

תוכן שובר שגרה

טוויסט

גיליון 48 << פרשת במדבר | כ' אייר

להישאר בגובה
\\ הגר"ש קנייבסקי

4.

טיפול ריגשי למה ולמי
\\הרב איתן שניידר

6.



קרן ממונפת
\\ נחום ברוק

12.



שימו לב: המגזין מכיל תכנים לנשואים בלבד

דבר העורך

סיוון בפתח..

מבצעי החלב בעיצומם, המשתללות מלאות עציצים וזרי פרחים, והגגות כבר גוזרות כתרים..

אוטוטו שבועות. וההכנות ממש בעיצומם, היכלי הישיבות מלאים, זו תקופה של שיא.

אבל דווקא לקראת החג הזה מתחדדת שאלה:

בשונה משאר המועדים, דווקא בשבועות רובה של האווירה איננה בבית כי אם בבתי המדרש.

הלילה הגדול בו נשארים כמליון גברים ערים ועוסקים בתורה, בנתינתה ובקבלתה.

ואילו בבית פנימה, אין כלום, לא מצות-מצווה ולא סוכה, רק שולחן מבוש עם שיירי גבינה..

זוהי מציק. חג כה גדול, ואין שום מצוה שנוהגת בבית? רק בתוככי בית המדרש?

האם שבועות שייך רק ליושבי בית המדרש? ומה עם הנשים? וסתם כאלו שלא זכו?

אבל בעצם. כאן אולי המקום להאיר ששבועות בעצם הוא יום-טוב חגיגי ומאיר, שעיקר המצווה בו היא שמחת החג, ובגדים נאים, ובשר ויין. זו הצווה. זהו החיוב מן התורה.

להצטרפות לקבלת
המגזין לחצו כאן או
חפשו בנדירים פלוס



להישאר בגובה

האתגר: להישאר בגובה!

אנו כבר מתקרבים לחג השבועות, ההכנה הרוחנית בעיצומה, אנו עולים ומתעלים, מתכוננים במשך ימי ספירת העומר ורוכשים את קנייני התורה, ולבסוף מגיעים ליום הגדול – ששיאו ופסגתו בלימוד בהתמדה גדולה במשך כל הלילה.

ובכל שנה, מחדש, עלינו לערוך לעצמנו את חשבון הנפש, ולבדוק עם עצמנו: עם איזה שלל רוחני יצאנו מהימים הללו? איזה חותם הם הותירו בנו?

הרי לא ייתכן שימים כאלו יחלפו כלא-היו, ואנו נחזור לשיגרת היום יום האפרורית – אותם אנשים שהיינו לפניהם!

פעם שמעתי סיפור, על משולח ארץ-ישראלי שהגיע לגביר אמריקאי, וביקש להתרים אותו לטובת מפעל רוחני חשוב. פניו של הגביר התכרכמו, ובארשת של אכזבה גלויה הוא אמר לאותו משולח: "אוי... חבל שלא הגעת בשבוע שעבר... בדיוק בשבוע שעבר – עבדתי על מידת הנדיבות! אבל השבוע, אבוי, אני כבר עובד על מידה אחרת!"...

אנו כמובן, לא רוצים להיות כמו אותו הגביר... אנו לא רוצים להיות מאלו, שלאחר שהם עולים ומתעלים – הם מאבדים את כל הנכסים הרוחניים שהשיגו, ונפרדים מהמעלות שקנו בעמל רב... אנו יודעים, שברגע שבו קיבלנו על עצמנו עול תורה,

ברגע שכבשנו פסגות רוחניות מרוממות – המציאות החדשה שיצרנו מחייבת אותנו ותובעת מאיתנו! היא הופכת אותנו לאנשים אחרים, ומכאן ואילך – אנו רשאים רק להמשיך ולהעפיל, אבל חלילה לא לסגת לאחור...

זו הגישה לימי ההכנה לקבלת התורה, ובוודאי לקראת יום מתן תורה עצמו – להתעלות ולהמשיך עם ההתעלות!

(ע"פ נפשי חמדה)

מדור
תורני

ליקוט עצות
והדרכות

ראש הישיבה
הגאון רבי
שלמה
קניבסקי
שליט"א

ראש ישיבות
'קרית מלך'
'ותפארת ציון'



זמן מתן תורתנו

הצורה בה אנו חוגגים בחג השבועות את זמן מתן תורתנו, משאירה נסתר רב על הגלוי. כידוע לא נכתב בתורה במפורש זמן מתן תורה, ונחלקו קדמונו אימתי היה, ולכן אנו אומרים 'זמן מתן תורתנו', ולא 'יום מתן תורתנו'. ועצם זה שלא נכתב התאריך, וגם לא נכתב בתורה שחג העצרת קשור למתן תורה, בודאי לא במקרה הוא. וגם השם 'מתן תורה', כולל כמה ענינים, הרי התורה, ספר התורה, ניתן רק ביום פטירת משה, ואילו התושבע"פ, שלמדה משה ארבעים יום וארבעים לילה, ניתנה במשך ארבעים שנה. באותו יום של 'יום הקהל', ניתנו רק עשרת הדברות. האם החג הוא על עשרת הדברות? או על תחילת נתינת התורה? (היו חוקים שניתנו כבר במרה), האם על התורה שבכתב? או התורה שבעל פה?

גם כשקוראים את פרשת מתן תורה בתורה, עדיין הנסתר רב על הגלוי, התורה לא מבארת מה נאמר מפי הקב"ה, ומה נאמר מפי משה. ולכן

נחלקו חכמים בדבר. סדר המאורעות נכתב בצורה סתומה שניתנת לפירוש בכמה דרכים, כמה פעמים עלה וירד משה.

והנה אנחנו מתחילים עכשיו חומש במדבר, ובחומש זה עולה ביתר שאת השאלה, מה היא התורה? חומש ויקרא, רובו ככולו ציוויים, חומשים בראשית ושמות רובם ככולם תיאורים של האירועים. בחומש במדבר באים הסיפורים והמאורעות שהולידו נתינת חוקים, כמו בנות צלפחד, המקושש, וכל הספר הנקרא 'במדבר', מתאר את הליכת בני ישראל במדבר, המאורעות שאחרי מתן תורה, והחוקים שניתנו להם כל פעם, לקראת מלחמת מדין, דיני הלויים והנשיאה לקראת המסעות במדבר, ואפילו דיני התנאים במעשה בני גד ובני ראובן, ובעיקר: הרבה חטאים ונסיונות של העם.

נראה שהתורה באה ללמד אותנו בדיוק את זה, שלצמצם את התורה לאוסף של 613 חוקים, זה חוסר הבנה. התורה היא אמירה כללית על כל העולם, לקיים באופן טכני כך וכך חוקים זו לא המטרה, המטרה היא הרעיונות

מדור
תורני

במחשבה
תחילה

הרב יהושע
ענבל



שלנו ללמוד תורה. ורואים דבר מעניין, בשבועות חוגגים את מתן התורה, אבל בתורה עצמה לא מוזכר שהתורה ניתנה בשבועות. והדבר מוזכר רק בתושבע"פ, שנראה שקבעה החג על תושב"כ. ולכן כשאנו חוגגים את מתן תורה, אנו בעצם מחברים את התושב"כ עם התושבע"פ, כשחוגגים את פסח, חוגגים את הכתוב בתושב"כ, כשחוגגים את חנוכה חוגגים את הכתוב בתושבע"פ, אבל כשחוגגים את מתן תורה, שלא כתוב בתורה, בתורת החג שכתוב בתורה, זה עצמו מתן תורה, חיבור ב' התורות יחדיו. ורק עי"ז נעשית התורה חיה, שכן כל תורה לעצמה היא חד מימדית, רק החיבור בין שתיהן יוצר דו ממדיות ונצחיות.

שהחוקים באים ללמדנו ולהטמיע, והתהליכים שקיום התורה יוצר בעם ובעולם. ולכן כל המאורעות, הסיבה שבעטיה הוצרכו ללמוד חוק חדש מהתורה, והצורה בה נלמד והתקיים, וכל מאורעות המדבר, הם חלק בלתי נפרד מהתורה. ההפרדה בין השקפה להלכה, בין אגדה לתלמוד, בין תורה שבכתב לשבעל פה, היא חוסר הבנה, התורה היא הכל, כל מה שהתקבל ממשה והמשיך להשתלשל מדור לדור, כולו הוא התורה, שניתנה 'בפירוש' כפי שאומר הרמב"ם, ופירוש הוא לא פחות תורה מן התורה עצמה.

העמימות של חג מתן תורה וזמנו, מלמדת על כך שאין לצמצם את התורה עם יום מסוים, חלק מסוים, או סוג מסוים של דברים, ההתגלות של ה' לעם ישראל היא נתינת התורה, כי כל התורה בכל גילוייה שבכתב ושבעל פה והדברים המקובלים והנהוגים הם כולם גילוי של רצון ה' והמשך של אותה ההתגלות. התורה לא מבדילה בין מה שנשמע מפי ה' ובין מה שנשמע מפי משה, כי זו טעות להבדיל ביניהם, כל גילוי רצון ה' ביד משה ותלמידיו הם התורה. "ה' אמר לשכון בערפל", ומתוך הערפל ראינו רק את משה, כי זו הדרך



טיפול רגשי, למה ולמי?

ביטל את הטענה עליו במחי יד, הוא סיפר לי דוגמא לכך בשטח, שפעם אחת מבנותיו לא הלכה לישון בזמן, אז הוא הרים עליה את הקול. "אבל, זה

נורמלי!", הוא מגמק. אחרים ירגישו שזה סוג של מעידה, ויביעו חרטה על כך, או יכול לקונן בהם רגשי אכזבה על עצמם, על התקלה שקרתה. אבל אצלו, כל מה שעושה הוא ישר בעיניו!

ואדרבא התפרצויות כעס מעידות כמאה עדים, על הצטברות רגשית ממושכת מודחקת גבוהה, שפשוט התפרצה לה החוצה. במקרה נפוץ כמו של חזקיהו, שמדובר באדם שהוא בטבעו עדין, הרי שזה לכשעצמו יכול להיות מתכונת בנויה לכישלון, כי דווקא מרחב עדינותו הפסולה והפסיבית, הוא מנסה להתאפק ולהבליג, למרות שהוא חווה רגשות קשים, ואז זה כשהמצבור כבר מדוי מעיק עליו, הוא משתולל כמו חיה פצועה (וזו תיאור מדויק ולא סתם משל, כי בפנים הוא באמת פצוע). כאשר טיפול נקודתי בגורמי הכעס, משקעי הכעס מן העבר, היו מרגיעים את להט הכעס, ומקנים לו חיים רגועים ושלוים, לו עצמו, ולסביבתו. כמובן שהדברים נכונים לגמרי גם עבור ציבור הנשים, עולם-הכעסים לא פוסח עליהם, רק באתי להדגיש, שגם הגברים שווים (אם לא יותר) בבעיות רגשיות כמו הנשים. בפניה לטיפול רגשי, אתם אומרים לעצמכם, שנמאס לכם להיות נשלטים על ידי רגשותיכם, כי החיים קצרים מדוי כדי לעבור אותם רק בשרידה! כל אחד עובר דברים, ואיננו אשמים בכך, אך כשניתן לעצור את הסבל, למה לא לקחת אחריות על חיינו מכאן ואילך? בפרט שהסבל שלנו משליך על כל סביבתנו!

כשאנחנו חווים כאב רגשי בחיים, זה נצרב לנו עמוק בתת-המודע שלנו, זה משפיע עלינו הלאה, ואפילו מנהל אותנו, בין שנרגיש בו או לא, ובפרט אם יש לנו כמה וכמה כאלו. יש דברים שממש מעוררים ומציפים החוצה, אפילו את עצם החוויות השליליות מן העבר שלנו, וגורמות לנו לחוות אותם שוב כאן בהווה.

זה ממש כמו פצע פתוח שעדיין מדמם, ולא מתאחה. לא סתם קוראים לחוויות קשות לא מטופלות, במונח טראומה, כי מקור המילה הזו היא בלטינית, ופירושה "פצע".

כמובן שיש פצעי-נפש קלים יותר שאינם בגדר טראומות, אך הם עדיין כואבים, ושולטים עלינו. משום מה יש נטייה לחשוב, שטיפול רגשי זה משהו נשי, שמיועד בעיקר לנשים, כי הם הרגשניות, יש להם לחצים מעול הפרנסה ועול הבית על הראש. ואילו הגברים הם שכלתנים, שולטים על הרגשות, ופועלים אך ורק מתוך הגיון מוצק.

נו, את התפיסה המוטעית הזו אוכל לנפץ בקלות ברגע אחד בשתי מילים: 'גבר-כועס'. כלומר כל גבר שכועס, זה אומר שיש כאן 100% תגובה רגשית ולא שכלית. כמובן שינסו לתרץ את עצמם, שהתפרצות הכעס שלהם הייתה הגיונית, נורמלית ונצרכת. אבל לכל צופה מן הצד ברור שכעס המתבטא בהרמת קול, צרחת, או גרוע מזה ל"ע, מקורו ברגש חזק מאד של כעס!

קחו את חזקיהו (שם בדוי) בעל-תשובה ותיק, שעושה רושם של אדם עדין ונינוח. אבל אשתו לא מסוגלת להכיל את התפרצויות-הזעם שלו! ולכן הם על סף גירושין. כשפגשתי אותו ושוחחנו על כך, הוא



מכון מבט לנפש

הרב איתן שניידר

הדרך לחיים
בהירים ורגועים





מכון מבט לנפש

הרב
איתן
שניידר

הדרך לחיים
בהירים ורגועים



מעוניינים לצאת מהמועקה שלכם? אל תמשיכו לדחות... עכשיו לזמן מוגבל, להתראות בקליניקה, כדי שתאיצו להתראות אצלכם... הרב איתן שניידר

חסומים?

הזמינו פגישה מוזלת כאן



מאת: הרב אריה לוי, מנכ"ל מרכז 'מענה'

איך להתייחס להתנהגות לא צנועה בין ילדים

בעצמם בעבר, ואם כן צריך משנה זהירות
איך להגיב ואיך לדבר איתה כאשר יש חשש
שאולי היא עצמה נפגעה.

אז איך להגיב?

אז הנה הצעה פשוטה ביותר, ובכלל הייתי
מציע להתייחס לדברים כאלה באופן כמה
שיותר פשוט וכמה שפחות מסובך. כי הילדים
בעצמם במיוחד כשהם יותר קטנים, הם הכי
פחות מורכבים ומסובכים וזה יתרון שחשוב
להשתמש בו בוודאי במצבים רגישים.

נתחיל בכך שילד או ילדה בגילאי הגן, אין
להם יצרים וחשק בנושאים האינטימיים. יחד
עם זאת יש להם סקרנות טבעית ולפעמים
קצת מוגזמת, בנוסף הם פחות חשים בושה
טבעית שמתפתחת עם הגיל.

וגם --- וזה מה שחשוב במיוחד לעניינו,
הגבולות הבריאים והטבעיים נבנים
ומתעצבים בגילאים אלה, וזה מאוד
משפיע גם על ההתנהגות של הילד וגם על
ההתייחסות שלנו.

הנה שאלה שהגיעה אלי עשרות אם לא
מאות פעמים,

גם מהורים לילדים בגיל הגן.

וגם --- מגנות.

"הבת שלי משחקת משחקים לא צנועים עם
חברות שלה, איך לעצור את זה?"

"יש 3 ילדות שבכל הפסקה משחקות ביניהן
משחקים בעייתיים מה לעשות כדי שזה
יפסק?"

מה שמאוד מענין שהשואל/ת תמיד נמצא
בעמדה של חשש מלפתוח את הנושא
ישירות מול הילדה או הילדות עד כדי כך
שלפעמים שואלים אותי:

**אולי עדיף לא להתייחס בכלל וזה יפסק
מעצמו?**

ויש כאלה שחוששים יותר מכך – אולי אם
הילדה משחקת בצורה פוגענית עם חברותיה
– זה אומר שהיא נפגעה בעצמה? כי הרי
ידוע שהפוגעים בדרך כלל הם כאלה שנפגעו

מרחב בטוח

איך לגדל
ילדים מוגנים
ולהישאר רגועים



מענה
המרכז להדרכה ויעוץ
ברגישות קהילתית

הכי פשוט הכי טבעי הכי הצבת גבול: "לא

עושים כזה דבר לחברה, זה לא נעים לה".

ברור וחד בדיוק כמו שנעיר לה אם היא תנסה לגזור לחברה את הקוקיה, או לתת לה סטירה.

כשאנחנו מגיבים כך אנחנו מציבים גבול מידי ומתייחסים בצורה שגרתית בלי לעשות ענין מיותר ובלי להתבלבל.

הערה חשובה:

יש בהחלט מצבים חריגים בהם התנהגות של ילד/ה מצביעה על בעיה משמעותית ולא רק חוסר גבולות ילדותי שגרת ואז יש להתייחס בהתאם ולקחת בחשבון שהנושא יותר מורכב, נרחיב על כך בהמשך.

הגבול?

למשל הוא קופץ להנאתו על השלחן בסלון בזמן שמבחינתנו אין דבר כזה בשום אופן. איך נעצור את זה?

הרי נבהיר לו באופן מוחלט שאין כזה דבר ואיננו מוכנים בשום אופן לקפוץ על השלחן. על השלחן רק אוכלים.

באותו סגנון באותה מטבע ובאותה צורת התייחסות בדיוק – יש להגיב לילד שמתנהג בצורה לא צנועה עם חבריו, לילדה שמתעסקת בגן עם חברותיה.

זה לא המקום לחשבונות אם היא אולי נפגעה בעבר, ואין מה לחשוש מלהגיב, זו הפרת גבולות ילדותית קלאסית ואנחנו נעצור את זה כאן ועכשיו בדיוק כמו שהיינו עושים אם היא היתה קופצת כעת על השלחן. זו ההתייחסות והיא לא צריכה להשתנות.

רק מה שחשוב שהצבת הגבולות תהיה שגרתית לחלוטין ושגם אנחנו לא נהתייחס כאן לפגיעה או פוגענות ולא נספק 'הסברים' מיותרים.

אם נסתכל על זה מקרוב, כל ילד בכל גיל ובמיוחד בשנים הראשונות – בודק שוב ושוב את הגבולות. ואנחנו המבוגרים האחראיים, ההורים והמחנכים שלו – מציבים בפניו את הגבולות.

למה ילדים לא מקשקשים על הקירות, לא רוקדים על הספות, לא אוכלים עם הידיים, לא גונבים ולא נושכים?

בדיוק בגלל שאנחנו שמים להם את הגבול מה נכון ומה לא יתכן בשום אופן, ומה כן יכול לקרות עד גבול מסוים.

זה בדיוק התפקיד שייעד לנו בורא עולם בחינוך הילדים כשהכל מתחיל מהצבת גבולות. ואגב – זה בהחלט משתנה ממשפחה למשפחה או מתרבות לתרבות. כל מקום והגבולות שלו. אם יש בתים שבהם כן מקובל לצייר על הקירות או לאכול עם הידיים אז כך הילד יתחנך, בסופו של דבר אנחנו בלבד קובעים את הגבולות כפי שנראה נכון בעינינו, לפי ההרגלים שלנו וכו'.

ומה אנחנו עושים כאשר ילד מפר את

להרשמה לפוסט השבועי
לקבל ידע וכלים חשובים
שלחו בקשת הצטרפות:
maaneh@maaneh.org

ליעוץ דיסקרטי

ניתן לפנות אלי בטל': 02-9993111

יש נקודה מסוימת שתרצו לקבל עליה מידע בטורים הבאים?

מוזמנים לכתוב לי עכשיו:
al@maaneh.org



מתכננים שיפוץ?

תעשו את זה כמו שצריך!

בתהליך שיפוץ הבית יש לא מעט החלטות, בחירות, דיוקים ושינויים. הורידו מעצמכם דאגות מיותרות, חריגות מהתקציב, ותוצאות מאכזבות.

התחילו את המסע המרגש הזה עם תכנון מפורט ומותאם עבורכם, אנשי מקצוע מעולים וליווי מסור לכל אורך הדרך.

- דבי ברזון. אדריכלות ועיצוב פנים -

☎ 0584447595

✉ debbyberzon@gmail.com

📷 debby_berzon

מדור תורני



הלכה ומעשה

הגאון הגדול
ר' יהודה אריה
דינר שליט"א

עריכת חוזה עבור גוי

שאלה: עורך דין שיש לו משרד, ובאים לחתום לפניו על חוזה לקניית דירה, ולפעמים הקונה הוא גוי, האם מותר לו לערוך את החוזה עבורם?

תשובה:

אסור למכור בית בארץ ישראל לעכו"ם, שנאמר "לא תחנם", לא תיתן להם חניה בקרקע, וכמבואר בגמרא (ע"ז כ"ש.), ובשו"ע (יו"ד ס' קנ"א סעיף ח'), ולכן כל מי שמסייע לקניית הדירה, ועריכת חוזה עבורם הרי זה מסייע לעוברי עבירה, ואפילו אם בלאו הכי ילכו לעורך דין אחר, עדיין יש בזה משום מסייע ידי עוברי עבירה (וכמבואר במשנ"ב ס' שמ"ז ס"ק ז') ואין לעשות כן (הגר"נ קרליץ שליט"א).

לכבד את עצמינו

ואת מי אנחנו הכי צריכים לכבד בעולם?
את עצמינו!!!

כבוד הוא הדבר הבסיסי באדם!

אדם שאין לו כבוד, אין לו אפשרות לכבד את עצמו.

אדם בלי ערך – אינו רואה את עצמו מעורר.

הילכך הוא בנקל יכול לחטוא וכדברי רבינו יונה:

"הפתח הראשון הוא שידע האיש העובד – ערך עצמו ויכיר מעלתו ומעלת אבותיו"

"וישתדל ויתחזק תמיד להעמיד עצמו במעלה ההיא, ולהתנהג בה תמיד!"

כבוד אין זה גאווה!

כבוד זה הידיעה מה המעלות שלי, ומה החסרונות שלי.

ואני שווה מעצם היותי,

מעצם זה שאני בן של הקב"ה.

מעצם זה שאני צאצא של האבות הקדושים.

המעלות שיש בי – הם מעלות שה' נטע בי!

החסרונות שלי – הם מעצם זה שאני יצוק מעפר,

אך אני שווה וראוי!

בשבוע הקרוב נתחיל לכבד את עצמינו! ואח"כ...

בברכה

הרב חנניה מנס

מרצה, יועץ רגשי ומנחה הורים בכיר

להערות / הארות - n3201525@gmail.com

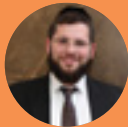
058.320.1525

**מדור
חינוך**



לגדל מהלב

הרב חנניה מנס



קרו ממונפת

השקעה בקרנות ממונפות – הבטחת תשואה לאורך זמן או הימור לטווח קצר?

אחת התופעות הנפוצות בשנים האחרונות הינה פתיחת חשבון מסחר עצמאי והשקעה בקרנות ממונפות מה שמאפשר למשקיע להכפיל (בקרנות ממונפות פי 2) ואף לשלש את כספו (בקרן ממונפת פי 3). מבחינה טכנית הקרנות האלו בעצם לוות כסף כדי להשקיע בקרן שוב את סכום ההלוואה, וכך נוצר מצב שהשקיע חשוף ליותר כסף ממה שהשקיע. כלומר, על הנייר בהנחה שקנינו קרן ממונפת פי 2 והמדד אותו מחקה הקרן עלה ב-10%, סכום ההשקעה שלנו אמור לגדול ב-20%, במידה והקרן ממונפת פי 3 הסכום שברשותנו אמור לגדול ב-30%. התשואה הגבוהה המובטחת גורמת לרבים להתפתות ולהיכנס בסכומים גבוהים ובכל מצב שוק מתוך הנחה שבטווח הארוך השווקים יעלו, אז מה זה משנה אם כעת יהיו ירידות, ההנחה הזו אינה לוקחת בחשבון שקיים גם צד שני, שעלול להתברר ככואב מאד.

תחשבו, מה יקרה אם השוק יפול

ב-10%, במקרה כזה בקרן ממונפת פי 3 ההשקעה שלנו תרד ב-30%, וכדי לחזור לנקודת ההתחלה נצטרך עלייה של כמעט 43% מנקודת השפל. עכשיו תחשבו מה יקרה אם מדד הבסיס אחריו עוקבת הקרן ירד ב-30%, בקרן ממונפת פי 3 זה יגרום לירידה של 90% מהקרן וכדי לחזור למעלה נצטרך עלייה של מאות אחוזים מנקודת השפל. במקרים מסוימים שהירידה תהיה גבוהה יותר, הקרן אף עשויה להימחק לחלוטין. זו הסיבה שקרנות ממונפות אינן נחשבות השקעה לטווח ארוך אלא השקעה לטווח קצר בלבד ובמקרים מסוימים בלבד של שוק עולה (לונג).

למרות האמור, כשבוחנים לדוגמה את תשואות מדד הנאסד"ק 100 בעשור האחרון עד לתחילת השנה הנוכחית, ניתן לראות בוודאות שקרנות ממונפות על מדד הנאסד"ק הניבו תשואה עודפת בהרבה (קרוב לכפול בקרן ממונפת פי 3, ופער של 10% בתשואה בקרן ממונפת פי 2). ועדיין, צריך לבחון את הנתונים בעין מקצועית ולזכור שהעשור האחרון התאפיין בעליות שערות חדות ובשוק שורי ברובו המוחלט. בשוק יורד ואפילו בשוק מדשדש התוצאה עשויה להיות שונה לחלוטין.



מדור
צמיחה
כלכלית

מדברים
עסקים

נחום ברוק

קה ממונפת

בואו נבדוק, מה יקרה אם השוק לא יעלה ולא ירד אלא ידשדש לאורך תקופה ארוכה? גם כאן אנחנו כנראה נפסיד כסף. בואו ניקח לצורך הדוגמה שוק שיום יעלה ב-10% ויום ירד. בהנחה שהיו ברשותנו 100 אלף שקלים והשקענו בקרן ממונפת פי 3, ביום הראשון שנסגר בעלייה של 10% יהיו ברשותנו 130 אלף שקלים. ביום שלאחריו שנסגר לצורך הדוגמה בירידה של 10% ישארו ברשותנו 91 אלף שקלים. אם המטוטלת תמשיך בקצב הזה, בשורה התחתונה אנחנו נפסיד כסף והרבה. זו הסיבה שהשקעה בקרנות ממונפות תניב לנו רווחים רק בשוק עולה לאורך זמן. כלומר, יותר ימים של עליות ויותר תשואה.

חיסרון נוסף שקיים בקרנות ממונפות הינו עלות דמי הניהול הגבוהות בדור"כ מדמי ניהול בקרנות שאינן ממונפות, מה שנוגש בתשואה ופוגע בשורת הרווח.

בשורה התחתונה, חשוב לדעת שאם אתם משקיעים בקרנות ממונפות עליכם לבחון שוב את יכולת הסיבולת שלכם. ככלל, קרנות ממונפות מתאימות למשקיעים וסוחרים מנוסים שנמצאים תקופה ארוכה בשוק, מכירים לעומק את התנודתיות ומה היכולת שלהם לספוג בירידות. בסוף הסטטיסטיקה לא משקרת ובירידות של 30/40% הרבה

מאד משקיעים מממשים את ההשקעה בהפסד. בקרן ממונפת אתם עלולים לספוג שיעור ירידות כזה גם אם השוק ירד 10/15%, אלו ירידות שקורות הרבה מאד גם במהלך תקופות שגרה, ואם אתם משקיעים בקרן ממונפת עליכם לקחת בחשבון שזה עלול לקרות, ולבדוק את עצמכם כיצד תגיבו במקרה כזה. גם אם החלטתם להשקיע בקרן ממונפת תשקיעו רק סכום שאתם יכולים לוותר עליו בוודאות. אם אתם לא בטוחים שאתם יכולים לוותר עליו, פשוט אל תעשו את זה.

אין באמור להוות המלצה להשקעה מסוימת או צורת השקעה. לכל החלטה בעניין השקעות יש להיוועץ עם בעל רשיון כחוק

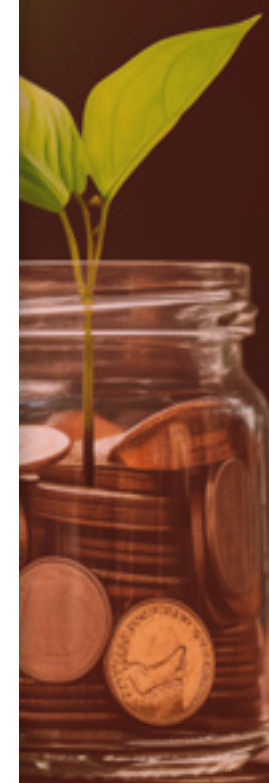


מדור
צמיחה
כלכלית

מדברים
עסקים

נחום ברוק

שיח על חסד



הפעם, לקראת שבועות כאשר, שולחן החג ערוך ומוכן, ריחות המטעמים מציפים את כל הבית.

הכנו לכם מנה מכובדת נוספת להגיש לשולחן: שאלות לחשיבה ושיח משותף סביב שולחן החג מותאמות לפי גיל. חסר קצת תיבול? הוסיפו מהמקורות שלמטה והשיח בשולחן יהיה ערב לחיך!

שיח על חסד (לשיח עם ילדים בגילאי גן-ה')

מה זה חסד?

איך ולמי אפשר לעשות חסד?

מה היה החסד הגדול של רות לנעמי? ומה היה החסד הגדול של בעז לרות?

שאלת חשיבה – איך אתם יכולים לעשות חסד? איפה ולמי?

על חסד בהקשר החברתי (לשיח עם נוער)

על שלושה דברים העולם עומד: על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים, מה כל כך משמעותי בחסד שהוא אחד משלושת עמודי היסוד של העולם?

האם יש קשר בין תורה – עבודה – חסד, או שכל אחד בפני עצמו?

מה הם חמשת מתנות עניים? איזה מהם מוזכרות במגילת רות? מה ניתן ללמוד מההנחיה של בועז לנערים לאפשר לרות ללקוט גם מה שלא בגדר מתנות עניים?

איזו מצווה בתורה מוזכרת הכי הרבה פעמים? (אהבת הגר, 36 פעמים)

מדוע התורה חוזרת על כך כל כך הרבה פעמים?

האם המצוות הזו בגדר חסד? אם כן, מה המשמעות של החסד הזה? מה הקשר בין המצווה הזו להנחיה של בועז לנערים לגבי רות.

שאלת חשיבה – איפה אתם יכולים לעשות חסד עם אנשים שהם באותו עקרון של גרים? (לא גרים ממש)

'איזהו עשיר השמח בחלקו' (לשיח משפחתי)

במגילת רות מוזכר העושר הגדול של משפחת אלימלך, ואיך הוא בחר להפנות עורף לבני עירו.

מה המקורות לכך ששלושת האבות היו עשירים גדולים? עשירות זה דבר טוב? מה זה בכלל להיות עשיר? ואיך זה מתכתב עם 'איזהו עשיר השמח בחלקו'?

מה המשמעות של כסף? איך נשתמש בו בצורה נכונה (מי מנהל את מי)?

איזו השקעה טובה נעשתה במגילת רות? מי השקיעה ובמה? מה היה הרווח?

שאלת המשך – מה זו הלוואה טובה ומה הלוואה מסוכנת? שאלת חשיבה – איך נלמד את עצמנו לדינו להתנהל נכון כלכלית?

מקורות נוספים לתיבול

שיח על חסד (לשיח עם ילדים, בגילאי גן-ה')

שְׁמַעוֹן הַצִּדִּיק הָיָה מְשִׁירֵי כָּנָסֶת הַגְּדֹלָה. הוּא הָיָה אֹמֵר, עַל שְׁלֹשָׁה דְּבָרִים הָעוֹלָם עוֹמֵד: עַל הַתּוֹרָה, וְעַל הָעֲבוּדָה, וְעַל גְּמִילוּת חֲסָדִים (אבות, א, ב)

כִּי אֶמְרָתִי עוֹלָם חֶסֶד יִבְנֶה שְׁמַיִם תִּכְן אֲמוֹנָתְךָ בָּהֶם. (תהלים, פט, ג)

"אלמלא גמילות חסדים אין העולם מתקיים אפילו שעה אחת (מדרש אותיות דרבי עקיבא)

"רבי עקיבא אומר ואהבת לרעך כמוך זה כלל גדול בתורה (בראשית רבה, פרשה כ"ד, פסקה ז')

"גדולה גמילות חסדים יותר מן הצדקה, שגמילות חסדים בין בגופו בין בממונו בין לעניים ובין לעשירים בין לחיים ובין למתים (מסכת סוטה, דף מ"ט עמוד ב')

"שלושה סימנים יש באומה זו: רחמנים, ביישנים וגומלי חסדים (מסכת יבמות, דף ע"ט עמוד א')



מדור
צמיחה
כלכלית

התנהלות
נכונה

—
ארגון
פעמונים





מדור
התפתחות
והתנהלות

ניהול
הבית

יעל
זלץ



איך מונעים מהקונפליקט לפגוע באווירה בעבודה?

בסופו של דבר, המטרה היא לא רק לפתור את הבעיה, אלא גם לשמור על יחסים טובים ועל אווירה חיובית בצוות.

שאלו את עצמכם:

איך אני מתנהג/ת מול אחרים בצוות בזמן הקונפליקט?

שימו לב להתנהגות שלכם – האם אתם משדרים מתיחות שמדביקה את כל הצוות? או שאתם מצליחים לשמור על מקצועיות?

למה זה חשוב? האווירה בצוות תלויה בכל אחד מהחברים בו, ואתם יכולים להיות גורם חיובי גם בתקופות של מתח.

איך אני מדבר/ת על הקונפליקט מחוץ לשיחה?

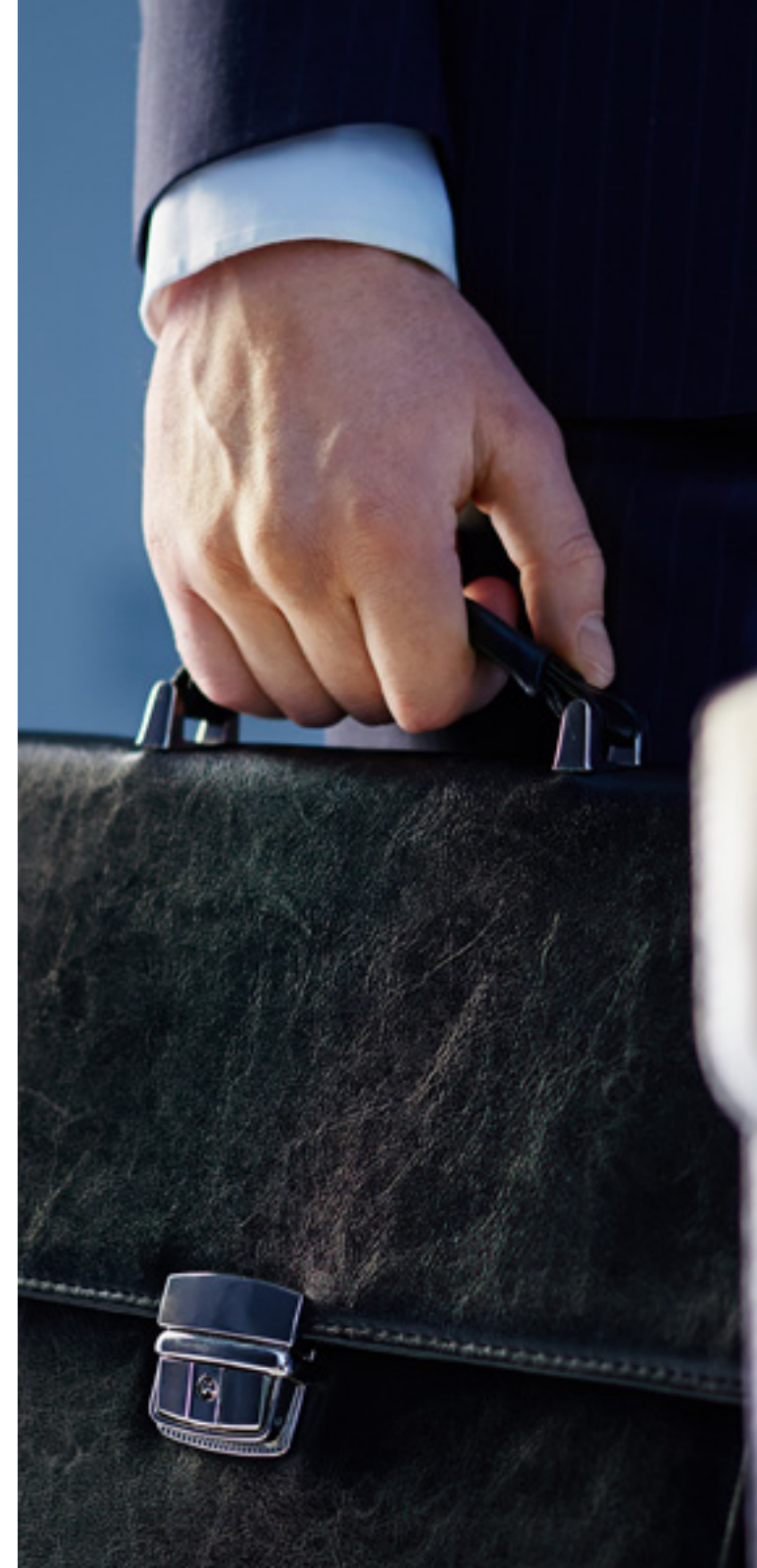
הימנעו מלשון הרע או משיתוף מיותר של אחרים בקונפליקט. שיח נקי ישמור על כבוד הדדי.

מה אפשר לעשות כדי לחזק את האמון בצוות אחרי שהקונפליקט נפתר?

לדוגמה: יוזמה של פעילות משותפת, הכרה בתרומת הקולגות, או פשוט שיח פתוח יותר.

סיכום:

קונפליקטים בעבודה הם בלתי נמנעים, אבל הדרך שבה אתם אותם היא שתגדיר את הצלחתכם. כשאתם שואלים את השאלות הנכונות, מתמקדים בפתרון ולא בהאשמות, ושומרים על כבוד הדדי, אתם יכולים להפוך גם את הקונפליקטים הקשים ביותר להזדמנות לשיפור ולצמיחה.



כשהפסקתי להתנצל - התחלתי למכור

תקופה ארוכה הרגשתי שאני צריכה להסביר את עצמי.
במיוחד כשזה הגיע לכסף.

"למה זה עולה ככה?"
"את לא חושבת שאפשר מחיר סמלי?"
"זה רק שעת ייעוץ, נכון?"

וכל פעם הייתי מוצאת את עצמי מסתובבת סביב התשובה:
מסבירה, מרככת, מורידה קצת, נותנת בונוס,
ומוסיפה: "ברור, רק אם זה מרגיש לך נוח... כן? באמת, בלי לחץ!"

זה לא נבע מזלזול בעצמי.
הפוך - אני יודעת כמה אני משקיעה.
אבל בתוכי, ישבתי על כיסא קטן.
ילדה טובה שמבקשת: תקבלו אותי. אל תכעסו. תאהבו אותי גם אם זה יקר.

עד שיום אחד - נשבר לי.
לא מהלקוחות, לא מהתגובות.
מההרגשה הזו שאני צריכה להתנצל על זה שאני לוקחת מקום.

חסומה?

ימימה ביסמוט

להורדת המדריך לכתיבה כריזמטית
והעצמה עסקית, הירשמי

אז עשיתי ניסוי קטן.
בפעם הבאה ששאלו אותי: "כמה עולה?"
עניתי - פשוט.
בלי הסברים. בלי ריכוך.
ועמדתי בזה. בשקט.

ולקוחה אחת אמרה לי:
"וואו, זה נשמע מדויק לי. אני בפנים."

ופתאום הבנתי:
אנשים לא מחפשים שתהיי קטנה כדי לא להכאיב להם.
הם מחפשים שתהיי ברורה כדי להרגיש בטוחים.

והיום תורך:
איפה בעסק שלך את מצטמצמת כדי לא להכביד?
מה יקרה אם תתני לעוצמה שלך לדבר - גם בלי תירוצים?

(ואם את רוצה ללמוד לכתוב, להציע, למכור -
מבלי להתכווץ בדרך - נדבר.)



נוכחות כריזמטית ברשת

#מִתְרַגֵּלֶת_אֲמִץ

לשווק מתוך חיבור פנימי לעצמך ולייעוד שלך!

לזניית בשר טעימה ומפתיעה

לשאלות וטיפים:
gila.kitchen@gmail.com



החומרים הדרושים:

חצי חבילת דפי לזניה יבשים
500 גרם בשר טחון
240 גרם רסק עגבניות
1 כוס מים (240 מ"ל)
2 כפות שמן זית
בצל בינוני, קצוץ דק
1 עגבנייה בינונית, קצוצה
1 כף סוכר
כפית מלח (ניתן להוסיף לפי

הטעם)

$\frac{1}{2}$ כפית תבלין צ'ילי או $\frac{1}{2}$ כפית
פפריקה חריפה
 $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור
כפית אורגנו יבש
כפית פפריקה מתוקה
1 כפית שום כתוש
 $\frac{1}{2}$ כפית בזיליקום יבש
קמצוץ קינמון

אופן ההכנה:

הכנת הרוטב:

- מחממים את השמן בסיר בינוני. מוסיפים את הבצל ומטגנים על אש בינונית כ-5 דקות, עד שהוא מתרכך ומזהיב קלות.
 - מוסיפים את הבשר הטחון, העגבנייה הקצוצה והשום הכתוש. מפוררים את הבשר בעזרת כף עץ ומבשלים כ-6-8 דקות, עד שהבשר משנה את צבעו ומתבשל היטב.
 - מוסיפים את כל התבלינים: מלח, פלפל, סוכר, אורגנו, פפריקה, צ'ילי (או חריפה), בזיליקום וקמצוץ קינמון.
 - מערבבים פנימה את רסק העגבניות ואת כוס המים. מביאים לרתיחה, ואז מנמיכים את האש.
 - מבשלים עם מכסה חצי פתוח במשך 20-30 דקות, עד שהרוטב מסמיך, ריחני ועשיר.
- < אם הרוטב סמיך מדי – אפשר להוסיף מעט מים.
< אם הוא דליל – מבשלים ללא מכסה כדי שייצטמצם.

הרכבת הלזניה:

- מורחים שכבה דקה של רוטב בתחתית תבנית אפייה בגודל בינוני.
- מניחים שכבת דפי לזניה יבשים ויוצקים שכבת רוטב נדיבה.
- ממשיכים לבנות שכבות לסירוגין: דפי לזניה – רוטב – דפי לזניה, ומסיימים בשכבת רוטב עליונה שתכסה היטב.
- מכסים את התבנית בנייר אפייה ומעליו נייר אלומיניום (כדי למנוע הידבקות לרוטב).
- אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך כ-40 דקות.
- מסירים את הכיסוי ואופים עוד 15 דקות, עד שהלזניה משחימה מעט למעלה.



עיצוב חלל כניסה

שלה. מראה גדולה תשמש גם למבט אחרון לפני היציאה, אך גם לאשליה של גודל. טפט בדוגמא מעניינת, צבע ייחודי או חיפוי של סרגלים על הקיר יקפיצו בכמה רמות את מראה הכניסה. כדאי לשלב תאורה בהדלקה נפרדת, שלא תהיה תלויה בתאורה הכללית של הסלון. בין אם מדובר בגוף תאורה תקרתי עדין, ובין אם בגוף תאורה צמוד קיר – ישנן אינסוף אפשרויות! רק תבחרן :-)

איזור הכניסה לבית הוא החלק הראשון שנגלה עם פתיחת הדלת. בלי שנשים לב, אנחנו עוברים בו לא מעט פעמים במשך היום, וכדאי לחשוב איך לתכנן אותו כראוי, ולהפיק ממנו את המירב.

בדירות מסוימות, בעיקר גדולות או ישנות, נפוץ לראות מבואת כניסה מוגדרת. לעומת זאת בדירות חדשות לעיתים רבות דלת הכניסה נפתחת הישר לתוך הסלון. גם במקרה כזה כדאי לתחום את איזור הכניסה ע"י רהיט מתאים, צבע או חיפוי קיר חלקי ועוד.

חלק ראשון שחשוב לשים עליו דגש הוא פונקציונליות: אנו רוצים שפעולות הכניסה והיציאה מהבית יהיו נוחות ויעילות, ולכן נתכנן מקום ייעודי עבור: מפתחות, משקפי שמש, נעליים, ואם גודל החלל מאפשר – גם תליית תיקים ומעילים. הריכוז של הפריטים האלה יחסוך לנו התרוצצות בכל רחבי הבית כשאנחנו ממהרים לצאת.

החלק השני שנדבר עליו הוא החלק העיצובי: הכניסה היא בעצם כרטיס הכניסה של הדירה כולה, ובהתאם לזאת נרצה להשקיע בנראות



ומימי לרר עוברים מירושלים ליישוב בעמק. במהלך המעבר מתהפכת משאית ההובלה ורוב חפציהם החיוניים, יוצאים מכלל שימוש. הם מנסים להתמקם במקום מושבם החדש ולהסתדר עם היעדר הרהיטים.

פרק כו כל הזרכים

אינה דומה שבת ביישוב לשבת בירושלים.

בירושלים השבת נכנסת בקול זמרה, המונים גודשים את הרחובות בלבוש וצורת הליכה שכל כולה אומרת 'שבת' והשאון מפנה מקומו לרוגע שמותיר רישומו על כל אבן ירושלמית.

במושב להבדיל, אין צפירה ואין שירה. בהמשך התברר לנו שהררים של סיבות פוליטיות פנים מושבניקיות תלויות בנוכחות האין.

בשבתנו הראשונה, עוד לא נכנסתי בשערי הפוליטיקה המקומית והחסר חלחל למקומות עמוקים בליבי ולא נמלא עם הישמע הדי' שלום עליכם' שהגיעו מ'מורדות תבור' שם ככל הנראה לא פשט נגע הפוליטיקה או שגברה ידם של המעוניינים.

בין כך ובין אחרת, מצאתי עצמי, בשעת רצון של אחרי הדלקת נרות, יוצאת מפתח החצר, תינוקת לבושה חול בידי האחת וילד עם מחלצות המתאימות לכל עת, בידי השנייה ועיני תרות אחד המוני השכנות וילדיהן שגודשות בחדווה את הכביש הירושלמי הריק.

לא מצאתי אותן. מצאתי בית חשוך שספר ששובל בגדר נעדרת ושמח את ליבי מאוד

מצאתי טרקטור מקרטע על גבי אספלט וסמוך להגה יושב נהג ושר: " אז למה לא כל יום שבת?"

ומצאתי את שחיפשה נפשי: מלכה בלס.

"סוף סוף אנחנו נפגשות בנחת" היא התנשפה וחילצה את גלגל העגלה שנקלע לסדק רחוב "נס שיש שבת. למה את בחוץ?"

"כי שבת" עטיתי חיוך מנומס. "אני אוהבת לצאת אחרי הדלקת נרות. אני בדרך לגינה". שיניתי מסלול תוך כדי תנועה "רוצה לבוא?"

"מממ" היא בחנה את העגלה והילדה שאחזה בה בצייתנות. "דווקא רציתי לבוא אליך. לראות את הבית, לא ממש הספקתי לראות אותו ביום שעברתם".

"חבל" הצטערתי שהיא רוצה לחדור לממלכתי העוד לא מתוקנת "דודי ממש רוצה ללכת לגינה".

"גינה. גינה" הוא צעק בצייתנות "קאוסלה" הוא משך את ידי. נגררתי אחריו

ברצון רב.

מלכה התנשפה קלות בחוסר שביעות רצון, הסיטה את ידיה העגלה מהמטרה אליה כווננו וצעדה בעקבותינו.

"מסכן" היא עקבה בחמלה אחרי דודי שדהר באושר ממתקן למתקן "כמה זמן ילד יכול להיות בלי מסגרת? מה בכלל את מתכננת לעשות אתו? לאה אמרה לי שהיא לא מקבלת אותו".

"לאה?" משטף הדיבור חסר הנשימה, הצלחתי לצוד מילה אחת.

"לאה גולדשטיין" היא אמרה בטון נזף. " המטפלת. היא אמרה לי שאת שירה היא קיבלה אבל דודי גדול מדי".

"אה. לאה" סיכמתי בטון מטופש "נכון. שירה תתחיל ללכת אליה ביום ראשון".

"ומה תעשי עם דודי?" היא תבעה תשובה "את מתחילה את העבודה"

"דודי" קראתי לעזרה ראשונה שתציל אותי משיחה על העבודה ועל הגן ועל המלחמות שיפרצו. "אבא הגיע".

"הגיע?" מלכה סובבה ראשה כה וכה כשפאתה זזה איתה



סיפור
בהמשכים

שרי רובל

בתאום מדויק.

"אני לא רוצה לאחר" שיניתי את הנוסח ומיקמתי את ידו של דודי ביד. "אני רצה לארגן שולחן".

הותרתי את מלכה להתמודד עם ילדה שלא מעוניינת לרדת מרום המגלשה ועם עגלה שנתקעת בחריצי הכביש ורצתי, ככל שאפשרו הזאטוטים התלויים על ידי.

רק שהגעתי הביתה וראיתי את אוסף הסלעים והקופסאות עליהם אנו עתידים לשבת והרחתי מהמטבח את הקבבים הצלויים והצ'ונט המנחם, הבנתי שאין כל כך שולחן שיערך לפני או שיתערך על ידי כי ארכה לי הצרה. התיישבתי על רצפת הפרוזדור, דודי התיישב לידי בצייתנות והביט בעיניים גדולות גדולות על הדמעות שזרמו מעיניי בשטף.

"אמא לא בוכה" הוא הזהיר.

"מה פתאום" חייכתי מבעד לנהר המלוח "אמא רק לא מרגישה טוב" התשובה הניחה את דעתו והוא פרש רגליו בנינוחות.

"גוט שבעס" נשמע קול צוהל מפתח הבית "מימי? את חייבת לראות איזה נס".



מדור
AI

הדסים
—
הדסה בלוי



© הדסים · הדסה בלוי · adasa0527129927@gmail.com

אוהבים את הסדרות?

חדש!

ניתן לרכוש באיכות
להדפסה
עכשיו בחצי מחיר



עיצוב גרפי | עיצוב סביבת למידה
עיצוב מותאם ומנגש לחנ"מ
עיצוב חומרי למידה | עיצוב משחקים
ליצירת קשר:
adasa0527129927@gmail.com
0527129927



טוויסט

בעל עסק?

כמה כסף כבר הוצאת על -
פרסום שלא הביא תוצאות?

טוויסט

פרסום וחשיפה במדיה הדיגיטלית



מקסימום תוצאות

במינימום השקעה

להצעת פרסום



טוויסט

קראתם? אהבתם?

נשמח שתכתבו לנו

להערות
והארות



שלכם תמיד
צוות המגזין