

# הידברות

www.hidabroot.org  
תפוצה: 296,550 עותקים  
העלון מוקדש לחזרתם של  
כל החטופים במהרה בע"ה

פרשת שלח | גיליון 708 | כ"ד בסיון תשפ"ה

להפצת העלון: 073-222-1388

## ש"ת

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

יש לנו תוכי מחמד. האם מותר לנקות את

הכלוב שלו בשבת?

השבת מיועדת ללימוד תורה, וגם לנשים ולילדים יש צורך להרגיש את השבת בדברי תורה על השולחן ושירי קודש, וודאי שלא מחפשים "תעסוקה" לנקות את מיקום בעלי החיים דווקא ביום קדוש זה.



יש עץ זית גדול בחצר הבית שלי, אך

לאחרונה גיליתי שאני אלרגי לפריחת עץ הזית. ידוע לי שאסור לעקור עץ כזה. האם יש פתרון אחר?

עץ פרי אסור לעקור או להפסיק את גידולו, אולם מותר להעבירו לשטח אחר, שימשיך לצמוח שם. ולכן אם הוא מפריע בחצרו, זימן בעל מקצוע שיחפור מסביב ויוציא את העץ בשלמות, ויעבירו למקום אחר.

## זמני כניסת ויציאת השבת

לפי שיטת "אור החיים"

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראלים
21:21	20:24	19:13	ירושלים
21:18	20:22	19:31	תל אביב
21:22	20:25	19:34	חיפה
21:17	20:21	19:30	ב. שבע



## הדרך שבה מוליכים אותו

שליחת המרגלים הובילה לחטא חמור ולענישה קשה, מדוע אם כן הסכים הקב"ה לשולחם?

בתורתו מהי הדרך הנכונה, ואם בכל זאת בוחר האדם בדרך האחרת, שאינה טובה, לא רק שאין הקב"ה מעביר אותו מלכת בה, אלא הוא גם סולל בפניו את הדרך ללכת כרצונו בדרך הרעה שבה בחר. וזהו שאמרו חז"ל (מכות י"ב): "בדרך שאדם רוצה לילך - בה מוליכים אותו". לא רק מאפשרים לו, אלא מוליכים אותו ממש, שהרי הבחירה היא שלו בלבד, והוא זה שיישא בתוצאה המזיקה של בחירתו.

עם זאת, הקב"ה רומז לאדם כי אל לו להמשיך ללכת בדרך זו, משום שסופה נזק ואבדון. לפיכך אמר ה' למשה רבנו, אשר כמנהיגו של העם הוא המייצג את בחירותיהם ואת החלטותיהם: "שֶׁלַח לְךָ אֲנָשִׁים". כלומר, מאחר שזוהי בחירתם, שהרי אתה מנהיגם של ישראל ובחירתם עולה לפני כאילו זוהי בחירתך, הנה אני סולל הדרך בפניכם, ואומר: "שֶׁלַח". אבל דע, כי "שֶׁלַח לְךָ" - לדעתך בלבד, כי אני, אין דעתי נוחה מך. רק בסופה של פרשת המרגלים ראו כל ישראל עד כמה טעו כשלא נתנו את לבם לרמז הברור שקיבלו בהוראה המיוחדת הזו, "שֶׁלַח לְךָ".

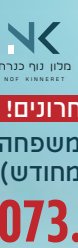
ומכאן ניתן ללמוד מוסר השכל לדורות עולם: שלא יתחכם האדם יותר מבוראו, אשר יודע מה נכון וטוב באמת לנברא שברא. וכאשר רואה האדם שדבר מה שהוא חפץ מאוד ואפילו משתוקק לעשותו עומד בניגוד לרצון ה' - יבטל את רצונו מפני רצון ה', יתגבר על יצרו, ויפעל על פי הוראת הבורא בתורתו. או אז יגלה עם הזמן עד כמה רק תועלת נפלאה הפיק מהתגברותו על יצרו ובחירתו בדרך ה'. אשרי הזוכה לבטל את עצמו לפני רצון בוראו, מתוך הכרה בגדולת ה' ובקטנות עצמו לפניו יתברך. אדם זה נראה כמפסיד, אולם בסופו של דבר הוא מגלה כמה טוב וחסד קיבל מאת ה', כאשר צעד בדרך אמת. שבת שלום.

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

פרשת השבוע פותחת בדברי ה' למשה: "שֶׁלַח לְךָ אֲנָשִׁים וְיִתְּנוּ אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן" (במדבר יג, ב). זוהי תחילתה של פרשת המרגלים העגומה, בה הוציאו המרגלים את דיבתה של הארץ רעה, ונענשו הם וכל ישראל. בפירושו לפסוק עומד רש"י על השאלה המתבקשת: מדוע נצטוו משה לשלוח מרגלים, אף שידע הקב"ה מראש שהם עתידים להוציא את דיבת הארץ רעה ולעכב את ישראל במדבר?

רש"י משיב על כך, שמצד רצון ה' - בוודאי היה זה מיותר. אלא שלאחר שבני ישראל חששו להיכנס לארץ חדשה ובלתי מוכרת, ובקשו ממשה לשלוח תחילה מרגלים שיבואו וידווחו על אשר ראו עיניהם, אמר ה' למשה "שֶׁלַח לְךָ", היינו "לדעתך" - מצד דרישת העם לשלוח מרגלים. אילו היה להם ביטחון מלא ב', לא היו דורשים לשלוח מרגלים, והייתי מסדר את הכל על הצד הטוב ביותר. אבל מאחר שאינם בוטחים בי ואינם סומכים עלי כראוי - "שֶׁלַח לְךָ" אֲנָשִׁים וְיִתְּנוּ אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן", וסבל התוצאה של בחירתם - כאשר המרגלים המשוחדים מהפסד תפקידם העכשווי והבכיר, יבחרו להזיק במקום להועיל - יהיה חלק מעונשם וכפרת עוונם על חסרונם בביטחון בבורא העולם.

למדנו מכאן יסוד גדול בהנהגת הקב"ה את העולם. מאחר שתכלית רצון ה' בבריאה היא להיטיב לאדם על פי מעשיו כשהוא מתגבר על יצרו, לפיכך גם כאשר גלוי וידוע לפניו יתברך כי אדם זה עומד לפני עשיית מעשה רע - הוא לא ימנע זאת ממנו. שאם היה מונע זאת ממנו, לא היתה לאדם יכולת בחירה, ועל מה יקבל שכר בחיי העולם הבא? אלא הקב"ה מלמדו ומכוונו מראש



חדרים אחרונים!

שבת חוויה לכל המשפחה  
במלון נוף כנרת (המחודש)  
073.222.1270

הרב אבנר קוואס · הרב חיים זאיד  
פרשת קרח שישי-שבת  
א'-ב' תמוז · 27-28.6.25

קחו פזת קיץ מהנה



# תקציר פרשת שלח

חטא המרגלים  
המעפילים  
מצוות נוספות  
מקושש העצים  
ציצית

אותו לכהן שיאכל אותו בטהרה (כיום, משום טומאת מתים, לא נותנים לכהן אלא שורפים את החלה). לאחר מכן הפרשה מציגת דינים בעניין העובד עבודה זרה.

## מקושש העצים

הפרשה מביאה את סיפורו של מחלל השבת הראשון. היתה זו השבת השנייה שלאחר מתן תורה במעמד הר סיני, ובני ישראל מוצאים אדם שמקושש עצים, ובכך מחלל את השבת. אנשים התרו בו שמדובר בחילול שבת, אך הוא המשיך, ולכן עונשו היה מוות, כציווי ה'.

## ציצית

בפרשה זו ה' מצווה על מצוות הציצית, והיא החובה לקשור חוטי ציצית (פתילים שזורים) לבגד בעל ארבע כנפות (פינות). רק לבגד בעל ארבע כנפות ישנו חיוב זה. מטרת מצווה זו היא להזכיר לנו את מצוות התורה ולקיימן, ולא להיות מוסח או נגרר אחר רצונות וכוחות מנוגדים. ראייתה של הציצית המקיפה את האדם מזכירה לו את מחויבותו ונאמנותו כלפי הקב"ה, ובכך עוזרת לו להישמר רוחנית ולא ללכת אחר תאוות הלב והעיניים.

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

ה' קבל את בקשתו, אך אמר שכיוון שבני ישראל הוציאו דיבת הארץ רעה, הם לא יזכו להיכנס לארץ ישראל, אלא רק בניהם, וזאת מלבד יהושע, כלב ושבת לוי. בנוסף, זמן הנדודים במדבר יהיה כעת 40 שנה, כנגד 40 ימי הריגול, שנה כנגד כל יום ריגול. עשרת המרגלים נהרגו במגפה על מעשיהם.

## המעפילים

משה רבנו אומר לבני ישראל את דברי ה', והם מזדעזעים ומתאבלים. למחרת באים אנשים אל משה רבנו, ואומרים לו שהם מתחרטים ומוכנים כעת לכבוש את הארץ. משה רבנו משיב להם שאין להם ברכת השם, והם לא יצליחו במלחמתם. הם מחליטים בכל זאת לצאת להילחם, ונופלים בידי העמלקי והכנעני.

## מצוות נוספות

ה' מורה למשה רבנו לומר לעם כי כאשר ייבנה בית המקדש בארץ ישראל יש להביא עם כל קורבן שמקריבים מנחה (שעשויה מסולת) ונסך (יין). מצווה זו נאמרה דווקא אחרי פרשיית המרגלים, כדי לבשר לעם שבניהם יזכו להיכנס לארץ ישראל. מצווה נוספת שבה מצווה ה' היא הפרשת חלה. מכל עיסה בגודל שהיה במן יש להפריש מעט בצק, שנקרא "חלה", ולתת

חטא המרגלים  
בני ישראל לא היו בטוחים שארץ ישראל, שאותה רוצה ה' להנחיל להם, היא ארץ טובה, ולכן ביקשו ממשה רבנו לשלוח מרגלים שיבדקו את טיבה של הארץ. משה רבנו שאל על כך את ה', ונענה בהסכמה. משלחת המרגלים הורכבה מנציג מכל שבט, מלבד שבט לוי, שאין לו נחלה בארץ. לאחר 40 יום ריגול, חזרו המרגלים וכולם – מלבד יהושע בן נון משבט אפרים, וכלב בן יפונה משבט יהודה, הוציאו דיבה על הארץ. הם אמרו לבני ישראל שהם לא יוכלו לכבוש את הארץ, משום שהעם שמתגורר שם הוא חזק, הערים בצורות, יש שם אנשי-ענק והארץ מוקפת בעמים חזקים. כלב בן-יפונה השתיק את העם וניסה לשכנעו שהם יוכלו בעזרת ה' לכבוש את הארץ, אך העם התחיל לבכות ולהתלונן בפני משה ואהרן: "הלואי שהיינו מתים במצרים או במדבר. בשביל מה ה' מביא אותנו אל הארץ הזאת?!". ה' התגלה למשה רבנו באוהל מועד ואומר לו: "עד מתי ירגיזוני? עד מתי לא יאמינו בי על אף כל הניסים שעשיתי להם?!". ה' הודיע למשה רבנו שברצונו לכלות את העם כולו בבת אחת, ולהקים עם חדש ממנו. משה רבנו התפלל לה' ואמר 13 מידות של רחמים.

הרב יצחק פנור

## מחשב מסלול מחדש

ולנסות להשקיט את הקול הפנימי המציץ לו. איך אפשר להשתיק את המצפון? חז"ל חושפים בפנינו את השיטה של העברייני: "עשה עבירה ושנה בה – נעשית לו כהיתר" (מסכת קידושין דף מ'), כלומר: אדם שעשה מעשה עבירה, מצפונו מייסר אותו. אך כאשר הוא יחזור על העבירה שוב, הוא עלול להיכנס למצב של "קהות מצפונית", על מנת שלא להרגיש את ייסורי הנפש.

כאן מזהירים אותנו חז"ל מן הכוח הנורא של ההרגל, כי החזרה על העבירה שוב ושוב היא זו שיוצרת את האטימות לקולו של המצפון. אך בהרגל עבירה ובהתנכחות למצפון יש בעיה חמורה נוספת: ההידרדרות. עבירה אחת עלולה לדרדר את האדם למעשים שליליים חמורים יותר, עד שאול תחתית. כי אם אדם לא מקשיב למצפונו ולא נעצר, ההידרדרות שלו מובטחת.

תהליך כזה קיים בתחומים נוספים בחיי האדם. כשאדם לא עומד ביעד מסוים שקבע לעצמו, הוא מנסה לשכנע גם אחרים שאין ממש במטרה הזאת. הוא שואב עידוד מכך שעוד אנשים "נפלו" בסוף, ומזלזל בדבר בגלוי.

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

אומר הנביא 'רשעים כים נגרש כי השקט לא יוכל' (ישעיה נ"ז, ב'). כלומר: הרשעים חווים סערות בנפשם כמו ים סוער, ההיפך משלוות הנפש המאפיינת את הצדיקים. וכתב ב'שבט מוסר' (פ' כ"ה): "רשעים מלאי חרטות", רגשות אשמה אלו מופעלים על ידי הנשמה כדי להכריח את האדם לבחור בדרך התשובה" ("דע מה שתשיב", הרב שטרנבוך, עמ' 103).

הקב"ה שתל בכל אדם צו מצפוני, אשר כשמו כן הוא – כמו מצפן. הוא אמור לכוון את האדם לדרך הנכונה. המצפון דומה לבוקר, הרוכב על סוס. הרוכב מושך משיכה חזקה במושכות הסוס בכל סטייה של הסוס מן הדרך הנכונה. אם הסוס סוטה לגמרי מן הדרך, הוא יקבל דרבון כואב, על ידי הדורבנים שנמצאים במגפי הבוקר. כך גם המצפון, הנובע מן הנשמה של האדם. הוא יגרום לו כאב פנימי מצפוני כאשר האדם יסטה מן הדרך.

בגלל המצפון, אדם חוֹזֵה הרגשה של קונפליקט פנימי: הוא יודע שכלית כיצד הוא אמור להתנהג, אך רצונותיו מושכים אותו לכיוון אחר. קשה לאדם לחוות את הקונפליקט הזה, ולכן הוא מוצא דרך "לגמור עם זה". אפשרות אחת היא לתקן את דרכיו ולחיות בשלום פנימי עם מצפונו. זו באמת האפשרות הפשוטה ביותר. האפשרות השנייה היא להמשיך בדרכי המקולקלות,

## איך משתיקים מצפון?

מה גורם לאטימות קולו של המצפון, ומהי הסכנה הגדולה הטמונה בכך?

כאשר האדם עושה מעשה נכון על פי צו מצפון, הוא חש סיפוק פנימי והנאה רוחנית. תוצאה זו "עובדת" גם בכיוון ההפוך – כאשר הוא עושה מעשה שנחשב בעיניו ללא מוסרי, הוא ירגיש צער וייסורי מצפון.

"כאב הלב בעת ביצוע עבירה בא מחמת ייסורי הנשמה. בהתרחק הנשמה ממקור שורשה, צצים ועולים רגשי חרטה עמוקים וייסורי מצפון. ועל זה

העלון מופץ השבוע ב-295,900 עותקים, בזכות אלפי יהודים שאכפת להם! אכפת גם לך מיכילי הרבים? חייגי! 073-222-1388 ותקבלי/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע



הפצה ולוגיסטיקה  
מליה זכריה, אסתר שמיר

עריכה גרפית  
שני מויאל

עורכות משנה  
דודו כהן  
דבי רייכמן,  
שולי שמואלי

עורך  
דודו כהן

הידברות  
אני לא סתם



חייגי עכשיו: 073-222-1212



כל ארץ יכול להיות זבולון

חותמים על הסכם יששכר וזבולון  
עם ישיבת 'אבני מר' בראשות מורנו  
הגאון הגדול הרב זמיר כהן שליט"א



הסתכלות האדם בעיניו, יש לה השפעה גדולה לטוב ולמוטב. האריז"ל בספר הליקוטים (פרשת קדושים) כתב שבראיית איש את רעהו הדבר עושה רושם בעצמו, והנשמה יוצאת להביט, ואם הוא דבר טוב, אזי ידבק ויתהווה ממנו טוב. הרמח"ל ב"אדיר במרום" הוסיף לגלות, כי בכוח ההסתכלות יוצא גם מן העין כוח, וניתן אל הנראה, והמסתכל באיללים - יוצאים ממנו חלקי התנוצצות וניתנים בתוך האליל עצמו, ובכך הם מתחזקים, חלילה. וידועים דברי רבנו האריז"ל (עץ חיים), שבא להמחיש שיש כוחות דקים בעין שהם מתפשטים החוצה, ומביא ראיה מבת היענה, שמחממת את הביצה שלה על ידי ההסתכלות בעין, ובכך בוקע האפרוח מן הביצה. ואכן, באורות העליונים ישנם ייחודים שנעשים בכוח ההבטה, ומהם בא שפע רב לעולם.

אף זקנו של החיד"א, המקובל רבי אברהם אזולאי, בספר הקדוש "חסד לאברהם" (מעין השני נהר ל"ג) כתב, שבעת שאדם מסתכל, אותו המראה יצטייר לשכל, ואותה הצורה המצטיירת שם בשכל, אם היא מהדברים הפחותים - אזי יגשים השכל ויורידהו ממעלתו, ויפגום הנפש, ולכך אסור להסתכל בעריות, אף שלא חושב לעבור עבירה, כי ההסתכלות עצמה תפעל בו פעולה רעה. ומפני כך לא יסתכל בצורה של עבודה זרה, וכן לא בפני רשע, כי צורות אלו מפסידות את נפש האדם.



ולחיפך, כאשר יסתכל בצורה טובה, יצטייר בשכלו אותה הצורה הטובה, ובכך יתקן נפשו. וזהו ענין "והיו עיניך רואות את מוריד", וזהו ענין הקבלת פני רבו ברגל, וטעם העלייה לרגל לבית המקדש. ולכך רבי אבא, תלמידו של רשב"י, היה מצייר בעיני רוחו את תמונת רשב"י, ובכך היה מגיע להשגות גדולות בתורה. ומכאן למד החיד"א (מדבר קדמות) שהמתקשה בדברי תורה, יצייר לנגד עיניו את תמונת רבו, ובכך יכול להבין העניין בנקל.

והוא ענין המעלה של ראיית ארץ ישראל, שניתנה רשות למשה רבנו. ובזה גם יבואר מה שמראים את כתב הספר תורה אל העם.

ומפני כך כתב הגאון רבי חיים פלאג'י (מועד לכל חי), שהחושש מפני היצר הרע שמתגבר עליו - יצייר בדעתו כאילו עומד לפניו דמות אדם גדול בתורה, ובכך ימנע מן החטא. מסופר על החפץ חיים כי אף שלא היתה דעתו נוחה בענין הצילום והתמונות, בכל זאת היתה לו תמונה אחת מרבו הגה"צ ר' נחום מהורודנא, ופעם בחודש היה מוציא את התמונה ממקומה ומסתכל בה, להיזכר בצורת רבו (ספר "גשמי ברכה").

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

## תהילים ויין בלילה

איך מניחים תפילין

כשהיד חבושה,

ומה קורה אם נרדמים

באמצע האוכל?



**אדם שידו הימנית חבושה ואין לו אפשרות להניח תפילין בזרועו, האם יכול להניח תפילין של יד על התחבושה, או שיהיה רק תפילין של ראש?**

יניח תפילין על הגבס או התחבושה, ולא יברך, ואחר כך יניח על הראש ויברך על הראש, ויכוון לפטור גם את התפילין של יד (ילקוט יוסף סימן כ"ז אות י').

**לגבי הדין שאסור לקרוא מקרא בלילה (הכוונה לתנ"ך, שהוא התורה שבכתב), האם האיטור הוא מהשקיעה, או מצאת הכוכבים?**

עיינ בן איש חי (שנה ראשונה פרשת פקודי אות ז') שמבאר שהטעם (על פי הקבלה) שאסור לקרוא מקרא בלילה הוא משום שהלילה הוא בחינת עשייה, שכולו דינים וכו', ולפי זה יוצא שכל האיטור הוא בלילה ממש. ואם כן, בין השמשות, שאינו לילה גמור עדיין, מותר בקריאת מקרא. לכן נראה שהאיטור הוא מצאת הכוכבים בלבד.

**יין אדום שנשאר בלי פקק במשך כל הלילה, ובבוקר הבחנתי שהיין היה מגולה כל הלילה, האם ניתן לעשות בו קידוש?**

לגבי קידוש - לא משתמשים ביין שנשאר גלוי, כמבואר בשולחן ערוך (סימן רע"ב), שיש בזה בעיה של "הקריבהו נא לפחתך".

האם יש איטור לשתות מיין זה מחשש סכנה שמא שתה ממנו נחש וכדומה, או לא? אף שבזמננו היו מקפידים על משקה מגולה שלא לשתות ממנו מחמת סכנה, מכל מקום בזמננו אין מקפידים על מגולה, ואין חשש סכנה בכך (קיצור שולחן ערוך סימן ע"ז סעיף ה').

**אשה שהתאשפזה ל"ע בבית החולים, האם מותר לה ללבוש את מכנסי הפיגמה של בית החולים, או שיש בה איטור "לא ילבש"?**

מעיקר הדין מותר לה ללבוש את מכנסי בית החולים. ומדרכי הצניעות תשתדל שיהיה לה כתונת לילה או חלוק על המכנסיים (ספר לא ילבש להרה"ג יוסף דוד כהן עמ' מ"ב, בשם שו"ת אבני ישפה חלק ו' סימן קי"ח ענף ד').

**צליתי על המנגל הבייתי נקניקיות פרווה, והמנגל היה מלוכלך עדיין מהצלייה של הבשר מאתמול. האם נעזב אני בשרי וצריך להמתין שש שעות, או לא?**

אם המנגל היה מלוכלך מהצלייה הקודמת, יש לחוש שמא נשאר שומן בשר על המנגל, וצריך להקפיד שלא לאכול את הנקניקיה יחד עם חלב, אבל אין צריך להמתין שש שעות, ואפשר לאכול מאכלי חלב מיד אחרי גמר אכילת הנקניקיה (ערוך השולחן י"ד סימן צ"ה אות ה', אבא ביתך עמ' ל"ח).

**ואם המנגל היה נקי לחלוטין, מה הדין?**

יש חילוקי מנהגים בזה. לבני ספרד: אף אם צלו עליו בשר היום, כיוון שכעת הוא נקי לחלוטין מותר לאכול את הנקניקיה יחד עם חלב, כיוון שזה בר נ"ט בר נ"ט. הליכות עולם (חלק ז' עמ' ע"ד).

ובני אשכנז אוסרים לכתחילה לערב עם חלב, ורק אם כבר עירב עם החלב, בדיעבד מותר (רמ"א י"ד סימן צ"ה סעיף ב').



073-3333-300

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

לארגון הידברות דרושים נציגי/ות טלמרקטינג

זכיון הרבים דינאריים בוננוסים נוחות שעות ארצית פריסה הכשרה מקצועית

לשליחת קורות חיים  
jobsmark@htv.co.il

הצטרפו  
לנבחרת  
שלנו!

שומעים

שיש לך את זה!

אקואר איתנו!



# בגלל ההתנגדות

הצרה פותחת צוהר, והיא הגורמת לישועה



אני גר במקום טוב במרכז הארץ, מספר לנו מוטי, דירה בקומת הגג. מסביבי הבניינים תופסים תאוצה כלפי מעלה ונוספים להם קומה או שתיים. עם הזמן החלטתי שהגיע הזמן שגם אנחנו נוסף קומה. עשיתי חשבון שאם נוציא משכנתא לבניה, ונשכיר את הדירה, נוכל לשלם את התשלום החדשי ואף יישארו לנו כמה אלפי שקלים שנצרכים לנו לפרנסה. אבל אני לא גר במדבר. יש שכנים, והם לא בהכרח מסכימים לבנייה. ביקשתי מהקב"ה בכל לבי, ובעיקר בטחתי בו, מתוך ידיעה ברורה שאם משמים ירצו – אבנה, ואם לא – אז לא יעזור כלום.

ישבתי עם השכנים אחד אחד. התחייבתי לדאוג לניקיון הבניין בכל התקופה ולשמור על שעות שינה סבירות, בנוסף לפיצויים ושדרוגים לבניין, כמו מעלית חדשה וכו'. כך הצלחתי לשכנע את כולם, חוץ מאחד.

שכרתי את שירותיו של אדריכל מומחה, והתחלנו להתקדם באישורי הבניה. התהליך הוא שהתיק צריך לעבור כמה וכמה מחלקות בעירייה ולקבל את הסכמתן, ובסוף מתקיימת ישיבת ועדה של כל המומחים ביחד, בוחנים את התיק ומקבלים החלטה. מנהל מחלקה אחד לא הסכים לבניה, אך כל השאר הסכימו שאין שום בעיה בתוספת הקומה. מדי יום התחזקתי באמונה שלמה שכל הוועדות הם תפאורה, ההחלטה האמיתית תיקבע למעלה.

ממש לא רציתי להגיע לוועדה עם ההתנגדות של השכן, זה יכול לגרום להם שלא לאשר את הבניה. לכן לילה לפני ישיבת הוועדה עוד ישבתי עם השכן, ניסיתי לשכנע בכל מיני שכנועים והטבות שיוריד את התנגדותו, אך ללא הועיל.

הגיע היום. נכנסתי לחדר, וגיליתי לחדרתי שהי"ר שמנהל היום את דיון הוועדה הוא מנהל המחלקה שהתנגד מלכתחילה לתוכנית. בבת אחת נפלה רוח, אין לי הרבה סיכויים. אך כעבור דקה תפסתי את עצמי: "איפה הביטחון שלך? שכחת שהדברים כלל לא נקבעים בחדר הזה? רק למעלה מחליטים". כך התחזקתי, ושלווה נפלאה עברה בי. לא עוברות שתי דקות, והי"ר הקפדן מדבר עם זה שלייד, ופתאום קם, מפנה את כסאו ומבקש מחבר אחר לנהל את הוועדה. התוכנית אושרה!

כשקיבלתי את פרוטוקול הוועדה, גיליתי שהי"ר שפרש מהדיון בדק בהתחלה מי המתנגדים לבניה. כשראה את שם השכן המתנגד, אמר "הוא הרי קרוב משפחה שלי, יש כאן ניגוד עניינים, ולכן אני פסול מלדון בתיק הזה". רק אז נפל לי האסימון. איזו השגחה נפלאה היתה לי כאן. דווקא השכן, שכל כך רציתי להוריד את התנגדותו – בזכות התנגדותו התוכנית אושרה. בגללו הי"ר המתנגד פינה את מקומו, מה שפתח את הדרך לאישור המיוחל.

...

הבעל שם טוב מסביר את הפסוק בפרשת השבוע, "והתחזקתם ולקחתם מפרי הארץ", שאם אדם מרגיש מיואש מעניין שעובר עליו, יתחזק מהתבוננות מפרי הארץ. כדי שפירות וירקות יצמחו, צריך לזרוע את הגרעינים בארץ. אבל לפני שמשוה מתחיל לצמוח, חייבים הגרעינים קודם לנבול ולהתעפש לגמרי. רק לאחר מכן יכול לצמוח מכאן פרי לתפארת. כך גם האדם, דווקא במצב שנראה אבוד ולאחר ייאוש, צריך לזכור שזו בדיוק ההכנה לעלייה הגדולה שעתידיה להגיע אליו אם אכן יתחזק ויזכור שהכל ממנו. פעמים שמשמים שולחים מיוחד לייאש ולהפיל רק כדי לבחון את מידת הביטחון שלו, ואם הוא יעמוד בניסיון – יזכה לישועה. זה יכול להיות שכן, ויכול להיות כל אחד אחר.

מחכים לסיפור האישי שלכם במייל: ashgacha@htv.co.il או בהודעה קולית בטלפון: 079-6998844

## אין לי זמן

כשאין זמן לדברים החשובים – צריך לייצר בשבילם זמן



"אין לי זמן". הטענה הזאת נשמעת מהרבה הורים מתוסכלים. בעולם בלי גבולות, הייתי שמח לעשות עם הילדים חופשות ואטרקציות, מנגלים וטיולים, זמני איכות מקסימים, שיחות נפש אל תוך הלילה, חוגים ופעילויות, ועוד הרבה מעבר, אבל מה לעשות, יש לי רק 24 שעות ביממה, יש לי המון על הראש, משאבי הזמן והכסף שלי מוגבלים ואני לא מצליח להשקיע בכל ילד את מה שצריך כדי להעסיק אותו בחוויות ובזמני איכות.

אני לא מזלזל בטענה הזאת. "מה שהלב חושק – הזמן עושק", ובאמת לא ניתן להספיק הכל. מרוב מאמץ לכבות שריפות ולטפל בבעיות שכולן "דבר האבד", לא נשאר זמן להשקיע כראוי בחינוך, וזו באמת צרה מוכרת. בגלל שזו לא רק בעיה פרטית שלי, ניסיתי להתבונן ולהעמיק בדבר. הרי גם למנהלי ארגונים, מנכ"לים, וראשי מדינות יש 24 שעות ביממה כמוני. איך הם מצליחים לשלב בין בית ועבודה? בין קודש לחול? מה הם יודעים שאני מפספס?

חז"ל כבר נדרשו לבעיה הזו (מכיוון אחר): מה יעשה אדם עסוק, שאין לו זמן לדברים החשובים? הוא מכיר בכך שיש דבר חשוב מאוד מאוד, הכי חשוב, אבל בסוף, באמת אין לו זמן. אמרו חז"ל: "אל תאמר לכשאפנה אשנה, שמא לא תיפנה". אם אין לך זמן – תקבע זמן. תייחד זמן, תקבע עיתים, זמנים קבועים לדברים החשובים, שאותם לא תעביר בשום אופן. בלי זה, אין לך סיכוי. היום יגמר בסוף, ואתה תירדם תשוש ומותש. מה שחשוב, מחייב תעדוף, לתרגם את זה ליומן שלך. אחרת זה נדחה ומתפספס.

בספר "שבעת ההרגלים של האנשים האפקטיביים" מובא שהאנשים המצליחים בעולם סיגלו לעצמם הרגל מבורך בתחום ניהול הזמן. הם לא רק עסוקים בלהגיב ולכבות שריפות, הם מקפידים ליזום זמן קצוב בכל יום להשקיע בדברים החשובים – שאינם דחופים. הם ממש מפנים לזה זמן ביומן. לדברים הברורקטריים המעצבנים (ולא לעמוד שעות בתור ביום האחרון), להאציל סמכויות וללמד אחרים (ולא לעשות הכל לבד בסוף בלחץ), להשקיע בבריאות (לא רק כשחולים אלא בבדיקות תקופתיות, ובכושר גופני), להשקיע בזוגיות (לא רק כשרבים ללכת ליועץ זוגי, אלא לייצר שגרות של זמני איכות משותפים) וגם – בחינוך הילדים. זמנים של קשר מונעים בטווח הארוך בזבוז של יותר זמן בטיפול בבעיות.

כמו שצריך לקבוע עיתים לתורה, כך ניתן לקחת את העצה הזו גם לחינוך: צריך גם לקבוע עיתים ליהונתן, עיתים לנעה, עיתים לתמר וגם עיתים לאבי ולשלומי. לא לסמוך על החופשה השנתית. צריך זמן קבוע בשבוע לכל ילד, זמן שבו הטלפון הנייד מכובה, ומנסים להקשיב, ליהנות, לייצר קשר. כל גיל לפי עניינו, כל מצב לפי עניינו. יש גיל שבו הם רוצים את זה יותר, יש גיל שבו צריך יותר יצירתיות. אבל מי שזוכה לקבוע לעצמו יעד – קובע לו כיעד לייצר זמני איכות כאלו, ובסך הכללי חוסך לעצמו הרבה זמן של טיפול בבעיות.

לרכישת הספר "בוסר המלאכים", שמלא בעצות וכלים לחינוך לאחריות וגם לחינוך של מצבי משבר, ניתן להתקשר להדברות שופס 073-222-1250

האנשים המצליחים בעולם סיגלו לעצמם הרגל מבורך – הם מקפידים ליזום זמן קצוב בכל יום להשקיע בדברים החשובים – שאינם דחופים

הידברות שופס

לעוד מגוון רחב של מוצרים >>

חפשו ב-

הידברות שופס

או חיינו 073-222-1250

חופשת הקיץ כבר בפתח וזה הזמן לתת לילדים ליהנות עם שעות של תעסוקה מרתקת!



ספרים לילדים



משחקי יצירה



משחקים אלקטרוניים

לאור הביקוש – חדש באתר! מגוון רחב של ערכות פליימוביל מבוקשות

לכבות את המסכים

להדליק את הדמיון!





# "אמרתי למחבל: 'בר שלי בידיים של בורא עולם'"

מורן קורס פגשה את ג'ולי קופרשטיין, אמו של בר שנחטף לעזה, ואת ריקי סיטון, מלווה משפחות חטופים, ושמעה על פרויקט התפילין המרגש, ועל השיחה עם מחבל החמאס

מורן קורס

לעשות עמדות של תפילין - חוץ מהתפילין לכל חטוף, עמדה של תפילין לכל חטוף."

## "בידיים של בורא עולם"

"בוקר אחד הייתי אצל ריקי, ופתאום אני מקבלת שיחה לטלפון שלי, מישהו שהזדהה כמחבל מהחמאס, במבטא איראני, פרסי, כבד כזה. הוא ממש התחיל באיום, ואמר לי: 'את רוצה לראות עוד פעם את בר שלך?'. ככה, בצורה כזאת. קראתי לריקי, אמרתי לה: 'ריקי, בואי מהר, מהר'. ואז אני אומרת לה: 'מחבל של החמאס על הקו'. שמנו על ספיקה. ואז הוא התחיל ממש לאיים עלי."

"הוא האשים את ג'ולי", מספרת גם ריקי, "לכם משפחות החטופים יש המון כוח בחברה הישראלית, ואת לא עושה מספיק בשביל הבן שלך". כי היא לא בתקשורת, בהפגנות, בפוליטיקה. היא בעשייה הרוחנית האמיתית."

"כן, אני בוחרת לעשות עסקאות עם בורא עולם. אני באמת מאמינה בזה, ומבינה שמה שיחזיר אותם הביתה זה תפילות, תפילות, תפילות, והרבה הרבה זכויות. ואז לרגע ככה התעשיתי ואמרתי לו: 'אתה יודע, בר שלי לא בידיים שלך. הוא רק בידיים של בורא עולם, וגם אתה בעצמך בידיים של בורא עולם'. היה שקט על הקו, ואז המחבל אמר: 'כל הכבוד, גברת'."

**מאיפה המשפט הזה הגיע אליך? איך חשבת להגיד אותו?**

דווקא ריקי עונה: "אני יכולה להגיד, שמהיום הראשון שהכרתי את ג'ולי שמעתי את המשפט הזה של: 'בר לא בידיים של חמאס'. מאיפה הוא? מהאמונה התמימה, החזקה, העצומה של ג'ולי. היא אמרה את זה לא רק לי, לכל משפחות החטופים. רואים בג'ולי ובטל סמל של התמודדות, כי היא מתמודדת גם עם בעל נכה מאה אחוז, על כיסא גלגלים, מטפל זה. ומההתחלה היא אומרת: 'בר לא בידיים של חמאס. בר בידיים של בורא עולם'."

לסיים, ג'ולי מבקשת דבר אחד: "תפילה. כי אין כמו תפילה, אני אשמח ממש אם תתפללו על הבן שלי, בר אברהם בן ג'וליה ושאר כל החטופים כמובן. אל תפסיקו להתפלל עד שהם יגיעו הביתה, בעזרת השם. אני חושבת שכל דבר, כל קבלה קטנה, תעשה רעש גדול בשמיים ותשיב אותם הביתה הכי מהר שאפשר."

שהכרתי גם אחות וחברה, ובעיקר שותפה לעשייה. מאז שהכרנו ועד עכשיו אנחנו עובדות בלי הפסקה. "מהשעה הראשונה שהכרתי את ריקי היא פשוט דחפה אותי לעשייה. 'ג'ולי, איך אפשר לעזור לך? ומה אפשר לעשות?" "אומרת ג'ולי. "סיפרתי לה את הסיפור של בר, על השבת, ואמרתי לה: 'אני מרגישה שבבורא עולם מעביר לי איזושהו מסר על השבת, ואני חושבת ששבת זה מה שיחזיר לי את בר הביתה'. ואז היא אמרה לי: 'אז בואי נקליט אותך'. ובאמת

היה שקט על הקו, ואז המחבל אמר: 'כל הכבוד, גברת'



היא הקליטה אותי, משהו כמו 20 שניות שביקשתי מעם ישראל לקחת חלק משמעותי בשבת עבור בר, ועבור כל החטופים, להשיב אותם יותר מהר הביתה. זה היה מדהים, כי קיבלנו למעלה מ-3,000 פניות מעם ישראל."

**יש לכן פה באנר של "בר תפילין", מה זה בדיוק?**  
"זה התחיל מזוג תפילין שקיבלנו מחברה, והיא אמרה שזה יהיה לזכות בר. ואז ריקי אמרה: 'מה נעשה עם התפילין? בואי ניתן אותן למישהו שלא הניח תפילין עד היום'. והיא פשוט שלחה הודעה בשמי: 'שלום, אני אמא של בר. בר חטוף בעזה, ואני ממש מבקשת מישהו שיכול להניח תפילין עבורו, כי הוא כרגע בשבי והוא לא יכול להניח'. וזהו, השארנו את הטלפון של ריקי. היא לא תיארה לעצמה איזה מבול של טלפונים יגיע."

"התחלנו להצמיד מתנדב לכל חטוף, שיניח תפילין עבורו, ומשם עברנו לעשות בר תפילין. בכלל, אומרת ריקי, "המילה 'בר' מתכתבת עם כל דבר. ובאמת, עשינו עמדה יפה מאוד, בכיכר החטופים, לזכותו של בר. אבל אז ג'ולי אמרה: 'יופי שאנחנו דואגות לבר. מה עם כל השאר?'. אז התחלנו

עוד רבים מחפשים תשובות בהפגנות ובמסדרונות הפוליטיים, ג'ולי קופרשטיין בחרה בדרך אחרת להשיב את בנה הביתה. "בר לא בידיים של חמאס, הוא בידיים של בורא עולם", היא אומרת בקול שקט ובטוח, גם כשמחבל חמאס מאיים עליה בטלפון. במפגש מיוחד עם ג'ולי קופרשטיין וריקי סיטון, המלווה אותה במסע הבלתי אפשרי הזה, נחשף סיפור מרגש על אמונה, מיום תפילין שהפך לתנועה, ועל הכוח שמצאה אם אחת להפוך טרגדיה אישית למפעל של תקווה עבור כל משפחות החטופים.

"יום לפני שבר נחטף, הוא התקשר אלי. זה היה ביום שישי, ערב שמחת תורה. ילד מתוק שהתקשר להגיד לאמא שבת שלום וחג שמח. הוא היה אז בעבודה. הוא בעצם סגן קב"ט. הוא אחראי על 75 מאבטחים. הוא הגיע לשם יום קודם, ביום חמישי, כדי לקבל תדריך משטרתי, לסרוק את האזור, לבדוק מה קורה. לפני 14 שנה זכיתי לחזור בתשובה, ובר המתוק הזה, צדיק, באמת, ילד מדהים, עם שבת היה לו

קצת קשה, כי הוא כל כך רצה לעזור לנו כלכלית אחרי התאונה של בעלי, טל, שהוא נכה". במילים אלה פותחת ג'ולי קופרשטיין, אמו של בר קופרשטיין, שנכון לכתובת שורות אלה עדיין חטוף בעזה, את סיפורה של השיחה האחרונה שלה עם בר לפני חטיפתו. אני משוחחת איתה ועם חברתה ריקי סיטון, שמלווה משפחות של חטופים בכלל, ואת ג'ולי ומשפחתה בפרט.

"הוא עבד", ממשיכה ג'ולי, "והייתי מדברת איתו על שבת, כמה שאין ברכה בכסף, וכמה שלא כדאי, וכמה שהשבת שומרת ומגינה עלינו. היו לי אלפי שיחות איתו, אבל תקופה ארוכה שלא דיברתי איתו, פשוט הרפיתי לגמרי. ואז הוא התקשר אלי ואמר לי: 'אמא, אני רוצה לספר לך שהשבת אני לא נוסע. דאגו לנו כאן לדירה במקום'. שמחתי מאוד שזה הגיע ממנו, בלי שאני 'אחפור' לו על זה. הייתה שיחה מדהימה, חיובית, טובה כזאת. ולצערי זאת הייתה השיחה האחרונה. בינתיים."

## שותפות לעשייה

"כשפגשתי את ג'ולי", אומרת ריקי, "לא ידעתי

נופש משפחות במלון ניר עציון  
חמישי-שבת · פרשת חקת · ז' - ט' תמוז 5775-3



073-222-1-270

החופשה שלכם  
מתחילה כאן <<



נופש  
מול נוף עוצר נשימה!





# תוכיח לי!

**זהו הכלל: אין לו לדיין  
אלא מה שענינו רואות**



ישנם אנשים שלא מסתפקים באף הוכחה שתציגו בפניהם. גם אם ההוכחה תהיה מכריעה, הם ישיבו בביטול: "מי יודע, אולי זה כך, ואולי לא. זו אינה הוכחה".

## הנה דוגמה לדו-שיח שכזה:

"תוכיח לי שיש בורא ליקום!", דורש שמעון.  
 "ובכן, יש הוכחות למורכבות מדהימה ביקום,  
 שעולה על כל יצירה אנושית", משיב יהודה.  
 "זו אינה הוכחה!", קובע שמעון.

"ובכן, יש הוכחות שהיקום התחיל, ומכאן שיש יוצר שהתחילו", משיב יהודה.  
 "גם זו לא הוכחה!", קובע שמעון.  
 "רגע אחד", שואל יהודה, "איזו הוכחה בדיוק היתה משכנעת אותך?"  
 "אה...", מהרהר לפתע שמעון, "אני באמת לא יודע!"

הדרך הפשוטה ביותר להשיב להתחמקויות, היא להתמקד. נסו לשאול: "מה נחשב בעיניך להוכחה, ובמה אתה כן בטוח?". לדוגמה, האם אתה יודע שיש קרקע מתחת לרגליך? האם אתה בטוח שנולדת להורייך? האם אתה יודע שהיה עולם לפני שנולדת? כך תגיעו לשורש העניין: מה בעצם נחשב להוכחה? ובכן, לשכל הישר ישנה דרך ברורה להכרעת הוכחה: הראיות, בדיוק כפי שהן נצפות. אמרו חז"ל משפט גדול בדיני הראיות: "אין לו לדיין אלא מה שעיניו רואות" (נדה דף כ. ע"ב).

לצורך ההמחשה, תאר לעצמך שופט בבית משפט, שהוצגו לפניו ראיות מוצקות נגד חשוד שעומד לפניו כעת וממתין לגזר דינו. ייתכן שהראיות שגויות, ייתכן שהן מזויפות ועוד אינספור תרחישים אפשריים אחרים. אך על השופט להכריע את הדין על פי הראיות שידועות לו. כל עוד לא נדחו הראיות שלפניו, ולא התגלו להן סתירות – על השופט להתייחס לראיות הללו כאמיתיות. ולפסוק על פיהן

את הדין.

זהו יסוד ההיגיון, כי בלעדיו, נמצא עצמנו צוללים באוקיינוס אינסופי של פרשנויות והשערות דמיוניות. הרי על כל טענה ניתן להציע טענה מנוגדת לה, ועל כל פרשנות ניתן להציע פרשנות הפוכה או מורכבת יותר - בכל עניין שהוא. לכן הדרך היחידה להכריע דין, בכל נושא, היא על פי "מה שענינו רואות". נמצאנו למדים שראיות הן כל מה שמשדרת לנו המציאות, בצורה הפשוטה ביותר, כפי שהיא נראית לנו.

מה הראיות מלמדות אותנו? החוכמה שהתגלתה בטבע הינה עובדה מדעית. לדוגמה, התגלה שבכל אחת מן העיניים שבראשנו יש יותר מ-120 מיליון קולטני אור, לקבלת תמונה חדה וצבעונית של המציאות. בכל יום מעביר הלב כ-8000 ליטר של דם בתוך גופנו (פירוש הדבר כי בשישועה ימים, משאבת הלב היתה מסוגלת למלא בריכת שחייה!). בכל דקה שחולפת, הכבד מסנן 2 ליטר של דם מרעלים. המוח שבגולגולתנו הוא המחשב המורכב ביקום, מפעיל 86- מיליארד נוירונים (-תאי עצב), מספר גדול יותר מכל הכוכבים שיש בגלקסיה שלנו, וכולם פועלים בתיאום מדויק. השכל הישר מעיד שלא תיתכן חוכמה בלא חכם, ומכאן שיש הוכחה ברורה למציאותו של האלוהים אשר ברא אותנו.

לקריאת הוכחות שכליות על אמיתות התורה, חפשו באתר הידברות "איך אפשר לדעת שהתורה היא לא המצאה? 12 הוכחות שינפצו את הספקות"

## חכמת אבות

הרב זמיר כהן



# אחריות המלמד

עד כמה צריך להיזהר  
כשמלמדים, לדיוק

## בדברים עד לפרט האחרון



אֲבִטְלִיּוֹן אוֹמֵר: חֲכָמִים הִזְהָרוּ בְּדַבְרֵיכֶם, שְׁמָא תַּחֲבוּ חֹבֶת גְּלוּת וְתִגְלוּ לְמָקוֹם מִן הָעָרִים, וְיִשְׁתּוּ הַתְּלָמִידִים הַנָּאִים אַחֲרֵיכֶם וְיָמוּתוּ, וְנִמְצָא שֵׁם שְׁמִים מִתְחַלֵּל (אבות א', י"א) בִּמְשֻׁפְטִים חֲרִיפִים אֵלֶּה מִזְהִיר אֲבִטְלִיּוֹן אֶת הַחֲכָמִים שֶׁבַעַת הַלִּמּוּד עִם הַתְּלָמִידִים, יִלְמְדוּ אוֹתָם בְּבִהֲרִית, בְּאוֹפֶן שֶׁהַדְּבָרִים יִהְיוּ בְּרוּרִים לֵהֵם הֵיטֵב, וְלֹא יִלְמְדוּ בְּצוּרָה סְתוּמָּה. לְפִי שֶׁבִּמְקָרָה כִּזָּה עֲלוּלִים הַתְּלָמִידִים לִפְרֹשׁ אֶת הַדְּבָרִים בְּצוּרָה שְׂאִינָנָה נְכוֹנָה, וְנִמְצָא שֵׁם שְׁמִים מִתְחַלֵּל עַל יְדֵי כָךְ.

## כיצד הוקמה תנועת הצדוקים?

רבונו עובדיה מברטנורא (ד"ה ונמצא) כותב

שאבטליון בא לרמז בדבריו על המזכר לעיל (במשנה ג'), בדברי אנטיגנוס איש סוכו לתלמידיו: "אל תהיו כעבדים המשמשים את הרב על מנת לקבל פרס, אלא הוו כעבדים המשמשים את הרב שלא על מנת לקבל פרס". באותה שעה היו בין תלמידיו שני תלמידים, צדוק ובייתוס, וטעו לחשוב שכוונתו של אנטיגנוס לומר שאדם המקיים מצוות ולומד תורה – לא יקבל שכר. ולא הבינו שכוונתו לומר רק שאל תקיימו למטרת קבלת השכר, אבל שוודאי יקבלו שכר. ומתוך כך נפלו שניהם לייאוש, המציאו תיאוריה משלהם, והקימו את תנועת הצדוקים והבייתוסים, שהתנגחה במערכות התורה וגרמה לצרות רבות לישראל.

לכן מלמד אבטליון: "חכמים היוהרו בדבריכם" - היוהרו לנסח את דבריכם כראוי, שלא תצא ח"ו תקלה על ידכם, כמו שקרה לאנטיגנוס, שהיה לו להבהיר היטב את דבריו.

## באר היטב

סיפר לי אדם ששכנן, שאינו שומר מצוות, דן ומתווכח אתו מידי פעם בענייני התורה והמצוות, ואינו מבין מדוע אסור לנסוע ברכב או להדליק חשמל בשבת. והנה, באחד מימי שישי אותו שכן בא ומודיע לל ששכשוי שמע ברדיו מפי רב ידוע ומפורסם שאין

בעיה להדליק חשמל בשבת!...  
והיה הדבר לפלא.

לאחר שביקש ממנו לומר מה בדיוק שמע, התברר שהרב אמר בפינת ההלכה שמותר לחמם בשבת על גבי פלטה חשמלית אוכל "יבש", כמו אורז. אבל אוכל "לח", כמו מרק, אסור – משום שנחשב כבישול מחדש. אותו שכן, שהיה רחוק מתורה ומצוות, הבין שאם מותר לחמם אורז בשבת, זה אומר שמותר לחבר לחשמל בשבת פלטה חשמלית, ולחמם את האורז... הרי לנו מוסר השכל גדול בביאור דברי חז"ל "חכמים היזהרו בדברים", עד כמה צריך להיזהר ולדקדק בעת שמשמיעים הלכות בציבור. כך שאותו רב היי צריך להוסיף ולהבהיר בדבריו, שזוהו דווקא בפלטה שמחוברת לחשמל מלפני השבת. ועל אף שנקודה זו מובנת מאליה לרוב בני האדם, ונראית כמיותרת, הרי בכל זאת אותו אדם טעה בדברי הרב, וכבר ניגש לספר בסביבתו שהרב אמר שמותר להדליק חשמל בשבת... (ברור שהדבר תלוי לפני מי מדברים, ואם מקלטים את דבריו. ובפרט כשמדברים בכלי התקשורת וציבור השומעים רחב, אין לדעת להיכן הדברים יגיעו, ויש להיזהר ולדקדק בכל מילה, לכל תצא תקלה מתחת ידו).

לרכישת הספר "אוצרות החכמה היהודית" של הרב זמיר כהן,  
הכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

**ראשון - חמישי**  
 08.2025 | אב תשפ"ה

**בהשתתפות:**  
 הרב שאול בובליל  
 כלים מעשיים בחינוך וזוגיות

**יוסי גמליאל**  
 מומחה לנוער מתבגר

**אנפול ויהוה**  
 073.222.1202

**בין הזמנים**

**סמינר ייחודי בבטומי בנושא שלום בית ונוער מתבגר**

החולל בקבוצה של המנוסל הרב  
 בן ציון חיים ואפרים טוהרניץ זצ"ל

הזמנים בנפרד | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה

חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה

חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה

חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה

חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה

חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה

חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה | חולל בקבוצה







# אם כסף תלווה

אדם מנסה לחסוך כסף כדי להגשים חלום, אך מחליט להשקיע אותו, עד שיצטבר, בהשקעה רוחנית - גמ"ח כספים. כשהוא עומד לפני השקעה שתשנה את חייו, הוא מגלה שהוא עומד בפני ניסיון שלא ציפה לו

התנדבתי בשמחה. הדבר הזה היה כמו כפפה ליד בשבילי. מלבד הסיפוק האדיר שחשתי בכל פעם שעוד משפחה הבינה את המהלך הנכון ועלתה על הגל, עכשיו גם הבנתי חזק יותר עד כמה הלוואה ליהודי יכולה להציל עולם, כפשוטו. כמה כוח זה יכול לתת למי שזקוק לכך. בכל פעם מחדש שיתפתי את אשתי בכל התובנות שעלו בי ממה שזכיתי לעשות, ולשנינו היו סיפוק ושמחה מכך שהכסף שלנו עובד בשבילנו למעלה.

חלפו מספר שנים. הגענו לסכום כסף משמעותי מאוד שנצבר. רצינו להשקיע אותו בהשקעה טובה שתניב לנו רווח, שאיתו נוכל לחתן את ילדינו בכבוד. בדיוק אז הגיעה לי הצעה מעולה של השקעה. אני לא ממחר לשלם את הכסף שלי בכל מקום. ביררתי היטב על ההצעה, וכל מה שהעליתי נתן לי תמונה טובה. זו נראתה השקעה בטוחה יחסית, ועם תשואה מבטיחה, ואשתי ואני החלטנו ללכת על זה. ביקשתי מהגמ"ח למשוך את הכסף שהיה ברשותם. ידעתי שייקח זמן להתארגן עם זה - אחרי הכל, זהו סכום נכבד מאוד. הם עדנו שתוך שבועיים הכסף ישוב אלי. המתנתי בסבלנות.

יום לפני שהכסף היה אמור להגיע אלי מהגמ"ח, פנה אלי יוסי. יוסי היה חבר נעורים, אחד האנשים שאני מעריך ואוהב מאוד, מכיר אותו עוד ממעשי הקונדס שעשינו יחד. יוסי הגיע, כמוני, מבית שלא היו בו יכולות כלכליות. הוא התייתם מאביו עוד בגיל קטן. אמו קיבלה עזרה מנדיב שהכיר את בעלה, ומהכסף שהוא נתן להם הם חיו.

יוסי ניחן בכישרון עסקי חזק מאוד. עד מהרה הוא התחיל להשקיע, ופתח עסק שהצליח מאוד. חיבבתי את יוסי, ידעתי את היכולות והכוחות שלו. כעת הוא ביקש לדבר בפרטיות. קבענו פגישה במקום ניטרלי. יוסי היה חיוור, והרגיש לא בנוח. הבנתי שקשה לו לדבר. המתנתי בסבלנות עד שאזר אומץ להתחיל.

הורי לא היה כסף לכלכל את המשפחה. הכל היה בקושי רב. הורי היו מסורים וחמים, היה אכפת להם מאיתנו מאוד, ולכן הם כאבו מאוד על כך שאין באפשרותם לתת לנו יותר. כאשר אחי ואני התחתנו, ראיתי את הדמעות בעיניהם. הם רצו כל כך לתת יותר, רצו לראות אותנו מסודרים. זה היה בנפשמ.

אולי מכאן נולד הרצון שלי - לתת לילדים שלי גב כלכלי, משהו שיהיה להם בסיס איתן להתחיל בו את החיים. חלמתי על דירה לכל ילד. ברוך ה', חוננתי בכישורים פיננסיים טובים. אני אדם חרוץ, וגם אשתי הייתה אשת חיל של ממש. ידענו לחסוך ולהתנהל בתבונה, כאשר כל ההכנסות שלנו נותבו בצורה מושכלת, והצלחנו לחסוך היטב.

באחד מהימים, עת למדתי את הלימוד היומי שלי, למדתי על המצווה של "אם כסף תלווה את עמי" (שמות כ"ב, כ"ד) - מצוות ההלוואה. למדתי עד כמה זה חשוב, עוד יותר מצדקה, כמה זכות זה לעזור ליהודי ולתת לו הלוואה, ועד כמה המעלה של זה נשגבה. זה דיבר אלי מאוד.

חזרתי הביתה, שיתפתי את אשתי. היא בצדקתה אמרה מיד: "תלווה את הכסף!". שנינו ידענו על מה מדובר - החיסכון שבצד החיסכון נצבר כל חודש והמתין לסכום משמעותי מספיק בשביל השקעה טובה שתבוא. החלטנו שבמקום שהכסף יעמוד כך סתם, נשים אותו בגמ"ח הלוואות. עד שנגיע לסכום, יהיו עוד יהודים שיעזרו בו, והיה זה שכרנו. וכך עשיתי - ביררתי על גמ"ח אמין והפקדתי בו את הכסף, יודע שעשיתי את הדבר הנכון בשביל העסק שלנו בשמיים.

תקופה לאחר מכן, פנו אלי מעמותה שעוזרת לאנשים שנקלעו לסחרחורת כלכלית, וביקשו שאבוא להתנדב אצלם. הם חיפשו אנשים כמוני, שמבינים בתחום ויודעים להתנהל נכון, כדי לתווך, להסביר ולעזור למשפחות לחלק את העוגה התקציבית בצורה מושכלת.

ט"ו-ט"ז תמוז  
פרשת בלק  
11-12.07.25



הרב ליאור גלזר והרב חיים זאיד

בואו לנופש משפחות  
באווירה אחרת במלון כינר

יוצאים לנסיעה  
מהשגרה



הרשת מוסלית  
073-222-1270





אחד מהאירועים הדרמטיים בהיסטוריה היהודית, שאנו מצווים לחשוב עליו ולהתאבל עליו יום יום, התחיל מפסוק בפרשתנו. לאחר שהמרגלים חוזרים מארץ ישראל, ומדברים רעה על הארץ המובטחת, מספרת התורה: "ויבכו העם בלילה ההוא".

בלוח השנה אותו יום שבו בכו היה ט' באב, תאריך שמוכר לנו מאוד, אך באותה תקופה לא היה שום אירוע מיוחד באותו יום. לכאורה עוד יום שגרתי. אומר הקב"ה לעם ישראל "אתם בכיתם בכיה של חנים, ואני קובע לכם בכיה לדורות".



## באבוד רשעים רינה?

כן, ודאי. אבל יחד עם זה, ורחמיו על כל מעשיו

מאותה בכיה גזר הקב"ה עונש לכל אותו הדור שימותו במדבר ולא יכנסו לארץ ישראל, ובכל שנה באותו תאריך היו מתים מאות ואלפים מעם ישראל, ואף כמה מאות שנים אחר כך עם ישראל יצא לגלות לאחר חורבן בית ראשון, ולאחר עוד כמה מאות שנים בדיוק בתאריך הזה קרה חורבן בית שני, ולאחר עוד כמה שנים באותו תאריך התרחש אפילו גירוש ספרד, ועוד פוגרומים.

אך מיד בסיומו של אירוע דרמטי ומצער זה מספרת לנו התורה סיפור נוסף: "וימצאו איש מקושש עצים ביום השבת". דווקא כאן, בעבירה של חילול שבת, משה רבנו לא יודע מה העונש של אותו חוטא, ולכן שמו אותו במעצר עד שהקב"ה יגיד למשה מה העונש שלו. יש כאן מסר, בסיפור הזה.

התלמוד ממקד אותנו: "תניא, יודע היה משה רבנו שהמקושש במיתה, אך לא היה יודע באיזו מיתה".

משה רבנו ידע שהמקושש חייב מיתה, אלא שהוא בא ללמד בדרך עקיפה את חומרת האיסור של שפיכות דמים. כמה זהירות נוקט משה רבנו לפני הריגת המקושש, שאף שידע שהוא חייב מיתה – לא ביצע בו את גזר הדין עד שקיבל הוראה מפורשת מהקב"ה. ולא מספיק שחייב מיתה בגלל העבירה, אלא גם צריך את ההתראה.

לאחר גזירה של עונש על אלפים בעם ישראל, לאורך מאות ואלפי שנים, מלמדת התורה כשאנו באים לדון אדם, כמה דקדוק וכמה זהירות צריך.

באבוד רשעים רינה? כן, ודאי. אבל יחד עם זה, ורחמיו על כל מעשיו.

בשקט הוא סיפר שנקלע למצוקה כספית. הוא נקלע לחובות, והיה זקוק להלוואה מיידית של סכום גבוה. הוא ניסה לבקש מגמ"ח כלשהו, אבל אמרו לו שאין להם כאן ועכשיו סכום כזה להלוות לו. הוא פחד לנסות בעוד מקומות, שמא הדבר יתפרסם ויזיק לו. הוא לא ידע מה לעשות, ופכר את ידיו בחוסר אונים. כאבתי לשמוע. שאלתי במה דברים אמורים, ואיך הוא חושב להחזיר את ההלוואה.

הוא אמר שהוא צופה זינוק בעסק, וזה עניין זמני, אבל בלי הדלק עכשיו – אין לו איך להמשיך מכאן, אלא רק להתרסק. עבודה של שנים תלך לפח. שאלתי לכמה זמן תהיה ההלוואה. הוא הגיע מחושבן היטב, הכין דו"ח.

הוא נתן הערכת זמן של חמש שנים, במקרה קיצון, אבל האמין שזה ייגמר מהר יותר. הוא ביקש את עזרתי – אולי אם אני אבקש בשבילו, זה יהיה טוב יותר.

יוסי היה חיזור, והרגיש לא בנוח. הבנתי שקשה לו לדבר. המתנתי בסבלנות עד שאזר אומץ להתחיל

“

הסכמתי. פניתי לבעל הגמ"ח שהכספים שלי אצלו ואמורים לצאת אלי למחרת. הוא אמר שכעת אני מוציא ממנו סכום גבוה, כך שאין סיכוי שיהיה לו עוד סכום גדול לתת. פניתי לעוד כמה מכרים. לאף אחד לא היה כסף נזיל בסכום כזה, מכאן לעכשיו. מובן ששיטפתי את אשתי. שנינו הבנו שמישהו למעלה מבקש מאיתנו משהו. לא סתם זה התגלגל לפתחי יום לפני השחרור של הכסף.

אבל הפעם זה היה קשה יותר. ידענו שזה הכסף שמויעד לחתונת הילדים. זה היה חלום חיי, שילדי יהיו מסודרים. כידוע, לא כל יום יש הצעה טובה כמו זו שהייתה לי. ילדי כבר גדולים מכדי שאוכל להמתין עוד כמה שנים להשקיע. גם ככה דחיתי את הקץ. זו הייתה השאלה: יוסי, או הילדים.

אשתי אמרה שתתמוך בכל החלטה שלי. עכשיו נשארת אני, לבד מול אלוקים. הלכתי לכותל. לא יכולתי לשאת את האחריות הזו לבד. התפללתי מעומק הלב שה' יאיר את עיני. החלטתי שברמז הראשון שאלוקים ייתן לי – אני אבין את התשובה.

והרמז לא איחר לבוא. צעדתי לכיוון הרכב שלי שחנה בחניון של הר ציון. בין המגבים של הרכב הייתה מודעה על איחוד הלוואות. הסתכלתי על כל הרכבים ליד – לאף אחד לא הניחו את זה, רק לי. אולי היו מכוניות שחנו ויצאו קודם, לא יודע, אבל אני הבנתי. הבנתי שהיה זה הרמז משמים.

התקשרתי לאשתי ואמרתי לה שהחלטתי להלוות לו את הסכום. היא הגיבה בשמחה – לא מובן מאלי. התקשרתי ליוסי, ביקשתי שיבוא

אלי למחרת, ואני אעביר לו את הכסף. הוא היה המום, לא ציפה לזה ממני, לא האמין שיש לי סכום גדול כל כך, נזיל. הוא הודה לי בחום והגיע כדי לערוך שטר כמו שצריך. סיכמנו על חמש שנים עד שתוחזר ההלוואה.

שלוש שנים אחר כך, יוסי סיים את החזר החוב. הוא עלה על הגל והצליח מאוד. הייתה לי הרגשת סיפוק גדולה מכך. את הכסף הכנסתי להשקעה, יודע שהתנובה לא תהיה בשנים הקרובות. כך שכשהבכור שלי הגיע לשידוכים, ידעתי שאין לי באמת סכום מתאים כדי לחתן אותו, ואני לא בן אדם שמתחייב על מה שאין לו. התפללתי וסמכתי על השם שיעזור בעניין.

הגיעה הצעה טובה מאוד, והיא התקדמה יפה. נתתי כל מה שיכולתי כדי לחתן אותו – לא מה שחלמתי, אבל זה מה שהיה. אחרי החתונה, הורי הכלה עדכנו את הזוג שהם רוצים לתת להם סכום משמעותי כדי שיקנו דירה. זה היה סכום גבוה. הזוג קנה דירה בפריפריה, עם משכנתא נמוכה ממש. הרגשתי שאלוקים מחייך אלי.

בבן השני העניינים התנהלו קצת אחרת. הבנתי שהצד השני לא יכול לתת, ואני רציתי שיהיה לזוג לפחות בסיס טוב לרכישת דירה. התהפכתי הרבה בלילות.

אני לא יכול לקחת על עצמי חובות שאין לי איך לשלם; הריביות רצחניות. לא הרבה אחרי, ניגש אלי מנהל הגמ"ח שאליו הכנסתי את הכספים שהיו לי בהתחלה, ואיחל לי מזל טוב. כדרך אגב, הוא שאל אם אני צריך הלוואה טובה. שמחתי, הוא הגיע אלי בזמן, הוא נתן לי הלוואה גדולה, בדיוק מה שהייתי צריך, בתנאים נוחים מאוד, כמובן ללא ריביות. קפצתי מאושר. גם הבן השני קנה דירה, בחסדי שמיים.

אחריי יש לי בת. היא קנתה כרטיס לאחת מהגרות שעשתה עמותת צדקה כלשהי. הפרס הגדול היה דירה חדשה באחת הערים. והיא – זכתה. כך, טבין ותקילין. באמת כבר לא היה לי מה לדאוג לה.

והבן הרביעי, הקטן שלי, אם אתם כבר שואלים... אז ההשקעה ההיא שהשקעתי אחרי שיוסי החזיר לי את החוב, הניבה לי תשואה יפה מאוד, שכבר היה מתאים לפדות אותה. כן, עם זה חיתנתי אותו, ויש לו בית מדהים לדינו. להנאתי עשיתי חשבון כמה יכולתי להרוויח אילולא הייתי משקיע ולא מביא את הכסף ליוסי, וכמה הרווחתי. תכל'ס, עם כל החתונות וההוצאות והחלום שלי לדירות לכל הילדים – יצא שלא רק שלא הפסדתי, אלא מימשתי את חלום חיי. הרווחתי ביושר גם בזה וגם בבא.

מבחר מתנות מרגשות  
למורות, גננות ומלמדים.  
אל תפספסו!



לכל המתנות <<  
073-222-1-250

פנשו 'הידברות שופס' ב-ג

עכשיו ב- הידברות שופס!



הידברות שופס  
המתנה • התועה • חורש

בסוף השנה  
לא שוכחים  
ואמר עזרה!



# הידברות לנוצר

אני אוהבת להתחיל את הבוקר שלי בריצה.  
כזו אני, מפחדת שאם לא אמהר למאפייה –  
ייגמרו כל מאפי העקדים.



תיאור יום שגרתי  
של אישה:



תיאור יום שגרתי  
של גבר:



אין סטודנטים מאושרים.  
יש סטודנטים שיודעים לעשות את עצמם  
מחייכים כדי להשתלב עם הסביבה.



הבוקר נופפתי לשלום לשכנה שלי  
במשך 10 דקות.  
עד שהבנתי שהיא מנקה את החלון.



## מה הנוסחה לחיים טובים?

אורית גרוסקוט

במהלך היום.

4. הכרת תודה יומית: מכירים את אלו שכותבים תודות במחברת תודה? אם זה מוכח מחקרית, מה אכפת לכם לנסות? קחו יומיים וכתבו 5 דברים שאתם מודים עליהם. לא תאמינו כמה טוב זה יביא לכם.

5. חיוך באמונה: מחקרים היום מוכיחים את מה שידענו כבר מזמן: אנשים שיש להם אמונה חזקה יותר – חיים טוב יותר.

6. בלו זמן עם המשפחה: כן, גם אחיך הקטן והמעצב נחשב. כל דקה עם המשפחה שלכם שווה זהב ומאריכה לכם את החיים. שוב, לא אנחנו כתבנו (!) מחקרים.

וטיפ אחד מהלב, שגם מוכח מחקרית (ברצינות!): דברו עם השם מהלב. נכון, זה דומה לסעיף 5, אבל הכוונה כאן קצת שונה. לא רק תפילה מהסידור. דברו עם השם כמו עם החבר הכי טוב. ספרו לו הכול, שתפו אותו. אלו החיים הכי טובים שיכולים להיות.

תגידו, גם אתם צריכים שינוי אבל לא יודעים מאיפה להתחיל? מה אם נגיד לכם שיש רשימה של דברים, (חלקם מוזרים), שאפשר לעשות כבר היום כדי לשפר לעצמכם את היום (והחיים)? לא תאמינו, הכל מוכח מחקרית:

1. קומו מוקדם: אף על פי שאף אחד לא באמת רוצה לשמוע על זה – זו פשוט עובדה. אם תקומו מוקדם, היום שלכם ייראה טוב יותר. כן, יש מחקרים על זה. לא, זה לא מבאס (טוב, אולי קצת).

2. הפסקות קטנות: נכון שאתם בלחץ מטורף עם המבחנים, אבל דווקא הפסקות קטנות של 10 דקות תוך כדי שאתם לומדים – זה מה שיגרום לכם להצליח.

3. קצת פחות פיצה וקולה: תודו שניסחנו את זה בצורה נחמדה. מה שאנחנו מתכוונים באמת להגיד זה: תאכלו ירקות. תהיה לכם יותר אנרגיה

## השו"ת המקוצר

? יש לנו תוכי מחמד, ומדי פעם אנחנו פותחים לו את הכלוב והוא עף בבית, וכשהוא חוזר פנימה אנחנו סוגרים את הדלת. מותר לפתוח ולסגור לו את הכלוב גם בשבת? בתוכי שרגיל לבית וחוזר לבד לכלוב – מותר.

? האם מותר ללבוש חולצות עם כיתובים, או עם תמונות של מפורסמים? עם כיתוב אין בעיה, עדיף ללא תמונה.

? האם מותר לברך את ברכת המזון בעל פה, בלי סידור או ברכון? מותר, אך לכתחילה כדאי מאוד לברך מתוך הסידור.



? למה בורקס גבינה הוא תמיד משולש ולא מרובע? זה נכון שזה קשור לכשרות? נכון בהחלט, עושים צורה מיוחדת כדי שכולם ידעו שזה חלבי, ולא יאכלו את זה בטעות עם בשר.

? האם מותר לדרוך על נמלים ברחוב? זה לא צער בעלי חיים? צער בעלי חיים זה כשעושה להם צער בכוונה, אבל מותר ללכת כדרך הילוכו ואין חוששים.

? האם מותר לי לשתות מים או קולה, אצל חבר שבבית שלו לא שומרים כשרות? מותר לשתות מים בכוס חד פעמית.



## המדור בחסות

**נשם**  
בר מים היברידי

## שאלה בנועם

מאיר עיני חש כאבי עיניים, ויש לו קושי לקרוא. האם ישנו פטור למי שמצטער מקריאת שניים מקרא ואחד תרגום, או שהוא חייב לשמוע מאחר ולצאת ידי חובה?

## פתרון החידה מעלון פרשת נשא:

את התרגום יש להקפיד בדיוק לקרוא שלא בטעמי המקרא, והטעם לכך על פי הקבלה (בא"ח ש"ש פר' דף ק"ב בשם המקובלים. הליכות עולם ח"ג ה"ד, כה"ח סימן רפ"ה סק"ג, שו"ת יחזק דעת ח"ב סימן ל"ז).

## הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יגרל בקבוק תרמי דיגיטלי מבית אסיקים

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

**אסיקים**  
טכנולוגית פיתוח מתקנת



## להזמנת:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

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

## שאלה

בימי הקיץ החמים אני אוהב לקחת משקה קר ביותר ולשתות אותו בבת אחת עד שאני מרגיש את הקור חודר בגרוני, בדרך כלל אי אפשר לשתות כזה משקה קר בבת אחת אבל בימים חמים אפשר, האם צריך לברך ברכה אחרונה אם שתיתי כשיעור רביעי?

**פינת ההלכה**  
בחסות  
יוסף מנחם פארגנאט

## תשובה

אם המשקה ממש קפוא באופן שרוב העולם אינו שותה ממנו רביעית בבת אחת, אין לברך ברכה אחרונה מכיון שבטלה דעתו אצל כל אדם, אבל אם ישנה רגילות לשתות משקה זה רביעית בבת אחת יש לברך ברכה אחרונה. אור לציון חלק ב' (פרק י"ד אות כ"ז) וחזון עובדיה (ברכות ע"ר ר"ס). ומכיון שיש רגילות בימי הקיץ לשתות קולה קר או שאר משקאות קרים מאד ושותים אותם בבת אחת יש לברך עליהם ברכה אחרונה. דברי בנייהו (חלק כ"ה סימן י"ב).

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

לשיחת ייעוץ:

077-604-98-76



## הנווט הסמוי שמנהל את חיין

מהו תת-המודע, וכיצד, מבלי שתהיו מודעים לכך, הוא אחראי לבחירות שאתם מבצעים?

פנימית שקיימת בתת-המודע ומתנגדת לאותו הדבר, יביא לכך שבכל פעם שנתקרב להשגת הדבר - נברח או נסכל את ההזדמנות שלנו במו ידנו. אם קיימת בתת-המודע התנגדות לאותו רצון, הוא יחבל בהשגת המטרה. במקרה כזה, הוא יגרום לנו לבצע בחיינו בחירות שיעצרו אותנו מלהגיע ליעד. כל זאת מבלי שנהיה מודעים לכך. כדי שרצון ברמה המודעת יתממש במציאות, צריכה להיות אמונה תואמת ברמת התת-מודע.

הרב אליהו דסלר כותב: "הגאון רבי ישראל סלנטר זצ"ל מבאר (בריש מאמר "עץ פר" ובמכתביו) שיש באדם כוחות נפש פנימיים וחיצוניים. הכוחות הפנימיים שורשם עמוק בלבו של האדם, ונמצאים מתחת לסף ההכרה. פעולתם חזקה ונעלמת מעיני האדם... ואינו מרגיש עד כמה שהחלטתו עומדת תחת השפעתם" (מכתב מאליה, חלק ב').

האדם חושב עם החלק המודע, וכל מחשבה שחוזרת על עצמה בסופו של דבר הופכת להיות לאמונה שיורדת לתת המודע שלו. כל דעה, אמונה או רעיון שנחקק בתת-המודע, יבוא לידי ביטוי בצורה הגלויה. לכן יש חשיבות עצומה לסוג המחשבות שלהן אנו נותנים פתח, בדומה לאמרה העממית: "מה שתבשל, זה מה שתאכל". כמו שמובן לנו שצריכה להיות לנו שליטה על המעשים שלנו ועל הדברים שאנו אומרים, כך צריכה להיות לנו שליטה גם על המחשבות שלנו, מכיון שלהן יש השפעה על מציאות חיינו.

כאשר צורת החשיבה של האדם בונה וברירה, הוא יחווה חוויות חיוביות בהתאם. מטרתנו, אם כן, היא לגרום לתת-מודע לקבל אמונות בריאות שיועילו לנו.

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

נפש האדם מורכבת מהחלק המודע, שהוא החלק הרציונלי-החושב-מסיק המסקנות, והחלק התת-מודע, שהוא המישור הלא-רציונלי. המודע אחראי לסיווג אמונות, בעוד התת-מודע אחראי לאחסון מערכת האמונות. המודע הוא בעל הבחירה, והוא מהווה כעין שומר שער שמחליט איזה רעיון הוא אמת ואיזה לא. כל דבר שמתקבל כאמת על ידי המודע, עובר ישירות לתת המודע כאמת מוחלטת, והופך לחלק ממערכת האמונות הפנימיות שלנו. התת-מודע הוא המניע אותנו בחיינו בהתאם לאותה מערכת אמונות שקיימת בו. אמונות שקיימות בתת-המודע שלנו קובעות את אופן התנהגותנו, את בחירותינו והתנהלותנו בחיים. פחדים ומחסומים שקיימים ברמת התת-מודע, עלולים להשפיע על חיינו בצורה שלילית מבלי שכלל נהיה ערים לכך.

לדוגמה, אם ניחו קורה ברוב של חצי מטר על הרצפה ויבקשו מכם ללכת לאורכה, תוכלו לבצע משימה זו בקלות. אך אם יניחו אותה הקורה בין שני בניינים גבוהים, סביר להניח שלא תוכלו לבצע זאת, או שתבצעו זאת בקושי רב ובזמן רב. מהו ההבדל? הרי הקורה היא אותה קורה. ההבדל שגורם לפער הביצועים הוא האמונה שלכם. אם יש לכם היכולת לבצע את המשימה, אך יש לכם אמונה חזקה שאינכם מסוגלים לבצעה, האמונה היא זו שתכריע ותכשיל אתכם.

אמונה תת-מודעת שזוגיות היא דבר כובל, עלולה לעצור כל תחילתו של קשר זוגי. אמונה תת-מודעת שאנשים הם אינטרסנטים, עלולה לפגוע במרקם מערכות היחסים. למעשה, אמונות תת-המודע נוגעות לכל תחום בחיינו ומשפיעות על איכות חיינו. רצון תודעתי להשיג דבר מסוים שסותר אמונה

## הית היוצר



אל תשאירו את האחים שלכם מאחור במרוץ.

**הצטרפו למרוץ השליחות והפיצו את האור.**

פינה חדשה בעלון הידברות, שתעניק לכם הזדמנות להביא לידי ביטוי את הכישרון והיכולות שלכם: עצבו פרסומת לעלון הידברות, ושלחו אותה אלינו [debi@htv.co.il](mailto:debi@htv.co.il) (בפורמט מלבני בלבד). העבודות הטובות והיצירתיות ביותר יפורסמו כאן ובפלטפורמות השונות של הידברות. היו יצירתיים, נועזים, מפתיעים ובעיקר עם הומור וחשיבה מחוץ לקופסה. 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 פארגנאט  
דובר בנקאית שופס

## יפתח הגלעד

איך נצח יפתח במלחמה, ומה קרה לבנו שיצאה מהבית?

יפתח חשב שהראשון שיצא יהיה עגל או כבש שיקרב כקרבת. הוא לא ידע מה הולך לקרות.

עם ישראל נצח. יפתח חזר לביתו, והראשונה שיצאה מדלת הבית לקראתו הייתה... בתו. יפתח הבין את גדל האסון. הוא קרע את בגדיו וזעק: "אוי! בתי האהובה! נדרתי נדר לאלקים שאקריב קרבן את מי שיצא ראשון מביתי!".

בת יפתח קבלה עליה את הדיו באהבה, ואמרה לאביה: "אבי, עליך לקים את נדריך כפי שנדרת לאלקים".



למעשה, לא היה צריך בהקרבה משית. פתרון מיוחד הגן על חייה של בת יפתח. יפתח הבין כי קרבן הוא בהמה שמקריבת לאלקים על המזבח, אך בתו יכולה להקדיש את חייה לעבודת ה' בדרך אחרת. בת יפתח נפרדה מבני משפחתה והלכה לגור בהרים, שם הקדישה את חייה לעבודת האלוקים, רחוקה מבני אדם.

ארבעה ימים בכל שנה היו בנות ישראל עולות להרים לבקר אותה ולעודד אותה. כך, בדרך, התקרבה בת יפתח לאלקים - כמו קרבן המקדש לו, אך מבלי להפגע, חלילה.

לצפייה בפרקי סדרת האנימציה על סיפורי הנ"ך היכנסו לעולם הילדים  
kids.hidabroot.org

מומלץ  
עולם הילדיםילדים מדברים  
מהלב

אריאל אהב מאוד לשחק כדורגל. איך הוא הרגיש כשבחרו בו אחרון כשחקן בקבוצה, ואיך הוריו הגיבו למקרה שקרה בבית הספר? סדרה באנימציה חדשנית.



## הופי ממהר

משחק חווייתי שבו תצטרפו להגיע הכי גבוה שתוכלו, וכך לצבור מטבעות וליצור דמויות חדשות. אך היזהרו מהנפילה!



## לחיות לעולם

שיינא הופרדה מאחיותיה וגדלה אצל קרובי משפחה שהתרחקו מהיהדות. מה היא מגלה במסע אחר חיפוש אחיותיה, ואיך היא מגיבה לבשורה? סרט לנערות.



הצטרפו לעולם הילדים ותיהנו מ-2,000 פרקים של סדרות, כ-100 ספרי קומיקס, עשרות רבות של סרטים באורך מלא. חוגים מגוונים, אלפי בדיחות, סרטוני טבע ורץ ברשת ועוד הרבה! היכנסו אל kids.hidabroot.org למבצע מגוון מיוחד. התקשרו 073-3592800 או שלחו מייל אל kids@htv.co.il



הידעתם?

מהי  
קליגרפיה?

קליגרפיה, שנקראת גם כתיבה תמה, היא אמנות הכתיבה הקשטית והמסגננת. משערים שהאמנות הזו התפתחה בסין ובמזרח אסיה בסביבות המאה הרביעית לספירה, ומשם התפשטה לפרס ולארצות האסלאם. לאחר שהמצא הדפוס, אמנות הקליגרפיה דעכה, אך במאה ה-19 היא חזרה לתודעה, הפעם פחות לצורך כתיבה של ממש, ויותר כאמנות שעומדת בפני עצמה. במאה ה-20 התפתח סוג נוסף של קליגרפיה - קליגרפיה ממחשבת, מה שהוביל להתפתחות של יצירת הגופנים (פונטים).

מהי היבשת  
היחידה  
שנקראת על  
שם אדם?

היבשות ששל פני כדור הארץ נקראות בשמות שונים, שהגיעו ממקומות וממקורות שונים. אך רק יבשת אחת נקראת על שם אדם: יבשת אמריקה. לאחר מסעו של כריסטופר קולומבוס למערב, במסע להגיע להודו, יצא סוחר איטלקי בשם אמריגו וספוצ'י למסע דומה. ככל הידוע, וספוצ'י היה הראשון שהבין שהיבשה שאליו הגיע קולומבוס לא הייתה הודו, וגם לא אי קטן כלשהו, אלא יבשת עצומה שלא הייתה מוכרת עד אז. גאוגרפים בני אותו הדור החליטו לקרוא ליבשת החדשה הזו "אמריקה", על שמו של אמריגו.

מהו הכביש  
העתיק ביותר  
בעולם?

הדרך הסלולה, כלומר הכביש העתיק ביותר שמכר כיום הוא הדרך לפירמידות - כביש שמוביל מדרום קהיר אל הפירמידה של גיזה. הכביש הזה נסלל לפני כ-4,600 שנה, והוא משמש לתנועה ברצף מאז ימי מצרים העתיקה.

מיועד למשפחות מתחזקות ומסורתיות בלבד

חפשו  
עולם הילדים ב-  
אז סרוקו את הקוד



התכוננים לקיץ  
עם סדרות ה-AI  
הטובות ביותר לילדים  
צופים בסיפורי צדיקים,  
פוגשים דמויות מופלאות,  
ומכירים בעלי חיים נדירים

073-359-2800



זה לא רק AI  
זה החינוך  
שלהם



# חידות באותיות 3

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



## כמה פעמים נכתבו בתורה שלושת האבות בסמיכות?

- מי היה אחיקם?
- א. שם נוסף של יתרו
  - ב. לא ידוע על אדם כזה
  - ג. אביו של גדליה
  - ד. אחיו של שמואל הנביא

- 10 א
- 30 ב
- 24 ג
- 18 ד

## כיצד מכונות התפילין בתורה?

- את מי לא בטר אברהם אבינו בברית בין הבתרים?
- א. הוסי
  - ב. האריה
  - ג. הברבור
  - ד. הציפור

- א. תפילין
- ב. טוטפות
- ג. תפילים
- ד. פתיל תכלת

## מי מהבאים אינו משבט בנימין?

- פתרון החידות מפרשת נשא:
- א. ארבעה טורים
  - ב. מצוות שלא מובן טעמן
  - ג. צמים בשבת
  - ד. המלך אחאב
  - ב. רבי יהודה הנשיא

- א. איש בושת
- ב. אהוד בן גרא
- ג. אסתר המלכה
- ד. בעז



פתרונות יש לשלוח אל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) כולל כתובתכם ומספר הטל. בין הפותרים יוגרל מנני לשלושה חודשים לאתר "עולם הילדים" מבית הידברות

## הלכת שבת

# כפוס ונקיונות

## מה עושים אם נשפך מיץ על השלחן בשבת?

בשבוע שעבר דברנו על מלאכות של כפוס שאנו עשויים להתקל בהן במהלך השבת. כדאי לציין שהאסור של כפוס בשבת הוא לא רק על בגד שלם, אלא אפילו הסרה של כתם אחד אסורה מהתורה. בנוסף, האסור הזה קיים בכל צורה שבה מנקים את הבגד - במים, בחמר נקוי או אפילו באמצעות רק - כלם אסורים בשבת.

חכמים אסרו גם לעשות בשבת פעולות שהן מתרות כשלא נמצא, אך עלולות לגרום לאנשים אחרים לחשב שעשינו חליה מעשה שאסור בשבת. זה נקרא בלשון ההלכה "משום מראית עין". לכן מי שהבגדים שלו נרטבו בשבת, אסור לו לתלות אותם על החבל בחוץ, כדי שאנשים שעוברים במקום לא יחשבו שחליה כבס אותם בשבת. במקום זה, אפשר לתלות את הבגד הרטב על קסא בתוך הביתה. אבל אם תלינו בבטיסה על החבל לפני שבת - מתר להשאיר אותה שם גם בשבת.

מה קורה כשמתלכלכים דברים אחרים, שאינם שעבר דברנו על מלאכות של כפוס?

שאינם בגדים? אם נשפכו מים או מיץ או כל לכוף אחר על השלחן בשבת, מתר להשתמש במגבת או ביד כלשהו כדי לנקות אותם. אך אם נשפכה כמות גדולה של מים, אין לספג אותם בעזרת מגבת, כי יש חשש שלאחר הספיגה יסחטו את המגבת. אז מה אפשר לעשות במקרה כזה? יש כמה אפשרויות:

- א. אפשר לספג את המים בעזרת כמה מגבות, כך שכל מגבת תספג רק קצת, ולא יהיה חשש של סחיטה. ב. אפשר לספג את המים באמצעות נייר סופג, כי זה דבר שלא רגילים לסחט אותו. ג. אם אין נייר סופג או כמה מגבות, אפשר לספג את המים במגבת אחת - על ידי שני אנשים. כלומר, שני אנשים יחזיקו יחד את המגבת, ויניחו אותה על המים, ואז ירימו אותה יחד ויניחו בצד, או בתוך דלי. כששני אנשים עושים את המלאכה ביחד, גם אם אחד מהם ישפח שאסור לסחט - השני מיד יזכיר לו, ולכן בצורה כזו הפעולה מתרת.

## פתרון החידות באותיות מעלון פרשת נשא:

לבנון, לונדון, לווייתן, לוח, לוי, לוכד נחשים. בונוס: חידת הדמות התנ"כית היא זו שקשורה לפרשת השבוע.



קיבל את זה בסוג של רוח הקודש. חגית זה מלשון חוגה - עיגול... יש לי קטע כזה לפעמים, שאם קורה לי משהו - אני נכנסת לתוכו עמוק, מסתובבת סביב זה ולא יוצאת מזה. זו תכונה אצלי שאני צריכה לנצח בכל פעם מחדש.

אז מה אני עושה? אני אומרת לעצמי, רגע, חגית זה לשון חג - קומי תחגגי! ואני מתחברת לזה, והופכת את המציאות לחג. זה קשה, אבל זו הדרך אצלי לצאת מהעגיל.

אחותי, לכל אחת יש בשם שלה את החלק המפיל ואת החלק המרומם. למשל השם מרים, זה לשון מרירות, אבל זה גם לשון התרוממות. מרים, לא רק שהיא מרימה את עצמה - היא יכולה להרים את כל מי שנמצא סביבה!

אחותי, כשאת בנפילה, התבונני בשם שלך, תשאל: מה הפיל אותי עכשיו? למה נפלתי ככה? ומה בשם שלי יכול לתת לי כוח ולהאיר לי? ותתחברי לזה, כי יש לזה כוח גדול מאוד מאוד. בהצלחה.

**מתוך דפי שירת הלב של הרבנית חגית שירה, ולרפואת הילדה חגית בת שרה'לה.**



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



משמעות לשם. ליהושע משה רבנו מוסיף את האות 'י' בתחילת השם שלו, ואומר לו: "י-ה יושיעך מעצת מרגלים", וכלב השתמש בשם שלו לטוב: כלב - כולו לב! כלב השמיע את קולו של הלב.

גם המרגלים שחטאו, אם היו רוצים, היו משתמשים בשם שלהם לטוב. תדעי לך שהשם שלך משפיע עליך. דרך השם שלך את יכולה לגלות מאיפה באות הנפילות שלך, ואת יכולה דרך השם שלך גם לדעת במה לאחוז, וכך להתרומם.

אני אגיד לכם על עצמי: קוראים לי חגית. אבא שלי

אומר הזוהר הקדוש: משה רבנו הסתכל ברוח הקודש וידע לפי שמותיהם של המרגלים - שלא יצליחו במשימה.

לשמות של המרגלים, כמו לכל שם, יש משמעות טובה ומשמעות לא טובה. אבל בגלל שהם לקחו עצה רעה לעצמם, ומשה רבנו ידע את זה - הוא ידע שהם ישתמשו בחלק הלא טוב בשם שלהם, והם יפלו.

גם אצלך, אחותי, לשם שלך יש משמעות טובה ויש משמעות פחות... כשאת בנפילה או כשאת חושבת רק על עצמך, החלק הלא טוב שולט עליך, וכשאת מחזקת את עצמך ומרוממת את עצמך - החלק הטוב מאיר עליך, ולזה את צריכה להתחבר.

בואי נתבונן בחלק משמות המרגלים, ונראה איך השם שלהם השפיע עליהם. למשל: שמוע בן זכור - שלא שמע בדברי המקום. שפט בן חורי - שלא שפט את יצרו. פלטי בן רפו - שפלט עצמו ממעשים טובים, ורפו ידיו. גדיאל בן סודי - שאמר דברים קשים כגידים, הוא אמר דברים קשים על ארץ ישראל. גדיאל היה זה שאמר שהארץ אוכלת יושביה!

הם נתנו לחלק הלא טוב של השם שלהם להשפיע עליהם.

גם אצל יהושע וכלב, שניצלים מעצת המרגלים, יש

אפרת ברזל

## שיחות מרכזת



אל תחושה תקועה, תחושת אין מוצא. האחד אומר ככה, ואשתו עונה לו אחרת, וזה לא מסכים עם זה, ואחד לא מבין את זה שהתחתנה איתו, והלילה מגיע, והימים עוברים, והילדים מסתכלים, והמריבה נמשכת. עד שיקרה מה?

הרבה דברים יכולים לקרות, אבל כדי לצאת ממריבה צריך שלפחות לאחד מבני הזוג תגיע השראה, תנוח עליו המוזה.

מה? השראה למה?

בשביל לפתור מריבות זוגיות בפרט, ומריבות הוריות עם ילדים בכלל, צריכים סייעתא דשמיא והרבה יצירתיות אנושית. אומנות החיים מבקשת מאתנו רעיונות מקוריים לפתרון משברים.

חיי נישואים הם בהחלט מוזאיקה, פסיפס של שוני, והרבה דמיון שמביא דרכי פתרון שמאפשרים לחיות יחד. בדיוק כמו שנוול רעיון יצירתי לנושא של הרצאה, לכתובת פואמה, לציר - נולד בתוך מריבה רעיון שלום. זו תזוזה נפש דקה מאוד, שמתרחשת בתוך תנועת המחשבה של אחד הצדדים הניצים.

שששש, צריך לדעת להקשיב לה כשהיא מגיעה. וכמה דקות אחר כך, להתחיל להשתמש בה.

בדיוק כמו שגוף בריא מבקש לרפא חולי, כך גם זוגיות בריאה מבקשת להשלים ממריבה, לחייך, להגיד סליחה, להקריא אחד לשני מילים, לחלוק תובנה. לחזור להיות בית.



הצד היצירתי של משמעות המילה מוזיאון, מוזיקה, מוזאיקה. משמעותה בעברית ברורה היא, הרי, השראה. מה זאת השראה?

השראה היא רשות אלוהית של איזשהו מידע להגיע אל אנשים מסוימים, מידע שבדרך כלל מגיע בפתאומיות, ללא הודעה מוקדמת, מלמעלה. יש שיגידו שהוא מגיע כמעין מתגבר דווקא מלמטה, מבפנים. אנשים בעלי מדרגה רוחנית יודעים לזהות את ההרגשה הזו בתוכם יחד עם חיבור עליון, חוט של חסד שנקרא "קרבנות", "השגחה פרטית", כזו שמגיעה ישירות כמשלוח מיוצר האדם, מידע שיוצר גרד באצבעות, חשק ליצור. אנשים שמקבלים את המתנה הזו, מרגישים ברגעים האלה שמחה גדולה. שמחת יצירה. אור יוצא מהם.

כשיש מחלוקת בין בני זוג, המצב מגיע לפעמים

שני הדברים האלה תמיד מתרחשים בתוכי כשתמוז מגיע. השיר הזה שסתם הייתי מזמזמת לעצמי בתור ילדה, ומתוכו תמיד אותה השורה, שרק את מילותיה זכרתי בוודאות: "עצוב למות באמצע התמוז".

בהתחלה חשבתי שזה סתם חרוז חביב שכתבה המשוררת נעמי שמר, וסתם סמלי, כי זה חודש חם שהפרחים קמלים בו. אבל אחר כך הבנתי שזה שיר עם השראה ממש. זכיתי לעשות בערוץ הידברות ארבעה פרקים של ראיון עם בתה של נעמי, ללי שמר, שסיפרה לי איך אמא כתבה את השיר הזה הרבה לפני שהיא עצמה נפטרה בתמוז. איך היא ידעה?

ואז גם סבא שלי מוריץ, עצוב למות באמצע התמוז, נפטר גם הוא בתמוז, בדיוק כמו הניגון של השורה הזו בשיר. הרגשתי על מראה פניו בבית החולים כמה עצוב היה לו למות בתמוז, עצוב מצד המוות של עצמו. המודעות הבהירה שלו, הוא ידע שהוא הולך אל מקום אחר. העצב שלי היה עליו, מרגיש את פרידתו וחסר אונים לעשות.

האמת היא שהכינוי "מוזה" הוא כינוי לועזי, בשפה זרה, שקשור אולי לחודש תמוז, שגם הוא מקורו בשפה הבבלית. בספר ירמיהו מסופר על הנשים עובדות האילים שהיו מבכות את התמוז, גם הן הרגישו את הצער של התמוז, אלא שהן לקחו אותו למקום של עבודה זרה.

מהי מוזה? המילה הזו, האלילית, שממנה מגיע



חייגי 073-222-1-290

לא אצרות!

זוכה לקחת חלק בדעקת ישראל לישועה

מקדישה ערב תפילה להצלתו

כוחו של שם של חטוף



# פירות קיץ



## מדוע חשוב לאכול

## פירות, ומתי כדאי

## לאכול אותם?

הקִיץ מביא אתו מגוון פירות צבעוניים, עסיסיים, טעימים ובריאים. פירות מכילים סוכר, ולכן יכנסו לקטגוריית הפחמימות, אך הם יכולים להיות חלופה טובה לעומת עוגות וממתקים. הסוכר שנמצא בפרי מגיע עם שפע של ויטמינים ומינרלים, וגם סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון. יש בהם סוכר – אבל הוא מגיע עם חבילה של הרבה טוב, שעוזר ומועיל להרבה תפקודים בגוף.

ויטמין C נמצא בכל הפירות, במנות כזו או אחרת. הוא עוזר להרבה תפקודים בגוף, ובין היתר עוזר לבריאות העור וליצירת קולגן, שומר על מערכת החיסון ומסייע לריפוי פצעים. הסיבים התזונתיים שבפירות חשובים לתחושת שובע, לתפקוד תקין של מערכת העיכול ולהוצאת פסולת בדרך טובה. פירות מכילים נוגדי חמצון, ובפירות שונים ישנם נוגדי חמצון שונים. לכן חשוב לגוון. נוגדי חמצון יעזרו למניעת מחלות ובריאות טובה יותר. פירות גם מכילים אשלגן, שיועיל לאיזון לחץ דם ולשמירה על בריאות הלב וכלי הדם.

## איך צורכים פירות בצורה נכונה?

פירות מומלץ לאכול עם אגוזים או זרעים, כמו שקדים, אגוזי מלך או גרעיני דלעת. השילוב של הפרי עם השומן שבאגוזים מאפשר ספיגה טובה של הוויטמינים והמינרלים, שחלקם מסיסים בשמן ולא במים.

השילוב של הסוכר שבפירות עם השומן שבאגוזים מוריד את האינדקס הגליקמי, של סוכר הפירות, או במילים אחרות – מעכב את הפירוק של הסוכר בגוף, מה שגורם לרמת הסוכר בדם להיות מאוזנת ולא לעלות במהירות.

פירות מתעכלים מהר יחסית. כאשר אוכלים אותם אחרי ארוחה, על קיבה מלאה, נוצר עיכוב של העיכול שלהם, מה שעלול להוביל לאי נוחות, לכבדות או לנפיחות. לכן לא מומלץ לאכול פירות לקינוח, אלא עדיף לאכול אותם כפתית לארוחה, או כארוחת ביניים שעומדת בפני עצמה, בשילוב עם אגוזים, כאמור. סלט פירות באופן מיוחד עלול לגרום לאי נוחות כשהוא נאכל לקינוח, כי לכל פרי יש זמן עיכול שונה. ככל שיש בפרי יותר נוזלים ויותר סוכר – כמו אבטיח או מלון למשל – כך הוא יגרום ליותר תסיסה וליותר קושי באכילה לאחר הארוחה.

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



## אמא אחת ו-3 מתבגרות

**ניסיתי לאהוב בלי תנאים,**

**ניסיתי להציב גבולות.**

## בשני המקרים זה נכשל

מצידו באהבה שלנו ובקשר העמוק שיש בינינו, מגיע גם שלב של הצבת גבולות. במחשבה, ברגישות, בהבנה של הצרכים המדויקים שלו ובשיח מכבד ומסביר, אבל גבול.

מנגד, עבור הורים שדווקא בנטייתם הטבעית קל להם להציב גבולות כבדים ופחות לפתח קשר קרוב עם הנער, חשוב להדגיש כמה קריטי ממש (חשוב בכל גיל, אבל קריטי בגיל ההתבגרות), שהילד ירגיש (בלב) ויבין (בראש) שהגבול שההורים שמים לו הוא באמת לטובתו. לא חלילה כי זה מה שנוח להם ומתאים להם, אלא כי מתוך מחשבה עליו הם הגיעו להחלטה שכך יהיה לו טוב יותר. אם תשימו לב לרגע, גבול כזה בעצם נותן גם הוא חוויה של אהבה – "ההורים שלי חושבים עלי, מגנים עלי, דואגים לי". בדקו את עצמכם: האם אתם מרבים להשתמש במילה "לא" כשהנער מבקש משהו? הורה שמסרב מיד לכל בקשה של הילד, בלי מחשבה ושיקול דעת, יוצר אצל הנער תסכול, ולא חוויה של אהבה. זהו גבול מהסוג שיוצר ריחוק ומזיק.

הרבה הורים שואלים: "אז איפה הגבול?", והתשובה – אין נוסחה אחת. לכל בית יש DNA משלו. ואפילו בתוך אותו בית, כל ילד צריך משהו אחר. התחילו בשלב האהבה. בנו אותו היטב. מעליו הציבו גבולות, אבל כאלה שנכונים לילד שלכם ושיש להם סיבה אחת – להפוך את החיים של הילד שלכם לטובים יותר.

רות, אמא למתבגרת, סיפרה לי: "כשחבת הבכורה שלי הגיעה לגיל ההתבגרות, עשיתי את כל מה שאמא מסורה עושה: הקשבתי להרצאות על גיל ההתבגרות, קראתי כתבות, האזנתי למומחים... וכולם אמרו אותו דבר - אהבה! תאהבי אותה. תכילי. זה המפתח. אז זה מה שעשיתי.

אהבתי בלי תנאים. שתקתי כשחצתה גבולות, התעלמתי כשדיברה בבוטות, הרשיתי כמעט הכל, נתתי לה חופש – בתקווה שהיא תרגיש בטוחה, שתחזור, שתשתף. אבל זה לא קרה. היא התרחקה. איבדה כיוון. ירדה ברוח, בהתנהגות ובקשר בינינו. כשהבת השנייה נכנסה לגיל ההתבגרות, הבטחתי לעצמי – הפעם לא! הפעם אני אציב גבולות. חוקים ברורים, כללים נוקשים, בלי מקום לבלבול. אבל גם עם זה לא הצלחתי. היא התקוממה, נלחמה, כעסה, התרחקה אפילו יותר מהבכורה. שוב, הרגשתי שאיבדתי. נכשלתי. ועכשיו גדלה הבת השלישית, ואני שואלת אותך – מה עושים?!"

באופן כללי, הרבה הורים מתבלבלים בין המושג "אהבה" למושג "הכלה". טועים לחשוב כי אהבה פירושה להכיל כל התנהגות, להסכים לכל בקשה. היום יש ממש טרנד של "אהבה" - תאהבו, תכילו, תקבלו - והכל יבוא על מקומו בשלום, מבטיחים טובי המומחים. אבל לא מספיק רק לאהוב. אהבה היא קריטית, אבל היא רק שלב אחד. מעל השלב הראשון בקשר עם המתבגר, אחרי שיש ביטחון

## פינת המומחית



## נסו משהו אחר

## איך נצליח לחנך את הילדים שלנו?

לבקר אצל סבתא וסבא. לומר להם: "אנחנו הולכים לבקר את סבא וסבתא, אבל אנחנו מרגישים לא נוח שבכל פעם מבקשים מסבתא בקשות, וסבתא הנהמדה מרגישה שהיא חייבת להיענות. מהיום, אם אשמע שאתם מבקשים בקשות מסבתא, גם אם זה יהיה רק אחד מכם, אנחנו נעשה 'אחורה פנה', ונצא מהבית שלהם מיד. אנחנו לא מסכימים שאף אחד יצער את סבתא וייתן לה להרגיש לא נוח כשאינן לה משהו לתת לכם". מרגע זה, כשמוגיעים לבית הסבתא, במבטרה שהילדים מבקשים בקשות מיותרות, מיד אתם מתנצלים לפני סבא וסבתא – ויוצאים לדרך חזרה. באופן כללי, כמעט לא יקרה שתחזרו לביתכם. הילדים יחושו היטב בנחישות שלכם, ויבינו שלא כדאי להם לנהוג כפי שנהגו. (מנחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

(תהליכי חינוך)

**?** אנחנו מגיעים לבית של סבא וסבתא, והילדים מיד מתחילים לבקש דברים. זה מתחיל באוכל: "אני רעב! מה יש לאכול?", וזה ממשיך ב"מה קנית לי מתנה?". זה כל פעם חוזר על עצמו. למה אנחנו לא מצליחים לחנך את הילדים שלנו? איך אפשר לגרום להם להפסיק לבקש בקשות?

ניסיתם לפעול בדרך חינוכית כלשהי, וזה לא הביא אתכם לשום מקום טוב? פעלו בדרך שונה.  
אני מתארת לעצמי שניסיתם הכל: לבקש מהילדים, להסביר להם, לשכנע אותם, לספר להם כמה שסבתא עובדת קשה וקשה לה להכין להם בכל ביקור אוכל חם ומתנות.  
אני מתארת לעצמי ששום דבר מכל אלו לא הועיל, אחרת לא הייתם שואלים את השאלה.  
מה צריך לעשות? פננות לילדים לפני שיוצאים

 בריכה וחוף  
 הרצאות  
 מרתקות  
 ארוחות  
 משובחות  
 סדנאות  
 ייחודיות  
 חדרים  
 מרווחים

הרבנית  
האמנית  
חדוה לוי

הרבנית  
חגית  
שירה



**ראשון-שלישי**  
כ"ו-כ"ח סיוון  
22-24.6.25

הרב חיים זאיד · המקובל הרב יצחק בצרי · הרב ליאור גלזר

**ביום ראשון הקרוב!**

הכתימי אקוור <

**073.222.1270**








"כל איש ישראל חייב בתלמוד תורה...  
ויכול אדם להתנות עם חברו שהוא יעסוק בתורה  
והוא ימציא לו פרנסה ויחלוק עמו השכר"  
(שולחן ערוך יו"ד רמ"א ס"א)

חותמים עכשיו על הסכם יששכר זבולון עם הדור הבא של  
השדרה הרוחנית של עם ישראל - ישיבת 'אבני נזר' בראשותו  
של מורנו הגאון הגדול הרב זמיר כהן שליט"א, בה לומדים  
מאות תלמידים מובחרים, השוקדים ועמלים בתורה יומם  
ולילה - ללמוד ולעשות! וזוכים בשכר לימוד תורה ובברכה  
להצלחה ולשפע רוחני וכלכלי.

# להיות הזבולון של מנהיגי הדור הבא



חייגו עכשיו 073-222-1212



הזמן  
המושלם  
להתחדש!  
מבצעי  
חודש  
הספר  
העברי!



מתנה  
מדליקה  
בכל רכישה!



ספרי הרה"ג זמיר כהן שליט"א  
משתתפים במבצעי חודש הספר!



2 ספרים || 3 ספרים || 4 ספרים  
5 ספרים || 7 ספרים || 10 ספרים

ב-100 ₪



לכל הספרים  
המשתתפים  
במבצע >>

או חייגו:  
073-222-1258

חפשו 'היזברות שופס' ב-G

לעילוי נשמה: פונדה בן טורי • יעל בת זלפה • עזיה עליה בת זוקה • עליזה בת שרה כהן • שילת לאה בת  
עליזה בן הרוש • דבורה בת אסתר • בן ציון בן דבורה • רבי שמואל בן מניני • נסים שלום בן מרים • רחל בת  
מסעודה • שאול בן גרציה • דודי דליה בת רחל • אליהו (אלה) בן רחל

פרנסה טובה וכל הישועות: הרב יהושע בן מניני

לרפואה שלמה וכל הישועות: חנה מאירה בת סעדה

העלון  
מוקדש

להקדשת העלון  
חייגו 073-222-1388 שלוחה 3