

הידברות

ערוץ 97 בכבלים, בלוויין בפרטנר ובסלקום tv

www.hidabroot.org

תפוצה: 300,200 עותקים

העלון מוקדש לחזרתם של כל החטופים במהרה בע"ה



רוצים לקבל את העלון במייל לפני כולם?

פרשת וילך - שבת שובה | גיליון 722 | ד' בתשרי תשפ"ו

להפצת העלון: 073-222-1388

שו"ת

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

אנחנו אמורים לשהות בשבת במקום שאין בו עירוב. איך אפשר לקחת איתנו מפתח לדירה כשיוצאים החוצה?

במקום שאין עירוב, אסור לטלטל מחוץ לבניין אם החצר לא מוקפת לגמרי במחיצות. גם בטלטול בתוך הבניין יש חיוב לבצע תחילה עירוב חצרות, וזאת על ידי ככר לחם (שאוכלים בסעודה שלישית), ובכך יהיה מותר לכל דיירי הבית להוציא ולהכניס מהבית לחדר המדרגות. ומחוץ לבניין אין אפשרות להוציא או להכניס אפילו מפתח, לכן יש למצוא מחבוא שבו נוכל להניח את המפתח. וודאי שאין היתר לטייל עם עגלה בחוץ.

ידוע שאסור לנעול נעלי עור ביום כיפור. האם מותר ללבוש בגדים אחרים שעשויים מעור?

חמישה עינויים שחייבים בהם ביום הכיפורים כוללים נעילת הסנדל מעור, ובשאר סוגי הנעליים, גם אם הם נוחים יותר מהעור - מותר. ושאר הבגדים או כריות שעשויים מעור, מותר להשתמש בהם לכתחילה.

זמני כניסת ויציאת השבת

לפי שיטת "אור החיים"

מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ישראל
19:46	19:06	17:55	ירושלים
19:44	19:08	18:11	תל אביב
19:45	19:07	18:04	חיפה
19:46	19:07	18:13	ב. שבע



חזק - ואמץ

מהו ההבדל בין חוזק לאומץ, ומדוע אנו זקוקים לשניהם

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

טרם מותו, בעת המינוי שמינה משה רבנו את יהושע בן נון לתפקיד מנהיגם של ישראל במקומו, אמר לו לעיני כל ישראל (דברים לא, ז): "חֲזַק וְאַמֵּץ! כִּי אֵתָּה תָּבֹא אֶת הָעָם הַזֶּה אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר נִשְׁבַּע ה' לְאַבְרָם לְתֵת לָהֶם". על המילים "חֲזַק וְאַמֵּץ" הוא חוזר שוב להלן (לא, כז), ובספר יהושע (א, ט) כתוב שהקב"ה בכבודו חוזר ואומר לו אותן המילים, לאחר מות משה. ככתוב: "הֲלוֹא צִוִּיתִיךָ חֲזַק וְאַמֵּץ, אֶל תַּעֲרֵץ וְאֶל תַּחֲתֵי עֵמֶךָ ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל אֲשֶׁר תִּלְךָ". המעניין שם יראה כי המילים "חֲזַק וְאַמֵּץ" חוזרות על עצמן שלוש פעמים בדיבור האלוקי עם יהושע בן נון.

מכל זה עולה, שבצמד מילים אלה טמון קוד מרכזי נסתר, המגלה את המפתח המוביל להצלחה. אולם מה ביאור המילים "חֲזַק וְאַמֵּץ", ומה ההבדל בין המילה "חוזק" לבין המילה "אומץ"?

בעברית, מילים שאותיות השורש שלהן הן ח.ז.ק מתייחסות בדרך כלל לאחידה חזקה בדבר מה, כגון הכתוב: "הַחֲזָק מִגֵּן וְצִנָּה וְקוֹמָה בְּעֶזְרָתִי" (תהלים לה, ב), וכן: "הַחֲזָק בְּמוֹסָר אֶל תִּרְךָ" (משלי ד, יג). ומהאחידה החזקה יקבל האדם עצמו חוזק ותועלת. לעומת זאת, מילים שאותיות השורש שלהן הן א.מ.ץ מתייחסות לחוסן עצמי, כגון הכתוב: "וְאַמֵּץ לְבֹב גִּבּוֹרִים" (עמוס ב, טז), וכן: "מִרְבַּ אֲוִנִים וְאַמֵּץ כַּף" (ישעיהו מ, כו). קשר אמיץ הוא קשר חסון מצד עצמו שקשה מאוד לפרוק.

עתה נגיע לסוד העניין. בתלמוד (ברכות לב ע"ב) ביארו את הכתוב ביהושע (א, ז) "חֲזַק וְאַמֵּץ מֵאֲדָם": "חֲזַק - בתורה, ואמץ - במעשים טובים". האדם מצד עצמו, עם כל גדולת חוכמתו וגאונותו, עלול לטעות מאוד בשיקול הדעת ולהגיע להחלטות



בעשרות אלפי בתים בישראל, אין אוכל על השולחן. אלפי ילדים הולכים לישון רעבים! הם מתחננים ומבקשים את עזרתכם, לא למותרות, לא למשחקים או חופשות, אלא לאוכל. פשוטו כמשמעו.

זו החובה שלנו לאמץ משפחה ולתרום סלי מזון. מחלקת החסד של הידברות תעביר להם את תרומתכם זו החובה שתהפוך לכם לזכות.



073.3333.111

אוכל על השולחן

חובה שתהפוך

לזכות!



אין
לכ
בכיבוש
◆
ספר תורה
◆
מזמור

אין לפחד
בכיבוש הארץ
ספר תורה לכל שב
מצוות הקהל
שירת האזינו

משה רבנו אומר לעם כי לאחר כניסתם לארץ, אל להם לפחד מן הגוים שנמצאים בארץ בעת כיבוש הארץ, וה' יהיה עמם וישמיד את אויביהם. הוא אומר לכם כי ה' יעשה לגוים אשר יושבים בארץ כפי שעשה לסיחון מלך האמורי ולעוג מלך הבשן. אתם תלחמו בהם מלחמת-חובה, וה' הוא זה שיפיל אותם. "חִזְקוּ וְאַמְצוּ אֶל תִּירְאוֹ וְאַל תַּעֲרָצוּ מִפְּנֵיהֶם כִּי ה' אֱלֹהֵיכֶם הוּא הַהֵלֶךְ עִמָּךְ לֹא יִרָץ וְלֹא יַעֲזֹבָךְ", מחזק משה רבנו את העם. לאחר מכן, הוא מחזק את יהושע בן נון, תלמידו, לעיני עם ישראל.

הפרשה מציינת כי ביומו האחרון של משה רבנו הוא כתב את כל ספר התורה ונתנו לשבט לוי. הוא אמר להם להניח אותו

משה רבנו מוסר לבני ישראל את מצוות הקהל, שבה יש לעלות לאחר כל שנת שמיטה, בסוכות, אל בית המקדש. שם המלך יקרא מספר דברים ופרשיות נוספות בתורה, על מנת להחדיר בעם יראת שמים.

ה' קורא למשה רבנו לבוא אל אוהל מועד יחד עם יהושע בן נון, ומודיע למשה רבנו כי יבואו ימים שבהם בני ישראל יזנחו את התורה והמצוות. הם עתידים לחטוא לאחר שיכנסו לארץ ישראל ויראו את כל השפע. כתוצאה מכך, עונשם יהיה כבד.

וכאשר הם יזעקו אל ה' – הו
יסתיר את פניו מהם. על מנת
להזהיר את בני ישראל מהצפוי
להם, ה' מצווה את משה רבנו
לכתוב את העונשים הצפויים
אם יחטאו, והם הנקראים "שירת
האזינו". ה' מצווה ללמד את בני
ישראל את השירה הזו שוב ושוב,
עד שהדברים יהיו שגורים בפה.
שירה זו תשמש כעדות שכל
הקורה להם הוא בגלל שהפנו
עורף לה', ולא יוכלו הם להגיד
שלא התרו בהם מראש. שהרי,
כאשר יגיעו הצרות, הם יראו
שכל הקורה עימם כתוב במדויק
כפי שמופיע בשירה הזו, ולכן הם
לא יוכלו להגיד שהם לא ידעו או
שלא הזהירו אותם מראש. משה
רבנו מבקש מהלוויים לכנס לפניו
את החכמים והעם, וחוזר בפניהם
שוב על שירת האזינו, הכתובה
בפרשה הבאה.

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

מחשב מסלול מחדש

התחלה מיידית: התחל היום להתעמל ואל תדחה, הפסק היום לאכול שטויות, ואל תשלה את עצמך שמחר יהיה קל יותר...

בפרשת כי תבוא נכתב "וְהָיָה חֵיפָא תְּלָאִים לָךְ מִנָּגֵד וּפְחָדָת לִילָה וְיוֹמָם וְלֹא תֵאֱמָר בְּחִיפָא" (דברים כ"ח, ט').
הבעל שם טוב מלמד אותנו בנושא הזה יסוד חשוב לחיים. הוא מסביר כיצד "אופטימיות פסימית" שומרת על כוח הרצון של האדם.

כדי לשמור על האדם, שיהיה בעלייה מתמדת, הוא צריך למצוא אצל עצמו איזשהו חיסרון רוחני שטעון תיקון. הכרת החיסרון העצמי יוצרת אצל האדם רצון ושאיפה להתקדמות. כך, בכל פעם שהאדם יצליח בשאיפתו ויתקדם לדרגה גבוהה יותר, הוא יחפש חיסרון בעבודתו גם שם, ידקדק בעצמו יותר ויראה שיש לו עוד הרבה מה לתקן בנפשו, במידותיו ובעבודת בוראו. התבוננות כזו שומרת על האדם להיות מונע כל העת קדימה מכוח הרצון, ולהיות כל העת בתהליך של מאמץ רוחני. אם האדם יפסיק להתאמץ ולהתקדם בשביל להשיג עוד מעלה, לא רק שהוא לא יתקדם, אלא ייפול ויתדרדר, משום שאדם אינו יכול לעמוד "מקובע" במקומו. אם אינו בעלייה – הוא בירידה. ח"ו.

ממתוך ספרו של הרב יצחק פנגר 'מחשב מסלול מחדש'.
לרכישה היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

שני הצדדים במוח של האדם: הרצון ליהנות מול המטרות ארוכות הטווח. כאשר המוח מגלה שצד אחד מרוצה, מצליח הצד השני לקבל עדיפות ולהכריע בהחלטה. לכן יש להסתכל על ההחלטות בזהירות: לשמוח בהצלחות, אך לזכור כי המטרה עדיין לא הושגה. המסקנה של המחקרים היא שישנו כוח בפסימיות, שגורם לאדם שלא להפסיק את השאיפות ואת המאבקים, וגם לא להישיבר מקשיים. האופטימיים פורשים מהחתייה ליעד כי הם בהלם מהכישלונות ומהקשיים שבדרך. הם אומרים לעצמם: "נראה זה אומר שלא אצליח", ו"זה לא

שייך אלי...".

אנשים שרואים את העתיד בצורה חיובית, מפתחים גם נטייה לדחינות. למשל, אם הם מתכננים להתעמל וחושבים שיצליחו בעתיד, הם בדרך כלל לא יתעמלו היום, ויטמנו על העתיד. משטר דיאטטי אופטימי, שמאמין במחר, משאיר גם את הדיאטה למחר... היום, הוא עדיין יתיר לעצמו לאכול בצורה לא בריאה.

הדרך להתמודד עם הדחיינות היא לנקוט בגישה פסימית: מחר תרצה לאכול משהו טעים כמו היום, ומחר תהיה עייף בדיוק כמו היום. גישה כזו מחייבת

סכנת ההצלחה

איך שומרים על עלייה והתקדמות?



מחקרים מצאו שדווקא הצלחות במהלך הגמילה מהוות סכנה להמשך ההתקדמות. במחקר עקבו אחרי נשים ששמרו על דיאטה במשך שבועיים, וחזרו לדיאטנית למעקב ולעיוץ. לאחר המפגש המתינו לנשים הללו ביציאה מהקליניקה, והציעו להן חטיף שוקולד. נשים שהדיאטנית בישרה להם בשמחה שהן עמדו ביעדיהן השבוע ו"כל הכבוד להן", וקבלו הרגשה טובה שהן משיגות את יעדיהן, התפתו לאכול את חטיף השוקולד המוצע יותר מנשים שהדיאטנית נתנה להן הרגשה שעוד הרבה עבודה לפניהן.

הסיבה לכך היא שכוח הרצון הוא **מאבק** בין

העלון מופץ השבוע ב-299,750 עותקים, בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מזיכוי הרבים? חייג/י 073-2221388 ותקבל/י 50 עלונים להפצה מדי שבוע



הפצה ולוגיסטיקה

עריכה גרפית
שני מויאל

עורכות משנה
דבי רייכמן,
שולי שמואלי

עורך
דודו כהן

היזכרות 

לתגובות: oneq.shabat@htv.co.il



היזכרות
שופס

חפשו ב-G 'הידברות שופס' 073-222-1250

5 הספרים הנמכרים ביותר של הרה"ג זמיר כהן

עד 20% הנחה עד חגי תשרי בלבד!



מנהג הכפרות

איך עושים כפרות בצורה מהודרת, ומדוע טובלים בערב יום כיפור?

איך מבצעים את מנהג הכפרות, ואיך אפשר לעשות כפרות אונליין?

נהגו בכל תפוצות ישראל לעשות כפרות בערב יום הכיפורים, לשחוט תרנגולים לכל בני הבית (כן איתא בשו"ת חמדה גנוזה סימן צ"ג). ובמקום שיש דוחק בשחיטה בערב יום כיפור, עדיף להקדים שחיטת הכפרות כמה ימים קודם לכן (פרי מגדים אשל אברהם סימן תר"ה אות א', ושיבולי הלקט סימן רפ"ג).

כיוון שיש הרבה מכשולות בשחיטה, מחמת ריבוי השחיטה, עדיף בימינו לעשות כפרה על כסף (עיין בכנסת הגדולה יורה דעה סימן י"ח הגהות ב"י אות נ"ח). ובספר יפה ללב (ח"ב סי' ס"ב) כתב שהגימטריה של תיבת "כסף" במילוי, "כ"ף סמ"ך פ"ה", היא "כפרה".

הזמן המובחר לעשות הכפרות הוא בליל תשעה בתשרי, וטוב אם יהיה קודם עלות השחר ולאחר הסליחות, שהוא עת רצון גדול מאוד בשמיים, ובשעה זו יכול להכניע המקטרגים והמטשטנים (שער הכוונות דף ק' עמ' א', מועד לכל חי סימן ט"ז אות א').

מנהג אשכנז לומר "זה חליפתי, זה תמורת, זה כפרתי", ומנהג הספרדים לומר "זה חליפתי, תמורת, כפרתי", שהם ראשי תיבות חת"ך, והוא השם הממונה על החיים, וחותר חיים לכל חי. ומסובב סביב ראשו היפך כיוון השעון, ויעשה כן שלוש פעמים, ובכל פעם שמסובב אומר הנוסח הזה כולו. טוב שיקדים סבב הכפרה על עצמו תחילה, קודם שיעשה כן לבני ביתו, כמו שנאמר אצל כהן גדול, "וכפר בעדו ובעד ביתו", כדי שיבוא זכאי וכפר על החייב (כף החיים סימן תרה סעיף קטן ט"ז).

כיום אפשר לעשות פדיון כפרות גם אונליין, ובאתר הידברות ניתן לעשות זאת ביתר הידור. כיצד?

נהוג שכל אדם פודה עצמו בסכום השווה למחיר של תרנגול (טוב שייתן 36 ₪). וראוי לתת פדיון כפרות לכל אחד מבני הבית בנפרד, אפילו לתינוק בן יומו. ועבור אישה מעוברת נותנים פעמיים.

את הסכום שחייבים מעיקר הדין, אי אפשר לתת מכספי מעשר. אולם אם רוצה אדם לתת יותר מסכום זה, יכול לתת את תוספת ההידור מכספי מעשר.

כאשר עורכים כפרות אונליין, אין הכרח לסובב את סכום הכסף מעל לראש, אלא יתרום באשראי באתר או בטלפון, ולפני הנתינה יאמר נוסח הכפרות.

נוסח הכפרות המלא:

בְּנֵי אָדָם יִשְׁבִּי חֹשֶׁךְ וְצִלְמֹת, אֲסִירִי עֲנִי וּבְרָזָל: יוֹצִיאֵם מִחֹשֶׁךְ וְצִלְמֹת, וּמִסִּדְּרוֹתֵיהֶם יִנְתֵּק: אֲוִילִים מִדָּרֶךְ פֶּשַׁע, וּמִעֲוֹנוֹתֵיהֶם יִתְעַנּוּ: כָּל אֶחָד תִּתְעַב וְנִפְשָׁם, וַיִּגְעוּ עַד שְׁעָרֵי מוֹת: וַיִּזְעְקוּ אֶל אֱלֹהֵי צָרָה לָהֶם, מִמִּצְקוֹתֵיהֶם יוֹשִׁיעֵם: וְשִׁלַּח דְּבָרוֹ וַיִּרְפָּאֵם, וַיִּמְלֹט מִשְׁחִיתוֹתָם: וַיִּדּוּ לֹאֲדֹנֵי חֲסִדוֹ וַיִּנְפְּלוּתֵיהֶם לְבָנֵי אָדָם: אִם יֵשׁ עָלָיו | מִלֶּאֱלֹהִים מְלִיעַ, אֶחָד מִנִּי אֱלֹהִים, לְהַגִּיד לְאָדָם לִשְׂרֹ: וַיִּחַנְּנוּ, וַיֹּאמְרוּ, פְּדֵהוּ מִדֶּחַת שַׁחַת, מִצָּאֵת כָּפָר: לֵאחֹר מִכֵּן אוֹמְרִים שְׁלוֹשׁ פַּעֲמִים: זֶה חֲלִיפָתִי, זֶה תַּמּוּרְתִּי, זֶה כְּפָרְתִּי. זֶה הַכֶּסֶף יִלָּךְ לְצִדְקָה, וַאֲנִי אֵלֶךְ לְחַיִּים טוֹבִים אֲרָכִים וְשְׁלֹמֹם:

מה מקור המנהג לטבול במקוה בערב יום כיפור?

בשולחן ערוך (סימן תר"ו סעיף ד') מובא שנוהגים לטבול וללקות בערב יום כיפור. ויכול לעשות כן בכל זמן שרוצה במשך היום. אמנם ראוי לטבול לפני תפילת מנחה, וכך יתוודה בתפילת המנחה לאחר שטבל. וכיום נוהגים שהבחורים והגברים טובלים, אבל נשים אינן טובלות טבילה זו.



073-3333-300

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

בתקופה זו של החגים, כולנו מתכנסים רבות בבתי כנסיות לתפילות ולקיום מצוות: סליחות, ראש השנה, כיפור, סוכות, שמחת תורה.

דגש חשוב יש לשים לב בימים אלו על הבאת הילדים לבית הכנסת, כי הבאת הקטנים לבית הכנסת בכל ימות השנה, ובפרט בימים קדושים אלו, היא סגולה נפלאה שתיכנס בלבבם יראת שמים טהורה, כפי שכתב אחד מגדולי הראשונים בספר "אור זרוע". ועל כן שיבח רבי יוחנן בן זכאי את רבי יהושע בן חנניה "אשרי יולדתו", ופירשו בתלמוד ירושלמי שאמו של רבי יהושע הייתה מביאה אותו לבתי מדרשות עוד בהיותו קטן מאוד, כדי שכבר מגיל רך תקלוטנה אוזניו דברי תורה.

במנהג טוב זה החזיקו אנשי ירושלים עוד מתקופת התנאים הקדושים לפני כאלפיים שנה, שלא היו מניחים את ילדיהם הקטנים בבית, אלא הביאו אותם לבתי כנסיות כדי לחנכם במצוות. ועוד נהגו גם להביא את בנותיהם הקטנות לבית הכנסת (מסכת סופרים פרק י"ח).



ילדים בבית הכנסת

מהי החשיבות של הבאת ילדים לבית הכנסת לתפילות הימים הנוראים?

בפרשתנו נזכרת מצות הקהל, שביום השני של סוכות כל ישראל היו מתאספים בבית המקדש, והמלך היה קורא לפני העם כמה פרשיות מחומש דברים. מי מתאסף באספה זו, מפורש בתורה: "הקהל את העם, האנשים והנשים והטף... למען ישמעו ולמען ילמדו, ויראו את ה' אלוהיהם, ושמרו לעשות את כל דברי התורה הזאת". הגדולים שבאים שומעים את דבר ה', וזוהי מתחזקים, אך הקטנים הרי אינם מבינים, ומדוע יש ציווי להביאם? אמרו חכמינו, כי חפץ ה' יתברך להביא שכר לאותם הגדולים שטורחים להביא את הקטנים. והתועלת בכך שהקטנים ישתתפו באותה אסיפה, הוא כפי שמפורש בפסוק, בשביל שיזכו ליראת ה'.

ואכן, אאמרו"ר זקן המקובלים **הרב דוד בצרי** שליט"א מאוד היה מזהיר אותנו על כך, לקחת את הילדים הקטנים לבית הכנסת לתפילות ביום שבת קודש. ובישיבת המקובלים "השלום" הקפיד שהכיסאות לא יהיו חדשים מאוד. ושאלתי למה מקפיד על כך? ואמר, היות כשהיה ילד, פעם עלה על הספסל כדי לפתוח את החלון, והגבאי גער בו גערה גדולה, ואמר לו: אין לילדים לבוא לבית הכנסת! ילדים מפריעים ומלכלכים את בית הכנסת! המשיך והסביר אאמרו"ר, מתוך מעשה זה באתי לכדי הבנה, אם ריהוט חדש מאוד יגרום לאחד הגבאים להוציא ילד מבית הכנסת – עדיף שהיה ספסלים לא חדשים, ובלבד שיוכלו הילדים להגיע לתפילות בבית הכנסת. כמובן יש להיזהר שהילדים ישבו באימה ובריאה ולא יחללו את קדושת בית הכנסת, ושלא יפריעו למתפללים. וכן יש להקפיד שהילדים יהיו נקיים, כדי שלא להכשיל את המתפללים בארבעת אמותיהם.

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

LIVE 97

משדר מרום בערב יום הכיפורים

חַתָּמֵנוּ לְחַיִּים

כפרות | התרת נדרים | פדיון נפש

יום רביעי

ט' תשרי

08:00

החל מ

24 שעות לפני יום הכיפורים

קוים קרא בתחנונים

יום שלישי

ח' תשרי

21:00

החל מ

משדר הסליחות האחרונות של השנה משריד בית מקדש - הכולל המערבי

הרב עמנואל מזרחי | הרב ירון אשכנזי | הרב אדין עמרמי
הלכות - סגולות - דברי התעוררות



מִדָּה כִּנְגֵד מִדָּה

נֶפֶשׁ תַּחַת נֶפֶשׁ!

בערב יום הכיפורים 'הידברות' תערוך עבורכם 'פדיון נפש', מידה כנגד מידה. כספי הפדיון שלכם, יועבר למחלקת אמ"א להצלת נפשות ובזכות הנפשות שיתקיימו בתרומתכם, הנפש שלכם תינצל – נפש תחת נפש, מידה כנגד מידה. ובעז"ה, תזכו להיכתב בספר החיים.

מעבירים את פדיון הכפרות למחלקת אמ"א
וזוכים להציל נפשות

הכל הולך אחר החיתום חתימה טובה

חותמים על שטר השותפות ונחתמים לשנה טובה

לקראת יום הכיפורים – היום שבו הדין נחתם,
כולנו זקוקים לזכויות שיעמדו לנו לחתימה טובה.
ואין בשמיים זכות גדולה מזיכוי הרבים.

חותמים על שטר שותפות בעל תוקף
הלכתי מלא עם הידברות ומורנו הגאון
הגדול הרב זמיר כהן שליט"א בזיכוי
הרבים הגדול בעולם, כדי שכל הזכויות
יהיו שלכם ותחתמו לשנה טובה.



<< חותמים עכשיו על שטר שותפות!

073-33-33-111

המוקדים פתוחים במוצאי שבת



היזכרות
זיכוי הרבים
הגדול בעולם



"נדהמתי! הלקח היה מרגש"

מה משמעותן של כמה מילים בודדות בתוך מסמכים ארוכים?

במקצועי אני מתרגמת, מקבלת טקסטים באנגלית ומתרגמת לעברית, וכן להפך. את שכרי אני מקבלת לפי מספר המילים, כל מילה שווה כך וכך. לפני שנים קיבלתי עבודה של תרגום דו"חות ארוכים מעברית לאנגלית. זו הייתה עבודה גדולה, עם הכנסה יפה בצידה. סיכמתי איתם על תשלום כמקובל, והתחלתי בעבודה.

כשהשלמתי את העבודה, חישבתי את הסכום המגיע לי. עברתי על כל דו"ח, חישבתי את מספר המילים שהופיעו בו, והגעתי לסכום כולל, מכובד בהחלט. אבל... רגע לפני ששלחתי את התרגומים ואת החישוב הסופי למכון, נזכרתי שבראש כל אחד מן הדו"חות היתה כותרת שלא תרגמתי, משהו כמו חמש מילים בערך בכל דו"ח (זה היה שונה מדו"ח לדו"ח). לא תרגמתי אותן, כי למכון לא היה צורך בתרגומן.

התלבטתי אם להסיר אותן מספירת המילים. מצד אחד, הן כמעט שלא משפיעות על הסכום הסופי - הן מוסיפות רק כמה שקלים בודדים, והיתה זו טרחה גדולה להתחיל עכשיו לעשות את החשבון מההתחלה, לעבור דו"ח-דו"ח ולספור את המילים. הייתי גם חייבת להתקדם לעבודות אחרות, שכבר חיכו לי בלחץ זמן. מצד שני, הרגשתי שזה לא לגמרי נכון לגבות עליהן תשלום.

המאבק הפנימי היה קצר, אבל משמעותי. אמרתי לעצמי שגם אם זו טרחה לחשב הכול מחדש, וגם אם מדובר רק בכמות זעירה של כסף - אני עושה את הדבר הנכון. מתוך יראת שמיים ובנפש חפצה חזרתי לכל הדו"חות, הורדתי את הכותרות וספרתי הכול מחדש.

ואז - הפתעה! במקום סכום נמוך יותר, כפי שציפיתי לקבל - המספר שקיבלתי היה גבוה בהרבה! נדהמתי. בדקתי שוב, וגיליתי שבחישוב הראשוני עשיתי טעות רצינית, שגרמה לי לחשב סכום נמוך בהרבה ממה שהיה מגיע לי. אילולא הייתי עוזרת ומחשבת מחדש - בגלל מילות הכותרת הבודדות שלא תורגמו - הייתי מפסידה סכום לא מבוטל!

עמדתי מול המחשב וחייכתי לעצמי. הרגשתי כאילו הקב"ה לוחש לי: "רואה? כדאי להתאמץ בשביל היושרה וההגינות, גם כשזה נראה שולי, גם כשזה כרוך בטרחה. אני רואה אותך".

הלקח היה עבורי ברור ומרגש: לפעמים דווקא המאמץ הקטן לשמור על יושרה - שנדמה שאין בו טעם - הוא זה שפותח את הדלת לברכה אמיתית.

... במדרש מובא "קופה מלאה עוונות, מי מקטרג בראש כולם? זה הגזל". ימי הדין כבר כאן, היום הקדוש בשנה מתקרב. כולנו מרבים בתפילה וסליחות, אבל אדם שיש ברשותו פרוטה שאינה שלו, אין תפילתו עולה למעלה ואינה מתקבלת. חז"ל אומרים לנו שעבירות שבינן אדם למקום יום הכיפור מכפר, אבל עבירות שבינן אדם לחברו אין יום הכיפור מכפר עד שירצה עד חברו אם נגע בו, או ישלם לו אם גזל ממנו. מי שחי מתוך ביטחון מוחלט שבזאת עולם הוא היחיד שמסבב את הכול, וכל מה שיש לו - מגיע ממנו, וכל מה שאין לו - הוא בגלל שהקב"ה לא רוצה שיהיה לו - אדם כזה אינו נכשל כלל בגזל, משום שהוא יודע שלא תהיה בו כלל ברכה. להיפך, הגזלה שנמצאת אצלו היא כמו פצצה מתקתקת. אולי חשבון הבנק שלו גדל, אבל כסף זה גורם לו רק נזקים בכל רגע נתון שהוא נמצא אצלו. ולהיפך, גם אם יהיה לו פחות כסף, אם הכסף טהור ונקי - תשרה בו ברכה מיוחדת, שתביא לו אושר ושמחה.

כפי שאומרים חז"ל על הפסוק במשלי, "איש אמונות רב ברכות": כל מי שהוא נאמן, הקב"ה מביא ברכות על ידו.

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



ידך פשוטה לקבל שבים

איך אנחנו מגיבים כשיש עת רצון מצד המתבגרים שלנו?

לא קל להיות הורה בדור הזה. לא קל להיות הורה בכלל. במיוחד כשהילדים מתחילים להתבגר, להראות סימני עצמאות, לבדוק גבולות... את ההורים זה מעמיד במבוכה. מתי לשחרר ומתי להתעקש?

אנחנו באמת רוצים את טובתם של הנערים, אבל יש דברים שבאמת לא טובים עבורם, ואמנם ניסיון החיים הוא לפעמים בית הספר הכי מוצלח, אבל מה לעשות, שכר הלימוד שלו יקר, יקר מדי, וכואב ללמוד בדרך הקשה. הנערים לא מבינים שאנחנו באמת רוצים את טובתם, ושאנחנו מנסים לחסוך להם כמה תחנות כואבות במסע שלהם. הם לא מעריכים את זה, וזה מייצר ריחוק רגשי, שרק מכניס את הנערים ליותר מצבי סיכון. זה לא פשוט...

אבל יש לפעמים "עת רצון" מיוחדת: חלון הזדמנויות שנפתח לפעמים, ואם מזהים אותו, אפשר לעשות קיצור דרך משמעותי מאוד, ולחסוך הרבה עוגמת נפש. לדוגמה, אם, למרבה הצער, נער מתחמק מעשיית המחויבות שלו. לפעמים נוצר מצב שהנער, בהמשך, מכיר בטעותו, ואפילו בא להציע עזרה. בשלב הזה אפשר להגיב בכמה דרכים:

א. להתפוצץ ולצרוח, או סתם לנכסס. "עכשיו אתה בא להציע עזרה? תתבייש לך, איפה היית קודם. מה קרה שפתאום נזכרת?".

ב. להיות אדישים. התסכול גורם לזה לפעמים, לייאוש ולתחושת ניתוק. "תעזור, לא תעזור, לא כל כך משנה לי כבר".

ג. להניח את משקעי העבר, ולשמוח שעכשיו הוא בא, ואפילו לעודד אותו על בחירתו הטובה.

רוב ההורים מגיבים באחת משתי האפשרויות הראשונות. אנחנו רק בני אדם, הכאב גדול, וההתייחסות שלנו בכעס או בייאוש ואדישות היא כמעט בלתי נמנעת (במיוחד אם הדוגמה מורכבת יותר מאשר סתם התחמקות מעזרה).

ובכל זאת, יש מעלה גדולה לזהות את עת הרצון הזה, ולעשות את האפשרות השלישית! אמירת: "אמרתי לך" אף פעם לא מתקבלת וגורמת להרהור תשובה והפקת לקחים, אלא רק גורמת לאיבה ולתסכול.

זו הזדמנות ללמד את הילד שיעור חשוב: תמיד אפשר להתחיל מחדש, ואדרבה. צריך לייחל לזה, לצפות לזה, וכשזה מגיע, לא להרוס את הרגע המיוחד הזה שמאפשר התחברות מחדש. בדרך כלל זה מגיע ברגע הכי פחות נוח, ולכן רק טבעי שנתפתח לפתוח בנאומים ובדרשות, או להתעלם ולהגיב בקרירות. אבל זו טעות. זו הזדמנות אמיתית, וכשזה מגיע, צריך לתפוס את זה בשתי ידיים, כי זה שיעור חשוב מאוד. "אנחנו שמחים שבאת, שמחים שהצטרפת".

זה כלל גדול בחינוך, ומידה תחת מידה, זה גם כלל גדול בעבודת ה'. כפי שנתנהג עם בני ביתנו, כך הקב"ה יתנהג איתנו. לכן חשוב כל כך לנטות יותר לצד החסד באופן כללי. אבל ימי הרחמים והסליחות הם הזדמנות להתחזק בזה, כי אנחנו רוצים שהקב"ה יקבל את תשובתנו, כי ידו תמיד פשוטה לקבל שבים, ויתנהג איתנו במידת "נשאל עון", ו"עבר על פשע", "לא תחזיק לַעַד אָפֹן", כמו שהרמ"ק האריך בספרו, "תומר-דבורה", שאלו אינם רק פסוקים שאומרים בתשלוק, אלא הנהגות רוחניות שאנחנו מפעילים כשאנו מתנהגים כך, ואין כמו רגעים כאלו כדי להתחזק במידה זו. שנזכה כולנו לגמר חתימה טובה!

לרכישת הספר "בוסר המלאכים", חיינו להיבדקות שופט 073-222-1250

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.



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

פנימות היעוץ המקצועית בתשלום 073-3333-101

"הוא אמר לי להישאר. מאז נשארתי 20 שנה"

מורן קורס פגשה את אהה הכימאן, מרצה ומנהלת פוסט בדיגטל, ושמעה ממנה על תחושת הריקנות שהובילה לחיפוש אחר משמעות, על הריאיון המפתיע שבו התקבלה לעבוד בהידברות, ועל החלום לקבל ילדת אומנה – והגשמתו

מורן קורס

את אביגיל-אהה הכימאן הכרתי לפני שנים רבות, כשהגעתי אליה הביתה לסדנת כתיבה. היא גם היתה אז העובדת הראשונה בערוץ. אבל לפני שנדבר עליה כמו שהיא היום, נחזור קצת אחורה בזמן. היא נולדה בסמרקנד, ובגיל שנתיים ניצלה ממוות. מאז, החיים לא חדלו מלהפתיע אותה. מרקדנית שמופיעה על במות, היא הפכה למרצה בחסד עליון. היא נבחרה להיות העובדת הראשונה בהידברות, לחזור בתשובה דווקא מהמקום הכי לא צפוי, ולפתוח את הלב לילדת אומנה.

איך הייתה הילדות שלך בסמרקנד?

"העדה הבוכרית שמרה מאוד מאוד על עצמה. בשונה מכל מיני עדות, ברוסיה בעיקר, שהייתה שם התבוללות מטורפת, והקומוניזם ששלט ברחוב, העדה הבוכרית די שמרה על עצמה. הם מאוד מאוד שמרו לא להתחתן עם אחרים, עד כדי כך שהתחתנו בתוך המשפחה, בני דודים שלישיים. שמרו מאוד על הכשרות. הם שמרו על עצמם כל כך, שאפשר היה להגיד שהם דתיים.

"בגלל שהיה אסור, מבחינת הקומוניסטים, להיות יהודי, הם פחדו מאוד לדבר. אז בגלל שהסבים פחדו לדבר, הילדים ידעו פחות. הם ידעו משהו, ידעו יהודים, ידעו כיפור, ידעו קצת פסח, אבל מצד שני, לא ידעו על פורים כל כך, לא חנוכה, לא דברים שאנחנו מכירים היום, אבל כן נשמר הצביון. ואני, כשנולדתי, כבר לא ידעתי כמעט שום דבר, כי באמת היה מפיח לדבר על יהדות. סתם לצורך העניין, מישוהו שהיה עושה ברית מילה במרתף, והיו תופסים אותו – זה שש שנים בכלא, או שמגלים פשוט לסיביר, כמו שסבתא שלי הוגלתה לסיביר. אלה היו עניינים שבכל יום, דופקים בדלת בחמש בבוקר, הקג"ב או המשטר, ופשוט לוקחים את הבן אדם ומעלימים אותו. כשנפל מסך הברזל, עלינו לארץ. הייתי בת שבע."

אביך רשם אותך לבית ספר דתי, אף על פי שלא היית דתית.

"נכון, אבל במהות שלו הוא היה מאוד שמרן ואיש חינוך, וכשהוא הגיע לראות בתי ספר, הוא נכנס למקיף, הוא נכנס לבתי ספר חילוניים, והוא אמר: 'הבנות שלי לא ילמדו פה'. ובחסד השם הוא

שם אותנו במסגרות דתיות. ככה הכרתי מה זה שבת, מישהי הראתה לי מה זה סידור וסימנה לי איפה ה'ברוך', זה היה כזה צעדים ראשונים.

"ההורים שלי לחצו מאוד שאני אתחיל ללמוד, ובאמת התחלתי ללמוד, תואר ראשון ותואר שני, ולימודי תעודה ומשפטים וחינוך מיוחד, והרגשתי שאני עושה כל מה שצריך לעשות, כל מה שמלמדים, ולא התמלאתי מזה. ואז טסתי לחו"ל, ועוד פעם לחו"ל, והיה תאילנד

"ואז אני מקבלת טלפון מארגון הידברות, ומזמינים אותי לריאיון. הייתי ממש בתחילת הדרך, סיימתי בדיוק סטאז' ביחסי ציבור. הייתי עדיין ממש מתחילה בתשובה. התראיינתי מול המשנה למנכ"ל. הוא רצה שאני אחליף את המזכירה, וסיפר לי מה אני צריכה לעשות. ואמרתי לו שבשמחה, אבל אם הוא רוצה, אז יש לי תואר, תקשורת, אולי הוא ירצה להשתמש בזה. והוא אמר לי: 'כחי רגע', ויצא. ואחרי כמה שניות הוא חזר, כנראה הוא התייעץ עם המנכ"ל, ואמר לי להישאר. ומאז אני כבר 20 שנה נשארת. עשיתי תחקירים והפקות לכתבות, כתבתי את הניוזלטר הראשון של הידברות, ערכתי תוכניות נשים, והיום אני עובדת איתן, כבימאית של התוכנית 'זוגיות במבחן'."

יש לך שישה ילדים, הקטן שלך, בן שנתיים, ולפני שנה קיבלת עוד ילדת אומנה. מה גרם לך להחליט לקבל עוד ילדה אליך הביתה? מה, חסדים לך פרויקטים?

"זו השאלה הראשונה שעלתה לי לראש, מה, את עושה כל כך הרבה דברים, יש לך שישה ילדים משלך, רגע, מה? את צודקת, זה היה גם בתקופה מאתגרת מאוד, אחרי קורונה, וחיכינו לבית חדש, ובעלי בדיוק לא עבד. זאת אומרת, זה היה אפס סיכויים לעשות את מה שעשינו, ובכל אופן עשינו את זה. אני יכולה להגיד לך שזה חלום, חלום ישן שהולך איתי, פשוט לקחת ילד שזקוק לזה, שצריך את זה, ופשוט לתת לו בית, לתת לו חום, אהבה, אמא, שגרה בריאה, דברים שלנו נראים כל כך טריוויאליים. זה היה באמת משוגע, אבל משהו קינן בי, זה היה כמו נבואה שאי אפשר לכבוש. הגיבורים האמיתיים בסיפור הזה הם בעלי והילדים, כי עליהם זה נכפה. אמנם דיברנו על הדברים, וחשבנו על הדברים והלכנו לשאול רב, אבל בסוף הם הגיבורים האמיתיים, כי להם זה היה יותר קשה. "בעלי מדהים, הוא יותר טוב ממני. הוא קונה להם לפני כל רגל, שבועות פסח וסוכות, באלף שקל משחקים, וחוזר עם כל הדברים, ואני כזה: 'למה צריך את כל זה?', הוא אומר לי: 'את לא היית ילדה אף פעם?'. הוא נורא נורא מפנק, ונורא נמצא שם בשבילה ובשבילם. ואנחנו מקווים בשבילה שהבית שלה יוכל לקלוט אותה בחזרה. יש לה בית נהדר, והורים ואחים שמחכים שהיא תחזור, ברגע שהיא תוכל."

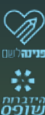
ועדיין הרגשתי שכאילו, מתי... מתי זה מתחיל להיות טוב? מתי מתחילים ליהנות פה, להרגיש משמעות? וזה לא קרה. זה היה ריק

והיה פולין, אמרתי: טוב, נעשה משהו עמוק, משהו רחוק. ולמדתי סלסה, והייתי טובה מאוד בזה וכמעט התחלתי להדריך, ומכון כושר, והתנדבתי בבית החולים גהה לפגועי נפש... כביכול סימנתי המון-המון וי-אים, בעוד שחברות שלי רק עכשו מתחילות לחשוב מה הן רוצות לעשות עם עצמן. ועדיין הרגשתי שכאילו, מתי... מתי זה מתחיל להיות טוב? מתי מתחילים ליהנות פה, להרגיש משמעות? וזה לא קרה. זה היה ריק."

ומה היה הרגע הזה, שפתאום ניצתה בך הנשמה? "אני זוכרת שטסתי למזרח, נסעתי מישהי אחת וחזרתי מישהי אחרת. מול החופים המרהיבים של תאילנד, משהו שם נפתח. זאת אומרת, הלב נפתח, הסיפור נפתח בצורה אחרת, איזושהי תפילה בקעה, דווקא בגלל שהייתי מחוץ למסגרת, אף אחד לא שופט אותי, אף אחד לא יודע מה אני עושה. מצאתי את הגבולות בתוך עצמי ומצאתי את השם בתוך עצמי. וכשחזרתי לארץ הייתי בן אדם אחר. רדפתי אחרי רבנים והרצאות, וקראתי בשקיקה המון, והייתי בשתי מדרשיות. פשוט הרגשתי שאני חייבת להספיק ולטרוף את העולם.

המארץ הטיפולי החדש להורים ומחנכים של הגב' פנינה לשם - מטפלת רגשית מוסמכת ובתו של הרה"ג זמיר כהן יעשה לכם סדר בבית ובלב

המארץ מכיל ספר וקלפים טיפוליים»



השינוי בבית שלכם מתחיל כאן

073-222-1250

חפשו 'הידברות שופס' ב-G



הדרך ללכם ללב שלהם

מתקשים להתמודד עם הילד? מרגישים שאתם כבר לא מזהים את הילד שבפנים? אתם לא לבד.

ובזה תינצל מן הכעס

אדם כעסן מודע לנזק שהכעס גורם לו, מכל הבחינות. רגע לפני שהוא עומד להפוך לחולה לב בפועל, הוא מגלה את איגרת הרמב"ן, וחיייו משתנים

להתחיל לשמור יותר על הלב, עם תזונה נכונה, ספורט, ובעיקר להיות רגוע – ובכל פעם אני מבטיח לו ולעצמי לקחת את העניינים לידיים. אז כן, אני עושה ספורט, ואוכל בריא יחסית. אני לא שמן, וגם צעיר עדיין, אבל השעון מתקתק. גם הלב.

בתקופה האחרונה התחלתי להרגיש לא כל כך טוב. הנורות האדומות התרבו פתאום, ואפילו התחילו להבהב ולצלצל. הדופק לא היה סדיר, והרגשתי כאבים חולפים בחזה, לא משהו שמשרה שלוהה. הרופא, שהיה מוטרד מאוד, שלח אותי לסדרת בדיקות מיידיה. התקשרתי לבית החולים וקבעתי תור באופן דחוף. הצליחו לקבוע לי תור בתוך כמה ימים. יום לפני הבדיקה הרגשתי חשש גדול. פחדתי מאוד מהבדיקה, ובעיקר מהתוצאות שלה. מה יהיה איתי? מה אעשה אם...?

מי כמוני יודע שההבדל בין "בריא" ל"חולה" נמצא בהודעה לקונית אחת של הרופא. לא רציתי להיכנס לקטגוריה של "חולה לב". בקטגוריה הזאת אין דברים טובים, רק קובץ מחלות שמקצרות ימים ושנים, והופכות את החיים לקשים יותר. לא יכולתי לשאת זאת. ראיתי מול עיני את ילדי הקטנים, את אשתי, את הפחד והדאגה. לא רציתי לגרום להם את הסבל הזה. זה לא הגיע להם. גם כך הייתי מלא ברגשות חרטה בלתי פוסקים עם כל התפרצות חדשה שלי, כל כעס שסימא את עיני. תמיד השלכתי את הכול על הקרובים אלי ביותר... כבר תקופה ארוכה שחשבתי לעצמי על החיים שהגעתי אליהם. ראיתי את המצב שלי מבחוץ, וזה לא נראה טוב. כאב לי הלב, פיזית ומטאפורית. לא רציתי לפגוע באף אחד, באמת. ההתנהגות שלי בעצמי הכאיבה לי בכל פעם מחדש. הייתי גמור מההבנה שאני מאבד את

ולדתי עם פתיל קצר. אני אדם עם המון אמוציות, והכעס הוא תמיד הנרטיב השולט אצלי. חיי לא היו פשוטים, לא לי ולא לסובבים אותי. תמיד נטייתי להתפרצויות, לפעמים על לא דבר. תמיד היו מתחים, חריקות שן. ככל שגדלתי וניסיתי למתן את עצמי, לא באמת הצלחתי למצוא פתרון. אלו היו ימים שבהם עדיין לא הכרתי את הערך האדיר שיש ליהדות להציע בניהול הנפש הבהמית שלנו.

אתם מבינים מה זה אומר? חיים של נדנדה, בנג'י באקסטרים של תחתית וריסוק הנפש. העניין הוא שגם הסביבה שלי היתה כזו. סבא שלי היה קיטור מהלך של לחץ ועצבים, אבי לא נשף פחות ממנו, כולם ינקו מאותו פלג, כך שגם אם רציתי למצוא נוף אחר – לא ידעתי איפה בכלל למצוא אותו.

אז דוגמה אישית לא היה לי ממי ללמוד, אבל כן היה לי מה ללמוד – למה לא כדאי לי להגיע למצבים כאלה. ראיתי אותם והבנתי עד כמה מסוכן, לא כדאי, וצריך לשנות כיוון, בעיקר כי סבי ואבי סבלו ממחלת לב. כולנו ידענו שהעצבים שלהם, יחד עם העישון, היו תמהיל חזק של סם לבבי. לא היתה ללב שלהם אפשרות לעמוד מול התרכובת הקטלנית הזו, וכאחד שענה על כל הקריטריונים האפשריים, בן ונכד למשפחה המפוארת שלי, עם כל חומרי הנפץ שפוצצתי על כל צעד ושעל, היה ברור שאני הבא בתור.

כשיש מחלות לב במשפחה, אתה חייב לעשות בדיקות שגרתיות מפעם לפעם. וככה יכולתי לראות מול העיניים איך ככל שהזמן עובר, הנורות האדומות מתחילות להידלק. המדדים שלי הראו התקדמות של לב מתפקד תחת עומס כבד מאוד. בכל פעם, הריטואל חזר על עצמו: הרופא מתקשר ומבקש



ומה העמדה שלך?!
להקדשת עמדת תפילין חייגו
073-3333-343

סאבלימינל

נוקט עמדה!

מתוך סרטון של הידברות:
סאבלימינל הכניס עמדת תפילין לאולפנים שלו בתל אביב

מהלך הפגנת ההגאון היהודית
וזם אצל אסא שלי היקר



1. "גוף מתוכנת"

בואו נעשה ניסוי: נניח קערה ונשים בה מגוון מרכיבים – לחם, ירקות, תפוחי אדמה, אפונה, דגים, אורז, חתיכות עוף, ונערבב אותם עם מים, מיץ, תה וקולה. המשימה היא לקחת את העיסה המעורבבת הזו ולהפריד ממנה את כל הוויטמינים, כמו ויטמין A וויטמין D, והמינרלים, כמו ברזל, סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ – החיוניים לתפקוד הגוף, ולהשליך לאשפה את הפסולת המזיקה. אם היינו צריכים לבצע את המשימה הזו בידיים, זה היה תהליך מסובך ובלתי אפשרי. איך היינו בכלל מפרידים? איך נוזה מה זה ויטמין ומה זה מינרל? איך נבחין בין הפסולת שמזיקה לבין מה שצריך להישאר? אבל הגוף שלנו יודע להפריד בדיוק את מה שצריך, להפיק את הטוב מכל המרכיבים ולהתמודד עם הפסולת בדרך היעילה ביותר.

להודות לבורא עולם תודה

איך הגוף יודע מה לעשות, והאם אנחנו עוצרים להודות?

כל המרכיבים האלו יכולים להגיע לגופנו בארוחה אחת, ומרגע שהן נכנסות לגוף, הוא "יודע" בדיוק מה לעשות. הגוף שלנו, בכישרון מופלא, מזהה את כל הרכיבים, ממין אותם, שולח כל דבר למקום הנכון ומפנה את מה שצריך לצאת החוצה. כל זה קורה באופן טבעי, אוטומטי, בצורה כה חכמה ומדויקת – מבלי שנצטרך להתערב או לחשוב על כך בכלל.

2. הלב פועם תודה

אני מכיר אדם שתרם כליה לאדם זה. הוא מספר עד כמה אותו אדם לא מפסיק להודות לו – יום אחר יום, שיחה אחר שיחה, מילים של הערכה, הערצה והכרת תודה. גם אשתו וילדיו מצטרפים להודיה הזאת, כאילו קיבלו את חייהם בחזרה. וזה גורם לי לשאול את עצמי: כמה פעמים אני עצרתי להודות לבורא עולם על כליה תקינה? על כך שאינני נזקק לדיאליזה? על הלב שפועם בלי הפסקה, העיניים שרואות, האוזניים ששומעות, והרגליים שמובילות אותי ממקום למקום? אנחנו חיים בתוך שפע של מתנות, ולעיתים שוכחים לעצור ולהעריך את בורא עולם. כל פעולה פשוטה בגוף – נשימה, צעד, פעימה – היא נס. כל יום הוא מתנה. בורא עולם, אני מודה לך על הבריות, על הכוחות, על כל איבר ואיבר שפועל בהרמוניה. תודה על כל נשימה, כל צעד, כל רגע של חיים.

מבצע מיוחד לקוראי עלון הידברות

מחיר העקרה מיוחד לספר שישנה את חייכם (ואולי לא), עם המון הומור, תובנות, חיזוקים וסיפורים מרתקים מהחיים. (קוד קופון ל-10% הנחה: 50keys)

להזמנות: 073-2221250 או באתר הידברות שופס



לאזון שלי, ואם התוצאות יראו אחרת – זה נס אמיתי. מבטיח להשיב לה, כל תגמולה עלי. למחרת הגעתי לבדיקה נינוח ורגוע, מאמין שהרמב"ן יהא מליץ יושר בעדי. לא האמנתי שאני אותו בן אדם שהייתי אתמול, לחוץ, מתנשף, חרד... עשיתי את סבב הבדיקות, כמעט יום שלם של בדיקות כאלה ואחרות, וחיכיתי לתוצאות.

לא לקח הרבה זמן, והרופא התקשר. "תקשיב", הוא אמר, "לא יכול לומר שזה מסתדר לי עם כל הבדיקות והמדדים שראיתי אצלך, אבל כל הבדיקות שעשית בבית החולים יצאו תקינות. האמת, אין לי דרך להפריך אותן. אבל תאמין לי שאני בהלם, ועדיין ממליץ לך לשמור על הלב שלך. חזק."

חיכיתי. פרץ הודיה הציף את לבי, גלים של אושר – אני בריא! ידעתי היטב מי ומה היה הגורם האמיתי לתשובה הזו.

לומר שזה היה קל? – לא! זה היה מהר? – גם לא! זה התחיל צעד-צעד, אבל הדלתות שאלוקים פתח לי היו רבות כל כך. דברים הסתדרו, קרו, הרגשתי כוחות אדירים, שלא האמנתי שקיימים בי. ההתחלה הזו עם איגרת הרמב"ן פתחה לי פתח להיכרות עם עולם היהדות בעומק רחב יותר. התחלתי ללכת לבית הכנסת, לתפוס שיחה עם רב (בקו של הידברות, שיחה אישית, זה עוזר פלאים!), מישוה שהתווה לי דרך, פתח לי אפיקים. משם הפנו אותי למיזם "חברותא" של הידברות, שם זכיתי למדריך צמוד, לחבר נפש של אמת. אנחנו לומדים פעם בשבוע על מידת הכעס, וקצת הלכות. באמת, החיים שלי השתנו מקצה אל קצה. התחלתי לשמור שבת, להניח תפילין. מי יכול לכעוס כשיש תפילין על הראש!?

ראיתי בחוש שדבר גורר דבר, מצווה גוררת מצווה, רק פתחתי פתח, מידה אחת שרציתי לתקן, ואני עדיין עליה (יש הרבה עבודה), אבל אלוהים מחייך אלי, ואני מחזיר, נאמן להבטחה. עם כל המעלות הרבות שעבודת המידות הזו נותנת לי, והחיים האישיים האיכותיים שהפכו לי את הבית, אני מגיע ליום כיפור אחר. כמות האנשים שאני צריך לבקש מהם סליחה ירדה בחצי לפחות. יש פחות טריגרים, פחות כעסים. את העול שירד ממני, אין לתאר. ומעל הכול אני כאן כדי להעיד – אם רק תפתחו פתח, קטן, צפוף, כוונה טובה עם מעשה טוב – אלוהים יפתח לכם פתח כפתחו של אולם, היכולת שלמים. רק תגידו כן, הוא כבר יעשה את הכול. תנצלו את זה, ימים אחרונים בהחלט...

צלם האנוש שלי, מתפרק לחתיכות קטנות של אפסות האדם שבי, חדל אישים שכמוני. הדימוי העצמי שלי גרד את התחתית. לא כולם הבינו זאת. תמיד ראו בי את החזק, האמין, יודע כל, מתנשא... אף אחד לא הבין כמה כאב לב, תרתי משמע, אני מסתיר.

לא ידעתי מה לעשות עם זה. ואל תחשבו לרגע שלא ניסיתי. במשך תקופה ארוכה הלכתי לסדנאות גוף-נפש, למדיטציות, לשיטות טיפול שונות. כולם עזרו קצת, אבל לא העניקו לי הרבה לטווח ארוך. לא נתנו לי תרופה למכה. וכך, באותו יום שלפני הבדיקה, מצאתי את עצמי רועד מפחד. חיפשתי משהו לצפות בו, להסיח את הדעת, ונתקלתי בסרטון של הרב זמיר כהן שליט"א. הכותרת: "סגולה טובה לפני בדיקה / ראיון". הסתקרנתי.

זה בדיוק מה שאני מחפש! התחלתי לצפות. הרב דיבר שם דברים נפלאים. הוא סיפר על הרמב"ן ועל האיגרת ששלחת לבנו. הוא תיאר את האיגרת בקצרה, ואמר שזה מדריך לחיים, ושכדאי מאוד להתעמק בה ולומר אותה. בעיקר, הוא אמר, זו סגולה נפלאה לכל מי שקורא את האיגרת, וזה כתוב שם במפורש: "וּבְכָל יוֹם שֶׁתִּקְרָאָנָהּ – יִגְנוּךְ מִן הַשָּׁמַיִם כַּאֲשֶׁר יִגְלוֹהָ עַל לִבְךָ לְשָׁאֵל". זה ממש דיבר אלי... התחלתי לחפש את איגרת הרמב"ן. פעם ראשונה בחיי ששמעתי על המושג הזה.

השגתי אותה, וכאשר התחלתי לקרוא, הייתי המום. הרגשתי שהרמב"ן מדבר ישירות אלי, ללב שלי, למקומות שבהם אני הכי זקוק להדרכה, להכוונה. מישוה למעלה שמע אותי, שלח לי אלומת אור. קראתי את האיגרת ובכיתי. מישוה שלח לי מסר. קראתי פעם אחת, פעמיים, שלוש, לא נרגע. בכל פעם מחדש הרגשתי שהמילים האלו מביאות איתן רובד נוסף, מרפא ללב. בפעם המי יודע, אחרי שביקשתי בכל לב מריבונו של עולם שייתן לי לב טהור לעובדו באמת, שייתן לי בריאות, הבטחתי לו שאשתדל מאוד להיצמד למה שכתוב באיגרת הרמב"ן. הבטחתי גם ללכת לרב שילמד אותי איך להשתלט על הכעס, רק שיעניק לי לב בריא. הוספתי שאני מבקש, לא מתנה. גם אם חלילה אלוהים גזר עלי אחרת – אני אעשה כל מה שצריך כדי להפסיק לתת לכעס לנהל לי את החיים, קבעתי בלבי. אבל אם אלוהים, יביא לי תוצאות טובות, בריאות, משמחות – אני מבטיח שאעשה זאת ביתר שאת, המוטיבציה שלי תהיה בשמיים, זה ייתן לי כוח ודרבון לפרוץ קדימה. כי אני יודע בתוך תוכי שהלב שלי לא משהו, ויש שם חריקות שצורמות גם

מחלקת ייעוץ והכוונה של הידברות

עצות והכוונה בענייני אמונה, מידע על שיעורי תורה וסמינרים להכרת היהדות, עצות בענייני חינוך ילדים ושלוש בית, והכוונה רוחנית בכל עניין שמעסיק אתכם!

ללא עלות

אנחנו כאן בשבילך < 073-2221222 | 073-2221230



ליזוי אישי
צעד אחר צעד
בכל עניין רוחני

עם מי לדבר

שנת ניסיון
30

לימוד בחברותא ייעוץ רוחני מענה לכל שאלה יחס אישי



מגביל שקדם לה, וקבע את גבולותיה החומריים. לכן, בסופה של כל שרשרת נבראים, נהיה חייבים להגיע אל אותה סיבה ראשונית, רוחנית, יחידה, אינסופית ונצחית, שהיא האלוקים. זהו אפוא הקטר האפשרי היחיד לשרשרת – אלוקים שנמצא מעבר לגבולות המרחב והזמן.

זו, כנראה, ההוכחה השכלית הגדולה ביותר למציאותו של אלוקים, כי היא נובעת מן ההבנה השורשית ביותר שכל הדברים חייבים להתקיים מכוחה של סיבה ראשונית, שאינה מוגבלת לאף גורם אחר שניתן להעלות על הדעת. כיוון שסיבה זו אינה מוגבלת, הרי שמדובר בסיבה אינסופית ונצחית, בעלת כוח וחוכמה אינסופיים. כך אנו מגיעים למסקנה פשוטה על מציאותו התמידית של האלוקים.

סיכם זאת הרמב"ם בלשונו היפה: "יסוד היסודות ועמוד החוכמות, לידע שיש שם מצוי ראשון, והוא ממציא כל הנמצא; וכל הנמצאים מן שמים וארץ ומה ביניהם, לא נמצאו אלא מאמתת הימצאו... לפיכך אין אמיתתו כאמתת אחד מהם... הוא לבדו האמת, ואין לאחר אמת כאמתו" (הלכות יסודי התורה, פרק א').

רוצים לשמוע עוד? בקרו בסמינר הדיגיטלי מבית הידברות 70' השאלות הנקשות ביהדות - www.70q.co.il

הקרון שלפניו. כך עברו מקרון אל קרון, עשרה קרונות, עד שהגיעו אל הקטר שמושך את כולם: "ומה מניע את הקטר?". "איני יודע", הודה ראש השבט. "אינך יודע?", צעקו בני השבט, "אבל בזה תלוי כל העניין!".

"שטויות, זה לא כלום", דחה את טענתם, "הרי ראיתם שהסברתי יפה מאוד עשרה קרונות, אז אין לנו הסבר לקטר אחד קטן, לא נורא...". ראש השבט לא הבין שהקטר הוא שמסביר את כל הרכבת.

כשלומדים על ההוכחות המדעיות לבריאת היקום, המסקנה הברורה ביותר היא שיש בורא ליקום. אולם ישנם אנשים שלא רוצים להסיק את המסקנה המתבקשת מן העובדות, ובמקום זאת משערים תיאוריות דמיוניות על אירועים חומריים שקדמו ליקום שלנו, כמו לדוגמה – יקום קודם. שגיאתם דומה למי שמסביר קרון על ידי קרון אחר שלפניו, ואינו מבחין שהשאלה החשובה באמת היא מהו הקטר: לדוגמה, אם היו קיימים יקומים קודמים, גם הם היו מחייבים בורא שיברא אותם, אשר יקבע את גבולותיהם החומריים. כל סיבה שהיא קטנה מאלוהים – תהיה תלויה במרחב ובזמן, ולכן תדרוש

הנה בדיחה מעניינת: כשהבריטים כבשו את אפריקה, הם התקינו בה מסילות ורכבות. בני שבט אפריקאי התבוננו מרחוק על טכנולוגיה פלאית זו, ולא הבינו כיצד ייתכן שקרונות נוסעים מעצמם ללא סוס שמושך אותם. הם קראו לראש השבט שיברר כיצד נעשה ה"קסם", והלה הלך לחקור בדבר. לאחר מכן הסביר לבני השבט: "הכול פשוט מאוד. אתם רואים את הקרון האחרון בשרשרת? שימו לב שהוא מחובר במוטות לקרון שלפניו, והוא שמושך אותו". "ומי מושך את הקרון שלפניו?" שאלו כולם. השיב ראש השבט: "הקרון שלפניו". וזה שלפניו? גם כן

יובל גולדן **העולם שמעבר**

הרב יגאל כהן. ואז קרה הבלתי ייאמן. הגידול, שהגיע לממדים של כמעט 8 סנטימטרים, החל להצטמק, עד שנעלם לחלוטין. "איך זה קרה? הכול מבורא עולם. אף אחד לא האמין שזה יקרה", מספר עידן. אך הפרופסור הזהיר: "אל תחגוג את הניצחון, זה יחזור". ואכן, הנבואה התגשמה. המחלה חזרה – הפעם בראש. עידן שרד את זה, לאחר ניתוח ראש והקרנות. לאחר כמה חודשים המחלה חזרה שוב לראש, והפעם עם ארבע גרורות. זה דרש ניתוח מורכב של עשר שעות, כשיש 30% סיכוי בלבד להצלחת הניתוח. עידן התעורר, עבר שיקום קשה, התאושש מ-38 תפרים בראשו. אבל המלחמה – עדיין לא הסתיימה. המחלה הופיעה בפעם הרביעית, הפעם בריאות. "כל הריאות היו מלאות", הוא נזכר. שוב אשפוז, שוב כימותרפיה, שוב הקרנות. וגם את זה הוא צלח, בזכות אמונתו היוקדת בבורא עולם. "לאורך כל הדרך, מהרפואה הזוטר ביותר ועד הפרופסור הבכיר ביותר, אף אחד לא נתן סיכוי. אבל ידעתי שיש בורא לעולם", מסכם עידן. סיפורו של עידן הוא מגדלור של תקווה לכל מי שמתמודד עם מה שנראה כבלתי אפשרי. סיפורו הוא עדות חיה לכך שגם כאשר הכול נראה אבוד, בכוחה של אמונה לחולל ניסים.

היו גדולים, הכישרון בולט, והעתיד נראה מבטיח. אך לפעמים – החיים מפתיעים. במהלך אימון כדורגל שגורתי, עידן נפצע ונשלח לבדיקה. אותה בדיקה שינתה את חייו לחלוטין. מה שנראה בהתחלה כפציעה ספורטיבית רגילה, הוביל לסדרה של בדיקות רפואיות. התוצאות היו הרסניות: סרטן נדיר שתקף את הלב לב והכבד. הפרופסורים הסבירו את המצב לעידן, אמרה לו שהוא יכול לצאת מזה וביקשה ממנו לצאת מהחדר. אז פנתה הפרופסורית לבני משפחתו המודאגים עם בשורת איוב, ואמרה: "יש לו סרטן מסוג נדיר, ואין לו סיכוי לשרוד. נשאר לו חודש לחיות. קחו אותו לחו"ל, שיראה עולם בחודש האחרון לחייו". הם פנו למומחים נוספים, אך אף רופא לא נתן לו סיכוי לשרוד. גם באיכילוב הם קיבלו מפרופסור אבחנה זהה: "אני במקצוע המון שנים, לא נתקלתי בילד ששרד את המחלה כשהיא בלב לב. לא שורדים סרטן בלב לב, 90% שנגמר". מכל רופא ופרופסור התשובה הייתה זהה – אין סיכוי. בשלב הזה, עידן התחיל תהליך של התקרבות לדת והתחזקות רוחנית. "התחלתי לשמור שבת, גם המשפחה התחזקה. עשינו הרבה זיכוי הרבים, תפילות, הפרשות חלה. גם התחלתי ללמוד תורה עם חברותא דרך 'לב לאחים'", הוא סיפר בשיעורו של



כשעידן שבתאי היה בן 18, העתיד נראה רוד יותר מתמיד. הוא היה כדורגלן מבטיח בקבוצת הנוער של בית"ר תל אביב-רמלה. רק זמן קצר לפני כן זכה בתואר שחקן השנה המצטיין של הקבוצה. החלומות

התחזקות
זו השגרה החדשה

אחרי החגים, מחדשים את הנשמה במלון נווה אילן

- הרצאות נרחבות
- חפצים נרחבים
- ארוחות נגיחות
- קריכה
- חצר כושר

פרשת נח
א' - ג' חשוון
23-25.10

הרב חיים זאיד
והרב יצחק פנגר

להזמנות:
073-222-1-270

עייפים אחרי החגים?

← **תתחילו מבראשית!**

מלון נוף כנרת (המחודד)
פרשת בראשית
כ"ה - כ"ז תשרי | 17-18.10

בהשתתפות הרב חיים זאיד והרב שמעון פרץ

להזמנת חופשה <<< **073.22.21.270**

חדרים מרווחים | ארוחות משובחות | הרצאות מרתקות

המדור בחסות

נשט
בר מים היברידי

שאלה בנועם

חיים מלאכי הופתע ללמוד בשיעור ההלכה שגם ביום שישי, מזמן מסיום, הרבה יחסית לפני כניסת השבת, יש להימנע מעשיית מלאכות. האמנם?

פתרון החידה מעלון פרשת כי תבוא:

ידועים דברי המהרש"ל (רבי שלמה לוריא בספר ים של שלמה, פ"ז מסכת בבא קמא ס"ז), שסעודת בר מצווה "אין לך סעודת מצוה גדולה מזו", שנעשה לאיש ומחויב במצוות, והרי גדול המצווה ועושה, וכן משמע בזהר (חושב, בראשית, ד"ה ת"ר כל יומא. מתורגם), רשב"י הזמין את החכמים להשתתף בסעודה, ועיטר את הבית בכלים יקרים וכו', והיה שמח שמחה רבה. ושאלו חכמים לרשב"י מה יום מיוחד שרבונו שמה יותר משאר הימים? והשיב כי היום הזה (שנכנס לבר מצווה) באה נשמה קדושה לאלעזר בני, ולכן שמחתו גדולה עד מאוד, והושיבו אצלו ואמר לו שב בני, שהיום הזה אתה קדוש ובגורו הקדושים (קצות השולחן (בד"ה) סימן ס"ט אות ז', י"ב"א ח"א תאריך סימן כ"ז אות ח'). לפי זה מותר לעשות בר מצווה שחלה בזמנה ביום שישי, וטוב להקדים את הסעודה קודם חצות (חידושי שבת א' עמ' ל"ח, ובהערה).

הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יזגל בקבוק תרמי דיגיטלי מבית אסיקים

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

אסיקים
טכנולוגית סיס מתקדמת



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

פינת ההלכה

בחסות

יוסף מנחם פארגנאט

אדם שביזה את חבריו ועבר על "ואהבת לרעך כמוך", שיש בעבירה זו שני חלקים: חלק של "בין אדם למקום" וחלק של "בין אדם לחבירו" ולא פייס את חבריו, ולכן החלק של "בין אדם לחבירו" לא נמחל לו, האם נמחל לו החלק של "בין אדם למקום" או לא?

תשובה

כל עוד שלא פייס את חבריו, לא נמחל לו העוון כלל. ונותן ביד מידת הדין כח לקטגור עליו ולומר: זה לא אכפת לו מעבירות שבידו, שהרי לא ביקש מחילה מחבריו ולמה אתה כביכול תמחול לו? לכן צריך כל אדם להשתדל ולרצות את חבריו. (ברכי) יוסף בשם מהר"ש גרמזיאן. כף החיים (סימן תר"ו סק"א).

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

לשיחת ייעוץ:

077-604-98-76

יוסף מנחם משכנתאות
דובר בנקאית שוטפת

מי מפחד מה-AI?

הוא לא ישתלט עלינו, לא יהפוך את כולנו למובטלים, ועשוי גם להציל חיים ולשפר את הרפואה בצורה מדהימה. למרות החששות (המוצדקים בחלקם), צריך להבין: ה-AI לא יעלם אם נעצום את העיניים

יד משופר), סרטים שלמים ייערכו בצורה מהירה ומרתקת (כבר היום אפשר לצפות בהפקות ה-AI של הידברות, שממחישות היטב את פרשת השבוע, סיפורי התנ"ך ועוד), תהיה אוטומציה של משימות ביתיות (שואב אבק, מקפל כביסה וכו'), תרגום סימולטני ומהיר מכל שפה לכל שפה, תמיכה בבריאות הנפש, פיקוח תזונתי, ניהול פיננסי וכן הלאה. הוא יהיה סוג של עוזר אישי, חכם יותר מ-10 עוזרים אנושיים אחרים, וכזה שאפילו לא יוצא להפסקת קפה אחת. אגב, חשוב להדגיש: כשאני מדבר על AI זה לא רק Chat GPT ודומיו, אלא מערכות הרבה יותר רחבות, כולל רפואיות, נהיגה אוטונומית וכן הלאה. נכון, שוק התעסוקה עתיד להשתנות בעקבות ההתפתחויות, אבל זה טבעו של עולם. היום כבר אין כמעט רפדים, סנדלרים, שענים, חוטבי עצים, שואבי מים וכן הלאה. זה אומר שכולנו מובטלים? ממש לא. אבל בהחלט צריכים להיות ערים לשינויים בשוק העבודה, ולהתמקם במקומות שאותם ה-AI לא יוכל להחליף, לפחות לא בקרוב.

אם היו אומרים, אי שם לפני 80 שנה, לזלמן, שיבוא יום והטרנזיסטור שלו יהפוך ללא רלוונטי, הוא כנראה היה נאנח בעצב, כי הרי איך אפשר לחיות בלי המכשיר הנפלא הזה? ובכן, מהפכת ה-AI כבר כאן, וככל הנראה, עצימת עיניים לא באמת תעלים אותה. צריכים להישיר מבט למציאות באופן בוגר, ולדעת איך להשתמש בה בחוכמה (כמובן, אל תעזו לשאול ה-AI בענייני ההלכה והשקפה). כמו בכל דבר - אפשר להשתמש בזה לטובה ואפשר לרעה. אך אין ספק שהיא תעזור לכולנו בתחומים רבים, כולל רפואה והצללת חיים. אלא אם כן יש לכם חיבה לא מוסברת לטרנזיסטורים ולמקצועות שכבר עברו-חלפו מן העולם.

אם היו אומרים, אי שם לפני 80 שנה, לזלמן, שיבוא יום והטרנזיסטור שלו יהפוך ללא רלוונטי, הוא כנראה היה נאנח בעצב, כי הרי איך אפשר לחיות בלי המכשיר הנפלא הזה? ובכן, מהפכת ה-AI כבר כאן, וככל הנראה, עצימת עיניים לא באמת תעלים אותה. צריכים להישיר מבט למציאות באופן בוגר, ולדעת איך להשתמש בה בחוכמה (כמובן, אל תעזו לשאול ה-AI בענייני ההלכה והשקפה). כמו בכל דבר - אפשר להשתמש בזה לטובה ואפשר לרעה. אך אין ספק שהיא תעזור לכולנו בתחומים רבים, כולל רפואה והצללת חיים. אלא אם כן יש לכם חיבה לא מוסברת לטרנזיסטורים ולמקצועות שכבר עברו-חלפו מן העולם.

קוד קופון בלעדי (50keys) לקוראי העלון, ומחירי השקעה מיוחדת לטפרי החדש של דודו כהן, 50* מפתחות: המדריך הלא רשמי לחיים. נכנסו להידברות שופט או חיינו 073-222-1250



"זלמן, אני אומרת לך, הטרנזיסטור הזה יהרג אותנו", אמרה בלומה בקול רועד. "על מה את מדבירית?", שאל זלמן במבטא פולני כבד. "אומרים ש...", לחשה בלומה והסתכלה לצדדים בחשש, "הטרנזיסטור יכול להקליט אותנו ולשמעו איפה אנחנו מחביאים את הכסף שלנו, בבלטות שמה. אתה לא מבין שכל הטרנזיסטור הזה הוא בכלל מכשיר ריגול של הבריטים? איך ככה עושים לך קונץ כזה?".

...

הדיאלוג הדמיוני הזה מזכיר לי קצת את החששות שנשמעים מדי פעם מפני הבינה המלאכותית. אמנם הקולות הולכים ופוחתים, אבל עדיין יש בינינו אנשים שאוחזים בחששות מפני הלא נודע, כאילו הבינה המלאכותית תשתלט עלינו, תגרום לנו לא לחשוב, תגרום למחממות עולם וכו'. אז נכון שה-AI עדיין

טועה ושצריך לבדוק אותו, נכון שלא שייך להתייעץ איתו בענייני ההלכה, אבל מכאן ועד לכל הכתרים המפלצתיים שקשרו לו, המרחק רב. האמת היא שגם אין הרבה מה לעשות. אם נרצה או לא, העולם צועד לשם, ואף גדולי ישראל רבים מתירים את השימוש בכך, בכפוף לסינון הנדרש בכל שימוש ברשת.

כי מהי אותה בינה? מדובר במודלים שאומנו לחשוב בצורה משוכללת ומורכבת, זה הכל. בזכותה הייתי יכול לכתוב את הטור הזה בכמה שניות, מבלי להתאמץ (אבל מביטח לכם שזה באמת אני). היא יכולה לכתוב תסריטים, מתכונים, לנתח המלצות להשקעה במניות, לכתוב קודים למתכנתים (ולחסוך להם שעות ארוכות של כתיבת קוד מייגע), לעזור להם להפעיל מכשיר חשמלי בבית עם הוראות מדויקות, להכין תמונות וציורים, לעזור לסדר משהו במחשב וכן הלאה. זה כמו לחפש משהו שלוש שעות בגוגל, רק בלי השלוש שעות.

בעתיד הלא רחוק, מערכות AI יידעו להחליף את הרופאים, ולטעות הרבה פחות (כולל כתב

הית היוצר והפעם: המודעה של יפי

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

את הפרסומת שלחו אלינו למייל debi@htv.co.il עד לאסרו חג סוכות. בעוד מספר חודשים נבחר את הפרסומת המוצלחת ביותר, שתזכה את היוצר/ת בפרס ע"ס 500 ש"ח לרכישה בהידברות שופט.

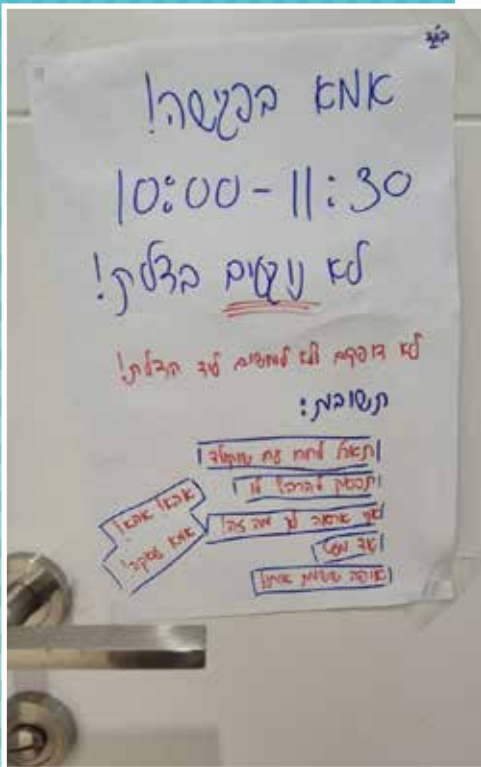




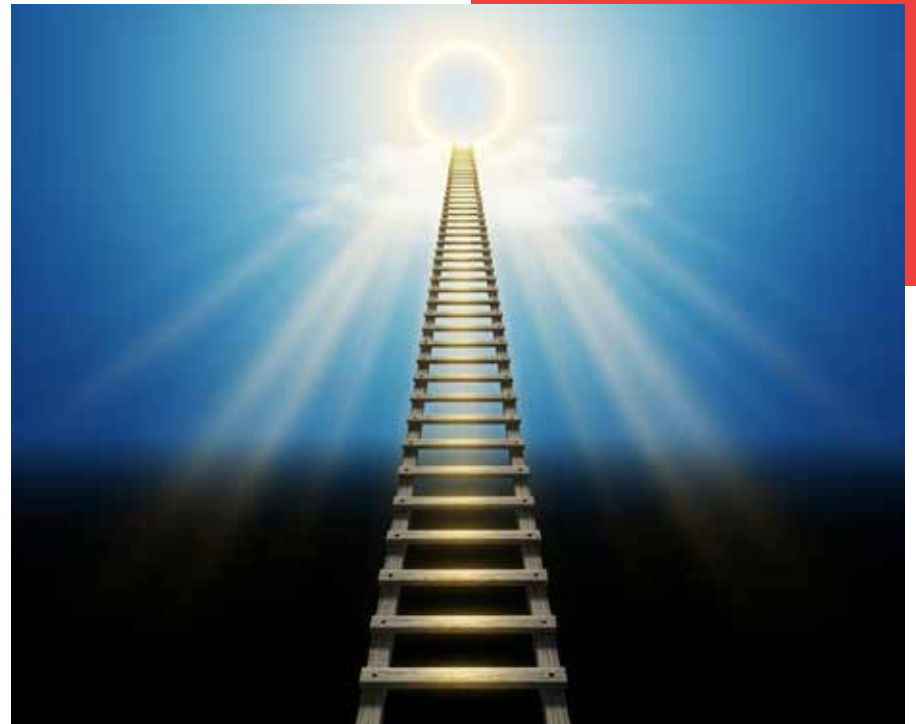
היא: אבא, מה אני אלבש, את זה או את זה?
אני (לא מסתכל): את זה
היא: את זה?
אני (לא מסתכל): כן
היא: אוקי, אבל בא לי את זה



בכל בוקר אני
משתדל להקדיש
דקה למחשבה
כיצד אוכל
לעשות היום טוב
למישהו,
ואז חוזר לישון עוד
איזה שעותיים,
כי אני מישו -
ושינה עושה לי טוב



אם האישה תמיד צודקת,
והגבר תמיד טועה -
אז כשהגבר אומר לאישה
שהיא צודקת,
הוא טועה או צודק?



מי אמר שעוד יש לי סיכוי?

אורית גרוסקוט

יתברך (מרגיש שאין לך סיכוי), מחמת שנתרחקת
מאד ממנו, (עשית דברים שאתה מתבייש בהם),
אף-על-פי-כן תדע, שְאֵפְלוּ בְמִקוֹמָךְ.. אֵתָהּ יָכוֹל
לְדַבֵּק אֶת עֲצָמְךָ בּוֹ יִתְבָּרַךְ (להרגיש את החיבוק
האוהב של השם) וְלָשׁוּב אֵלָיו בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה"
(משיבת נפש). ואוו.

צדיקי אמת כבר עברו דברים בחיים בשביל כלל
ישראל, דאגו לך, עברו בשביל הזה וסללו לך אותו,
הוסיפו מלט, עברו עם מכבש - עשו שם כביש.
למה? כדי שבנפילה שלך (אין מי שלא נופל, אין!),
בהרגשה הנוראית שלך - הכביש יחכה לך לעלות
עליו. אין מצב להקשיב לקול הזה שאומר לך
שזה לא אפשרי. שמעת? אין מצב. כל אחד יכול
לחזור בתשובה, מכל מקום בעולם, גם מהמקום
הכי נמוך. קשה להאמין? תקרא שוב את הקטע
למעלה. אחרי הבטחה כזאת, אין מה להוסיף.
השם יתברך אוהב אותך ומחכה לתשובה שלך,
דווקא לתשובה שלך.

יש רגעים בחיים שבהם התחושה היא שאין
סיכוי. זהו. אין מצב לחזור בתשובה אחרי דבר
כזה. לא משנה מה. כל אחד יודע בלב שלו על מה
מדובר. לכל אחד יש ניסיון במשהו אחר, ולפעמים
אפשר להרגיש שהניסיון הזה קשה מדי - נפלת,
ואין איך לחזור. הקול הפנימי אומר לך: "תתייאש
כבר! תתייאש! אתה רע, ולא ייצא ממך כלום"
(ולפעמים יש גם נשמות טובות מסביבך שאומרות
לך את זה). זה קשה, זה מבאס, וזה... לא אמיתי.
זה שקר. אפשר לחזור בתשובה תמיד, כל אחד,
מכל מקום. גם מהמקום הכי נמוך שיש.

איך אני יודעת? איך אני כותבת את זה בכזה
ביטחון? בזכות המילים המתוקות האלו: "אֵפְלוּ
אִם אֵתָהּ... בְּמִדְרָגָה תַּחְתּוֹנָה מְאֹד (הגעת הכי נמוך
שיש) עַד שְׁנִדְמָה לָךְ שְׂאִי אֶפְשָׁר עוֹד לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו

השו"ת המקוצר

? פגעתי בחבר לפני כמה זמן. התחרטתי
וביקשתי ממנו סליחה כמה פעמים, אבל
הוא לא מוכן לסלוח. עכשיו אני פוחד להגיע ליום
כיפור בלי שהוא סלח לי. מה אני יכול לעשות?
אם ביקשת שלוש פעמים לפי ההלכה, אין צריך
לחשוש.

? האם מותר לרכוב על אופניים ביום כיפור?
אסור.

? במוצאי יום כיפור, האם מותר לאכול מיד,
או שצריך לחכות שותטתים התפילה?
להמתין אחרי התפילה והבדלה.

? חבר פגע בי מאוד, ואפילו לא ביקש
סליחה. האם אני חייב לסלוח לו, בגלל
יום כיפור?

אם לא ביקש סליחה - אין חובה לסלוח. עם
זאת תנסה להתגבר ולסלוח בכל זאת, תהיה
לך בכך זכות גדולה.

? אהיה בר מצווה שלושה ימים אחרי יום
כיפור. האם אני צריך לצום?
חייב לצום.

? האם מותר לנעול קרוקס ביום כיפור?
מותר.

טרוויה

מי היתה?
קטורה?

- א. דבורה מינקת רבקה
- ב. יהודית אשת עשו
- ג. הגר
- ד. חנה אם שמואל

מי היתה אמו של
שלמה המלך?

- א. אחינועם
- ב. בת שבע
- ג. אלישבע
- ד. רות

מי חיבר את ברכת
"ולמלשינים" בשמו"ע?

- א. האמורא שמואל
- ב. שמואל הנביא
- ג. שמואל הקטן
- ד. שמואל הרמתי

מי כתב את מגילת
שיר השירים?

- א. שלמה המלך
- ב. משה רבנו
- ג. אבטליון
- ד. גדעון

פתרון החידות מפרשת כי תבוא:

אוהבים לשחק
בטרוויה?
בואו לשחק
בטרוויה
של עולם הילדים
וזכו בפרסים!

- ב. בית המקדש השני
- ג. נתנאל בן צער
- ד. משה רבנו
- ג. לשלמה המלך
- א. שופט

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

מומלץ באתר
עולם הילדיםקוויקס טיסה
079

מטוס נוסעים נעלם, ומשפחה יהודית מוצאת את עצמה עמוק ביערות אפריקה ובהרפתקה שהיא לא חלמה עליה. ספר שלא תפסיקו לקרוא.



ירמיהו הנביא

סיפורו העצוב של חורבן ירושלים בפרק עוצמתי ומוחשי. הכירו את גדולתו של ירמיהו הנביא, ויחד נצפה לגאולה.



פיצה מפלסטלינה

אוהבים פיצה? בואו לפסל יחד עם הדס והבובה ששי פיצה מרהיבה שעשויה רק מפלסטלינה. פרק נוסף בפיתת הפיסול של הדס.



מיהו הזקיות הצבעוניות בעולם?



הזקיות הנמריות מאיי מדגסקר הן הצבעוניות ביותר בעולם, והן יפהפיות. תוכלו לראות בתמונה כמה גונים יפהפיים יש להן. הזקיות הנמריות אינן מסכנות, אך משום מה, לתושבי מדגסקר ישנן אמונות תפלות רבות לגביהן: הם מאמינים שהן ארסיות, ושהריגה שלהן מביאה מזל רע. אנחנו יכולים פשוט להנות מהיפי שלהן.

ממה עשויה קרן הקרנף?



את הקרנף כלכם מכירים, כנראה, ואולי גם ראיתם אותו בגן החיות, עם הקרן הענקית במרכז הפנים. קרן הקרנף יכולה להגיע לאורך של מטר בערך. אבל ממה היא עשויה? תפתעו לדעת שהיא עשויה מ... שער! כן, החמר העקרי בקרן של הקרנף הוא קרטין, שהוא גם החמר העקרי בשער ובצפרניים שלנו. בקרן, הקרטין סיבי ודחוס, כך שהקרן אינה רכה כמו שער, אלא קשיחה וחזקה מאוד, ויכולה אפילו לנשב חר בדלת של מכונית.

למה צבע העיניים של תינוקות תינוקות מתחלף?



צבע העיניים שלנו נקבע על פי כמות המלנין שיש בָּהֶן. ככל שיש יותר מלנין - העין חומה יותר, וככל שיש פחות מלנין - העין כחולה יותר. הצבע נקבע גם על פי צפיפות התאים שבקשקשית העין, ולכן לפעמים הצבע עמוק יותר, ולפעמים בהיר יותר. לעתים קרובות, תינוקות נולדים עם עיניים כחולות, כיון שיש מחסור במלנין בעיניים שלהם. אך עם הזמן המחסור מתמלא, יצור המלנין מתגבר, והעיניים הופכות לחומות.



לעוד מגוון מוצרים לילדים חפשו ב-G

Q הידברות שופט

073-222-1250

מהרו להזמין המלאי מוגבל!



איזה סוכה הילדים שלכם בוחרים השנה?

בונים, צובעים, משחקים - כל ילד והסוכה שלו

מתי? כשהמלך בשדה!
הקדוש ברוך הוא ירד עד אלינו, הוא כאן. התפילה לא עולה לשום מקום. היא לא צריכה לעלות, הקדוש ברוך הוא הרי נמצא כאן לידך, והוא לוקח אותה ישר מהשפתיים שלך. ועל זה נאמר: "דרשו השם בהימצאו, קראוהו בהיותו קרוב" (ישעיהו נ"ה, ו').

עשרת ימי תשובה - כל כך, כל כך קרוב! אומר הצדיק מבעלזא שבעשרת ימי תשובה הקב"ה מתכופף אליך באהבה, ואומר לך: החזיקי בי, ועלי ביחד איתי. החזיקי בי! הוא רוצה להעלות אותך!

השבת היא שבת שובה, נקראת כך על שם ההפטרות הפותחת במילים: "שובה ישראל עד השם אלוקיך", ויש בכוחה לכפר על כל שבתות השנה. ונהגו להקדיש שבת זו לתפילה, שיעורי תורה ותשובה, וגם להתכונן לתפילות יום הכיפורים. טוב לפתוח את המחזור, לעיין ולעבור על התפילה. השתדלי בשבת זו לא לדבר דברי חולין, חלילה, דברים בטלים או כעס. דאגי לשמוע שיעור תורה או לארגן בבינת שיעור, תהילים או סעודת אמינים.

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



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



לכיסא הכבוד (אמרי אמת). יש תפילה שהשם אומר לה: לא עכשיו. הוא שומע אותה, לוקח אותה, מקבל אותה, אבל היא תרחף עד שיגיע זמנה. יש תפילה שנענית אחרי דקה וחצי, יש תפילה שנענית אחרי שעה וחצי, יש תפילה שנענית אחרי דור וחצי!

אבל יש תקופה אחת בשנה שבה התפילות לא מרחפות. הן לא מרחפות בשום מקום. הן ישר מהשפתיים שלך לבורא עולם.

עם ישראל משולים לאגוז. כל הפירות, אם יפלו מעץ גבוה - יתלכלכו, יתקלקלו, יימאסו. לא כן האגוז, גם אם ייפול מעץ גבוה לתוך בוך ולכלוך - רק נרחץ אותו - ופריו מתוק. את מבין? לא משנה כמה, ולאן נפלת, בפנים את נקיה, נקיה וטהורה.

בכל עשרת ימי תשובה אנו נידונים בכל רגע ורגע, הספרים פתוחים מראש השנה ועד גמר הנעילה, ולכן חשוב עד הרגע האחרון לעשות תשובה, לצעוק ולהתפלל אל ה'.

המלך בשדה!
אומרים רבותינו שהעולם שלנו נקרא שדה, והבית שלך נקרא שדה. ובימים הללו הקדוש ברוך הוא יורד לעולם הזה, ויורד לבית שלך! ולכן התפילה שלך, כל תפילה שלך, יוצאת מהשפתיים שלך ישר לבורא עולם.

פעם הגיע יהודי לסטייפלר, זכר צדיק לברכה, ואמר לו: "רבי, המצב שלי קשה, אני כל הזמן מתפלל ולא עונים לי". הוא היה בטוח שהתפילה שלו לא נענית. אמר לו הסטייפלר: אומר דוד המלך בתהלים "קראתי ויעניני", וזה אומר שכאשר יהודי קורא להשם - השם עונה לו.

התפילה מרחפת בשמיים עד שמגיע זמנה לבורא

אפרת ברזל

שיחות מרכזת



זה ריגש אותי לראות מה מרגש אותה בגאווה בסרט שלנו: **התשובה**.

"תראי מה עושה תשובה לאדם", אמרתי לה. "חתיכת כוח של שינוי, אה?"

שבת שובה הזו, של עכשיו, היא בגשר הזה, בין "המליכוני עליכם" לבין היום הקדוש הזה בשנה שבו בורא עולם מבקש מאיתנו (איפה יש שירות כזה?) - הוציאו מולי את האשפה שלכם, כי רק אם תוציאו אותה אני בעצמי אוכל לנקות אותה עבורכם.

ובשבת העוצמתית הזו, שאין אחד שקורא את הטור הזה כרגע ולא החליט עם עצמו להתקרב, להשתנות, לחדד, לדיוק אזורי פנימיים בתוך עצמו, בשבת הזו אני שוב מתלבטת בה למה הביטוי "לחזור בתשובה" בנוי מכפל פעולות דומות. מה ההבדל בין לשוב ולחזור?

ומה היה קורה אם היו קוראים לו לביטוי "לשוב בחזרה", במקום 'לחזור בתשובה'?

לאן כולם שבים רגע לפני שנמרים מולנו ארבעים הימים שדרכם נולד בתוכנו **אני חדש**, מתאים בדיוק לתפקיד שיועד לכל אחד בשנה החדשה? מי הוא האני הנקי הזה, הדומה יותר, ככה זה בתנועה קדימה לאחור, קדימה עם הזמן אבל אחורה בנפש לחזור, מי זה האני החדש, שדומה יותר לאני הישן, הטוב, הטהור, הזוכר, המכניס נשימה יהודית לתוך פתח צר שיוצר קול שופר?



של יומולדת חמישים לאמא שלי?"

והיא אמרה שלא.

ושמחתי, כי זה חומר חומר. סיכום נאה. אותנטי. לא מתחנף. הכי אנחנו. "את רוצה לראות? זה כמה דקות".

והיא ירבה וראתה, וראיתי שהיא בוכה. ואני, האחרונה שתעיר ילדים ישנים, האחרונה שתעצור דמעות נשיות. הסתכלתי עליה מהצד, ורק שאלתי, "מה?"

והיא אמרה. ילדה צדיקה מבית של דורות של גדולים בתורה. היסטוריה שונה כל כך של משפחה. "מה זה? אתם ממש הייתם משפחה חילונית", היא ניגבה את העיניים והוסיפה, "תראי איך אתם עכשיו".

אח שלי הקפיץ בקבוצה המשפחתית סרט ישן, מקסים, שעשינו לאמא שלי ליום הולדת חמישים שלה. זה היה לפני 25 שנה.

סרט עשוי מעולה. אח שלי, שהיה ביחידת הסרטה צבאית, הוא איש מוכשר. הרגישות שלו, התחקיר ההיסטורי שלו על הילדות של אמא ועל איך התפתחו החיים, על היתמות שלה, על האימהות שלה ואיך הגענו שנינו, הגירושין של ההורים שלי, העריכה המוזיקלית של נאוה פסטרנק, אחחח, תענוג של סרט. גם מצחיק וגם עושה לבכות. סרט שמסתיים עם הוואלס המרגש, אקורדיון ונגיעות כינור, מתוך "מגדל הדבורים". מי שמכיר מזמזם עכשיו. בטוח. לה לה לה לה לה לה.

באותו ערב הגיעו לכאן כמה מהזוגות הנשואים שלנו. זה מצחיק ומוזר. זו משימה בפני עצמה, כל פעם כשמגיע לכאן חתן חדש או כלה, להראות להם חומרים של משפחה שהקודמים לפניכם כבר מכירים. מה את עושה עם סיפורים שחייבים להישמע, כי הם חלק מהפרטואר, ואת לא זוכרת ולא רוצה להעיק על זוגות קודמים שכבר בקיאים?

כמה פעמים בשנה תראי אלבומים?

באיזו מידה שוב תכניסי את השואה וסבתא? את המוות וסבא? את הנרטיב המרכזי? את היובלים המשניים? ואחת הכלות הגיעה מוקדם, ושאלתי אותה, כשעוד היה פה שקט, "את מכירה את הסרט



אח זיכר
לוח שנה
שבועי עם
אופטימויות ותקווה
לכל השנה



ערכה נשית
מבית הרבנית
חגית שירה
לשנה טובה
יותר





אחרי הצום



מה כדאי לאכול

בסופו של יום צום?

כפי שאמרנו בשבוע שעבר, נסו לאכול נכון וטוב לפני הצום. הירגעו והפנימו שיום אחד ללא מזון ושתייה רק עושה לנו טוב, הגוף מתחזק והנפש נמצאת במנוחה.

ומה עושים בסוף הצום? לפני שמתחילים לאכול צריך להחזיר לגוף נוזלים. מומלצת שתית מים או חליטות צמחים מרגיעות ללא קפאין כמו קמומיל, מרווה, לואיזה, לימונית.

לאחר מכן חשוב להחזיר את האנרגיה הזמינה, למלא את מאגרי המינרלים ולהוסיף עוד נוזלים שחסרים, לכן נתחיל עם פירות העונה. אפשר להכין שייק פירות, ולהוסיף פירות יער קפואים כמו תותים, אוכמניות, דובדבנים ופסל. למי שמתאים, הוסיפו עלים ירוקים או נבטים כדי לאזן את הסוכר ולהוסיף נוגדי חמצון, מינרלים וויטמינים.

מעט אגוזים או חמאת שקדים יאפשרו ספיגה טובה יותר של החומרים, שכן שומן עוזר לספיגת הוויטמינים מהפירות.

ניתן לגוף מנוחה של חצי שעה ואפילו מעט יותר, לפני שנכניס מזון שמצריך יותר אנרגיה. מערכת העיכול צריכה להיכנס לעבודה אחרי יום המנוחה שעברה.

כאן המקום לאכול ירקות מבושלים או אפויים, או מרק ירקות, עם דגן או פחמימה מלאה כמו בטטה, קינואה או אורז, ולהוסיף חלבון – לא מטוגן ולא שמן.

חשוב לחזור לאכילה בצורה הדרגתית, ממזון שקל לעכל, כמו ירקות מבושלים, עד לחלבון, שאותו קשה יותר לעכל, במיוחד בלילה.

חשוב להקשיב לגוף, לנשום, לאכול בנחת וללעוס היטב, למרות תחושת הרעב, כדי לסיים את הארוחה בתחושה נעימה ונינוחה, ולא בהרגשה של מלאות יתר.

אכילה מהירה ולא מודעת, ללא בקרה, לא תאפשר לגוף לקבל את היתרונות החשובים שהצום נתן. הגוף לא יתחזק, אלא להפך, תיווצר הכבדה על מערכת העיכול, ותחושת כבדות ואי נעימות.

אפשר למנוף צום, כלומר להמשיך את תהליך הניקוי עד הבוקר. יש שישלימו רק נוזלים, ויאפשרו לגוף להמשיך את הצום, ויש שיוסיפו על הנוזלים פירות מסוגים שונים, כמו תפוחים, אגסים או מלון. כך מערכות פניו הפסולת ימשיכו לנקות, ויעבדו טוב יותר, כי פירות מתעכלים בקלות ולא יעמיסו. זהו תהליך טוב, שמיועד רק למי שבריא ומסוגל אליו.

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



אנחנו צריכים
לזכור שהמילים
שלנו עוברות סינון –
דרך הלב שלהם



מה אמרתי,
מה הבנת

הורה רואה שהבן שלו בוכה, אומר: "נו באמת, על זה אתה בוכה?" – מתוך רצון להרגיע, להפחית כאב. אבל הבן שומע: "הרגשות שלך לא תקפים. עדיף שתשתוק".

הורה מתריע לבן שלו: "אם תעשה את זה, יוציאו אותך מהמסגרת!" הוא מתכוון: "אל תתקרב לשם, זה מסוכן". אבל הבן שומע: "אני ממילא כבר לא רצוי כאן, אז מה אכפת לי?".

זה קורה לנו כל הזמן. אנחנו אומרים דברים מתוך דאגה, אכפתיות, רצון להגן. אבל הילדים – שומעים שיפוט, אכזבה או דחייה. לא כי אנחנו הורים רעים, אלא כי אנחנו לא תמיד זוכרים שהמילים שלנו עוברות סינון – דרך הלב שלהם.

אז מה עושים?

עוצרים וחושבים קודם מה באמת יעביר את המסר שאני מבקש להעביר.

נעזרים בתכנים מקצועיים על תחום ההתמודדות של הילד, ובהכוונה איך ומה נכון לעשות.

מנסים להקשיב למה שהם שמעו, ולא רק למה שאנחנו אמרנו.

שואלים: "מה הבנת ממה שאמרתי?", "איך הרגשת כששמעת את זה?".

ואחרי הכול – זוכרים שהרבה פעמים, חיבוק אחד עושה עבודה ששלושה נאומים לא עושים.

לפני כמה ימים סיפרתי לבן שלי, בן השלוש, ספר ילדים על ילד שצייר על הקיר. בסיפור, הילד מבין שטעה, כשהורים שלו נאלצים להביא סייד שיצבע הכול מחדש, אחרי שהקשקושים לא יורדים מהקיר. המסר ברור, לא? לא מציירים על הקיר.

למחרת, אני נכנסת הביתה ורואה יצירת מופת חדשה על הקיר – שמש, עץ, קו אחד ארוך שנראה כמו רכבת מתנגשת בג'ירפה. אני בולעת את הרוק, ושואלת: "מממ... מה זה?".

והוא עונה לי בנונשלנטיות של פיקאסו צעיר, ובידענות: "אמא, זה בסדר, יש סייד! הוא בא ומסייד הכול. פשוט תזמיני סייד...".

המסר עבר – רק לא בדיוק כמו שהתכוונתי.

זה לא קורה רק בגיל שלוש. כל הורה יודע שלפעמים אתה בטוח ששלחת מסר חינוכי מהדהד, אבל הילד קלט ממנו משהו אחר לגמרי.

את מבהירה לנערה שלך את גודל האיסור במה שהיא עושה. את מתכוונת לתת כוח, בפועל גרמת לה לייאוש – "יאללה, אם זה כבר חמור כל כך, אז מה זה משנה – נלך עד הסוף. ממילא אין לי סיכוי".

את אומרת לבת שלך: "מה קורה איתך? לא אכפת לך בכלל מהלימודים? מה יהיה איתך?". כוונתך אולי אכפתית – את בלחץ, כי את דואגת לעתיד שלה, אבל מה היא שומעת? "אני אכזבה", "לא רואים כמה קשה לי", "אין לי מקום בטוח בבית".

פינת המומחית



מושלמת

למה אני תמיד חייבת להיות מושלמת?

גם הבחורה שאת הכי מעריצה בעולם – נכשלת לפעמים, שוכחת משהו, ננעלת מחוץ לבית, גורבת גרביים לא תואמות.

ואת – את צריכה להיות מושלמת? למה את צריכה את זה לעצמך? מלאך אולי הוא מושלם, ואת, בת יקרה, אינך מלאך, ברוך השם.

ברגע שתביני שלהיות מושלם זה דמיון, דבר שלא קיים – יהיה לך קל יותר להיפרד מהשלמות.

אז נשמי עמוק, ואמרי לעצמך בכל פעם שאת נלחצת מהשלמות שרק תבוא: "אני מושלמת גם ככה, לא צריכה ציון שיציין זאת". ואז תביני שאת לא מושלמת, אלא שלמה: שלמה עם עצמך, בהצלחתך ובכישלונך. (מטחה פוקט, טופרת, מומחית תהליכי חינוך, יועצת זוגית ועומדת בראש סמינר לבנות "חדות השם")

אני חיה כל היום בפחד שלא אצליח במשהו. קיבלתי במבחן בתנ"ך 98, הציון היה הכי טוב בכיתה, אבל אני ממש לא הייתי מרוצה. לא קורה לי שאני מקבלת כחות מ-100. אני יודעת שאומרים תמיד שלא חייבים להיות מושלמים, אבל אני כן מרגישה שאני חייבת להיות מושלמת, אחרת אני לא מרוצה מעצמי. איך אפשר להשתחרר מזה?

בנות לא מעטות בגיל הנעורים מרגישות שהן חייבות להיות הכול: תלמידה מצטיינת, בת למופת, חברה טובה, ילדה מאורגנת, צנועה, רגועה, יפה, ומה לא. כשאת מנסה להיות מושלמת בהכול, לא נשאר לך מקום לנשום. את כל הזמן במתח, ולבך מתכווץ. אז מה עושים? קודם כל מבינים ששלמות היא דמיון! לא מציאות!

בהשתתפות
הרב יצחק פנגר
והרב רפאל אוחיון



שיש ושמח בזאת התורה

נופש הושענא רבה ושמחת תורה במלון כינר גליל

להזמנות חייגו <<
073-222-1270

חדרים
מרווחים



הרצאות
מרתקות



ארוחות
משובחות

ראשון - שלישי | 12-14.10
כ' - כ"ב בתשרי תשפ"ו



073-222-1250

חפשו ב-G 'הידברות שופר'

הזדמנות אחרונה

הזדמנות עם משלוח עד פתח הדלת יתקבלו
עד מחר יום ראשון, בשעה 16:00 בלבד!
לאחר מכן תתאפשר הזמנה באיסוף עצמי בלבד



יָרִיד

ארבעת המינים על הידברות לקראת סיוט!

- סט ספרדי עם אתרוג תימני או מרוקאי לבחירתכם
- סט אשכנזי
- רמות הידור שונות במחירים שווים לכל כיס
- אפשרות לרכישת סט עם "אתרוג יהלום" ברמה הגבוהה ביותר



שבת מיוחדת ומחזקת לכל המשפחה
במלון רמדה נתניה

כרמל שבתבוא

שילי-לטר • פרלמור
ט"ז-י"ז חשוון • 07-08.11

הרצאות מחזקות סמינרים מפוארים ארוחות משובחות

<< בהשתתפות >>

הרה"צ זמיר כהן שליט"א | הרב חיים זאיד

להזמנות << 073.222.1.270



לשגרה שלכם

שבת עם כל המשפחה במלון כינר הקסום

פרשת לך לך | ט"ו-י' חשוון | 31.10-1.11

חדרים מרווחים הרצאות מרתקות כשרות מהודרות

בהשתתפות הרב
מרדכי חזיזה >>

בהשתתפות הרב
<< ליאור גלזר

073-222-1-270

להזמנת חופשה



לעילוי נשמה: יעל בת זלפה • שלום (קרלוס) בן זקן • ניר קרייטי בן אסתר • חנה מאירה בת סעדה • פונגדה בן טורי • דבורה בת אסתר • עזיה (עליזה) בת זוקה • עליזה בת שרה כהן • שילת לאה בת עליזה בן הרוש • רבי שמואל בן מניני • בן ציון בן דבורה • נסים שלום בן מרים • רחל בת מסעודה • שאול בן רעציה • דודי דליה בת רחל • אליהו (אלה) בן רחל

ברכה והצלחה וכל הישועות: יהושוע בן נילי



העלון מוקדש

להקדשת העלון
חייגו 073-222-1388 שלושה 3