

הידברות

www.hidabroot.org
תפוצה: 299,750 עותקים
העלון מוקדש לחזרתם של
כל החטופים במהרה בע"ה



רוצים לקבל את העלון במייל לפני כולם?

פרשת ראה | גיליון 717 | כ"ח באב תשפ"ה
להפצת העלון: 073-222-1388

שו"ת

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

קבלתי ארגז של ירקות שהובל אלי ברכב במהלך השבת. האם מותר לי להשתמש בירקות הללו?

גידולי קרקע שנקטפו ונלקטו בשבת, נאסרו באכילה למי שנקטפו עבורו. אולם פירות וירקות תלושים או כל דבר מאכל שהובאו ברכב בשבת, כיון שלא נעשה בהם שינוי מלבד ההובלה, מותר לאכול מהם לאחר השבת.



האם מותר להיכנס לחנות שאינה כשרה, ולקנות בה מוצרים סגורים שיש עליהם הכשר?

יהודי ירא ה' אינו נכנס לחנות מזון שאין בה תעודת כשרות, וכל שכן לחנות שמוכרת נבלות וטריפות, גם אם רוכש מוצר סגור שיש עליו כשרות. והנכנס - הרי זה מחלל שם שמים ברבים.

זמני כניסת ויציאת השבת

לפי שיטת "אור החיים"

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראלים
20:31	19:52	18:39	ירושלים
20:29	19:54	18:56	תל אביב
20:31	19:54	18:50	חיפה
20:30	19:53	18:56	ב. שבע



"ונתן לך רחמים"

מדוע צריך לתת לאדם הזדמנות לרחם על אחרים? ולמה זוכה מי שמרחם?

לראות דוגמאות שונות לכך בתורה: הנה יוסף הצדיק עמד בניסיון אשת פוטיפר, ובזכות זה עלה למלכות, וזכה להיקרא לדורות עולם יוסף הצדיק. ולעומת זאת, שאול המלך הפסיד את המלוכה כאשר הלך אחר הגיון לבו ורצון העם, ועבר על הוראת ה' יתברך מתוך כוונה טובה, ולא מחמת לגמרי את זכר עמלק. ועל כך הוכיחו שמואל הנביא באומרו לו (שמואל א פרק טו, כב-ג): "הֲפֹכֵךְ לֵה' בְּעֹלֹת וּזְבָחִים, כְּשֹׁמֵעַ בְּקוֹל ה'?" הנה שֹׁמֵעַ, מְזַבֵּחַ טוֹב. לְהִקְשִׁיב, מִחֻלָּב אֵילִים. יַעַן מֵאֲסֵף אֶת דְּבַר ה', וַיִּמְאָסֶד מִמֶּלֶךְ. ואילו היה שאול המלך עומד בניסיון ומוחה את זכר עמלק, היה מביא את העולם לשלמותו ולתיקונו, וממילא לגאולת עולם! ומה רבה ועצומה היתה יכולה להיות אז זכותו. וגם היה מזכר לטובה לעולמי עד על הזכות הגדולה שהביא לעולם בזכות עמידתו בניסיון.

וזוהו הביאור של הפסוק "וְנָתַן לְךָ רַחֲמִים - וְרַחֲמֶךָ". הקב"ה יתן לך הזדמנות להיות בעל רחמים, ועל ידי כך

- תרוחם אתה עצמך אצלו. הניסיונות הללו, שהקב"ה נותן לאדם, הם אחד מן החסדים הגדולים שעושה ה' יתברך עם האדם, לסלול בפניו דרך להימלט מכל גזירה קשה, אם רק יתן לבו לצעוד בה. שכן הקב"ה אינו רוצה להעניש את האדם על חטאיו ולגרורם לו לקשיים ולצער, ולכן כאשר נגזרת על האדם גזירה כלשהי, הקב"ה נותן לו דרכים להימלט ממנה.

אשרי המשתמש במתנה נפלאה זו, בפרט כהכנה לקראת חודש הרחמים והסליחות ויום הדין שבראש השנה, לרחם ולוותר לזולת לפניו משורת הדין, ומן השמים ירחמו עליו לתת לו ולבני ביתו בריאות איתנה ושפע ברכה והצלחה. שבת שלום.

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

בפרשתנו מבטיח משה רבנו לעם ישראל בשם ה': "וְנָתַן לְךָ רַחֲמִים - וְרַחֲמֶךָ" (דברים יג, יח). יש להבין את פשר הכפילות בכתוב כאן, שהרי לכאורה די היה לומר: "וְרַחֲמֶךָ", דהיינו וירחם עליך, ומה פשר המילים הנוספות: "וְנָתַן לְךָ רַחֲמִים"?

אולם, פעמים שישנה גזרה ח"ו על האדם, והקב"ה רוצה לתת לאדם הזדמנות להינצל מן הגזרה הזו. כדי שיהיה ראוי לביטול הגזרה, מביא הקב"ה על האדם ניסיון ובוחן אותו: האם ירחם על זולתו? וכאשר האדם עומד באותו ניסיון ומרחם, מרחמים גם עליו מן השמים במידה כנגד מידה.

הנה האדם החי את שגרת חייו, פוגש לפתע ניסיון. לפתע מגיע אליו אדם אחר, ומבקש ממנו רחמים. יתכן שהוא מבקש

ממנו עזרה בגופו או בממונו; לעיתים הוא מבקש ממנו מחילה על חטא שחטא כנגדו; פעמים אחרות המבקש מתחנן לקבל ויתור, או לפחות דחיית מועד פירעון החוב הקטן שהוא חייב לו, שעבורו אינו סכום גדול - אך למבקש הוא בעל משקל גדול. והאדם מתחבט עם עצמו: האם לרחם על האדם שלפניו? בשעה שהוא מתנסה באותו ניסיון, הוא אינו יודע כי ניסיון זה נועד לטובתו, כדי שכאשר ידונו בקרוב בעניינו בבית דין של מעלה, יוכל הקב"ה להשתמש ברחמים אלה שהפעיל כלפי חברו, ובהנהגת מידה כנגד מידה ילכו גם עמו במידת הרחמים וירחמו עליו במשפט - אם אכן יעמוד בניסיון וירחם על חברו.

בכל ניסיון ישנה הזדמנות פז, שאינה קיימת בזמנים רגילים, לפעול גדולות ונצורות. אפשר



המלך בשדה ולך יש הזדמנות לקבל את פניו

הזמיני ערב מרגש ומעצים שכולו שמחה, תקווה ותפילות לשנה חדשה וטובה יותר. כי גם את יכולה למשוך ישועות גדולות!

אלול
כבר בא!

החודש שמביא עמו את רוח ההתחדשות והתשובה

יין 'שלושת הצדיקים' + קמיע לשמירה ברכה והצלחה עבורך ולזכות עם ישראל

2 מתנות לכל מזמינה



<< הזמיני עכשיו ללא עלות
073-222-1290

תקציר פרשת ראה

הברכה והקללה

קורבנות בבית המקדש

אזהרות

ילדים של ה'

סימני כשרות

דינים נוספים

הברכה והקללה

"ראה אנוכי נותן לפניכם היום ברכה וקללה", אומר משה רבנו ומורה על הצו האלוהי לבני ישראל – לאחר כניסתם לארץ ישראל, יהיה על זקני הכהנים והלוויים לברך את אלו שיקיימו את מצוות ה', ועל בני ישראל יהיה לענות "אמן". לאחר מכן, יהיה עליהם לקלל בקללות הצפויות לאלו שיעברו על מצוות התורה, ועל העם יהיה לענות "אמן". לאחר מכן משה רבנו מורה חוקים ומשפטים אותם עלינו לקיים כל ימי חיינו עלי אדמות.

קורבנות בבית המקדש

עם הכניסה לארץ יש להשמיד את כל העבודה הזרה של העמים הנמצאים שם. בני ישראל מזהרים כי לאחר שיבנה משכן שילה ולאחר להקריב קורבנות אך ורק שם. עד אז יהיה מותר להקריב בבמת יחיד נדרים ונדבות בלבד. לאחר חלוקת הארץ ולאחר שעם ישראל ישב לבטח בארץ מאויבי, אז יהיה עליהם לבנות את בית המקדש.

אזהרות

בני ישראל מזהרים שעם כניסתם לארץ,

במעיים מספר פעמים) והפרסת פרסה (פרסת הרגל משוסעת). אך אז קיימת אזהרה כי קיימים בכל העולם כולו רק ארבעה בעלי חיים יוצאי דופן בהם קיים סימן כשרות אחד בלבד, ושלא נטעה בהם ונחשוב שהם גם כן כשרים, אותם התורה מפרטת: הגמל, הארנבת והשפן בלבד הינם מעלי גרה ואינם מפרסים פרסה, והחזיר בלבד הינו מפרס פרסה ואינו מעלה גרה. מאז ועד היום, מעולם לא נמצא בעל חיים שקיים בו סימן טהרה אחד בלבד, חוץ מאותם ארבעה בעלי חיים שאותם מציינת התורה.

סימני הכשרות בדגים הם סנפיר וקשקשת. לאחר מכן הפרשה מפרטת את הציפורים שאינן כשרות, וכן מציינת את האיסור לאכול גדי בחלב אמו.

דינים נוספים

משה רבנו מורה לעם דינים בנושאים שונים: מעשרות ותרומות (מעשר ראשון, מעשר שני ומעשר עני); שמיטת כספים בשנת שמיטה; מצוות צדקה; דיני עבד עברי והענקת לו בעת שחרורו מתנות – מהצאן, הגורן והיקב; יש לתת בכור בהמה לכהן; עיבור שנה; קורבן פסח וחגיגה; ספירת העומר; שלושת הרגלים.

חדש: המחשת פרשת השבוע באנימציה, לילדים ומבוגרים! חפשו את "בעקבות הפרשה" בערוץ ובאתר הידיעות

אל להם להיות מושפעים מעבודה זרה של העמים היושבים בארץ, ועליהם לשמור על נאמנותם לה'. אזהרה נוספת היא מפני משיח שקר – אם יקום נביא שאומר עתידות ועושה ניסים ונפלאות, ויאמר כי יש לעזוב את אלוהים ולעבוד אליל, יש לדעת כי זהו מבחן מאת ה' הבודק את אהבתנו ונאמנותו אליו, ואל לנו לשמוע בקול אותו נביא שקר.

ילדים של ה'

משה רבנו אומר לבני ישראל: "בנים אתם לה', ובכם ה' בחר להיות לו לעם סגולה מכל העמים. ומתוך היות העם היהודי לעם קדוש, עליו להיות מובדל מיתר האומות ולהקפיד על כמה דברים". הפרשה מביאה מספר נושאים עליהם יש להקפיד: דבר ראשון, בעת אבלות אין לשרוט את הגוף ולגלח את הראש, כמנהג הגויים. דבר שני, משום שעם ישראל מובדל מיתר האומות וטהור, גם המזון שנכנס לגופו אינו אותו מזון המותר ליתר בני אומות העולם, אלא רק חיות, עופות ודגים טהורים בעלי סימני הכשרות.

סימני כשרות

התורה מציינת את סימני הכשרות בבהמה – העלאת גרה (עיכול המזון

הרב יצחק פנור

מחשב מסלול מחדש

בין שני חלקי הניסוי חילקו את הנבדקות לשתי קבוצות.

קבוצה 1 – לא קבלה הדרכה כלשהי, רק הוסבר להן שהן צריכות להיכנס לחדר הטעימות כדי לדרג את השוקולדים.

קבוצה 2 – לפני שנכנסו לחדר הטעימות, דיבר בפניהן המפקח על הניסוי, הדייק אותן ואמר להן כך: "אני מתאר לעצמי שיש כאן נשים שמרגישות רגשות אשם אחרי שהן אכלו את הסופגניה. אני רוצה רק להזכיר לכן שכל אחד מועד לכישלון מידי פעם, אנחנו בני אדם ('אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא'). בבקשה, אל תנהגנה עם עצמכן בקשיחות, אלא בהתייחסות של הבנה ושל חמלה".

אחר כך הן נכנסו לחדר הטעימות.

התוצאות: בנות הקבוצה שתודרכה להרגיש חמלה עצמית ולנהוג בעדינות כלפי עצמן, אכלו מחצית מכמות השוקולדים שאכלה הקבוצה הראשונה, שלא קבלה הדרכה, ומן הסתם הרגישה רגשות אשם חזקים. מסתבר שדווקא דיבור עצמי תומך, מבין וחומל הוא זה שיעזור לנו לחזור אל המסלול, בדרך אל היעד.

מתוך ספרו של הרב יצחק פנור 'מחשב מסלול מחדש'. לריכזה היננסו להידברות שופט או חיינו: 073-222-1250

בעתיד? המחקרים שנעשו הוכיחו, שהגישה היעילה והנכונה היא הגישה ההפוכה ממה שהיינו חושבים בדרך כלל. הבה נתבונן במחקר מקיף שנעשה בנושא, שיעזור לנו לדעת כיצד כדאי לנהוג.

במחקר השתתפו נשים שהיו במשטר דיאטטי, וכבר הצליחו לשמור על עצמן כשבועיים על פי כללי התוכנית. במחקר גרמו להן "לשבור" את כללי התוכנית שלהן, ולאכול דונאט (סופגניה). הם עשו זאת בדרך הבאה: ביקשו מהנשים לומר איזה דונאט הן הכי אוהבות, ודאגו להביא להן אותו חם, טרי ומזמין. לאחר מכן ביקשו מהן לאכול אותו, ובכך לפגוע במשטר הדיאטה שלהן. בנוסף לכך, נתנו להן לשתות גם כמות נכבדה של מים. לאחר כל זה, הן הרגישו מלאות ומאוכזבות, שכן אכילת הדונאט מהווה כישלון חרוץ למשטר הדיאטה שלהן...

בחלקו השני של הניסוי הכניסו את אותן נשים לחדר אחר, ובו היתה מונחת קופסה של חטיפי שוקולד שונים. הן נתבקשו לטעום אותם, ולדרג את חטיפי השוקולד על פי טעמם. המחקר בדק איזו כמות של שוקולדים תאכלנה הנשים (שנמצאות במשטר דיאטטי ויש להן מטרה לרזות) כדי "לדרג" את טעמם. השוקולדים נשקלו קודם הניסוי ולאחרי.



ניסינו ונכשלנו – מה אנחנו צריכים לומר לעצמנו עכשיו?

אדם רוצה מאוד להשתנות, הוא משתדל לשמור על עצמו ולהשתפר, אך מסיבה כל שהיא (או לפעמים ללא סיבה מסוימת), הוא נכשל. הוא חש הרגשה לא נעימה, קשה ומאכזבת.

מהי התגובה הרצויה? האם כדאי להיות נוקשים עם עצמנו לאחר הכישלון, לגעור בעצמנו, לעורר בעצמנו רגשות של בושה ואשמה, על מנת שהדבר לא יחזור על עצמו? או האם כדאי לנהוג עם עצמנו ביד רכה, מתוך גישה מבינה, תומכת ומעודדת? איזו גישה מבין שתיהן יכולה לצמצם ולהפחית את הכישלונות

העלון מופץ השבוע ב-299,750 עותקים, בזכות אלפי יחידים שאכפת להם! אכפת גם לך מיוזמי הרבים? חייגי! 073-2221388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע



הפצה ולוגיסטיקה

מליה זכריה, אסתר שמיר

עריכה גרפית

שני מויאל

עורכות משנה

דבי רייכמן, שולי שמואלי

עורך

דודו כהן

הידברות
אתר לפרשת השבוע
לתגובות: 097.384.7771

אנו מודים לך

חשובים על

שבת בטבריה?

תחשבו על שבת במלון 'נוף כנרת' (המחודש)
פרשת כי תבוא | י"ט-כ' אלול | 12-13.9

לנופש מושלם <<
073-22-21-270

חדרים מרווחים | בריכה וספריה | הרצאות מרתקות | ארוחות משבחות

ה'נופש החם של השנה במלון בית האלה

פרשת שופטים | ה'-ו' אלול | 29-30.8

הרב אברהם קוואס ומרן שמעון פרץ בהשתתפות

מ"ל: 073-222-1270

חדרים מרווחים | ארוחות מרתקות | שירותי ניהול | בריכה וספריה | חדר כשר



בפרשתנו, התורה מפרטת את הבעלי חיים הטהורים והטמאים. בבהמות נמנו שלושה מינים טהורים, ובחיה שבעה מינים טהורים. בעופות התורה לא מזכירה שמות של עופות טהורים, אלא מפרטת אך ורק שמות של עופות טמאים. הטעם הוא כי מהמין הטהור יש סוגים רבים של עופות, ולכן מנה הכתוב בקצרה את העופות הטמאים, ומכך נדע שכל השאר טהורים.

יש להתבונן, מפני מה גלגלה יד ההשגחה העליונה כך בעולם, שרוב הבהמות טמאות, ואילו רוב העופות טהורים? ומפני מה בבהמה יש רק שלושה מינים טהורים, ואילו בחיה יש שבעה מינים טהורים?

האריז"ל ב"שער המצוות" מסביר דבר זה על פי הסוד, כי הנה העופות שייכים אל בחינת הגבורות העליונות, ובהיותם גבורות ממותקים, על כן לא שלטו בהם החיצונים. אלא שעם זאת, יתכן שתהיה בהם אחיזה על צד המקרה כשהעונות גוברים מאוד, ומזה מתהווים עופות טמאים. לכן רוב העופות טהורים הם.



לעומת זאת, הבהמות והחיות – בהם המינים הטהורים מועטים מאוד, כי שם נאחזו החיצונים מאוד. ועדיין, החיה, שהיא קלה ומעולה מן הבהמה יש בה שבעה מינים טהורים, אך בבהמה המגושמת נמצאו רק ג' מינים טהורים, וכל השאר טמאים המה.

ה"כלי יקר" מסביר זאת ביתר ביאור, כי כל מי שקשור לרוחניות הוא רוחני יותר, ולהיפך, הדבוק אל הארציות – דבקים בו ענייני החומר ביתר שאת. כי הארץ מגדלת גשמיות, והאוויר מגדל טהרה ורוחניות.

הבדלי השחיטה בין בעלי החיים

בתלמוד במסכת חולין מבואר שבהמה שנבראה מן היבשה – הכשרה בשחיטת שני סימנים, עוף שנברא מן הרקק [עפר המעורב עם מים] – הכשרו בשחיטת סימן אחד בלבד, ודגים שנבראו מן המים – כשרים אף ללא שחיטה. הטעם לחילוקים אלו, מבאר דוד זקנתי המקובל רבנו יוסף חיים זיע"א, הוא שבהמות אשר נבראו מן העפר, שהוא חומר גס, שמרמז על החומריות, נאחזו בו יותר מחלקי הטומאה, ולכן צריכות שחיטת ב' סימנים. העופות, לעומתם, שנבראו מעפר ומים מעורבים, ואינם חומר גס, לכן לא דבקו בהם מחלקי הטומאה כמו הבהמות, ומטעם זה די להם בשחיטת סימן אחד. והדגים, שאין מעורב בהם חומר העפריות והארציות, אינם צריכים שחיטה כלל.

רמז נאה הביא רבנו יוסף חיים זיע"א: העופות רומזים לעם ישראל, שכמו שהעופות ברגע אחד יכולים לפרוח מעל גבי הקרקע ולעלות מעלה מעלה, כך גם ישראל, אף על פי שלפעמים חוטאים ונדמה שהם מחוברים לארץ, שזה החומריות – מכל מקום ברגע אחד יכולים לעשות תשובה, ומיד עולים במעלות הרוחניות מעלה מעלה. ולכן העופות הטהורים, שנמשלו לכשרים בישראל, הם מרובים מן העופות הטמאים, הרומזים לחוטאים שבעם ישראל, שהמה מועטים.

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

אבטיח לקינוח

האם מותר להחזיר מאכל לפלטה בשבת, והסגולה לחודש אלול



סגולה נפלאה לחודש אלול, לבטל מעלינו גזירות קשות – לומר בכל יום מזמור לדוד ה' אורי וישעי (פרק כ"ז בתהילים) מראש חודש אלול עד יום שמחת תורה, והיא מסוגלת לבטל כל גזירה רעה שנתונה על האדם, וכל האומר פרק זה מר"ח אלול עד אחר שמחת תורה, אפילו גזרה רעה נתונה על האדם, חס ושלוש, מן השמים מבטל, ומעביר מעליו כל המקטרגים, ומבטל מעליו כל גזרות קשות ורעות, ויוצא זכאי בדינו, ומובטח לו שלא יחסרו מזונותיו כל השנה. סגולה זו מיוחסת לרב אברהם חמוי זצ"ל, מגדולי החכמים בזמן הרב בן איש חי.

הכנתי עוף ממולא באורז, שיהיה גם להיום וגם לשבת בבוקר. האם מותר להוציא מהאוכל לסעודת הערב ולהחזיר לפלטה את מה שנשאר לאחר סיום הארוחה בתוך סיר?

לספרדים אין איסור להחזיר לפלטה מאכל יבש אם היה מבושל קודם לכן, ולכן מותר להחזיר את האורז או העוף שנשאר לסיר. ולאשכנזים יש איסור להחזיר כל מאכל על גבי פלטה. ומכל מקום, אם מחזיר את הדבר על גבי קדירת חמין, דהיינו שלוקח את האורז והעוף וישימו אותם בתוך סיר קטן, ויניחו את הסיר הקטן על גבי סיר שנמצא על הפלטה, יהיה מותר הדבר לכל הדעות (על פי שולחן ערוך אורח חיים סימן רנ"ג סעיף ב' ושי"ח סעיף ד' ועוד).

האם מותר לקרוא סיפור על אימי השואה בשבת?

אסור לקרוא דברים שגורמים לאדם צער בשבת, ועל כן צריך להימנע מקריאת ספרים כאלו ביום שבת.

בתפילת ערבית של מוצאי שבת מישוה מאחורי עדיין לא סיים להתפלל, ואני לא יכול לשבת בקדושה של "ובא לציון". האם אני צריך להתחין עם אמירתו עד שאוכל לשבת, או אפשר לומר את הקדושה בעמידה?

לכתחילה כדאי לומר את קדושת "ובא לציון" בהיותו יושב, משום שקדושת "ובא לציון" רומזת בתפילה לעולם הבריאה (רמ"ק באור החמה חלק ב' דף ק"ט עמוד ד'), ובמוצאי שבת הטעם הוא כמופיע בשער הכוונות (דף ס' ע"ב), להמשיך הארת עולם האצילות אשר בסוד תוספת שבת אל עולם הבריאה, להמשיך תוספת קדושה של שבת בבריאה כדי שתתקיים כל ששת ימי החול עד השבת הבאה, ולכן ראוי לאומרה בישיבה. אמנם אם יש מישוה המעכבו מלשבת – יכול לאומרה בעמידה, כיון שישנם פוסקים שנוקטים שצריך לומר קדושת ובה לציון דווקא בציבור ולא ביחיד (רב עמרם גאון השלם חלק א' דף קס"ה ע"א, האשכול חלק א' סימן ט"ו ועוד). ואף שלהלכה מותר לאומרה ביחיד (חיד"א בקשר גודל סימן י' אות י"א), מכל מקום נראה שעדיף לאומרה בציבור מעומד, ולא ביחיד מיושב. ואם יכול להישען על קיר וכדומה, יוצא ידי חובה לכתחילה (על פי הגמרא בשבועות ל' לגבי רב נחמן שעמד מוטה כי שארי מסאניה).

בתוך סעודת פת הגישו אבטיח למטובים. האם צריך לברך על האבטיח?

בבן איש חי (שנה ראשונה פרשת נשא סעיף ח') כתב שהיה מנהג בזמנו לאכול אבטיח יחד עם פת וגבינה, ועל כן אין צריך לברך כשאוכל אחר הסעודה, כמו שפסק השולחן ערוך לגבי פירות שבאים בתוך הסעודה, שאם אוכלם עם הפת אין צריך ברכה כלל. כיוון שאוכלם עם הפת נחשבים לדבר הטפל לפת ואין מברכים עליהם.

אמנם כיום, רוב האנשים נוהגים לאכול את האבטיח בסוף הסעודה,

בפני עצמו, ואין אוכלים אותו עם הפת, ולכן יש לברך עליהם ברכה ראשונה. ואין צריך לברך עליהם ברכה אחרונה בפני עצמם, אלא יוצאים בברכה אחרונה בברכת המזון, ואין צריך לברך בורא נפשות על אכילת הפירות (שולחן ערוך סימן קע"ז סעיף ב').



073-3333-300

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

מלון לאונרדו ירושלים

פרשת כי תצא

י"ב - י"ג אלול | 5-6.9

הרה"ג : זמיר כהן שליט"א
הרב : המקובל הרב
מאיר שורר : יצחק בצרי



מרגישים את אלול
חווים את ירושלים



ענווה מול גאווה

מה הקשר בין ענווה לבין אמונה בה', ולמה חשוב כל כך לסלק את הגאווה?



שלמה המלך, שהיה החכם מכל אדם, כותב בספרו (משלי כ"ט, כ"ג): "גאות אדם תשפילנו ושפל רוח יתמוך כבוד". במילים אלו הוא בעצם מלמד אותנו שהגאווה סופה להשפיל את האדם, ולעומתו סגולתה של ענווה להביא כבוד לאדם.

ואני הקטן אוסיף ואומר, שאם היו יודעים בני אדם כמה צרות מביאה עליהם מידת הגאווה, וכמה ברכות תביא להם מידת הענווה, היו עוזבים את כל עיסוקיהם ולומדים מהי גאווה, כדי להתרחק ממנה ככל יכולתם, ומהי ענווה - כדי להכניס אותה בלבם.

בצעירותי קראתי סיפור על הגאון ר' יעקב ישראל קנייבסקי זצ"ל, שנכנס אליו בחור בשאלה: "יש לי שאלה בהרהורי כפירה על הקב"ה! מה הרב מציע לי לעשות?". ענה לו הרב ואמר: "כל ההרהורים שיש לך באים מחמת הגאווה. אם רק תבטל מלבך מידה מגונה זו, אזי יסורו מעליך הרהורים רעים אלו, ותיכנס בלבך האמונה הטהורה".

בתחילה לא הבנתי את הקשר בין גאווה לכפירה. רק לאחר כמה שנים, כשהתחלתי ללמוד ביסודיות את שורש מידת הגאווה, הבנתי שככל שאנחנו חושבים ש"אנחנו" עושים, "אנחנו" מבינים, "אנחנו" מפרנסים, כך אנחנו דוחקים את הבורא יתברך ממחשבתנו, ויכולים חלילה להגיע לכפירה בהנהגתו של מלך העולם.

כך עשיתי בעצמי בכמה פעמים כשהרגשתי הרהורים על הבורא יתברך, מיד שיננתי לעצמי פסוקי ענווה, ומאמרי חז"ל בגנות הגאווה, ומיד הרגשתי איך שלבי נכנע לפני הבורא יתברך, ובמיוחד השתכנעתי שדעתי והבנתי היא כאין וכאפס לעומת הבנתו של בורא עולם.

גאווה פרושה כפירה בהנהגת הבורא יתברך, שהרי אדם שאומר "אני" קניתי, "אני" בניתי, "אני" חיברתי, "אני" הצלחתי, "אני" ריפאתי, בנוסף לזה שהוא לא חכם, הרי הוא גם כופר במציאות המוחלטת שמציאותו נשמתו הם ביד הבורא יתברך, והוא הנותן לו כוח לחשוב, להפעיל את ידו, לדבר, למצוא חן בעיני בני אדם, להביא ילדים לעולם וכו'.

כל הצלחה שיש לנו בחיים הרי היא מכוחו וחוכמתו של מלך מלכי המלכים, וכשאדם מייחס את זה לעצמו, הוא בעצם אומר שהוא המנהיג של עצמו, ולא הבורא יתברך. לכן אמר שלמה בחוכמתו בספר משלי (ט"ז, ה) "תועבת השם כל גבה לב יד ליד לא ינקה", כלומר - הבורא יתברך מתעב את בעל הגאווה. והסיבה לכך, לא די שהוא שלא אומר תודה על החסד שעושה עמו הבורא כל ימי חייו, אלא גם מייחס את זה לעצמו, עד שאומרת הגמרא (סוטה ה"א): "אמר הקדוש ברוך הוא אין אני והוא יכולים לדור במקום אחד". כלומר, הבורא יתברך לא יכול להיות בלבו של בעל הגאווה, מפני שהוא דחק את הבורא יתברך החוצה.

ממש כמו בן

אם הקב"ה שם אותי פה, מול הילד, אני מחויב להתאמץ עבורו



לקראת פתיחת שנת הלימודים הבאה עלינו לטובה, רציתי להקדיש את הטור למורים ולמורות, ולחדד יסוד חשוב בחינוך.

שמעתי שמורה אחד נכנס לרב גדול בתחילת שנת הלימודים, ושיתף אותו שברוך השם, השנה הוא קיבל כיתה מדהימה: כמעט כל התלמידים הם ילדים טובים, משתתפים, פקחים ונבונים. פשוט תענוג. אמנם תלמיד אחד הוא מורכב ובעייתי, אבל רק ילד אחד, והרוב המוחלט של הילדים הם מדהימים. ברוך השם.

מייד אחריו הגיע לרב יהודי נוסף, כולו שפוף ומדוכא. "מה קרה?", שאל הרב. וענה לו היהודי שהוא פשוט בדיכאון. הבן שלו לא מחובר. עושה שטויות. לא משקיע. ההורים שבורים, אין להם יום ואין להם לילה, כל היום מנסים לחשוב על תחבולות למשוך את לבו, ובינתיים עושים כל סגולה ומתפללים לרחמי שמים, והצער הוא בלתי נסבל. הרב שאל את האב הזה: תזכיר לי, כמה ילדים יש לכם? האב אמר שברוך השם יש משפחה גדולה, אבל כמובן, זה לא מנחם אותם... הלב בצער, וכל המחשבות רק על הבן הסורר.

ענה הרב ואמר לאב שהוא מודה לו מקרב לב. בזכותו הוא הבין עכשיו את דברי רש"י. רש"י מפרש את הפסוק המפורסם שאנחנו אומרים כל יום בקריאת שמע: "וְשִׁנְתָּם לְבָנֶיךָ", ומסביר: "אלו התלמידים, מצינו בכל מקום שהתלמידים קרויים בנים". נשאלת השאלה, למה התורה קוראת לתלמידים בנים? הסביר הרב, בזכותך הבנתי! אם יש בן שעושה בעיות, לא מתנחמים בשאר האחים, אלא כמו בן יחיד, עושים הכל בכל מכל כל, כדי להילחם עליו. לא מתייאשים, לא מתנחמים בחצי הכוס המלאה, אלא מחפשים כל דרך וכל מה שיוכל לעזור לילד לחזור ולהיות מחובר. וכאן מלמדת אותנו התורה שגם מורה צריך להתייחס כך לכל תלמיד (!).

זה לא קל. יש הרבה תלמידים בכיתה, ויש ילדים מאתגרים יותר. אבל כל מורה צריך להזכיר לעצמו: אם הקב"ה שם אותי פה, מול הילד, אני מחויב להתאמץ עבור כל אחד, גם אלו המאתגרים יותר. ממש כמו בן: להתפלל, גם על הילדים (כדאי ברשימת הנוכחות להוסיף את שם האם, שנוכל להתפלל עליהם), גם על עצמנו, שלא תצא תקלה תחת ידינו, שנזכר לקיים את דברי המשנה "יהי פְּבוֹד תְּלָמִידְךָ חָבִיב עֲלֶיךָ כְּשֶׁלֶךָ" (מסכת אבות פ"ד משנה י"ב). הרי זו הסיבה שבחרנו במקצוע החינוך, להצליח לחבר כל תלמיד, ולכן צריך להילחם בשחיקה ובהרגל, לחזור אל הלב של ההתחלה, וכך, ברגישות ובאהבה, נמצא את האיוון הנכון בין שמאל דוחה לימין מקרבת, להיות שליחים נאמנים ללמד את התלמידים היקרים באמונה, ולהילחם בכל הכוח על כל תלמיד, כאילו הוא בן. ה' יעזור שנצליח ושנזכה כולנו לשנת לימודים מלאה, גם בהצלחה בלימוד, וגם בחיבור אמיתי ואהבת תורה!

לרכישת הספר "בוטור המלאכים", חיינו להידברות שופס 073-222-1250

הבן שלו לא מחובר. עושה שטויות. לא משקיע. ההורים שבורים, אין להם יום ואין להם לילה

עולם התקשורת קורא לכם!

בוער בכם לשתף את נקודת המבט הייחודית שלכם עם העולם? בואו ללמוד את רזי המקצוע בבית"ס החדש למקצועות המדיה מבית הידברות HTV School מזמין אתכם ליום פתוח



הלימודים פתוחים לגברים ונשים. המפגשים הפרונטליים יתקיימו בהפרדה.

המסלול שזיניק לך קריירה בעולם המדיה! לפרטים והרשמה: 073-222-1300



יום פתוח רביעי • ג' אלול • 27.8

בית הידברות רח' אריה שנקר 20 פתח תקווה

ראש חודש אלול

יְהִי בְיוֹם הָרֵאשׁוֹן וּלְמַחֲרָתוֹ בְּיוֹם הַשְּׁנִי
הַבָּא עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל לְטוֹבָה:

המועד יהיה בליל ראשון בשעה 11 בלילה, 26 דקות ו-6 חלקים

חותמים על שטר שותפות עם הידברות ונכתבים לשנה טובה!



הידברות
זיכוי הרבים
הגדול בעולם



073-333-333-111



למה שלבורא עולם יהיה אכפת ממני?

נועה ודסי, החברות הכי טובות, מדברות על אהבה שאין לה גבולות



נושנוש, בא לך לבוא אלי היום לקפה? אבי לקח את הבנים להורים שלו, והבית ריק. יהיה לנו זמן לשחנ"ש, כמו פעם 🤪

10:11

וואי, בול בזמן. אני מה זה לא בטוב...

10:16

מה קרה? 💖

10:20

מרגש! אם כי אני חייבת להגיד שיש פעמים שאני פשוט לא מבינה למה דברים מסוימים קורים.

12:03

אני זוכרת ששמעתי שיעור על זה, והזכירו את איוב, שהיה צדיק וכל הצרות שיכולות להיות נפלו עליו. הוא שאל "למה?", והתשובה הייתה משהו כמו "איפה היית כשיסדתי את העולם?". זאת אומרת, לא היינו שם כשה' ברא את העולם, וכנראה שיש דברים שלעולם לא נבין, כל עוד אנחנו בעולם הזה כשדברים נסתרים מאיתנו.

12:05

זה מנחם לחשוב שיש מישהו שרואה את התמונה השלמה, ודואג שהכל ילך לפי תוכנית מדויקת.

12:10

בדיוק, שאין מקרה בעולם, אלא לכל דבר שקורה יש סיבה ותכלית. והכול מגיע מאבא אוהב, אפילו שקשה ולפעמים כואב. יש דברים בעולם שלנו שאנחנו לא יכולים להבין, אבל יש מישהו שנמצא מעל מרחב הזמן והמקום, ויודע הרבה יותר טוב מאיתנו מה הכי טוב לנשמה שלנו מבחינה רוחנית ונצחית.

12:19

ומעבר לזה, בגלל שהוא לא מוגבל, אז גם האהבה שלו לא מוגבלת. וזה בכלל לא משנה כמה אנשים יש בעולם. בשבילו, את האחת והיחידה. זה כמו שהוא קורא לעם ישראל בתורה "בני בכורי", בלשון יחיד. כי כל אחד מאיתנו הוא בשבילו כבן יחיד ואהוב 💖

12:29

אני מתחילה לחשוב שאולי אנחנו לא סתם נקודות זעירות בחלל... אולי אם כל אחד הוא כמו בן יחיד וייחודי, זה אומר שלכל אחד מאיתנו איזה תפקיד מיוחד? כמו מן ערוגות פרחים שיש בה פרחים מיוחדים ושונים?

12:34

ואת לא סתם פרח – את הפרח הכי מיוחד שהוא יצר בשם נועה, עם כל הכישרונות והנשמה המיוחדת שלך ✨

12:40

אז אולי הקשיים הם דרך לגלות מה הייעוד שלנו? כמו שאנשים לפעמים מוצאים את הדרך שלהם דווקא אחרי משבר. אולי הקושי הזה לא לחינם, אלא יש פה איזו מטרה 🤔

12:49

לחלוטין. וגם אם לא נבין הכל, יש מישהו שכן מבין, ושאוב אוהב אותנו מספיק כדי לנהל את זה בדיוק כמו שצריך.

13:08

זה מרגיש פחות בודד ככה. שיש מישהו שמסתכל עלי ודואג לי.

13:12

ושאנחנו לא לבד במסע הזה 🤝

13:15

אני מרגישה שהכל נאחס לאחרונה... הבעלים של הדירה העלה לנו את השכירות, בעבודה רמזו שהולכים להיות קיצוצים בקרוב, אלי לחוץ והוא התחיל לקחת משמרות נוספות ובקושי נמצא בבית. ואם זה לא מספיק, המורה של תמרי התקשרה אלי היום והיתה שיחה סופר מדכאת ומייאשת. יש רגעים כאלה בחיים, שאני יושבת ושואלת את עצמי – לבורא עולם בכלל איכפת ממני?

10:28

אוף, אני מכירה את ההרגשה הזאת. גם לי יש רגעים כאלה, שאני שואלת את עצמי אם ה' לא שכח אותי בין 8 מיליארד האנשים שיש בעולם...

10:30

בדיוק!! אני מרגישה כמו נקודה קטנה ב- 🌍 - האדיר הזה.

10:33

אבל תגיד, את לא מרגישה לפעמים שיש איזו השגחה אישית עליך? כאילו שמישהו באמת רואה אותך?

10:40

לפעמים... בעיקר כשדברים מסתדרים בצורה מדויקת מדי מכדי להיות מקרה 🤔

10:47

ממש ככה. אולי ההשגחה של ה' והאהבה שלו אלינו לא תלויות בכמות האנשים שיש בעולם. הרי הוא לא מוגבל, לא במרחב, מקום או זמן. הוא מעל לכל הגבולות של העולם הזה.

10:49

אבל אם הוא אוהב אותנו כל כך, למה הוא נותן לנו לעבור קשיים?

11:01

אולי זה כמו במכון כושר? זוכרת שהלכנו פעם ראשונה לאימון HIIT? כמעט נשברנו והפסקנו.

11:08

מזל שלא ויתרנו! 20 דקות האימון האלה שינו לי את החיים. מבטטה הפכתי לסוללת אנרגי. אבל אין זה קשור?

11:18

האינטנסיביות הזאת באימון הביאה אותנו למצב בריאותי שונה לגמרי ביחס למה שהיינו פעם. אז אולי ככה זה עם הנשמה. הקושי הוא זה שבונה אותה, ומביא אותה למקום רוחני אחר, גבוה יותר.

11:25

יש בזה משהו... התקופות הכי קשות שלי אלו התקופות שהכי נאחזתי באמונה בה, דיברתי איתו, התפללתי אליו ואפילו עשיתי כמה שינויים קטנים. שם אני הכי גדלתי 🙏

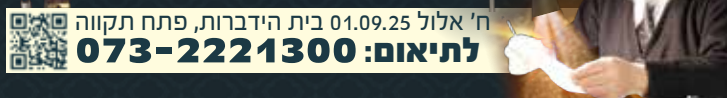
11:47

אלול זה בדיוק הזמן לבדיקת המזוזות שלך!

הרב משה כהן שליט"א תלמיד זקן המקובלים הרב יצחק כדורי זצ"ל מגיע במיוחד להיבדקות לבדיקת המזוזות שלכם

ח' אלול 01.09.25 בית הידברות, פתח תקווה

לתיאום: 073-2221300



כעססת? הרטסת!

כלים פרקטיים • תובנות לחיים • ידע מחכים



הבטיחו את מקומכם

073-222-1-300

5 מפגשים • ימי חמישי • החל מ'אול' 28.8.25
בית הידברות - אריה שנקר 20 פ"ת • לנברים ולנשים בהפרדה מלאה





עכבה לטובה

הרב ארז חזני

סיפור המקרה

השאלה שלפנינו הגיעה מבחור שלומד באחד ממוסדות התורה בארצות הברית. וכה סיפר הבחור: הנהלת המוסד שאני לומד בו ארגנה טיול לארץ ישראל עבור התלמידים ואנשי הצוות. בני הכיתה המתונו בציפייה ובכיסופין לביקור בארץ הקודש. כולם אישרו את השתתפותם בטיול, מלבד שני תלמידים – אני וחברי הטוב לכיתה.

הסיבה ששנינו לא יכולנו להשתתף בטיול היא המצב הכלכלי הקשה השורר בביתנו. גם הורי וגם הוריו של חברי אינם יכולים להרשות לעצמם לקנות כרטיס טיסה.

כשנודע הדבר למנהל המוסד, הוא פנה אל שנינו ולחש באוזנו כי המוסד יממן עבורנו את רכישת כרטיסי הטיסה.

ביום המיועד הגענו מרוגשים לנמל התעופה, אך אז נודע לנו על עיכוב משמעותי מאוד במועד ההמראה. בעקבות העיכוב, חברת התעופה פיצתה כל נוסע בסכום של 300 דולר. כיוון שכרטיסי הטיסה שקיבלתי נרשם על שמי, הועבר אלי סכום הפיצוי.

בתחילה שמחתי על קבלת הפיצוי, כי סכום זה עבורי הוא רב מאוד. אך מאוחר יותר החלו לעלות הרהורים בלבי, שמא הכסף לא שייך לי... פניתי אל חברי הטוב ותהיתי בפניו: "הן הפיצוי הגיע לידינו בעקבות רכישת הכרטיס, וממילא, אולי עלינו להעביר את הסכום לקופת המוסד שמימן עבורנו את הכרטיס?". אולם חברי טען שלאחר שהכרטיס נקנה עבורנו, הוא שלנו לגמרי, ולכן גם הפיצוי שייך לנו.

עם מי הצדק? האם אנו יכולים להשאיר את דמי הפיצוי בידינו, או שמא עלינו להעבירו למוסד? אדם השולח את חברו לקנות סחורה שמחירה קבוע

תשובה

על פי משקל או מידה, והמוכר הוסיף וסיפק סחורה יתרה, דהיינו שהוסיף במשקל או במידת הסחורה, הדין הוא שהמשלח והשליח חולקים באותה תוספת, הואיל והיא התקבלה הודות לשניהם – בעקבות השתדלותו ופעולתו של השליח, ובעקבות מעותיו של המשלח (ראה שו"ע חו"מ סימן קפ"ג ס"ו, ובנושאי כלים שם).

לאור זאת היה מקום לטעון, שהתלמידים ייתנו מחצית מדמי הפיצוי למוסד שרכש עבורם את הכרטיס, שכן אילו המוסד לא היה משלם וקונה להם את הכרטיס, הם לא היו זוכים לפיצוי.

אולם למעשה נראה שכל הדין הנ"ל של השליח שקיבל תוספת מהמוכר, אמור דווקא בתוספת שניתנה מחמת עסקת המכר שנעשתה בכספו של המשלח, אלא, שתוספת זו התקבלה גם הודות לשליח, כגון שהמוכר אמר לשליח שהוא מעניק לו את התוספת משום שבחר לקנות אצלו, ולא אצל אחרים, אך ברור שהתוספת ניתנה גם כתמורה על העסקה שנעשתה במעותיו של המשלח, ולכן גם המשלח זוכה בחצייה.

אבל אם קיימת סיבה מיוחדת שמחמתה המוכר נותן את ההוספה דווקא לשליח, כגון שהשליח סיפק לו בעבר טובה והנאה מיוחדת, ומשום כך החליט להעניק דווקא לו את התוספת – בזה השליח זוכה בכל ההוספה, כי המוכר לא נתן את ההוספה משום מעותיו של המשלח, או מחמת המקח שעשה עמו, אלא רק מחמת רצונו להיטיב עם השליח (כך עולה מדברי הרשב"א במיוחסות סימן ס', והאבני חושן סימן קפ"ג ס"א).

ומכאן יש לדון בענייננו, שהואיל והפיצוי שחברת התעופה מעניקה אינו תמורה לעצם עסקת קניית הכרטיסים, אלא הוא "פיצוי חיצוני" בגין אי-הנוחות ועוגמת הנפש שנגרמה לנוסעים מחמת עיכוב ההמראה, ממילא הוא שייך רק לנוסעים.

לסיכום: הנוסעים שקיבלו את כסף הפיצוי יכולים לזכות בו לעצמם.



לפיכך תמונה מיוחדת שמייצגת פסוק ספציפי מתוך פרשת השבוע. שימו לב: התמונה לא מתיימרת לתאר באופן מלא את המתרחש בפסוק, אלא מרמזת אליו. על מנת לגלות מהו הפסוק, עליכם לקרוא את כל הפרשה במלואה (הרווח שלכם!), ולשלוח לנו את הפסוק שמסתתר בתמונה בקישור <https://lp.vp4.me/wmko>. בין הפותרים נכונה יוגרל שובר על סך 100 ש"ח לרכישה בהיבדורת שופס

פתרון ההידה מעלון פרשת ואתחנן: "עלה ראש הפסגה ושאל עיניך ימה וצפונה ותימנה ומזרחה וראה בעיניך כי לא מעבר את הידן והיה" (דברים ג, כ"ז).

<<< הזוכה מעלון פרשת חקת: משה נתמן >>>



א - מילה נרדפת ל"סימן", מצוינת בהקשר של סימן שהנביא מספר לנו מה'.

ב - הם ישמחו אתנו לפני ה' כשנאכל מהקורבנות במשכן.

ג - החיה הזו מעלה גרה ולמרות זאת היא לא כשרה.

ד - ביטוי שאומר לנו כמה צריך לתת לעני, ומשמעותו היא "כל צרכו" ו"לא מעבר לכך".

ה - הפסוק מצווה עלינו לעשות את זה לעני. לפי רש"י הכוונה היא לתת לו משהו בהלוואה, אם לא ירצה לקחת מאתנו כמתנה.

ו - מהם שלושת הדברים שצריך לעשות כשיש אנשים שמדיחים לעבודה זרה?

ז - חיה בעלת קרניים הכשרה למאכל **ח** - כלי קצירה שמזכר בפרשה.

ט - מצב שבו צריך האדם להיות כדי שיוכל לאכול מהקדשים.

י - מה ה' יעשה לנו אם ניתן צדקה לעני?

כ - במה אפשר להמיר את פירות המעשר, כדי שיהיה קל יותר "לקחת" אותם לירושלים?

ל - בפרשה אנו מזהירים שלא להזניח אותו ולא לתת לו לחיות בעוני.

מ - מילה נרדפת ל"נס".

נ - אם זה של בהמה כשרה, אסור לאכול את זה. אם זה של בהמה טמאה - אסור אפילו לגעת בזה.

ס - אחד מסימני הכשרות שיש בדגים.

ע - אחת הציפורים הנמאות שמאוד נפוצות בישראל.

פ - החג הראשון שמזכר בפרשה (ולפי השנה העברית, הראשון בשנה).

צ - אם היא טהורה, מותר לאכול אותה.

ק - משהו שאסור בשום אופן לאכול מחוץ למקדש.

ר - כאשר ישוב ה' מחרון אפו, מה יתעורר אצלו כלפיו?

ש - אחד מסימני הכשרות בבהמות.

ת - אסור לאכול את זה (שם כללי לכל מה שאסור ומשוקץ).

יִשְׂרָאֵל: אֶחָד מִסִּמְנֵי הַכֶּשֶׁר בַּדָּגִים.

הַכֶּשֶׁר: אֶחָד מִסִּמְנֵי הַכֶּשֶׁר בַּבְּהֵמָה.

הַכֶּשֶׁר: אֶחָד מִסִּמְנֵי הַכֶּשֶׁר בַּבְּהֵמָה.

הַכֶּשֶׁר: אֶחָד מִסִּמְנֵי הַכֶּשֶׁר בַּבְּהֵמָה.

הַכֶּשֶׁר: אֶחָד מִסִּמְנֵי הַכֶּשֶׁר בַּבְּהֵמָה.

מִשְׁכָּן:

הבן יקיר לי

אישה עם ניסיון רב בגידול ילדים מרשה לעצמה להעביר ביקורת על שכנתה, ולא בצורה עדינה. בחלוף כמה שנים המעשים שלה קמים מול עיניה, ורק בעוד זמן רב היא תגלה במי בדיוק צלפה כך

הדאגה", השיבה, וניסתה להתקדם בדרכה. היא רצתה הביתה, עכשיו. אבל שיפי לא הייתה מוכנה לוותר. היא נעמדה מולה כמו בטון יצוק. "אני גידלתי כבר כמה ילדים, את יודעת. כדאי לטפל בדברים מהר ככל הניתן, אחר כך הכל מסובך". כאן יעל כבר נשברה. דמעות עלו בעיניה. היא לקחה את רגליה וברחה משם. הראייה שלה נעשתה מטושטשת, והיא סמכה על ההרגל שיביא אותה בבטחה לדלת הבית.

שם המתין לה, בסבלנות רבה, לזו המציאות הכואבת שלה - דניאל. הוא דווקא שם לב לעיניים האדומות. ברגישות האופיינית לו שאל לשלומה, ביקש לדעת על מה ולמה היא ככה. אבל יעל חשקה שפתיים. וכי מה תגיד לו? היו בה עוצמות בלתי נתפסות, אמונה יצוקה. היא ידעה שכל מה שבא עליה נגזר מלמעלה, והיא לא תוציא מילה רעה על אף אדם, בשום צורה. השנים הבאות ידעו הרבה עליות ומורדות. דניאל הפך למנהיג הרשמי של נערי המגילות והפארקים. לא בדיוק פסגת השאיפות של אמו. אבל הוא גם היה בחור הוגן ואמין, וזה גרם לכולם למצוא אצלו כתף ואוזן. מעולם לא נגע בדבר שלא שייך לו, לא נכנע לכללי הרחוב, שמר על מוסריות גבוהה ככל הניתן. הוא באמת היה יוצא דופן. ניידת הנוער של העירייה הכירה אותו, וידעה להשתמש בכוחותיו כדי לעזור לנערים אחרים מתמודדים. כל עוד הדבר התיישב על דעתו ולא נגד את המצפון הפנימי שלו, הוא התגייס למערכה.

יעל המשיכה להילחם על נפש בנה, על עתידו. לא במקל, רק ברוח, באהבה, בסבלנות, במילים טובות. יודעת את נפתולי נפשו של בנה, מכירה בכוחותיו, מאמינה בו. וכמו להכעיס, גם הבן השני התחיל להראות סימני שביירה. הכל חזר על עצמו, אלא שהפעם יעל כבר הייתה מנוסה, המשיכה להאמין ולהעניק אהבה, ובעיקר התפללה בלי הפסקה.

ושיפי? מידי פעם צקצקה בשפתיה, ובעיקר הלכה לעשות את הדבר הכי טוב שידעה לעשות - לרכל. ההדים הגיעו אל יעל מידי פעם, קימטו עוד פינה בלב. היא צבטה את עצמה חזק, ידעה שהכל בר חלוף, וקיבלה באהבה. וה' שילם. במזומן. שנתיים אחר כך, דניאל אסף את עצמו בתהליך צמיחה מדהים. בבגרות האופיינית לו הוא בנה לעצמו תלם, וצעד בו. שנה נוספת - והוא כבר נכנס למסגרת ישיבתית,

שלושה ילדים גידלה יעל כאם חד הורית, באמונה בנחישות. כאשר הגיע דניאל לגיל ההתבגרות, עם כל הסערות והמהומות שלו, הבחינה יעל שדברים לא פשוטים עוברים על הנער. היו הרבה רעידות, הרבה מכשולים. יעל עשתה ככל יכולתה כדי לתת לבן שלה את כל הכלים לצלוח את המשבר. מי כמוה יודעת נפש בנה - שיחות, מעקב צמוד ובעיקר תפילות.

ואז הגיעה שיפי. עשרה ילדים גידלה שיפי באהבה רבה. היא הייתה בטוחה כל כך באמהות שלה, בחינוך, בתקשורת עם ילדים. הרי ילדיה היו סמל ודוגמה. הרבה אמהות בראשית דרכן, וגם באמצע המסע, הגיעו להתיעץ איתה כאישה שצברה הרבה ניסיון. הדמות שלה עוררה הערכה ואמון רב. הביטחון העצמי הזה הקנה לה תחושת עליונות, ויכולת להשפיע על כל מי שצורת החינוך שלה הייתה למורת רוחה, או שונה משלה. לא פעם הביקורת שלה כללה לעג, או בוז סמוי. גם מייעל לא חסכה את שבט לשונה. "ראיתי את דניאל שלך אתמול בשטים עשרה בלילה בחוץ. לא קל לגדל ילד לבד, ועוד מתבגר", משחה רעל על חץ, ממתיקה שפתיים. יעל נבוכה, הנהנה בראשה באופן לא מחייב, והמשיכה הלאה. "אז הנה, גם השכנה ראתה", חשבה בלבה, חשקה שפתיים, והתמקדה בדבר הבא.

הימים הבאים לא היטיבו את המצב. להפך. דניאל בא והלך, כמעט לא דיבר, רק ברקים ורעמים יצאו ממנו. בית הספר שלח הודעות, המפקח התקשר, ובכל פעם כזו, דניאל חזר הביתה לעוד יום-יומיים, כדי שיבין את חומרת מעשיו.

היא לא הייתה בטוחה בכלי החינוכי הזה, אבל שתקה. אפשרויות אחרות לא היו לה. דניאל יצא ובא, והיא ידעה שחוש מתפילות - לא נשאר לה הרבה מה לעשות. ובדיוק אז, כמובן, שוב הגיעה שיפי. יעל עשתה הכל כדי להתחמק ממנה, אבל נראה היה ששיפי עשתה הכל כדי לפגוש בה. "סליחה, אבל את יודעת שדניאל מסתובב עם נערים בעייתיים? את צריכה להציב לו גבולות, להדריך אותו קצת", אמרה, טעונה. יעל חוורה, ניסתה למצוא את רגליה, לנוס משם, אבל רגליה לא נשמעו לה. היא נאלצה להתמודד מול המציאות, להיאבק.

"דניאל עובר ימים לא פשוטים, תודה על





עושים שלום

הרב מרדכי חזיה הרב יוסף גולדשטיין הרב אליהו נקש
בסדנה מרתקת ומעשית להשקעה נכונה בזוגיות



יום רביעי | י' אלול | 3.9 | 3 מפגשים
בבית היזכרות ר"ח אריה שנקר 20 פ"ת
לפרטים והרשמה חייגו: 073-2221300



שליחה של קדושה

קורס להכשרת מדריכות כלה מגיע עד אליכן!
חיפה | נתיבות | פתח תקווה | ירושלים



הפתיחה ב- ו' אלול 31.08
073-222-1300

יש במשפחתי בני זוג שהתגרשו לאחר שכבר נולדו להם מספר ילדים. האב סובל מניכור הורי שמפעילה האם על ילדיהם. מה היא מרוויחה מזה? ומה אפשר לומר לה? זוהי שאלה עמוקה וכואבת. למה אמא בוחרת לפגוע בילדים שלה, על ידי הרחקה שלהם מאבא שלהם? ניכור הורי קורה לצערנו גם מצד אבות וגם מצד אמהות. לרוב זה קורה מפני שלא הבינו והפנימו באמת שאין עוד קשר. הם אולי עזבו, אולי נפגעו, אולי החליטו "זה נגמר" - אבל עמוק בלב, במקרה זה למשל, האם עדיין חיה את מאבקי הכוחות. היא עדיין לא התגרשה, בתוך לב, וזה יפגע בילדים שלה, וגם בה.



ניכור הורי

מה "מרוויח" הורה שמסית את ילדיו נגד ההורה השני?

היא עדיין לא הבינה שנגמרו משחקי הכוחות - כי זה כבר לא בעלה, אלא רק הגרוש. הדרך שלה "לנצח" - היא לשנות את הסיפור דרך הילדים. היא מנסה לפגוע בקשר בין הילד לבין האב, מתוך מסקנה דמיונית ומעוותת, שאם הילד לא אוהב את אבא שלו - סימן שהוא לא באמת האשם בגירושין, הוא הסיבה שנהרסו לה החיים. אך אם זו הגישה, החיים נהרסו לא בגלל הגירושין, אלא בגלל הגישה שלה...

בעזרת האשליה הזו, היא מרגיעה את הכאב, את תחושת האשמה או הדחייה. אבל כך היא מעמיקה בעיות שיהיו לה ולילדים שלה בעתיד. היא לא מפרידה בין שלום הבית שאיננו, לבין ההורות.

הבריאות הנפשית שלה תהיה כאשר היא תדע לומר: לי הגרוש לא מתאים, אבל הוא האב שהקב"ה בחר לילדים. ואני, בענווה, צריכה להבין שניתוק של ילד מההורים שלו גורם לו נזק רב.

אסור, וזו אכזריות ממש, להפוך את הילד לכלי מלחמה, לאמצעי בהמשך הקרב. האיש צריכה לטפל בפחדים והתחושות הקשות בעקבות הגירושין, אבל בשום אופן לא על ידי העברת מסרים סמויים לילדים על כך שהאב הוא סיבת הגירושין, או סיבת הצער והכאב של הילד. אפשר להבין שהאם כואבת, פצועה. אבל כאב ואי הבנה לא פוטרם מאחריות ומאשמה.

ילד הוא לא כלי נשק, לא גשר לנקמה ולא שופר לכאב של האם.

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

ואז הן הגיעו, הדמעות. דמעות של כאב, של תסכול וחוסר אונים, של ציפייה ושל בושה על היהירות שחטאה בה. הכל היה שם, מעורבב היטב.

"בטח ראית את מוטי שלי לאחרונה", השתקנה. יעל שתקה. שיפי לא יכלה שלא להשוות בין ההתנהגות המתנשאת שלה עצמה, לאצילות של יעל.

"יצא לי לחשוב הרבה על כל מה שעוללת לי, בחוסר רגישות, ביהירות. במקום להיות שם בשבילך, להעריך את מה שאת עושה, שמי לך רגל פעם אחר פעם. היום הגעתי כדי לבקש את סליחתך". שיפי היתה סמוקה, ולא העזה להישיר מבט.

יעל היתה קשובה, מלאת חום. "אני מבינה אותך כל כך, יודעת מה את עוברת כל יום מחדש. לרגע אל תעמיסי על עצמך גם את העבר. אני מוחלת לך בלב שלם". היא קמה וחיבקה את שיפי.

מאותו יום, יעל הפכה למנטורית של שיפי. זו שנותנת כוח, שדוחפת, שנמצאת שם בשבילה גם בשעות הקטנות של הלילה. שלוש חודשים - הוא עוד יחזור, את תראי!

...

שנים חלפו, מלאות בעלויות ובמורדות, וביום מרגש אחד, מוטי, שבינתיים התייצב וגם הצליח לסיים לימודים גבוהים, התקבל לעבודה טובה. לפתע, ברגע אחד של עת רצון, שיפי שאלה אותו: "מוטי, מה היה הדבר שהכי עזר לך לחזור?". מוטי שתק כמה רגעים, ואז ענה: "דניאל, הבן של יעל". עיניה של שיפי התעגלו בהפתעה.

"לא ידעת, אבל הרבה לפני ששמת לב שאני 'לא כאן', דניאל שם לב. הוא שמר עלי לאורך הדרך, שלא אעשה שטויות, שלא אחרוג. לא תמיד הקשבתי לו, אבל היו גם מצבים שהוא היה תקיף, וזה היה מפחיד, אז רק בגללו לא העזתי. הוא היה הקמע שלי. הוא גם חיבר אותי לאנשים מעניינים שעזרו לי, והכל בשקט, בענווה. גם כשכבר חזר והיה בחור ישיבה, הוא לא שכח אותי. הייתי מגיע לבית שלו, יושב על צלחת של אוכל טוב, עוגות וממתקים, מדבר עם אמא שלו. היא אישה מדהימה, שנתנה לי הרבה עוצמה, כוח להיות מי שאני, ולהבין שאין כמו הבית שלי בעולם".

שיפי ההמומה לא תיארה לעצמה אפילו לרגע שגם אז, הרבה לפני שהעזה לבקש סליחה, יעל הייתה שם. היא והבן שלה ושמר על הילד שלה, התוו לו דרך, בדממה, בענווה, באצילות מעוררת התפעלות.

מסגרת שהוא רצה בה מלכתחילה. משם הוא שלח מסר לאחיו הקטן יותר, וגם הוא, בהרבה סבלנות ואורך רוח, התחיל לעלות, להתייצב ולבחור בחיים של תוכן ומשמעות. זה היה עניין של שנים, אבל הרווחה הגיעה ללב של יעל.

ובדיקו אז הגיעו השוד והשבר לבית אחר. מוטי, הבן הקטן של שיפי, בן הזקונים, הילד הכי-הכי שלה, הוא ולא אחר, התחיל לגלות סימנים של התרחקות מהמתכונת של אחיו. תספורת מוזרה, פגישות בשעות הקטנות של הלילה, קולות וברקים.

זה התחיל בקטנה. שטות פה, שטות שם, חבר מעניין חדש שהופיע בקהל. בתחילה זה היה פושה, ושיפי ניסתה לעשות הכל כדי למגר את העניינים האלה. אבל אז היא גילתה שאף אחד לא שואל אותה. גם אם היא אמא שהכי מעניקה בעולם, הכי יודעת, הכי הכי...

מוטי עשה מה שהתחשק לו, וזה לגמרי לא היה בשליטתה. היא רצה מאיש חינוך למשנהו, ניסתה שיטות טיפול שונות - והשיגה אפס שיתוף פעולה. לקח לה המון זמן להתאפס על עצמה, לקבל את השונה שצמח אצלה בבית; את ההתרסה, החוצפה, התדמית שנהרסה. פתאום היא הבינה עד כמה היא לא הבינה, כמה שפטה לחומרה, איזו עזות הייתה לה. זה היה תהליך עמוק ואיטי, כואב ומייסר, וגולת הכותרת שלו היתה יעל. היא התביישה ממנה. האיש שהיא שפטה כל כך - דווקא היא, הבנים שלה התחילו לעלות על הגל, להיות בני אדם. ואילו הבן שלה עצמה פרץ כל גבול, עשה מה שאף אחד מבינה של יעל לא עשה. עכשיו היא העריכה אותה. איך בשקט היא הייתה שם עבור ילדיה, לא ראתה דבר מלבד המטרה שלה. החינוך שלה, התבטא דווקא בכללי הרחוב, בדברים שהם לא עשו למרות ועל אף. שם ראו את הבית שלהם, את העוגן שעצר אותם מלהתרחק יותר מדי, שמשך אותם לחזור הביתה.

באיחור גילתה עד כמה מוטי שלה לא היה בנוי לעומת ילדיה של יעל. היא החליטה לגשת ולבקש ממנה סליחה. זה המינימום שהיא חייבת לעשות. זכרה את הדמעות שהיו ליעל בעיניים לאחר השיחות איתה, את הבריחה המהירה, הבושה. שיפי התקפלה לתוך עצמה, מתביישת בזיכרון הזה. לא האמינה שכך עוללה. היא אזרה אומץ, ודפקה בדלת של יעל. יעל נראתה המומה לרגע, אך מיד שב החיוך אל פניה, כאילו לא היה דבר ביניהן קודם. היא הזמינה אותה לשבת בסלון, הגישה לה כיבוד, חיכתה שתספר למה היא כאן.

בלי קשר... איך אתם?

הורים ובני נוער מתמודדים עם אתגרים רבים, הקשר שלנו טמון בטיפוח הבנה וחיבור בינו, באמצעות תקשורת טובה וחיבור רגשי.

מחלקת חש"ן מציעה לכם שיטה מוכחת שעובדת:

להורים - הדרכה יישומית, רגישה ומקצועית לנוער - לראות אותם באמת, לשמוע את הקול הפנימי ולרפא.

חיוך חש"ן מחלקת חש"ן שלום בית נפש

הצטרפו למסע בצעדים קטנים אך בטוחים, בליווי מטפלים מקצועיים מהתחום שהוכשרו במיוחד לנושא שבסופו של דבר ובע"ה יביא לרפוי וצמיחה

פגישות היעוץ פתוחות 073-3333-101 בתשלום

"העקביות של הדף היומי משנה לבן אדם את החיים"

הרב אלי סטפנסקי מספר על הבית התורני שבו גדל בארה"ב, על עסקת הנדל"ן שהפכה אותו לאדם אמיד בגיל צעיר, ועל ההחלטה להקדיש את חייו ללימוד ולשיעורים

עודד הרוש

עוד כסף. ופתאום אני אומר לעצמי, אבל רגע, מה עם החלום? ומה עם הרוחניות? ומה עם חשבון הבנק למעלה? אני ממלא כאן את חשבון הבנק למטה, אבל מה עם למעלה? צריך לעשות משהו, צריך לעשות איזה שינוי. ככה עלינו לארץ, אבל רציתי גם את הקביעות בלימוד.

"אמרתי, אלפי אנשים, לומדים דף ליום בגמרא. גם אני אלמד את הדף היומי. רק מה יחייב אותי? אני אמסור שיעור. כל יום חמישי אני אמסור שיעור על כל שבעת הדפים של השבוע. רציתי את המחויבות. אבל אנשים לא יבואו להקשיב לי, מי אני? אז ישבתי בחדר שלי, הזמנתי אנשים והגשתי כל יום חמישי בלילה שניצלונים, שושי, פירות, פיצוחים... אוכל טוב. והגיעו 30-40 אנשים. הגיעו בשביל האוכל, אבל זה לא היה אכפת לי. העיקר שידעתי שאני צריך להכין שיעור, ולא סתם לדבר שטויות, אז הכנתי.

"עכשיו אני מוצא את עצמי בטיסות פותח גמרא. במקום לבזבז את הזמן, אני מכין שיעור, בין פגישות אני כל הזמן צריך לפתוח גמרא, ואני לומד. ככה זה המשיך שנתיים, עד שיום אחד כמה חברה' ניגשו אלי, ואמרו לי 'אם אתה אומר כבר את השיעור הזה של 7 דפים ב-40 דקות, למה אתה לא אומר דף יומי? תמסור שיעור יומי'. אמרתי וואו. אם זו הצעה טובה, לוקחים את זה, בדיוק כמו בעסקים... ומיד אמרתי - מחר בבוקר מתחילים. כי אם יש מוטיבציה, צריך לנצל אותה. הגיעו שמונה חברה' למחרת בבוקר. זה היה מסכת עבודה זרה, דף כח, כלומר באמצע, לא התחלה של מסכת או משהו כזה. והתחלנו. משם זה רק עלה."

ממש עלה, מ-8 אנשים הדבר הזה הפך להיות אימפריה של ממש. איך דווקא זה הפך להיות השיעור היהודי הנצפה ביותר בעולם?

"כשגרתי בשיקגו, במשך שמונה שנים מסרתי שיעור. אתה יודע כמה אנשים היו לי אז בשיעורים? חמישה אנשים בשיעור. אתה יודע למה? כי הייתי מכין שעה-שעתיים. לא הכנסתי את הנשמה שלי לזה. כאן, כל יום אני מכניס את כל הנשמה. כבר לא אכפת לי מעסקים, רק מזה."

עסקאות נדל"ן, שזה תחום שאני אוהב מאוד. יום אחד, באמצע חתונה, משהו ניגש אלי ואמר לי שיש לו איזה פרויקט של 2,000 דירות שהוא רוצה למכור. הוא ביקש אז 65 מיליון דולר, משהו כזה. אמרתי לו, 'סליחה, אין לי...'. ואז אני מגיע הביתה, ואני מתחיל לחזור על מה שקרה. הוא הציע לי נדל"ן, ואני דחיתי אותו. התחלתי לחשוב לעצמי, רגע, למה דחית אותו ככה? כי אין לי הכסף הזה. נכון, אבל אם הוא היה מציע לי 100 דירות, היית חושב על זה? זה קשה, אבל אולי יכולת לעשות משהו. אז למה



בנינו בית ענק בשיקגו, וכל הזמן הייתי עסוק, קם בבוקר מוקדם, עובד, עובד, עובד, לעשות עוד כסף. ופתאום אני אומר לעצמי, אבל רגע, מה עם חשבון הבנק למעלה?

אמרתי לו לא? אתה בעצמך הורס לעצמך. התחלתי לגייס כספים, ובשנת 2005 קניתי 2000 דירות.

"מה שלמדתי מזה, וגם לקחתי את המסר הזה לכל החיים, זה שהרבה פעמים בחיים אנחנו עוזרים את עצמנו. כאילו, משהו בראש שלנו אומר 'אתה לא מסוגל'. אף אחד אחר לא עושה את זה, רק אתה בעצמך. ברגע שאתה מוריד את הדבר הזה, ואתה אומר 'אני כן מסוגל' - אתה פתאום פותח לעצמך אפשרות להיכנס למקומות שלא תיארת לעצמך שאתה יכול."

לאורך כל הפסגה הזאת, הרגשת שאתה לא מגיע לאיזו נקודה רוחנית?

"כן, בוודאות. מאז שאני קטן היה לי החלום הזה לשבת וללמוד תורה כל היום. רציתי, רק לא יכולתי, לא ידעתי איך, לא היו לי האמצעים.

"בנינו בית ענק בשיקגו, וכל הזמן הייתי עסוק, קם בבוקר מוקדם, רק, כל היום, עובד, עובד, עובד, לעשות

77 ברגע שהשיעור מתחיל, ואני מתחיל 'ערב טוב, רבותי, וכולם צועקים 'אה!', אני נכנס לעולם אחר", מספר לי הרב אלי סטפנסקי כשאנחנו משוחחים על המיום האדיר שלו, "מרכז הדף היומי", שדרונו הוא משדר בכל יום שיעורי דף יומי בעברית ובאנגלית בפלטפורמות שונות. "זה פשוט משנה לבן אדם את החיים", הוא משוכנע, כשאני שואל אותו איך שיעור גמרא מצליח כל כך, ומגיע בכל יום לכ-35 אלף צופים.

למה דווקא גמרא?

"דף יומי הוא עקביות שאין כמוה, והעקביות הזו משנה את החיים. מה זה אומר? שאתה לומד דף גמרא כל יום - שבת, שישי, ראשון, פורים, פסח, ערב פסח, מוצאי פסח, יום כיפור, תשעה באב - אין חופש. כשאנחנו יוצאים לטיול אתה מביא גמרא איתך, אתה לומד דף. העקביות הזו משנה את החיים. ובפועל, מי שמנסה את זה - נתפס."

אני רוצה ללכת איתך כמה שנים אחורה, לבית של אלי סטפנסקי, לאיש הנדל"ן, איל ההון שמחזיק בהמון המון נכסים. איך הגעת משם לגמרא?

"גדלתי בבית דתי. אבא שלי לומד תורה כל היום בבית, לא בכולל אלא בבית, יושב ולומד לבד, עם תפילין. בארצות הברית. הוא בן אדם מיוחד, לא רצה לקחת כסף על לימוד תורה, ישב בבית ולמד. אמא שלי הייתה מורה, מנהלת. לאבא שלי לא היה אכפת מכסף. אני הייתי קצת שונה. הייתי בחור ישיבה נחמד, אבל תמיד אהבתי לנסות דברים. אהבתי את מנעמי העולם."

וכשגדלת, בחרת שלא להיות אברך?

"הייתי אברך בהתחלה, שש שנים. אבל הרגשתי שהקב"ה מייעד לי תפקיד אחר. ניסיתי ללמוד, וכל כמה חודשים הייתי בורר, עושה עוד טיול. הרגשתי שאני אוהב לפעול, לעשות דברים, וכן, גם להרוויח כסף... ידעתי שזה יפגע באבא שלי, עצם זה שאני בוחר לא ללמוד תורה מבוקר עד לילה. זה לא שלא רציתי ללמוד, אלא שהרגשתי שאני לא יכול.

"ככה בגיל עשרים ומשהו התחלתי לחפש עבודה. בהתחלה עשיתי קייטרינג, וברוך השם, זה הצליח, מאה חתונות לשנה. גרנו אז בשיקגו, רחוק מהקהילה, אבל כיוון שהיו לי מחירים טובים, הצלחתי להביא את החברה' לשם. אבל לא אהבתי את העבודה הקשה של הקייטרינג, אז תוך כדי זה ניסיתי לעשות קצת



שנה טובה

מתחילה

« בהשתתפות הרב אברהם בן אסולין, הרב רפאל אוזונין והרב שאול בובלי »

המדור בחסות

נשט

בר מים היברידי

שאלה בנועם

איריס קדוש שואלת: האם מותר לקיים סעודת אירוסין ביום שישי, והאם יש הבלד בין אירוסין של זמנם (שכללו קידושין ממש), לבין זמננו, שמדובר רק בכתיבת תנאים ושידוכים (=ווארט)?

פתרון החידה מעלון פרשת ואתחנן:

בכלל כבוד שבת שלא יכנס אליה כשהוא שבע, ויאכל את סעודתו בתיאבון. לכן אסרו חכמים לקבוע בערב שבת סעודה שאינו רגיל בה בימי החול, ואפילו בשעות הבוקר. אבל סעודה שרגיל בה בימות החול, מותר לאכול כל היום, אלא שמצווה להימנע גם מסעודה זו מתשע שעות (ומניות) מתחילת היום. (בית שיש של החורף העיר המשני"ב (סס"י) שמצווה להימנע גם לפני 9 שעות, אם משער שלא יהיה תאב לאכול בלילה מתחתה). מקור: גמ' גיטין לח: שתי משפחות היו בירושלים, אחת קבעה סעודתה בשבת (בשעת הדרשה), ואחת קבעה שבת (= יום שיש, ופירש רש"י, שיש בזה איסור לפי שהם נכנסים לשבת כשהם שבעים, בלא תאווה כלל לאכול בלילה שבת). ושתייה נקדו בדין, שרע סימן רמ"ב, ב' חור"ע שבת א' עמוד ל"ט, ובהערה, ילקו"י שבת א'.

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יורגל בקבוק תרמי דיגיטלי מבית אפיקים

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

אפיקים



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

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

שאלה

במה צריך להשקיע יותר
בחודש אלול, האם בלימוד
או בתפילה?

תשובה

פינת
ההלכהבחסות
יוסף מנחם משכנתאות

החיד"א בברכי יוסף (סימן תקפ"א אות ו') כתב שיותר טוב בימים אלו להרבות סליחות ותחנונים עם הציבור מלמוד, ושכן ראה לקצת רבנים שהיו תמיד עסוקים בגופי הלכות ובחיבורים, ובחודש אלול היו מניחים קצת מסדרם, כדי ללמוד גירסא ותחנונים, והביאו בכף החיים (שם סעיף קטן ז'), והוסיף שיש נהגים ללמוד התיקונים של הזוהר בימים אלו, והיינו להתחיל בראש חודש אלול ולסיים ביום הכיפורים.



יעוץ משכנתאות עם יוסף מנחם
בעל 41 שנות ניסיון בבנקאי בכיר לשעבר

לשיחת ייעוץ:

077-604-98-76

מחשבה יוצרת מציאות

שולי שמואלי

כך תמשכו הנהגת חסד ורחמים

דין או רחמים – איזו הנהגת שמים אתם רוצים שתפעל בחייכם?
הבחירה במחשבותיכם

נוכל לחזק הנהגה זו עמנו מעבר להתמקדות שלנו בה, גם על ידי כך שאנו ננהג עם אחרים באותה צורת הנהגה. כאשר אנו נדון לכך זכות את האחר וננהג בחסד וברחמים עמו, כך מידה כנגד מידה ינהגו עמנו. אדם בעל נטייה לנהוג באחרים בקפדנות ובדין, ימושך עליו משמים הנהגה כזו, וגם עמו ינהגו בדין ויודונוהו לחובה. הרב חיים לייב שמואלביץ מסביר: "הרי במידה שאדם מודד – מודדין לו, כי כך דרכם של דיני שמים, שמידת הדין מדקדקת בו באותו אופן שהוא מדקדק עם בני אדם. ואם הוא מעביר על מידותיו, כן מידת הדין מתנהגת עמו, שכיון שהוא מעביר על מידותיו ודן את כל האדם לכך זכות, כך מידת הדין מעבירה עליו והוא נידון לכך זכות" (שיחות מוסה, מאמר ק"א). המגיד ממעזריטש אומר: "אמר הכתוב 'והבוטח בה' חסד יסובבנו', וכשהוא להפך, שהוא מתיירא תמיד ממידת הדין ומהעונש, אז הוא מדבק עצמו בדינים, וחס וחלילה שלא תבוא לו רעה, כמו שכתוב 'ומגורותם אביא להם' (ישעיה ס"ו, ד). שבכל מקום שאדם חושב, שם הוא מתדבק. ואם הוא חושב על הדין – הוא מתדבק בדין, ואם הוא בוטח בחסד ה' – שם תדבק נשמתו והחסד יסובבנו" (ליקוטים יקרים, אות רז). כלומר, אדם שמדבק מחשבתו בדינים – מושך על עצמו דינים, ואדם שמדבק מחשבתו בחסד – מושך על עצמו חסד. התמקדו בהנהגה של חסד ורחמים, על מנת שתמשכו עליכם הנהגה זו, הן מבחינה מחשבתית בהנהגת שמים זו, והן במחשבותיכם על אחרים ואופן התנהגותכם כלפיהם.

מתוך הספר "מחשבה יוצרת מציאות – כוחה של מחשבה בהתבסס על מקורות ביהדות ומחקרים מדעיים". לרכישה היכנסו לתיבת דפוס שופס או חיינו: 073-222-1250

הרב חיים לייב שמואלביץ זצ"ל, ראש ישיבת מיר, מסביר בספרו "שיחות מוסר" (מאמר ס"ד), כי כאשר נותנים אמונה בדבר, נותנים לו כוח לפעול. מנהיג עם יוכל להנהיג אם העם יאמין ויבטח בו, כפי שהיה עם יפתח הגלעדי שהסכים להילחם בבני עמון, בתנאי שזקני גלעד ימנו אותו לראש עליהם; הקב"ה ישפיע על האדם כמידת ביטחונו של האדם בה' יתברך, ובלשון הרב שמואלביץ זצ"ל: "כמידת הביטחון בה' יתברך, כך היא מידת כוח ההשפעה מלמעלה"; וכן מסביר הרב במאמר זה, כי אדם יוכל לעשות מעשים שמעל לכוחותיו, אם יאמין בעצמו. כלומר, כאשר נותנים במחשבותינו ובאמונתנו כוח לדבר מסוים, אותה אמונה נותנת כוח לדבר לפעול.

לפי זה, אפשר להסביר מדוע המגזר הדרוזי זוכה לכל כך הרבה גילויים של גלגולי נשמות. הרי גם היהדות, ולהבדיל דתות אחרות, מאמינות בגלגולי נשמות, והנה דווקא ילדים דרוזים לא מעטים זוכרים ומספרים על גלגולם הקודם, והסיפורים מתאמתים ומתבררים כנכונים. מדוע? הסיבה לכך שדווקא המגזר הדרוזי רואה בצורה מוחשית כל כך את ההנהגה הזו, היא שדתם סובבת בעיקר ובחלקה הגדול סביב האמונה של גלגולי נשמות. בכך שהם מתמקדים בצורת הנהגה זו, הם מושכים אליהם גילוי של אותה הנהגה. כאשר אתה מתמקד בצורת הנהגה שמיימת מסוימת ונותן בה אמונה חזקה, אתה למעשה נותן לאותה הנהגה כוח, ומקבל בחזרה לתוך חייך את אותה צורת הנהגה והשפעה. מכאן נבין שאם נתמקד בהנהגה של חסד ורחמים, נוכל למשוך עלינו הנהגה זו בחזרה. מובן שכל זה באמונות אמיתיות, ולא באמונות שווא.

הפעם: המודעה של אילה גיא

בית היוצר



עצבו לעלון הידברות 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 שופס, ואולי גם בהשתלבות במחלקת השיווק של הידברות.



יוסף מנחם משכנתאות
דובר בנקאית שוטפת

הידברות לנוער



לחבר את הטלפון למטען כשהוא על 1%... מרגיש כאילו נטרלתי פצצה!

ציוד לבית הספר:

פנס



פנתה



5 דקות מגיע = 15 דקות מגיע
10 דקות מגיע = 25 דקות מגיע
20 דקות מגיע = לא מגיע בסוף



אלול - זמן להתחדש

דן טיומקין

ומי שחושב שזה קצת כבד עליו, ומקווה בסתר לבו שנגמור כבר עם ימי הסליחות והימים הנוראים, אני מציע בחום לקרוא את הדברים הבאים שכותב השפת-אמת (אלול תרמ"ז, בתוספת נופך): בעומק הלב של כל יהודי יש נקודה טהורה, שכל העבירות והלכלוך שבעולם לא יכולים להגיע אליה, כי זה "גן נעול", "מִעֵץ חַיִּים". בנקודה הזאת אנחנו מתרגשים ומתלהבים, באופן טהור וזך. אבל הנפש הבהמית גורמת לנו לפתח שכבת בטון סביב הנקודה הזאת. כל הטרומות, כל הלכלוך וכל תלאות החיים מייצרים אצלנו מנגנוני הגנה, שיש להם תופעת לוואי, שקצת התרחקנו מעצמנו. חודש אלול - מזלו בתולה, כי זה זמן מסוגל שניתן להתחדש, להעיר ולעורר את האהבה הזו, ולהגביה גם את הנפש הבהמית שלנו (לכן אלול זה ראש השנה למעשר בהמה), כי אז המלך בשדה, ואז מצליחים לחדש את הקשר הפנימי עם הקב"ה, "אֲנִי יְדֹדֶי יְדֹדֶי לִי". יהי רצון שנזכה לטעום מזה באופן מוחשי!

אם ילד יבקש מאבא שלו עוד ועוד ממתקים, האבא לא תמיד יסכים: יש לאבא חשבונות שלמים ונכונים, אם בכלל מגיע לילד, ואם הוא כבר אכל יותר מדי ממתקים ושטויות, ואם הוא אכל מספיק אוכל מזין בסעודה, ועוד שיקולים ענייניים שבסופם הוא עלול לומר לילד: לא! אבל אם הילד ימצא איזה דוד בסביבה ויבקש ממנו ממתק, הדוד בדרך כלל הרבה יותר לארג' וזורם, כי זהו טבעו ומהותו של דוד, שנותן בלי חשבון אם מגיע לו או לא. כך בדיוק ימי אלול. הקב"ה מתגלה לנו כדוד, ומשפיע עלינו שפע רב. לא ממתקים שנופלים מהשמים, אלא שפע של התעוררות פנימית. זה זמן מסוגל, שכדאי לנצל אותו!

באמת כתוב בספרים: "משנכנס אלול - מרבין בתשובה" (מנהגי מהרי"ל בשם מהר"י סגל), כי אלו ימים מסוגלים מאוד,

השו"ת המקוצר

? באמצע תפילת שמונה עשרה שמתי לב שהמחשבות ברחו לי לגמרי, ולא התכוונתי בכלל בתפילה. האם אני צריך להתפלל שוב? לא צריך.

? אני לא זוכר אם ברכתי ברכה אחרונה אחרי האוכל בהפסקה. האם אני צריך לברך עכשיו? בברכת בורא נפשות אין צריך לחזור. ובברכת המזון, אם מסתפק - צריך לחזור.

? אני אוהב לשים מוסיקה שתתנגן בזמן שאני מתקלח. האם מותר לשים באמבטיה שירים שיש בהם פסוקים? במקלחת שאין שירותים - מעיקר הדין מותר, אבל כיום כמעט כל המקלחות עם שירותים, וממילא אסור.



? אחותי הקטנה, בת שנתיים, הדליקה את האור בחדר בשבת. האם מותר לי להשתמש באור הזה במהלך השבת? מותר, כי הילדה קטנה שאינה מבינה את מעשייה.

? התעוררתי ב-1 בלילה, והייתי צמא. האם הייתי צריך ליטול ידיים כשקמתי מהמיטה? ראוי ליטול ידיים, ואם יש קושי - יכול לשפשף ידיו, לברך ולשתות.

? אני נוסעת להתארח בשבת אצל מכרים שלנו. האם מותר לי לשיר איתם זמירות שבת? אסור.

? האם מותר לישון בלילה עם ציצית? מותר ומצווה.

טריוויה

על איזה בגד של הכנה הגדול נכתב "קודש לה"?

- א. האפוד
- ב. האבנט
- ג. הציץ
- ד. החושן

מהם ראשי התיבות יקנה"ז?

- א. יין, קידוש, נר, הבדלה, זימון
- ב. יין, קדושה, נר, הבדלה, זמן
- ג. יין, קידוש, נר, הבדלה, זמן
- ד. יין, קידוש, נר, הלל, זמן

כמה שנים היה בית המקדש הראשון קיים?

- א. 410
- ב. 115
- ג. 240
- ד. 560

מאילו פירות מביאים ביכורים?

- א. שבעת המינים
- ב. כל הפירות
- ג. פירות האילן בלבד
- ד. פירות רב-שנתיים

על מי מסופר שהתפלל 515 תפילות?

- א. שמואל הנביא
- ב. יהושע בן נון
- ג. משה רבנו
- ד. שלמה המלך

פתרון החידות מפרשת ואתחנן:

- ג. רבי אלכסנדר זיסקינד מהורודנא
- א. יעקב
- ב. רבי אליעזר בן הורקנוס
- ד. ירושלים
- ב. דניאל

אזהבים לשחק בטריוויה? בואו לשחק בטריוויה של עולם הילדים וזכו בפרסים!

פתרונות יש לשלוח אל trivia@htv.co.il כולל כתובתכם ומספר הטל. בין הפותרים יוגרל מנוי לשלושה חודשים לאתר "עולם הילדים" מבית הידיבות

מומלץ בעולם הילדים

החשוד העיקרי

האם אריה האינסטלטור אכן גנב את הכסף? כיצד יסיים יעקב את הבנייה? סרט דרמה שמלמד כמה חשוב לדון לכף זכות.



מעגלים

משחק חווייתי שבו עליכם לקפץ מעל מכשולים ולצבור מטבעות כדי לרכוש דמויות חדשות.



הפודקאסטון

מושיקו לא מבין מדוע אמו עוזרת אותו כאשר הוא ניגש לאכול משהו. מהי ברכת הנהנין, ומתי נשתמש בברכה זו? מתוך סדרה באנימציה.



איזו חיה מתחזה למתה כדי להתגונן מטורפים?



האופוסום הוא יונק כיס קטן שחי באמריקה הצפונית. יש לו זנב ארוך שמסייע לו בטיפוס על העצים, ולעיתים הוא גם חי ממש בין הענפים. האופוסום הוא גם "שחקן" לא קטן. כדי להתחמק מטורפים, האופוסומים מחזירים קופאים ושוכבים מבלי למצמץ, וממש מתחזים למתים. לפעמים אפילו יוצא להם קצת רק או קצף מהפה, ולפעמים הם גם מפיצים ריח מסריח שמרחיק מהם את הטורפים. הם יכולים לשהות במצב הזה עד ארבע שעות!



מיטב התכנים מתוך עולם הילדים
kids.hidabroot.org

הידעתו?

למה יבשו את אגם החולה?



אגם החולה היה פעם חלק מהמערקת של נהר הירדן. הוא היה מקור למחלות רבות, במיוחד מלריה, שהיתה מחלה קטלנית. לכן החלט ליבש אותו, וליצר אדמות חדשות לחקלאות. האגם יבש בשנת 1951. אלא שבשנים הבאות התברר שהקרקעות המיבשות אינן מתאימות לחקלאות, ושהיבוש גרם לזרימה של חמרים לא בריאים לפנרת. לכן בשנות ה-90 החלו להציף בחזרה חלק מהשטחים המיבשים, וכך נוצר אגמון החולה.

מדוע השער מלבין כשמודקנים?



המלנציטים, שהם התאים שמעניקים את הצבע לשער, הולכים ומתעופפים ככל שאנחנו מתבגרים, ויוצרים פחות ופחות מליני. לכן עם ההזדקנות, בהדרגה, השער נעשה בהיר יותר, עד שהוא מלבין לגמרי. גם מבנה החלבונים בשער משתנה עם הגיל, ולכן אצל אנשים רבים עם ההלבנה, השער גם נעשה מתלתי יותר.

לארגון הידיבות דרושים נציגי/ות טלמרקטינג

זיכוי הרבים | בונוסים גבוהים | שעות נוחות | פריסה ארצית | הכשרה מקצועית

לשליחת קורות חיים
jobsmark@htv.co.il

הצטרפו לנבחרת שלנו!

שומעים
שיש לך את זה!
אקואר איתנו!



כשאני נעולה על משהו, העיניים שלי סגורות לראות כל מיני דברים יפים שכן יש... יש מבחר, ואני לא רואה - כי אני נעולה.
עוד סגולה נפלאה: ללכת לקברו של רבי עקיבא בן יוסף, הוא רבי עקיבא הקבור בטבריה, ולבקש מהשם יתברך בזכות הצדיק. ועכשיו - מזל טוב! ספר חדש נולד. כשאיראן זרקו טילים, אני שזורתי מילים. כל האירועים בוטלו לי בימי המלחמה, אז ישבתי לכתוב את "שיבת הלב".

"שיבת הלב" - ספר סליחות לבת ישראל. ספר ראשון מסוגו, שנכתב במיוחד עבורך. מה יש בו, ב"שיבת הלב"? סליחות, דברי התעוררות מתוקים ומרפאים, לימוד יומי עד יום הכיפורים, דברי חיזוק, הרפיות מיוחדות לתשובה והתבודדות - והכל בשפה נשית, מדוברת, חמה ונוגעת. כל דף - שער אל הלב שלך. כל מילה - נוגעת, מעוררת, מרפאה. ספר שנכתב מנשמה - לנשמה.
מתוך דפי שירת הלב - לרפואת הילדה חגית בת שרה'לה.



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

ושחררי! לא להיות נעולה! לפעמים אנחנו נעולות בחלום על איך שאנחנו רוצות שכן הזוג שלנו ייראה: אני רוצה בחור גבוה, רזה, שלומד בישיבה כזאת, ממשפחה כזאת, מעדה כזאת, עם פרצוף כזה, עם אף מחודד...

כשאת נעולה על משהו, אז תדעי לך - את סוגרת לעצמך דלתות.
זה כמו שלפעמים קורה לי שמתחשק לי בגד מסוים, מתחשק לי גזרה מסוימת, צבע מסוים, וכשה קורה לי ואני יוצאת לחפש - אני לא מוצאת לא את זה ולא שום דבר אחר. למה? כי אני נעולה על משהו. כן,

הנה סגולה מקורית שנכתבה בגמרא: כל המבקש על חברו והוא צריך לאותו דבר, בעזרת השם הוא נענה תחילה. כתוב "כי תקדמו ברכות טוב". הבאתי לכם את זה בתהילים החדש - תקדמו, זאת אומרת שאת מתפללת על משהו שצריך את הברכה שגם את צריכה לה. אז "כי תקדמו" - את זוכה לזה קודם!

תבקשי על חברה שהיא באותה סירה, כמו שאומרים. אם את מכירה חברה שהיא באותה המצב כמו שלך, גם היא רווקה וגם היא רוצה - פשוט עזבי את הכל, תשכחי מעצמך לרגע. התפללי עליה, תבקשי עליה מכל הלב, ובעזרת השם גם את וגם החברה תזכו. מובא בשם הרב חיים קנייבסקי זצ"ל: מי שרוצה להתחתן, שישתדל לא להעביר ביקורת על אף אחד בעולם, אפילו לא במחשבה. **לא להעביר ביקורת על אף אחד מישראל, אפילו לא במחשבה שלך!** את יודעת, אנחנו ביקורתיות. לא תמיד אנחנו אומרות את זה בפה, אבל בלב... אוהו...

עוד סגולה שמעתי מבתו של הרב עובדיה יוסף זצ"ל, הרבנית שרה טולדנו שתחי' - להתפלל בכותל המערבי. היא מספרת שהיא התפללה כל יום, וזכתה ביום הארבעים לקבל טלפון מהשדכן שהציע לה את מי שהפך לימים להיות בעלה.

מורן קורס

התבוננות נשית



לי: "פתאום הבנתי שהוא לא האויב שלי. הוא רק מחכה שאפסיק להילחם. שאראה אותו באמת".
נשים שלא הכירו זו את זו - פתאום נהיו קשורות. ממש כמו אחיות. נשמות שהיו זרות זו לזו - הפכו לקרובות בלי מילים.

הרגשתי, ממש ראיתי בעיניים, איך כל אחת מהן נזכרת פתאום למה היא כאן. למה היא בעולם הזה. למה ה' שלח אותה דווקא עכשיו, דווקא לכאן. בכינו. תפילה על החטופים. על החיילים. על ילדינו. על השלום. על עצמנו. תפילה על גאולה - גדולה וקטנה. חיצונית ופנימית.

אבל כל מה שקרה שם - לא נועד להישאר שם. המסע האמיתי - מתחיל כשחוזרים.

כל האורות, כל ההבנות, כל הדמעות - הן לא בשביל הפוסטים. לא בשביל ההתרגשות. הן בשביל השגרה. בשביל הסיורים. בשביל הכביסה. בשביל השיחות עם הילדים. בשביל הממלכה הפרטית שלנו, שבה אנחנו עקרת-הבית. עיקר הבית.

כי כשאשה מתחברת - היא מאירה, וכשאשה מאירה - היא משנה.

זו הייתה תשובה לתפילה ישנה. תפילה של נערה אחת, אבודה, שפעם עמדה מול הרבי, ובקשה בלב: "הלוואי שעוד נשים ירגישו מה שאני מרגישה עכשיו". והן הרגישו. והן השתנו. ואני - רק החזקתי להן את היד.

תודה על הזכות.



על עצמה ללמוד חת"ת בכל יום. אחרת התחילה לשתף, לפתוח, לשאול, להעז. מישהי פתחה שיעור תורה בביתה, ועוד מישהי שנשאה עמה שבר זוגי עמוק, הייתה בטוחה שתחזור מהמסע - ותפתח תיק גירושין. אבל היא חזרה אחרת. פתאום הלב שלה נפתח. היא ראתה את בעלה באור אחר. היא סיפרה

ביום בהיר אחד, באמצע שגרת החיים, בלי יותר מדי רעש חיצוני - בלבי גמלה החלטה. החלטה שקטה אך עוצמתית: להוציא קבוצת נשים למסע. לא עוד טיול. לא עוד סיור. מסע שורשי, פנימי, עמוק. להתפלל לבקש. להתחבר.

התחלתי להרים את ההפקה: וילה הוזמנה, סוכן נסיעות גויס, קבוצה בוואטסאפ נפתחה וההרשמה החלה לזרום.

ואז - הגיעה המלחמה. איראן. איומים. שמיים שנסגרים. לבטים. לצאת? לא לצאת? איך אפשר להמריא כשכל המדינה על סף רעד?
אבל דווקא שם, מתוך הערפל - השמים התחילו להיפתח. תרתי משמע.

בניסי ניסים הצלחנו להמריא. דווקא כשנראה היה שהכל מתבטל, דווקא כשכבר ויתרנו, משהו גדול מאיתנו - החזיר את התקווה למסלול. והלב שלי לא הפסיק להודות.

על 24 נשים שהאמינו בי, בעצמן, במסע. על הרשות שניתנה לי להיות שליחה קטנה בתוך שליחות ענקית. על הזכות להוביל. ועל ההשגחה המדויקת, שניה אחרי שניה, שידעה מתי לסגור שמיים - ומתי לפתוח לבבות.

המסע התחיל - וקרה בו נס אחרי נס. בבקרים פתחנו בלימוד. לימוד שקט, מדויק, שנכנס דרך האוזניים - וירד ישר ללב.
ראיתי נשים משתנות מול העיניים. מישהי לקחה

סדר ר"ה עם ביאורים וסגולות נפלאות

סליחות מבוארות עם לימוד יומי והתעוררות פנימית

השנה, התפילה שלך תהיה אחרת!

לוח שנה שבועי עם אופטימיות ותקווה לכל השנה

ערכה נשית מבית הרבנית חגית שירה לשנה טובה יותר

פיתחת

לב ליב



משלוח חינם עד הבית



073.222.1250



מים



מדוע חשוב כל כך
לשתות מים?

רוב משקל הגוף שלנו הוא מים. כל תא ותא מכיל מים. העולם כולו זקוק למים כדי לקיים את מחזור החיים – ללא מים אין חיים. המים בגוף האדם משמשים בנוזל התוך תאי (ציטופלזמה), שהוא המרכיב העיקרי של הדם. למים ישנם תפקידים רבים:

איזון חום הגוף. בתהליך ההזעה הגוף מוציא רעלים, ומאבד מלחים ואלקטרוליטים. חשוב להחזיר לגוף את הנוזלים שאיבד, וכך לשמור על חום גוף תקין.

בריאות המפרקים. מים מלחלים את המפרקים, ומחסור בנוזלים יגביר כאב במפרקים.

שיפור זרימת הדם. הדם מורכב ממים. לכן כאשר שותים – נפח הדם עולה, והזרימה שלו טובה יותר. **עיכול תקין.** המים מדללים את הרוק ומונעים יובש בפה. הם מסייעים בבלוטות הרוק להפריש רוק בצורה טובה, כדי לעזור לעיכול תקין. מים גם ימריצו את חילוף החומרים והמטבוליזם, וכך יעזרו בירידה במשקל. המים גם יסייעו בפניית תקין של הפסולת מהגוף – מחסור בנוזלים הוא אחד הגורמים הנפוצים לבעיות בתחום זה.

סינון רעלים תקין. שתייה מספקת של מים תסייע במניעה של אבנים בכליות, משום שהמים מסייעים בהוצאת המינרלים, שעלולים להצטבר בכליות ולייצר אבן. שתייה מספקת עשויה גם למנוע דלקות בדרכי השתן.

בריאות הפה. מים יעזרו לשטיפת חידקים ושאריות מזון מהפה, ולהגנה על החניכיים והשיניים.

בריאות העור. מים יתרמו למראה גמיש ורענן של העור. שתייה מספקת מונעת קמטים, שומרת על לחות העור ומונעת הזדקנות.

בריאות קוגניטיבית. המוח צריך נוזלים כדי לתפקד בצורה טובה. שתיית מים מספקת תעזור גם בתהליכי חשיבה.

בריאות הנפש. גם מצב הרוח שלנו תלוי בכמות הנוזלים שבגוף. הורמונים כמו דופמין וסרטונין זקוקים למים כדי לנוע.

התייבשות היא מצב מסוכן מאוד, ולעומת זאת גם הרעלת מים (היפונטרמיה) – שתיית מים מרובה מעבר למה שצריך – היא מצב חמור שדורש טיפול רפואי מיידי. כל דבר טוב צריך להיות במידה הנכונה. כמה מים צריך לשתות ביום, ומתי? מי צריך יותר נוזלים, ומי פחות? איך נדע שקיבלנו מספיק נוזלים? על כל זאת – בשבוע הבא, בעז"ה.

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



3 השלבים של ההתפתחות הזוגית

שלושה שלבים
שמניעים זה את זה,
ומובילים אותנו אל
המהות של חיי הנישואין

שהיה בשלב הקודם, אל מצב של **תיקון**. ואם הוא מתרחש נכון ובצורה מבוקרת ומודעת – זה מוביל ל**תיקון**, כלומר לידה והתהוות מחדש של המערכת הזוגית.

זהו שלב שמתחיל להיות מורגש **פחות מעשור אחרי הנישואין**, ויש שחווים אותו גם קודם לכן, והוא ממשיך בעצימותו לאורך תקופה לא מבוטלת כלל. אם הוא לא מטופל נכון, הוא גם גורם למשברים ולרצון עז לפירוק המערכת. זאת משום שלרוב אנחנו אוהבים להימצא באזור הנוחות שלנו, ולא מאוד מודים למי שגורם לנו להרגיש את ההיפך, או כופה עלינו דעה המנוגדת לשלנו.

השלב הזה הוא שלב שמאפשר בעצם את **הבחירה המושכלת**. בשלב הזה יש התנגשות חזיתית עם החלקים הפנימיים של בן הזוג שלא תואמים את אלו שלי. הוא מאתגר אותי מנטלית ורגשית, ולוחץ אצלי על כפתורי הפעלה שלי, קרי אותם מקומות חלשים אצלי שדורשים תיקון. כאן אני נדרש לבחור מחדש ב**בן הזוג**, הפעם לאחר היכרות עם הפנימיות שלו, ולכן זו **בחירה מושכלת**.

זהו השלב, כאמור, שבו מתרחשים גירושים – או לחילופין, בחירה מחדש. אבל ככל שהשלב הזה מאתגר, הוא גם שלב הכרחי להתפתחות השלב השלישי.

3. התפכחות

זהו השלב שבו כל אחד מבני הזוג מבין כי המפתח לפתרון הנקודות החסרות אצלי והדרושות ב**תיקון** – נמצא דווקא אצל בן הזוג... זהו שלב שבו ההתנגדות לי ולמהותי, הנשקפת אלי מכיוון בן הזוג, כבר לא מהווה איום על קיומי, אלא אני למד להיעזר בה, ללמוד ממנה, ואז יוצא שבן הזוג הוא לא נגדי, אלא דווקא משמש "לעזר". בשלב הזה יש התקרבות וקרבה, ואפילו רצון מודע להקרבה, והוא בעצם מביא לסגירת מעגל עם השלב הראשון, שבו יש הנאה בגלל השלמת החיסרון. הפעם זה ממקום חזק, מודע ובריא הרבה יותר.

השלב הזה דורש הכנעה, ביטול של העצמי מתוך הבנה כי אני לא מושלם, כמו גם את ההכרה בתובנה שאני כאן כדי ללמוד, ולא רק כדי ללמד. **רק בהגעה לשלב זה נשלמת ההבנה הפנימית, המהותית והערכית של חיי הנישואין.**

כאן מתעוררת חוויה זוגית בצידה הרגשי לצד הכרה מנטלית שאנו כמו גוף אחד. ואין מתאים יותר לתאר את אותה החוויה במשפט שאותו ניסח ר' אריה לוי, עת שהה אצל הרופא לאור מצב רגלה הבריאותי של אשתו: "הרגל של אשתי כואבת לנו". שזנכה.

בניגוד למה שרבים נוטים לחשוב, זוגיות היא דבר חי, נושם ומתפתח. אם אנו ניגשים לשינויים הללו כשאנחנו מוכנים ברמה המודעת – גם נדע טוב יותר כיצד להתמודד עמם ולהצמיח מתוכם מערכת בריאה יותר ובשלה הרבה יותר.

1. שלב מציאת חן

זהו השלב הראשוני, שמופיע בגלל ההנאה, שהיא התחושה הפנימית שנוצרה בעקבות מילוי חסרון. לשם המחשה, זה כמו לקנות שמלה. מדובר באותו תהליך תת הכרתי שבו מופקת תחושת הנאה כתוצאה מהשלמת החיסרון. לפני זה – השמלה נמצאת ב**חלון ראווה**, רחוק מהישג יד. אני משתוקקת לזה, ונוצרת בי תחושת חיסרון, ואז בשלב הקנייה יש הנאה שמופקת. כשמדובר במערכת יחסים, היא מופקת בשלב מציאת החן. **קבלתי מה שרציתי.**

זהו שלב שבו יש חפיפה מלאה בין בני הזוג, אך היא בנויה על בסיס היכרות חיצונית בלבד, משום שלא נעשתה כאן היכרות מספקת עם התוכן הפנימי כלל. בשלב זה הוא נסתר מהעין. כל עוד שלב ההנאה יהיה מופק, ותורגש הרעננות וההתחדשות שבדבר – לא נהיה עסוקים בהבטה פנימית, לא נחפש באגים, ונתעלם – במודע או שלא במודע – ממה שיגרום למפלס ההנאה שלנו לרדת. בשלב הזה, בקיצור, אנחנו פשוט ב-**high**.

2. התבצרות

ההנאה היא שלב הכרחי בהתנעה, אבל היא לא הבסיס שעליו מושתת הכל, כי היא נרכשה על בסיס חיצוני. לכן בתוך הבית מתחילה להיווצר ההכרות העמוקה יותר, על בסיס יומיומי, מה שעשוי להוביל בשלב מוקדם או מאוחר להתבצרות, כלומר: כל אחד מבני הזוג מתבצר בעמדה שלו, וחוזר למעשה לעמדת המוצא. ההנאה מההיכרות הראשונית שהופקה מתחושת מילוי החוסר כבר לא מחזיקה מעמד, כי כעת יש לי כבר מה שאני רוצה. זה כמו השמלה שנמצאת בארון, ובלבישה העשירית כבר אין לי אותה הנאה ממנה כמו בשלב הרכישה שלה. במצב של התבצרות, כל אחד בונה בצורה חזקה יותר את הגדרת הזהות שלו. הצד שכנגד עוזר לכן, כי הוא משקף לי מה אני לא רוצה, או מה אני לא אוהב, או מה בדיוק מוציא אותי מאזור הנוחות שלי. זהו למעשה שלב שבו יש לכאורה ניתוק מבן הזוג, אבל זה לא מחייב שמדובר כאן בניתוק רגשי. הניתוק שלי מבן הזוג, המופיע על סמך אי ההסכמות שהתגלעו בינינו, מאפשר לי לחבור יותר לעומק הזהות שלי ולחיבור שלי עם עצמי, וזהו שלב נצרך כדי לעבור לשלב השלישי: מעבר מ**ניתוק**



מחלקת אמ"א נרתמת לסייע
בכל קושי לנשים הרות במצוקה
073-222-1333 | 052-955-1591
kalina@htv.co.il

**חיים
של אמה**
הוא יהיה החיים שלך, כמו כל
אמה אוהבת



**נשמה שנתת בי
טהורה היא**

הנשמה שלך רוצה קצת יותר.
להתחדש, להתחבר לנשיות שבך

ייעוץ יהודי מאישה לאישה לסודות הבית היהודי | 02-630-1516 | פסיכטית מוסמכת

