

הידברות

חולל שינוי

www.hidabroot.org

תפוצה: 299,750 עותקים

העלון מוקדש לחזרתם של כל החטופים במהרה בע"ה



רוצים לקבל את העלון במייל לפני כולם?

פרשת מטות מסעי | גיליון 713 | כ"ט בתמוז תשפ"ה

להפצת העלון: 073-222-1388

שו"ת

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

האם מותר לנגן בתופים בימי בין המצרים?

אין הבדל בין תוף לכלל כלי הנגינה. וכשם שאסור בכל כלי הנגינה - כך אסור בתופים. ומי שמתאמן כדי ללמוד את התיפוף הנכון, מותר לו, אלא שעליו להשתדל להצניע ככל האפשר.



האם לאישה לפני לידה מותר לאכול בקר (כמו כבד, לדוגמה, המכיל הרבה ברזל) בתשעת הימים?

אכילת בשר אסורה החל מיום ב' באב ועד י' באב, וזאת זכר לחורבן, שהמזבח שעליו הקריבו בשר ונסכו יין שמים, ואיך יערב לנו לאכול בשר ולשתות יין, וזאת מלבד שהם גורמים לשמחה. אולם זה אמור לכל אדם, אבל לא לחולה וכל שכן לאשה שלפני או אחרי לידה, הזקוקה לכוחות בזמן זה, ולכן מותר לה לאכול כפי מה שנדרש.

זמני כניסת ויציאת השבת

לפי שיטת "אור החיים"



מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראלים
21:10	20:16	19:06	ישראלים
21:07	20:14	19:24	תל אביב
21:11	20:17	19:26	חיפה
21:07	20:14	19:23	ב. שבע



כוח הדיבור

הדיבור יוצר רושם רוחני בסביבת האדם, וודאי שבאדם עצמו

מורנו הגאון הגדול הרב זמיר כהן שליט"א ראש ישיבת 'אבני נזר'

לא יחל דברו, ככל היצא מפיו יעשה" (במדבר ל, ג). דיני נדרים מלמדים שיש לאדם כוח לאסור על עצמו דברים המותרים באמצעות כוח הדיבור בלבד, כאילו היה זה ציווי מהתורה. כאשר האדם נודר או מקדיש חפץ, חל הנדר על החפץ עצמו, ומשנה אותו ממצויאות אחת המותרת למציאות אחרת האסורה. כלומר, בכוח הדיבור ניתן ליצור מציאות חדשה של קדושה או איסור בחפץ, עד כדי שהפרת הנדר היא בגדר חילול דיבורו הקדוש של האדם. ככתוב: "לא יחל דברו", לא יחלל דברו.

במילים אחרות: הפה המוציא את הדיבור מהווה מעין מכשיר המוציא קרינה רוחנית, שבכוחה לשנות את המציאות.

ההסבר לכך הוא, שהאדם נברא בצלם אלוהים. כלומר דומה במשהו לאלוהים, משום כוח הבחירה שבידו,

וביכולותיו האדירות לשנות את המציאות בעולם. אחד הכוחות הגדולים שהעניק הקב"ה לאדם להיות דומה לו, הוא ליצור מציאות בכוח הדיבור. ולפיכך אמרו רבותינו ז"ל בתלמוד: "ברית כרותה לשפתיים" (סנהדרין קב ע"א), ועוד אמרו: "לעולם אל יפתח אדם פיו לשטן" (ברכות יט ע"א). ובפסחים (ג ע"ב) למדו מסגנון דיבורו של אחד הכהנים על ייחוסו הרדוד, ולאחר בדיקה התברר שאכן היה פסול לכהונה, בניגוד למה שסברו שנולד משושלת כהנים מיוחסים. וזאת משום שהדיבור נובע מהממד הרוחני שבאדם.

אם הדיבור יוצר רושם רוחני בחפצים שבסביבת האדם, וודאי שהוא יוצר רושם רוחני בפה עצמו. נמצא שהמנבל את פיו ואחר כך עומד ומתפלל לפני בוראו, דומה למי שמגיש למלך מנחה יקרה על גבי מגש עטוף בבוב. כיצד יביט המלך על מנחתו?

גם בממד הרוחני של הבריאה פועל דיבורו של אדם בעוצמות בלתי נתפסות. וכמו שכתב הגר"ח

מוולוז'ין בספר נפש החיים (שער א פרק יג): "וכן בעניין ההתעוררות שלמעלה ע"י בחינת הדיבור אומר עמוס הנביא ע"ה: 'כִּי הִנֵּה יוֹצֵר הָרִים וְיִבְרָא רוּחַ וּמַגִּיד לְאָדָם מֶה שְׁחֹ" (עמוס ד, ג). הזהיר כאן את האדם, מחמת היותו עתה בזה העולם השפל, אינו רואה ומשיג הבניין או ההרסה ח"ו הנעשה למעלה בהעולמות מכל דיבור ודיבור שלו. ויכול ח"ו להעלות על דעתו לומר, במה נחשב דיבור ושיחה קלה שתפעול שום פעולה ועניין בעולם? אבל ידע נאמנה, שכל דיבור ושיחה קלה שלו, לכל אשר יבטא בשפתי, לא איתאביד ואינו הולך לבטלה ח"ו וכו' וכן מבואר במקומות רבים בתיקונים, שמכל דיבור וקול והבל דאורייתא או דצלותא נבראים כמה מלאכים קדושים. ובהיפך, בדיבור אשר לא טוב ח"ו וכו'. זהו שאמר 'וּמַגִּיד לְאָדָם מֶה שְׁחֹ". רצונו לומר שבעת עמוד האדם לתת דין וחשבון לפניו יתברך, מגיד לו הסוד, רזא דמילתא, מה שגרם שיחו למעלה בעולמות העליונים". עיין שם כל דבריו.

משל לאדם שהוכנס לחדר שבראש מגדל גבוה, ולפניו כפתורים רבים, שבסמוך לכל אחד מהם כתוב מהי פעולתו. והנה בא זה ובקלות ראש לחץ על הכפתורים באופן שרירותי ונהנה מהנורות הנדלקות. כשסיים, הוציאוהו למרפסת, והנה לפניו משטרעות ערים, עיירות ויערות, שהיו פזורים בהם טילים ורובוטים שונים. לתדהמתו הוא מגלה כי באמצעות לחיצה על כפתורים מסוימים מחק והרס בתים ורחובות, ואפילו ערים שלמות, ובלחיצות אחרות בנה ושיקם לתפארת.

אדם המודע לכוח הדיבור ולהשפעתו העצומה על המציאות הפרטית והכללית שלו ושל כל העולמות, נזהר מאוד מלדבר רע, ומשתמש בפיו רק לדיבורים טובים, כדברי תורה ותפילה, עידוד לשבורי לב, וענייני חולין הנדרשים לחייו כדי שיוכל לחיות ולעבוד את ה' כראוי. אדם זה, אשרי חלקו בעולם הזה ובעולם הבא. שבת שלום.



חולל שינוי, אוישה בצכר השופר עם הידברות! זה הזמן להוציא אותם לאור!

רבבות שותפי הידברות, חווים השגחה פרטית בזכות השותפות בזיכוי הרבים הגדול בעולם. הידברות יוצאת במיזם ענק - ספר הניסים של שותפי 'הידברות'.



שתפו את הסיפור שלכם, והיו שותפים להרבות כבוד שמיים!



הסיפורים שלכם יוצאים לאור

מיזם שיתוף הניסים העולמי של הידברות

לימוד התורה הקדושה וקביעת עיתים לתורה, הם עמוד התווך של עם ישראל, ובין השאלות הראשונות שנשאל האדם עליהן בעולם העליון: "קבעת עיתים לתורה?". כל הלומד את התורה זוכה להידבק בבורא יתברך, ובזכות הלימוד עומדים השמים והארץ על תילם, וכפי שדרשו חכמינו ז"ל מדברי הפסוק בספר ירמיה: "אם לא בריתי יומם ולילה – חוקות שמים וארץ לא שמת".

"תורה מגנא ומצלא" – בכוחה להגן על האדם מן הפורענות ולהצילו מן היצר הרע לעולם. והעוסק בה ניצול מחבלי משיח, כאשר יחד עם התורה הוא עוסק בגמילות חסדים. וטמון בתורה כוח שמירה גדול. רמז נפלא הביא על כך אחיו של המהר"ל בספר החיים (ספר זכיות): "גמרא" ראשי תיבות של: גבריאלי מיכאל רפאל אוריאל, לאמר, העוסק בגמרא חונה מלאך ה' סביב לו להצילו, מימינו מיכאל, ומשמאלו גבריאלי, ומלפניו אוריאל, ומאחוריו רפאל, ועל ראשו שכינת א-ל הבוחר בדברי חכמים, והתורה מגינה עליו.

הסגולות של לימוד התורה

אין דבר בעולם ששובר את כוחם של העמים, חוץ משעה שישאל עוסקים בתורה

האומות נכפים לפני ישראל בכוח התורה

לומדי התורה, מלבד העובדה שיש עליהם כוח שמירה מיוחד, הם גם שומרים ומגינים על עם ישראל כולו, וכפי שגילה אליהו הנביא זכור לטוב: "בכל יום ויום מלאכי חבלה יורדים מלפני הקדוש ברוך הוא לחבל את כל העולם כולו". ומהי הזכות העומדת עליו להצילו ממלאכי החבלה הרוחניים? "אילמלי בתי כנסיות ובתי מדרשות שהם יושבין בהם ועוסקין בתורה – היו מחבלין מיד". הרי שכוח התורה מגן עליו, שאותם המלאכים הרעים לא יצליחו לפגוע בעם הקדוש.

יואב שר הצבא היה יוצא למלחמות ומנצח, ואמרו חכמינו זיכרונם לברכה: אילולי דוד שהיה עוסק בתורה בביתו, לא היה יואב מצליח במלחמה. וזכות התורה שלמד דוד המלך, היא אשר עמדה ליואב לנצח במלחמות.

גם ה^{זוהר הקדוש} מלמדנו על ההצלחה של ישראל על ידי כוח לימוד התורה הקדושה: כאשר הצדיקים משתדלים בתורה – כל גבורת האומות וכוחותיהם נכפים, ואינם שולטים בעולם, ונשבר כוחם של הגוים. ואין לך דבר בעולם ששובר את כוחם של העמים, חוץ משעה שישאל עוסקים בתורה. וכל מי שמשתדל בתורה – כל האומות בעולם לא יכולים לשלוט עליו. בפרט כאשר חכמי וגדולי ישראל מתפללים על העם בשק ובתענית, כוח גדול יש לנו למגר את אויבינו, וכפי שצחק אלישע בעת פרידתו מאת אדונו אליהו הנביא: "אֲבִי אֲבִי רָכַב יִשְׂרָאֵל וּפָרָשָׁיו", ותרגם יונתן בן עוזיאל, שאלהיו טוב לישראל בתפילתו יותר מרכב ופרשים.

מתוך ספרי הגר"י בצרי שליט"א, "אוצר הגלגלים", לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי, היכנסו להידברות שופט או חיינו: 073-222-1250

הלכות תשעת הימים

מה אין לקנות בתשעת הימים, ולמי מותר לאכול בשר?

משנכנס אב ממעטין בשמחה. מה זה אומר?

הכוונה למעט בדברים המשמחים, כגון קניות לצורכי חתונת הילדים, או קניית מוצרים חדשים שגורמים שמחה לאדם (שולחן ערוך סימן תקנ"א סעיף ב'). אבל לעניין השמחה הפנימית צריך אדם גם בימים אלו להיות שמח במידה אמצעית, כמו שאר ימות השנה (שולחן ערוך המידות עמ' רפ"ט).

אם אני מזמין מוצר היום, אבל מקבל אותו לאחר תשעה באב, האם מותר להזמין?

גם באופן כזה ראוי להימנע (אור לציון חלק ג' פרק כ"ו אות א'). ובמקום צורך גדול, כגון שצריך להזמין רהיטים לבית ובלאו הכי צריך להמתין הרבה זמן, מותר להזמין אף בתשעת הימים (הליכות שלמה פרק י"ד אות כ"ב).

אדם שרוצה לקנות כעת, אבל מתכוון ללבוש רק לאחר תשעה באב, מה הדין?

גם באופן הזה אסור לקנות (רמ"א סימן תקנא סעיף ז'). אבל למוכר מותר למכור, כי לצורך פרנסתו רשאי למכור.

ראיתי שבימים אלו מתפרסמים כל מיני מבצעים והנחות עד תשעה באב, האם מותר לי לקנות?

אם מדובר בדבר האבד – מותר, או דבר שלא יוכל לקנות לאחר תשעה באב, מותר (בן איש חי דברים ב').

איסור אכילת בשר בתשעת הימים – ממתי אסור לאכול בשר?

הספרדים נוהגים איסור מיום ב' באב שלא לאכול בשר, ויום א' באב מותר באכילת בשר (חזון עובדיה עמ' קס"ט), והאשכנזים נוהגים שגם יום ראש חודש אסור באכילת בשר.

מי שביקר בתשעת הימים על בשר, ונזכר קודם שטעם מהבשר, מה יעשה?

מותר לו לטעום מהבשר, כי בטעימה אין שמחה וגם אין משום ביטול מנהג. וכיוון שאם לא יטעם תהיה ברכתו לבטלה, לכן עדיף שיטעם מהבשר ולא ימשיך לאכול (חזון עובדיה עמ' קפ"ח).

למי מותר לאכול בשר בימים אלו?

מותר לתת בשר לילדים קטנים פחות מגיל 12, או יולדת או מיניקה שצריכה להתחזק, או בסעודת מצווה כגון סעודת ברית מילה או סיום מסכת או סעודת בר מצווה בזמנה. ויש מחמירים שלא לאכול בשר גם בסעודת מצווה, אלא רק דגים.

האם מותר לתפור בגדים בבית, שמיעדים ללבישה אחרי תשעה באב?

אסור לתפור ולגזור בגדים חדשים, ומחמירים בזה מראש חודש אב. ומכל מקום, מותר לתקן בגד שנפלו ממנו הכפתורים (ילקוט יוסף מועדים עמ' תקס"ו), יביע אומר חלק י' בהערות לרב פעלים סימן כ"ט).

אדם שסובל ממחלת הדיכאון, האם יכול לשמוע שירים בימים אלו? והאם מותר לנגן לחולים בבתי חולים כדי לעודדם?

אדם שסובל מדיכאון, או חולה עצבים – מותר לו לשמוע מוזיקה לצורך בריאותו, ואפילו בתשעה באב עצמו מותר לו לשמוע לפי הצורך (אור לציון שס). ומותר לנגן בבתי חולים כדי לשמח חולים ולחזקם (הליכות שלמה פרק י"א הגה 54).



073-3333-300

הידברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום, למענכם. לכל שאלה בהלכה, חיינו ענשינו

לארגון הידברות דרושים נציגי/ות טלמרקטינג

זיכוי הרבים, בונסים נוחות, פריסה מקצועית, הכשרה מקצועית

לשליחת קורות חיים
jobsmark@htv.co.il

הצטרפו
לנבחרת
שלנו!

שומעים

שיש לך את זה!

אקוואר איתנו!

כבוד האִשה

סגולה גדולה לפרנסה – לכבד את האישה ולייקר אותה



בגמרא (בבא מציעא נ"ט)
אמר רבי חלב, "לעולם יהא
אדם זהיר בכבוד אשתו,
שאין הברכה מצויה בתוך
ביתו של אדם, אלא בשביל
אשתו, שנאמר 'ולאברהם
היטיב בעבורה'". ממשיכה
הגמרא ואומרת שבאמת כך
היה מלמד רבא לבני מחוזא
שנהיו עשירים: תייקרו
את נשותיכם כדי שתהיו
עשירות.

בעיני ראיתי אנשים רבים
שעובדים לפרנסתם בעבודה
מכובדת, ואין להם ברכה

בממונם, כל הזמן הם במינוס גדול בבנק ובקושי מסיימים את החודש. לאחר בירור קצר גיליתי שבמקום שייקרו את נשותיהם, כדי שהקב"ה ייקר אותם, הם מבזים אותן, או מתעלמים מרצונותיהן, מחמאות הם נתנו רק בזמן השידוכים, ומתנתן זה משהו שאינו מוכר אצלם. פתחתי בפניהם גמרא זו, והסברתי להם שהבורא יתברך מנהיג את עולמו במידה כנגד מידה. אדם שמזלזל בכבוד אשתו שתלויה בו, הקב"ה מזלזל בו שהוא תלוי בו.

לפני כשנה, הוזמנתי למסור שיעור בבית אחד מתלמידי מאזור השרון. כשהגעתי לביתו, גיליתי וילה מפוארת המשתרעת על פני ארבע קומות, עם חצר גדולה. סיפר לי הבחור שהווילה שייכת להוריו, ובצמוד לה ישנה וילה נוספת התואמת לנוכחית, שאף היא שייכת להוריו, ואחיו גר בה. שניהם גרים בינתיים בוילות האלה עד שיימכרו.

חשבתי לעצמי בקול רם, "ודאי אבא שלך איש עסקים חשוב, שהבורא יתברך האיר לו את מזלו ונ"ב הצליח". ענה לי הבחור: "לא, אבא שלי הוא פנסיורן של משרד ממשלתי רגיל, וכל חייו היה עובד כשכיר ממוצע, ואילו אמא שתחיה הייתה עובדת במשק בית". לא יכולתי להתאפק מלשאול אותו איך זה יתכן שזוג שכירים מצליח לקנות שתי וילות מפוארות באחת הערים המבוקשות בארץ.

הוסיף הבן ואמר: "יש להם גם בית פרטי בעיר אחרת, שבו הם גרים, ובנוסף – הווילות המדוברות נקנו ללא משכנתא, והם חיתנו כבר את כל שבעת ילדיהם ברוב פאר והדר". "אולי הם זכו בלוטו?", שאלתי. "לא", ענה הבן. אתם ודאי מבינים, קוראים יקרים, כמה התעוררה סקרנותי. שאלתי, "תסביר לי, איך זה מסתדר?". בתחילה הוא לא ידע לענות לי, אך לאחר כמה ניסיונות שאלתי, "האם אבא מכבד את אמא?". כאן נעצר הבחור לרגע, ואמר: "מימי לא ראיתי אדם שמכבד את אשתו יותר מאבא שלי. הוא מעולם לא הרים את קולו. כשהיינו באים אליו בטענות על אמא, תמיד תשובתו הייתה ש'אמא צודקת, ואל תתווכח איתה'. אין סוף שבוע שאבא חוזר בו הביתה ללא זר פרחים מפואר (לא אלה שעולים 20 שקלים), ולפעמים היה מגוון במתנות מפתיעות שונות. בכל חג הוא קנה לה מתנה יקרה יותר מהחג הקודם. כשאמא הייתה יוצאת מהבית לאירועים או למקומות אחרים בלעדיי, היה יושב בפתח הבית ומחכה, והיו שואלים אותו 'אבא, למה אתה מחכה ולא הולך לישון?', והוא היה עונה: 'אני לא הולך לישון בלי אמא'. בכל יום אנחנו שומעים מחמאה חדשה ומיוחדת שאבא מחמיא לאמא'."

באותו רגע נגמרו לי השאלות והספקות. יהודי שמכבד כך את אשתו, אינו צריך להיות איש עסקים בשביל להרוויח כסף, כיוון שהבורא יתברך בכבודו ובעצמו משפיע עליו שפע עד בלי די.

אזהרת טריגר

**כך גורמת פוסט טראומה
לשלל בעיות נפשיות,
גופניות ותפקודיות**



אני מכיר בחור שהיה ברכב שחזר ממירון בשעת לילה מאוחרת, דרך כביש הבקעה. הנהג נרדם על הכביש, והרכב התנגש בעמוד בטון והתהפך. למרבה הצער, הנהג נהרג במקום. ארבעה בחורים נוספים שהיו ברכב יצאו בניסי ניסים בלי שום פגע. בגוף. אבל בנפש, כל אחד התמודד עם התאונה בצורה שונה: בחור אחד המשיך בשגרת חייו, ואפילו התחזק ולמד משניות לעילוי נשמת הנהג שנהרג. הבחור השני לא מוכן יותר לנסוע בכביש הבקעה בשום פנים ואופן. השלישי לא מוכן לעלות על מכונית. והרביעי לא יוצא מהבית. מסתגר בחדרו וחי על כדורים פסיכיאטריים.

איך אפשר להסביר את השוני בתגובות שלהם? הרי כולם היו באותו ארוע. אצל האחד – אין טריגרים, הוא לגמרי חזר לעצמו. אצל השני – כביש הבקעה הוא טריגר שמציף לו את זכרון התאונה, ולכן הוא נמנע ממנו. השלישי – לא מוכן להיכנס למכונית, זה הטריגר שלו, והאחרון – החיים הם הטריגר שלו, והוא מסתגר ונמנע. איך אפשר להסביר את ההבדל הקיצוני הזה? הפסיכולוגים ידברו על מושג שנקרא "חוסן". ברובד אחר, עמוק יותר, המקובלים ידברו על נשמות, ניצוצות ותיקונים. המכנה המשותף הוא שכנראה צריך לומר שלכל נשמה יש סף רגישות שונה.

יש בחיים אירועים קשים שיכולים לבלבל אותנו לתקופה קצרה, ולפעמים אפילו מחייבים טיפול קצר. אבל אדם רגיש מדי, שעובר ארוץ קשה מדי, שאין לו כלים להכיל אותו, עלול לעבור למצב הישרדותי. זה יכול לקרות בגלל אירוע (תאונה, פיגוע, התעללות, אובדן או חיכוך עם מלאך המוות). זה יכול לקרות בגלל מצב מתמשך של אירועים קטנים רבים שמצטברים ומתרכבים לתחושה שאין סיכוי להצליח. לא כל כך משנה מה הגורם הראשוני, ברגע שכדור השלג יצא, והאדם מאבד תקווה, הנפש נכנסת למצב הישרדותי. זה נקרא "פוסט-טראומה" (PTSD). מדובר במחלה שפוגעת במערכות פיזיולוגיות ונפשיות, שאמורות לעזור לנו לנהל את עצמנו, להיות יציבים, לקבוע יעדים, ולפעול בחכמה וביעילות כדי לעמוד בהם. כאשר המערכות הללו לא מתפקדות, זה מוביל לשלל סימפטומים של תפקוד בעייתי.

ד"ר מאטה גאבור, מגדולי המומחים בתחום, אמר שכרופא שעבד עשרות שנים בתחום, הוא יכול להעיד שמחלת הפוסט-טראומה היא השורש האחראי לרוב המחלות הנפשיות, וגם לחלק נכבד מהמחלות הגופניות. ובכל זאת, ד"ר גאבור מעיד שאף על פי שפוסט-טראומה היא שורש לכל כך הרבה צרות, במשך כל לימודי הרפואה שלו בקושי דיברו איתם על המחלה הזו. והוא עוד רופא שאמור להכיר. מה יעשה מורה, מנהל או יועץ חינוכי, שבכלל לא מכיר את המושג הזה, ולא מבין את הקשר בין אירועי העבר לירידה הקיצונית בתפקוד בכלל, ובתפקוד הדתי בפרט?

ענישה לא תצליח לשפר את התפוקה במקרים האלו, היא רק מגבירה את מערבולת התסכול, חוסר האונים והבדידות. אבל יש כלים שכן יכולים לעודד טיפול והחלמה! זה מחייב אותנו, כהורים וכקהילה, להכיר אותם, ולייצר אווירה בטוחה, תומכת ואוהבת, כדי להצליח למנוע, ובמקרה של נפש פצועה – לקדם תהליכי החלמה.

לרכישת הספר "בוסר המלאכים": חייג להדברות שופס 073-222-1250

המכנה
המשותף הוא
שכנראה צריך לומר
שלכל נשמה יש סף
רגישות שונה

היו שותפים במיזם האדיר, בשיתוף המשפחות השכולות המנצח את חיילנו היקרים הי"ד שנפלו במערכות ישראל, באמצעות הקמת עמדות תפילין אישיות לזכרם.

**הם מסרו את נפשם למעננו,
אנחנו נעשה למענם!**



להקדשת עמדת תפילין:
073.333.3343

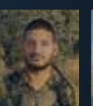
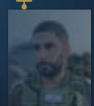


↓ הקדשות
חירתכם

←
משפט
ממורשתו
של החייל

למצח אחי

מיזם עמדות התפילין
להנצחת החיילים הי"ד
בשיתוף משפחות הנופלים



"אצלנו האומנה היא הגנטית"

שנתיים אחרי שהוריו לקחו באומנה שני ילדים, החליטו הרב גלעד מנחם ברלין יחד עם תמר רעייתו לעשות צעד דומה. על גידול ילד אומנה יחד עם 11 ילדים ביולוגיים

מוריה ליל

הילדים הפרטיים?

"בהחלט. לא ידענו מה יהיו ההשלכות הרפואיות של התסמונת ועד כמה זה ידרוש מאיתנו דברים כמו נסיעות לבתי חולים וטיפולים. ברוך ה', נחמן (שם בדוי מפאת היותו ילד אומנה), הילד שקיבלנו, בסך הכל היה ילד בריא ולא נזקק כמעט לכאלו, אך זה לא דבר שהיה אפשר לדעת מראש. חשוב לומר שקיבלנו מראש החלטה שאנחנו לא עומדים 'להשתגע', אלא מטרננו לתת לנחמן משפחה חמה ואוהבת".

אותו, ומבחינתם זה היה טבעי. במיוחד לצעירים שבהם, שעבורם זה דבר שהכירו מאז ומתמיד אצלנו וגם אצל הוריו. חשוב להגיד שהיו גם פעמים שזה היה יותר מורכב. למשל, היו ילדים שהתביישו להביא חברים הביתה, בגלל התנהגויות לא רגילות או אמירות מצדו של נחמן. יצא לנו מדי פעם לפתוח את העניין מול הילדים ולברר איך זה בשבילם. למרות הכל, בשיחות האלו מעולם לא שמענו תלונות מצידם על כך שלקחנו את נחמן באומנה. אני גם לא חושב שהיה ילד שבסוף לא הביא חברים הביתה".

האם אתם שומרים על קשר עם המשפחה הביולוגית של נחמן?

"לנחמן יש הורים ואחים נוספים, ואנחנו בקשר טוב איתם. הם מתעניינים בו, מגיעים לבקר אותו וקונים לו מתנות. כשנחמן קצת גדל והבין יותר, התלבטנו איך לתווך לו את הסיטואציה. אבל בעוד אנחנו מתלבטים, מסתבר שהוא לקח את הסיפור הרבה יותר בקלות מכולנו. מבחינתו, כמו שיש לכולם שני סבים ושתי סבתות, אז לו יש גם שני זוגות הורים, והוא מרוצה מכך מאוד. הוא קורא 'אבא' ו'אמא' גם לי ולאשתי וגם להוריו הביולוגיים".

לו יש גם שני זוגות הורים, והוא מרוצה מכך מאוד. הוא קורא 'אבא' ו'אמא' גם לי ולאשתי וגם להוריו הביולוגיים

הרב מספר שכאשר נחמן הגיע לגיל בית ספר, היה להם חשוב לשלוח אותו למסגרת טובה שהיא גם תורנית. המסגרת שנראתה להם המתאימה ביותר עבורו היה בית הספר "אוהל שרה" בבני ברק. "משפחתו הביולוגית של נחמן משפחה חילונית. אנחנו בקשר טוב איתם, והיה לנו חשוב לשמור על כך. לא ידענו כיצד הם יקבלו את המסגרת הזו, אבל הם לגמרי הבינו. הם אמרו שיש להם הכרת הטוב על הגידול שלו אצלנו - שטוב לו והוא שמח, וזרמו איתנו. יצא לי גם לפגוש בסבים שלו, והיה אפשר לראות שמרגש אותם החיבור שלו לתורה וליהדות, שזה דבר שהם הכירו מהדור הקודם".

בשנים האחרונות בחרו שתי אחיות נוספות של הרב ברלין לפנות לאומנה, הפעם של ילדים "רגילים". בסך הכל יש במשפחה שישה ילדים אומנה, מהם שלושה בעלי תסמונת דאון. "כשרואים שיש לנו במשפחה כמה ילדים מיוחדים, שואלים אם זה גנטי", אומר הרב גלעד מנחם בחיך. "אחותי עונה שהאומנה היא זו שגנטית".

לפני 29 שנה הופיעה בעיתון מודעה, שבה נכתב כי דרושה משפחה אומנת לתינוקות עם תסמונת דאון. ההורים שלי, דינה ומוסא ברלין, לא חשבו פעמיים, והם יצרו קשר עם המספר שהופיע בה", מספר הרב גלעד מנחם ברלין, בנם הבכור. לא מדובר במעשה טריוויאלי, והרב גלעד מנחם מפרט בהערכה על הוריו: "ההורים שלי הם אנשים שחסד זורם בעורקיהם ומבחינתם זה היה הדבר המתבקש". הביוררים הושלמו בהצלחה, וכעבור מספר ימים הגיעה לבית משפחת ברלין תינוקת בת ארבעה חודשים. נגה, כך נקראה התינוקת שנולדה עם תסמונת דאון וננטשה אחרי לידתה. היא שהתה בבית החולים חודשים ארוכים עד שהועברה לאומנה.

חלפה שנה, ושוב הופיעה מודעה דומה בעיתון. הפעם היה מדובר בתינוק, גם הוא עם תסמונת דאון. "ההורים שלי החליטו שזה רעיון טוב שיהיה לנגה אח כמותה, ואלחנן התינוק הצטרף למשפחה. לשני התינוקות היו עוד ארבע אימהות - ארבע אחיות, שהיו אז בגיל העשרה ועזרו בגידולם".

"אולי לנו זה יתאים"

קצת יותר משנה לאחר הגעת התינוק השני, פנו מטעם הרווחה למשפחת ברלין וביקשו את עזרתם. הסיפור הפעם היה קצת שונה. לא מדובר בהורים שננטשו את בנם, אלא בהורים שנולד להם בן עם תסמונת דאון. הם הרגישו שיהיה מורכב מדי עבורם לגדל אותו, ביקשו למצוא עבורו משפחה אומנת והיו מעורבים בתהליך החיפוש. "פנו להורי מהרווחה, על מנת לבקש את עזרתם למצוא משפחה אומנת מתאימה. הם לא הסכימו שבמשפחה אחת יהיו שלושה ילדי אומנה עם תסמונת דאון, אך ביקשו שההורים שלי ישמשו בינתיים כמשפחת קלט עבורו, אבל רק באופן זמני", מספר הרב גלעד מנחם. "אחרי שהזמן עבר ולא נמצאה משפחה, עלתה המחשבה, שבזמן שאנחנו פונים למשפחות שנראות לנו מתאימות, אולי דווקא לנו זה יכול להתאים. התייעצנו עם הרב מרדכי אליהו זצ"ל ועם הרב חיים דרוקמן זצ"ל, ובברכתם לקחנו את הילד".

הייתם אז הורים לשני ילדים קטנים משל עצמכם. היו לכם חששות כיצד ישתלב התינוק החדש יחד עם

הראשון שרץ ומחבק

"נחמן הגיע אלינו לפני 26 שנה, תינוק בגיל חודשיים, והשתלב בטבעיות במשפחה. לא תמיד אנשים יודעים שהוא לא ילד ביולוגי שלנו. כשנה לאחר הגעתו נולד לו אח קטן - ילד נוסף שנולד לנו, ועם הזמן נוספו ברוך ה' עוד שבעה ילדים. בגלל שיש לנו משפחה ברוכה, לאורך השנים תמיד היה ילד במשפחה שהתאים ברמה המנטלית לנחמן - שרמנו נשארה לאורך זמן כרמת ילד גן. גם אנחנו מהרווחה כמשפחה ילד שמח ואוהב, עם הרבה חן. תמיד כשחזרתי הביתה הוא הראשון שהיה רץ ומחבק אותי. הוא ילד מוזיקלי שאוהב שירים, והייתה תקופה שגם למד בבית ספר למוזיקה. יש לו זיכרון טוב והוא אוהב ספרים וסיפורי פרשת שבוע. הוא ילד חינוכי ופעיל ומתחבר בקלות לאנשים. בחתונות נמצא אותו לא מעט רוקד עם החתן".

ואיך הדינמיקה בינו לבין הילדים הביולוגיים שלכם?

"באופן כללי, נחמן השתלב יפה. הילדים אהבו

מתחברים לבית המקדש

מגוון מוצרים מיוחדים על ירושלים ובית המקדש לחיבור עמוק לימי בין המצרים



מגוון תמונות מרהיבות של ירושלים ובית המקדש לכם בחיבור עמוק לימי בין המצרים



הידברות שופט


חייגו: 073-222-1250 חפשו הידברות שופט ב-G



על עולם הילדים

עופות



חפשו עכשיו
עולם הילדים ב-  **וצפו בכל המתנות >>**

073-359-2800

עולם הילדים. כיף זה בטוח.

2. קבלו כרטיס מתנה
של  לקניה
במותגים המובילים

1. הצטרפו
לקיטנה הדיגיטלית
של עולם הילדים

3. היכנסו להגרלות: טיסה בשמי הארץ | טיסה
חופשית בכדור פורח | Flybox | שיט ביאכטה
כרטיסים לאקווריום ישראל ולמג'יק קאס.

מע(א)ז יצא מתוק

נערה שגדלה בבית מורכב כלכלית, מוצאת את עצמה בתסבוכת משפחתית וכלכלית משל עצמה. היא שומרת על מידותיה הטובות לאורך כל הדרך, ויש גם מי שעם לב

לכשנה אחר כך נולדתי אני. מאז הגיעו לעולם עוד ילדים, והפכנו למשפחה יפה. אם בתחילה אבא עוד החזיק יפה את עסקיו, עד מהרה העניינים לא עמדו בציפיות של תנאי החיים שהוא רצה. השכירות אכלה בכל פה, ורמת החיים הגבוהה לא הותירה דבר. נשארנו עם דירה יפה ומקרר ריק. דרך ארוכה וכואבת עברנו כולנו, כדי שרמת החיים תהיה פרופורציונלית לרמת ההכנסה שלנו. בימים האלה, המשכורת של אמא הייתה העוגן הכי חזק. אבא התעקש להמשיך לגור בשכונה. זה היה הדבר היחיד שנשאר לו מהחלום – לגור בשכונה של עשירים. היה לנו רכב ישן ויחיד בגראז' האחורי של הבית, בגדים ממוחזרים שאחת מנשות הקהילה ארגנה, ומקרר עם מינימום מצרכים. היינו עניים.

הפער הזה היה בעוכרי. חלמתי לעבור דירה לאזור אחר, סביבה שתהיה מותאמת לרמת החיים שלנו, שלא נתבלט בה בנוף כשונים, אלא נהיה שווים בין כולם. נאלצתי להתמודד עם המציאות, להרכין לה ראש. גם נמאס לי להיות החרוגה בנוף הכיתתי, לשמוע כל היום את הבלי העולם ותענוגותיו, את המחירים היקרים שזרקו כאילו מדובר בגרושים, הנסיעות, הטיולים. והכי מצחיק היה שהחברות לא באמת קלטו מה זה אומר שאין לנו כסף. מבחינתן, אם אין לחם – תאכלי עוגה. את מחוץ למעגל האקסקלוסיבי, אבל אין הבנה איך זה מתפרש במציאות היומיומית. השבע לא יבין את הרעב לעולם. מאז למדתי מה כסף יכול לעשות לאדם. תיעבתי אותו.

אז כפי שהבנתם, לא היו לי חיים קלים. היה הרבה מכאוב, ואני חיפשתי פשר לכל דבר. שאלתי, חקרתי הרבה, ופגשתי באנשים יקרים וטובים שהנחו לי דרך. אחת מהן הייתה המורה שלי בתיכון, שלב משמעותי מאוד בעיצוב החיים. היו לנו שיחות עומק רבות, כאשר אני שואלת שוב ושוב על המשמעות של החיים, ולמה לאלוקים יש דרכים שלא תמיד מובנות לנו. ובעיקר השאלה הידועה: למה צדיק ורע לו? לא אכנס לכל תוכן השיחות הארוכות והעמוקות שהיו בינינו, כי מכל זה היה משפט אחד שחדר לתוך לבי, וצף מולי בכל פעם, מאז

פעמים אנשים חושבים שבאמריקה אוכלים בכפית של זהב. אני כאן כדי להבהיר שלא, ממש לא. אבי גדל כל חייו כילד עני במשפחה של מהגרים. תמיד חלם להיות עשיר יום אחד, ובשביל כך היה מוכן ללכת עד הקצה וחזרה. כמעט לא היה דבר שיעצור או ימנע ממנו את החלום. הוא עשה כל שביכולתו כדי להתחבר לילדי העשירים, הוא שילם מחירים גבוהים, הרבה יותר מהתוצר המדומיין שחיכה לו, והיה מוכן לסבול את הכל – העיקר להתחבר בעושר, לנסוע ברכבי יוקרה, ליהנות במשחק במגרשי גולף יוקרתיים, לקבל יד שנייה את הבגדים של החבר, גם אם הם לא בדיוק במידה שלו...

ככל שהתבגר, הצורך הפך לדחוף יותר. הוא ניסה לשלוח יד בעסקים, והצליח פה ושם. עדיין לא ברמה של עשיר, אבל כן ברמה של חיים נוחים ואיכותיים יותר ממה שחי עד עתה. את אמא הוא הכיר בזמן הטוב יותר של עסקיו. אמא הגיעה מבית בורגני, לא עם כסף בשפע, אבל כן בשביל להיות טוב ברמת חיים סבירה באמריקה. בכל מקרה – עוני היה אצלם מושג רחוק. השדכן היה אחד ממכריו הרבים של אבא, שהכיר את סבי. הם נישאו וחיו באושר.

אבא החליט שהוא רוצה לגור באחת השכונות היקרות ביותר של ניו יורק. אמא קצת נבהלה. היא הייתה מחושבת מאוד, והבינה שרק השכירות תעלה להם כמה משכורות יחד, אבל אבא היה החלטי: הוא רצה להיות חלק מהחלום האמריקאי, לא היה מוכן לוותר על זה, ואמא הלכה אחריו באש ובמים.

אמא, שהבינה את המצב, לקחה את עצמה בידים ונכנסה לעולם התעסוקה. אבא לא כל כך רצה בכך. אצל רוב החברים שלו, האישה הייתה עסוקה בשופינג מבוקר עד ליל. מי חשב על עבודה בכלל? הוא רצה שאמא תהיה המלכה. גם אמא גדלה כך – סבתי מעולם לא יצאה לעבוד בחוץ. היא הייתה בבית, כלומר, בחוג מכרות וסיבובי שופינג קלים, ונוכחת בחיי ילדיה. אך אמא הבינה שכאן צריך להתנהל אחרת. בכישרון רב היא ניווטה את רצונה, והצליחה לגרום לכך שאבא יסכים.

הידברות שופס
התנחל • תל אביב • 073-222-1250

צוללים אל תוך המציאות התנ"כית עם הסודות הארכיאולוגיים ומעמקים סביב מעגל השנה עם יצירותיו המופלאות של הרה"ג זמיר כהן שליט"א

משלוח
חינם עד
הבית



להתרחק
להתרגש
לצמורה

פותחים את הלב לפני תשעה באב עם מארז הספרים, שיעשה לכם סדר, עומק וחיבור בימי בין המיצרים



073-222-1250 • חפשו הידברות שופס ב-G

האם כל טראומה חייבת להותיר צלקת? או שמא דווקא מתוך שבר גדול – נולד האדם החדש?

החיים מזמנים לאדם רגעים של קריסה – רגעים שבהם נדמה שהמציאות מתפוררת. אלו יכולים להיות משברים אישיים, אובדן, חרדה, מלחמה ועוד. פעמים רבות, התחושה היא שהפצע לא יירפא לעולם. הבעיה היא לא הכאב ולא החוסר אונים. הבעיה היא שהאדם לא מוכן לעכל את הכאב הפחד והחשש. אם אדם מכחיש, מתעלם וממשיך הכל רגיל – הפצע נשאר פתוח.

התמודדות עם טראומה

כיצד מתמודדים עם פצעי החיים באופן שאינו משאיר אותנו עם צלקת נפשית ופצעים פתוחים

טראומה היא חוויה שאדם עבר, אבל לא עיבד וקלט. האירוע כמו "נבלע" בנפש ללא "עיכול". הוא מופיע כהתקפי חרדה, כהתפרצויות כעס או כהימנעות ממפגש מחודש עם החיים.

הדרך לריפוי איננה הכחשה – אלא עיבוד, הכרה, שיחה ומשמעות. פצע שלא מדברים עליו – מדמם. פצע שמעניקים לו קול, הקשבה ומשמעות – מחלים. שברי הלוחות הם ההכנה לקראת קבלת התורה המחודשת. ימי החורבן אינם רק מועדים של תוגה, אלא הכנה לבניין חדש.

אחרי השבר, האדם מגלה כוחות שהוא לא הכיר, הוא קם בצורה שהוא לא ידע. טראומה לא חייבת להפוך לאסון – היא יכולה להפוך גם לסיפור לידה מחודש. צלקת יכולה להיות סימן לשבר, אבל גם אות גבורה של מי ששרד, נאבק – ובחר להמשיך.

צמיחה מטראומה היא תהליך עדין, עמוק ולא תמיד לינארי. אבל עם הכלים הנכונים – היא לא רק אפשרית, אלא יכולה להפוך את הפצע לנקודת מפנה של בניין מחודש. מותר לשאול למה זה קרה. בהתחלה מתוך כעס, ואחר כך מתוך עוז רוח וסקרנות להבין. כששואלים שאלות אמיצות – פותחים דלת לתודעה חדשה. כך נוכל למצוא משמעות בכאב.

הכאב לא בהכרח נעלם – אבל כשהוא נטען בתוכן, הוא לא שובר – אלא בונה. "גם כי אלך בגיא צלמוות – לא אירא רע, כי אתה עימדי" – לא בגלל שאין רע, אלא כי יש מי שנמצא איתי בתוך הרע. לא נוכל למחוק את העבר, אבל כן נוכל להוליד ממנו עתיד חדש.

יש לכם שאלות בנושאים הקשורים לנפש? התמודדויות מיוחדות? כתבו אלינו למייל debi@htv.co.il ונשתדל לענות כאן במדור.

ולתמיד. היא הסבירה לי את "מעז יצא מתוק" – דווקא מהקושי יוצאים דברים טובים ומתוקים. לפעמים לא צריך להמתין הרבה כדי לראות זאת.

המשפט הזה ועוד אחרים היו העוגן בחיי. איתם הלכתי ובניתי את מה שאני היום. כאשר כל חברותי כבר התחילו לבנות בתים, הייתי די אדישה. היה ברור לי שאני לא הולכת להשתדך מהר כל כך. אחרי הכל, אין לנו כסף, ולא שום ברק מזהיר אחר. הייתי בחורה בנאלית, עם ראש טוב, שעבדה קשה כדי לחסוך כל סנט ללימוד בקולג' האמריקאי.

כמעט עשור לאחר מכן הכירו לי את אריק, בחור אמריקאי טיפוס, עם הרבה ברק וגם... כסף. לא שזה עניין אותי, אבל האופי שלו כן כבש אותי. התארסנו, קבענו חתונה והתחלתי להרגיש בעננים. כל ההוצאות מסביב היו רבות. אריק רצה חתונה

כיהא למעמדו ולמעמד משפחתו. השתדלנו להיענות למה שהיה אפשר. את הרוב שילמתי מכספי. הימים חלפו מהר, וזמן החתונה התקרב. אני ידעתי לא כל כך בנוח. עוד לא ידעתי להניח אצבע בדיוק על מה, אבל משהו בשידוך לא נראה לי לפתע. לא ידעתי מה בדיוק. משהו התחיל ליילל אצלי בלב. לא הרבה זמן נאלצתי לחיות עם זה. שבועיים לפני החתונה, הבחור הודיע שהוא לא מעוניין להתחתן. חד וחלק. היינו המומים.

לא עיכלתי. ניסיתי למצוא את הדקה של החסד כדי להיות עם עצמי באמת ולומר – שלום. זה היה, ונגמר. אבל הבחור לא נתן גם את זה. עד מהרה הבנתי שהוא מצפה שאנחנו נשלם את הוצאות הביטולים. זה שהוא ביטל – לא היה עילה מבחינתו לשאת בנטל. רציתי לשלם הכל בעצמי, לספוג את הנזק. העיקר שיהיה שקט, ונגמור עם זה ודי. אבל אבא שלי היה עיקש בעניין, פגוע מהצעד שהבחור עשה, והוא לא היה מוכן לוותר כך.

חיפשנו בורר. גם כאן גילינו את האופי הלא פשוט של הבחור. עד שמצאנו מישהו שיהיה מקובל גם על הצד שלו, כבר היינו על סף ייאוש. שמענו על הבורר הזה רבות, בעיקר על כושר השכנוע שלו. נפגשנו פגישה אחת. לדעתי היה ברור שזה מספיק, אבל כנראה שלצד השני זה לא היה כך... הגענו להסכם כלשהו, אחרי מספר פגישות, אך כשזה הגיע לשלב המעשה, הצד השני, קרי הבחור, לא מיהר לבצע את ההסכם. מכאן הייתה לנו אופציה של מלחמה ותביעה, ואולי גם היינו זוכים, אבל אז ביקשתי מאבא

שלי, בתחנונים, שיעזוב אותנו. אני אשלם את הכל. לא שווה לי כל ההתעסקות הזו. כבר הבנתי ממה ה' שמר עלי כל כך.

מי שהתפעל מאוד מהאצילות שלי ושל משפחתי, היה הבורר. הוא ראה את ההתנהלות של הצד השני, וגם הוא נשאר המום איך למרות הכל לא איבדנו צלם אנוש ומידות טובות. לא הרבה זמן אחרי, הוא התקשר אלינו והציע את יהודה, בחור ישראלי שהגיע לאמריקה אחרי שהסתבך בעניין כלכלי לאחר גירושים קשים. אני הייתי בחורה אמריקאית, בת שלושים. המילים היחידות שלי בעברית היו "מן המקורות" בלבד. הוא היה גבר צעיר, בן 24, כמעט ילד עדיין, שידע בקושי להסתדר באנגלית, ודאי לא לנהל שיחה קולחת. לכאורה, פערם תרבותיים ומנטליים גדולים מאוד. לא כל בחור יסכים לקחת בחורה שגדולה ממנו בשש שנים. גם לא כל אמריקאית סטנדרטית תסכים לקבל בחור במצב כלכלי מסובך כל כך, גם אם אין להורים שלה כסף. אבל אצלי לכסף לא היה מקום של כבוד. החיים שלי לימדו אותי משהו אחר.

השדכן-בורר עשה עבודה מצוינת, ממש ראינו את פרי עמלו. כושר השכנוע שלו, שהביא לו את התהילה המקצועית, אפשר לו לעשות עוד כמה דילים על הדרך... יהודה השתכנע. לי לא היה מה להפסיד. יצאנו לדרך, כאשר כל אחד מאיתנו מנסה למצוא שפה משותפת עם השני. זה היה כמעט קומי בהתחלה, אבל נהנינו. מפגישה לפגישה הבנו שיש משהו מעבר למחסום השפה, ושעם רצון טוב אפשר יהיה לבנות דברים מדהימים. הכרתי בן אדם נעים, עם מידות טובות, כל מה שייחלתי וביקשתי לעצמי, כל מה שהבנתי שהיה חסר לי כל כך בשידוך הקודם.

התארסנו למזל טוב. זו הייתה תקופה מדהימה. הרגשתי איך כל יום מקדם אותי למקום טוב יותר, טהור יותר, תכלית אמיתית של בניית בית בישראל. הייתה חתונה יפה ושמחה, צנועה במונחים אמריקאים – אבל איכותית, בדיוק כמו שאני אוהבת. מצד בעלי לא היו הרבה מוזמנים. המשפחה הענפה בארץ לא הייתה משופעת באפשרויות שאפשרו להם מימון יקר של כרטיסים, אבל שמחנו באמת, וזה מה שהיה חשוב.

לאורך הדרך הבנתי שאילו לא מה שקרה לי, לא היה סיכוי לשידוך הזה להתקיים. ראיתי את הטוב שה' נתן, גם כשנראה שצדיק ורע לו. ומאז – יצא מתוק.

מכל זה היה משפט אחד שחדר לתוך לבי, וצף מולי בכל פעם, מאז ולתמיד. היא הסבירה לי את "מעז יצא מתוק" – דווקא מהקושי יוצאים דברים טובים ומתוקים



היברות שופט

מגוון ספרים לכל הגילאים
לרגל תחילת קריאת ספר דברים!
להתחבר לשורשים דרך פרשת השבוע
ולהתחדש בלימוד מרגש לכל המשפחה



073-222-1250 מתחברים אלפס!

ספרים נוספים מחכים לכם באתר חפשו ב- [hivrot.co.il](https://www.hivrot.co.il)

"אלה הדברים אשר דיבר משה..."

הידברות לנוצר



תענו לנפש שלכם

הרב דן טיומקין

לענות לו. קריאת התורה היא מצווה חשובה, הקידוש לא יברח, לפום צערא אגרא, כדאי שבת אחת להתאמץ קצת כדי להרוויח רציפות בשמיעת קריאת התורה תמיד, ומי שעושה רצון ה' רק מרויח. יש עוד תשובות, וכשחושבים על זה, אפשר למצוא אותן, אבל זה מחייב עבודה פנימית. רק ברגע שנותנים ללב לדבר, ושומעים את טענותיו, אז אפשר לענות לו ולהרגיע אותו, והדיאלוג הזה חשוב, כי הוא גורם למערכות הנפש הבהמיות לא להיות אופוזיציה, אלא להתפייס ולשתף פעולה.

זה יסוד חשוב שנוכח לעוד הרבה מצבים בחיים: אל תתעלם מהקול הפנימי שבך, שמע אותו, תבין אותו, ואז, שלב ב' - נסה לענות לו, ביישוב דעת, תשובות שכליות. מי שמצליח באמת לפנות כמה דקות מזמנו ולנסות ליישם, זוכה להתחבר בכך לעצמו, לכוחות נפשו, וזה יעזור לו להיות יעיל יותר, ממוקד ומאושר. כדאי לנסות!

השבת קוראים בתורה את פרשות מטות ומסעי, וגם מפטיר של ראש חודש. זה יוצא קריאה מאוד מאוד ארוכה. הכי ארוכה. איפה זה פוגש אתכם? השכל ודאי מבין ושומח מקיום המצווה הזו, אבל הלב... לא נעים לומר, אבל הלב לפעמים קצת ממהר כבר לשמוע קידוש, קצת עייף ומנומנם, ולא שמח במיוחד לאריכות הזו.

מה עושים עם זה? אפשר להתעלם מהלב. אפשר לגעור בו. אפשר להישאר לישון או סתם לחלוט. אפשר לצאת החוצה להתאווור. כל אלו תשובות בעייתיות, כי בטווח הארוך יש להן תופעות לוואי, של החמצת המצווה, או ניתוק מהלב, וחבל. אז מה תכל'ס עושים?

הרמח"ל במסילת ישרים (פ"ט) אומר חידוש: כדאי לתת ללב להשמיע את טענותיו, להבין

השו"ת המקוצר

? ילד בכיתה עצבן אותי מאוד. מותר לי לספר על זה להורים שלי, או שזה לשון הרע? לילד שנמצא במצוקה מותר וצריך לשתף את ההורים, זה נחשב לתועלת ולא לשון הרע.

? האם מותר לרחוץ כלים בשבת עם מדיח כלים, אם מכונים את המדיח לפני שבת, שיידלק בעזרת שעון שבת? אסור.

? אני רוצה להיכנס לשירותים ציבוריים במרכז הקניות, אבל יש לי סידור בתיק. אני לא רוצה להשאיר את התיק בחוץ כדי שלא יגנבו אותו. מותר להיכנס עם התיק והסידור שבתוכו? כדאי שהסידור יהיה מונח תמיד בתוך שקית, ואז

התיק נחשב לכיסוי שני, ומותר.

? האם מותר ללבוש בגדים חדשים בימי בין המצרים? אין לחדש בגדים בתקופה זו.

? אכלתי שלוש עוגיות קטנות. האם אני צריך לברך עליהן ברכה אחרונה? אם יש בהן משקל של 27 גרם - מברכים, ואם לא, אין מברכים.

? האם צריך לברך ברכה ראשונה על מסטיק? וברכה אחרונה? ברכה ראשונה מברכים, ברכה אחרונה אין מברכים.



המדור בחסות

נעם
בר מים היברידי

שאלה בנועם

יעקב שלומון היה אנוס, ולא הספיק לקרוא שניים מקרא ואחד תרגום. בא להשלים בשבוע שאחרי את קריאת הפרשה משבוע שעבר, והסתפק אם יקדים את הפרשה שהחסי או את פרשת השבוע, מה דעתך?

פתרון החידה מפרשת בלק:

פרשת "זאת הברכה" שקוראים בשמחת תורה, יש לקרוא שנים מקרא ואחד תרגום לפני החת ביום הושענא רבה. ואם שכח לקרוא בהושענא רבה, יקרא בשמיני עצרת קודם שחרית, או יחד עם שליח הציבור (ברכיי בשם האריי, באיח שיר וזאת הברכה הלכה ט"ו, משניב סקריי, כף החיים רפ"ה סק"כט, חזו"ע וילקו"י).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגרל בקרבן תרמי דיגיטלי מבית אסיקים

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

אסיקים
טכנולוגיית מים מתוקמת



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

בר המים שכבש את ישראל, עכשיו גם בני יורק ובני גרין!
להזמנות 1-347-503-3082

שאלה

לימוד תורה בתשעה באב

תשובה

א. אסור ללמוד תורה בתשעה באב משום שנאמר פיקודי ה' ישרים משמחי לב, אבל מותר לקרא בספר איוב ובדברים הרעים שבספר ירמיהו, ואם יש בהם פסוקי נחמה צריך לדלגם. וכמו כן מותר ללמוד מדרש איכה, וידלג דברי תורה שבמדרש שאינם שייכים לחורבן. ויכול ללמוד גמרא מסכת מועד קטן פרק אלו מגלחין ובאגדות החורבן במסכת גיטין (דף נ"ה עמוד ב' ואילן), או הלכות אבלות.

ב. אף הרגיל ללמוד חק לישראל בכל יום, אין לו לקרא בתשעה באב.

ג. תהלים – אף על פי שאין לקרוא תהלים לכתחילה ביום תשעה באב, מכל מקום המיקל אין מוחים בידו, וכן מי שאינו יכול ללמוד במדרשים או בשאר דברים הרעים, יוכל לקרא תהלים, ומי שרגיל לקרא תהלים באופן קבע, יכול לקרא כפי שרגיל במשך כל השנה. (חזון עובדיה ע"י שיא).

ד. מותר ללמוד בספרי מוסר המעוררים את האדם לתשובה.

פינת ההלכה
בחסות
יוסף מנחם משכנתאות

יוסף מנחם משכנתאות
דובר בנקיטת שוטפת

יועץ משכנתאות עם יוסף מנחם
בעל 41 שנות ניסיון בנקאי בכיר לשעבר

לשיחת ייעוץ:
077-604-98-76



ד"ר אריאל כדורי

כמה עולים החיים?

איך אפשר לתמחר חיים, ומהו הפספוס הגדול ביותר בעולם?

1. מחיר החיים

נניח שאחד מקרוביכם סובל ממחלה קשה שגורמת לו לאיבוד שמיעה, והוא זקוק להשתלת שתל קוכליארי כדי לחזור ולשמוע. אם מחיר השתלה כזו היה עולה מיליון שקל, הייתם משלמים את הסכום הזה בשמחה עבורו? סביר להניח שכן.

נניח שקרובכם איבד את יכולת ההליכה בעקבות פציעה או מחלה, והוא זקוק לקטיעת רגל ולהשתלת רגל תותבת מתקדמת. אם המחיר של השתלת רגל תותבת היה מיליון שקל, הייתם מוציאים את הסכום הזה כדי לשפר את איכות חייו? התשובה הברורה היא כן.

נניח שקרובכם איבד את היכולת לבלוע כראוי, והוא נזקק לניתוח להשתלת קנה הנשימה או מערכת הזנה מתקדמת. אם עלות הניתוח הייתה מיליון שקל, הייתם משלמים את הסכום הזה עבורו? מובן שכן. נניח שקרובכם עבר פגיעת מוח קשה,

וזקוק להשתלת תאי גזע כדי לשחזר את יכולת הזיכרון והתפקוד הקוגניטיבי שלו. אם השתלת תאי הגזע הייתה עולה מיליון שקל, הייתם משקיעים את הסכום הזה כדי להחזיר לו את איכות החיים? ודאי.

נניח שמישהו קרוב אליכם אינו מסוגל להרגיש או לחוות תחושות, והוא זקוק להשתלת מערכת עצבים או טיפול שיחזיר לו את היכולת לחוות תחושות כמו חום, קור וכאב. אם מחיר הטיפול היה מיליון שקל, הייתם משקיעים אותו עבורו? אין ספק שהתשובה היא כן. דברים כמו איבוד שמיעה, יכולת הליכה או זיכרון הם חלק בלתי נפרד מההווה שלנו, ומחירים לא נמדד בכסף. אנחנו לא תמיד מעריכים את מתנת הבריאות, עד שאין לנו אותה, ולכן יש להודות בכל יום על כל איבר, על כל תחושה ועל כל תפקוד בגוף שלנו. ברוך ה'!



2. מהו הפספוס הגדול ביותר בעולם?

העולם הזה אינו מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי להכשיר אותנו לחיי העולם הבא. אולי יהיה מי שתצוץ בלבו מחשבה של ביטול: "נו, אז לא אחיה לעולם הבא, אחיה בעולם הזה איך שמתחשק לי, אגמור את החיים פה ודל..."

אולי כדאי לאדם כזה להיזכר מעט בסיטואציות של החמצה שעברו עליו בחיים, ולשחזר לעצמו את תחושות הכאב והחרטה שהתלוו אליהן.

למשל, שיצא מן הבית ביום חורפי והתעצל לקחת מטרייה, והנה באמצע הדרך התחילו לרדת גשמי זעף, וכל בגדיו וגופו נרטבים, וכולו רועד מקור.

כמה הוא מתחרט באותם רגעים על עצלותו, כמה הוא מצטער ומאשים את עצמו: "למה לא לקחתי מטרייה?" ...

מובן שכלל שההפסד וההחמצה גדולים יותר, כך צורב יותר הכאב וגדולה יותר היא החרטה. מהו הפספוס הכי גדול שעלול להיות לאדם בעולם?

הפספוס הגדול ביותר בעולם הוא לחיות כאילו החיים הם סדר של אירועים אקראיים. הפספוס הוא לא להבין שהבורא נמצא בכל מקום, בכל רגע. כל נשימה, כל תחושה, כל אדם שאנחנו פוגשים – כל זה חלק מתוכנית גדולה הרבה יותר. כשלא מכירים בו, מפספסים את הדרך.

זהו הפספוס הגדול: לא לראות את ידו המנחה של הבורא בכל פרט בחיים.

אין בכוחנו לתאר את גודל שבר לבו וחרטתו של האדם, כאשר יעלה למעלה ויראה איך כילה ימיו בהבל, כמה תענוגי גן עדן הפסיד, וכמה שעות הלכו לבטלה בכל ימי חייו, כאשר בכל שעה ושעה היה יכול להרוויח גן עדן בתענוגים נפלאים...

בית היוצר

והפעם: המודעה של יעקב קפואנו



עצבו לעלון הידיבות פרסומת מפתיעה, עם הומור וחשיבה מחוץ לקופסא, ואולי תזכו בפרס!

את הפרסומת שלחו אלינו למייל debi@htv.co.il. בעוד מספר חודשים נבחר את הפרסומת המוצלחת ביותר, שתזכה את היוצר/ת בפרס ע"ס 500 ש"ח לרכישה בהידברות שופט, ואולי גם בהשתלבות במחלקת השיווק של הידיבות.

רבי שמעון והאיש המכער

מה קרה כשפנה האיש המכער לרבי שמעון, ומה למד רבי שמעון עצמו מהמקרה?



מספר בתלמוד על רבי שמעון בן רבי אלעזר שחזר מבית רבו בשוב מגדל גדור. הוא רכב על חמורו, טיל על שפת הנהר ושמח שמחה גדולה. מרב שמחתו על התורה הרבה שלמד, הוא חש באותו רגע תחושת גדלות. לפתע פגש בדרך באיש מכער. האיש פנה לרבי שמעון ואמר לו: "שלום עליך, רבי". רבי שמעון אפלו לא החזיר לו שלום. הוא אמר לו: "ריקא, שוטה שכמוך, כמה מכער אתה. מענין, האם כל בני עירך מכערים כמורך?". השיב לו האיש: "אני לא יודע. לך ואמר לאמן שעשה אותי: כמה מכער כלי זה שעשית".

רבי שמעון הבין שחטא. הוא ירד מהחמור. השתטח על הארץ ואמר לו: "אני מקבל את מה שאתה אומר. תמחל לי, תסלח לי!". אמר לו האיש: "אני לא מוחל לך עד שתלך לאמן שעשה אותי (כלומר, לקב"ה), ותאמר לו: כמה מכער כלי זה שעשית".

רבי שמעון הלך אחרי האיש עד שהגיעו לעירו של האיש. יצאו בני העיר לקראתו, ואמרו לו: "שלום עליך רבי, רבי מורי, מורי!". אמר להם האיש: "למי אתם קוראים רבי?". אמרו לו: "לזה שמטיל אחריו". אמר להם: "אם זה רבי - אל ירבו כמותו בישראל". שאלו אותו אנשי העיר: "מפני מה? מדוע אתה

אומר כך?"

ספר להם האיש את העלבון שעלב בו רבי שמעון. בני עירו של האיש בקשו מהאיש למחל לרבי שמעון בן אלעזר, כי הוא אדם גדול בתורה. השיב להם האיש: "בשבילכם, בני עירי, אני מוחל לו, אבל שלא יהיה רגיל לעשות מעשים כאלה של עלבונות".

ואז רבי שמעון דרש בבית המדרש: "לעולם יהא אדם רך כקנה, ואל יהא קשה כארז". כלומר, על האדם להיות רך ונוח עם הבריות כמו הקנה, שפשיש רוח הוא זימינה ושמאלה ולא נשבר ברוח. לא כמו הארז, שהוא קשה ותקין, ובשעת רוח חזקה יכול להשבר ולהעקר בגלל היותו קשה. נלמד מהספור לכבד כל אדם, בלי קשר למראהו החיצוני, אם מכער הוא או יפה. כלם נבראו בצלם אלוהים, וכלם ראויים לכבוד.

מומלץ באתר
עולם הילדיםחוג יצירה
בפלסטלינה

הצטרפו והכינו חיות מתוקות מפלסטלינה בחוג שיגלה לכם את הסודות ליצירת דמויות מופלאות.



הסערה שפסקה

ילד יהודי קטן מפליג לבדו בספינה, ואז פורצת בים סערה. האם הוא ויושבי הספינה ינצלו? סרט מרהיב עם מסר עוצמתי.



קופיץ הפיליפינים

למה העיניים שלו גדולות כל כך, ואיך הוא צד את הטרף שלו? בואו להכיר את היצור המסתורי בפרק מרהיב.



מיטב התכנים מתוך עולם הילדים
kids.hidabroot.org

הידעת?

מהו הנמלים
האורגות?

הנמלים האורגות, נמלים שחרות בגדל של כ-6 מילימטר בלבד, הן נמלים מענינות במיוחד. הן חולות על מפרשים חזקים שבעזרתם הם טווים פקעות והופכים את עצמם לגלמים. הנמלים האורגות משתמשות בחושים הללו כדי לחבר עצים ולבנות מהם קו. הן הן הזאב הפך לחזק ומוגן מלחות ומגשם, כך שהנמלים יכולות לחיות בתוכו בבטחה, וגם לחלב סכר שמפרישות הפנימות שחיות על העצים.

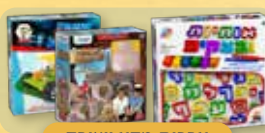
מה מקור סימן
המצוקה SOS?

בכל העולם ישנו סימן מסכם למצוקה וחרום: SOS. אפשר להשתמש בו בכל מקום שנקלעים אליו. אפשר גם לסמן אותו בקוד מורס, באמצעות שדר של שלוש נקודות, שלושה קווים ושלוש נקודות. אך מה משמעות האותיות הללו, SOS? אלו הם ראשי תיבות של המשפט באנגלית "Save Our Souls", כלומר "הצילו את נפשותינו".

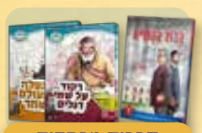
מהו הפיורד
הארוך בעולם?

פיורד הוא עמק של ים בין הרים. הפיורדים הם בעצם מעין אנגמים צרים, שהתחברו אל הים. ישנם פיורדים רבים ויפים בחופים של גרנלנד, איסלנד, סקוטלנד, נורבגיה וגם ניו זילנד. אך מהו הפיורד הארוך ביותר בעולם? זהו סונגפיורד, פיורד שנמצא בלב אזור הפיורדים של נורבגיה. הוא לא רק הארוך ביותר, אלא גם העמק ביותר בעולם: עמקו מגיע ל-1300 מטרים. ארכו של סונגפיורד הוא 204 קילומטרים, ובצדו נמצאים ההרים הגבוהים ביותר מבין הפיורדים.

כשהחופש נמשך והסבלנות מתקצרת - הידברות שופט מחכים לכם עם מגוון פתרונות חכמים לתעסוקת הילדים



ערכות מדע ויצירה



ספרים מרתקים



משחקים אלקטרוניים

החופש הגדול
עוד
לפנינו!



לעוד מגוון מוצרים
כפשו עכשיו ב-G

הידברות שופט

073-222-1250

הידות באותיות 3

לפניכם חידות "ארץ עיר", התשובות לכולן מתחילות באותה אות. נסו לפתור ולמצוא את האות המשותפת. בהצלחה!

עיר

אמנם פחות מצוי שתראו פה סוסים ותרנגולות, אך עדיין קוראים לזה כפר

ארץ

היום כל העולם יודע, אך קוראים לי, אך בעבר קראו לי בשם אחר...

הי

אז מסתבר שאנחנו לא נמצאים רק בשמים

צומח

פעם בשנה אתם טובלים אותי במי מלח, ושרים עלי "מה נשתנה"

דומם

כשאחיה בן שלש יסיפו לי פריט לבוש יהודי ומיוחד!

דמות תנ"כית

הצברת המלך הדיני מאשר לגולי בבל להקים את חומות העיר ירושלים ולבנות את בית המקדש השני.

מקצוע

נחכה עד שמישהו יחפור מספיק עמוק כדי למצוא אותנו

אישיות תורנית

הוא חי בשכונת הבוכרים בירושלים וזכנו "זקן המקובלים" אין ספור סיפורי ישועות התרחשו אצלו, ואף זכה לארכיות ימים מופלגת!

החידה

* החידה מתחשט לשם משפחתו של הרב

איזה ספר בתנ"ך חיבר שלמה המלך?

- א. מגילת קהלת
- ב. ספר משלי
- ג. מגילת שיר השירים
- ד. כל התשובות נכונות

היכן בתנ"ך נאמר "וארשתך לי באמונה"?

- א. בספר יחזקאל
- ב. בספר הושע
- ג. בספר ירמיהו
- ד. בספר ישעיהו

מי היה שמגר בן ענת?

- א. נביא מהאחרונים
- ב. אחד התנאים
- ג. שופט משופטי ישראל
- ד. מלך בישראל

מי החביאה את המרגלים ששלח יהושע?

- א. חולדה הנביאה
- ב. דבורה הנביאה
- ג. אשת מנחם
- ד. רחב

באיזה סדר בתלמוד הבבלי נמצאות מסכת עירובין?

- א. סדר נזיקין
- ב. סדר קודשים
- ג. סדר מועד
- ד. סדר נשים



פתרון החידות מפרשת בלק:

- א. שלמה המלך
- ב. חזקוני, שם וקדש
- א. 1948 לבריאת העולם
- ד. לוט
- א. נמרוד

פתרונות יש לשלוח אל trivia@hvt.co.il כולל כתובתכם ומספר הטל. בין הפותרים יוגרל מנזי לשלושה חודשים לאתר "עולם הילדים" מבית הידיברות

הלכות שבת

מוצרי טפוח

באילו סוגים של מוצרי טפוח מתיר להשתמש בשבת, ובאילו אסור?

בכל מה שקשור לרחצה ולטפוח הגוף בשבת, אנו נתקלים בסוגים שונים של מלאכות שבת שחשוב להכיר. אחת המלאכות הנפוצות היא מלאכת ממשק, שהיא מלאכה של החלקה של משטחים מחספסים, כמו עץ או עור. התולדה של מלאכת ממשק נקראת "ממרח", וכוללת מריחה של חמר בצורה אחידה, או מריחה של חמר על גוף או מוצר כדי להחליק אותו. במלאכת ממרח אנו נתקלים בשרוצים למרח קרם או משחה על העור. מריחה זו אסורה בשבת, כי המריחה מחליקה את הקרם על העור. אבל אם יש קרם שהוא נוזלי ממש, כלומר שאם מניחים אותו על משטח - הוא מתפשט -

מתיר למרח אותו על העור. מתיר למרח אותו על העור, בין שהוא נוזלי. זוכרים את מלאכת מלבן שלמדנו עליה לפני מספר שבועות? למדנו שאין לסחט בדים שסופגים מים. ומה לגבי מגבונים? יש שמחמירים שלא להשתמש במגבונים בשבת, כדי לא להגיש לסחיטה שלהם. אך מרבית הפוסקים מקלים, ומתירים להשתמש במגבונים, כי המטרה בהם היא שחלחות שלהם תסייע בנקוי, ואין ענין לסחט את המגבון ולהרטיב בעזרתו את המקום שאותו מנקים. לכן גם אם בטעות נסחטו טפות מהמגבון תוך כדי נקוי - אין בזה אסור, כי לא לזה הכוונה.



קטן שמונח ליד עץ ענק וגדול, מלא פירות.

מזל אריה

מזלו של חודש אב הוא אריה. "הן עם כלביא יקום וכארי יתנשא". יש לנו בחודש הזה היכולת לקום מתוך הנפילה, ולהפוך אותה לתפילה; לקום, להתרומם ולהיבנות דווקא מהחורבן. אריה בגימטריה זה 216, וגם המילה גבורה היא בגימטריה 216.

קומי עכשיו! את גיבורה, את יכולה. "הן עם כלביא יקום וכארי יתנשא". קומי למטבח, ותתחילי להכין שבת. "חזק חזק ונתחזק". תקפיצי את הפלפלים והשניצלים, תכיני מטבוחה, חצילים, פינוקים, עוגה טובה... בואי נתכונן באהבה לשבת הזו שתבוא עלינו לטובה, משום שאיך שהשבת הזו תהיה – כך יהיה כל חודש אב. וזכרי, ראש חודש הוא הפוטנציאל של כל החודש. ראש חודש הוא הגרעין של כל החודש. חודש טוב ומבורך!

מתוך דפי שירת הלב של הרבנית חגית שירה, לרפואת הילדה חגית בת שרהלה.



להזמנת אירועים עם הרבנית חגית שירה התקשרו
או שלחו וואטסאפ למספר 050-2715691



אביב זה כביכול בקטנה, נכון? ומה זה חודש האביב? חודש האביב הוא החודש של יציאת מצרים, החודש של הגאולה שלנו. זה החודש שבו הקדוש ברוך הוא היכה את כל האויבים שלנו והשונאים שלנו, והוציא אותנו ביד רמה ממצרים, ומהמצרים שלנו, ועשה לנו ניסים גדולים, וקרע לנו את הים. זה אביב, וזה בקטנה לעומת אב! אב זה בגדול. הניסים שיהיו לנו בחודש אב תשפ"ה יהיו גדולים כל כך, בעזרת השם, שהניסים שנעשו לנו בחודש האביב ייראו לעומתם כמו עציץ

חודש טוב, חודש אב.

ומה אומרים חז"ל – "משכנס אב ממעטים בשמחה". להמעט בשמחה, זה לא אומר להיות עצובים, כי תמיד צריכה להיות שמחה בלב שלנו. רק שבחודש הזה צריך להמעט בשמחה חיצונית, כדי לא לשכוח את החורבן.

ה"בן איש חי" אומר נפלא: "אבן מאסו הבונים הייתה לראש פינה" (תהלים) – אב"ן, הוא אומר, זה אותיות אב נכנס. וזה אומר שהחודש הזה, שאנחנו כביכול מואסים בו, ואנחנו לא בדיק אוהבים אותו, הוא יהפוך להיות לנו לראש פינה! הוא יהפוך להיות לנו הראש של כל החודשים. זה יהיה החודש של הגאולה, בעזרת השם, ובמקום קול המואזין הבוקע מהר הבית, שזהו קול החורבן, נשמע בעזרת השם בחודש הזה, עוד השנה, את קול השופר, קול הגאולה.

אב - אביב

מה ההבדל בין עץ לעציץ, בין חם לחמים, בין קר לקריר? עץ זה גדול, ועציץ זה עץ קטן. קר, זה קר מאוד, וקריר זה שקצת קר, קר בקטנה. חם, זה חם מאוד מאוד, כמו בימים האלה, וחמים – כשלא כל כך חם. אחותי, יש אב, ויש אביב. וזה מרגש מאוד.

מרון קורס

התבוננות נשית



עצמה: "שנזכה לבחור לשים את עצמינו בצד החיובי של החיים. לפעמים כל מה שנדרש מאיתנו זה לעשות פעולה אחת קטנה, והיא עוזרת לי להיכנס למסלול הנכון. כשאנחנו בוחרות לעשות שינוי – אז דברים טובים נפתחים. עצם ההחלטה הקטנה – היא זו שמציבה אותך על המסלול הנכון".

ולא יכולתי שלא לחשוב על זה אחרי. על כמה אנחנו מחכות לשינוי הגדול, הדרמטי, הכפיים, הנס. אבל לפעמים, הכול מתחיל בהחלטה קטנה אחת. בתנועה. בצעד. במסלול שמתווה לנו דרך – פשוט כי בחרנו להיכנס אליו.

כשנסעתי חזרה הביתה, אחרי 4 שעות גדושות ומלאות עם הקהל הקדוש הזה, ניסיתי לשים אצבע על מה ריגש אותי כל כך. ונדמה לי שהתשובה היא לא רק הסיפורים, אלא איך הן בחרו לספר אותם.

לא כאילו הן קורבן של המציאות – אלא כאילו הן שותפות בבניין מציאות מחודשת. לא כמי שננטשו – אלא כמי שנבחרו להחזיק את המשך החיים בעדינות ובאהבה. נכון, יש כאב. יש געגוע. יש קושי שלא יתואר. אבל יש גם עוצמה שאי אפשר להחמיץ.

אני רוצה לומר להן תודה. על השיעור. על השיקוף. על התפילה. אתן בונות בתים עם דמעות, עם תפילות, עם אמונה, וזה הבית הכי יציב שאני מכירה. ובעזרת ה', כולנו תפילה שכבר תבוא הגאולה – והבית שלכן יושלם כשהבעלים היקרים שלכן יחזרו אליכן, תכף ומיד ממש.



אדם – ה' הוא אופציה ראשונה. שיחה פנימית איתו. ואז כבר פחות דחוף לפרוק על משהו, פחות דחוף להסביר או לשכנע או לשאול – כי כבר דיברתי עם מי שיכול באמת לעזור".

כמה פעמים אנחנו שוכחים את זה? פונים לכל העולם, לחברה, לאמא, לקבוצות וואטסאפ, לפסיכולוגיות... ולפעמים רק אחרון ברשימה זה בורא עולם. והנה היא – שמה אותו ראשון. כמה פשוט – ככה עמוק.

אחד המשפטים שסיכמו בעיני את כל המפגש הזה, היה כשאחת האלמנות בירכה את כולן ואת

יש מקומות שאת נכנסת אליהם כמרצה, ויוצאת מהם כתלמידה.

כך הרגשתי כשהוזמנתי להנחות סדנאות באחד הארגונים החרדיים הפועלים למען אלמנות. נכנסתי עם הרצאות, תרגילים וסימונים בהכנה מוקפדת מראש, ויצאתי בעיניים לחות, לב רחב בהרבה ואמונה מחודשת בנפש האנושית ובכוחותיה המופלאים.

אלו לא היו סתם נשים. אלו היו גיבורות. נשים צעירות, בנות שלושים, ארבעים, חמישים – חלקן אפילו בשנות העשרים לחייהן – שהתאלמנו מבעליהן. היה המון כאב באוויר, אבל הן לא נשברו. הן בחרו ובוחרות לחיות. לא רק לחיות – אלא להאיה.

אחת מהן אמרה משהו שנשאר איתי כל הלילה: "אני הבנתי שאין בידי לשנות את המציאות, אז אני פשוט מתפללת על מה שאני רוצה, ובינתיים מחמיאה לסובבים אותי על מה שיש. לעולם לא אנסה לשנות את האנשים סביבי בכוח. אם אני רוצה מאוד – אני פשוט מתפללת עליהם. זה ביני לבין ה'". איזו ענווה. איזו גדלות. הבחירה לא להיאבק בעולם, אלא לעמוד מולו בתפילה במקום באצבע מאשימה.

אחרת איחלה לכולן דבר אחד קטן, שנשמע אולי שולי, אבל היה בו עומק: "לקחתי על עצמי בזמן האחרון לדבר קודם כל עם ה'. לפני שאני פונה לבן



חייגי 073-222-1-290

לא אצרות!

צומח לקחת חלק בעקבת ישראל לישועה

מקדשה ערב תפילה להצלחה

מותר שם של חטוף



המעיים



המעיים הדקים הם צינור חלול, ארוך ומפותל, שנמצא בסוף הקיבה. תפקיד המעי הדק הוא לספוג את החומרים מהמזון שהגיע מהקיבה אחרי שנלעס בפה בעזרת הרוק – שבו נמצאים אנזימים חשובים לפירוק המזון בקיבה. ללא לעיסה טובה, הפירוק ייכשל.

שטח פני המעיים הדקים גדול פי מאה משטח העור שלנו. אם נפרוס את המעיים, נגיע לגודל של כמה קילומטרים – כל זה כדי לאפשר למזון להיספג כמה שיותר בדרכו הארוכה בתוך המעי.

מיצי העיכול ואנזימים שמיוצרים ברוק, בכבד ובבלב, מופרשים למעי הדק ומפרקים את המזון למולקולות שיכולות לעבור לכלי הדם, משם לכבד להוצאת הרעלים, ומשם ללב – שתפקידו להעביר את הדם לתאים. מהמעעי הדק עוברת הפסולת למעי הגס, שאורכו כמטר וחצי. תפקיד המעי הגס הוא בעיקר לספוג את הנוזלים שהשתתפו בתהליך העיכול, ולהחזיר אותם לגוף.

המעי העיוור הוא התוספתן – קטע של מעי ללא מוצא. הוא אינו משתתף בתהליך העיכול, ועד לאחרונה נחשב לאיבר שאין בו צורך. היום יודעים שהוא חלק ממערכת החיסון – הוא מחסל את החיידקים הרעים, דואג לקיום החיידקים הטובים ומוסיף כאשר צריך יותר מהם, במצבי חרום כמו וירוס בטן.

יש לנו בגוף שתי מערכות עצבים. אחת היא מערכת עצבים שנמצאת במערכת העיכול, והשנייה היא מערכת עצבים מרכזית, שכוללת את המוח, חוט השדרה והעצבים היוצאים מהם. שתי המערכות קשורות על ידי העצב התועה (הוואגוס), שנמשך מהמוח אל הבטן. על עצב זה מעבירות הבקטריות שבמעעי מידע אל המוח. המוח הוא איבר מרכזי, אך למעשה המעיים מעבירים הרבה יותר מידע אל המוח.

כאשר אדם לחוץ – הקיבה שלו רגישה. בעיות עיכול משפיעות על המצב הנפשי. במקרה של מעי רגיש או רגז, הקשר בין המוח למעיים יגרם לתחושת נפיחות, אי נוחות, נטייה לשלשולים או לעצירות ונטייה לדיכאון וחרדה.

על ידי שיפור פעולת מערכת העיכול, ניתן לטפל במצבים נפשיים. שינוי תפריט והוספת מזונות מותססים או פרוביוטיים, מובילים לחיזוק החיידקים הטובים. ככל שפלורת המעי טובה יותר, כך פעולת המוח משתפרת.

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



רגע של קואצ'ינג: 8 טיפים פשוטים לשדרוג השבוע

איך מוציאים את המקסימום מהשבוע שלנו? איך מגיעים לסופ"ש עם ההרגשה "היה לי שבוע מספק"? 8 עצות

לכלול משימות שדורשות זמן רב, ואף משימות חד פעמיות. כעת, ערכו סדר עדיפות, כך שמה שחשוב לכם ביותר יהיה כתוב בתחילת הרשימה. בתחילת כל שבוע פתחו את היומן שלכם או לוח השנה ורשמו ביום ובשעה מדויקים את שם המשימה השבועית שלכם. בכל שבוע, במועד המדויק שהוקדש לביצוע המשימה השבועית – בצעו אותה. כך המשיכו משבוע לשבוע, עד שתסיימו את המשימה הנוכחית, ותוכלו לעבור למשימה הבאה.

אחרי תקופה שבה תתמידו באותה שעה שבועית שמוקדשת למשימה השבועית, תראו כמה דברים נפלאים הסתפקתם ועשיתם. זה ימלא אתכם בתחושת סיפוק מדהימה.

5. **ללמוד על הדרך.** בזמני הנסיעה למקום העבודה ובחזור, שמעו שיעורי תורה מחזקים. כך שאם זמן נסיעה למקום העבודה לכיוון אחד אורך חצי שעה, תרוויחו במהלך חמישה ימי עבודה – 5 שעות של לימוד תורה, ובהמשך – 20 שעות של לימוד תורה (!), וכל זה "על הדרך", תרתי משמע.

6. **להגיד "בני בני" לטלפון הסלולרי.** טוב, לא מדובר על פרידה נצחית מהטלפון, אפשר להירגע. קבעו זמנים מסוימים במהלך היום / השבוע שבהם הטלפון יהיה סגור. אלו יהיו זמנים שבהם לא תרצו שדעתכם תוסח, אלא תהיו נוכחים 100% במה שאתם עושים באותו פרק זמן. זה יכול להיות שעה ביום שבו אתם נמצאים עם ילדיכם, זמן של לימוד תורה, שיחה עם בן / בת הזוג או כל זמן משמעותי אחר, שבו הטלפונים יוכלו לחכות לאחר כך.

7. **שעה בשבוע לעצמנו.** בחרו שעה קבועה במהלך השבוע שתוקדש לעצמכם, ובה תעשו מה שבאמת חשוב לכם ויעשה לכם טוב. זה יכול להיות קורס של העצמה אישית, שיעור תורה שבועי, שחייה בבריכה או חוג שיעשה לכם טוב לנפש.

8. **חשבון נפש לפני "לילה טוב".** בכל ערב לפני השינה עשו עם עצמכם חשבון נפש קטן של כמה דקות בודדות. שפשו מה עשייתם טוב יותר במהלך היום ומה פחות, בדקו כיצד דברים היו יכולים להיות מבוצעים בצורה טובה יותר, איפה צריך יותר לתקן ואיפה צריך לשים לב יותר. כמו שאומרים, "מטעויות – לומדים", וכך אתם נלמדת לעשות יותר טוב את מה שחשוב לנו.

כולנו רוצים להספיק כמה שיותר, להרגיש עם עצמנו טוב כמה שיותר, ולהצליח לבצע סוף סוף דברים שאנו דוחים כל פעם מחדש – וכל זה במסגרת השבוע הגדוש בפעילות. אז איך עושים את זה? לפעמים דווקא ההחלטות הקטנות והשינויים הדקים הם אלה שמובילים בסופו של דבר לתוצאות הגדולות. הנה כמה עצות שיעזרו לנו לעשות מהשבוע שלנו הרבה יותר.

1. **להתעורר עם סדר בראש.** מראה של בלגן משפיע על הנפש הרבה יותר ממה שחושבים. חוסר סדר בסביבה שלנו משפיע גם על הסדר המחשבתי שלנו. לכן מומלץ, לפני שהולכים לישון, לסדר את הבית, וכשנתיעורר נקום לבית מאורגן ומסודר, שיעשה לנו הרגשה טובה וגם ייתן לנו יישוב דעת. בנוסף, מומלץ בכל יום לתכנן ולרשום את המשימות ליום הבא, וכך היום תמיד יתחיל בצורה מאורגנת ומסודרת.

2. **להרוויח 30 דקות בבוקר.** הרבה פעמים, האופן שבו מתחילים את היום משפיע על איך שהמשך היום יראה. אם נדאג להתחיל את הבוקר באופן שייטיב עמנו, יהיה לנו גם בהמשך היום מצב רוח מרומם והרגשה טובה. כדאי להתחיל את היום חצי שעה מוקדם יותר ממה שאנו רגילים. הזמן הזה הוא בדרך כלל הזמן השקט ביותר של היום, לפני שכל הבלגן מתחיל. כדאי להקדיש אותו לקריאת ספר שיעצים אותנו – ספר מוסר, הלכה, פרשת שבוע או אפילו העצמה אישית. במילים אחרות, כל ספר שיעשה לנו טוב ויתרום לנו.

3. **10 דקות לגוף ולנפש.** כולנו עמוסים וטרודים באינספור משימות ומחויבויות, אבל מה עם עצמנו? מומלץ לדאוג מדי יום ל-10 דקות של הליכה מהירה למען בריאות הגוף, וכדאי שזה יהיה עם הבעל / האישה / חבר, בשביל הפן החברתי-נפשי.

4. **המשימה השבועית.** כולנו כאן במטרה לשפר את עצמנו, להפוך להיות אנשים טובים יותר, ולהיות אנחנו בגרסה המיטבית. לפעמים יש דברים קטנים וגדולים שהיינו שמחים לעשות, אבל מפאת קוצר זמן ונטייה לדחינות, זה פשוט אף פעם לא קורה. קחו פנקס והכינו רשימה ארוכה של דברים שהייתם רוצים לעשות, בכל תחום שהוא: עבודת השם, יחסים עם הילדים או הבעל / האישה, תיקון המידות, טיפול עצמי, סידור הבית ועוד. הרשימה יכולה



073.222.1202

ראשון - חמישי
כ"ג-כ"ז אב | 17-21/8

בהשתתפות:
הרב ינון קייסי
 כלים מעשיים בחינוך וזוגיות
יוסי גמליאל
 מומחה לנוער מתבגר

אספ בין הזמנים

סמינר ייחודי בבטומי גיאורגיה בנושא שלום בית ונוער מתבגר

תפילה בקברו של המקובל הרב
 בן ציון חיים אפריםאשווילי זצוק"ל

ביקור בביה"כ
 העתיק בגאורגיה

מלון 5 כוכבים
 חצי פנסיון

טיולים
 ואטרקציות

כשירות
 מהודרת

מקומות אחרונים!