו כל כך, אבל ברגע של שקט וכנות כואבת - רחוק כל כך.



לפעמים מבינים בקלות את ההיגיון שעומד מאחורי חלק מהמצוות, ולפעמים גם לא, וזה בסדר. זה בסדר כל עוד יודעים בוודאות דבר אחד ויחיד - "את זה ה' אמר". כשיודעים שמאחורי מסלול החיים התורני עומד רצונו של זה שברא אותנו ואת היקום האדיר הזה, שרוצה רק באושר שלנו, שיועד טוב יותר מאיתנו, שרוצה את התמונה האדירה מלמעלה ומבקש שנסמוך עליו, שנישען עליו, שנלך יחד עמו - הספקות נעלמים. גם כשמבינים את

אני נותן צדקה פעם בכמה זמן, נחמד לאנשים, כולם בעבודה מסתדרים איתי מצוין, איש משפחה מסור, וגם כמובן מכבד את הדת ואפילו לא מפספס תפילה לבילי שבת. צריך יותר מזה?

מדוע זה באמת משנה לה' מה יש לי בצלחת, או אם הדלקתי אור בחגים?

האם להיות עם לב טוב ולהתייחס בצורה נעימה לאחרים זה לא חשוב לאין ערוך? מצוות שבין אדם לחברו ותיקון האישיות הם חלקים בלתי נפרדים מעבודת חיינו של יהודי, ארון הספרים היהודי מלא בספרות מהתורה וחז"ל ועד ימינו בעניין העבודה העצמית שנדרשת מאדם לשיפור האופי, וכן קיימים ספרי הלכה רבים שמכילים הלכות מדוקדקות ומפורטות בעניינים שונים הנוגעים ליחסים שבין אדם לחברו.

יחד עם זאת, הקב"ה, שרוצה בטובתנו בלבד, ויודע כמובן יותר טוב מכולם מהי הדרך הנכונה עבורנו הן בעולם הזה והן לעולם הבא, מסר לנו בלבד, בני העם היהודי מתוך אהבתו אותנו, את התורה, כמתנת אב אוהב לבניו. התורה איננה ספר המלצות לחיים טובים

7 יונתן הלוי שבע עובדות

ולא ידוע יום פטירתם. 6. על פי האבודרהם, אם עשרה בטבת חל בשבת - הוא דוחה אותה ויש לצום בשבת, זאת בניגוד לכל שאר הצומות מדרבנן. מקור דין זה הוא הפסוק ביחזקאל שם נכתב "בעצם היום הזה". הסיבה לכך: "היום הוא קשה לישראל מאוד, יותר מיום חורבן הבית. ומזה מופת כי צרה גדולה היתה וכל ההתחלות קשות".

על פי הלוח העברי הנוהג כיום, עשרה בטבת לא יכול לחול בימים שני ושבת, ולכן דינו של האבודרהם אינו נוהג למעשה. עם זאת, כאשר חל עשרה בטבת בערב שבת (יום שישי) מתענים באותו יום, אף על פי שבדרך כלל צומות שחלים ביום שישי נדחים ליום ראשון.

7. ימי הצומות נועדו לתשובה ולשיפור במעשינו כדי שירחם ה' עלינו, ויגאלנו בגאולה השלמה. החת"ם סופר: "כל דור שלא נבנה בית המקדש בימיו כאילו נחרב בימיו. נמצא שבכל שנה נתחדש חורבן חדש, ובכל פעם כשמגיע אותו יום של עשרה בטבת, שהתחיל אז למעלה משפט החורבן, כמו כן בכל דור ודור יושבין בית דין של מעלה וגוזרין החורבן של כל שנה ושנה. לכן, ט' באב, שנקבע רק על הצרה שעברה לא דחו שבת, אבל תענית י' טבת נקבע על ביטול צרה עתידית ועל כן היה דוחה שבת" (חתם סופר על התורה, ויקרא).

ביום עשרה בטבת אמורים היו ישראל לגלות מארצם. מדוע המתין הקדוש ברוך הוא עד ט' באב שנתיים וחצי לאחר מכן? מפני מזג האוויר. על רחמי של הקב"ה עלינו

1. יום עשרה בטבת מציין את תחילת המצור שהטיל נבוכדנצר, מלך בבל על ירושלים ואת תחילתו של הקרב, שבסופו נחרבו, לפני 2,447 שנה, ירושלים ובית המקדש, ועם ישראל הוגלה לבבל למשך 70 שנה. אנו מוצאים תיעוד לעשרה בטבת, כבר בדבריו של הנביא יחזקאל, שהוגלה לבבל כחלק מקבוצת הגולים הראשונה שנשלחה לשם בידי נבוכדנצר, 11 שנים לפני חורבן בית המקדש עצמו.



2. בצום עשרה בטבת אין אוכלים ואין שותים החל מעלות השחר ועד צאת הכוכבים, ועוסקים בחשבון נפש ובתשובה. ביום הצום נוהגים להוסיף בתפילה סליחות הקשורות לצום, וכן קוראים בתורה בפרשת "ויחל משה".

3. י' בטבת הוא יום שלישי ל-3 ימי פורענות וצרות שהיו לעם ישראל החל מח' בטבת. ביום ח' בטבת תורגמה התורה ליוונית על ידי ציווי של תלמי המלך, וירדה התורה מגדולתה; ביום ט' בטבת נפטרו מנהיגי העם, עזרא ונחמיה, ובמותם חשכו עיניהם של ישראל באותו הדור. ובצום עשרה בטבת החל המצור על ירושלים.

4. בשנת ג' ש"ח הגיע נבוכדנצר מלך בבל וצר עם חייליו על ירושלים, על מנת למגר ברעב את הנצורים בה ולכבושה. (מלכים ב', כ"ה). במדרש תנחומא על פרשת תזריע מובא כי ביום עשרה בטבת היה אמור עם ישראל לגלות מארצו: "היום היו ראויים לגלות, ומשום הצינה המתין להם הקדוש ברוך הוא והגלם בקיץ". ממדרש זה ניתן ללמוד את עוצמת רחמי של הקב"ה על בניו, גם כשהם חוטאים ונגזרת עליהם גלות - התחשב במזג האוויר הקר השורר בתקופת טבת, והמתין עם הגלות עד הקיץ.

5. צום עשרה בטבת נקבע על ידי הרבנות הראשית לישראל, כיום "הקדיש הכללי", על אלו שנספו בשואה

2. בצום עשרה בטבת אין אוכלים ואין שותים החל מעלות השחר ועד צאת הכוכבים, ועוסקים בחשבון נפש ובתשובה. ביום הצום נוהגים להוסיף בתפילה סליחות הקשורות לצום, וכן קוראים בתורה בפרשת "ויחל משה".

3. י' בטבת הוא יום שלישי ל-3 ימי פורענות וצרות שהיו לעם ישראל החל מח' בטבת. ביום ח' בטבת תורגמה התורה ליוונית על ידי ציווי של תלמי המלך, וירדה התורה מגדולתה; ביום ט' בטבת נפטרו מנהיגי העם, עזרא ונחמיה, ובמותם חשכו עיניהם של ישראל באותו הדור. ובצום עשרה בטבת החל המצור על ירושלים.

קחו חלק במהפכה והיו שותפים בהפצה!
לקבלת 50 עלונים עד לביט עם שליח. להפצה
בבתי הכנסת ובסביבתכם חייגו 073-2221388



לקבלת
העלון
חינם <

היזכרות **עורך ראשי** מנחם פינס | **עורכת משנה** דבי רייכמן | **עריכה גרפית** שני מויאל | **הפצה ולוגיסטיקה** טליה זכריה ואסתר שמיר

קרו בחוץ. חם באסינדה רינו. איתם אסינדה ביני. אין כמו אופרת שבת מרוממת בסטנדרט האירוח של אחוזת אסינדה. כאן תיהנו משבת חופית ללב יער קסום באחוזה מרהיבה, עם ארוחות גורמה והרצאות מאלפות.

מרהרו להרשום: 073-222-1270 | **חמישי - שבת פרשת ויחי** | הרב חיים זאיד \ הרב שניר גואטה | י"ב-י"ד בטבת (5-7/1)

שיח יצחק

תמיד בשמחה

על עצבות מכשילה ועל שמחה גדולה להיות במצווה



"וַתְּחִי רֵיחַ יַעֲקֹב אֲבִיהֶם". לאחר שיעקב אבינו שמע שבנו יוסף אשר עזבו לפני עשרים ושנים שנה בגיל שבע עשרה, עודנו חי, חזרה רוחו לחיים. וכי עד עכשיו הוא היה מת? כך שואל הזוהר הקדוש. ומשיב, שהכוונה היא על תוספת הרוח הקודש והשכינה שהיו שרויים אצל יעקב, וכאשר התבשר על מות יוסף בנו - היה שרוי בצער, ומיד סר ממנו רוח הקדוש והסתלקה ממנו השכינה הקדושה. ועכשיו שנכדתו סרח בת אשר ניגנה לו ובישרה על כך שיוסף חי והוא מלך במצרים, שמח שמחה גדולה, ותיכף זכה לרוח הקודש והשראת השכינה כפי גודל צדקותו וקדושתו. בפרט בעת עשיית המצוות, גילה רבנו האר"י שיש לעשותן בשמחה, כעבד המשרת את אדונו בפנים שמחות, ויחשוב בשכלו כשמקיים את מצווה, כאילו עתה הוא מרוויח אלף אלפים דינרי זהב, ויהיה שרוי בשמחה עד אין קץ ובחשק גדול.

מי ומתי מכשילים את האדם בעבירה?

הגאון המקובל רבי אליהו מני בספר "קרנות צדיק" מגלה, שלס"מ ישנם שתי נשים המחטיאות את האדם בחטאים חמורים. האחת היא ליל"ת, מלשון יללה - והיא מחטיאה לאדם בעל עצבות. והשנייה היא נקראת מחל"ת, לשון מחול - ומחטיאה לאדם מתוך שחוק וקלות ראש. ועל ידי של שמחה של תורה, אדם ניצל מכולם. וכבר הזהיר על כך הגאון הרב חיים פלאגי שיש לשמוח בשמחה של מצווה, כי בזה מכניע למחל"ת. על ידי ההתרחקות מן העצב, והריבוי בשמחה, בפרט בעת עשיית המצוות, זוכה האדם להרחיק ממנו את כוחות הטומאה והחיצונים, ואדרבה זוכה במעלות נשגבות של השראת שכינה.

הריקוד באוויר המצחין

האחים הקדושים, רבי זושא מאניפולי ורבי אלימלך מליז'נסק, קבלו על עצמם גלות, והיו נודדים מעיר ולעיר ומכפר לכפר. באחד המקומות עצרו אותם השלטונות, והכניסו אותם לכלא, חדר קטן עם תנאים לא נעימים... על פניו של רבי זושא היתה ניכרת איזו עצבות ודאגה. פנה אליו אחיו, רבי אלימלך, ושאלו מפני מה הוא מצטער, הרי הכל לטובה. השיבו ר' זושא, אינני דואג מפני התנאים שאנו נמצאים בהם, אך בחדר צר זה ישנו כלי ובתוכו מי רגלים, עם ריח רע מאוד, ולא ניתן להתפלל כך. השיבו אחיו, הלוא להתפלל תפלת מנחה זהו רצון ה', וכך גם שלא להתפלל מנחה כשיש ריח רע זהו רצון ה', ובין כך ובין כך רצון ה' שנתרחק מן העצבות ונהיה בשמחה. משכך, אין מקום לעיצובן! ואכן, רבי זושא קיבל את הדברים מפי אחיו, ומיד פתחו שניהם בריקוד חסידי עליו, ושמחה עצומה מילאה את לבם על שזוכים לקיים רצון ה' בכל מצב שהוא. הסוהר שמע את הקולות, מיהר לבוא ולבדוק על מה השמחה, וכאשר אחד האסירים אמר לו שהכלי עם הריח גרם להם את השמחה... לקח הסוהר את הכלי... אזי אמר רבי אלימלך לרבי זושא, ראה נא, אחי, כי זכינו שהתקיים בנו הפסוק "כי בשמחה תצאו", שעל ידי השמחה אדם יוצא מכל הצרות והבעיות. ועמדו לתפלה מתוך שמחה ודבקות.

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

זה אפשרי



תרים את הראש

למה צריך ערך עצמי וביטחון עצמי?

אחרי חטא העגל, בורא העולם ציווה את משה רבנו לספור את עם ישראל. משל לאדם שהיה לו עדר צאן, ופרצה בהם מגפה, ומתו חלק מהם. אחר פסוקה המגפה אמר לרועה שלו: "אני רוצה שתמנה את הצאן, לראות כמה נשארו". כך אמר הקב"ה למשה: אחרי מעשה העגל, שנפלו הרבה נפשות מישראל, אני רוצה שתמנה את ישראל. אבל, בעצם, המשל לא דומה לממשל. הרי הקב"ה לא צריך את משה רבנו כדי לספור את העם. אז מהי המטרה?

הקב"ה מראה לעם ישראל, אף על פי שחטאתם בעגל, אף על פי שפגעתם בי (לכאורה) - 40 יום אחרי מתן תורה, 89 יום אחרי יצאת מצרים, אתם עושים עגל? - אחרי הכול אני אראה לכם עד כמה אתם חשובים בעיני. לכן הוא מבקש ממשה רבנו לספור את עם ישראל, עבורם, שידעו ש"סופרים" אותם.

יותר מזה, התורה מציינת את הספירה במילה "תשא". מה הקשר בין המילים? עונה הפוסק הגאון רבי משה פיינשטיין זצ"ל: "כשנוכח (בנבר) לאחד על שאינו לומד תורה או שאינו עוסק באיזה מצווה יוכל להתנצל, 'מי אני?' שחושב שלא יכול ללמוד או לעשות המצווה. נמצא שבמידת הענווה יכול לבוא לידי רשעות. אבל כשרואה איך שנחשב למניין ממש שווה כגדול העולם, אז הוא רואה שגם הגדול והצדיק הוא איש כמותו... וממילא נתבטלה ענוותנותו הנבערה, שהוא רק עצת היצר. ולכן כשרוצה למנות אמר לשון 'כי תשא', שבזה כל אחד מרגיש התנשאות, ששווה הוא במניין להימנות אחד כמו משה גדול העולם, וממילא גם הוא יקבל עליו לעסוק בתורה ובמצוות" (דרש משה פרשת כי תשא). כלומר, אל תפחיתו בערככם. הבינו שאתם חשובים, והדגש הוא - בפרט אחרי נפילות.

ביטחון עצמי

ביטחון עצמי מוגדר כהרגשה של אמונה ביכולות, באיכויות וביכולת השיפוט העצמית שלך. בעצמיות שלך. רמת ביטחון עצמי טובה עשויה לעזור ולקדם את ההצלחה בחייו של האדם במישור העצמי והמקצועי.

היתרונות של ביטחון עצמי - כאשר האדם מאמין בעצמו, הוא יהיה מוכן יותר לנסות דברים. בכל תחום שלא ניגע בו החל ברצון להתקבל ללימודים בשיבה מסוימת, או ראיון עבודה, או בקשה להעלאה בשכר - כאשר האדם מאמין בעצמו, הדבר מהווה מפתח לגרום לו להיות מוכן לנסות ולהתחיל.

כשאתה מאמין בעצמך, אתה פנוי להשקיע את מירב המאמצים והכוחות שלך בתוך המשימה עצמה, במקום לבזבז אנרגיה בלדאוג שאתה לא מספיק טוב, כך שבסופו של דבר אתה גם תתפקד טוב יותר.

שבוע הבא נציע לכם דרכים לחיזוק הביטחון העצמי.

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



נשים ורווקות יקרות!

היברות מזמינה אתכן לסדנא שכולה חיבורים. בסדנא תקבלו כלים להתכונן לקראת חיי הנישואין ולמציאת בן הזוג בדרך לחתונה ובתוך חיי הנישואים

הרב יעקב חמו

זוגיות זה לא בדיחה

הגברת מורן קורס

ניוט התודעה למערכת יחסים תקינה

הגברת טובי ברון

אבא, תעזור לי

הרבנית טילביה ברדה

קסם הקשר

נתיבות

רביעי • י"א טבת • 4.1.23
מרכז חב"ד בית ישראל רח' אגוז 22

פתח תקווה

שני • ט' טבת • 2.1.23
אולם בית היברות רח' אריה שנקר 20

ירושלים רמת שלמה

ראשון • ח' טבת • 1.1.23
אולם נר יוסף רח' כהנמן 3





להתפלל במניין או ביחידות?

מה ההבדל בין תפילה בציבור לבין תפילה בבית, ובמה כדאי לאתגר את עצמכם השבוע?

כשמתפללים לבד בבית, לפעמים, ישנה הרגשה שעכשיו הכל טוב, לא צריך לעקוב אחרי השעון - 10 דקות יותר, 10 דקות פחות. הרי אני בעצמי החזן, אני הציבור, והחדר שלי הוא בית הכנסת. להתפלל ביחיד זה אולי יכול להיות נוח.

אחד הצעדים בדרכו של מתחזק הוא המעבר מתפילת יחיד בבית לתפילה בציבור. צעד זה עלול להיראות מרתיע מעט, משום שעד כה היה ניתן להתפלל מתי שאני רוצה (בכפוף לזמני התפילה, כמובן), ללא צורך להגיע בשעה מדויקת לבית הכנסת וגם ללא צורך לצאת בכלל מהבית. הנוחות באופן תפילה שכזה עלולה לעכב את ההחלטה לעשות צעד קדימה ולפסוע אל עבר תפילה במניין. אז מה קריטי כל כך בתפילה במניין, והאם באמת יש הבדל מהותי בין השתיים?

1. **זוכים לקדש שם שמים.** נלמד מהגמרא כי מצוות עשה של "ונקדשתי בתוך בני ישראל", שבכללה תפילה בציבור שהיא למעשה קידוש שם שמים ברבים, דוחה את איסור התורה של שחרור עבד כנעני - למען השלמת מניין (תוספות על מסכת ברכות, דף מז). ועל כן כתב האדמו"ר הזקן ב"שולחן ערוך הרב" על תפילת במניין: "אף על פי שהיא מצווה מדבריהם [=דרבנן], גדולה היא ממצוות עשה של תורה, הואיל ומקדשין בה (שם) ה' ברבים, שהרי מותר לעבור על מצוות עשה של תורה ולשחרר עבדו כדי להשלים לעשרה (מתפללים)".

2. **ביחד - מרוויחים יותר.** ישנם חלקים בתפילה שבהם דברים שבקדושה שניתן לאמרם רק במניין: חזרת הש"ץ (ובכללה קדושה), ברכת כהנים, ברכו, קדיש וקריאת התורה. יש לציין כי עניית "אמן יהא שמיה רבא מברך" בקדיש, שעיקרו בכבוד שמים, מעוררת רחמים על גלות ישראל, כפי שמובא בגמרא: "בשעה שישאל נכנסין לבתי כנסיות ולבתי מדרשות ועונין 'יהא שמיה הגדול מבורך' הקב"ה מנענע ראשו ואומר: אשרי המלך שמקלסין אותו בביתו כך, מה לו לאב שהגלה את בניו ואוי להם לבנים שגלו מעל שולחן אביהם" (מסכת ברכות, דף ג עמ' א').

בנוסף, בתפילה בציבור זוכה המתפלל לעניית אמן: 4 אמנים עד לתפילת 18 (ברוך שאמה, ישבתך, יוצר האור ואהבה רבה), ו-19 אמנים של חזרת הש"ץ. "ה' חפץ חיים" כותב על כך בספרו "שמירת הלשון": "והנה אם נבוא לחשבון, יתחזק האדם להתפלל בציבור יום יום. כי הנה מיום אחד בלבד, מתפילת שחרית ומנחה יש לו 38 'אמנים' (מ-19 ברכות של תפילה)... 8-1 פעמים 'אמן יהא שמיה רבא' ועוד 16 'אמנים' מן הקדישים, ו-2 'קדושות' ו'ברכו'. 'והנה, כל זה הוא מיום אחד, ואם כן, צא וחשוב כמה יש לו משבוע אחד, ומחודש אחד, וכל שכן משנה שלמה. הלא אין מספר לריבוי הזכויות שמתרבות לאדם על ידי רגילותו להתפלל בציבור. ובפרט ביום שני וחמישי מקיים גם כן המצווה של קריאת התורה".

3. **זוכים להשראת שכינה.** עשרה מישראל (מעל גיל מצוות) שלומדים תורה או מתפללים יחדיו - השכינה שורה עליהם, כפי שנאמר "אֵלֹקִים נָצַב בְּעֵדֹתָאֵל" (תהילים פ"ב, א'). כאשר נמצאים עשרה מישראל יחדיו - האור האלוקי, הקיים בבריאה כולה, מאיר במקום ביתר עוצמה, וזה עוזר לתפילה להתקבל ישירות, ללא שליחים, שהם אלה המעלים תפילה יחיד. כוח התפילה במניין גדול הרבה יותר.

האתגר השבועי

בדקו את זמני התפילה בבית הכנסת הסמוך למקום מגוריכם, והצטרפו השבוע לתפילה במניין.
עוד על תפילה במניין, בשבוע הבא בעז"ה.

כל אחד והדרך שלו?

מה המשמעות האמיתית של "על פי דרכו", ואין באמת עלינו לחנך את הילדים השונים זה מזה?



רבים תמהו על דברי המלך שלמה (משלי כ"ב, ו'): "תִּנְחָךְ לַעֲרֹךְ עַל פִּי דַרְכֹךָ". האמנם על פי דרכו חסרת הניסיון והבלתי מסודרת של הנער יש לחנכו?! והלא יש לחנכו על פי דרכם המנוסה והברורה של ההורים והמחנכים!

אולם נתאר לעצמנו שני ילדים אחים, אשר באחד ניכרים סימני מידת הקמצנות, ואילו בשני ניכרים דווקא סימני מידת הפזרנות. הראשון שומר רק לעצמו, מאחסן כל דבר שמקבל, ואינו מוכן לשתף שום חבר או אח, ואילו אחיו בדיוק להיפך: מבזבז ומחלק מיד את כל מה שמקבל, ואינו חושב אף פעם על העתיד.

ברור לכל, שבמשפחה זו לא יהיה נכון לשוחח עם שני הילדים באותה מידה אודות חשיבות הנתינה לאחרים, כשם שלא יהיה נכון לדבר עמם ולשכנעם בדבר החיסרון שבבזבזנות ובפיזור. אמנם שני הילדים צריכים לשמוע באופן כללי על החסרונות שבשתי המידות הקיצוניות הללו, אך יש להדגיש מאוד בשיחה עם כל ילד ולחזק אצלו את החלש שבו. כך בדיוק יש לפעול עם כל ילד בדרך חינוכית המתאימה לאופיו. כלפי ילד עדין ורגיש, די ברמז המביע אכזבה או מורת-רוח ואפילו רק חוסר שביעות רצון מצד ההורה והמורה, כדי שמיד ישתדל לתקן את טעותו, בעוד שנוזיפה רק תזיק ותפגע בנפשו העדינה. ולעומתו, יש ילד עז ומרדן מטבעו, הזקוק להערה מפורשת ופרטנית במילים ברורות, משום שרמז קל אינו נקלט על ידו. אם כי יש להדגיש, שגם עם ילד זה יש לדבר בדרך כלל במילים רכות המשדרות אהבה ורצון בטובתו, כמבואר להלן. שהרי כבר אמר שלמה בחכמתו (משלי כ"ה, ט"ו): "וְלִשְׁוֹן רִקָּה, תִּשְׁבֵּר גְרָם (עצם קשה)".

ארבעת הטיפוסים

תורת הפסיכולוגיה נבוכה בשאלה לכמה קטגוריות יש לחלק את האופי האנושי בכללותו. וכמספר חוקרי נפש האדם כך מספר הדעות בשאלה גדולה זו. אולם יוצר האדם גילה בתורה שניתנה לאנושות במעמד הר סיני, כי ישנם ארבעה סוגי אופי, שעם כל אחד מהם יש לנהוג בדרך אחרת. וכפי שמפורט בהגדה של פסח: "כנגד ארבעה בנים דברה תורה: אחד חכם, ואחד רשע, ואחד תם, ואחד שאינו יודע לשאול".

כלומר, הסיבה שארבעה מקומות ציוותה התורה לחנך את ילדינו, ובכל מקום כתבה את ההוראה בניסוח שונה, ללמדנו שארבעה טיפוסים בני אדם ברא הקב"ה בעולם, וכל ילד המשתייך לאחת מארבע קטגוריות אלה, זקוק לשיטה חינוכית שונה במעט משיטת החינוך הנכונה לחברו המשתייך לקטגוריה אחרת.

הדבר ברור שאין ילד שנולד רשע. אולם הכוונה היא שאם לא ניגש לילד זה בגישה הנכונה לאופיו המיוחד, סופו שיהיה רשע חלילה. על היחס הנכון לסוגי הטיפוסים השונים, בעז"ה בשבוע הבא.

לרכישת הספר "המדריך המלא לחינוך לילדים" של הרב זמיר כהן היכנסו להיברות שופס או חייגו: 073-222-1250

התמלך ברואיך

שבת הלומית במלון לביא כז' - כח' בשבת 20-21.1 וארא

073-2221270 מהרו להירשם

הרב יצחק פנגר • הרב יונתן גלעד

מנוחה מפוארת

חדרים מפוארים

בית בריא בעונות פסח ודרור



ונמצא שגם לגבי כבד צריך לצלות אותו בתוך שלושה ימים לשחיטה ואז מותר לבשלו, ואם המתין ג' ימים ואחר כך צלה את הכבד אסור לבשלו לאחר מכן (שולחן ערוך יורה דעה סימן ט"ו).

קניתי כבד שהיה כתוב על גבי האריזה שניתן לבשלו עד יום חמישי, אבל הכנסתי אותו מיד למקפא. האם המקפא מציל את הכבד, שיהיה מותר לבשל אותו לאחר מכן, או שאסור בכל מקרה?
כיוון שבזמננו ההקפאה היא עמוקה ממש, עד שהבשר נהפך להיות כאבן, מותר לבשל את הכבד לאחר צלייתו אף אם עברו יותר מג' ימים מהשחיטה (הליכות עולם חלק ו' פרשת קדושים אות ו'). ופוסקי אשכנז מחמירים בזה גם בהקפאה עמוקה.

הלכנו לגן חיות, והילדים רוצים לזרוק לחיות אוכל (כאשר גן החיות מאשר זאת). האם מותר לנו לתת לחיות מהאוכל שלנו, או שיש בזה איסור ביזוי אוכלין? והאם מותר לזרוק להם או רק להניח לפנייהם?
לכתחילה אסור לזרוק אוכל בדרך של ביזיון, אף אם כוונתו להאכיל את החיות. אבל אם רוצה להניח לפני חיות את האוכל – מותר, בתנאי שיש באוכל פחות מכזית (27 גרס), או כאשר האוכל אינו ראוי לאכילה, כגון שחסר בישול (משפטי שלמה להגר"ש שרגא סימן ו').



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



זאב ארון

בנאדם וחברו

חסידה? שעושה חסידות עם חברותיה" (מחלקת להם מזונותיה). ממש מזכיר את העכברים, בשני הבדלים: א. כאן מדובר במזון הנמצא בטבע. היא לא גוזלת זאת מאף אחד. ב. אם אין מספיק – היא מחלקת מתוך המנה שלה לחברותיה. מעשה אצילי כל כך, עד שזכתה לשם כזה יפה – "חסידה"! אז מדוע איננה טהורה לאכילה? משום שאת ה"חסידות" הזו היא עושה רק עם חברותיה!... ומה לגבי שאר הנוקקים, שאינם מהחוג שלה? לזה אין התייחסות מצידה. על מעשה מסוג כזה מקבלים את התואר "טמא".

דרגה ג' – אופטימלית: לעזור לזולת (ללא הבחנה אם זה חבר או משהו זר), ללא טובות הנאה, וכמובן הכי חשוב, מבלי לפגוע באף אחד על הדרך... דוד המלך הגדיר זאת במילים קצרות: "אשרי משכיל אל דל" (תהילים מ"א) – שהפירוש הוא, גם כשאתה עושה חסד, תעשה זאת עם שכל (מתוך "אהבת חסד" של החפץ חיים). לסיכום: לעזור לזולת זה ענק. זה הדבר הכי גדול, שיש! אבל רק בתנאי שזה לא בא על חשבון אחרים, ובתנאי שזה לא מיועד רק לחברים.

לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארון היכנסו להידברות שופט או חייגו: 073-222-1250

מהכבד אל הקל

אימון לפני תפילה, בישול כבד וטיול לגן החיות

האם מותר להסיר איפור בשבת על ידי מגבון או סבונים?

מותר להסיר את האיפור בשבת ואין בזה איסור (שמירת שבת כהלכתה מהדורת תשל"ט פרק י"ד סעיף ס"א).

ומותר אף על ידי מגבון נייר, רק צריך להיזהר לנגב בנחת שלא יבוא לידי סחיטה (חזון עובדיה שבת ד' עמ' קמ"ח).

בכל יום אני משתדל להתעמל לבריאותי. אני יודע שאם לא אעשה זאת בבוקר, לא אצליח לעשות זאת במהלך היום. האם מותר לעשות התעמלות לפני התפילה בבוקר?

לכתחילה עדיף לדחות את האימון לאחר תפילת שחרית, אולם אם לא מסתדר לעשות לאחר מכן, יש להקל בזה (ש"ת דברי חכמים פרק א' שאלה 2 בשם מרן הגר"ש אלישיב זצוק"ל, ובספר תפילה כהלכתה עמ' ק"ד סעיף כ"א). והטעם, משום שנחשב לדבר שיש בו קצת מצווה. ומכל מקום יאמר ברכות השחר לפני האימון (ש"ת עשה לך רב חלק ד' סימן כ"ו).

אפיתי חלבי בתנור, ותוך 24 שעות ניקיתי את



התנור, ואפיתי לאחר מכן חלות. האם מותר לאכול חלות אלו עם מאכל בשרי?
כל אפיה של דבר פרווה בתנור חלבי, אף אם אפו בתנור זה דברי חלב בתוך 24 שעות, בכל זאת אינו הופך את החלות לחלביות, ומותר לכתחילה לאוכלן עם בשרי (על פי שולחן ערוך יורה דעה סימן צ"ז).

בחור שהלבינו שערותיו וכעת מרגיש שזה מונע ממנו למצוא שידוך כלבבו, האם מותר לו לצבוע את שערותיו, או שיש בזה איסור "לא תלבש"?

כיוון שאין כוונתו להתייפות אלא רק להציל עצמו מבושה אין כאן איסור כלל, ומותר לו לצבוע את שערותיו (ש"ת שרידי אש חלק ב' סימן מ"א).

האם מותר לבשל כבד לאחר צלייתו?
הכבד אינו עובר מליחה במפעל, ומכיוון שכך יש לו דין של בשר שלא נמלח, שאם צלו את הבשר תוך שלושה ימים לשחיטה מותר לאחר מכן לבשל, ואם צלו את הבשר לאחר ג' ימים אסור לבשל לאחר מכן,

"סליחה, המקום הזה תפוס לחבר שלי"

חסד הוא חשוב, כל עוד אינו בא על חשבון אחרים

דרגה א' – העכברים: הגמרא אומרת "הני עכברי רשיעי ניהו כד חמיין עיבור לא מסתייהו דאכלי אלא קריין לחבריהון דאכלי עמהון" (תרגום: העכברים הם רשעים. כשמצואים מזון, לא מספיק שאוכלים, אלא קוראים גם לחבריהם שיאכלו עמם).

מצד אחד יש כאן מעשה אצילי של העכברים – הם לא "אוכלים לבד", אלא מזמינים גם את חבריהם... אבל הם נקראים רשעים, כי ההתחשבות שלהם בחברים באה על חשבון אחרים (בדרך כלל זה מתרחש במטבח פרטי של מישהו...). על מעשה מסוג זה מקבלים את התואר "רשע".

דרגה ב' – החסידה: כתוב בגמרא "למה נקרא שמה

תמיד לימדו אותנו שלווה לזולת זה מעשה אצילי. זה נכון, אבל גם בזה יש כללים.

לדוגמא: מה דעתכם על רכב שעוצר את התנועה בכביש סואן, כדי לאפשר להולך רגל לעבור את הכביש שלא במקום מעבר חצייה? מעשה יפה, נכון? אבל מה לגבי שאר הרכבים שנאלצים להתעכב מאחור? האם גם כלפיהם זה יפה? ומה דעתכם על אחד שמוותר בתור לקופה עבור מישהו שהגיע רק עכשיו, ובכך גורם לכל התור שמשתרך מאחוריו לתוספת המתנה? אצילי או מגונה? מה דעתכם?

לפנינו כמה סוגים של התחשבות בזולת:



מעלות תרשיחא

שלישי י"ז טבת 10/1/23

מרכז המוזיקה, רח' אריזים 21
הרב **חיים זאיד**
הרב **יעקב חמו**
הרבנית **חגית שירה**
הזמרת **ציפורה איבגי**

מושב זרחיה

ראשון ט"ז טבת 8/1/23

היכל "איר ואפרים", רח' הגפן
המקובל הרב **יצחק בצרי**
הרב **חיים זאיד**
הרבנית **חגית שירה**

נשים יקרות, הידברות מזמינה אתכן לערב שכולו עבורכן, המלכות של הבית, שרות האמונה והביטחון הזקוקות להתחדשות ולהתרגנות.

לפרטים: 073-222-12-40
כניסה בשעה 19:30

בואו לערב של העצמה ושמוחה, פשוט כי מגיע לכן!

שימי לך כתר

הרבה עברתי בחיים, מספיק כדי ללמד אותי שבלי אמונה אין לי באמת איך להתמודד כאן, ובלעדיה גם אין לי איך להתקדם מכאן. היו לי מספר ניסיונות בחיים, חלקם ניסיונות לא קלים, שהיה עלי להתרומם ולצאת מהם עם דגל ניצחון. למדתי להרכין את הראש ולתת לגל לעבור עד יעבור זעם, ובעיקר למדתי את כוח התפילה.

זה התחיל משיעור עמוק ששמעתי. שם רק התחלתי להבין כמה קשה לעבוד באמת, עבודת הלב, כמה היצר מנסה לעכב ולהפריע, ולגרום לכל הדברים הכי חשובים להתרחש בדיוק כשאתה באמצע הכוונה. אבל אני החלטתי לקחת את זה כיעוד שלי. זה לא היה קל, בכלל, אבל ראיתי ישועות מעל הטבע. על תפילה אחת מהן אני רוצה לספר.

זכיתי לגדל ילד מיוחד, ארי. בשפה הרפואית-מקצועית קוראים לזה תסמונת דאון. בשבילנו, הוא הילד הכי מושלם, מתנה טהורה שאלוקים העניק לנו. נכון, זה לא היה קל לעכל את הבשורה בפעם הראשונה, ההדף של ההלם לא היה פשוט. אבל החלטנו להמשיך מכאן ולראות את מה שה' כן נתן לנו. מאותו רגע, הכל היה קל יותר, ברור יותר. אושר אדיר, כי הילדים האלה נותנים יותר משהם מקבלים, הנשמה הגבוהה שלהם מורידה שפע של ברכה וטוב לכל הסביבה. זו באמת זכות בשבילנו להיות ההורים שלו.

ההשקעה הרבה סביבם היא עצומה, בכל פרמטר. כיאה לנשמה כמו שלו, הענקנו לארי את הכי טוב בשבילו, כל מה שהוא נזקק לו, וצריך בהתאם למוגבלויות שלו. מעטפת תמיכה ומצע שיוכל לגדול ולהתפתח בו, ולמלא את הייעוד שלו כאן בעולם הכי טוב שאפשר.

ארי אוהב הרבה דברים, אבל בעיקר הוא אוהב את הים. בשבילו, להגיע אל החוף, להשתכשך בגלים, לחוש את החול בכל הגוף, זו חוויה עצומה. היות שאנו לא גרים בעיר חוף, ומהבית שלנו אל החוף הכי קרוב זה שעתיים נסיעה, האירועים הללו הצטמצמו למספר פעמים מועט. נוסף את

משקפיים בלב ים



אב יוצא עם בנו המיוחד לנסיעה לים שלה חיכו זמן רב, ואז, ברגע של ייאוש מול הגלים, הוא מגלה את כוחה של התפילה מעומק הלב

מספר החודשים שניתן להיכנס בהם אל המים - חלון הזדמנויות קצר במיוחד. כך נוצר המצב שבו בשביל ארי - להגיע אל הים זו חוויה לא שכוחה בהחלט, ובהתאם לתדירות, עולים הכמיהה והרצון להגיע. וכך החלטנו לגייס את הים לטובת ארי. לארי היו מספר הרגלים שהיה לו קשה מאוד להיפטר מהם. החלטנו בעזרת מטפלים מומחים לתפוס אחד כזה ולעבוד עליו יחד. עשינו לו מבצע גדול, עם המחשות והדמיות, כשבועד הסופי הבטחנו נסיעה אל הים. בשביל ארי זו היתה פסגת האושר, וזה נתן לו הרבה מאוד מוטיבציה להתמודד ולעמוד קשה, כי קל זה ממש לא היה לו. בסתר לבי

אתוודה, שלא באמת האמנתי שארי יצליח לעמוד ביעדים, ואפילו התפלאתי על אשתי, שהרעיון והיעדים היו שלה. מבחינתי היא הגזימה בקשר לילד, ופחדתי מאוד, כי כולם דברו על מה יקרה כאשר הוא יצליח, אבל אף אחד לא אמר מה קורה אם לא... ואני חששתי עליו, לא רציתי שיתאכזב, שיתרסק לי מזה. ממש דאגתי.

אבל המשפחה עשתה לו כזה רעש מהבטחת הטיול אל הים, שכל הבית פשוט התגייס למענו. האחים והאחיות חיברו לו סלוגן ושירים, מבצעים יומיים, אקשן של ממש. זה הכניס את כולנו לאווירה, וליכד את כולנו כך שהפרס היה כבר של כולם. הכוח שהמשפחה נתנה לו, עם הדרבון והפרגונים מכל עבר, גרמו לו לעשות את הבלתי יאמן. כן, ארי ניצח.

עכשיו הגיעה העת לממש הבטחות. וזה לא היה קל, כי עונת הקיץ כבר נגמרה, הנחליאליים כבר פינו את מקומם לעגורים בעמק החולה, ואנחנו כבר אומרים "משיב הרוח ומוריד הגשם". ארי לא צריך הרבה כדי להצטנן, ורק זה מה שהיה חסר לנו, אבל הבטחה זו הבטחה. חיכינו ליום שהחזאי והמציאות יתאמו ציפיות בצד של שמש עד נעים, ויתנו לנו חלון הזדמנות לממש לארי את החלום ולא להוציא אותנו דוברי כזב. וכך מצאתי את עצמי נוסע עם ארי אל חוף הים בנתניה, לאחר שכל התחזיות התממשו.

צהלות השמחה של ארי למראה הפסטורלי של הגלים והקצף, לא ידעו גבול, הוא היה שיכור מאושר. הוא התרגש כל כך, שהיה שווה הכל. למרות השמש החמימה, הים היה קצת קשוח, הוא לא הסכים לישר קו. הוא היה סוער כיאה למזג האוויר העונתי, ואני קצת חששתי, כי אף על פי שארי שחיין מצוין, הוא לא תמיד מודע לעוצמת הסכנה, וצריך להשיגח עליו בשבע עיניים. גייסתי את שני הבנים שלי למשימה, ויחד שיחקנו, השתוללנו, בנינו ארמונות בחול ונתנו לארי להתבוסס כאוות נפשו בחול הרך. גם בים שחינו לצד ארי, שומרים עליו מכל משמר, ולמרות כל התנודות החזקות של הגלים, שלא בהכרח היו נעימות לארי, ארי נהנה מאוד. מבחינתו, הוא הגשים חלום. לאחר שהתעייף, יצאנו אל החוף להירגע ולנוח,

תורה אחת

אלפי שיעורים

ניתן להזמין כנס באזור מגורכם גם תרויחו שיעור תורה וגם זיכוי הרבי'ם! שריינו תאריך! 073-222-1-240



הרב שניר גואטה | המקובל הרב יצחק בצרי | רפאל הכהן צמח

רביעי | י"ח טבת | 19:30

אולם תפארת ש"ע | מוסדות ההבא סאלי | רחוב חזני 135

נתיבות 11.1



הרב מרדכי חיזה | הר"ג זמיר כהן | הרב שניר גואטה

רביעי | י"א טבת | 19:30

אולם בית חנוך רחוב גינחובסקי 20 קריית הרצוג

בני ברק 4.1



למה לבכות?

בפרשתנו, יוסף ובנימין בוכים זה על צואריו של זה. מדוע אנחנו בוכים, ומה בעצם יש בדמעות?

הדמעות הן הפרשות שיוצאות מן העיניים שלנו כמעט כל הזמן. הן מורכבות בעיקר ממים, מגלוקוז (סוכרים) וממלחים. לעיתים אנו תוהים למה הדמעות מלוחות, אך למעשה, זה רק מפני שהדמעות הן נוזל הגוף היחיד שאנו טועמים... הדמעות מכילות ריכוז של מלחים בדומה לזה שקיים בדם ובזיעה שלנו.

הדמעות מופרשות בדרך כלל כדי להגן על העיניים ולנקות אותן. השטיפה של העין, יחד עם המלחים שבדמעות, מסלקים חיידקים שמסתננים אל העיניים דרך עצמים שונים שהעין נחשפת אליהם. כאשר גרגר חול, למשל, נכנס לעין, מרגישים בדרך כלל שהעין מתמלאת בדמעות, שנועדו לסייע בסילוק של הגרגר מתוך העין. הדמעות גם מסייעות בשמירה על הלחות של העין.

לעיתים הדמעות מופרשות באופן מוגבר כתגובה לאלרגיה, או לחשיפה לחומרים חריפים כמו אדי בצל וכדומה.

אך מדוע אנחנו בוכים?

בעוד הפרשה של דמעות הגנה קיימת גם אצל בעלי חיים רבים, הרי שבכי הוא תופעה ייחודית לבני האדם. אנו בוכים כאשר אנו חווים עצב או פגיעה, ולעיתים גם כשאנחנו חווים שמחה והתרגשות. הבכי הוא דרך של הגוף ליצור פורקן לרגשות, והוא מעניק לנו תחושת שחרור והקלה. אין כמו לשטוף פנים אחרי בכי הגון...

ישנם חוקרים מתחום הביוכימיה אשר טוענים שהדמעות שמופרשות בזמן בכי, תפקידן לנקות מהגוף חומרים לא בריאים שהגוף מייצר כאשר אנחנו נמצאים במצוקה או בטלטלה רגשית. זוהי אחת הסיבות לכך שמומחים בתחום הנפש ממליצים שלא להימנע מבכי במצבים שמעוררים עצב או במצבי פגיעה שונים.

סיפרתי לו שאבדו לי המשקפיים בים ושאני לא רואה כלום עכשיו. הוא אמר לי שהוא ילך לחפש. זה היה קצת מגוחך, ללכת לחפש בים כאילו זאת בריכה צלולה ולא ים סוער, אבל לא נותר לי דבר, אלא רק להמשיך לקוות ולהתפלל.

אני יודע שהרבה ירימו גבה, אבל זה מה שהיה. עשר דקות לאחר מכן האברך חזר אלי עם המשקפיים ביד. לקחתי אותן ממני, נרגש, ובעוד אני מניח אותן על אפי, יצאתי מהים ללכת אל אותו אברך ולהודות לו. בעיקר עניין אותי לדעת איך הוא הצליח למצוא אותן, באפס סיכויים.

הלכתי לאורך כל החוף - האיש נעלם, התאדה, כאילו נשטף בים בחזרה, אפס. חיפשתי בכל מקום אפשרי וגם אפשרי פחות, אבל האיש איננו. חזרתי לאחורי אל הים, וניגשתי אל המציל שהיה שם. הלה כבר שמע על האבדה שלי, והיה בהלם לראות אותי עם המשקפיים על העיניים. שאלתי אותו מה הסיכוי למצוא את המשקפיים במצב כזה.

הוא אמר לי שאם הוא לא היה רואה את המשקפיים עלי, הוא לא היה מאמין, הוא עובד כמציל 22 שנים, וראה דבר אחד או שניים בחיי, ובחיי הים הגדול, ומעולם לא שמע - וודאי לא ראה, גם מסוכת המציל שלו - מציאת חפץ בים כזה ובמהירות כזו. לא נתפס.

סיפרתי את הסיפור למורי המשגיח הרב דן סגל שליט"א, שהתפעל מאוד מהדברים, ואמר לי שהיה זה גילוי של אליהו הנביא, לא פחות.

מאז אני עומד ונפעם בכל פעם מחדש, כמה כוח יש לתפילה. הזמינות והישועות שזוכים להן הן אדירות.

והיא כאן, התפילה, זמינה לכל דורש וכל הרוצה לבוא וליטול.

וארי, ארי המתוק מאז הסיפור של המשקפיים רק הולך ומספר כלום איך הקב"ה עזר לאבא שלו, ואפילו ברא לו משקפיים חדשות בים...

ואז החלטתי לחזור אל הים בחזרה - לבד. ביקשתי משני הבנים שלי לשמור ולפקח היטב על ארי, ונכנסתי. כנראה הייתי צריך את השחרור הזה, כי הרגשתי כמו ילד קטן.

נמשכתי אל הים כמו מגנט, חש שהים שואב אותי אליו.

העמקתי ונכנסתי כמה שיותר. החיבור הזה אל העוצמות של הטבע היטיב איתי כל כך, שלא רציתי להפסיק. פשוט מילאתי את עצמי באינסופיות שהים מציע, והרגשתי איך כל הגוף שלי מרפה. הייתי אני וה' עם כל המחשבות, ובדיוק אז, כמו תמיד, כשאתה מתחיל משהו טוב, מגיע היצר להפריע. וכן, הוא הגיע - גל גדול שהסתער על כל כולי, ובזעם אדיר העיף ממני את המשקפיים. וכאן אציין פרט חשוב מאוד: בלי משקפיים אני כמעט עיוור, חוץ מצללים ואורות אני לא רואה כלום.

מיד באותו הרגע עולות לי מילות הגמרא, שבזוטו של ים אין סיכוי למצוא חפץ שאבד, ולכן המאבד מתייאש. מיד הרמתי את ידי ועיני לשמים, ואמרתי לה' במילים הכי פשוטות וישירות: "אני לא מתייאש, אני מוכרח את המשקפיים, אין לי דרך לחזור הביתה, ובחוף מחכים לי הילדים שלי, חסרי אונים לא פחות ממני, ובתוכם ארי שצריך אבא מתפקד ורואה. אנא, החזר לי את המשקפיים".

עוברות מספר דקות, ואני מרגיש את המשקפיים ברגליים. אני מתכוּפף להרים אותן, כולי נרגש שהן חזרו אלי. אני מניח אותן על עיני - ושוב אותו הסרט, באותו רגע מתנפל עלי גל עצום נוסף, עצבני מקודמו, ושטף את המשקפיים הלאה.

אני עומד נבוך. לא לזה התכוונתי. ושוב, פונה אל הקדוש ברוך הוא. "אני מתחנן אליך, אתה כל יכול, אני לא רואה כלום והבן שלי בחוץ, אין לי דרך לחזור הביתה. אנא, תעזור לי".

רבע שעה אחר כך, כשאני נמצא בטבורו של ים, מנסה לאתר ולא מתייאש, ניגש אלי אברך ושואל אותי מה אני מחפש, ואם אני צריך עזרה.

זה היה קצת מגוחך, ללכת לחפש משקפיים בים כאילו זאת בריכה צלולה ולא ים סוער, אבל לא נותר לי דבר, אלא רק להמשיך לקוות ולהתפלל



הידברות מזמינה אותך לפגוש את עצמך, ביום עיון שיעסוק בבניין הבית הפנימי, תעצמות הנפש של האישה היהודית

הרבנית שרה יוסף	כוחה של מחשבה	הרב יעקב חמו	מהסגן לסגן
החומת ציפורה איבגי	מופע מרגש	המספנת יעל זוזום	חזרות בעין יהודית

פתיח תקווה | מ"ז במבט | 10.1 | שלישי

בית הידברות רח' אריה שנקר 20

ירושלים | מ"ז מבט | 9.1 | שני

אולם יד שלום מקוה ישראל 117 מעלות דפנה



נפשי
בשאלתי
החלוקה לטיפול רגשי
ע"י עדי הידות

הוגש
ארוחת צהריים

מלפון לרישום: 073-222-12-80 | האירוע בין השעות: 10:00-15:30

יש לך
את
הכח
לשנות



לא רק היסטוריה: סגולת מקום המשכן כבר שמעתם?

כשאביטל פרל הגיעה לראשונה למקום המשכן בשילה היא לא העלתה בדעתה שיבוא יום בו היא תפקוד את המקום מידי יום ותהיה עדה לסיפורים מעוררי השראה

כשאני משוחחת עם אביטל פרל, המתגוררת סמוך מאוד למקום המשכן בשילה, היא נשמעת נרגשת. "אני חייבת לספר לך סיפור", היא אומרת, "בדיוק לפני שעה התקשר אלי מישוה וסיפר שהוא מורה, ובשנה שעברה הגיע לבקר כאן עם תלמידים שרצו לראות את מקום המשכן. הייתי בטוחה שהוא רוצה לתאם סיור נוסף, וכבר הוצאתי יומן כדי לרשום תאריך, אלא שאז הוא

וכשלמדנו יחד מספר שמואל על נדודי ארון הברית ועל אלקנה וחנה, הוא לקח אותנו לסיור בשילה. באותם ימים לא היה כאן כמעט כלום, אבל היה ברור שמדובר במקום המשכן, ומאותו רגע התחלתי להרגיש שיש לי מקום חם בלב לסיפור של אלקנה וחנה, ולקשר המיוחד שהיה להם עם עם ישראל. בהמשך, כשסיימתי את הלימודים, הגעתי לשילה כחלק מהדרכה בתנועת נוער ומאוד התרגשתי מכך

הוא שהשפע הארכיאולוגי הוא בלתי נגמרה. בכל חשיפה נחשפים אוצרות חדשים".
מהמשכן עצמו נותר שריד כלשהו?
"הדבר היחיד שנותר הוא מסגרת מאבן בגודל של חצר המשכן - 50 על 100 אמה. ידוע לנו שהמשכן בשילה היה בנוי בחלקו התחתון מאבנים ובחלקו העליון מיריעות. מסגרת האבן שקיימת עד היום היא אחת ההוכחות החזקות ביותר לקיומו של המשכן בדיוק במקום הזה".

לראות ניסים

אביטל מציינת שהיא מוצאת את עצמה לא פעם מהרהרת בסיפור של אלקנה וחנה. "הרי מדובר בתקופת השופטים, כאשר עם ישראל היה במשבר גדול, ואז מתחיל סוג של מעגל שחזור על עצמו - עם ישראל עובדים עבודה זרה, ואז נענשים, לאחר מכן 'ותשקוט הארץ', ואז שוב מגיעים סיפורים קשים, כמו פסל מיכה, פילגש בגבעה ועוד. בתוך כל התקופה הלא פשוטה הזו יש את אלקנה וחנה שמוסרים את נפשם ועולים למשכן כדי להביא את עם ישראל לשילה. יש מדרש שמתאר איך שאלקנה נהג לעלות לרגל ארבע פעמים בשנה, ובכל פעם הוא היה עושה זאת מדרך אחרת כדי להביא אתו עוד ועוד אנשים אל המשכן. הוא בעצם ראה לעצמו כשליחות לצאת למסעות ברחבי הארץ כדי לשכנע אנשים לבוא למשכן ולהידבק בקדושה. הוא וחנה ממש הקדישו את חייהם למען הפצת שם השם. הדבר המדהים הוא שגם כשחנה מבקשת בן - היא אומרת בתפילתה שהיא לא מבקשת אותו עבור עצמה אלא בשביל עם ישראל. אני מרגישה שהסיפורים האלו משפיעים גם על החיים האישיים שלי, כשאני שואלת את עצמי איפה זה פוגש אותי, ואיך אני יכולה לנסות להיות כמו אלקנה וחנה".

יש זמנים מיוחדים שבהם אנשים מגיעים להתפלל בשילה?

"מגיעים לכאן במהלך כל השנה, וכמובן בחול המועד סוכות ופסח, אנשים ממש מרגישים שהם עולים לרגל. בכל שנה בתאריך כ"ה באלול יש כאן אירוע של 'תפילת חנה' עם הרבנית ימימה מזרחי. מגיעות אלפי נשים שרוצות להיפקד ומרגישות זכות גדולה להתפלל כאן בערב ראש השנה - היום בו נפקדה חנה. בכל שנה מתקיים כאן אירוע נשים מיוחד ומרגש מאוד.

"בכלל, נשמעים כאן הרבה מאוד סיפורי ישועות. נשות היישוב שילה נוהגות לאסוף בקביעות שמות של נשים המחכות לפרי בטן ויורדות עד מקום המשכן כדי להתפלל למענן. באופן אישי אני מכירה כמה וכמה ילדים שנקראו בשם שמואל, לאחר שאימהותיהם התפללו כאן את תפילת חנה וזכו להיפקד. באופן אישי מוכרת לי אישה שנפקדה לפני כ-30 שנה וקראה לבנה שמואל. עד היום היא מגיעה לכאן בקביעות ומחזקת את הנשים עם הסיפור שלה. גם אני באופן אישי מרגישה שמאז שאני מגיעה לכאן בקביעות אני רואה סייעתא דשמיא מיוחדת. זה מתבטא על כל צעד ושעל. אי אפשר אחרת".

"ידוע לנו שהמשכן בשילה היה בנוי בחלקו התחתון מאבנים ובחלקו העליון מיריעות. מסגרת האבן שקיימת עד היום היא אחת ההוכחות לקיומו של המשכן בדיוק במקום הזה"



הוסיף: 'אני מדבר כעת מחדר לידה - נולד לנו בן אחרי שנים של ציפייה, בדיוק תשעה חודשים אחרי שהתפללתי כאן'".

זהו לא הסיפור המרגש הראשון שאביטל שומעת, אך נראה שבכל פעם היא מתרגשת מחדש. "מקום המשכן בשילה הוא לא סתם מקום היסטורי", היא מציינת, "שילה הוא למעשה התחנה המשמעותית ביותר של המשכן אחרי שנכנסו בני ישראל לארץ. המשכן היה פה במשך 369 שנים. אמנם עכשיו אין בשילה קדושה כמו בהר הבית, כי הקדושה במשכן הייתה נכון לאותה שעה. אבל יש למקום סגוליות גדולה ונשמעים כאן המון סיפורי ישועות, ובעיקר סיפורים על נשים שמגיעות להתפלל וזוכות להיפקד".

קשורה למקום המשכן

"האמת היא שאני מחוברת למקום המשכן מאז שהייתי ילדה", מספרת אביטל, "אמנם לא גדלתי באזור, אך אבא שלי הרעיף עלינו אהבת תנ"ך,

תעזבו את הילדים לנוד
אחם לא תגידו לי מה לעשות
עם קושי בחינוך הילדים?
יהלום
ייעוץ, הכוונה להורים ומחנכים ע"פ ערכי היהדות מבית הידברות
תנו למומחים של הידברות לגלות לכם את הדרך להפוך כל ילד ליהלום! חיינו: 073-3333-101 | yahalom@htv.co.il | פגישות היעוץ כרוכות בתשלום

המדור בחסות

נטע
 בר מים היברידי

שאלה בנועם

הטוען הרבני, הרב דן ידין, הסתפק אם מותר לו לעיין בספרי הפוסקים העוסקים בנידונים שהובאו לפניו טרם השבת, או שיש לחשוש שיש בזה משום דין בשבת, או שמה יבוא לכתוב ולטעם הטענות. מה תאמרו?!

כתרון החידה מעלון כרשת וישב:

הגם שהקלו בשמחת תורה לרקוד ולמחוא כף אל כף, לא התירו להשמיע קול באמצעות כלי, כגון לקשקש בפעמוני ספר התורה (ומה שהפעמוני מסמיכים קול בשעת הולכת ספר התורה אין בכך איסור, שאין המטרה לשיר, רק כדי להפנות את תשומת הלב ספרי התורה עובר שימדוד לכבודו. ראו). וכל שכן שאין להשמיע קול באמצעות כלי שיר ממש, כגון תוף וכיוצא בזה (מסרב סימן של"ט, ס"ח כ, אין כדאי להחיר אלא מיפוח וריקוד ולא קשקוש בפעמונים וזגים, עכ"ל (אפילו בשינוי, ביאורה). וכן פסק מרן הראשון הגר"י יוסף בילקרי שבת ה).

הגרלה!

בין הסותרים נכונה

יוגל שובר ברשת

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

אפיקים
 טכנולוגיית מים מתוקמת



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

שתיקה עם סוף מדהים

הרופא גזר עלי שתיקה מחשש לפגיעה במיתרי הקול. ואז בדקנו מזוזות

יום לאחר מכן אני מקבל טלפון מהעוזר של הרב אלימלך פירר, איתו הייתי בקשר. הוא ממליץ לי מאד על רופא מתל אביב, אולי לא כל כך מפורסם, אבל לדעתו הוא מומחה במדרגה ראשונה, ובעזרת ה' יוכל לתת לי דיאגנוזה נכונה וטיפול נכון ומדויק. רק קיוויתי שלא יגיד לי גם הוא שעלי לשתוק.

וראו איזה פלא, פתאום ישנה אבחנה ברורה. שטף דם במיתרי הקול. הוא הציע ניתוח פשוט יחסית, שהוא יכול לבצע. התאריך נקבע מהרגע להרגע, ו... כן, הוא אומר לי, "אתה יכול לדבר. אל תתאמץ יותר מדי, אבל במצב שלך השתיקה לא מעלה ולא מורידה".

התחלתי לנשום לרווחה, יותר נכון לדבר לרווחה...

ואז, תוך כדי יציאה מהרופא, מצלצל הטלפון. היה זה ידידי הסופר, בודק המזוזות. "לפני שאתה מספר לי איך אתה עונה לטלפון בקולך, תשמע טוב. הרגע סיימנו את הבדיקה. כל המזוזות היו בסדר, חוץ ממזוזה אחת, שבה בפרשה ראשונה של קריאת שמע, נדבקו שתי המילים 'ודברת בס' למילה אחת 'ודברתבס'. המזוזה פסולה".

רעדתי. חודשים ארוכים אני מתייסר ולא רואה באופק את הסוף. והנה, בתזמון מדויק, יום לאחר שנתתי את המזוזות לבדיקה - הגעתי לרופא-השליח הנכון.

עכשיו, מיד לאחר שתוקן הפסול במילה "ודברת", מצאתי דרך לטיפול. אבל יודעים מה מדהים? הייתה זו מזוזה לחדר שאנחנו קוראים לו "חדר פסח", בו התקנו מטבח קטן מיוחד לימי הפסח. פה-שח... הסוף הטוב אכן הגיע, ברוך ה'. עברתי את הניתוח עם אשפוז ליום אחד, ומאז קיבלתי משמים בחזרה את חוש הדיבור בקול ברור וצלול.



"אסור לך להוציא הגה מהפה עד להודעה חדשה!".

אלו המילים שהשמיע באזני הרופא הבכיר, לאחר שהכניס מצלמה מיקרוסקופית היישר לתוך הגרון שלי. הרקע לזה הוא צרידות קשה ומתמשכת ממנה סבלתי. המצלמה לא גילתה ממצאים חד משמעיים, אך ברור היה שישנה בעיה רצינית במיתרי הקול, דבר שמחייב לתת להם מנוחה בלי לאמץ אותם בשום דיבור, ואף לא לחישה. הרופא אף הוסיף להזהיר: "אם תמשיך לאמץ את המיתרים - הם עלולים חלילה להינזק ללא תקנה".

לא מציעי לאף אחד מכם לנסות זאת על גופו. השתיקה הזו נשמעת כדבר קל, אבל אלה ייסורי נפש. הצורך הנפשי לממש את המתנה הנפלאה שקיבלנו משמים לתקשר האחד עם זולתו, לחלוק את רגשותיו והרגשותיו - נכלא.

וכשאני שתקתי, הם, האנשים, רק החלו לדבר. שמעתי גם את ההתלחשויות מאחורי הגב, "משהו קרה לו...". היו גם אלו ששמרו ממני מרחק, פחדו שאולי זה מדבק...

אני, שיכולתי להשיב רק בתנועות ידיים ובכתב, לא יכולתי כמובן ללמוד וללמד. אבל הכי קשה היה שלא יכולתי אף לדבר בקול עם בורא עולם. לא תפילות, לא תהילים. רק שפתותי נעות. והנה תוצאות הבדיקה הבאה: כלום לא השתנה. אפילו רופאים מומחים שחשבו להתיר לי לדבר לתקופת מה, חזרו בהם מחשש לנזק בלתי הפיך למיתרים.

ואז עלה בדעתנו לבדוק לא רק את הגרון, אלא גם את המזוזות. אף על פי שבדקנו אותן לפני שנתיים בערך.

המזוזה ניצבת בצומת החשוב ביותר

היה מתוכנן כך מלכתחילה. כאן, בצומת החשוב הזה, ניצבת המזוזה במלוא תפארתה, עוצרת ומשדרת לנו; שום דבר לא נעשה לבד! אף פקק לא קרה בגלל ש... ובגין ש... משמים הובילו אותך בכל צעד ושעל, כדברי הפסוק "מה" מצעדי גבר כוננו, ודרכו יחפץ".

לכן נוהגים שכאשר אדם יוצא מביתו מניח ידו על המזוזה ואומר "ה' שומרי, ה' צילי על יד ימיני", כדי שלא ישכח בכל זמן כניסתו ויציאתו מביתו שה' הוא המלווה ושומר אותו בליווי אישי צמוד, ממש כמו צל שמלווה את האדם. משגיח עליו בהשגחה פרטית מדוקדקת.

זו הסיבה שכאשר צרה מתרגשת על יהודי, כתוב בספרים לתת את המזוזה לבדיקה. המזוזה, שתכליתה להחדיר בנו את השגחתו הפרטית של הקב"ה עלינו, מראה לנו ששום דבר אינו קורה במקרה, ויש סיבה למה שקרה. לפעמים המקרה גם משתקף במזוזה ומרומז בין השורות.

מחכים לסיפור האישי שלכם במייל:
 ashgacha@htv.co.il או בהודעה קולית בטלפון:
 079-6-99-88-44

רבנו בחיי מבאר שמצוות מזוזה מראה על השגחה פרטית שהקב"ה משגיח על האדם. מטרת המזוזה שבכל פעם כאשר אדם יוצא מביתו או נכנס אליו, יראה את המזוזה שעל הקלף שבה כתוב שה' הוא אחד והוא זה שמוביל את האדם בכל דרכיו וענייניו. לפני יציאה מהבית אנו תמיד מתכננים בדיוק להיכן נגיע ומה נעשה. אבל לא תמיד זה עובד בדיוק לפי הספר, פעמים שהוא מצליח יותר משתוכנן, הדברים מסתדרים הרבה יותר טוב ממה שחשבנו. ולפעמים (אולי במקרים רבים יותר...) גם הפוך, התכנונים מתערבבים, ודברים לא בדיוק מסתדרים. כאן האוטובוס לא הגיע בזמן, מה שגרם לו לאיחור והחנות נסגרה. שם היו פקקים שעייבו אותו ושבשו לו את כל התוכניות, והוא חוזר הביתה במפח נפש. וכך גם בתוך הבית הדברים לא תמיד עובדים כפי שחשבנו.

אך האמת שגם בחוץ וגם בתוך הבית פנימה שום דבר לא משתבש. אמנם זה לא עובד לפי התוכנית שלנו. אבל בהחלט הכל עובד לפי הסדר שקבע מתכנן כל התוכניות. "כי הוא אמר ויהי, הוא צוה ויעמוד". מלמעלה תכננו אחרת. שום דבר לא "התפשל", זה

הידברות הלכה פינת ההלכה

באדיבות מטעמי השף

ישנתי לילה בבית מלון ובבוקר כשקמתי משנתי וחפשתי כוס לעשות נטילת ידיים של הבוקר לא מצאתי, האם אני יכול לעשות נטילת ידיים בלי כלי ולברך על נטילת ידיים?

תשובה

אף שלכתחילה ראוי להקפיד על כלי גם בנטילת ידיים של בוקר, מכל מקום אם נקלט למצב שבו אין לו כלי יכול לנטילת ידיו תחת הבר שלש פעמים לסירוגין ויכול אף לברך על נטילה זו. (אור לציון חלק ב' פרק א' אות ה).



להזמנות: 052-399-2992

הידברות לנוצר

שווה ציטוט



”

”הרב צינברמן אמר לי, אני האדם הכי מאושר בעולם. הסתכלתי עליי ואמרתי, מה הוא 'מהלבל' את החוץ? אני גרתי אצל הילדה ביפו, חוץ היט, והוא יושב פה בחדר ישן בבית מקורף, ספרים מהרצפה עד התקרה. והוא אומר שהוא מאושר? על מה הוא מדבר? אכלה הוא היום אני יודע שהוא צדק". (הרב אורי זוהר 35')

“



שווה חיוך

- איך את אורבת את הבורק שלך?
- בערב

משעמם לכם?

טובים, ויהיו כאלה שפחות. כל יום בחיינו האדם יעמוד שם בפני עצמו, והימים של חיינו הם אלו שיהוו את העולם הבא שלנו. ולכן, לכל יום בחיים שלנו יש משמעות אדירה ונצחית. במקום להעביר את הזמן בשעמום, אפשר פשוט לשמוע שיעור תורה מחזק מרב שאתם מתחברים אליו. כל דקה שאתם מאזינים לשיעור נחשבת לכם כמצווה של לימוד תורה. תוכלו למלא את היום גם בדברים נוספים שיחשבו עבורכם כמצוות חסד, כמו לעזור לאחים בשיעורי בית, לעזור להורים במטלות הבית, להכין כדורי שוקולד או ארוחה טעימה לבני המשפחה, לבקר את סבא וסבתא או להרים אליהם טלפון ועוד. וככה יום שיכול היה ללכת לאיבוד - יכול להפוך בקלות ליום של עשייה רוחנית, עם לימוד תורה ומצוות חסד.

מכירים את הימים האלה שרק חושבים איך להעביר אותם? זה נראה ששום דבר מרגיש לא הולך לצאת מהם, ואז פשוט מבזבזים אותם. "זה סתם עוד יום", אנחנו אומרים לעצמנו, וככה מוצאים את עצמנו מסיימים את היום הזה בלי שעשינו בו כלום. סתם עוד יום שחלף. התורה מלמדת אותנו שאצל יהודי אין כזה דבר "סתם יום", שכל יום בודד בחיים שלנו הוא אוצר יקר, שאף יום אחר לא יכול להחליף אותו. על אברהם אבינו נאמר "ואברהם זקן בא בימים" (בראשית כ"ד, א'), ומסבירים שהכוונה היא שבפטירתו הוא הביא עמו את כל הימים של חייו. כלומר, שבכל יום הוא יצר הארות רוחניות מהמעשים הרוחניים של אותו יום, וכך כל יום בחייו היה יום שלם של רוחניות. בעולם הנצחי העתידי, מול כל אדם יעמדו כל ימי חייו, והם אלו שירכיבו את העולם הנצחי שלו. יהיו ימים שיהיו גדושים במצוות והמעשים

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

השו"ת המקוצר

? תפילת שווא, על דבר שכבר קרה - האם אסור להתפלל אותה, או שזו רק עצה טובה שלא להתפלל?
זה לא איסור, זו תפילת שווא.

? לפני בר המצווה שלי התחייבתי על שעות לימוד מסוימות במסגרת פרויקט, אך לא קיימתי. האם עלי להשלים כעת?
כן בהחלט, כדאי מאד להשלים או לעשות התרת נדרים, משום שנדר של ילד בן 12 שנים חל מן הדין.

? אם אני קובע סעודה על מלוואה, או על כמה ג'חוננים - אני צריך לברך המוציא?
במלאווח יש דין קביעות סעודה אם טיגן אותו במעט שמן. אבל לגבי הג'חונן, שגם מתבשל בסיר, נקטו הפוסקים שאין דין קביעות סעודה.



? ברכות הראיה - למשל על הים, האם מברכים רק כשרואים את הים במציאות, או גם בתמונה או סרטון?
רק אם רואה את הים במציאות.

? האם מותר לקרוא סיפורי צדיקים בשירותים?
לא ראוי לקרוא בשירותים, בפרט שכעמים רבות מעורבים בתוך הסיפור פסוקים.



? האם מותר לצחצח שיניים במברשת בשבת? ומה לגבי משחת שיניים?
אם כשמצחצח לא יורד דם, יש אומרים שמעיקר הדין מותר. ואף עם משחת שיניים מותר. והרבה פוסקים מחמירים, לכן עדיף להשתמש במברשות מיוחדות שכתוב עליהן שמתאימות לשבת, ובמי פה.

"ופתאום בלי שאחשוב, אני אומרת שיותר אי אפשר, אני שומרת שבת"

משלטי מחאה נגד חרדים ועד לשיעור חסידות - זיזי קוג'מן משתפת במסע התשובה הפרטי שלה

עדיין דולקים. ואני בוכה לה', מה אתה רוצה ממני? אני בת 35, בסדר, גיליתי שאתה קיים, ואתה בורא העולם, וגיליתי שאני יהודייה, ואני מתחברת לזה, אבל מי רוצה בכלל את כל המלבושים האלה ואורח החיים הזה? מה אני אמורה לעשות?

"תפסתי את הקו" מול הקב"ה, מזל שיש לו מרכזיה אינסופית... תפסתי לו את הקו ליותר משלוש שעות של בכי ממש, וזהו, זו היתה השבת האחרונה שחיללתי בידועי, ומאז התחלתי ללמוד. אני עדיין לומדת. זה לימוד אינסופי, יהדות. אבל זו היתה הנקודה של לחבר את הלימוד הנשגב כל כך לעשייה היומיומית של הברכות, של השבת, של הכשרות, של צניעות, של כל הד' אמות של הלכה.

מה היו האתגרים?

האתגר הראשון שלי היה להיות קשובה לעצמי, לזוז בקצב שמרגיש לי נכון - אבל לזוז, וגם לעשות את זה בשמחה. האתגר השני היה לחבר את הסביבה אלי. אני עוברת שינוי, אני לכאורה יוצאת מבית שבו גידלו אותי ונתנו לי את מה שהם חושבים שהוא הכי טוב. והבנתי שזה משבר לא פשוט להורים שלי, לאחים שלי, לחברות שלי.

עוד אתגר היה שידוכים. בגיל 35 לצאת לשידוכים חרדיים, לשבת בבית קפה עם גבר שנראה כמו רב, שזה לא משהו שאני מורגלת אליו בחזות. אבל ידעתי שככה אני רוצה שהבית שלי יקום. אז גם על זה עבדתי כדי ללמוד - ללמוד על בית יהודי, על חשיבות של שידוכים בקדושה ובטהרה, להכיר בעדינות, בנועם.

היהדות ואני היום

היום היהדות היא לגמרי העיסוק שלי. אני מאמנת אישית ומנחת קבוצות, והכל לפי התורה והחסידות. זאת אומרת, אני ברוך ה' זוכה להיות צינור עבור נשים אחרות, ללמד אותן הכי הלכה למעשה איך הדברים הגדולים האלה שאנחנו לומדות מיתרגמים לעשייה יומיומית בנפש שלהן ובשלושת הלבושים שלה - מחשבה, דיבור ומעשה.

מה המסר?

אחד הדברים שאני מודה עליהם כל הזמן, זה על הזכות להתפכח. מבחון, כשהסתכלתי, ראיתי תמונה שהיא תמונה לא אמיתית. היום אני חיה את התמונה. היום הבית שלי הוא ברוך ה' בית שומר שבת, ואני חייבת להגיד שאני רצה אל השבת כמו אל עיר מקלט. אני מרגישה לפעמים שאני עם עוד דקה אחת של חול לא יכולה לחיות. השבת היא אוויר. היום אני רואה את שולחן השבת הזה, שסוגרים את כל הטכנולוגיות, וכולנו יושבים סביב השולחן ואוכלים ביחד, את הצניעות, שאני מרגישה ששומרת עלי, מגדירה את הנשיות שלי, מעצימה ומחזקת אותה, את הכשרות, לדעת מה אני מכניסה לפה שלי, ולדעת שזה חלק מהנפש שלי - והיום זו הודיה עצומה על הזכות להתפכח ולראות את הדברים בשיא המתקנות והעדינות שלהם.

שהמקום היחיד שהרגיש לי כואב, או לא מקבל מענה, היה המקום הזוגי, אבל לא הייתי באיזה חיפוש של משמעות, או שהיתה חסרה לי רוחניות. רק המקום הזוגי היה איזושהי נקודה כואבת שלא הצלחתי לקבל בה מענה, ובעצם, לא מצאתי קשר זוגיות בת קיימא, ולא הצלחתי להבין מה אני עושה לא בסדר.

בגיל 34, אחרי שברון לב שכנראה יצר איזה פתח, שמעתי בטעות - ממש בטעות, במקום שלא הייתי אמורה להיות בו, שיעור חסידות על בית יהודי.

הייתי בהלם, כי כמו שאמרת, יהדות היתה בשבילי משהו חשוך ושוביניסטי, כלומר כל השיח היה נראה לי כמווץ מאוד ולא נעים, ופה פגשתי רבנית מחייכת, מאירה, שנראית טוב, וכל מיני סטיגמות התנפצו לי. והיא התחילה לדבר על הבית היהודי, והרגשתי שיוצא לה אור מהפה. זה פתח איזושהו פתח של סקרנות. האמת שהייתי בטוחה שאני אשאל שאלות והיהדות תקרוס לתוך עצמה, כי לא יהיו להם תשובות בשבילי, הם יחזרו למערות שלהם ואני אחזור לעולם הנאור, וזוה אסיים את פרק החקירה הזה... אבל הרגשתי שאני חייבת לבדוק. גדלתי בבית של אמת, אז אני חייבת למצוא את האמת. השיעור הזה בעצם ערער לי את האמת המוחלטת מאוד של מה שחשבתי שזו יהדות. פשוט התחלתי ללמוד עוד ועוד ועוד. לא הרגשתי שאני חוזרת בתשובה, אבל כן הרגשתי שמשא אמת ותורתו אמת, ושאיני חלק מהעם היהודי. זה היה בעצם הניצוץ הראשון, שהדליק את התהליך.

מתי הבנת שזה המהפך?

הבנתי שאני בנקודת אמת אינסופית מהר מאוד. אבל לקחת עלי תורה ומצוות - זה לקח כמה חודשים. כולם מסביבי היו בהיסטריה כמה זה מהר, אני פשוט הרגשתי שאני צועדת בקצב שלי.

היתה איזושהי נקודה שהדלקתי נרות שבת, זה משהו שהתחלתי לעשות יחסית מהר, ומיד נכנסתי לרכב ונסעתי מתל אביב להורים שלי בראשון לציון. ואני יושבת, ויש לכאורה אוכל של שבת, אבל אין שבת. ההורים שלי מתנהלים רגיל, ואני יושבת ואוכלת את הקובה של אמא, של שבת, ובלי שזה יעבור את השכל בכלל - אבא שלי מסתכל עלי, ואני מסתכלת עליו בחזרה, וזה יוצא לי בלי שאחשוב - אני אומרת לו שאני לא יכולה לחלל שבת יותר.

בנקודה הזאת התחילה היסטריה מטורפת אצל ההורים שלי, אבל התחילה גם היסטריה מטורפת אצלי בפנים, כי לא ממש ידעתי מה אני אומרת. חזרתי הביתה באוטו, כשאני מרגישה שזו לא אני שנוהגת. זו היתה הרגשה ממש מוזרה, וכל הדרך אני קפואה כזו, ואני מגיעה הביתה, והנרות שהדלקתי

ני לא יכולה להתחיל בלי להסביר מה זה זיזי. זה השם שלי, השם המלא שלי. אני קרויה על שם סבתא שלי, שהשם שלה היה עזיזה, ואבא שלי לא ידע שזה היה השם שלה, כי מהיום שהיא נולדה ועד שהיא נפטרה קראו לה זיזי, ולכן קראו לי זיזי, זה השם המלא שלי. אני חייבת את ההקדמה הזאת בכל דבר שאני עושה.

היהדות ואני

הבית שממנו באתי היה בית מלא אהבה, בית תומך מאוד, מאפשר מאוד, וציוני מאוד. אני גדלתי בבית שבו אם את רוצה להיות יהודייה טובה, אז את צריכה להיות ישראלית טובה. זה היה מה שניקתי בבית. אבל בפועל, לא הרגשתי חלק, לא הרגשתי יהודייה. הרגשתי ישראלית מאוד.

מזל שיש לו מרכזיה אינסופית... תפסתי לקב"ה את הקו ליותר משלוש שעות של בכי ממש, וזהו, זו היתה השבת האחרונה שחיללתי בידועי



אם היה איזושהו רגש ליהדות זה היה רגש של דחייה וכעס. הרגשתי שאני ממש יודעת מה זו יהדות, ושאיני לא רוצה את זה. גם נלחמתי בכל כוחי, אני חושבת שמגיל 16 ואילך, נגד הכפייה הדתית, מה שאני ראיית ככפייה דתית. אני עמדת בצמתים עם שלטים של "חרדים נמאסתם". כשהמפלגות האנטי חרדיות קמו אני הייתי הראשונה שהצביעה להן, זאת אומרת, היהדות היתה נראית לי כמו משהו חשוך, פרימיטיבי, שוביניסטי, כופה, ואני לא רציתי חלק בזה. זה ניזון בעיקר מהתקשורת, אבל עכשיו אני מדברת על זה בדיעבד. אז זה לגמרי הרגיש לי כמו בחירה שלי וידיעה שלי, וחיפוש שלי את האמת, וזה מה שגיליתי. זו היתה ההרגשה שלי כלפי היהדות.

מתי היה הניצוץ הראשון?

הייתי תל אביבית, שמחה בחיי, אני חושבת

שניים מקרא ואחד תרגום

בקרב מתחילים את חומש שמות! כולנו ביחד מתחזקים באמירת שניים מקרא ואחד תרגום מחירי מבצע מיוחדים למזמינים עד פרשת שמות.

"אמר רב הונא בר יהודה אמר רבי אמי, לעולם ישלם אדם פרשיותיו עם הציבור שניים מקרא ואחד תרגום, שכל המשלים פרשיותיו עם הציבור, מאריכים לו ימיו ושנותיו".

073-222-1250 shaps.hidabroot.org

הידברות שופר



שניים מקרא ואחד תרגום "איש מצליח" כולל טעמים מפורסמים ומיוחדים, ופירושי רש"י מצודק ומאיר, עיניים במיוחד נוח ואטרקטיבי במיוחד

2 כרכים

2 כרכים

מחדות 5 כרכים

אור בירושלים (ד')

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך התחלנו לעקוב אחרי נתי

לפתע קם נתי ממקומו והתכונן לרדת בדלת האחורית. מיד התכופפנו, תוך כדי שאנחנו מציצים לראות אם נתי ירד.

האוטובוס עצה, הדלת נפתחה ונתי ירד. מיד קפצנו ממקומותינו וחישי ירדנו אחרינו.

רעש והמולה רבה קידמו את פנינו בשוק "מחנה יהודה". נתי החל לצעוד מהר בתוך השוק - ואנחנו אחרינו, מנסים לא לאבד אותו.

"תיזרה!", קרא קובי, והצביע על נתי, שנעצר פתאום כדי לבחון איזה דוכן מעניין. מיד עצרנו והסתתרנו מאחורי עגלה גדולה, כדי שלא



בחין בנו.

השוק היה עמוס באנשים הממהרים לדרכם, ובכל מיני רוכלים המכרזים בקול על סחורתם. נתי חצה את השוק ונכנס לאיזה רחוב צדדי.

בשבוע הבא אספר לכם לאן נכנס נתי.

היה זה קו 36, שמסלולו מתחיל בשכונת רמות, וממשיך אחר כך למרכז העיר. בתחילה היינו בטוחים שנתי ודאי ירד

ברמות באיזשהו מקום, אולם משראינו שהאוטובוס כבר עבר את רמות ופונה לנסוע לכיוון העיר - התחלנו לחשוש.

"מי יודע לאן הוא לוקח אותנו...", אמרתי.

"ואני אפילו לא הודעתי להורים שלי שאאחר", אמר קובי. נעצנו עיניים בנתי, שישב לו רגוע והביט מהחלון על הנוף.

האמת, שלא הרגשנו הכי

בסדר שאנו עוקבים אחרי נתי ונכנסים לו לפרטיות, אך כיוון שידענו

שנתי הוא ילד טוב, חשבנו שאולי נגלה בסוף שזה בכלל משהו טוב.

האוטובוס פילס לו את דרכו בשכונת גאולה הצפוה, עבר את כיכר השבת, והנה הגיע לשוק "מחנה יהודה".

לב של ילד אשר מדינה



טריוויה

מי מנה את שלושה עשר עיקרי אמונה?

- א הרמב"ם
- ב אנשי כנסת הגדולה
- ג הרמב"ן
- ד הרב קוק

על האבנים בחושן היו חקוקים...?

- א שמות האבות
- ב שמות החדשים
- ג מזלות החודשים
- ד שמות י"ב השבטים

מהם ראשי התיבות ש"ץ?

- א שיחה ציבורית
- ב שטח ציבורי
- ג שימוש צדקה
- ד שליח ציבור

כמה סממנים היו בקטורת?

- א 7
- ב 12
- ג 10
- ד 11

מהו הבסיס האנושי לקיום העולם?

- א אמת
- ב שלום
- ג הדין - שצריך לדון בפני דיינים
- ד כל התשובות נכונות

פתרון החידות מפרשת וישב:

א בתפילת "זיכור", ב יהושע, שופטים, שמואל, מלכים, ד. יונה, ד. 600 שנה, א. עושה מעשה בראשית

פתרתם את כל השאלות?

שלחו אלינו למייל trivia@htv.co.il ויצינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים וכוונה יורגל הספר "שלושה מנצחים" בהוצאת נקודה טובה מתנת הידברות שופס.



טיפים ופנטזים

הפעם הכנו לכם שני טיפים שמיעדים בעקר לילדים שיש להם הפקעת קשבו ורכוז, שמקשה עליהם לשמר על סדר בהפצים, על זמנים וכדומה.

מתבלבלים בין המחברות שצריכות להכנס ללקוט, וממיד שוכחים חלק מהמחברות שצריכות להיות של היום?

סקמו במערכת השעות כל יום בעזרת מדבקה בצבע אחר. למשל: ראשון - צהוב, שני - כחול, וכו'. בעת בדקו את המערכת, והדבוקו מדבקה צהובה על כל המחברות שצריך לקחת לבית הספר ביום ראשון, כחולה על כל המחברות של יום שני, וכן הלאה. כך תוכלו בכל יום לקחת את כל המחברות עם המדבקה בצבע של היום, בלי להתבלבל.

הפרעת קשב ורכוז? טיפים בשבילכם

מתקשים בתכנון הזמנים בבקר ומאחרים ללמודים? כתבו או צירו ליד הספרות בשעון קיר פשוט את הפעולות שעליכם לעשות במהלך הבקר (תוכלו להעזר בהורים בשביל החלקה). כך תוכלו לעקב אחרי המחוגים ולזהות בקלות מה עליכם לעשות בכל שולב - ולצאת ללמודים בזמן.

יוצרים וקונים חכמים

חוויה המשלבת יצירה מהנה והקניית ידע בתחומי המדע



שבוע הקרוב בלבד - כל ערכות המדע במבצע של +3 מתנה!

המרו להזמין! 073-222-1250 | shops.hidabroot.org

הידברות שופס

מגוון ערכות יצירה ומדע

ועוד המון משחקי קופסא באתר

מלאכת מלבן (ב')

בדיחות

הלכות מעשיות הנוגעות למלאכת מלבן

אסור לכבס או להשרות במים בשבת שום בגד, לבן או צבעוני, מכל סוגי הבדים - גם בדים סינטטיים, משום מלאכת מלבן. מפת גילון שאין בה תפירה - מתיר לשטוף במים, אך אין לשפך מים ולשפשף אם נוצר לבלות על המפה. בגדים או גללים מעור או מגומי מתיר גם בן לשטוף, אבל אין לשפשוף לבלובים שיעליהם. אם יש אבק על בגד, בכמות שלא נבלש אותו כמו שהוא - אסור לנער את הגד מן האבק בשבת. ולספרדים מתיר לנער את הגד.

אם בגד או מפה נרטבו מאד, אין לנער אותם מהמים, כיון שהדבר גורם לסחיטה. אך אם הם נרטבו רק מעט, כד שפאפשר ללבש את הגד למרות הרטיבות, מתיר לנער. מעיל גשם שעשוי מגילון או חמרים דוחי מים, מתיר לנער מהמים שעליו.



מצאו 10 הבדלים



פרש דוהר על סוס ביער. מגיע לנחל ורוצה לחצות אותו לגדה השנייה, אך פוחד שאולי המים עמוקים מידי. לפתע הוא רואה איש על סלע. שואל אותו הפרש: "תגיד, האם המים עמוקים?". האישי: "הנחל לא עמוק, תעבור". נכנס האביר עם סוסו אל הנחל, ושוקעים שניהם... באפיסת כוחות נחלף האביר מן המים, ושואל את האישי: "איך אמרת שהמים לא עמוקים!?". עונה האישי: "מוזר, לפני חמש דקות עבר פה ברווז והמים הגיעו לו עד המותניים".



תודה לנעמה, לזן חמד ולנעמה ומוריה שמיר, ששלחו בדיחות.



רציני לכתוב לכנס רשימה של כל התינוקות, הכי גרועים בעולם, אבל בדיוק נגמר לי הדיו במקלדת...

תמר: יוכי, יש לך היום שעורי בית? יוכי: לא נראה לי, למה את שואלת? תמר: כי אם לא, אולי תוכלי לשטוף את הכלים במקומי... יוכי: יואו, טוב שהזכרת לי יש לי ה-מ-ז-ן שעורי בית!

פרק 9

איור: רפי דרוק

כנ, ישראל זה טוב אתה? אתה וצ'ה שאנשה לפענע לך צפון איני וכל נוסות...

נן, רובי, הצלחת לפענע את רצף האותיות והמספרים?

לאן זה לא מתאים לשום צפן שיש במדריר הפצנים שלי.

אז מה נעשה?

אני אתקשר שוב לדוד שלי ונמיה, הוא אלוף במחשבים. הוא בטח יוכל לעזר לנו.

המממ... זה קוד מוזר מאד... אני לא רואה אור בקצה המנהרה...

חברים, אתם זוכרים שבתריג בתעלומת ווצ'ה ונמלנו מהבית של מיכאלו באמצעות המנהרה של משפחת ריקאש?

מנהרה! תודה לך דוד ונמיה! עזרת לי מאוד!

טוב, ישראל... אם אתה צודק, זה מסכור כמה דברים! הרי השיחות הגיעו מוציאה ומיכאלו נעלם בנוציה...

אם לה, כדאי לפתור את התעלומה, אנחנו צריכים להגיע לנציה!

43:45 - בחצר בית הנסות... הנה הרב מתקרב, צריך לדבר אתו.

כבוד הרב, יש לנו שאלה חשובה. האם זה זמן טוב עשוי?

בטוב! תריג, תמיד זה זמן טוב. כואו נכנס פנימה ונשמע את השאלה.

נן, תריג, כאיזו סוגיה השאלה שלכם... בסוגית פסוק נפש והמסתעף... פחפסור קרדונו נעלם והוא השאר לנו פתק שנתקשר לאחיו שלו - מיכאלו, אבל מיכאלו לא עונה...

אבל כל השיחות המוזרות שהגיעו מוציאה, אנחנו חוששים שקרה להם משהו, ואולי הם בסכנה.

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

50 חבילות מדבקות במתנה!

bhi.co.il | 0722-79-6666

מנעימים את הזמן לילדים עם מגוון ספרים ומשחקים

להזמנה: 072-222-12-50 | shops.hidabroot.org

משלוח חינם ברכישה ב-300+ מעולה מגוון התוצרים באתר

אמונה מצמררת

סיפורי מסירות הנפש יכולים לכתוב לנו משהו בלב

שהרי כל הירושות הגשמיות אינן בטוחות ונצחיות. הירושה האמיתית והבטוחה שהורים מוסרים לילדיהם היא כוחות הנפש והאמונה, המשתרשת בעומק לבותיהם". האמונה היא דבר נצחי - מסירות הנפש של אבותינו היא זו אשר העבירה לנו את הלהט להתמסר בלב ובנפש חפצה למסור את נפשנו לה', מאמינים בלב ובנפש חפצה בביטחון ובאמונה שלמה - שהנה זה משיח בא! אנו מקבלים בכפית של כסף את אותו מטען אמוני חזק ועוצמתי שהצטבר על ידי מסירות הנפש של אבותינו, סבותינו, הורינו שהקריבו את עצמם לה' בנחישות ובהתמדה. כשנתבונן ונעורר אצלנו את אותה אמונה על ידי שמיעת סיפורים של מסירות נפש, האמונה לא תישאר רק במקיף (כמשל הגנב במחירת), אלא תחדור ותשתרש בנו. או אז האמונה תאיר בנו בפנימיות - בהתלהבות ובחיות, עד ש"כל עצמותי תאמרנה", וזה יעבור ויחלחל גם בצאצאינו, ש"ה' הוא האלוקים, אין עוד מלבדו". ועוד, והוא העיקר - שעל ידי תוקף האמונה ומסירות הנפש, נראה בעולם הגשמי במוחש בגאולה האמיתית והשלמה את האלוקות כמים לים מכסים, ממש נראה בעיני בשר את מה שהכריז אותו צדיק באמונה תמימה - "אין עוד מלבדו!".

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

הפרך וצנחתי על הדרגש מבלי יכולת לזוז, נתפס עורי בין שני קרשים ודם שתת מגופי. גנחתי בקול, והגניחה העירה את שכני לדרגש... אכן, יש בידי עוון גזל שינה...".

"דיברנו דופי?", המשיך ללמד סגוריה על ישראל, "האם היתה בנו טיפת כוח לדבר? לצנו? כלום היה אפשר בכלל להתלוצץ בגיא ההריגה? מרדנו - במי מרדנו? וכי היה בנו כוח למרוד?", וכך קרא את כל סדר הווידי בבכיות עצומות, כשהוא משיל את כל החטאים מעל היהודים שנצלו מגיא צלמוות. הווידי הסתיים. האדמו"ר מצאנו סגר את המחזור, ואמר: "הווידי הזה לא נכתב בשבילנו. אבל", הרעים לפתע קולו, "חטאנו בחטאים שאינם כתובים במחזור! חטאנו באמונה, בביטחון! הלא פעמים רבות הרהרנו על הדרגשים והתפללנו לה': אנא, קח את הנשמה שלי, אין לי כבר כוח יותר! שכחנו שיהודים אנחנו, ושנשמותינו מסורות בידי מלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא...".

"ועל כך אנו צריכים להתוודות בכל לבנו - מחל לנו, אבא שבשמיים, סלח לנו כי חטאנו!". בליקוטי דיבורים כתוב: "ידוע היטב שאין דבר גשמי בעולם שהורים יכולים למסור לילדיהם,

הוריו, כל אחיו ואחיותיו, אשתו ואחד עשר ילדיו נספו באשוויץ. הוא נשאר ערירי, גלמוד וחסר כל.

כאשר נודע לו לאחר השואה שלא נותרה אף נפש חיה מכל משפחתו, אמר: "אבד לי הכל, רק את הקב"ה לא אבדתי...". וכן היו שגורים בפיו הדברים (הכתובים בספר "חובות הלבבות"): "אלוקי, הרעבתני, ועירום עזבתני, ובמחשכים הושבתני. בעווןך וגדלך נשבעתי - גם אם תשרפני באש לא אוסיף כי אם אהבתך ושמחה בך".

כזה היה "הרב מקלויזנבורג", רבי יקותיאל יהודה הברשטס, הלא הוא האדמו"ר מצאנו זצ"ל.

כמה חודשים לאחר שהסתיימה מלחמת העולם השנייה, בליל יו"כ לאחר תפילת "כל נדרי", האדמו"ר מצאנו עמד כשהמחזור בידיו, דממה השתררה, ולפתע נשמע קולו גועה בבכי: "ריבונו של עולם", התייפח, "אשמנו? בגדנו? האם בגדנו בך במלחמה הנוראה? גזלנו? ממנו גזלנו באשוויץ ובמילדורף? האם היה בכלל מה וממי לגזול? אהה", קרא כנוכח, "אכן, נכשלתי בגזל. היה זה באחד הימים, כששבת מעבודת

הרבנית חגית שירה

חכמת נשים



יום של טיפול שורש רוחני

בעשרה בטבת יש הזדמנות שכדאי לא להחמיץ

כאב. חולי. פרנסה לוחצת. רווקים ורווקות ואימהות שמחכות. בעשרה בטבת אפשר לטפל בשורש של כל הכאב הזה.

אז מה את עושה בעשרה בטבת? ראשית, אם את יכולה, כדאי לצום. שנית, את עושה טיפול שורש באהבת ישראל שלך. את שואלת את עצמך: במי פגעתי? את מי אני צריכה לחבק? את מחזקת את האהבה בבית ונועלת את הדלת בפני לשון הרע, שנאת חינוס ורכילות.

הרב בידרמן מוסיף שחשוב ביום הזה לעצור ולעשות חשבון נפש - חורבן הבית הוא נפילה. עשרה בטבת הוא תחילת הנפילה! את בודקת... מה שורש הנפילות שלך? מה שורש החורבן שלך? את מבקשת מבורא העולם שיפקח לך את העיניים מה לתקן. מה לשפר. וכשיהודי מבקש חזק ברוחניות, פותחים לו משמיים, פוקחים לו את העיניים. וכשיראו בבית דין של מעלה את הרצון שלך ושל כל עם ישראל, ודאי ידונו אותנו ברחמים לגאולה כללית ופרטית בקרוב ממש. אמן.



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

העתיד של עם ישראל, כן, אם לבנות לנו השנה את בית המקדש או לא, אם ניגאל השנה או חלילה, לא. זאת אומרת, עשרה בטבת הוא לא צום על העבר, אלא צום על העתיד להיות.

צום עשרה בטבת הוא צינור ישיר לתשעה באב. איך יהיה תשעה באב תשפ"ג? האם שוב נשב על הרצפה בעצרו...? זכרי, זה בידיים שלך. אפשר עוד לבקש שהשנה בע"ה לא נצום, ושתשעה באב יהפוך לנו ליום שמחה וחג.



הרב הצדיק אלימלך בידרמן אומר שחייבים להתעורר ביום הזה. ולזכור שכל מעשה וכל פעולה ביום הזה מטים את הכף על כל עם ישראל. זה יום שהוא טיפול שורש לחורבן ולצער הגלות. ביום הזה נזכור שבגלל שנאת חינוס נחרב הבית ונגזרה הגלות, בגלל שנאת חינוס ירדו לעולם צערים גדולים כל כך. בדיוות.

ביום שלישי יחול צום עשרה בטבת. עשרה בטבת נתפס אצלנו כעוד יום של צום, זכר למצור. לא עושים ממנו עסק גדול מדי ולא מתכוונים לקראתו. כמו נשים רבות, יתכן שיש לך קולא ואת לא צמה, ולא מודעת כלל עד כמה היום הזה גדול ועד כמה הוא מסוגל בכל מה שקשור לעתיד שלך, ושל עם ישראל כולו.

ביום זה החל המצור על ירושלים. ביום הזה החל המסלול הנורא אל הגלות ואל החורבן. המצור היה איתות משמיים. הוא היה אמור לטלטל את ישראל, לעוררם לשנות דרכיהם, להתפלל ולהתחזק אבל העם נכשל והמצור הוביל לבסוף לבקיעת החומה, ומשם לגלות.

אומר החת"ם סופר שבכל שנה, בעשרה בטבת, מתכנסים בבית דין של מעלה, לדון על

הידברות במיזם

שמאיר את הנשמה בדרך-ל-הפצת 1,000 שיעורי תורה, והפרשות חלה חוגגים 500 חוגי בית!



גשמי ברכה בדרך אליין

בחורף הזה הכניסי את השפע והברכה אל ביתך הזמני חוג בית מעצים ומרומם!

מזמינים כ-20 נשים וכל מי שבא לך!

קובעים תאריך ושעה

מתקשרים להזמין אחת ממיטב הרבניות

צעדים 3 לארגון חוג בית

פרסום ישלח בחינם להפצה במייל / ווטסאפ

הערב ללא עלות חייגי נכשויו:

073-222-1-290

מתנת הוקרה לכל מארגנת חוג בית



האם פריכיות = בריאות?

התרגלנו לקשר באופן טבעי בין פריכיות ארוז לבין אכילה בריאה. אנחנו מנשנים פריכיות כשרוצים לשמור על המשקל, ומרגישים שאכלנו "בריא".

האם באמת הן בריאות ומזינות? מתברר שלפריכיות ארוז יש מדד גליקמי גבוה, דהיינו אכילה מרובה של פריכיות גורמת לעלייה מהירה ברמת הסוכר בדם ולייצור מוגבר של אינסולין.

כלומר, זהו מזון שמעלה בקלות את רמות הסוכר בדם, ממש כמו שנושנים אחרים - קרקרים וביגלה, למרות היותן דלות בקלוריות. בנוסף, בדרך כלל בפריכיות יש רמה גבוהה של נתרן - כמות מלח גבוהה שמזיקה ולא מומלצת בכלל, ובהקשר ללחץ דם בפרט. מלח הוא אחד הגורמים לעליה בלחץ הדם.

בתהליך ההכנה של הפריכיות, חלק נכבד מהערכים התזונתיים שיש באורז המלא נהרסים ונאבדים. הפריכיות הן מזון שקשה לקיבה לעכל, זהו חומר שהקיבה לא מכירה, וזה מחליש אותה.

בנוסף, בתהליך ההכנה הפריכיות תופחות, וזה גורם להן לשחרר יותר סוכרים ולפרק יותר סוכר לדם בזמן שאנחנו אוכלים אותן, מה שגורם לעליה בחשק למתוק ולהשמנה. במקום זה עדיף לאכול את הדגן עצמו - במקום פריכיות לאכול אורז, או לחם מכוסמת. זה גם יתרום לתחושת שובע, וגם יגרום לפחות רצון למתוק.

בפריכיות יש כמות קטנה של סיבים וכמות גבוהה של פחמימות. סיבים עוזרים למערכת העיכול, מעכבים ספיגת סוכר ומאפשרים עיכול נינוח. משכנעים אותנו שבפריכית אחת יש כמות קלוריות קטנה, אבל בפועל בדך כלל אוכלים כמה יחידות (במקרה הטוב). ואפילו יותר.

כמות הפחמימות בפריכיות גדולה מכמות הפחמימות שיש בלחם. והלחם משביע יותר ומכיל יותר ויטמינים ומינרלים.

יש שסובלים באכילת פריכיות, תוך הרגשה שאנחנו עושים טוב לבריאותנו. אך ההפך הוא הנכון, באכילת שתי פרוסות מלחם איכותי - טעימות, מהנות ומשביעות, המוח קיבל שדר שאכלנו, ואנו שבעים לאורך זמן, וזה יעיל יותר מאשר לאכול פריכיות שיוצרות תחושת שובע לזמן קצר וכך גם הנטייה הטבעית לאכול מהן כמות גדולה ולהמשיך ולנשנש.

בכל מקרה, נסו לאכול פריכיות במתינות, הוסיפו להן תוספות בריאות בלבד, כמו אבוקדו, חומס או טחינה וירקות.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-2221 290

שוב החרדה?

עצות להתמודדות עצמאית עם חרדה, וטיפים לסבתא המסורה

במרביית המקרים, עדיף להיעזר באיש מקצוע, ורק לאחר מכן להשתמש בכלים שניתנו בטיפול על מנת לעזור לעצמך. לאחר שתכירי את הכלים ותרכשי בהדרגה את המיומנויות, יש סיכוי גדול שההישגים יהיו לטווח ארוך יותר. **יפה איפרגן, MA, אשת חינוך ומטפלת CBT במחלקת "נפשי בשאלתי"**

? אני אוהבת מאוד את נכדי, ועוזרת בטיפול בהם. יש לי שני נכדים, בת ארבע וכן שנתיים. בת הארבע אהבה אותי פעם מאוד, ופתאום לא רוצה לבוא אלי. כשההורים באים עם הילדים, רק הקטן בא ומחבק אותי. הגדולה לא ניגשת, וכשאני קוראת לה - היא עושה תנועה של "לא" עם הכתף, ולא רוצה לגשת. אני רוצה לציין שפעם היתה כמו הקטן, זה קרה בזמן האחרון. למה זה קורה, ומה אוכל לעשות?

ילדים לומדים מתוצאות מעשיהם. אני מתארת לעצמי שכאשר הילדה לא ניגשת אליך, את משדלת אותה בדברים, או נעלבת ממנה ומרחיקה אותה. את אומרת שפעם אהבה אותך, ופתאום לא. ודאי שאם את מסתכלת על זה כך, זה פוגע ומעליב.

את מייחסת את הריחוק שלה לפגם באהבה, ואין זה נכון. הילדה פשוט החליטה שאם היא מתרחקת ממך - טוב לה יותר. את מתייחסת אליה הרבה יותר מקודם, ומה שילד רוצה זו התייחסות!

עצתי לך, אמרי לילדה: "מהיום לא אתחנן לפניך שתיגישי אלי. אני אוהבת אותך, ובטוחה שגם את אותי. אשמח אם תיגישי אלי, אבל אם לא - זו זכותך, ואני אחכה שתחילטי לבוא.

ברגע שלא תעשי מזה עסק, הילדה תיגש. היא פשוט הרגישה שהיא מקבלת יחס עודף ברגע שלא באה, ולכן המשיכה לעשות זאת. (מנוחה פוקס, סופרת מומחית תהליכי חינוך)

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

? האם ניתן להתמודד עם חרדה באופן עצמאי, או שחייבים ללכת לטיפול כלשהו על מנת לעצור אותה?

לא כל אדם מסוגל להתמודד באופן עצמאי עם חרדות, ולכן יהיו פעמים בהן תיידרש התערבות של איש מקצוע. שהרי אדם חרד הוא בדרך כלל חסר אוניס, ולא יודע באיזה אופן לעזור לעצמו, ואילו אדם שרוצה לעזור לעצמו צריך להיות בשליטה ולהכיר את המיומנויות השונות.

עם זאת, אם החרדה היא ברמה קלה, אפשר לנסות להתמודד באופן עצמאי, ואם אין שיפור - תמיד אפשר, כמובן, לגשת לאיש מקצוע - ואף רצוי לעשות זאת. מהם הכלים בהם תוכלו להיעזר באופן עצמאי?



פעילות ספורטיבית יוצרת הפרשת אנדורפינים וחומרים נוספים בגוף, שנותנים תחושה טובה וכוח חיסוני נגד חרדה.

תזונה נכונה תורמת למניעת תנודות רגשיות במצבים של לחץ וחרדה.

הרפיית שרירים - יש פעמים שבהן התסמינים הגופניים שאנחנו חשים בעת חרדה מלבים את המחשבות ויוצרים חרדה. עלינו להרגיע את הגוף באמצעות הרפיות, כמו הרפיית שרירים וכך המחשבות שמעוררות את החרדה נעשות רציונליות, ומצב החרדה נעלם.

היגדים פנימיים מחזקים - יש לבחור משפטים מחזקים, שאותם נשנן בזמן חרדה, כמו: "הקב"ה שומר עלי, אני חזקה, שום דבר לא יקרה לי"; "אלו רק מחשבות, זו לא המציאות".

איפור סדנת
המאפרת צילה אלחנתי

חשיבה חיובית
בהנחיית הגברת מורן קורס

הכח שבך
בהנחיית הקאוצ'רית סילביה ברדה

סיפורי אמונה מחזקים
הרב חיים זאיד

אירידיולוגיה
אבחון על פי גלגל העין הנטורופתית זוהרה שרביט

מהסטנד אפ לסטנדר
הרב יעקב חמו

בריא ארוך טוב לנשמה
סדנת ציב חוויתית ארליס

נועדת לשנות חיים!

בית הידברות מזמין אתכם ללמוד ייעוץ והדרכה לבית היהודי. מקצועות מבוקשים עם משמעות משנת חיים.

בפיקוחו של הרה"ג זמיר כהן

<p>מדריכי חתנים תחילת הקורס: יום א' 15.1.23 • כ"ב בטבת</p>	<p>מדריכות כלה תחילת הקורס: יום ד' 18.1.23 • כ"ה בטבת</p>
<p>יועצי נישואין * תחילת הקורס: יום ה' 19.1.23 • כ"ו בטבת</p>	<p>יועצות נישואין * תחילת הקורס: יום ב' 23.1.23 • א' בשבט</p>

* בהנחיית הרב יעקב ארנברג

 מסמך תעודה

SAVE THE DATE

יום פתוח לערבי המבוא ליעוץ נישואין

* הכניסה ללא עלות. ההרשמה מראש חובה
נשים שלישי ג' בטבת • 27.12
גברים חמישי ה' בטבת • 29.12

בהנחיית הרב יעקב ארנברג

← מיועדי לציבור התורני ← מקצוע מבוקש ורווחי ← מקצוע עם שליחות
לפרטים והרשמה: 073-222-1-300 | בית הידברות רח' אריה שנקר 20, פ"ת

חופשת נשים

ראשון- שלישי
כ"ב-כ"ד טבת 15-17/01

המקובל הרב יצחק בצרי
הרב חיים זאיד
הרב אבנר קוואס
הרבנית חגית שירה
הגברת מורן קורס

הופעות
מוזיקה
עם הזמרת
יעל כליפא
מירי אור



הנופש הכי חם ביים! חוף גיא!



ארוחות
גורמה



מלון מפואר
5 כוכבים



בריכה מחוממת
ספא מפנק

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270

סופ"ש משפחות

חמישי- שבת
י"ט-כ"א טבת • פרשת שמות
12-14/01

הרב אבנר קוואס
הרב שמעון פרץ



מגיעים מוכנים לעשרה בטבת



מבינים על מה צמים עם ספרי הרה"ג זמיר כהן שליט"א

האדם במעגל השנה



יצירה מאלפת
סביב מעגל השנה!
ביאורים נפלאים
אודות מהותם של כל
חגי ומועדי ישראל
עצות והדרכה בכל
תחומי החיים, רוויים
במתיקות ועונג.

ארכיאולוגיה תנ"כית



האמת זועקת
מן האדמה!
ספרים מרתקים,
מלווים בתמונות
וחשיפות שמדהימים
את עולם המדע,
סדרת ספרים שחובה
שתיהיה בכל בית.

כרך מיוחד
מתוך הסדרה
שעסק בתקופת
הנוכה.

SHOPS.HIDABROOT.ORG 073-222-1250

מבצע מיוחד ברכישת שני הסתמים
נולל שליח חינוך עד הבית!

העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: אברהם כהן סקלי בן ציפורת פיגא | עליה בת רחל | פונגדה בן טורי | מאיר בן שושנה ושולם
רפואה שלימה וכל הישועות: תמר בת מיטל | יאיר בן טליה | דוד בן נצרת | נצרת בת חנום
בשורות טובות וכל הישועות: אוראל לוי בן יצחק | הודיה לוי בת אבנר | בתחן בת אורלי



להקדשת העלון

חייגו: 073-2221388

(שלושה 3)