

תוכן שובר שגרה

# טוויסט

מגזין 72 < פרשת מקץ-חנוכה | כ"ד כסלו

חנוכה - הזמן לחממה משפחתית  
ׁׁ הגאון ר' שלמה קנייבסקי שליט"א

3.

למה אנחנו מתעקשים על טעויות  
ׁׁ הרב נחום ברוק

10.

אי אפשר להגיע בלי מפה  
ׁׁ הרב יצחק מטלון

12.

שימו לב: המגזין מכיל תכנים לנשואים בלבד

# דבר העוור



חנוכה. ימים של אור, של שמחה.  
ברוב בתי ישראל הדלקת נרות החנוכה – הוא מעמד אדיר.  
נשגב.

זו לא מצווה ששלובה יחד עם חג או שבת  
היא מגיעה ככה באמצע היום, החושך מתחיל לרדת, הילדים  
מתקבצים נרגשים, הגשם מטפטף ואבא עומד נרגש עם  
כובע וחליפה, מברך במנגינה מוכרת ונעימה, ומדליק באחת  
שלהבת מאירה.

רגע מזוקק של משפחתיות חמה, עוטפת ומחבקת.  
רגע עצום שכה חשוב לנצלו,  
לשבת יחד אחר ההדלקה, לספר על הניסים, לשיר ולסובב  
סביבונים.

זהו טקס קצר, אפילו חצי שעה, אבל אלו רגעים שנחרטים  
בלב של ילד לנצח, יותר מהמון רגעים מושקעים ויקרים  
אחרים.

רגע שבו כל הערכים מתחברים, משתלבים.  
אמונה ושמחה, משפחתיות ואבהות. הכול יחד.  
לא נפספס את הזמן הזה, כי בסוף זו גם ההנאה שלנו.

**חנוכה שמח!**

עימוד ועיצוב

Gordon

0583.282.587

להצטרפות לקבלת  
המגזין לחצו כאן או  
חפשו בנדירים פלוס

טוויסט



לישרות שכזו, לאמת שכזו – בתוככי בית שכל כולו  
רמאות וגניבה?

התשובה הינה כפי שביארנו... יעקב אבינו, הצליח  
ליצור חממה של קדושה בתוככי מקום הטומאה  
הנורא ביותר. הוא הצליח ליצור חממה של אמת,  
בתוככי ביתו של לבן הרמאי והנוכל.

לעינינו נראה, כי ראובן גדל וצמח בביתו של לבן  
הארמי... אולם האמת היא, שראובן גדל וצמח  
בחממה רוחנית של אמת וקדושה, אותה הציב  
יעקב אביו בכדי להגן על עצמו ועל בני משפחתו  
מפני האוירה הקלוקלת ששררה בביתו של לבן  
חמיו!

משום כך, מיטתו של יעקב שלמה היתה, ולא נמצא  
שמץ חטא במי מבניו. גדול מה שמצינו בו, יותר  
ממה שמצינו באברהם – שיצא ממנו ישמעאל, או  
ביצחק – שעמד ממנו עשיו.

איך הצליח יעקב להצמיח שנים עשר שבטי קה-ה,  
בתוככי מעוז הטומאה שבביתו של לבן הארמי?  
התשובה אחת היא: "עם לבן גרתי, ויהי לי שור  
וחמור!" יעקב יצר עבור עצמו ועבור בניו חממה  
רוחנית טהורה, ובאקלים הרוחני המופלא הזה –  
הוא גידל והצמיח שנים עשר שבטים שכולם שווים  
לטובה!

זהו הלקח החשוב לימים קדושים אלו, בזמן הדלקת  
הנרות, נשב עם בני הבית ועם הילדים הרכים  
ונשכיל ליצוק לנפשם אור ושמחה פנימית!

בבית אביו – אינו מעלה בדעתו אפילו לרגע לשלוח  
ידו בגזל, ואינו מורה לעצמו כל היתר...

לאמו, הוא אינו מביא אלא דודאים – אשר הם 'דבר  
הפקר שאין אדם מקפיד בו'.  
ואנו עומדים משתוממים ותוהים:

הלא ראובן זה, גדל בביתו של לבן הארמי, לבן  
הרמאי, שהרמאות לא היתה מבחינתו כורח  
המציאות – אלא דרך חיים... הוא גדל בביתו של  
סבא גנב, שהגניבה היוותה לדידו דפוס חיים טבעי  
ומתבקש מאלו! לא בכדי מתואר לבן כ'לבן הארמי'  
– מלשון 'רמאי'... כאשר מתארים אדם בתואר  
כלשהו, הדבר מעיד על כך שהתכונה שמבטא  
התואר – מהווה חלק בלתי נפרד מדפוס האישיות  
שלו!

ואכן, הרמאות, הגניבה, הגזל – היו חלק בלתי נפרד  
מלבן: הוא חידש חידושים נפלאים ב'רמאות', הוא  
ערך מערכות שלמות ב'גניבה', עד שאישיותו הפכה  
ל'חפצא של רמאי'...

ובכן, בבית זה – גדל ראובן! ובכל זאת, הרי לנו  
הפלא ופלא: ראובן, שהיה באותה שעה ילד כבן  
שבע בלבד, יוצא אל השדה, בימי קציר חיטים, ואינו  
מעלה בדעתו אפילו לרגע לשלוח יד במה שאינו  
שלו... הוא אפילו אינו מעיף מבט אל עבר שדות  
התבואה העומדות בקמותיהן, אלא מחפש את  
הדודאים, מן ההפקר, בכדי להביא לאימו!  
כיצד ייתכן הדבר? כיצד ניתן לגדל ולחנך ילד

## חנוכה- הזמן לחממה משפחתית!

ימי החנוכה הם זמן נפלא להאיר אל תוך הבית,  
להפנות את האור הגדול גם לתוכנו.  
כי הלקח מחנוכה הוא לא רק לפרסם את הנס כלפי  
חוץ, אלא גם החינוך החשמונאי, מעטים נגד רבים,  
להיסגר בתוככי המערות ולהצליח ליצור חממות  
שמורות לנו ולילדינו.

הלקח הזה נלמד גם מפרשיות השבוע:

הימים – ימי קציר חיטים. כל הארץ כולה מכוסה  
מרבד של תבואה. אילו רק רוצה ראובן – הוא יכול  
ללקט תבואה מלא כליו, ואיש אפילו לא ישים לב  
לכך...

אולם ראובן, שספג חינוך מופלא של ישרות וצדקות





אם נעמוד עליה בכל תוקף  
בידיקו כמו בנתב"ג  
אנחנו נשמר את כללי  
המשמעת.

אבל אם אנחנו  
**מתעלמים,**  
**מוותרים**  
**או עוצמים עין**

אנחנו אלה ששואבים את  
המשמעת.

שבירת משמעת קורה  
כשכלל שקבענו בעצמנו  
מפסיק להתקיים

כי אנחנו לא עומדים  
עליו בעקביות ובכל תוקף.

כמו בנתב"ג,  
משמעת לא נשברת כשיש  
מי ששומר עליה...

אם אתם רוצים  
ללמוד איך להחזיר את  
הסדר לבית,

אם המאבטחים היו  
מתעלמים,  
ונותנים לו לעבור.

אחרים היו רואים,  
ומנסים גם.  
**פעם אחר פעם,**  
עוד ועוד אנשים היו עוקפים  
את הבידוק.

ומה אז?

הכלל הפשוט והברור הזה  
היה פשוט נעלם.

בנתב"ג  
לא שברו את המשמעת.  
ולכן הכלל עומד חזק כל  
הזמן

אבל בבית  
זה כבר סיפור אחר.

כשהילד בוחר לא להקשיב,

זה לא אומר שהמשמעת  
בבית נשברה.  
הוא פשוט מחליט לבחון  
את הגבולות.

בלי לחשוב פעמיים,  
**הוא חותך את התור**  
ומתקדם היישר לשער  
העלייה למטוס.

אבל אז  
שלושה מאבטחים  
מתנפלים עליו,  
**עוצרים אותו במקום,**

ומבהירים לו  
"**אתה לא עולה על הטיסה**  
**בלי לעבור את הבידוק**  
**הביטחוני!**"

המקרה הזה הופך לשיחת  
היום  
כולם צופים,  
לומדים ומפנימים  
**אין טיסות בלי בידוק.**

**החוק ברור.**  
המשמעת בנתב"ג נשמרת,  
**והיא נשמרת בכל תוקף.**

דמיינו מה היה קורה  
אם אף אחד לא היה עוצר  
את קלוד.

## חובת קריאה



יום חמישי, 12:30 בצהריים,  
נתב"ג.

בחור בשם קלוד,  
ממהר לטיסה,  
מחליט לעקוף את הבידוק הביטחוני.



**לפרטים נוספים  
ולהצטרפות  
לקורס  
לחצו כאן**

**לכל שאלה  
התלבטות או  
התייעצות  
לחצו כאן וכתבו לי  
אני קורא כל מייל  
ומגיב.**

לבנות סמכות אמיתית  
וליצור משמעת ברורה שמחזיקה לאורך זמן

לחצו על [הקישור](#)  
כנסו לתוכנית ליווי מדהימה  
ולמדו

- איך להגיב **נכון** כשילד לא מקשיב.
- איך **לבנות** סמכות מבלי לאבד שליטה.
- איך **לשמור** על משמעת ברורה וציבה בלי לוותר ובלי מלחמות מיותרות.

**וזכרו!!!**

**או שאתם לוקחים את השליטה,  
או שחס ושלום  
הילד לוקח אותה במקומכם.**

**הבחירה בידיים שלכם.**

## "איש מצליח"

אתם מכירים אדם מצליח?  
מי קופץ לכם לראש?  
איש עסקים? יזם? אדם חברותי?  
מישהו עם כסף, כבוד, חברה  
מצליחה?  
אבל תקשיבו למי התורה קוראת  
"איש מצליח"  
רק לאדם אחד – מי זה?  
יוסף הצדיק...

### יוסף???

אחים שמכרו אותו לעבד. היתום. זה  
שישב בכלא ללא עוול...  
מה לו ולאדם "מצליח"?  
אומר הרש"ר הירש:  
שורש של צ-ל-ח משמעותו:  
להתקדם לקראת המטרה, תוך  
התגברות על כל מכשול.  
אדם מצליח, מסביר הרב הירש:  
זה אדם שמתקדם ומתגבר על כל  
מכשול. על כל סיטואציה שנקרית  
לפני – הוא מתגבר.  
מי שקם, מי שלומד מכל נפילה.  
לא מוותר – משנה גישה, וממשיך.  
אנשים מהטבע שלהם נכנעים

לאתגרים בדרך.  
אך אנשים מצליחים – רואים בכישלון  
משוב.  
הם שואלים: 'מה למדתי מזה?'  
במקום לוותר, הם משנים אסטרטגיה  
וממשיכים הלאה.  
הופכים את הכישלון למנוע צמיחה.  
**בדיוק כמו בחנוכה,**  
**נר אחד, נר קטן.**  
**לא הספיק לכלום – אבל הם הדליקו!**  
**למה?**  
**כי הם האמינו שהאור ימשך.**

וזה בדיוק ההבדל –  
אדם מצליח לא שואל מה חסר לי  
הוא שואל – **מה אני כן יכול לעשות**  
**עכשיו?**  
אז אם אתה עובר קושי –  
תזכור את יוסף. תדליק את הנר שלך.  
תאמין...  
אתה כבר מצליח!

**הרב חנניה מנס**  
**מרצה, יועץ רגשי ומנחה הורים בכיר.**

**להערות / הארות - n3201525@gmail.com**  
**058.320.1525**

העצמה  
וטיפול  
רגשי

לגדל  
מהלב

הרב  
חנניה  
מנס



טקווא



בהזדמנויות מקריות שונות,  
לזרום.

אלו מסרים קצרים וקליטים,  
**וחשוב שיטארו קצרים  
וקליטים,**

אז הנה שישה מסרים  
חשובים שאנחנו רוצים  
להעביר ספונטאנית לילדים  
בכל הזדמנות נכונה:

#### 1. סוד:

**מאבא ואמא אין סוד אף  
פעם,**

(ואם חשבתם שזה פשוט  
– זה לא ברור בכלל. לא  
תאמינו כמה ילדים חושבים  
שיש סודות שאבא/ אמא  
לא אמורים לדעת)

#### 2. מגע:

**אין כזה דבר שמישהו נוגע  
בר אם לא נעים לך**

(איך אני שותל את זה  
בשגרת שיחה?)

לדוגמא, אם ילד מספר על  
חבר שדחף אותו או ישב  
עליו,

בכל אופן זה פשוט לא  
קורה – זו עובדה,

וחלק מהמסרים האלו עם  
כל הכבוד פשוט לא עובדים  
בשטח, ולא ניכנס כאן  
לדוגמאות.

ואז מה שקורה, שאם הורה  
רוצה להעניק לבנו את  
הכלים להיזהר גם מסכנות  
אלו,

הבעיה הגדולה ביותר שלו  
היא – **שאין לו הרבה מה  
להגיד,**

אבל – אנחנו רוצים לדעת  
איזה מידע אנחנו כן יכולים  
וחייבים להעביר לילדים.

אז לטובת כל משפחה  
אני משתף אתכם כאן  
בקצרה בחלק מהמסרים  
שאני ממליץ לכל הורה  
להשתמש,

אבל ----- אני חוזר  
ומדגיש, אני לא מתיישב  
עם הילד ומוריד עליו צרור  
הנחיות, זה לא יועיל כלום,

המסרים האלה מיועדים  
לשימוש בשגרה היומיומית,

איך מדברים איתם על  
סכנות של פגיעה. מה  
אפשר לומר בנושא הרגיש,  
האינטימי והלא מדובר הזה?

שאלה ענקית!

אז איך נדע שיש לילדים  
שלנו את הכלים להתמודד  
בזמן אמת, עם סכנות של  
פגיעה?

איך נדע שיש להם חושים  
מספיק מפותחים להריח  
סכנה ולדעת להתרחק  
ממנה?

**ובלי שיהיו להם סיוטים  
בראש.**

כי – בואו נשים את הדברים  
על השלחן, וכבר כתבתי על  
זה כאן בעבר.

רוב המסרים הקלאסיים  
ש"מומחי המוגנות" כיום  
ממליצים לומר לילדים –  
לא עוברים חלק בשיח  
נורמטיבי של משפחה  
חרדית,

אין טעם להיכנס לסיבות  
למה לא (יש הרבה),



## איזה מסרים של הגנה מתאימים לילד במשפחה חרדית?

בטור הקודם סיפרתי על מקרה חריג ממש  
המתאר נסיון מעוות של מבוגר ליצור קשר  
בעייתי עם ילד, במקרה הזה אמנם ברוך  
השם נעצר בזמן,

אבל זה מעורר שאלה שהגיעה אלינו למרכז  
מענה שוב ושוב.

**איך נכון לדבר עם ילדים – על סכנות כאלו?**

הרי כל הורה יודע להזהיר ילדים מפני  
הסכנות המצויות: נפצים בפורים, שריפות  
בל"ג בעומר, טיולים מסוכנים בבין הזמנים.



# איזה מסרים של הגנה מתאימים לילד במשפחה חרדית?

אני יכול להגיד: מאוד חשוב שתדע שאין כזה דבר מישהו שנוגע בך וזה לא נעים, אם זה כן קורה תשתף אותי, או את המחנך

## 3. זהירות מזרים:

אם מישהו שאתה לא מכיר מדבר איתך מבקש ממך משהו, רוצה שתבוא איתו, אין כזה דבר.

אתה לא משתף איתו פעולה,

פשוט תלך ותהיה ליד אנשים שאתה מכיר

## 4. משחק עם גדולים ממנו:

אין כזה דבר לשחק עם ילדים גדולים ממך, ילדים משחקים עם חברים בגיל שלהם

(אפשר להיעזר בדימוי:

כמו שבנים לא משחקים עם בנות בד"כ, אנחנו גם לא משחקים או מבלים עם ילדי שמאוד גדולים מאיתנו, או עם מבוגרים, כל אחד משחק - - עם מי שמתאים (לו)

## 5. לשון הרע:

אין לשון הרע לאבא ואמא / לאבא ואמא מספרים הכל.

(כמו שהוא יודע שמותר לספר על מי שהרביץ, שזה נחשב "לתועלת")

## 6. חסד:

אין כזה דבר חסד - למי שאני לא מכיר!

(כמו שברור לכל ילד שלא עושים חסד עם מישהו על חשבון הלימודים למשל,

אם מישהו שאני לא מכיר מבקש ממני לעזור לו - אני שואל את אבא או אמא לפני!)

בחרתי שישה מסרים המומלצים בכל הזדמנות, נכון קליט פשוט וקצר?

שלא נצטרך אבל אם הילדים שלנו יעמדו מול אתגרים והתמודדויות הקשורים למוגנותם ובטיחותם,

בע"ה המסרים האלה יחזקו אותם מאוד לפעול נכון, מיידית וספונטאנית.

ואם כבר - בשולי הדברים,

ימי החנוכה הבאים עלינו לטובה הם הזדמנות פז שלא שווה לפספס - לחיזוק התקשורת המקרבת והטובה בין הורים לילדים. נכון יש מסיבות פעילויות ואטרקציות. אבל הזמן הזה שנושב כולנו יחד מידי ערב ליד הנרות ונשקיע בקשר החם הטבעי הנעים והזורם עם ילדינו, אם ננצל אותו טוב - יתן לנו אנרגיות לכל השנה. זה הזמן לשמוע מה יש להם לספר, זה הזמן לגלות התענינות ואיכפתיות כנה בכל מידע שנשמע מהם וממש לא משנה אם זה באמת מענין אותנו או לא, אם הצלחנו להעביר להם את החוויה כמה חשוב לנו לשמוע אותם. זה נכס יקר מפז שיש לו השפעה - לכל החיים!

מרחב בטוח

הרב אריה לוי מנכ"ל מרכז מענה



מענה  
מרכז למידה, חינוך  
ברשות קהילת

מרחב בטוח

ליעוץ דיסקרטי

ניתן לפנות אלי בטל': 02-9993111

הרשמה לפוסט השבועי לקבל ידע וכלים חשובים שלחו בקשת הצטרפות:

[maaneh@maaneh.org](mailto:maaneh@maaneh.org)

יש נקודה שתמצאו לקבל עליה מידע בטורים הבאים?

מוזמנים לכתוב לי עכשיו: [al@maaneh.org](mailto:al@maaneh.org)



# טוויסט

עט על המשחק  
זכו ב-  
BUYME  
5 זכיון

הנס לא קרה רק בפך השמן.  
השנה, אנחנו מדליקים לכם את החג.



פסקול מדויק שמכניס את האור ישר  
לנשמה ולבית.

לחצו להאזנה



8 תוכניות קרב שיהפכו כל ערב משעמם  
לזירת אקשן.

לחצו לצפייה



הנבחרת הקולינרית שתגרום לאורחים  
לבקש עוד. לא רק סופגניות.

לחצו להורדה



הנוסח המלא בעיצוב יוקרתי. כי גם  
לתפילה מגיע כבוד.

לחצו להדפסה



הקלאסיקה הנצחית בגרסת חג. תעסוקה  
מושלמת ומהנה לקטנטנים.

לחצו להדפסה



המשימה הגדולה: דף אחד שיוציא את  
המשפחה מהאדישות.

לחצו להורדה



התהליך המוכח של מסילה לליווי כלכלי משפחתי

הדאגה לפני כל הוצאה, לצד הלחץ לכסות את המינוס המעמיק.  
אתם עובדים קשה ומשקיעים, אבל איכשהו זה תמיד מתוח ומעיק.  
יש דרך לצאת מהמצב הזה

## מסילת הזהב

התהליך המוכח של מסילה לליווי כלכלי משפחתי

צמיחה

אסטרטגיה לבניית רכוש

שינוי

בניה והכנסת עמיתים לכם

מודעות

בני ברית לאו ואספיקה

### מבצע חנוכה - 10% הנחה

6 מפגשים אישיים עם יועץ כלכלי מוסמך

מאמן כלכלי מנוסה: מאמן כלכלי בכיר:

2,000 ₪ (במקום 2,200 ₪) 3,000 ₪ (במקום 3,300 ₪)

מסילה  
התהליך המוכח של מסילה לליווי כלכלי משפחתי

הצטרפו לאלפי משפחות שכבר עשו את העסקה

02-5000-475

Available  
also in  
English

מרכז מסילה, רחוב שטגר 3 ירושלים



## מדור צמיחה כלכלית

מדברים  
עסקים

נחום ברוק



סקאוט

פני רווח גדול אך מאוחר יותר.

בעסקים זה מתורגם כך: הסיפוק מלקוח חדש עכשיו גובר על התועלת שבתכנון נכון בעתיד.

אבל זו לא הטעות היחידה. בעולם העסקי חוזרות ארבע טעויות התנהגותיות מרכזיות כמעט אצל כל בעל עסק שאני פוגש:

אשליית השליטה - "אני אספיק הכול" - מחקרים מראים שרוב האנשים מעריכים יתר על המידה את היכולת שלהם לעמוד בזמן. בפועל, הם מגלגלים משימות מיום ליום ואז מאשימים את עצמם במקום לשנות תהליך.

הימנעות מאי-נעימות - "לא נעים לי להגיד לא" - רבים מעדיפים לקחת עבודה לא משתלמת מאשר להציב גבול. זה אולי חוסך רגע של מבוכה, אבל עולה ביוקר לאורך זמן.

עיוות עלות שקועה - "כבר התחלתי, אז נמשיך" - גם כשהפרויקט מפסיד, כואב לנו להפסיק. אנחנו "משקיעים

יותר:

טעויות שחוזרות על עצמן. שוב ושוב. לא בגלל חוסר כישרון, ולא בגלל חוסר מסירות, אלא בגלל דפוסים התנהגותיים שאנחנו פשוט לא שמים לב אליהם. אחד מבעלי העסקים שסיפר לי על כך הוא בעל חנות לתיקונים קטנים. אדם מדויק, אמין, מקצועי.

"אני יודע בדיוק מה לא עובד אצלי," הוא אמר. "אני פשוט לא מצליח להפסיק לעשות את זה." הוא נתן דוגמה: כל פעם שנכנס לקוח שמבקש "בקשה קטנה" או "משהו דחוף", הוא לא יודע להגיד לא.

הוא יודע שזה יפריע ליום שלו, שהוא יסטה מהתכנון אבל הוא עדיין עונה "כן." כאילו יש כוח פנימי שדוחף אותו להגיד כן, גם כשכן עולה לו ביוקר. הדברים שלו הזכירו לי את מחקרו של פרופ' דן אריאלי על "העדפת ההווה (Present Bias) תופעה שבה אנשים מעדיפים רווח קטן ומיידי על

## למה אנחנו מתעקשים על טעויות

**איך עסקים מצליחים טועים באותן הטעויות ואיך ניתן בעצה פשוטה לשבור את הדפוס. טור המשך על ניהול עומסים והיכולת לומר לא.**

בשבועיים האחרונים דיברנו על עומס. על בעלי עסקים שמצליחים ואז נתקעים דווקא בגלל עודף העבודה. אבל יש תופעה נוספת, שקטה ומסוכנת הרבה



## מדור צמיחה כלכלית

מדברים  
עסקים

נחום ברוק



טקס וואו

קצרה לפני קבלת החלטה משפרת באופן משמעותי את היכולת לבחור לטווח ארוך על פני סיפוק מיידי. בעולם העסקים זו דקה שמפרידה בין "כן אוטומטי" לבין החלטה חכמה. והמסקנה פשוטה: עסק לא משתפר מהחלטות גדולות, אלא מהרגלים קטנים.

הדקה שאתה מחכה. הרגע שאתה עוצר לבדוק. הגבול שאתה מציב. המשימה שאתה מחליט לא לקחת. אלה לא רגעים קטנים. אלה הרגעים שמעצבים את העסק שלך חמש שנים קדימה.

ובעז"ה, בשבוע הבא נצלול לדפוס נוסף שמנהל עסקים בלי שבעלי העסקים שמים לב: איך התמחור שלנו מושפע מהרגשות שלנו הרבה יותר ממה שאנחנו מוכנים להודות.

עוד קצת", בתקווה לשנות את המציאות אבל לפעמים הנזק רק גדל.

הימנעות מבקרה, "אין לי זמן לעצור ולבדוק" - דווקא עסקים מצליחים נופלים כאן. העסק רץ, יש לקוחות, יש הכנסות, אז למי יש כוח לשבת ולבדוק מספרים? אבל בלי בקרה, גם עסק טוב יכול להיסחף למקומות בעייתיים.

השינוי אצל בעל החנות הגיע כשהוא הבין שהבעיה אינה "ניהול זמן", אלא ניהול הרגלים. הוא הכניס כלל קטן אחד: לפני כל התחייבות חדשה, הוא מחכה דקה. רק דקה. בלי לענות. בלי להחליט. השהיה קצרה שמאפשרת לחשיבה להתייצב. מפתיע כמה דקה אחת יכולה לשנות עסק.

מחקר של פרופ' וולטר מישל (כן, זה מניסוי המרשמלו) הראה שהשהיה

לתגובות והערות ניתן לפנות לנחום ברוק  
מנהל מקצועי במסילה במייל nb@mesila.org





# אי אפשר להגיע בלי מפה



אחרי המאמר הקודם קיבלתי הרבה שאלות. כאילו משהו נפתח - תיבה פנימית שהייתה סגורה אצל הרבה בחורים ובחורות. כשהם מסתובבים סביב עצמם, לא תמיד יודעים מה מרגישים, לא תמיד יודעים מה רוצים, וגם כשזה נראה בסדר - דווקא אז

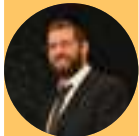
עולה פתאום השאלה: רגע... הכל טוב. אבל האם אני שלם להחליט החלטה לכל החיים? אולי כן... אולי לא... ואם כן - למה דווקא עכשיו? בגלל שהכל זורם ונחמד? זה מספיק? קצרה היריעה כאן להסביר את כל רזי התהליך, על כל הניואנסים שמלווים כל אחד ואחת. אבל יש דבר אחד שחייבים להגדיר, בצורה ברורה ומוחלטת. **כדי שתהיה לך יכולת להתקדם בלי להילחץ מכל שאלה שעולה בדרך.** כי אם אין אותו - אי אפשר לצעוד. וכמובן, אי אפשר להחליט באמת. ותמיד תרחף השאלה. ושוב - אינני מתייחס לאלו שקורה אצלם "הפיצוץ הגדול", והם זורמים להחלטה מרוב התרגשות. הם מיעוט. הרוב הגדול חושבים, מתלבטים, מסתפקים, מתקרבים ומתרחקים שוב - ולרוב בגלל דבר אחד: **אין להם דרך.** כי כשאדם רוצה לצאת לטיול

או למסע - הוא מתכנן. קודם מחליט לאן הוא רוצה להגיע. אחר כך קובע באיזו דרך נוסעים. איפה תחנת העצירה. מתי עושים בדיקה אם צריך לשנות מסלול. **רק כך מגיעים ליעד.** אי אפשר לצאת לדרך בלי יעד מסודר, בלי מסלול ברור ובלי תכנית. "נזרום ונראה מה יהיה" - זה לא מביא לשום מקום. **גם בשידוכים** גם כאן צריך לתכנן את המסלול. כי בלי מסלול - כל בעיה קטנה נראית גדולה. צריך לדעת מה הדרך, איפה תחנת הרענון, ואיפה עוצרים כדי לעשות חישוב מסלול מחדש. כי בלי זה אי אפשר. **אז מהי הדרך הזו?** אני רוצה לתת כאן כלי, שהוא הפלס המרכזי להתקדמות: **לשאול את השאלה הנכונה, בשלב הנכון.** לכתוב אותה, לזכור אותה, להצמיד אותה לכל שלב. כי בלעדיה - הכל מתערבב. כי אם בחור חוזר מפגישה ראשונה ושואל את עצמו:

"האם היא מתאימה לי לכל החיים?" אין לו דרך לענות על זה. אין לו עדיין מידע מספיק. זו רק פגישה אחת. ואם בחורה אחרי שלוש פגישות שואלת: "הכל נחמד, אבל האם אני מרגישה כלפיו משהו משמעותי?" האם זה מגלה לי על עוצמת הקשר שתהיה בעתיד? "אבל **לא עכשיו.**" זה כמו לשאול בתחילת המסע: "האם כבר הגעתי ליעד?" כשנמצאים עדיין בתחילת הדרך. **אז מה כן השאלה הנכונה?** השאלה הנכונה היא: מה אני אמור לגלות בשלב הזה שבו אני נמצא עכשיו? כי פגישה ראשונה לא דומה לפגישה חמישית. ולפני השאלות הגדולות, צריך לדעת: מה מצופה לראות. **בשלב הזה ממש.** לדוגמא: אחרי פגישה ראשונה - האם יש יכולת שיחה בסיסית, האם האווירה נעימה. אחרי שלישית - האם מתחיל להיבנות בסיס רגשי עדיין.

שידוכים

הרב יצחק  
מטלון



תסיון



האם יש כבר הכרות שמתאימה למה שאני מחפש/ת.  
ואחרי חמישית - האם יש פתיחות, תחושת יציבות והתקדמות.  
(וכמובן שזה תלוי לפי קצב ההתקדמות של כל אחד ואחת)  
**כך מתכננים תחנות רענון:**  
מראש יודעים איפה עוצרים, ומה בודקים שם.  
ואכן, אחרי הפגישה השלישית-רביעית מגיע זמן לעצירה.  
אבל עצירה אינה סגירה - היא מעבר שלב. כשיש תחנת רענון ברורה - אפשר להשאיר לשם את כל הדילמות, החששות והשאלות, ולהתמקד רק בשאלה הנכונה כעת. ועדיין: רגע ההחלטה תמיד מורכב. כי באמת קשה לדעת: אולי אני מובל על-ידי הרגש? אולי יש דחיפה מבחוץ?

## אולי עוד שבוע אתחרט? ריבונו של עולם... איך אפשר להחליט?

ובאמת - זה שיעור שלם בפני עצמו, כי אם לא בורא עולם שמזווג זיווגים - באמת לא היה שייך להחליט.

אבל מצד שני אם אנחנו לא נעשה את ההשתדלות שמוטלת עלינו - לא רק שלא נתקדם, אלא גם מה שמגיע לנו לא נקבל. הדרך היא ההשתדלות.

והתהליך המסודר - זו הדרך. הדרך הזו בנויה מאין-ספור פרטים קטנים: מיילים, התנהגויות, תחושות, רגשות -

כל אחד מהם יכול לטלטל כשאין קרקע יציבה.

אבל כשיש דרך ברורה - יש יציבות.

יש בהירות. ופתאום גם אין לחץ

כי אני יודע לאן אני הולך, מה אני אמור להרגיש בכל שלב, ומה נכון לי כרגע.

ופתאום רואים:

המסלול מסודר.

והיעד הופך מזוהה.

## אחרי מאות בחורים שליוויתי, ואלפי שאלות שקיבלתי - ארזתי את הדרך הזו בצורה מסודרת וברורה.

לא כדי להחליף את התחושות והרגשות, לא לייצר כאן משהו טכני, אלא כדי לתת לתהליך מסגרת.

ליצור מסלול שמוביל מבלבול - ליציבות.

מפת הדרכים בשידוכים - לבחורים / לבחורות

זה לא עוד קורס.

## זו דרך שמעניקה:

הכרה של הצד השני וציפיותיו יציבות לאורך כל הפגישות בהירות לגבי מה מצופה בכל שלב

יכולת לזהות בלבול מול בהירות

התקדמות בלי לחץ

ומעל זה - יש את שביל

ההכרעה, קורס נפרד שמלמד איך מקבלים החלטות:

מה מבלבל את כוחות הנפש, ואיך אנחנו מחליטים

איך מבדילים בין קול רגשי לקול שכלי.

ומהו התהליך שמוביל להכרעה נכונה.

כי אם אין החלטה מסודרת, הכל מתערבב, מלחיץ, וגם

גורם לבעיות אחר כך. ובקיצור:

**מפת הדרכים = ההתנהלות. שביל ההכרעה = ההחלטה.**

וכעת יש מבצע חנוכה מיוחד לשני הקורסים יחד, עם בונוסים נוספים.

וזה - בלי הגזמה -

המפתח לבשורות הטובות שלכם.

כי כדי לצאת לדרך, צריך קודם כל להחליט:

אני בונה את הדרך שלי.

אני רוצה ללמוד את המסלול כדי להגיע ליעד.

בהצלחה

ובשורות טובות בקרוב

## לחץ כאן

למידע אודות הקורסים במבצע חנוכה

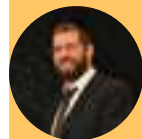
חסומים? מכאן

שאלות תגובות  
ניתן לשלוח במייל

[A0733571546@gmail.com](mailto:A0733571546@gmail.com)

שידוכים

הרב יצחק  
מטלון



תסיון

מי מנהל את האירוע?

"הוא התמוטט" זעקה עוברת אורח. "אני עברתי כאן, רק רציתי להיכנס לחנות ואני רואה אותו מתמוטט ליד..."

"מצומצמת כולה, רן עדת מפחד. כך פגשתי אותה." - מירי, בוגרת קורס חובשות משתפת.

### וקרה מהו?

"אני נגשת מיידית למטופל, בודקת הכרה, נשימה - אין תגובה, הבן אדם התמוטט ואיבד הכרה, יש צורך להתחיל בהחייאה."

### הצילו! ----- האם קפאת, ברחוק?

"חלילה, כל שניה מצילה חיים, כל אחד שיש לו קצת ידע יכול להושיט יד. "נחמה" אמרתי לאשה ההיא שראתה אותו ראשונה ועמדה מאובנת, "רוצי למרכז המסחרי הקרוב, שם ליד חדר השירותים יש דפיברילטור" - לא רציתי שתיכנס להתקף חרדה.... לסקרן אחר אמרתי לרוץ להביא תיק עזרה ראשונה ולסקרן מעשי נתתי את הטלפון לחייג לעזרה רק אחרי שווידאתי שהתפקידים שחילקתי נעשים על הצד הטוב ביותר התחלתי בפעולות ההחייאה. - חשוב לי לציין שחלוקת התפקידים לא לוקחת יותר מכמה שניות."

### איך את לא התאבקת? מה את עושה מכובית?

"תראי, לראות בן אדם שלפני רגע היה פעיל,

נמרץ ומעשי - שוכב כמו בובת סמרטוטים. זה גומר נפשית. לראות שבר כלי מול העיניים זה סוחט. זאת הסיבה שבקורס תרגלנו ללא הפסקה, הרבה מאוד תרחישים וצורות טיפול, תנוחות וסקרנים, איך להתמודד בכל סיטואציה ואיך לא לאבד עשתונות - כשאת עושה את זה כל כך הרבה את לומדת לעבוד על אוטומט. כשראיתי את זה במציאות, אספתי את כל הכוחות תפקדתי כמו שנדרש, לא היה לי זמן להכניס רגשות במיוחד שידעתי שזה רק יזיק..."

כן אשתף אותך שכשכוחות ההצלה הגיעו לפנות אותו באמבולנס, - אז נשבר לי והתחלתי לרעוד, - אבל גם על זה דיברנו בקורס זה לגיטימי אחרי אירוע כזה."

### מה באמת עושים כשרואים בן אדם מתמוטט?

"דבר ראשון תופסים פיקוד!!!! כן, הראשונה שנמצאת בזירה צריכה לנהל את האירוע, אחרת לא נעשה שום דבר. מכירות את זה שיש הרבה אנשים שיוודעים מה לעשות ולכן כל אחד דוחף לצד אחר? - אנחנו לא רוצים שזה יקרה, הראשון שנמצא בזירה - הוא מנהל את האירוע!!

תשלחי את כל מי שמפריע לך לעבוד, איך? רוצי להביא דפי, תלכי להראות למד"א איך להיכנס, רוצי להביא תיק וכו'.

מדור  
עזרה  
ראשונה

שרי  
נייהוז

היחידה  
בשטח

אסון





03 עיסויים חזקים בעוצמה, בקצב של 2 לדקה. – תספרי בקול זה יעזור לך בפיקוס. אחרי 03 עיסויים, תעצרי, שימי על המטופל מסיכת הנשמה (נמצא בכל תיק מע"ר) ותנשפי 2 נשימות איטיות ועמוקות) שוב 03 עיסויים ושוב 2 הנשמות.

### אחלה, עז מחייה??

עד מתי? עד שמגיע משהו בכיר ממך, חובשת או פראמדיק. או- עד שהמטופל מתחיל להגיב. זכרי- את מנהלת את האירוע, ואל תתני לאנשים סביבך לבלבל אותך. תפעלי בקור רוח, בשיקול דעת וביעילות. כל שנייה קריטית.



### המדור באדיבות היחידה בשטח – מרכז הכשרה להצלת חיים

**הכירי: ODT בעזרה ראשונה** | למידה בשיטה חווייתית רב חושית שמוציאה אותך מצילה ויעילה בכל מקרה חירום רפואי בדרך קצרה. חווייתית. מעשית. השיטה נוצרה במיוחד לאימהות שמאבדות עשתונות כשרק מדברים איתן שמשו ח"ו יכול לקרות...

תשאירי סביבה רגועה לידך עד כמה שאפשר. – בתנאי שזה לא לוקח ממך הרבה זמן ואנרגיה."

### אוי, חירי. לא נדע. מה הלאה?

מיידית, להתחיל בדיקת הכרה ובדיקת נשימה. את מוחצת כפיים בעוצמה קרוב לעיניו, בודקת האם הוא מעפעף, האם מזיז את הראש או כל תגובה אחרת. במידה ולא, את צובטת אותו בשרירי הטרפז (נמצא בירידה מקו הכתף) בשלב זה אם הוא מעורפל הוא יגיב, לא הגיב. בודקת נשימה – יד על החזה, את מביטה לחזה -בודקת האם החזה עולה ויורד. יד נוספת קרוב לאף ולפה – להרגיש האם נושם. במידה ולא נושם – יש להתחיל החייאה מיידית.

### החייאה באחת איק???

שבי בישיבה מזרחית, גב זקוף, ידיים ישרות, יד ימין על יד שמאל כששורש כף היד מונחת על בית החזה בקו האמצע ונטייה כלפי מטה. עכשיו, כשאת יושבת נכון – (חשוב!!) מתחילה עיסויים בעוצמה. את אמורה להגיע לעומק של 5-6 ס"מ לבן אדם מבוגר.

# טוויסט

הנס לא קרה רק בפך השמן.  
השנה, אנחנו מדליקים לכם את החג.

ענו על המשוב

וזכו ב-  
BUYME

5 זוכים



פסקול מדויק שמכניס את האור ישר לנשמה  
ולבית.

לחצו להאזנה



8 תוכניות קרב שיהפכו כל ערב משעמם לזירת  
אקשן.

לחצו לצפייה



הנבחרת הקולינרית שתגרום לאורחים לבקש  
עוד. לא רק סופגניות.

לחצו להורדה



הנוסח המלא בעיצוב יוקרתי. כי גם לתפילה מגיע  
כבוד.

לחצו להדפסה



הקלאסיקה הנצחית בגרסת חג. תעסוקה  
מושלמת ומהנה לקטנטנים.

לחצו להדפסה



המשימה הגדולה: דף אחד שיוציא את המשפחה  
מהאדישות.

לחצו להורדה

# פרק 47 כל הדרכים

"הצילו" קפצתי בבת אחת. סחרחורת תקפה אותי והחזירה אותי למושב.

"את בסדר" שאלה סמדר בקול של קביעה "מה נסגר איתך היום?"

"אני. אני חייבת ללכת" גמגמתי "אני. אני" לא רציתי להגיד שאני לא מרגישה טוב, חששתי שבמו פי תפתח עלי הרעה.

"את חייבת לסדר את מצבת החוגים" היא אמרה ביובש.

"היי בנות" רמה חזרה לפינתנו, מתיזה רעננות לכל עבר. "מה המצב?"

"מעונן חלקית עד מעונן" ענתה סמדר והצביעה עלי.

"מימי" רמה רכנה לכיווני, הניחה יד שלה על המצח שלי. צמררה אותי נוראות "את מרגישה טוב?" הרעננות התחלפה ברכות נמרחת.

"כן. לא. אולי" הלחיים הגבירו את רמת הסומק.

"בואי" היא משכה את כף ידי "תשתי משהו ואחר נראה אם כן או לא או אולי"

נגררתי אחריה. היא סימנה לי לשבת על כסא במשרדה, חזרה אחרי רגע עם כוס קפה.

לא זכרתי עם הוחלט שמותר לשתות קפה במשרד או אסור. לא זכרתי אם אמרתי שאני כן שותה קפה או לא, ברכתי בשקט, לגמתי רבע לגימה וקיוויתי שיצאתי ידי כל הדעות.

"יש לי מצפון" פתחה רמה את פיה והבהירה את הסיבה לרוחה הלב הבלתי צפוי שהפגינה כלפי. "עבדת קשה מדי אתמול. הבנות ספרו לי. היה לך בלגן אחר כך בבית, נירית ספרה לי"

'אז קוראים לה נירית' סימן השאלה לגבי שמה של הבחורה הנדיבה, התיישר סוף סוף 'והמקום הזה רוחש שטינקריות' הסקתי מסקנה מתבקשת.

"את יודעת איך זה מושב" פענחה רמה את צמד התובנות שחלפו במוחי והצטיירו על פני "כולם מעדכנים את כולם ובהכל. פעם זה הפריע לי, היום אני נהנית, אז מה את אומרת מימי, עבדת קשה וקרסת?"

"זה לא קשור" התיישרתי וניסיתי לערוך סדר "העבודה אתמול לא הייתה קשה" דיבררתי אמת לאמיתה "והבלגן? את יודעת, מעבר



סיפור  
בהמשכים

שרי רובל

סיפור



ניסיתי לסקור את הסביבה ממבטם של אבא ואמא והנה נשמעו קולותיהם מפתח הבית.

"הבאתי את סבא וסבתא" הכריז דודי בגאווה.

"קסם של ילד" הצהירה אמא "אבל למה את נותנת לו להסתובב לבד בחוץ?"

רציתי להגיד שהחצר היא לא החוץ אבל קול מהשביל הפריע לי: "מימי?" הסתובבתי אל הפתח הפעור ורמה נופפה לי לשלום ביזה האחת. ידה האחרת אחזה בקערה מכוסה "תיארת לי לעצמי שלא יהיה לך זמן להכין להורים שלך כיבוד, אז הבאתי לכם משהו" מימי נהדרת" היא פנתה ישירות לאבא ואמא "עובדת מצטיינת ומסורה שמאזנת מדהים בין הקהילה החרדית לבין הצרכים של המתנ"ס. כבוד גדול שגידלתם אותה עם ראש פתוח שכזה

שער החצר "מה קרה?"

"נשברה הקערה" ייללתי "ההורים שלי באים היום הערב"

"אז נס שהגיעו אתמול חלק מההיטים" הוא דיבר בחיבה רבה על מצבור השאריות שאכלסה את ביתנו. "ואני אעזור לך לסדר."

במשך שעותיים וחצי, דחסנו את כל החפצים חסרי ההגדרה, לתוך שיזה בגזרה פרסית מתקופת המלך אחשוורוש, הבנו שאין דרך להסתיר את דלות המזרונים ובשם הרחמים על ליבם של אבא ואמא, יקי רץ לקנות מצעים בסופר המקומי "יותר טוב מכלום" הוא התנצל לפני בשעה שמיששתי את הבד שכמעט התפורר בין ידי.

ניערתי את כפות ידיי הדואבות והלכתי להחזיר את דודי מהגן. עוד שעותיים שפכתי מים, גרפתי לחצר, העמדתי שיזה נוספת במרכז הסלון וסביבה שלושה כסאות: האחד עץ כבד, השני משרדי עם גלגל שבור והשלישי מתכת צרה וחסרת משענת.

דירה זה משהו שלא נגמר"

ראשה הנהן במרץ. לא ידעתי אם מפני ההסכמה או מפני ההכחשה בעקבות מה שהיא שמעה אתמול מנירית ואולי גם מצוות המובילים.

"מה שכן" בלעתי רוק, יישרתי קצוות מטפחת "ההורים שלי הודיעו שהם מגיעים הערב ואני רוצה להתארגן לביקור, נראה לך שאני אוכל לצאת מוקדם יותר?"

"בטח" היא הכריזה בקולי קולות ואחרי רגע התעשתה "מה נשאר לך לעשות?"

בהתחשב בכך שהשעה הייתה קצת אחרי תשע, מה שנשאר לי לעשות הוא הכל, הגשתי לה את התמצות "מצבת חוגים"

"אהה" היא ליטפה את סנטרה "אז תעמידי סקיצה ותלכי הביתה, מחר תסגרי פינות"

באחת סיימתי להעמיד את הסקיצה המפרכת ופרחתי הביתה. את חריקת השיניים של סמדר שמעתי גם בלי להסתכל עליה.

"את פה" הופתע יקי שנפגשנו ליד



מדור  
AI

הדסים

הדסה בלוי

אדסה

מילה קטנה של עידוד  
כולה לחיות הגמור  
שמדליק למשהו יום  
שלם

הקשבה אמיתית לדקה  
אות יכולה לפתוח  
חלון לאור למי שחנק  
מבפנים

הושטת יד ברגע לא  
צפוי מסוגלת לגרום  
לאדם להרגיש שאינו  
לבד

שאלה אחת מתעניית  
כולה להראות למישהו  
שהוא באמת נראה  
ונשמע

חלוקת חיוך בלי סיבה  
כולה לרפיג את  
הכובד שמישהו סוחב  
בשקט

מבט כנה מסוגל  
לרמיס שכבות של  
ספק



© 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



בעל עסק?

כמה כסף כבר הוצאת על -  
פרסום שלא הביא תוצאות?

טוויסט

פרסום וחשיפה במדיה הדיגיטלית



מקסימום תוצאות

במינימום השקעה

להצעת פרסום





# טוויסט

**להצעת פרסום**

מ-ש-ת-ל-מ-ת!!!



**להערות**

והארות



**לבקשות**



למדור  
**קוראים כותבים**



**קראתם?  
אהבתם?**

נשמח שתכתבו לנו

---

שלכם תמיד  
צוות המגזין