

תוכן שובר שגרה

טוויסט

גיליון 70 << פרשת וישלח | י' כסלו

השקט הפנימי שלנו
ו הרב משה רחום

5.

הסקרן הקטן
ו הרב אריה לוי

7.

חדש!! למה אצלי זה לא קורה?
ו הרב יצחק מטלון

12.

שימו לב: המגזין מכיל תכנים לנשואים בלבד

דבר העורך

השבת קראנו בתורה על חלום יעקב. למעשה זו הפעם הראשונה שמופיעה בתורה תופעת החלום. חלומי של יעקב לא היה חלום במובן הפשוט של דמיונות לילה אלא נבואה שמיימית וגילוי אלוקי. החלומות שלנו הם אחרים.. אירועים הזויים שלעולם לא נצליח לדמיין מתרחשים בחלומותינו.. רגעי ילדות מתערבלים עם תקוות מההווה, דמויות נשכחות צצות בבהירות מפתיעה. ולפעמים אנחנו תוהים: מה תפקידם של החלומות? למה הם טובים? התשובות דווקא מפתיעות: מסתבר ששלבי השינה עם החלומות הם הזמן הכי טוב לפרק רגשות מודחקים ולהציף את כל מה שבתת המודע שלנו.. בלי חלומות - הסיכויים שלנו ליפול לדיכאון גבוהים בהרבה! כי בשינה הכול משתחרר - הפחדים המודחקים שלנו, הרגשות השליליים וגם.. החלומות הגנוזים. וכך בבוקר אנחנו קמים רגועים ויציבים יותר.. ומשכך - פלא שדור המסכים והשעות המאוחרות שלנו מתקשה לחלום טוב, וסובל יותר מדיכאון ועצב? ננסה לשמור קצת על שלווה נפשנו, נישן טוב, נחלום טוב ובעז"ה נקום טוב

.. שבוע טוב!

עימוד ועיצוב

Gordon

0583.282.587

להצטרפות לקבלת
המגזין לחצו כאן או
חפשו בנדרים פלוס

טוויסט



בחור מרגיש לפעמים, שאמנם הוא רוצה
כמובן להיות בן ישיבה, אבל ככלות הכל, אנשי
הרחוב, שעושים מה שהם רוצים ומתי שהם
רוצים, ואיש אינו מכריח אותם למאומה –
מאושרים יותר ממנו, שכביכול 'סגור' בין כתלי
הישיבה...

אבל את האמת לאמיתה, כולנו יודעים: מחוץ
לעולמה של תורה – אין כל אושר!

האושר האמיתי, נמצא אך ורק בתורה
הקדושה, בבית המדרש!

ברחוב, בעולם הזה – ניתן למצוא לעיתים
סיפוק רגעי ובר-חלוף... אבל האושר האמיתי,
הנצחי, שיכול ללוות את האדם גם בזה וגם בבא
– נמצא אך ורק בין דפי הגמרא, במחוזותיה
של עבודת השם יתברך!

וכאן עלינו לחדד כי גם אם נראה לעיתים
שאנשים מסתובבים ברחוב מאושרים, עלינו
לדעת כי לא מדובר אלא באחיזת עיניים,
במקסם שווא ובחזיון תעתועים...

בתוך תוכם, במסתרי נפשם, הם שבורים
ורצוצים, ואין להם אפילו קורטוב של אושר!
בחדרי חדרים, גם

'הם' מודים בכך... גם 'הם', אנשי העולם,
מכירים בכך שהאושר מהם והלאה!

סיפרו לי אנשים העוסקים עם בחורים שעזבו
את הדרך, כי בכל השיחות שהם מנהלים עם

שנצטרך לצאת מבית כתליה המגוננים של
הישיבה – אל הרחוב שבחוץ, הרחוב השטוף
בזימה, הרחוב השטוף בחומריות מאוסה,
הרחוב השטוף באנשים ההולכים שבי אחרי
יצרם הרע! ומה נעשה אז? האם אפסה תקוה?
האם אנו יכולים להרשות לעצמנו להרים ידיים
בחוסר אונים, ולהיכנע להשפעה הקלוקלת
המאיימת להחריב כל חלקה טובה? ודאי
שלא!

את זאת, נלמד מיעקב אבינו שבפרשתינו הוא
מוכיח כי בכל מקום בו נמצא האדם, אפילו
במקום הטומאה הנורא ביותר כמו ביתו של
לבן, אפילו באקלים הרוחני השפל ביותר –
יכול הוא להקים לעצמו חממה רוחנית, ליצור
לעצמו מסגרת מגוננת שתשמור עליו מפני
השפעתה של הסביבה!

זה אמנם לא קל, אבל זה בהחלט אפשרי!
הדרך לכך פשוטה:

כאשר אנו מסתכלים על אנשי הרחוב, ההולכים
בעצת יצרם הרע, כאנשים בדיוק כמונו, או
גרוע מכך: כאנשים 'מצליחנים' ו'מאושרים' –
אכן קשה להתמודד מול השפעתם הרעה...
אבל האמת היא, שהמחשבה כביכול מחוץ
לעולמה של תורה ישנו איזה אושר, או איזו
שמחה – הינה פרי עצתו של היצר, ואין לה כל
אחיזה במציאות!

האושר בישיבה מול הסבל ברחוב

**אנו זוכים ב"ה לגדול בתוך חממה מופלאה:
חממת הישיבה.**

**והלא כבר אמרו רבותינו בגמרא: "תנא דבי
רבי ישמעאל: אם פגע בך מנוול זה - משכהו
לבית המדרש, אם אבן הוא נימוח, אם ברזל
הוא מתפוצץ".**

ואכן כל מי שדרך אי פעם בתוככי היכלי
הישיבות מרגיש את עוצמת השמירה בתוך
המקום המופלא הזה.

אולם עדיין, עלינו לשאול את עצמנו: מה
עושים כשמנוול זה מגיע גם לתוככי החממה
הרוחנית שלנו, לתוככי בית המדרש?
ומעבר לכך... הלא גם אם אנו זוכים לנהל
את חיינו בחממת בית המדרש, לא יימלט



אותן נשמות תועות – צפים ועולים סיפורים
על הצרות שסבלו בצעירותם, כביכול הצרות
הללו הם שהביאו אותם לסטות מדרך הישר...
לא היה להם טוב, כך הם מספרים...

אולם מה עכשיו? "עכשיו טוב לך?" שואלים
אותם, והם מודים על האמת בדמעות:
"לא. עכשיו גרוע יותר!". הם פשוט אומללים
ומסכנים!

אין פשוט מכך: עלינו להסתכל על אנשי
הרחוב, על אלו שנמצאים מחוץ לעולמה של
תורה – כאומללים.

להבין, שאין בינינו, המאושרים עלי אדמות,
הממיתים עצמנו באהלה של תורה, ובינם –
מאומה.

אנו רצים והם רצים... כלפי חוץ נראים מעשינו
כאילו דומים הם, אך אשרינו שאנו רצים
לדברי תורה – והם רצים לדברים בטלים!
כשנרחם עליהם באמת, מעומק הלב, אין
סיכוי שאנו נחוש אפילו רצון קל שבקלים
להידמות להם...

להיפך: אנו נוכל להתפלל מעומק הלב להשם
יתברך שילמד תועים בינה וישיב בתשובה
שלמה את כל רחוקי עמו ישראל, זאת – ותו
לא!

נס שאת!

הצילו! מה עושים עכשיו? מישהו יודע?
הכל קורה בשניות,
ואז פתאום הגעת
הנס שלנו
ידעת פשוט לפעול!
בפעולות זריזות מדויקות ממוקדות
קיימת עולם מלא

נס שהיחידה בשטח,
המרכז החרדי להצלת חיים פורש רשת
של מומחיות עזרה ראשונה וחובשות מובילות.
בהכשרה חויתית ומונגשת שתחבר אותך לשטח
כדי שח"ו בזמן אמת תדעי לפעול בביטחון ולהציל חיים.

מוזמנת להיות חלק פעיל בקהילה נשית תוססת שתלווה אותך
במידע ועדכונים חמים מהשטח, בהשמת עבודה,
בהנפקת תעודות, ברכישת ציוד מקצועי ובהוואי מקצועי משותף.

מחזור חדש לקורס
חובשות נפתח

בני ברק
שבוע אחרון להרשמה

בית שמש וירושלים
בחודש הקרוב

באר שבע
מתחילה הרשמה

להצלת חיים חייגי עכשיו:

02.590.67.67
office@yechida.co.il



הכשרה פרונטלית / אונליין _ ריענון תעודות _ מכירת ציוד



בבית.

זה חזר על עצמו שוב ושוב,

וכל פעם הילד בוכה
והאבא רק אומר
"דוד, תירגע"

עוד כמה דקות אנחנו
בבית.

החבר הסתכל מהצד ולא
הבין,
חשב לעצמו

**איך יש לו כל כך הרבה
קור רוח
כשהילד בוכה???**

לאחר שיצא מהסופר,
החליט לגשת ולשאול...

איך אתה כל כך רגוע,
**בזמן הילד לא מפסיק
לצעוק??**

האבא חיך אליו והשיב
לו...

אני יגלה לך סוד...

הדופק שלכם עולה,
והאינסטינקט הוא
מיד **להשתיק,**
להרגיע,
להסביר
רק שהבכי ייפסק.

**חבר טוב סיפר לי שהיה
בסופר,**

**ראה מחזה מדהים
שלימד אותו הרבה..**

וכך היה

סופר בירושלים בשכונת
הבוכרים
הגיע אבא לעשות קניות,
ואיתו ילד קטן
בעגלה **שבוכה בלי הרף.**

בכל פעם שהבכי **התגבר,**
האבא לקח נשימה
ואמר...

"דוד, תירגע"
עוד כמה דקות אנחנו
בבית,

"דוד, תירגע"
עוד כמה דקות אנחנו

ולקחת אחריות.
להשפיע מבפנים החוצה.
אני כבר מקבל תגובות,
והודעות מרגשות מהורים
שכבר מיישמים.

**מי מאתנו
לא חווה ויכוח עם הילד
באמצע הרחוב???**

סיטואציה שכל הורה
מכיר
**הילד מתחיל לבכות
במקום ציבורי.**

המבטים חוזרים מכל
כיוון.
הדופק עולה.
והתגובה?

לנסות להרגיע בכל מחיר.

סיטואציה הזו שהורים
רבים חווים בסופר,
או סתם במקום ציבורי,

ופתאום הילד מתחיל
לבכות
בקול רם.

המבט של כולם **נועץ,**

חובת קריאה

השקט הפנימי שלנו

ברוך ה' השבוע עשרות הורים קיבלו
החלטה.

ורכשו את הקורס

הם לא חיכו שמשהו יתפוצץ.

הם לא אמרו **"נעבור את זה איכשהו"**

הם פשוט בחרו **לעשות שינוי.**



אם גם אתם רוצים
ללמוד איך

לשלוט ברגשות שלכם מול הילדים,

איך להתמודד עם מצבים מורכבים

ולקבל כלים פרקטיים להתמודדות מול הילדים

אני מזמין אתכם להכיר מקרוב
את הקורס



**"דעו
לכם
הוריי"**

וקבלו כלים פרקטיים

איך לשמור על שקט פנימי
בסיטואציות המאתגרות ביותר.

לפרטים נוספים ולהצטרפות לקורס
לחצו כאן

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

אני דוד...

מה?
שאלתי

**כן, כן, אני מרגיע קודם כל
את עצמי.**

ופתאום הכל התחבר
ההבנה שברגעים קשים
עם הילדים,

לפעמים הדבר החשוב
הוא

**דווקא להתחיל מהשליטה
שלנו בעצמנו,**

מהתגובה שלנו.

כאשר יש לנו **שקט פנימי,**

יש לזה השפעה ישירה על
כל הסיטואציה

**והילדים שלנו מרגישים
את זה.**

לא הגיע הזמן לעשות

שינוי אמיתי

בחינוך של הילדים שלכם

???



מרחב בטוח

הרב
אריה לוי
מנכ"ל מרכז
מענה



מסע
יוזם

מבט לפעילות

הרב אריה לוי מרצה בכנס למנהלים
מוסדות חינוך בביתר עילית
ביום עיון מטעם מרכז 'מענה' בשיתוף
'המכון למורים'
המנהלים מקבלים כלים לאתגרים
מורכבים שרק מנהלים מתמודדים עימם



הסקרן הקטן

מסר דקה ורבע בוידאו מהרב אריה לוי
גם לכם קרה שילד קטן בגיל הרך מתחיל להתעניין
יותר מידי באיברים מוצנעים שלו, של אחד מהאחים או
האחיות?
מצאתם את עצמכם במבוכה האם להתייחס, מה כן
להגיד או לא להגיד?
הרב אריה לוי עם מידע חשוב לכל הורה, מתי להגיב,
מתי להימנע, ומתי אסור להתעלם

ליעוץ דיסקרטי

ניתן לפנות אלי בטל': 02-9993111

הרשמה לפוסט השבועי לקבל ידע וכלים
חשובים שלחו בקשת הצטרפות:

maaneh@maaneh.org

יש נקודה שתמצו לקבל עליה מידע בטורים
הבאים?

מוזמנים לכתוב לי עכשיו: al@maaneh.org

פרויקט השו"ת



הגאון הגדול
ר' יהודה אריה
דינר שליט"א

מלאכות האסורות לנשים

נהגו הנשים שלא לעשות מלאכה בעוד שהנרות דולקים, ואין להקל להן (שו"ע ס' תר"ע סעיף א'), והוא בערך חצי שעה (משנ"ב שם).

שאלה: איזה מלאכות נוהגות הנשים לא לעשות בשעת ההדלקה?

תשובה: הנשים נוהגות לא לעשות מלאכות שאסורות בחוה"מ, כגון תפירה, כביסה, גיהוץ וכדומה, אבל בישול ואפייה עושות (בעל ה"אגרות משה" זצ"ל, בעל ה"קהלות יעקב" זצ"ל, הגר"ש אלישיב זצ"ל). ויש מחמירים שכל מלאכה שיש בה עמל, יש להימנע מלעשותה (קובץ "מבית לוי" בשם בעל "שבט הלוי" זצ"ל).

! שימו לב!
 זמנים אחרונים לרישום
 תאריך פתיחה: ג' כסלו

25 שנות ניסיון.
48 מחזורים.
מאות בוגרים.
עכשיו אתה!

מחפש להתפרנס עם משמעות, שליחות וצמיחה?
 הצטרף לקורס הדגל של 'חסילה'

מאמנים לכלכלה נבונה

כאן תקבל כלים לבהירות כלכלית והתייעלות של אלפי שקלים בשנה
 לצד מקצוע מכובד שמעניק ערך אמיתי ומשנה חיים לאלפי משפחות

שוק ההון והנדל"ן

יוסף מינצברג
יועץ נדל"ן

יעקב רייניץ
יועץ נדל"ן

מרצה הקורס:
נחום ברוק
 מתכנן פיננסי בכיר
 מנהל מקצועי מסיילה

מרכז חסילה, רחוב שטגר 3 ירושלים

קבוצת לימוד
בירושלים בי"ב

קבוצת נדירות
העבריים והשנים

השתתפות
אנליזת ביזס

צמיחה חזית
באחד הערים

ההשתדלות שלך לפרנסה עם שליחות

02-5000-475

8



מדור צמיחה כלכלית

מדברים
עסקים

נחום ברוק



טק יוון

Depletion – התופעה שבה ככל שאדם מקבל יותר החלטות במהלך היום, אפילו קטנות, כך הוא נעשה עייף יותר וקבלת ההחלטות שלו נפגעת.

בעולם העסקי, התוצאה ברורה:

כאשר בעל עסק מוצף במשימות, מיילים, דרישות ומועדים, איכות ההחלטות יורדת. ואז מגיעות כל הטעויות הקלאסיות:

תמחור נמוך מדי, קבלת עבודות לא מתאימות, הבטחות שאי אפשר לעמוד בהן, וכיבוי שריפות במקום בניית תהליך.

ומה שמעניין הוא שכמעט כל עסק בתחילת דרכו עובד מסודר. יש לו רשימות, סדר יום, הגדרות.

אבל כשהצלחה מגיעה – הסדר נעלם ראשון.

כמו שאותו בעל עסק אמר בחיור מריר: "כשהייתי קטן – היו לי תהליכים. כשהתחלתי לגדול – חשבתי שאין לי זמן לתהליכים."

השינוי אצלו הגיע דווקא ברגע שהחליט לעצור.

הוא קבע זמני תמחור קבועים, שעות מענה מוגדרות, מכסה ברורה לכמות

זה נשמע כמעט פרדוקסלי. הרי כולנו מדמיינים שהחלום של כל עסק הוא "להיות עמוס". אבל לפעמים עומס בלתי מנוהל הוא בדיוק מה שמפרק עסק מבפנים.

אחד מבעלי העסקים שסיפר לי על כך הוא מעצב גרפי חרדי, בחור מוכשר מאוד, שהעבודה סביבו הלכה וגדלה מפה לאוזן. "כולם המליצו עליי", הוא אמר, "אבל דווקא אז התחלתי לאבד לקוחות."

כששאלתי אותו למה, הוא ציין משפט שנחרט לי בראש:

"כשהתחלתי להצליח – לא הבנתי שאני צריך לדעת מה לא לקחת."

הוא תיאר מציאות שבעלי עסקים רבים מכירים:

ככל שהעומס גדל, כך מתערערות היכולות הבסיסיות – מענה בזמן, תמחור מדויק, סינון פרויקטים, הגדרת גבולות. במקום לנהל את העסק – העסק מתחיל לנהל אותך.

הדברים שלו הזכירו לי מחקר מפורסם של ד"ר רוי באומייסטר על Ego

שיעור בניהול עומסים

למה עסקים טובים נתקעים? קבלת החלטות נכונות, תכנון ובניית תהליכים, חיוניות לצמיחת העסק. צמיחה לא קורסת בגלל שאין עבודה, היא קורסת בגלל שאין ניהול

יש תופעה מעניינת שחוזרת שוב ושוב בעולם העסקים הקטנים: עסקים לא נופלים בגלל שאין להם עבודה – הם נופלים דווקא כשהעבודה מגיעה.



**מדור
צמיחה
כלכלית**

**התנהלות
נכונה**

—
ארגון
פעמונים



סאיוו

הבית. ודאו שקולטי השמש נקיים ותקינים לשמש החורפית.

משפצים? שקלו להתקין מפסק נשלט מרחוק שיאפשר לכם לכבות ולהדליק את הדוד בהתאם לצורך.

מכבס(ת) תולה...

נפו מארונות הבגדים את מה שכבר לא מתאים. העבירו הלאה את הבגדים שניפיתם – לתרומה, לילד אחר במשפחה, או לחנות יד שניה.

נסו לנצל ימים שמשיים לכיבוס וייבוש כביסה, היעזרו במתקנים ביתיים לייבוש כביסה בחדרים מחוממים ואם כבר נעזרתם במייבש כביסה – זכרו לנקות באופן מתמיד את הפילטרים.

מקדימים תרופה למכה

מיינו את התרופות, בדקו מה לא נוצל ומה פג תוקף. החזיקו בבית רק את התרופות הנצרכות. צריכים לרכוש תרופה? זכרו שתרופות ללא מרשם זולות משמעותית בבתי המרקחת של קופת החולים.

מאמינים בחיזוק טבעי? בויטמינים ותוספים – כדאי לרכוש בבתי המרקחת של הקופה. השוו בין החברות השונות – אתם עלולים לגלות שיש הפרשי מחירים משמעותיים.

מאחלים לכולנו חורף בריא, חסכוני וחם

החום בדיוק כמו בבגדים.

לבשו בגדים בשיטת השכבות – כשחם מורידים. כשקר מוסיפים – לכיס עדיף בגד חם על עלייה של מעלות במזגן.

הפעילו את המזגן לפי המלצת חברת החשמל: בחורף 02 מעלות (בקיץ 52 מעלות). הקפידו לנקות את המסננים של המזגנים מדי חודש. כך תחסכו אנרגיה ותגבירו את יעילות המזגן.

זכרו לכבות מכשירים ואורות שאינם בשימוש. ניתן להשתמש ב"שעון שבת" או טיימר להגדרת שעות כיבוי.

באנו חושך לגרש

שעות האור ספורות ובימים חורפיים של ממש, מעט מאוד מהאור חוזר אל שטחי הפנים והתאורה הביתית עובדת שעות נוספות.

זכרו – נורות חסכוניות בחשמל יקרות בזמן הקניה וחוסכות הרבה יותר במהלך השימוש.

נורות DEL/LP חוסכות כ 80 % מעלות של צריכה החשמל לתאורה באותו הספק אור.

יצאתם מהחדר? כבו את האורות ואת שאר המכשירים.

בשעות היום – העדיפו תאורה טבעית.

המים שוב חמים בצינורות

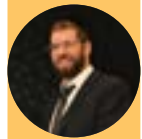
חברו את הדוד למפסק טיימר (כמו שעון שבת) והגדירו מתי ולכמה זמן נכון שהדוד יעבוד בהתאם להרגלי המקלחת של בני



הימים מתקצרים ומתקררים ואיתם הצורך להאיר ולחמם את הבית. עלויות הביגוד והתרופות יחד עם עלויות החשמל ייקרו את ההוצאות שלנו בחורף המתקרב. אז איך מתמודדים בעונה הגשומה? הנה 5 טיפים לחורף חסכוני:

הקפידו על בידוד

הקפידו על חימום רק באזורי הבית בו אתם נמצאים, על הגפת חלונות וסגירת הדלתות בכל חדרי הבית. הגיפו גם תריסים ווילונות – כל שכבה מרחיקה את הקור ושומרת על



לא מרגיש כלום?"

אבל האמת?

הוא לא באמת 'ידע'.

הוא זרם – וזה קרה.

הכול היה טוב, לא היה מה להתלבט, אז הוא המשיך..

לפעמים זה עובד.

אבל זה **לא חייב** לעבוד

ככה. ובעיקר – זה **לא**

כדאי שיעבוד ככה. (למה? בשבועות הבאים)

וכשזה לא "פשוט קורה?"

אז אתה נשאר לחכות לתחושה... שלא תמיד מופיעה.

יש שתי דרכים להגיע להחלטה:

1. לזרום. עובד לכ-10% מהאנשים. אצלם ההרגשה מדברת מהר.

2. להחליט. זו הדרך של 90% האחרים. הם צריכים תהליך, בירור, בהירות, סדר פנימי.

אבל מה קורה? ה-90% מסתכלים על ה-10%

לא נתנו לה מנוח.

ובחור אחר שאל:

"אחרי עשר שעות של פגישות, אני אמור לקבל החלטה לכל החיים?"

שאלות טובות. אין מה לומר.

אם רגע מניחים את הרגש בצד ומסתכלים בהיגיון – זו באמת החלטה כבדה.

כמה פגישות, גיל צעיר, מעט ניסיון – והחלטה שמשמעותית לכל מהלך החיים.

ובכל זאת, אנחנו רואים סביבנו עוד ועוד זוגות שמתארסים ובונים בתים.

אז מה ההבדל? למה אצל חלק זה זורם ואצל אחרים זה נתקע?

יש כאן נקודה חשובה:

כשאתה שואל מישהו שהתארס "איך ידעת?", והוא עונה: "כשזה זה – יודעים"...

קל להילחץ.

"אם הוא ידע – למה אני

"למה אצלי זה לא קורה?"

כך פתח בחור שישב מולי בפגישת ייעוץ. היה בו אותו תסכול מוכר של מישהו שכבר השתדל, השקיע, ניסה שוב ושוב – ובכל זאת מרגיש תקוע באותו מקום. והוא המשיך:

"אני רואה את כולם סביבי, חברים שמתארסים. אחד אחרי השני. נפגשו כמה פעמים, החליטו, וזהו.

ואני? נפגשתי כבר עם 5. הכול נראה בכיוון... ובסוף זה נופל.

לא כי זה לא היה טוב. לא כי זה לא היה מתאים.

פשוט... לא הרגשתי שזה-זה.

אז מה יש לי שלא עובד?" והוא ממש לא היחיד.

"איך אני אדע שהוא הנכון? אולי יש מישהו אחר שיותר מתאים?"

כך קיבלתי שאלה במייל מבחורה שנפגשה עם בחור מצוין, אבל הספקות



והשבוע:

הרב יצחק מטלון יועץ מומחה בענייני שידוכים שיספר על הקושי העיקרי שנתקלים בו בחורים ובחורות בתקופת השידוכים:



ושואלים: "מה לא בסדר בי?"

והתשובה פשוטה: הכל בסדר. פשוט אתה לא שייך לקטגוריה הזו.

הדרך שלך – טובה, בריאה ונכונה יותר **עבורך**. רק צריך לדעת איך ללכת בה.

יש יסוד גדול שחשוב לזכור:

הקב"ה מזווג זיווגים. זה מוכרע עוד לפני שהאדם נברא.

אבל יש גם השתדלות.

והשתדלות יכולה לפתוח דלתות – או לסגור אותן.

ההבדל אינו בכמות המאמץ. **ההבדל הוא בכיוון.**

כשמתאמצים לכיוון לא נכון – הדרך

הופכת מתישה, מבלבלת, ותקועה.

אז מה בעצם מקשה עליך?

ברוב המקרים מדובר בשלוש שכבות:

1. דמיונות – המחשבה שאולי יש "משהו יותר טוב".

2. פחדים – חשש טבעי מכל החלטה משמעותית ואולי אני לא יודע הכל.

3. בלבול –

חוסר הבנה איך מתנהלים בכל התהליך, וכיצד בכלל מקבלים החלטה נכונה.

העומס הזה יוצר ערפל.

ערפל יוצר ספק.

וספק – מעכב.

מה עושים עם זה?

השלב הראשון הוא לזהות את הקושי ולקרוא לו בשם.

ואח"כ להתחיל לעבוד. אבל זה צריך החלטה, החלטה שאני רוצה לעשות שינוי במסלול.

רוצה לצאת לדרך?

הצעד הראשון: **להכיר את עצמך.**

לא מה אתה אמור להרגיש. לא מה אחרים אומרים שאתה צריך.

אלא: מי אתה **באמת**.

מה **חשוב** לך.

מה **מניע** אותך.

מה הערכים שעליהם יבנה הבית שלך.

כשזה מתבהר – קל הרבה יותר להבין מי מתאימה לך.

וכאן נכנס שאלון פיצוח האישיות לבחורים ובחורות

זה לא שאלון טכני.

זה כלי שמציב אותך מול שאלות שאף אחד לא

שואל אותך בדרך כלל – ומגלה לך:

• מי אתה **באמת**?

• אילו קולות מושכים אותך לכיוונים שונים?

• מה **הערכים** שלך?

• ומה אתה **מצפה** לקבל בשידוכים?

כבר מעל **5,000** ענו עליו – והתגובות מדברות בעד עצמן.

מי שעונה ברצינות – מרגיש **שינוי**.

הערפל מתפזר.

יש **בהירות**,

יש כיוון.

בשבוע הבא נדבר על הדבר שעושה את כל ההבדל בין מי שמתקדם למי שנשאר תקוע – **הדרך**.

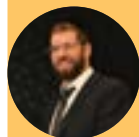
בהצלחה,
יצחק מטלון

שאלות תגובות
ניתן לשלוח במייל

A0733571546@gmail.com

שידוכים

הרב יצחק
מטלון



תסריט

צניחה בקו 51

עזרה ראשונה

מדור מרתק!

השעה שבע ושמונה דקות, שעת בוקר לחוצה. בעוד שתי דקות האוטובוס יכנס לתחנה וייקח אותי לעבודה. אם אני מפספסת אותו... טביעת האצבע בכניסה תאותת לבוסית שלי על איחור חמור. לא מומלץ, תאמיני לי.

אוקי, הספקת?

"אחרי שיגור הוראות אחרונות לילדי, ריצה מהירה לתחנה תפסתי את קצה זנבו של האוטובוס, רגל מצילה ואני שם, מתנשפת – אני מתמקמת במושב האחורי, מסדרת נשימה, מריצה בראש את המטלות של היום, ואז מתחילה לשמוע את ההמולה..

טוב, אחרי הקדמה כטו, היה לי ברור שיקרה משהו, לא?

נכון, הרי ריצות לאוטובוס הן דבר שבשגרה: אבל ההמולה שהייתה שם העירה את אחרוני הישגונים שם.. אישה, בשנות העשרים איבדה יציבות ונפלה על הרצפה... היו שם נשים, ברוב תושייה הרימו אותה במהירות, אך היא בשלה – נמשכה לרצפה (נפלה פעם שניה)

מה עשית?

"כאמור, ישבתי בסוף האוטובוס, ההמולה הייתה בדלת האמצעית, צעקתי בקול

"אני חובשת" תוך רגע פינו לי מקום של כבוד... הגעתי בזריזות לאזור הפגוע, שמתי אצבעות לאורך האגודל, זיהיתי דופק.

בשלב זה עצרתי את האוטובוס, הרחקתי את הסקרנים הרבים, ועזרתי לה להתעורר מהעילפון שהייתה שרויה בו. האישה מתרוממת, אני עוזרת לה להתיישב, תוך כדי תשאול אני מבינה שהיא דילגה על טעימת בוקר, לחלוטין, יצאה לפני שאכלה או שתתה משהו.

ברשותך, אני עוברת לתפארת את המצלמות

טוב, (עס בדיו) איך הראסת?

"זה היה יום ככל הימים, התארגנות בוקר מהירה, ריצה לעבודה, ועלייה לאוטובוס, פתאום ראיתי נקודות שחורות מול העיניים, הרגשתי שאני עומדת להתעלף, וזה אכן מה שקרה. איבדתי יציבות ונפלתי.

מה קרה לך כבר פאסט? יש איטושה סיבה לאילפון הלא ברור הזה?

לא, לא זוכרת דבר כזה. לא התעלפתי בעבר, אולי כן היו פעמים שראיתי נקודות שחורות, אך לא נגמר בעילפון.

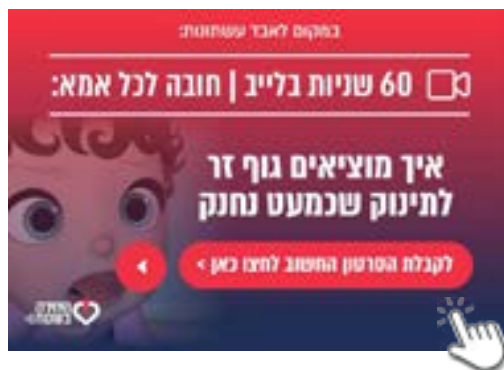
את שואלת אותי, ואני נזכרת שגם חני – החובשת שאלה אותי שאלות כאלו

מדור עזרה ראשונה

שרי ניהוז



תפארת



המדור באדיבות היחידה בשטח – מרכז הכשרה להצלת חיים

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

יזרדר.

לרוב מעילפון קמים אחרי דקה -שתיים.

לבד.

המטופל מתעורר, בודק מה מצבו והיכן הוא נמצא, לרוב הוא יהיה מבולבל.

וזהו????

לא, יש המשך לטיפול..

אחרי שהוא קם מעצמו, את תומכת בו שיתיישב במקום רגוע, כמו כיסא עם משענת / ספה וכו'.

מתשאלת אותו בעדינות וברוגע ומנסה להבין למה זה קרה. ולפי זה מטפלת. כמו למשל במקרה זה, ששבי יצאה מהבית ללא אוכל ושתייה, ולאחר התשאול חני הבינה שהטיפול הנכון ביותר הוא ליטול ידיים לאכול ולשתות. במקרה אחר זו יכולה להיות נתינת סוכר (שעל זה נרחיב בכתבה הבאה)

ודומות מייד אחרי שהתעוררתי.

מה היא ילדה לשאלה?

היא שאלה אותי אם יש לי מחלות רקע, אם נפלתי בעבר, אם ידוע לי סיבת העילפון, או יש לי על מה לתלות אותו. על הכל עניתי בשלילה. ואז היא שאלה אותי, מה אכלתי לארוחת בוקר...

...

ועניתי לה ש- כלום.

יצאתי מהבית באוטוסטרדה, לקחתי תיק ורצתי לאוטובוס, לא הספקתי להכניס שום דבר לפה...

תודה, שבי, תודה חני.

וצכיו.. מה באמת עושים במקרה של עילפון?

כשאנו רואים מישהו מאבד יציבות ונופל, בדרך כלל מתעוררת מהומה. השכיח הוא – כמו שראינו כאן בסצנה – להרים אותו, מחשש שמה יאבד את ההכרה... אז זהו, שלא. שימו לב! זה סופר חשוב!!! כשמישהו בסביבה מאבד יציבות, דבר ראשון- קחו צעד אחורה, אל תמהרו להתנפל עליו.

תבדקו שהוא עדיין נושם, ותשמרו על סביבה סטרילית מאנ"ש.

תנו למטופל להתעורר לבד, כמובן – שאתם עם יד על הדופק שמצבו לא

1 בצל גדול קצוץ

4-5 שיני שום קצוצות

סלסלת פטריות שמפיניון טריות פרוסות/קצוצות גס

סלסלת פטריות פורטובלו טריות פרוסות/קצוצות גס

חצי כוס גריסי פנינה (יש לשטוף היטב ולסנן)

7 כוסות (1.7 ליטר) מים רותחים

2 כפות מלאות קורנפלור + חצי כוס מים קרים

שליש כוס עלי פטרוזיליה קצוצים

כפית ושליש מלח, כפית אבקת מרק/פטריות, קמצוץ פלפל שחור

אופן ההכנה:

1 - מחממים סיר עם 2 כפות שמן זית ומטגנים את הבצל עד לשקיפות קלה. מוסיפים

את השום ומערבבים כחצי דקה.

2 - מוסיפים את הפטריות, ממליחים מעט ומערבבים. מכסים את הסיר ומבשלים על

אש בינונית במשך כ-10 דקות (יש לערבב מידי פעם).

הפעל טיימר (10 דק')

3 - מוסיפים גריסים ומים רותחים. מכסים את הסיר ומביאים לרתיחה על אש גבוהה.

מנמיכים לאש בינונית-נמוכה ומבשלים במשך 30 דקות.

הפעל טיימר (30 דק')

4 - מערבבים 2 כפות מלאות קורנפלור עם חצי כוס מים קרים עד לבלילה חלקה

ומוסיפים למרק. מוסיפים עלי פטרוזיליה ומתבלים במלח, אבקת מרק/פטריות ופלפל

שחור ומערבבים. מכסים את הסיר ומבשלים 10 דקות נוספות.

הפעל טיימר (10 דק')

הערה: אם המרק לא סמיך מספיק לטעמכם ניתן להוסיף כף קורנפלור נוספת

מעורבת עם 2 כפות מים קרים ולבשל על אש גבוהה ללא מכסה כ-5 דקות.



מרק פטריות חורפי

מימי חוזרת בערב מהמתנ"ס ומגלה שהבחורים המשתתפים בשיעור של יקי ארגנו להם 'מגבית' רהיטים.

פרק 45 כל הדרכים

עוד רגע הסתכלתי על הכיוון בו נעלמו
נערה שאני בקושי מכירה כמה שעות
ודודי אוצרי היקר.

נאנחתי מרות ונכנסתי לחצר.

"מימי" הכריז יקי מפנים הבית "לא
תאמיני למה שתראי פה " ייצבתי את
ראשה של שירה על כתפי ונכנסתי לבית
מלא עצים, בחורים שאחד מהם לפחות
נקרא 'אדם' ובעל מאושר שהציג לפני
בגאווה עגלול מהסוג עליו היו המטפלות
הזקנות שבשכונת ילדותי, מעמיסות את
בני טיפוחיהן ומתמקמות בחצר הבניין.
כבר אז, בשנים בהן חזרתי מהגן ונתקלתי
במטפלות ועגלוליהן, הן נראו נטע מאוד
מאוד לא עדכני בנוף השכונתי, לא
רציתי לדמיין כיצד היו משתלבות לו היו
מחליטות לחדש כעגלול נעוריהם ולחזור
לפזזה בה ישבו לפני כמעט עשרים שנה.

"זו גם מיטה וגם עגלה" תאר יקי את

נפלאותיו של הרכש החדש.

"אמא שלי אמרה שזה מתאים למשפחה
דתית" התערב מישהו, אולי אדם, בנימוס
יחסי "כי שיש המון ילדים קטנים, אפשר
להכניס את כולם ביחד ולצאת לטייל".

"תודה" אמרתי בקול עייף שמנסה להיות
נחמד "אמא שלך מאוד צודקת" פרגנתי
לשקר.

הבחורים האחרים המשיכו להרכיב
מוצרים בסגנון עגלול שככל הנראה, גם
אליהם מצורף נימוק מדוע הם מתאימים
בדיוק למשפחה הדתית הממוצעת.

"את לא תשני יותר על הרצפה" בשר
יקי לשירה ורפד את תחתית העגלול
בשמיכת צמר שעקבות הפוגרום נוערו
ממנה באופן ידני. השכבתי את שירה
וקיוויתי מאוד שהניעור הנמרץ, הסיר את
אבק הרי ירושלים וכל אשר בתוכם.



סיפור
בהמשכים

שרי רובל

סיפור

כשראיתי ששירה שוכבת בבטחה
ווידאתי שחוסר הסטריליזציה לא
פוגע בה באופן נחרץ, ניערתי את
ידי שוב ושוב ושוב.

"מוצלח נכון?" שאל יקי "לא הכרתי
את הפטנט הזה, הוא גאוני. איך זה
יכול להיות שאין כזה עגלול אצל
כל משפחה עם ילדים?"

"כי הוא לא נח במקום עם מדרגות"
בחרתי בתשובה לא כנה "למושב
הוא מצוין" נצרתי מילים על
נורמליות והוכחות לפורביזוריות
הנעוצה באביזר הגאוני. שמחתי
על משכב נח בעבור ביתי ורגיעה
לזרועותיי ואת כל השאר שמרתי
לזמנים עמוסים פחות למרות
שהתחלתי להתלבט אם זמנים
כאלו עתידים אכן להגיע.

תכונה נשמעה מכיוון הפתח.
בחורה, דודי וארגז "בינתיים זה"
היא התנשפה "אמא שלי אמרה

שלשבוע הקרוב זה יספיק לך
והיא תגיע עוד לפני זה כדי לראות
מה היא יכולה לעזור"

דודי לקק סוכריה ענקית וחסרת
עטיפה כך שלא היה לי סיכוי
לשער מי הגוף שנתן לה כשרות
אם בכלל קיים גוף כזה.

"את מהממת" התעלמתי
מהסוכריה והתמקדתי בנותנת
"עזרת לי מאוד ותמסרי תודה רבה
לאמא שלך. בוא דודי" הושטתי
אצבע. הוא תפס ביד דביקה "נלך
לשטוף פנים ולהתארגן לשינה".

"רוצה שאני אעזור להם להרכיב?"
היא הצביעה על הקולות
והדופקים.

"לא כדאי להתערב לגברים"
אמרתי בחיוך רחב רחב.

"וואי" האי דפקה על המצח

"שכחתי שאתם דתיים ויש הפרדה.
תגידי, איך באמת אתם אוכלים?
כל אחד בחדר אחר?"

"אני אזמין אותך לסעודת שבת"
הבטחתי "ואז תראי".

שטפתי את דודי. השכבתי אותו
על המזרון בחדר הילדים. הוא
כנראה היה מאוד עייף כי חרף
הגעש ששרר בבית, הוא נרדם.

מצאתי את עצמי בבית מלא
קרשים וגברים ובשם ההפרדה
בה השתמשתי מול עירית או
נירית, יצאתי החוצה. 'אין לי מה
לעשות' הצטדקתי לעננים שחיפו
על כוכבים 'הבטלה מביאה לידי
שעמום' הרחבתי.

גללתי את מסך הפלאפון
שברשותי, בדקתי מה שלום
הפוליטיקה והסייילים. רציתי להיות
עסוקה, לא להגיע לידי חטא.

בעל עסק?

כמה כסף כבר הוצאת על -
פרסום שלא הביא תוצאות?

טוויסט

פרסום וחשיפה במדיה הדיגיטלית



מקסימום תוצאות

במינימום השקעה

להצעת פרסום



טוויסט

להצעת פרסום

מ-ש-ת-ל-מ-ת!!!



להערות

והארות



לבקשות



למדור
קוראים כותבים



**קראתם?
אהבתם?**

נשמח שתכתבו לנו

שלכם תמיד
צוות המגזין