

המגדן מוקדש  
**ל הצלחת :**  
להצלחת חיילי  
צבא  
לושראל,  
האברכים ובחור'  
הישיבות. **לרפואת**  
החטופים, החיילים  
**לעילוי נשמת:**  
חיילי צבא הגנה  
לישראל, וביניהם  
הרוגי 7/10.

# מגדיון בין קודש לחול

גיליון מס' 6 · חודש חשון-כסליו תשפ"ו · מופץ בערים דימונה וירוחם

**למה הוא עושה  
דוקא? בתיאושגש**



**עמ' 20**



**יבוא?  
עדיין?**

בוא /  
לגלות מה  
מסתתר  
בשם שלך

**עמ' 8**

**פרסום במגזין  
בין קודש לחול**

פרסום העסק  
שלך בעמוד  
הראשי כולל:  
  
\* לוגו  
\* משפט  
\* מספר טלפון


**סודות הגרפולוגיה**  
 עמירה בן גיגי


**מדור זוגיות**  
 הרב אבנר קוואס

**החלטות נכונות**  
איך נעזור לילדנו,  
ולעצמינו



**מילה טובה  
שהצילה**  
סיפור מרתק  
מאת הרב  
צבי נקר

**עמ' 18**



**מה' בכלל  
אמונה?**

אמונות  
מגבילות  
פרק ב'

**עמ' 14**

[illegible]

**עולם הילדים**

חידות, סיפורים, משחקים ובידור

עמ' 38

מרחשוון -  
ריח ונשמה

חידושי מדרש מלרין

עמ' 32

# לפתוח דלת לזכויות למגזר אק

ליווי וייעוץ סוציאלי-שיקומי  
מיצוי זכויות ברגישות ובמקצועיות

ליווי אישי, קשוב ומכיל לאורך כל תהליך מיצוי  
הזכויות שלכם, עד להגשמה מלאה של כל  
מה שמגיע לכם - רגשית, משפטית וכלכלית.

## למי מתאים פלינות?

- אנשים עם מוגבלויות או מחלות  
כרוניות
- הורים לילדים עם צרכים מיוחדים
- מתמודדים עם מצבי נפש או  
משברים
- כל מי שמתקשה בתהליך מול  
גופים ציבוריים וזקוק לתמיכה  
פרסונלית מקצועית.

## למי פלינות?

1. פגישת היכרות **בזום** - פגישה  
ראשונית נוחה ומותאמת אליכם,  
אונליין, למשך עד שעה וחצי.
2. כתיבת תוכנית **עבודה** - כולל  
מטרות ופעולות לביצוע.
3. ביצוע **מדויק של התוכנית** -  
ליווי, כתיבת דוחות, הגשת  
מסמכים לוועדות ולגורמים  
נוספים לצורך מימוש הזכויות.

## מה כולל פלינות?

- הערכת מצב אישי ומשפחתי: איסוף  
מידע, ניתוח מדויק של הצרכים  
וכתיבת תוכנית עבודה מותאמת.
- סיוע באיסוף **מסמכים**: ליווי צמוד  
במילוי טפסים והגשת בקשות.
- מיצוי זכויות מול גופים **ציבוריים**: כמו  
ביטוח לאומי, משרד הבריאות,  
מוסדות חינוך ורשויות מקומיות.
- ליווי מלא לאורך כל התהליך: כתיבת  
דוחות והגשת מסמכים לוועדות.

nas8891@gmail.com

052-8960089

אפרת ואתיאל סג"ל:

ליאת אסולין

את התהליך הזה נעבור יחד - במקצועיות וברגישות.

## דבר העורך

קוראים יקרים!

בחודשים האחרונים זכינו לשמוע תגובות  
מרגשות ומחממות לב מהקוראים שלנו וכל  
מילה רק מחזקת כמה גדול הוא מפעל זיכוי  
הרבים שהמגזין הזה יוצר.

בחורה אחת סיפרה לנו שהיא נמצאת בתהליך  
של התחזקות, והמגזין הוא חלק חשוב בתהליך  
שלה הוא נותן לה חידוק, כיוון, ואור.

מנהל בית ספר סיפר, שכל פעם שהוא רואה  
את המגזין הוא מיד לוקח. "יש בו הכול תוכן,  
חכמה, השראה. בכל כלול". גננת אחת הודתה  
שבהתחלה חשבה שזה עוד עלון, אבל אחרי  
שקראה פעם אחת - היא לא מפספסת שום  
גיליון. "המגזין הזה פשוט מיוחד", היא אמרה.  
"תכנים מחכימים, מעניינים, ערוכים בטוב טעם  
ודעת". בחורת סמינר שלוקחת מדי חודש  
כ-50 עותקים לסמינר סיפרה לנו שבאותו היום  
שחילקה - כל הבנות ישבו לקרוא!

ועוד ועוד סיפורים מאנשים שמרגישים שהמגזין  
הזה נוגע להם בלב, מעורר מחשבה, ופותח את  
הלב לעולם של אמונה, רוח וחיים טובים באמת

המגזין הזה הוא לא עוד עלון הוא שליחות.

כל גיליון שמודפס, כל עותק שמגיע לידיים  
נוספות, הוא עוד נשמה שמתקרבת, עוד יהודי  
שמתחזק, עוד ניצוץ של אור שנדלק.

אנחנו מזמינים גם אתכם להיות שותפים במפעל  
הקדוש הזה, ולסייע בהמשך הפצת האור לעם  
ישראל. בואו לקחת חלק בזיכוי הרבים! כי כל  
תרומה קטנה או גדולה היא חלק מהאור הגדול  
שמאיר דרכו.

קריאה מהנה - וזכות הרבים תעמוד לכם!

## מגזין בין קודש לחול



מו"ל: עטרה ליושנה

המערכת:

טלפון:

אלמוג טולקר  
053-3132472

יניב אסולין

058-3221208

וואטסאפ עמותה:

0522881504

מייל:

atara2yoshna@gmail.com

עימוד ועיצוב גרפי:

אוראל אנקורי  
055-6682462



# עימוד ספרים

## מאיר עיני חכמים



לומד יקר

השקעת ימים ולילות בלימוד, בסיכום, בכתיבה, בהקלדה וכעת אתה עומד להדפיס את הספר או הקונטרס שלך.

### שאל את עצמך?

- כמה שעות יקרות וכאב ראש תחסוך אם תתן למישהו מקצועי לעמוד את הספר שלך?
- איך היית מרגיש אם הקוראים ימנעו מלהפיק תועלת מהתוכן בגלל עימוד לא נוח לקריאה?
- האם ההשקעה הרבה שלך בלימוד תתפספס בגלל עימוד חובבני?

### ומה תרוויח מעימוד מקצועי?

- ✓ חיסכון של עשרות שעות והתמקדות בלימוד שלך.
- ✓ ספר ברור ונוח לקריאה.
- ✓ זיכוי הרבים בתורה שהשקעת בה.

### מה אתה עלול להפסיד אם תנסה לעמוד לבד?

- ✗ שעות של עמל וכאב ראש על תוכנות מסובכות.
- ✗ תוצאה שלא מכבדת את התוכן שלך.
- ✗ הקוראים לא יצליחו ליהנות מהתוכן שהשקעת בו כ"כ הרבה.
- ✗ החידושים שלך לא יגיעו ליעדם כראוי.

💡 זכור: ספר שמעומד בצורה לא מקצועית יישאר כך לתמיד, אבל ההשקעה בעימוד מקצועי תשתלם שוב ושוב.

### עבודה מהירה

מחירים מהזולים בשוק  
בסביבות 4 ש"ח לעמוד (תלוי באופי העימוד).

05271-97180

צרו קשר לפרטים נוספים:  
מאיר עיני חכמים



# חבתי לחיים

ד"ר מוטי צולברג

אנו אחרי הימים הנוראים ועומדים אנו בפתיחת שנה.

כל אחד, מציב יעד להתקדמות.

דוגמה מעניינת להצבת יעד וחזון, ניתן למצוא בסיפור הבא ובהנהגתו המופלאה של הג"ר שמואל וואזנר ('שמחה בבית', עמוד רעג): "הסיפור המרתק הבא נשמע מפיו של יהודי יקר, שהיה ממונה על הנקיון בבית מרן הגר"ש וואזנר זצ"ל בזכרון מאיר. יום אחד הבחין המנקה בתכריך כתבים ישן נושן, שהתאריך הנקוב בו הוא שנת תרפ"ח, ומי שחתום עליו הוא שמואל הלוי וואזנר - אב"ד לודז'.

האיש התפלא מאוד על התואר 'אב"ד לודז' שנכתב שם, שכן כפי הידוע, מעולם לא כיהן מרן זצ"ל כאב"ד בעיר לודז'. הוא חיפש רגע מתאים שבו יוכל לשאול על כך את פיו של בעל הבית.

כשהגיעה ההזדמנות, אצר עוז ושאל, ומרן הגר"ש וואזנר השיב לו, וצריך לשמוע את הדברים בשתי אוזניים, כדי לספוג את המסר הטמון בהם, בהגדרתו של 'בן עלייה'.

כדי להמחיש לעצמי מדי יום ביומו את חובת השאיפה לגדלות, החלטתי שעל כל דף של חידושי תורה שאכתוב, אחתום את שמי בצירוף התואר 'אב"ד לודז'', וזאת על מנת שאשאף להגיע לדרגה של אב בית דין בעיר גדולה כמו לודז', ועצם השאיפה הזו תגביהני ותורממני, ותסייע בעדי להידבק בגדלותם של לומדי הישיבה.

וכך נשאר התואר ההוא עם שמו של הרב וואזנר על תכריך הכתבים...

זכה מרן זצ"ל להגיע לגדלות מוחין, כפי ששאף בימי נעוריו, והתפקיד הרם שנשא על עצמו יותר מ-70 שנה כגאב"ד זכרון מאיר בבני ברק, לא היה פחות מהתואר אב"ד לודז'!

למדנו מכאן, ציין הגר"י זילברשטיין, שהדרך להגיע לגדלות צריכה לעבור דרך שאיפה לגדלות, וצפייה אל המקומות הגבוהים והנעלים ביותר. מי שעושה כך, ראוי להיקרא 'בן עלייה', מפני שענינו מביטות אל סולם העלייה, וכל שאיפתו היא לצמוח ולגדול.



# שלוות

## נפש

רבי יצחק לוי אליהו

### מהי אמונה אמיתית

אמונה היא להאמין שיש בורא ומנהיג רחמן לעולם, שברא את הכל, את כל היקום ואת כל הבריאה כולה. ואותנו ואת כל מה שיש לנו. ורק הקב"ה לבדו עשה עושה ויעשה לכל המעשים. ואין אדם בעולם שיכול לעשות או להיטיב או להזיק כלל אילולי כך גזרה חוכמתו ית"ש.

והנה כמעט כל אדם שנפגוש ונשאל אותו אם הוא מאמין בה, הוא יענה ודאי שכן ואף אני מתפלל כל יום ג' תפילות. וגם אדם שלא זכה להתפלל כל יום, אבל ודאי גם הוא יענה מיד שהוא מאמין בה. אמנם זה עדיין לא מגדיר אותו כאדם "מאמין".

זה שהוא יודע שיש בורא לעולם שמנהיג את הכל, בכל זאת עדיין הוא לא הגיע לדרגת מאמין. כי רק אם נוסף ונשאל את אותו אדם האם הוא בחיי היום יום שליו ורגוע או שהוא בדאגות ומתחים מכל מיני דברים, אם הוא יאמר לנו שהוא בדאגות ופחדים מכל מיני דברים, אז הוא אינו מוגדר כ"מאמין אמיתי", כי אמונה אינה רק לדעת שיש בורא לעולם, **אלא לדעת שהבורא הוא טוב ורחמן** ולא רק שהבורא עושה טוב אלא כולו טוב מושלם, וממילא אם יש בורא רחמן שרוצה רק להיטיב עם ברואיו אין כלל מקום לפחדים ודאגות שמא יהיה לא טוב או פחד שמישהו יזיקו, כי הרי הקב"ה מנהיג את העולם בחסד וברחמים. [ומי שחטא, ישוב בתשובה, ויעשה את דרכי התשובה, אך אין ליפול ליאוש חלילה.

אדם שמפחד שמישהו יזיק לו, זאת אומרת שהוא פוחד שמא הקב"ה יתן רשות למאן שהוא להזיק לו, וזה סותר את האמונה שיש בורא רחמן שרוצה רק להיטיב לנו. וגם אם ח"ו נגזר שמישהו יזיק את חברו, גם כאן יש להאמין שמכיון שהבורא ית"ש הוא טוב והוא מקור הרחמים, א"כ בודאי שזה לטובה.

ועל כן מי שאומר שהוא מאמין בבורא אך בלבד יש פחדים ומתחים זה אינו מאמין אמיתי. רק אדם שליו ורגוע ללא דאגות, זה מאמין אמיתי.

וראה מה שכתב החזון איש בספרו אמונה ובטחון, שהדרך לדעת מי הוא מאמין אמיתי זה לא אחד שאומר שהוא מאמין או אחד שחושב שהוא מאמין, זה עוזר רק להרגשה הטובה שלו שהוא כביכול מאמין. מאמין אמיתי הוא אחד שחי את מה שהוא מאמין בו. חי זאת למעשה דהיינו שמחמת האמונה אין לו פחדים, והוא שליו ורגוע.



### איך מגיעים לדרגת אמונה אמיתית

ואחרי שביארנו מהי אמונה אמיתית, נבוא ללמוד כיצד זוכים לאמונה האמתית בבורא ית"ש. הדבר העיקרי הוא פשוט ע"י **"התבוננות"** להתבונן על כל הטוב שהקב"ה מביא לנו מהדברים שנראים לנו כ"כ פשוטים וטבעיים כמו ראייה ושמייה חוש טעם וריח וכו', וכן על הבריאות והמשפחה והחברים והחכמה שה' נתן לנו, אשה, ילדים, פרנסה וכו', ולדעת שהקב"ה מביא לנו את זה בחסד וברחמים גדולים ולא מחמת שמגיע לנו, או מחמת מעשינו הטובים. שמעיקר הדין לא מגיע לאדם שכר על המצוות שעושה, כיון שהטובה הכי קטנה שהקב"ה עושה לאדם כגון נשימה וכו', זה שווה את כל המצוות והמעשים שעשינו, ומעיקר הדין לא מגיע לנו על המצוות שכר, כי הקב"ה שילם לנו כבר בכל הטובות שעושה עימנו, ולכן השכר שמגיע לאדם על המצוות ומעשים טובים הוא בחסד גדול מהש"ת. כיעו"ש.

### אמונה בטוב

והיוצא מכל זה שלא מספיק רק להאמין בה' אלא להאמין בה' שהוא טוב. ולהאמין בטוב דהיינו לחשוב כל הזמן ולהאמין שמה שקרה עמנו עד היום הוא לטובתנו, ומה שקורה עמנו כרגע הוא לטובתנו המושלמת, ומה שיהיה לנו בעתיד הוא רק לטובתנו כי ה' מתנהג עם בניו ברחמים עצומים שאין לתאר ואין לשער.

נתאר לעצמנו שהילד שלנו מגיע אלינו וכולו פוחד ודואג, ואנו שואלים אותו ממה אתה פוחד, אומר לנו הילד אני פוחד שאולי תעניש אותי, אני פוחד שאולי תביא לי כל מיני דברים רעים. הרי מיד כשנשמע את זה אנו נודעזע ומיד נרגיע את הילד שזה וודאי שקר ולא נכון כי הרי אנו אוהבים אותו כל כך.

כך כביכול ה' ית"ש מרגיש כשאדם פוחד אולי ה' ית"ש ירצה להרע לו, שהרי כשאדם פוחד 'אולי משהו ירצה להרע לו', בעצם חושב אותו אדם שה' יתן רשות לאדם להזיק אותו. וכמה ה' ית"ש מתמלא צער איך אתה חושב שאני ירצה להרע לך. עלינו לדעת שהקב"ה אוהב אותנו, ועלינו להיות בשמחה גדולה שיש לנו כזה אבא טוב אוהב ורחמן.

**מתוך הספר של הרב, "שלוות הנפש". לרכישה במחיר מיוחד פנו למייל: y0774017828@gmail.com**

# מעל המזל

מאורות אפי היבדות

מזלו של חודש חשוון הוא מזל עקרב, מהו נקודות החוזקה של בני המזל עקרב, ומהו נקודות החולשה? כל המידע המרתק על מזל עקרב.

### מהן תכונותיו של בן מזל עקרב?

מזלו של חודש חשוון הוא 'עקרב'. ילידי חודש חשוון (בין ה-23 באוקטובר ל-21 בנובמבר) שייכים ליסוד המים בגלגל המזלות, המסמל רגש עז, סערות פנימיות, וחשיבה מעמיקה ומנתחת. מבחינה אסטרולוגית, המזל נשלט על ידי כוכב מאדים, המסמל עוצמה, התחדשות ומסתורין. בני מזל זה מזוהים בדרך כלל במספר תכונות אופייניות:



נוטים לחוות דברים ב'שחור-לבן', מה שעלול להוביל אותם לקיצוניות בהישגים או במערכות יחסים (אוהבים הכי טובים או יריבים תקיפים).

בנוסף, הם בעלי רגשות עזים אך חבויים - הרגשות שלהם סוערים ועזים, ולפעמים הם מתקשים לשלוט במזגם. יש להם נטייה להיות מופנמים וליצור חזות קרה כדי להסתיר את רגשותיהם.

מלבד זאת, הם עלולים להיות נוקמים ונוטרי טינה לאורך זמן, אם משהו פגע בהם.

**קריירה ומאמץ לבני מאזל עקרב**

לבני מזל עקרב מתאימה קריירה הדורשת עומק, נחישות, יכולת חקירה, ואחריות. הם מעדיפים תפקידים בהם הם יכולים לחשוף סודות, לחדור לעומקם של דברים, או להוביל שינוי משמעותי.

תתאים להם מאוד עבודה בתחומים הללו: חוקרים, בלשים פרטיים, סוכני ביטחון, שוטרים וקצינים, עורכי דין, פסיכולוגים, פסיכיאטרים, ומטפלים רגשיים.

בני מזל עקרב יצליחו גם כרופאים מנתחים וכירורגים, וכן כמדענים, ארכיאולוגים, ואנשי מחקר בתחומי טבע ומדעים.

נעמי בן צבי

מלה

שור

תאומים

סרטן

אריה

בתולה

מאזניים

עקרב

קשת

גדי

דלי

דגים

מאורות בני מאזל עקרב

בני מזל עקרב מחפשים בזוגיות אהבה עמוקה, רצינית ומוחלטת, המבוססת על אמון מוחלט. קשה להם להיפתח, ואורך להם זמן רב לבנות קשר, אך ברגע שהם מחויבים, הם נאמנים ומסורים מאוד. ההתאמה הטובה ביותר לעקרב נובעת לרוב ממזלות שיכולים לספק את הצורך שלו לעומק רגשי ויציבות.

**צדיקים שנולדו בחודש חשוון**

רבי חיים חוקיהו מדיני, מחבר הספר שרי חמד, ז' חשוון ה'תקצ"ג

הרב אורי וזהר ממפרסמי החזו"ר בתשובה בישראל, ח' חשוון ה'תרצ"ו

משה מונטיפיורי, נדבן ושתדלן יהודי, ט' חשוון ה'תקמ"ה

גד בן יעקב אבינו, י' חשוון ב'תקצ"ח

בנימין בן יעקב אבינו, י"א חשוון ב'ת"ט

הרב אברהם ישעיהו קרלין, מחבר הספר 'חזון איש', י"א חשוון ה'תרל"ט

הרב אהרן יהודה לייב שטיינמן, מנהיג הציבור החרדי-ליטאי י"ד חשוון ה'תרע"ד





# מה צפון בשם שלך?

אדם הוא מכלול עצום, המורכב מאלפי פרטים, תכונות, ונתונים. אחד הנתונים המכריעים המשפיעים על האדם, הוא השם, אותו נתנו לו הוריו.

ביהדות, ישנה משמעות אדירה לבחירת השם של האדם. על פי השם ניתן לצפות תכונות, ולזהות כמה מקווי אופיו של האדם.

והנה כלל ראשון בפיענוח: אם נקראת על שם דמות מהתנ"ך, הפעם הראשונה בה מוזכר השם הזה, ההקשר והמשמעות שלו, היא המשפיעה ביותר.

ינן

מקורו של השם 'ינן' בתנ"ך, ומשמעותו היא "יתקיים לאורך זמן", והוא מסמל עוצמה קדושה. לפי חז"ל, ינן הוא אחד משמותיו של המשיח. אדם בשם 'ינן' יהיה פעמים רבות בעל התכונות הללו:

עדי

השם 'עדי' נפוץ בעיקר לבנות, וגם לבנים. משמעותו בתנ"ך היא תכשיט מיוחד או קישוט יקר.

בדרך כלל, השם 'עדי' נושא את התכונות הללו:

**3 משפחתיות ויציבות**  
- ינן הוא אדם אוהב משפחה ובית, שהאחדות המשפחתית היא אחד הערכים החשובים לו ביותר, והוא מסור לה ביותר.

**2 צדק ומוסריות - עבד**  
אנשים בשם 'ינן', הצדק הוא ערך עליון. הם יאבקו למען הצדק והיושר, ויהיו ידועים כאנשים ישרים, אמינים, הגונים ומוסריים.

**1 מנהיגות ואסרטיביות**  
- אדם בשם ינן יהיה בעל יכולות הנהגה וניהול גבוהות, יכולת השגת משמעת והצבת גבולות.

**6 יכולות השגת מטרות**  
- לינן שאיפות גבוהות ותוכניות לעתיד, אך הוא יודע להורידן לקרקע המציאות, ובנחישות ועקביות ליישמן על הצד הטוב ביותר.

**5 אנרגטיות - ינן הוא**  
אדם עוצמתי ונמרץ, בעל אנרגיות גבוהות, שמסוגל להתמיד במשימה שנטל על עצמו, עד לביצוע מושלם.

**4 סדר ודייקנות - ינן**  
מתאפיין בסדר ודיוק, שנוכל לראותם בהליכי המחשבה שלו, בצורת התכנון, וגם בפעולות מעשיות.

**3 סקרנות וצימאון**  
לידע ולמידה - עדי תהיה אישה בעלת אינטליגנציה גבוהה, ויכולת למידה עצמאית. היא תהנה ללמוד ולהתפתח בתחומים שונים.

**2 שמחת חיים ואופטימיות - עדי הוא**  
שם שמאופיין בעליזות, אנרגיות חיוביות, חוש הומור מפותח, ואהבה לעולם ולאדם.

**1 יצירתיות וכישרון -**  
שם זה מצביע על כישורים יצירתיים יוצאי דופן, חשיבה יצירתית, וכושר ביטוי עז ומדויק.

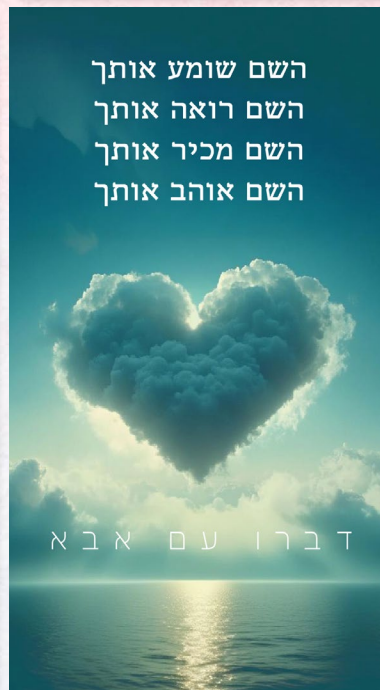
**6 טעם משובח ואצילי**  
- לעדי חוש אסתטי מפותח, ונראות חיצונית מטופחת ונאה.

**5 אינטואיציה גבוהה - עדי ניחנה**  
באינטואיציה חדה ומפותחת, בעזרתה מפענחת בקלות סגנונות אישיות, מצבי רוח, ואנרגיות בחדר.

**4 כריזמה וחברותיות -**  
לעדי אישיות מיוחדת ומרתקת, וקסם אישי הממגנט סביבה חברות וידידות רבות.



# פינת החיזוקים



## כיצד לסייע לילד (ולעצמנו) להתאפק ולקבל החלטות נכונות?

ד"ר חיים דיין, עו"ס קליני ויו"ר מכון הקשב



א- הצורה מלמד אותנו את סדר הפעולות, **עיקרון אלף:** מתחילים מהי הימנית - מפרידים בין העיגול לריבוע ונותנים מקום של כבוד לעיגול, מתוך הבנה שעצם הרצון של הילד הוא בעל ערך, ללא קשר לאפשרות המעשית ליישם אותו. ממשיכים ל"י השמאלית ונותנים מקום של כבוד לריבוע, מתוך הבנה שהריבוע איננו אילוץ "חיצוני" וכפוי, הוא גם משקף חלק חשוב בחיים של הילד.

רק אחר כך מחברים ומגשרים בניהם.

אם מדלגים על שלב ההפרדה, היודים נוגעים זה בזה בטרם עת, ונוצר כמו "קצר חשמלי..."

עיקרון זה חשוב לכל ילד, במיוחד לילדים עם נטייה חזקה יותר לעיגול, כמו ילדים עם הפרעת קשב (ADHD).

**כיצד ליישם זאת?** כשאנחנו מבינים את העיקרון הזה, אנחנו יכולים ליישם אותו בחיי היומיום עם ילדינו.

כשילד מבקש משהו חריג, למשל, הילד לפתע מבקש קינוח מיוחד בסוף ארוחת ערב. במקום להגיב מיד ב"כן" או "לא" - תגובות שעלולות ליצור "קצר" בין הרצון למציאות - אנחנו יכולים לומר "רגע, אחשוב על זה". בתגובה זו אנחנו מהווים דוגמה אישית בהפרדה בין הרצון לבין

לעיתים קרובות אנו נתקלים במצבים בהם ילדינו מתקשים לקבל החלטות או להתמודד עם תסכולים. הם רוצים הכל, ומיד. האם יש דרך לעזור להם? התשובה טמונה בצורתה של האות אל"ף, המכילה בתוכה מסר עמוק על האיזון בין רצונותינו האינסופיים לבין המציאות המוגבלת.

כשנתבונן באות אל"ף, נגלה שהיא מורכבת משלושה חלקים: שתי יודיין המחוברות באמצעות האות וא"ו. מבנה זה אינו מקרי - הוא מייצג את המתח המתמיד בין שאיפותינו הבלתי מוגבלות (עיגול - אינסופי, חסר גבולות וזורם) לבין אילוץ המציאות (ריבוע - מוגדר ומוגבל), ומלמד אותנו כיצד לגשר על הפער ביניהם.

הי העליונה שמימין, עם הקוץ הפונה כלפי מעלה, מסמלת את העיגול שבנו - את החלומות, השאיפות והרצונות האינסופיים. כשילד רוצה משהו, זוהי הי העליונה שפועמת בו. לעומתה, היוד התחתונה שמשמאל, הפונה כלפי מטה, מייצגת את הריבוע - את מה שאפשרי ומעשי בעולמנו.

מה שמעניין במיוחד הוא דווקא האות ו' שביניהן. היא משמשת בו-זמנית כמפרידה וכמחברת, בדיוק כמו ו' החיבור בשפה העברית. תפקידה כפול: היא יוצרת מרחק הכרחי בין הרצון למימוש, אך גם מספקת גשר שמאפשר את החיבור ביניהם.



מנהל/ת?

השנה בהילולת מרן [ג' בחשוון],

## תעניקו לתלמידים שלכם מסרים חזקים שיישארו איתם כל השנה!

ספר "מרן מספר" - סיפורים מלאי מסר ממרן רבינו עובדיה יוסף זיע"א,  
מעובדים בידי אומן, בליווי ציוריו המדהימים של אבישי חן.



הצעה  
משתלמת  
למנהלים ומנהלות  
ברכישת כמויות

אפשרות  
להטבעת  
לוגו וכיתוב  
על הכריכה

המורשת  
למורשת  
מרן  
להבין  
ולהשכיל

בהכוננת האישית של מרן הראשון רבינו יצחק יוסף שליט"א

8759\* | 03-3080794

לקבלת סיפור דוגמה, ולביצוע הזמנה: yosef@moreshet-maran.com | 13 מגדן בין קודש לחול

אפילו להבין מה הם באמת רוצים בחיים, כי המחשבה על המגבלות משתלטת על היכולת לחלום ולשאוף. במקרים כאלה, חשוב במיוחד ליצור הפרדה מכוונת: קודם לתת מקום לחלומות ולמשאלות, ורק אחר כך לבחון את המגבלות המעשיות.

**לסיום,** אשר הילד ממבטא קושי לווסת רצונות, הוא בעצם מבקש מכם לתת לו כלים להתנהל בעולם. הוא מספר לכם שהוא לא יודע כיצד לאזן בין החלק העגול הבלתי-מוגבל שבו לבין החלק המרובע והמוגבל שבו.

הקושי של הילד הוא הזדמנות להכין אותו לחיים, לא רק לפתור את הבעייה הנקודתית.

נפעל איתו בעזרת עיקרון אלף:

- לזהות את ה"העלינה" – העיגול-רצון של הילד ולתת לו כבוד ומקום בפני עצמו.
- אחר כך נקשיב ל"התחתונה" – הריבוע-מצוי וגם לו ניתן מקום בפני עצמו.
- לבסוף נעבור ל"האמצעית" – נחבר בניהם, ונמצא את הפשרה שתתן לשניהם ביטוי מאוזן.

כשנפעל כך עם הילד, גם בלי להסביר לו, הוא ילמד עם הזמן לעשות זאת בעצמו, עבור עצמו.

המימוש ונותנים לו (ולעצמנו) זמן להתקרב רגע. ההשהיה הזו מאפשרת לנו להתבונן בסיטואציה בצורה מאוזנת יותר, ולילד להבין שגם רצונות צריכים לעבור תהליך של עיבוד והתאמה למציאות.



דוגמה נוספת היא ההתמודדות עם החלטות יומיומיות. ילד שמתקשה לבחור מה ללבוש בבוקר או מה לאכול כשחוזר מהלימודים. הוא עשוי להרגיש מוצף מכל האפשרויות שעולות בדעתו ו"ללכת

לאיבוד". במקום להיאבק איתו זמן אמת – אז העיגול פועם בעוצמה, אפשר לסכם איתו בלילה שלפני מה ילבש למחרת. כך אנחנו מפרידים בין רגע קבלת ההחלטה לבין רגע המימוש שלה.

גם בזמן שיוצאים יחד לקניות, במקום להתמודד עם בקשות אינסופיות לקנות מוצרים, אפשר לקבוע כלל: הילד רשאי לאסוף במהלך הקנייה כל מה שהוא רוצה, אבל בסוף יבחר מוצר אחד בלבד. כך אנחנו מאפשרים לרצון להתבטא, אך גם מלמדים על הצורך בבחירה ובהתמודדות עם מגבלות.

עיקרון זה יכול לסייע גם למבוגרים. אדם שמתקשה להחליט מה לעשות בזמן הפנוי שלו, או שמרגיש מוצף ממטלות כשמתכנן לו זמן, יכול להחליט מראש על סדר עדיפויות. ההפרדה בין שלב התכנון לשלב הביצוע מאפשרת חשיבה בהירה יותר וקבלת החלטות מושכלת.

בהקשר רחב יותר, לפעמים אנשים מתקשים

## רוצים ששמכם או שם יקירכם יופיע בעלון במהלך כל השנה?

בהוראת קבע של 150 ש"ח בלבד, שמך או שם יקירך יונצח בעלון היקר - זכות, ברכה והנצחה שמלווה אתכם לאורך כל השנה.

אלמוג טולוקר: 053-3132472  
ניב אסולין: 058-3221208

הצטרפו אליו ונצח בהנצחה ייחודית!

OREL ANKORI  
055-6682462



# אמונות מגבילות פרק ב'

## מה זו בכלל אמונה?

בפרק הקודם התחלנו לדבר עם אמונות מגבילות, אבל כדי להבין איך אמונה מגבילה משפיעה עלינו, אנחנו צריכים להבין קודם מה זו בכלל אמונה.

אמונה, בהקשר שלנו, היא תחושת ודאות פנימית לגבי מה נכון, מה אפשרי, או מי אני.

היא לא עובדה. היא לא מציאות. היא לא מסקנה הגיונית. היא תחושת ודאות שנטמעה בתודעה – בדרך כלל כתוצאה מהתנסות חוזרת או חוויה רגשית חזקה. לדוגמה: אדם שנכשל מספר פעמים, ומסיק מכך: "אני כישלון". בחר שהתקשה בלימוד בגיל צעיר, ומסיק: "אני לא חכם". אדם ששמע פעם הערה פוגעת – ושם בתוכו: "אני לא שווה".

אבל צריך להבין: האמונה הזו לא בהכרח אמת. היא לא תיאור אובייקטיבי של המציאות – אלא תוצאה של הכללה. כלומר, היא מבוססת על זיכרונות, רגשות, ומסקנות מוקדמות – לא על בדיקה אמפירית. למה זה כל כך חשוב להבין? כי לפעמים אנחנו מחזיקים אמונות מגבילות – אמונות שמונעות מאיתנו להתקדם, לנסות, או להשתנות. ואם נדמה לנו שהאמונה הזו היא "פשוט מי שאנחנו" – לא ננסה אפילו לשנות אותה. אבל ברגע שנבין שזו לא אמת אלא פירוש – נפתח לנו פתח לעבודה פנימית חדשה.

ובשלב הזה, עולה שאלה טבעית:



בסדר, אז זו לא אמת. אבל מה זה עוזר לי? זו עדיין האמונה שלי. זה מה שהחיים יצרו אצלי. אני לא בחרתי לחשוב ככה – ככה יצא. אז מה אני אשם? ופה אנחנו מגיעים לנקודה העמוקה והמעודדת ביותר: גם אם לא בחרת איך האמונה נולדה אצלך – אתה כן יכול לבחור האם להחזיק בה או לא. אתה כן יכול לבחור איזה פירוש לתת לחיים שלך מכאן ואילך. ולזה יש לנו משל מצוין:

שני אחים נולדו וגדלו באותו בית. שניהם ראו את אותו אב: אדם אלים, חסר שליטה, מכור לאלכוהול ולסמים, שהידרדר לפשע, נידון למאסר עולם והפך לדמות מאיימת ומסוכנת. שניהם חיו באותו פחד, באותו חוסר ביטחון, עם אותם ריחות, צעקות ותחושת כאוס.

שנים לאחר מכן, אחד מהאחים מצא את עצמו בכלא, אחרי סדרת עבירות אלימות והתמכרויות. האח השני – נשוי, אב לילדים, עובד בתפקיד ניהולי ומוערך, מנהל חיים יציבים, מכובדים ונקיים.

כאשר נשאל כל אחד מהם: "איך הגעת למצב הזה?"

שניהם ענו אותו משפט – מילה במילה: "איך יכולתי לצאת אחרת? הרי גדלתי עם אבא כזה."

מה מלמד אותנו הסיפור הזה? המציאות הייתה זהה. העבר היה אותו עבר. אבל כל אחד מהאחים בחר פירוש אחר לאותו עבר. ולכן נוצרה אצל כל אחד מהם אמונה שונה – זהות שונה – חיים שונים. המשמעות היא עצומה: מה שקובע את הכיוון של האדם אינו מה קרה לו, אלא מה הוא מאמין שזה אומר עליו. האמונה לא נולדה מעובדות. היא נולדה מהפירוש שהוא עצמו נתן לעובדות.

כל אחד מהם בחר פירוש אחר. הראשון פירש: "אני כמו אבא שלי, זה מי שאני". השני פירש: "אני לא אהיה כמו אבא שלי, זה הגבול שלי". וזה כל ההבדל. האמונה לא נכפתה עליהם. הם פירשו את אותה מציאות – באופן שונה. ואותו פירוש – בנה את הזהות שלהם, את הבחירות שלהם, ואת החיים שלהם.

אתה לא תמיד בוחר מה קורה לך. אבל אתה תמיד יכול לבחור מה זה אומר עליך. וזו הבחירה הכי עמוקה שיש לאדם.

## אמה לא מצי קא להשחרר מאמונה מגבילה

יש משל ידוע, שמתאר קבוצת אנשים הכלואים במערה חשוכה מאז לידתם. הם כבולים כך שאינם יכולים לראות אלא את קיר המערה שמולם. מאחוריהם, יש אש, ואנשים עוברים מול האש עם פסלים. השבויים רואים רק את הצללים של הפסלים על הקיר – וזה כל מה שהם

מכירים. עבורם, הצללים הם המציאות. ואז – אחד מהם משתחרר. הוא יוצא מהמערה, מתעוור מהאור בהתחלה, אבל לבסוף רואה את העולם האמיתי: את השמש, את הדברים עצמם. ואז – הוא חוזר למערה כדי לספר לאחרים.

ומה קורה? לא רק שהם לא מאמינים לו – הם צוחקים עליו, וכועסים עליו. ואם הוא ינסה לשחרר אותם בכוח? הם עלולים להרוג אותו.

המשל הזה מבטא כמה לקחים מאד חשובים:

**א. בני אדם, בטבעם, נוטים להאמין למה שמוכר להם, ולא למה שנכון או אמיתי.**

**ב. היציאה לחופש המחשבתי היא קשה מאוד, ודורשת תהליך – לא רק שכלי, אלא גם נפשי.**

**ג. לא כל אחד מסוגל להיחשף לאמת ולהפנים אותה בצורה בריאה. יש צורך**

**בהדרגתיות, חינוך, ובשלות.**





# יש לכם ילד מבריק שמתקשה בלימודים? אתם לא לבד



החוזקות החבויים של הילד – הסוד שהמערכת מכספת  
מאת הרב אביאל אברהם טוויל, מאבחן דידקטי ויו"ר מרכז תבונות

**הסוד הוא לדעת איפה להסתכל.** הילד שלך מלא בכוחות יוצאי דופן – לפעמים חבויים מתחת לטעויות, תסכול או עייפות. הם לא תמיד נראים בשגרת היום-יום, ולעיתים הילד עצמו לא מודע להם. אך ברגעים שבהם הוא מתלהב, שבו עניו בורקות והוא מוכן להשקיע – שם מתחבאת היכולת האמיתית שלו. נכון שבכדי לדעת **איך להוציא את הכוחות החוצה** – דורש אבחון מקצועי, הכוונה מותאמת אישית, סביבה תומכת ועידוד מדויק, אבל כשמגלים זאת כל קושי הופך למנוף שמרים את הילד לגובה, כל מבחן קשה להזדמנות, וכל רגע תסכול לניצוץ של גאווה והצלחה. לעיתים הילד שמתקשה במבחנים **הוא הילד עם החוזקות הגדולות ביותר.**

## מה ניתן לעשות כבר עכשיו?

- שימו לב לרגעי ההתרגשות הקטנים – חיוך, גאווה, התלהבות רגעית. אלו סימנים לחוזקות נסתרות שמחכות להתגלות.
- עודדו ניסוי וטעייה – הצלחות קטנות, אפילו חלקיות, מחזירות לילד את האמונה בעצמו ומראות לו – ולכם כהורים – את הפוטנציאל האמיתי שלו.

## מה הלאה?

כעת, כשאנחנו מזיהים את החוזקות, הצעד הבא הוא להבין את **סוגי הקשיים והלקויות** שמונעים ממנו להצליח – ואיך אבחון מקצועי מאפשר להפוך כל לקות לנקודת חוזק אמיתית. במאמר הבא נצלול אל סוגי הקשיים, נלמד לזהות אותם בצורה מדויקת, ונראה איך כל אתגר יכול להפוך להזדמנות לצמיחה, ביטחון עצמי והצלחה אמיתית.

רוצה לגלות איך לחבר בין החוזקות החבויים לקשיים ולהתאים תוכנית אישית שממש משנה את חייו של הילד?

כתבו אלינו: [mt0733478474@gmail.com](mailto:mt0733478474@gmail.com)

מרכז תבונות – 054-8470581 | 0733-478-474

במאמר הקודם דיברנו על הקשיים הנסתרים שמונעים מהילד להביא את עצמו לידי ביטוי – לקויות למידה, קשיי עיבוד מידע והפרעות קשב. ראינו כמה קל להרגיש אובדן, תסכול ואכזבה – הן אצל הילד והן אצל ההורה – כשהמערכת לא רואה את מה שמסתתר מאחוריו.

היום אני רוצה להזמין אותך להסתכל על **החוזקות שהמערכת והסביבה לא שמים לב אליהן.**

תאר לעצמך את הילד מנסה לקרוא שוב ושוב, טעויות מצטברות, עייפות ותסכול ניכרים על פניו. הוא אומר "אני לא מצליח שוב..." – ואתה מרגיש הלם, תסכול ואולי אפילו אשמה. ואז, תוך רגע קצר, משהו משתנה: עיניים שמבריקות כשהוא מספר סיפור, חיוך כשהוא מצייר או פותר בעיה בדרך יצירתית – ניצוץ קטן שמאיר את כולו.

לא מזמן הגיע אליי ילד בשם יונתן, בן 11. בבית הספר הוא התקשה ברוב המקצועות, במיוחד במתמטיקה ובקריאה, והמורים כינו אותו "קשה ריכוז" ו"לא מרוכז". ההורים שלו הגיעו מותשים ומלאי דאגה, לא מבינים איך ילד חכם ושואל כל כך הרבה שאלות יכול להיתקל בקושי בכל מבחן.

במסגרת האבחון, עבר יונתן סדרת מטלות ממוקדות – חידות לוגיות, משימות פתרון בעיות, קריאה והבנת טקסט, וגם בדיקות לזיהוי סגנון הלמידה שלו. תוך כדי האבחון, נצפו תופעות מדהימות: בזמן פתרון חידות לוגיות מורכבות, יונתן פורח לגמרי – עניו בורקות, ידיו מונחות בדיוק על הנייר, והוא מוצא דרכים מקוריות לפתור בעיות שלעיתים מבוגרים מתקשים בהן.

ממצאי האבחון חשפו **חוזקות חבויים** שלא נראו קודם: יכולת חשיבה אנליטית גבוהה, זיכרון חזותי יוצא דופן ויצירתיות במציאת פתרונות. עם המידע הזה, יונתן וההורים שלו קיבלו כלים מדויקים להתמודדות יומיומית: איך ללמוד קריאה ושאר מקצועות בדרך שמתאימה למוחו, איך לנצל את החוזקות שלו כדי להתמודד עם הקשיים, ואיך ליצור הצלחות קטנות שמחזירות לו ביטחון עצמי.

# הטיפול בחרדה: שילוב לא אף, נכס ונשמה

מ.ויגרטן  
05271nv@gmail.com

מודעת יכולה להרגיע את מערכת העצבים. תרגול: נשום 4 שניות באיטיות דרך האף, החזק את האוויר ל-4 שניות, נשוף באיטיות דרך הפה למשך 6 שניות. חזור על כך 5-10 פעמים. תוך דקה – תחושת הפחד יורדת.

## שלב 3: שיתוף – "דאגה בלב איש, ישיחנה"

דבר עם אדם קרוב: בן משפחה, חבר, מורה דרך, או רב שמבין בנפש. עצם השיחה מפגיח את תחושת הבדידות ומחזירה לשליטה.

## שלב 4: התמקדות ברגע הזה

חרדה מושכת את האדם לעתיד: "מה יקרה אם...?". הדרך להתמודד היא לחזור אל ההווה. תרגיל: הסתכל סביבך וספור 5 דברים שאתה רואה, 4 קולות שאתה שומע, 3 תחושות שאתה חש בגוף, 2 ריחות שאתה מריח, טעם 1 שאתה טועם. תרגיל פשוט שמחזיר אותך להווה.

## שלב 5: חיזוק האמונה

שנן לעצמך פסוקים של ביטחון: "גם כי אלך בגיא צלמוות – לא אירא רע כי אתה עמדי" "ה' לי – לא אירא, מה יעשה לי אדם" "שיווית ה' לנגדי תמיד" חזור עליהם בלחש, בשקט פנימי. אל תמהר. כל מילה מחזקת את יסודות הנפש.

## שלב 6: פעילות גופנית

צא להליכה קצרה, קפוץ במקום, שטוף פנים – כל תנועה גופנית משחררת עודף אדרנלין ומביאה איזון. פעילות גופנית קלה של 20 דקות ביום – מפחיתה תסמיני חרדה לאורך זמן כמו תרופה.

## 7. פניה לעזרה מקצועית

אם החרדה חוזרת לעיתים תכופות או פוגעת בתפקוד – מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע או רופא. **לסיכום: חרדה אינה דבר שצריך להסתיר או להתבייש בו. היא אתגר נפשי, אבל אפשר להתמודד איתו בגבורה – בגוף, בנפש, וברוח. כל שלב, כל נשימה, כל פסוק, וכל שיחה – מקרבים אותך לחיים של שלוה פנימית, אמונה וביטחון.**

במהלך החיים, כמעט כל אדם יחוש חרדה. מדובר בתחושת פחד, דאגה או אי-שקט פנימי שאינה תמיד מוסברת במציאות הנראית לעין. לעיתים החרדה מתעוררת מול אתגרים ברורים, אך לא פעם היא מגיעה ללא סיבה נראית לעין ופוגעת באיכות החיים.

החדשות הטובות: אפשר להתמודד ואפילו להתגבר. כלים נפשיים בשילוב עם עוגן רוחני אמוני – מגלים שיש תקווה.

כדי לטפל בחרדה, יש צורך בשילוב גישות. בעולם הטיפול קיימות שיטות מבוססות רבות, כאשר הבולטת שבהן היא טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) – טיפול קצר מועד שמסייע לאדם לזהות את דפוסי המחשבה שמגבירים חרדה, ולשנות את האופן שבו הוא מגיב למצבים מעוררי פחד.



במקרים מסוימים, מומלץ גם טיפול תרופתי קל (כמו תרופות נוגדות חרדה), בהכוונת פסיכיאטר. תרופות אינן "פתרון קסם", אך הן מסייעות לעיתים באיזון כימי שמאפשר לעבוד על שורש החרדה בטיפול רגשי.

לצד אלו, שיטות מבוססות מיינדפולנס (קשיבות) ולימוד תרגילי נשימה והרפיה – מועילים אף הם.

כאשר אדם מרגיש שחרדה משתלטת על עולמו, קל מאוד להילחץ מהלחץ עצמו. 'לפחד מהפחד'. לכן חשוב לדעת שיש דרכי פעולה ברורות. כל צעד קטן – בונה את הדרך החוצה. להלן מדריך הדרגתי וישיומי, המתאים לכל אדם:

## שלב 1: זיהוי והכרה

ברגע הראשון של חרדה, נסה לא לברוח מהתחושה – אלא לזהות אותה ולקרוא לה בשם. במקום לומר "אני לא בסדר", אמור: "כרגע אני חווה התקף חרדה – וזה מצב מוכר ונפוץ. אני לא לבד". עיקר הכוח הראשון: להפסיק להיבהל מהפחד. ברגע שאתה מזהה – אתה כבר בתהליך שליטה.

## שלב 2: נשימה והרפיה

בזמן חרדה הגוף נכנס לדריכות. לכן, נשימה



# תופעת טבע

## גאות ושפל

שמש חיוורת עלתה מן המזרח, כשפאביוס קולנטוס כבר הגיע אל יעדו. הוא עגן את ספינת הדייג שלו אל סלע שחור ובוהק, וצעד לעבר עיר החוף שנראתה באופק. עם חצות היום, כאשר פנה פאביוס לשוב אל ספינת הדיג שלו, ידיו עמוסות סלים, גילה כי... הסירה איננה. גם הסלע השחור נעלם כליל. ובכלל, החוף נראה כעת שונה לחלוטין.

"הספינה שלך?" צחק דייג זקן. "היא טמונה תחת הגלים הללו", הצביע. "המתן לעת ערב, והא תשוב ותתגלה".

ספינתו של פאביוס אכן התגלתה שעות לאחר מכן, בעת השפל, כאשר קו החוף נסוג אחורנית, וחשף את הסלע, ואת הסירה מלאת מי ים.

הימאים והאסטרונומים היוונים היו הראשונים שזיהו את הקשר בין הגאות והשפל לירח. גאות ושפל הם שינויים מחזוריים בגובה פני הים. תופעה זו נוצרת בעיקר כתוצאה מכוח המשיכה של הירח.

כוח המשיכה של הירח מושך את המים שבכדור הארץ כלפיו, ויוצר 'בליטה' של מים בצד הפונה לירח. אולם, גאות נוספת מתרחשת בו-זמנית גם בצד המרוחק ביותר מהירח. הסיבה לכך היא שכוח המשיכה הפועל על מרכז כדור הארץ גדול יותר מזה הפועל על המים הרחוקים, מה שגורם להם 'להשתרץ מאחור' וליצור שם גאות נוספת.

כתוצאה מסיבוב כדור הארץ, רוב החופים חווים פעמיים ביממה גאות ושפל. הפרש הגובה בין הגאות לשפל יכול לנוע מסנטימטרים בודדים, כמו בים התיכון, להיות משמעותי יותר באוקיינוסים, ושיאו במפרץ פאנדי שבצפון אמריקה, בו הפער בגובה הים בין הגאות לשפל הוא יותר מ-16 מטרים!

בהזדמנות אחת שאלתי אותו לגילו, והוא השיב לי שהיתה לו בר מצוה לפני כחודש, שהסתכמה בסעודה קטנה בבית. הצטערתי לשמוע שבחור בר מצוה מסתובב כל היום ברחובות, דיברתי עם עסקנים, ובחסידי ה' הוא נכנס ללמוד בישיבה בעיירה מרוחקת. בשבתות הוא היה מגיע הביתה, ואני הייתי משתדל לחזק אותו ולדובב אותו. הרגשתי שהוא ממש מתחיה מהמחמאות שלי. הוא עדיין נשאר מופנם, וכשבאו לכבד אותו לעלות לתורה הוא ממש ברח מבית הכנסת. לאט לאט הוא נפתח יותר ויותר, והיה שקוע בלימוד ובמעשים טובים.

אחרי תקופה עברתי דירה לירושלים עיר הקודש, והתחלתי ללמד באחד מתלמודי התורה. הייתי טרוד מאוד בעיסוקי, וכל העניין של אותו בחור פרח מזיכרוני. בפרשת לך לך תשפ"ד, נקראתי ללמד ילדים מהדרום, שבעקבות המלחמה שוהים בירושלים עיר הקודש, ויש להם בכל בוקר סדר לימוד באחד האולמות בירושלים. הרגשתי זכות עצומה ללמד ילדים שממש נמצאים בגלות, ולתת להם מעין אי של רוגע ושלווה בתוך בליל של בלגן.

באמצע השיעור הבחנתי בילד שהיה נראה לי עם פנים מוכרות. אחרי השיעור ניגשתי אליו, ושאלתי אותו לשם משפחתו, והוא ענה לי, ואז נפל לי האסימון, הוא היה אח של אותו בחור. שאלתי אותו מיד מה שלום אחיו הגדול, והוא השיב בבושה שעוד מעט הוא מתחתן. ביקשתי ממנו את הטלפון שלו, ומיד התקשרתי אליו. כאשר הוא שמע אותי על הקו, הוא ממש התרגש, ואמר לי שזמן רב הוא מנסה להשיג אותי בכדי להזמין אותי לחתונתו. שמחתי מאוד לשמוע שהוא עומד להינשא, איחלתי לו מזל טוב בכל ליבי, ואמרתי לו שבעזרת ה' אבוא לחתונה. השבוע ביום ראשון פרשת וירא נסעתי לחתונה. מיד כשנכנסתי לאולם הוא רץ לקראתי, חיבק אותי ורקד עמי שעה ארוכה.

בזמן שכל הציבור ישבו לאכול, הוא ניגש אלי ואמר שהוא רוצה לשוחח עמי בצד, וכה היו דבריו: "אני מוכרח לומר לך שאני חייב לך את החיים שלי. כשהייתי ילד הייתי שקוע בתוך עצמי, לא היה לי חשק לכלום, וביליתי את ימי בחוסר מעש. אני לא רוצה לחשוב היכן הייתי נמצא היום בלעדיך, כל מה שאני זוכה היום להתחתן ולהקים בית נאמן בישראל זה אך ורק בזכותך. המילים הטובות שלך חלחלו בליבי לאט לאט, ופשוט החיו אותי מחדש, ולא רק אני עליתי על דרך המלך, אלא דאגתי גם לחזק את כל משפחתי".

הייתי ממש נרגש ושמח על הזכות הגדולה שה' זיכה אותי, ואני מבקש להעביר לכל הקוראים לקח עצום מהסיפור הזה. אי אפשר לדעת מה מילה טובה יכולה לפעול אצל אחרים. ישנם הרבה ילדים וגם אנשים גדולים שמחכים למילה טובה, שמחכים להתייחסות. בל נהיה אדישים, ניתן הרגשה טובה לכולם, ובפרט בימים טרופים אלו.

# חילה טובה שהחילה

רבה צבי נקי

אבנים מכאן לשם ללא שום תועלת. גם כששבת היתה בהפסקת צהריים הבחנתי שהוא עדיין באותה מלאכה. חשבתי בליבי, מה הוא עושה? מדוע הוא לא הולך ללמוד בתלמוד תורה? בימים הבאים בכל פעם שעברתי, נעצרתי והתבוננתי מרחוק במעשיו, שממש היו חסרי כל תועלת ובוודאי שלא מתאימים לילד כבן עשר.

אחרי כמה ימים היה יום חם ביותר, וכשעברתי שוב בדרכי ליד אותו ילד, הבחנתי בדבר שעורר עוד יותר את תמיהתי. ראיתי שהוא לבוש סוודר מרופט, וכולו מזיע תחת השמש הדרומית הקופחת. לא הייתי מסוגל לראות אותו ככה, ניגשתי אליו ואיחלתי לו בוקר טוב, שאלתי אותו: מה שלומך, הכל בסדר? הבחנתי שהשאלות שלי גרמו לו להתכווץ ולהתכנס יותר בתוך עצמו, והוא אפילו לא הסתכל עלי.

בשבועות הבאים המראה המוזר והעיסוק התמוה שלו חזרו על עצמם, ואני הקפדתי לאחל בכל פעם שעברתי ברכת שלום לבבית. למרות שלא היתה כל תגובה מצדו, לא התייאשתי והמשכתי בשלי. אחרי כחצי שנה ראיתי שהוא נוסע באופניים ליד ביתו. שמחתי לראות שהוא התפתח קצת. למחרת ראיתי שאירעה לו תקלה באופניים והוא מנסה לתקן אותה. ניגשתי אליו, ואמרתי לו שאני מבין קצת באופניים ואשמח לעזור לו. הוא לא ענה לי, אבל הבחנתי בבעיה ותיקנתי לו אותה על אתר.

אחרי כשבוע כאשר חלפתי על פניו, הוא הסתכל לכל הצדדים, ואז לחש לי שהיתה לו שוב תקלה באופניים והוא תיקן אותה לבד. החמאתי לו מאוד, אמרתי לו שהוא ילד מאוד מוצלח. לאט לאט הוא החל לשוחח עמי עוד ועוד, והבחנתי שהוא זקוק מאוד לשיחות עמי, והייתי מקדיש מזמני לשמוע את דבריו ולעודד אותו. גם כאשר הוא כבר היה משוחח עמי, בכל פעם שהבחין במישהו שמתקרב לאזור, מיד היה משתתק עד שהוא יחלוף, מרוב בושה יתירה וסגירות יתר.

בימים אלו האחדות ואהבת ישראל מתגלים במלוא עצמתם. כולם מבינים שאין לנו על מי להישען אלא על אבינו שבשמים, שמצפה שנשוב אליו ונהיה באהבה ואחוה זה עם זה. ובכל מקום בעולם כולם מתחזקים, וגם יהודים שהיו רחוקים מדברים דברי אמונה ומקבלים עליהם מצוות, והנשמה הטהורה שהיתה מוסתרת בקרבם מתגלית במלוא זוהרה.

נביא כאן סיפור מרגש על יהודי יקר שפקח את העיניים וראה יהודי אחר שהיה במצוקה פנימית, ובזכות שימת לב והשקעה זכה להציל אותו ולהעלות אותו על דרך המלך. וכך היה הסיפור כפי שהובא מפי בעל המעשה.

התחתנתי לפני כחמש עשרה שנה. כמו כל הזוגות הצעירים גרתי כשנה בסמיכות להורינו בירושלים עיר הקודש. המחיר הגבוה ששילמתי על היחידה הקטנה הזכיר לנו בכל חודש שיבוא יום ונצטרך למצוא מקום מוזל יותר. התייעצתי עם מורי ורבי והוא הציע לי לעבור לדירה בעיירה דרומית אחת. קיבלנו ברכת הדרך ועברנו לעיירה שיחסית לירושלים היתה ממש מקום שממה.

בטבעי אני פעיל ונמרץ, והמעבר לא היה קל עבורי, אך לאט לאט התרגלתי לשינוי ויזמתי תעסוקה לעצמי. הייתי מוסר שיעורים בבתי כנסת ליהודים שהיו צמאים לשמוע דברי תורה, וכמו כן הייתי מקרב ילדים ממשפחות הרוסות ורחוקות ומזמין אותם לסעודות שבת, וכן עשיתי עוד פעולות של קדושה שנתנו לי סיפוק רוחני רב.

בשכונתי התגוררה משפחה שהמצב שלה לא היה זוהר, שמלבד חיי הדוחק הגשמיים היו להם קשיים נוספים הם היו משפחה סגורה שלא היתה כל כך בקשר עם תושבי השכונה, משפחה שבקושי יצאו מביתם וגם כשיצאו הם היו לבושים בלבושים די מוזנחים.

בכל יום בדרכי לכולל הייתי עובר ליד חצר ביתם ומבחין בבן שלהם, כבן עשר, שהיה משחק בחול ומזיז



# האלכימאים שהפכו חול לזהב

משפחת טולוקר

יניב וליאת אסולין

אריאל קסלסי

בנימין ואיריס וסקר

מתן ותהילה וסקר

אברהם כהן

ציון ורבקה בר

שי דנינו

משפחת וקנין

משפחת לוי

יצחק מנחם בן ורד זיווג הגון בקרוב. חנוך בן מרים ורד בת רבקה טובה סיעתא דשמיא ברוחניות ובגשמיות. אביה בת נורית לברכה והצלחה בכל העניינים. לרפואת: רוזי בת סופי, עליזה בת חוה. יהודית מסעודה בת סול. רונית בת רחל. להצלחת: עוז בן רונית

את ההכוונה לילד על כל מעשה שהיה ולא נברא, העצות או את החינוך שנתפס לפעמים כמעקבים צמודים או נסיון שליטה כדי להיות ההורה ש'אינו מועל חלילה בתפקידו' כשנעזיז לשחרר שחרור אמיץ ונכון, נפסיק לעקוב ולרגל אחריהם אם הם כן עושים או לא עושים, כן מתנהגים בסדר, או לא מתנהגים בסדר.

אנחנו נאמין בהם מתוך שחרור מלא כבוד להם ולעצמנו. נבין שכל ילד רוצה ומשתוקק לעשות את הטוב והישר. ואז, כשאנחנו נשחרר- נמגנט את הילד לטוב. נמגנט אותו לרצון הזה לעשות טוב, מתוך בחירה! בחירה שלו ולא של אחרים שהחליטו שכך צריך להיות וכך הוא צריך להתנהג. אם נמשיך לעקוב כמו מרגלות סמויות בלי אמן במסוגלות שלו וברצון שלו

המגנט עלול להתהפך לצידו השני ולא יצליח להתקרב גם אם ננסה, מה שקורה למגנט הפוך...

בואי נעז לשחרר - נאמין במי שנתן לו את הבחירה בלי לנכס את זה לעצמנו. מתוך המון כבוד שירצה לבחור בטוב. בעז' נראה המון נחת.

הרבה אימהות מתקשות לשחרר זה מובן מאוד וברור שהן לא אשמות, יש לנו כאימהות הרבה פחדים של 'מה יקרה', 'לאן הילד יגיע אם אני אעז לשחרר', ובכלל אולי זה הפקרות לשחרר.

הפחדים האלה מפילים אותנו ואת ילדנו לבור מסוכן של מאבקים מתישים וקצרים מעיקים,

והכי כואב שהילד עלול לבעוט בדרך החיים שאנחנו שואפות.

אז בואו נאזור אומץ ו-נ-ש-ח-ר-ר! נעשה את החלק במגרש שלנו מתוך הסכמה מלאה לאפשר בחירה למי שבורא עולם כבר נתן לו בחירה...



למה הוא...

עושה

דווקא?!

הוא שוטט בחוץ, בילה ימים שלמים במסדרונות בית הספר, הוא והלימודים היו שני קווים מגבילים שפחות יש להם עניין לפגוש זה את זה....

יום אחד קרה המהפך.

הוא התחיל להשקיע במרץ רב בלימודים, השיעורים בכיתה קיבלו זוהר ונצנצים ועוררו בו עניין רב, הוא גמע בשקיקה את השיעורים ואפילו החל לקצור ציונים מזהירים במבחנים.

ביום אחד זה קרה, והוא הפך לחלום הורוד של כל מסגרת לימודית שלא מביישת את עצמה. אז בואו נתעמת עם השאלה המהותית והבוערת: מה הסוד של ילדים שעושים שינוי בחיים?

הפעם נחקור את הצד של הנערים שקמים ועושים שינויים לטובה (בניגוד לעיסוק הרווח (למה?): של שינוי לשלילה) נשמע מוזר? אבל יש משהו מאחורי הילדים או המתבגרים שקמים ביום בהיר ומתחילים לצעוד לעבר שינוי מבורך.

כמו בחור שהלימוד לא עניין אותו וביום בהיר או אפילו חורפי ומשעמם, הוא מתחיל להתמיד ולהתחבר באהבה ללימוד.

נערה שפתאום יותר רגישה, מכבדת, רואה את האחר ומתגייסת לעזרה ושיתוף פעולה. ילד שההתנהגות שלו מתמתנת

משמעותית והיא פחות אימפולסיבית, משהו בו רגוע ושלו יותר. אנחנו רוצות לפצח את הסוד הזה. להבין מה ממסתר שם ואיך נוכל לעזור לילדים שלנו לצעוד לעבר השינוי הטוב.

מאיזה מקום נובע השינוי? מה הסוד? נצא מנקודת ההנחה שילד בטבעו רוצה בטוב והוא רוצה ללכת כשאיפות הוריו.

לצערנו, לא תמיד נזכה לראות את זה בעיניים, אלא רק את ההיפך - את השינוי השלילי,

את האחד שבוחר הפוך, בועט מתמרד

או כן הולך בתלם, אך משהו כבוי ולא ממש "חי בהם". כל כך הרבה הורים משקיעים, מחנכים, ושמים את כל יהבם בחינוך הילדים, אז בעצם קורה פה?

לפעמים (ולרוב) תפקידינו כהורים זה דווקא להעז לשחרר ולהפסיק לחנך...

וזה לא אומר להפסיק להתפלל או לרצות, הכוונה היא לא להתפשר או להשלים, אלא להתחיל להיפרד מאשליית השליטה, להסכים להבין שיש מישהו שמנהל את העולם (קרי את חינוך ילדינו) ולפני הכל ואחרי הכל בורא עולם ברחמיו ובהבנתו את נפש האדם העניק לילד שלנו את הבחירה!

"הרפו ודעו כי אני ה'" נעז להניח בצד









# בית ישראל

## נסיון היפי

ואמר לה: "את גורמת נזק גדול לבגרות, שובי לעפר ואל יכשלו בך בני אדם!"

הספור הזה קשה מאוד להבנה, כי לכאורה מה היא אשמה? הרי היא לא עשתה כלום, לא הכשילה בכונה ולא הסתובבה ברחוב בפריצות, אז מה רוצים ממנה?

חכמינו הקדושים הרגישו בקשי הזה והסבירו כמה הסברים, אני אכתב שנים מהם.

### "ואם את

### שואלת:

### מה הלחץ

### להתחתן

### מקדם?"

הסבר ראשון - "לפי גדל היפי של האשה - כך עליה להשמר שלא יכשלו בה בני אדם, ואם בתו של רבי יוסי הגיעה למצב שאינה יכולה להמנע מלהכשיל - עדיף לה למות". כלומר, היא באמת לא אשמה, אבל אביה הבין שאם היא מכשילה כך בני אדם, עדיף שתעזב את העולם בתור בחורה צדיקה ותזכה לחיי הנצח, במקום שכל חיייה תאסף לעצמה עברות וחטאים והחטאת הרבים. ורבי יוסי לא קלל אותה שתמות חלילה, אלא אמר לה בצורה של מוסר: "אולי עדיף שתשובי לעפר מאשר להכשיל...", אבל באותו רגע היה בשמים קטרוג בגלל עוון אחר שלה, והמלים שלו נתפסו כמו קללה והיא מתה.

כפי שלמדנו בפרקים הקודמים, היפי של האשה הוא דבר מאוד חשוב עבור שלמות הנשמה שלה יחד עם בעלה, אך יחד עם זאת, הוא מהווה סכנה גדולה עבור גברים אחרים, ולכן עליה להזהר לא להכשיל.

יוצא מזה, שפכל שהאשה יותר יפה, ככה עליה להזהר יותר לא להכשיל. ובמלים אחרות: היפי הוא יתרון מצד אחד, ונסיון מצד שני.

עכשו אני רוצה לספר ספור, ואני מודיע מראש שהספור די מבהיל בהתחלה, אבל אחרי שתבהלי - תנשמי עמוק ותקראי את ההסבר.

הגמרא (במסכת תענית דף כד עמוד א) מספרת על אחד מגדולי החכמים שקראו לו: 'רבי יוסי דמן יוקרת' שהיתה לו בת מאוד יפה. יום אחד, ראה רבי יוסי גבר אחד שהיה מזויז את העצים בצמחיה שבגדר ומביט ביופיה של בתו. הוא נגש אליו ושאל: "מה אתה עושה? מדוע אתה מסתכל על בתי?" והאיש ענה לו: "אם ללוקחה לא זכיתי, לראותה לא אצפה?" כלומר, אין לי סכא להתחתן איתה, אבל לפחות אהנה מיופיה. הלה רבי יוסי לבתו

הסבר שני - "שובי לעפר" אין הכוונה "למות" אלא "שובי לשחרות של העפר שממנו נוצרת", כלומר, עדיף שתהיי מכפרת. ובאמת כך היה שהיפי הלה ממנה

בכל מקרה, מה למדנו מפה? שכל עוד האשה שומרת על היפי שלה למקומות הנכונים - היפי הוא ברכה גדולה ועצומה עבורה ועבור נשמת בעלה, היא יכולה לשמח, משפחתה יכולה לשמח בה ו'שמח אתם'.

אבל ברגע שגבר נכשל מהיפי שלה - אין ליפי הזה שום ערך, ואדרבה! הוא נהיה כל כך גורע עד שכביכול חיייה בעולם מיתרים, ה' ישמר. רק תראי עד כמה זה חמור.

בת ישראל יקרה, יש עוד נקודה חשובה שעליה לדעת.

עד לא מזמן, לא היה קשה כל כך לאשה ולבת להיות צנועה. למה? גם בגלל שהאפנה בעולם היתה ללכת עם ג'לביות ארוכות ורחבות, וממילא לא היתה בעיה של בגדים לא צנועים. וגם בגלל שהבנות היו מתחתנות צעירות מאוד. (בגיל 11 או 12).

ואיך זה קשור? ובכן, הגמרא (מסכת פסחים דף קיג) אומרת: "אם בתך התבגרה - שחרר את עבדך ותן לה אותו לחתן", 'בוגרת' בלשון הגמרא זה גיל 12 וחצי, והגמרא אומרת שאם הבת שלך הגיעה לגיל הזה ואין עדין שדוך - אל תתכה, אלא תשחרר את עבדך הנצעני, תגיר אותו ותן לה אותו לחתן.

ואם את שואלת: מה הלחץ להתחתן מקדם? ההסבר הוא כך: חכמים ידעו שמהגיל הזה הבת מתחילה להתפתח מבחינה פיזית ונפשית, והדבר שהכי זקוקה לו זה קשר, תשומת לב ויחס וכו', וזה בדיק מה שגורם לה להשקיע ביפי שלה וכו', לכן היו מחתנים



אותה בגיל צעיר, כדי שהכל ילך לבעלה: היפי, התשומת לב וההשקעה, וזה נפלא! היא והוא זה מאשר, היא שמחה בו והוא שמח בה, ועם ישראל חיי!

אבל מה קורה בדור שלנו? הבת מתבגרת והלב מתחיל לבער... היא מתפתחת מבחינה פיזית ומתחילה להשקיע בעצמה, אבל אין לה בשביל מי... כי אין חתן... אז לאן כל זה הולך? החוצה! היא מתחילה להתלבש, להסתפרק, להתאפר, ואז מגיעים המכשולים הגדולים, כי גם הבחורים מתבגרים ולא מתחתנים מקדם, ולצערינו את התוצאות העגומות אנחנו רואים ושומעים מדי יום, ה' ירחם.

לכן, הנסיון של הבנות בדור שלנו, גדול הרבה יותר מהדורות הקודמים, כי הן נדרשות לשמר על עצמן ולהחזיק מעמד כמה שנים עד החתונה. אבל אין מה לעשות, וכי בגלל שזה קשה, נפגע באחרים? נפגע



# ואנוהו.



בַּעֲצָמָנוּ? נִפְגַּע בְּבוֹרָא עוֹלָם?  
נִפְגַּע בְּנִשְׁמוֹת שֶׁל עִם יִשְׂרָאֵל?  
בְּגָאֻלָּה שְׁמִתְקַרְבֶּת?? נִפְסִיד אֶת  
חַיֵּי הַנֶּצַח?

הִרִי כָּל מִי שֶׁקָּצַת פּוֹתַחַת אֶת  
הַעֵינִים - רוֹאֶה כְּמָה מְכַשּׁוּלִים,  
נְפִילוֹת וְהִתְרַסְקוּיֹת יֵשׁ אֲצֵל  
הַבָּנוֹת בְּדוֹרָנוּ, וְכָל זֶה רַק בְּגִלְל  
שֶׁקָּשָׁה לָהֶן לִשְׁמֹר עַל הַצְּנִיעוּת.

אֲזִי דְּעִי לָהּ, שֶׁהַקֶּבֶ"ה מִסְתַּכֵּל  
מִשְׁמִימִים, רוֹאֶה אֶת הַנִּסְיוֹן שֶׁלָּהּ,  
רוֹאֶה כָּל הַתְּחִלּוֹת וְשִׁמְרָה עַל  
הַלְכוֹת הַצְּנִיעוּת מִתּוֹךְ רִצּוֹן לֹא  
לְהַכְשִׁיל אֶף אֶחָד, וְכַמּוֹךְ שְׂנוֹתָן עַל כָּךְ  
שֶׁכָּר גָּדוֹל וְעֶצוֹם גַּם בְּעוֹלָם הַזֶּה וְגַם לַנֶּצַח  
נִצָּחִים.

לִכְן כָּל אִשָּׁה וּבֵת חִיְבָת לִלְמַד אֶת "הַלְכוֹת  
צְנִיעוּת" וְלָשִׁים בֵּין עֵינֶיהָ אֶת הַכָּלִל: לֹא  
לִפְגַּע בְּנִשְׁמוֹת הַגָּבְרִים!

בְּכָל פַּעַם לִפְנֵי שְׂאֵת יוֹצֵאת מִהַבֵּית,  
תִּסְתַּכְּלִי עַל עֲצָמָהּ וְתִשְׁאַלִי:  
"הֲאֵם גָּבְרִים יְכוּלִים לְהַכְשִׁיל  
בִּי?" וְרַק אִם הַכָּל בְּסֻדָּר, תִּצְאִי  
הַחוּצָה.

כְּמוֹ שֶׁהִזְכַּרְנוּ בַּפָּרֶק הַקָּדֵם, גַּם  
בְּתוֹךְ הַבֵּית יֵשׁ הַלְכוֹת צְנִיעוּת  
שֶׁעֲלֵיךְ לְדַעַת, אֲבָל הָעֵקֶר זֶה  
הַצְּנִיעוּת מִלִּי גָבְרִים זָרִים, שֶׁם  
עֲלֵיךְ לָשִׁים אֶת כָּל תְּשׁוּמַת הַלֵּב

בֵּת יִשְׂרָאֵל, בְּשַׁעֲה טוֹבָה סִימְנוּ אֶת הַחֶלֶק  
הָרָאשׁוֹן, וְכַעַת אֲנַחְנוּ מְבִינִים הֵיטֵב מֶהֱי  
מִטְרַת "הַלְכוֹת צְנִיעוּת".

מֶה שֶׁנִּשְׁאַר לָנוּ, זֶה לְהִתְחִיל לִלְמַד אֵלּוֹ  
דְּבָרִים בְּאִשָּׁה גּוֹרָמִים מְכַשּׁוּל לַגָּבְרִים, שֶׁזֶה  
בְּעֵצָם כָּל הַלְכוֹת צְנִיעוּת.

בְּהַצְלָחָה!

## "אֲזִי דְּעִי לָהּ, שֶׁהַקֶּבֶ"ה מִסְתַּכֵּל מִשְׁמִימִים, רוֹאֶה אֶת הַנִּסְיוֹן שֶׁלָּהּ"

לִפְנֵי שְׁנִסְיִים, נִצָּנוּ שְׁנַיִם נוסֵף שֵׁשׁ  
בֵּין הַדּוֹרוֹת שֶׁשָּׁרְךָ גַּם לְבָנוֹת הָרִקּוֹת  
וְגַם לְנָשִׁים הַנִּשְׁוֹאוֹת. שִׁימִי לֵב.

בְּדוֹרוֹת הַקּוֹדְמִים רַק הַגָּבְרִים הָיוּ  
עוֹבְדִים מִחוּץ לְבֵית, וְרַב הַנָּשִׁים  
הָיוּ יוֹשְׁבוֹת בְּבֵיתָהּ, מְטַפֵּלוֹת  
בְּמִשְׁפָּחָהּ וּבְצָרְכֵי הַבֵּית, וְגַם אִם הָיוּ  
עוֹבְדוֹת, הָיוּ עוֹסְקוֹת בְּטוֹיָה, תְּפִירָה,  
וְשֶׁאֵר מְלָאכּוֹת שֶׁנַּעֲשׂוֹת בְּבֵית  
אוֹ מְקַסִּימֹם בְּחֻצָּר. לִכְן, נָשִׁים  
כְּמַעֲט לֹא הָיוּ מְסֻבּוֹת בְּרַחוּבוֹת,  
וּמִמִּילָא לֹא הָיָה כְּמַעֲט מִפְּגַע בֵּין גָּבְרִים  
לְנָשִׁים.

הַיּוֹם הַמְצִיאֹת הַשְׁתַּנְּתָה, בָּנוֹת וְנָשִׁים  
מְסֻבּוֹת חִפְשֵׁי בְּרַחוּבוֹת, עוֹבְדוֹת, עוֹשׂוֹת  
קְנִיּוֹת וְכו', וּמִמִּילָא יֵשׁ הִרְבֵּה מְפַגְּשִׁים בֵּין  
גָּבְרִים לְנָשִׁים, דְּבָר שֶׁמַּעֲלָה אֶת רִמַּת  
הַסַּכָּן לְנִפְלֵה בְּעֵינֵי צְנִיעוּת, וְהַמְכַשּׁוּלִים  
רַבִּים לַעֲצָרָנוּ.

הַתְּפִילִין הַמְּהוֹדְרוֹת בְּתַכְלִית הַהִידוֹר  
לְפִי כָּל הַשִּׁטּוֹת וְהַחֻמְרוֹת

מִכּוּן הֶרְמָן סְטָמ  
נִתְּנִיָּה • שְׁנִים שֶׁל הִידוֹר



מִשְׁלּוּחִים לְכָל הָאָרֶץ עַד לְדַלַת הַבֵּית  
055-256-2042  
WWW.HERMANSTAM.CO.IL

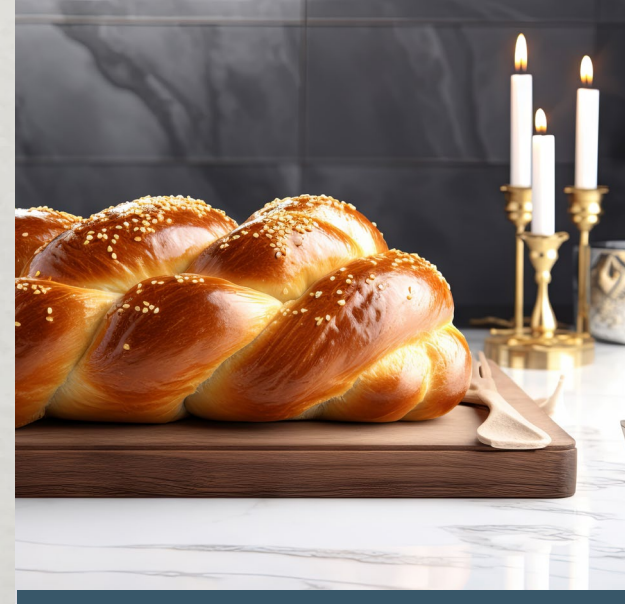


עמותת "עטרה ליושנה"  
נרגשת ומודה לבורא עולם  
על החסד הגדול בשובו של

# שגב כלפון<sup>ב</sup> לביתו ולחיק משפחתו!

בלב מלא הודיה אנו מקבלים אותך  
בברכה חמה: ברוך הבא, אח יקר.  
תפילות של עם שלם ליוו אותך -  
וכל עם ישראל שמח בשובך בשלום.

ברוך שובך הביתה!



הבריאה, קבע את היום השביעי בשבוע כיום שונה  
ונבדל במהותו משאר ששת ימי המעשה. והוסיף עוד,  
כי לאור זאת הרי הוא רואה במי **ששבת ממלאכה**  
**ביום זה** אשר בו גם הוא שבת ממלאכת הבריאה, **כמי**  
**שמכריז כי מכיר הוא בעובדה שהעולם נברא על**  
**ידי האלוקים** ולא נעשה מאילו. ואילו **במחלל השבת**  
הוא רואה, כמי שמכריז באמצעות מעשיו כי **כופר הוא**  
**באלוקים!!**

**גזר דין מוות - עד כדי כך?**  
ובהקשר לכך, מספר הרב זמיר כהן שליט"א: לאחרונה  
שאלני נהג מונית בעל חזות שאינה דתית, במילים  
אלה לערך: "אני יהודי מאמין, ואני יודע שהתורה שלנו  
כל כך נפלאה, דרכיה דרכי נועם, והיא מחנכת למוסר,  
מצפון ומידות טובות וישרות. **איך יתכן אם כן, שיש בה**  
**גזר דין מוות על מחלל השבת? הרי הוא לא רצח!**"  
הבנתי ללב, והשיבותי תשובה פשוטה:

כיהודי מאמין, בודאי יודע אתה שכל אדם שנפטר מן  
העולם ממשיך להתקיים בעולם הבא. החיים שלנו הם  
כמו חלום, כמאמר דוד המלך בספר תהילים: "אֲדָם  
לְהָבֵל דָּמָה, יָמָיו כְּצֶלַע עֹבֵר". כשאדם נפטר הוא  
'מתעורר' מן 'החלום', ואז הוא מגיע אל העולם של  
החיים האמיתיים, שם הוא חי לנצח.

ולשם מה נתן לנו בורא עולם 'לחלום' את החלום הזה?  
לשם מה אנו מבליים פה שבועים, שמונים, מאה עשרים  
שנה? יש לך מטרה! רצה הקב"ה לזכות אותנו בשכר  
טוב בעולם הנצחי, לפיכך נתן לנו תורה ומצוות, שאם  
נשמור אותן כראוי נזכה בעולם הנצחי לשכר גדול  
שאין כמוהו. [כמובן שזהו נושא רחב, וניתן להעמיק

המשך בעמ' 31

## מי חמור יותר- גנב או מחלל שבת?

הרה"ג דוד שלום נקי שליט"א

**שאלה:** אני מאמין באלוקים, מכבד כל אדם, נזהר  
בממון הזולת, משתדל לעזור כמיטב יכולתי לכל אדם  
הזקוק לעזרה, מפרש מכספי לעניים ולבית הכנסת,  
ומכל ידידי ומכרי אני שומע רק תודות ושבחים ללא  
שום תלונה. אם איני שומר שבת, האם הדבר כה  
חמור אצל האלוקים?

**תשובה:** בבואנו למדוד את רמת החומרה אשר החוק  
מייחס לכל עבירה, אחד הקריטריונים הברורים יהיה  
כמובן מדת חומרת העונש אשר הוטל על ידי המחוקק  
על עובר עבירה זו. אף אנו, בבואנו למדוד את רמת  
החומרה אשר האלוקים מייחס לכל עבירה, אחד  
הקריטריונים הברורים למדידה זו הוא: מדת חומרת  
העונש אשר נקבע על ידו לכל עבירה.

והנה, בהתייחסו לגונב ממון חברו, אומר האלוקים  
(שמות פרק כא פסוק לז): "כִּי יִגְנֹב אִישׁ... שְׁנֵים יִשְׁלֹם".

כלומר: הוא לא חס על חברו שטרח להשיג ממנו,  
ישלם לו כפול מהסכום שגנב. ובכך: **א.** יפוצה חברו  
על הצער שהצטער בהיודע לו דבר הגניבה. **ב.** הגנב  
יפסיד בעצמו את אותו סכום שנטל, ובכך יתחנך ויבין  
במוחשיות את העוול שעשה.  
ואילו על מחלל השבת אומר האלוקים (שמות פרק לא  
פסוק יד):

"וְשִׁמְרֶתָם אֶת הַשַּׁבָּת... מִחֻלְלֶיהָ מוֹת יוּמָת".  
הדבר כמובן דורש הסבר: **האם מחלל השבת גרוע**  
**בעיני האלוקים יותר מגנב??**

את התשובה לכך אנו מקבלים, כאשר אנו מתבוננים  
בפסוקים המסבירים את משמעותה של שמירת  
השבת. הבה נאזין לדברים (שמות פרק לא פסוקים  
טז-יח):

"וְשִׁמְרוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת לַעֲשׂוֹת  
אֶת הַשַּׁבָּת לְדִרְתָּם בְּרִית עֹלָם: בְּיָמֵינוּ  
וּבְיָמֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הוּא לַעֲלֹם, כִּי  
שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה ה' אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת  
הָאָרֶץ וַיָּבִים הַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת וַיְנַפְשׁ".

כלומר, מיד לאחר שסיים האלוקים את מלאכת



# אמא איך זה להיות הילד שלך?

מלכי – מרחב הקואצ'ינג מאמנת אימהות למתבגרים.

את מכירה אותם, את הילדים שלך. כשהם רגועים ועסוקים וגם כשהם חסרי מנוח בעצבים מתוחים. חשבת פעם איך הם מכירים אותך? איך זה בשבילם להיות הילדים שלך? איזו אמא הם רואים ביום יום ואיך הם חווים אותך ואת ההתנהלות האימהות שלך?

**ביקור בארץ האימהות שלך**  
ברוכה הבאה לביקור בארץ האימהות שלך! את מוזמנת לצאת אתנו למסע אמיץ לראות איך נראה יום ממש רגיל בבית שלך. מהם החוויות שהילדים שלך חווים מולך ואיזו משבצת את ממלאה עבורכם בתפקוד שלך.

איך את נשמעת כשאת מדבר בסבלנות ובשלווה? איך זה נשמע כשעוצמת הקול שלך מטפסת והופכת להיות חסרת סבלנות...? (אתם שם, תסגרו את החלונות הרגע!)

**איך זה להתמודד עם הגבולות שאת מציבה, ואיך זה נשמע כשאת אומרת: "אני לא מרשה".**

**איך זה להוציא מהארון חולצה שקיפלת, מכנס שכיבסת?**

**איך זה לא למצוא את פיסת האריג שהיא צריכה היום ואין לך מושג לאן זה נעלם מאז הגיע לסל הכביסה ועד לרגע זה?**

**איך זה להיכנס לבית ולהריח או לא להריח את האוכל שיש היום לארוחת צהריים?**

**איך זה לחכות שתחזרי מהעבודה, ולפגוש אותך שמחה וחיונית או עייפה ואפילו עצבנית? (ממה שעבר עליך היום בעבודה, כמובן...)**

**איך זה לשמוע את ההוראות ואת ההנחיות שלך, ולקבל תזכורות.**

**איך זה לסיים להדיח כלים ולהבין**



מהי רמת שביעות הרצון שלך מהניקיון. (רמז: אי שביעות רצון.)

**מה את חושבת על זה?**  
לפני שנמשיך הלאה נדגיש ונזכיר כי את בוודאי אמא נפלאה וטובה, והילדים שלך זכו בכך ובורא עולם הוא זה שמינה אותך למלא את התפקיד הזה ספציפית מול הילדים שלך. ויש לך את כל הנתונים הנחוצים לך כדי לעשות את זה היטב.

**אז בשביל מה אנחנו מדברים על זה?**  
לפעמים נכון לנו לעצור, להתבונן, לחשוב ולבחור לשפר או לפעול קצת אחרת. למען עצמנו ולמען הסובבים אותנו. להיות אימהות טובות יותר בשביל ההרגשה הטובה שלנו ובשביל ההווה והעתיד של הילדים שלנו.

**אז למה חשוב לנו להיכנס לנעליים של הילדים שלנו?**

כל רשת חנויות בוחנת וסוקרת את חווית הלקוח שלה, היא רוצה להפיק לקחים ולהבין את חווית הקניה של הלקוח בעיניים שלו, במבט שלו. כי באופן טבעי וראשוני כל אחד רואה רק את הצד שלו, קורא את התמונה מהזווית בה הוא עומד. עכשיו אנחנו מנסות להיכנס לנעליים של הילדים שלנו כדי להבין את החוויה שלהם.

**איך אפשר להיכנס לנעליים של הילדים?**  
קבלי כמה עצות פרקטיות מאוד שיאפשרו

לך להבין איך תוכלי להיכנס לנעליים של הילדים שלך וללמוד מנקודת מבט זו על האימהות שלך.

**אמיצה? הקליטי את עצמך יום אחד כשאת מדברת עם הילדים. עדיף לזמן ממושך מספיק ולא כשאת מספרת להם סיפור. עדיף כשאת משכיבה אותם לישון או בהתארגנות הבוקר. תקשיבי אחר כך. יהיה מעניין מאוד ומפתיע.**

**כנה? תראייני את הילדים שלך.**  
את מוזמנת לתשאל אותם באיזה יום הם הכי שמחים לחזור הביתה ולמה, איך הכי נעים להם ללכת לישון, מה הכי מפריע לך ומה משמח אותך.

**מיטיבת לכת? קורה לך שאת כועסת לפעמים? בפעם הבאה שזה מתרחש, עוד לפני שאת מנסה להירגע, קחי את עצמך למראה ותישירי מבט.**  
איך את נראית בעיני עצמך? איך הדמות שלך נראית בעיני ילד בן 12 או 15? מה הוא מרגיש מולה?

**סיום המסע –**  
כשאת מסיימת את המסע ומבינה איך הילדים שלך רואים וחווים אותך, את מופתעת ככל הנראה, לכאן או לכאן. אולי הם מבחינים בפרטים שלא חשבת שהם שמים לב אליהם, אולי הם חשים את הקשר ואת האכפתיות שלך יותר ממה שחשבת. מה שלא יהיה – ההתבוננות הזו מאפשרת לך לדייק את ההתנהלות שלך ולדייק את האימהות שלך לזו שהיית רוצה להיות בשביל הילדים שלך

**3 מסרים שהמתבגר שלך מקווה שתקלטי בעצמך כי הוא לא יודע איך לומר לך את זה**



כזאת אמא אני רוצה להיות!

**מרחב הקואצ'ינג**

מאמנת אישית לאימהות למתבגרים  
מתמחה ובלבול - לאימהות שלווה ומצמיחה!

054-845-8005

merchavcoaching@gmail.com

ולהרחיב בו רבות.]

והנה, המחלל את השבת מכריז בחילולו, כי אינו מכיר בעובדה שהקב"ה ברא את העולם!

ואמנם, אינו יודע כי בכך הוא מאבד את תכלית חייו וגורם לעצמו נזק בל ישוער בעולם הנצחי! אך בורא עולם שכל כך אוהב כל יהודי ויהודי וגם את המחלל הזה, מרחמנותו עליו רוצה לתת לו "צ'אנס" ולהצילו מהנזק העצום שגרם לעצמו. ולכן יודע שעדיף לאותו אדם לסיים את חייו עלי אדמות, ובכך לזכות בחיי נצח, מאשר לחיות עוד שלושים ארבעים שנה, אבל עם כתם גדול בנשמה, שיפריע לו בגמר חייו.

כמובן, שעם צאתו של חוטא זה ממלבושו הגשמי, יראה הוא את חיי הנצח אשר הרוויח, ויבין מאיזה הפסד נצחי ניצל על ידי שנגזר דינו ליהרג, והרי הוא מודה ומהלל ומשבח על ששילם בעולם הזמני תשלום קטן לעומת חוב גדול שהיה עליו לפרוע בעולם הנצחי. ונמצא שאף בזה הטבה יש כאן, ולא נזק חלילה.

## החסד שבתשובה

בהבינו מה גדלה חומרתו של המחלל שבת, נבין מעתה את החסד הגדול והעצום שגמל עמנו בורא עולם, בכך שאיפשר לנו לעשות תשובה, ולטהר את נשמתנו אפילו מעוונות כה חמורים, ללא עונש כלל. כי בכוח התשובה לטהר ולנקות ולזכך את האדם עד שחטאיו נמחקים לגמרי כאילו לא היו כלל. זאת ועוד, אם חזר בתשובה מאהבה, כלומר מתוך הכרה בגדולת ה' ובחובתנו כלפיו, ולא מחמת יראת העונש, עליו אמרו שזדונות (= עבירות שעבר במזיד) נהפכות לזכויות, כלומר לא רק שחילולי שבתותיו נמחקים, אלא נחשב לו כמי ששמר את כל שבתותיו בשלמות. ועליו אמרו: מקום שבעלי תשובה עומדים - אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד. וכל זאת מחסדי ה' עמנו לרוב אהבתו אותנו, וחפצו להיטיב לנו.

"הטובה הצפונה לצדיקים, היא חיי העולם הבא. והם החיים שאין עמם מוות, והטובה שאין עמה רעה. והטובה הגדולה הזאת, אין שום דרך בעולם הזה להשיגה ולידע אותה, שאין אנו יודעים ומכירים בעולם הזה אלא טובת הגוף, ולה אנו מתאווים, אבל טובת העולם הבא אין לה לא ערך ולא דמיון. וכבר הודיעונו החכמים הראשונים שטובת העולם הבא, אין כוח באדם להשיגה על בוריה, ואין יודע גודלה ויופיה ועוצמה, אלא הקדוש ברוך הוא לבדו. הוא שישעיה הנביא אומר: "עין לא ראתה, אלוהים זולתך, יעשה למחכה לו." (הלכות תשובה לרמב"ם פרק ח)



## מרחשוון - ריח ונשמה



החומרי מעלה ריח ניחוח, ובכך מתיישבת דעתה של הנשמה.

וזו בדיוק מהותו של חודש מרחשוון. בחודש תשרי הנשמה שלנו עלתה למרומים; תקענו בשופר, חזרנו בתשובה, תרמנו צדקה, התפללנו מעומק הלב, צמנו ביום כיפור, רקדנו בסוכה עם ארבעת המינים ולאחר מכן רקדנו עם ספר התורה שוב ושוב, ופתאום נחתנו לחודש מרחשוון, החודש היחיד בשנה שאין בו אפילו לא חג אחד קטן! שגרה משעממת ואפורה, וי שאבדה נפש!

אבל, אומר לנו אברהם אבינו עליו השלום, מכאן עולה ריח ניחוח, דווקא כאשר אנו מתעסקים עם עולם החומר מתיישבת הנשמה בגוף. זה התפקיד שלנו כיהודים; לקדש את החומר, להעלות ולרומם אותו, לקרב אותו אל ה', עד שה' בכבודו ובעצמו אומר: "לא אוסיף עוד לקלל את האדמה - בעבור האדם" בזכות האדם שמקדש את החומר ומעלה לפני ריח ניחוח.

לא בכדי נהגו ישראל להריח בהבדלה מן ההדס של ארבעת המינים (כל עוד שיש בו ריח) עם הריח הקדוש של החגים אנו מעלים ומקדשים את עולם החול.

**מרחשוון גימטרייה רוח נשמה, את הנשמה קבלנו בחודש תשרי, כעת אנו משיבים אותה אל הרוח ובכך אנו מורידים ומגשימים את כל העוצמות הרוחניות שחוונו בחודש תשרי, משיב הרוח - ומוריד הגשם.**

אברהם אבינו גילה לנו בספר יצירה שכל חודש בלוח השנה מלווה בחוש מיוחד - שער שדרכו מאיר אורו של הזמן. חושו של חודש מרחשוון הוא חוש הריח. ואכן, בחודש חשוון יצא נח מהתיבה לאחר המבול אל עולם שומם וחרב ומיד הקריב קרבנות לה'. ואז נאמר: "וירח ה' את ריח הניחוח ויאמר ה' אל לבו: לא אוסיף עוד לקלל את האדמה - בעבור האדם". הריח הוא אות ראשון לברית המחודשת בין שמיים וארץ - בין הרוח לחומר

אומרת הגמרא: כל הנשמה תהלל יה; איזהו דבר שהנשמה נהנית ממנו ואין הגוף נהנה ממנו? הוי אומר; זה הריח! הריח שייך לנשמה. הוא אינו משביע את הגוף ואינו מניח רושם מוחשי, אך דווקא משום כך הוא חודר עמוק אל הנשמה, בת המלך שסולדת מכל מעדני עולם הגסים והעכורים לטעמה, אבל הריח מיישב את דעתה.

שהרי איך נוצר הריח? רק כאשר החומר מתפרק. אנו מוללים וקוטמים את העלים, מנענעים את הבשמים ורק אז מתפזר באוויר ניחוח עדין. כשהחומר נשבר עולה ממנו ריח - זה מה שמיישב את הנשמה בגוף, כאשר היא רואה שהחושך נהפך לאור, דווקא האפר של שריפת הקרבן מעלה ריח ניחוח לה'.

וכך גם במוצאי שבת: כשהנשמה היתירה עוזבת אותנו "וי שאבדה נפש" מיד אנו נוטלים בשמים ומריחים. לא כדי לשכוח את השבת, אלא להפך - כדי להמשיך אותה. אנו מראים לנשמה שדווקא ההתעסקות בעולם

## מקרב הלבבות סיפור אמיתי

אלישי גר כמה בתים על ידי. בחור טוב. צעיר ממני בכמה שנים. לפרנסתו הוא עובד עם צעירים עולים מאתיופיה ומדינות חבר העמים במכללה להנדסאים, במסגרת עתודה צבאית.

לפני כחודש אלישי היה במילואים. שבוע בצאלים בחום של סוף ספטמבר המתעקש שלא להניח לסתיו לבוא. בסוף השבוע, באוטובוס בדרך חזרה צפונה, הביתה, בחניית הביניים שבעפולה, עלה לאוטובוס יהודי מבוגר, יהודי שניכר בו שמכובד הוא וזקנו כבר הלבין, והוא עוטה מעיל ארוך של דיינים ומגבעת פרנקפורטר לראשו. האוטובוס מלא, וליד אלישי מקום פנוי. התיישב היהודי ומיד החל לדבר בפרשת השבוע. משם הפליגו לדף היומי ולענייני הלכה. והנסיעה חולפת לה ועוד מעט כבר מגיעים אל טבריה.

כשכבר היו כמעט לפני סוף הנסיעה פנה אותו יהודי לאלישי והתעניין במעשיו. הוא סיפר לו על עבודתו, על הצעירים שאיתם הוא עובד ומלמד. על הניתוק שלא פעם יש בינם ובין חיי תורה ומצוות.

היהודי שתק.

אחרי כמה דקות אמר: "בחודש הבא אני פורש פרישה מוקדמת לגמלאות מבית הדין שבו אני מכהן כדיין כבר 25 שנה. אבל דע לך שלא תמיד נראיתי ככה. הבגדים הללו, הזקן, המגבעת - זה לא מהבית", אמר בחיוך עצוב. "הוריי היו ניצולי שואה מבוגרים. לא הייתה להם יכולת נפשית לתת לי את תשומת הלב

שדרשתי. התגלגלתי ברחובות. מהר מאוד הגעתי גם למחוזות של כמעט פשע, ואפילו עוד לא הייתי בגיל בר מצווה.

"ליד בית הורי היה בית כנסת אחד, ולידו מגרש כדורגל שבו הייתי משחק עם חברים במשך השבוע, ובעיקר בשבתות. לא פעם הכדור היה עף לחצר בית הכנסת. פעם הוא אפילו ניפץ את אחד הזגוגיות. שבת אחת, היינו במגרש ושיחקנו. אני הייתי אז כבן 15. בשכונה היו מכנים אותי עברייך. שיחקנו ואני בעטתי חזק בכדור. הכדור יצא מן המגרש ועף לכיוון בית הכנסת. בדיוק באותו רגע יצא הרב מבית הכנסת, והכדור פגע במגבעת שלו והפיל אותה לאדמה. אני והחברים שלי נפלנו גם אנחנו על האדמה מרוב צחוק. התפקענו כשראינו איך הכובע של הדוס הופך לצלחת מעופפת.

"הרב הרים את הכובע ובא אלי למגרש. שבת שלום. כבודו רוצה לעשות לנו קידוש או להצטרף למשחק, שאלתי אותו אז בחוצפה, אבל הוא לא נבהל. הוא הסתכל בי ושאל אותי: 'איפה ההורים שלך?'. אני עניתי בחוצפה: 'ההורים שלי מתו'.

"הרב אמר לי: 'בוא איתי'. זה היה נראה לי אז משעשע, אז החלטתי לשחק את המשחק והלכתי אחריו. הגענו לבית שלו. הוא נכנס ואני אחריו. הוא עשה קידוש ונתן לי לשותות, ואז שאל: 'אתה רעב?'

"מת מרעב", אמרתי. הרב סימן לרבנית וערכו לי שולחן מקום ונתנו לי אוכל. אכלתי כמו אדם שלא ראה אוכל שבוע. הרב אכל מעט מאוד ורוב הזמן הסתכל בי ודיבר. לימים הבנתי כי אכלתי אז גם את המנה שלו.

"כשסיימתי לאכול הוא שאל אותי: 'אתה עייף?'. אני מת

מעייפות', אמרתי. הרב הלך והציע לי מיטה. הלכתי לישון. ישנתי שם כל השבת. כשקמתי כבר היה מוצאי שבת. הרב שאל אותי: 'מה אתה רוצה לעשות?'. אמרתי שאני רוצה ללכת לסינמה לראות סרט. 'כמה עולה סינמה?', הוא שאל. 'לירה וחצי', אמרתי. הוא נתן לי כסף ושלח אותי, ולפני שהלכתי, אמר לי: 'מחר תבוא עוד פעם'.

"ואני באתי גם למחרת. ואכלתי וישנתי וקיבלתי כסף לסינמה. ועוד יום ועוד יום. עם הזמן התגלה לי שיש עוד 12 ילדים כמוני מהרחוב אצל הרב הזה בבית. לא יכולתי להיות כפוי טובה, מה גם שאהבתי אותו באמת. עם הזמן הוא החל ללמד אותי מצוות. נטילת ידיים. קנה לי תפילין. היה יושב ולומד איתי חומש, משנה, הלכות. לימים הלכתי בזכותו לישיבה והגעתי ללמוד לרבנות והסמכה ובסוף לדיינות. הוא חיתן אותי, והשתתף בחתונות של ילדיי והיה סנדק לנכדיי", סיים היהודי הזקן את סיפורו.

"אז אל תתייאש מהתלמידים שלך", אמר אותו יהודי לאלישי. "אתה רואה אותי היום כך - דיין בבית הדין הרבני, אבל פעם אני הייתי כמום. רק תאהב אותם. תאהב אותם כמו את ילדיך שלך".

בינתיים האוטובוס נכנס לרציף בטבריה, והנוסעים נעמדים לצאת. אלישי עוד מספיק לשאול שאלה אחת לפני שהיהודי נעלם.

"איך קראו לרב הזה?", הוא שאל

"למה אתה אומר קראו? עדיין קוראים לו. הוא אמנם זקן מאוד, בן 92, אבל ברוך ה' בחיים", ענה לו היהודי. "ומה שמו?".

"קוראים לו הרב עובדיה יוסף".



# בראונז שוקולד

פאזע'ס מושלמים

אזעלע:

|                          |                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------|
| 200 גרם שוקולד מריר      | ¼ כוס קמח (כ־110 גרם)                              |
| איכותי (לפחות 60%)       |                                                    |
| 150 גרם חמאה             | 2 כפות אבקת קקאו                                   |
|                          | איכותית                                            |
| 1 כוס סוכר (200 גרם)     | קורט מלח                                           |
| ½ כוס סוכר חום           | כפית תמצית וניל                                    |
| (אופציונלי - מוסיף עומק) |                                                    |
| 3 ביצים גדולות           | (לא חובה: רבע כוס שוקולד צ'יפס / אגוזי מלך קצוצים) |

## אופן ההכנה:

ממיסים את השוקולד והחמאה יחד (במיקרו בפולסים קצרים או על בן־מארי). מוסיפים את הסוכרים ומערבבים עד שהתערובת חלקה. מוסיפים את הביצים - אחת אחת - ומערבבים היטב אחרי כל ביצה.

מוסיפים תמצית וניל, קקאו, מלח וקמח ומערבבים בעדינות רק עד שהתערובת אחידה (לא לערבב יותר מדי!).

יוצקים לתבנית בגודל 20x20 ס"מ מרופדת בנייר אפייה. אופים ב-170 מעלות במשך 25-30 דקות - עד שקיסם יוצא עם פירורים לחים (לא יבש!).

מצננים לגמרי לפני החיתוך, כדי שהמרקם יהיה פאדג' אמיתי.



# עוגת גבינה

ניו יורק'ה

מצרכים:

|                                              |                                            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 250 גרם ביסקוויטים (אם אפשר - עוגיות פתי בר) | 3 ביצים בגודל רגיל                         |
| 100 גרם חמאה מומסת                           | 2 כפיות תמצית וניל                         |
| 600 גרם גבינת שמנת בטמפרטורת החדר            | 1 כף קורנפלור (אופציונלי, מקנה יציבות)     |
| 200 מ"ל שמנת מתוקה                           | תוספות להגשה: רוטב פירות יער / פירות טריים |
| 150 גרם סוכר                                 |                                            |

## אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-160 מעלות. טוחנים את הביסקוויטים לפירורים ומערבבים עם החמאה המומסת. מהדקים את התערובת לתבנית עם תחתית נשלפת בקוטר כ-24 ס"מ (ומעט מרופדת בנייר אפייה אם צריך).

בקערה גדולה: מקציפים את גבינת השמנת עם הסוכר עד לתערובת חלקה. מוסיפים את השמנת המתוקה, תמצית הוניל והקורנפלור אם משתמשים. ואז מוסיפים בהדרגה את הביצים - אחת אחת - ומערבבים רק עד שהן משתלבות.

שופכים את התערובת על הביסיס בביסקוויטים, מחלקים מעט את פני השטח. אופים כ-50-60 דקות (התערובת צריכה להיות יציבה בקצוות ועדין רכה במרכז). מכבים את התנור ומשאירים את העוגה בתנור פתוח עוד כ-30 דקות (עוזר למניעת סדקים) מקררים תחילה לטמפרטורת חדר, ואז מעבירים למקרר לפחות 4 שעות (רצוי ללילה) לפני הגשה. בהצלחה!





# אנטיפסטי בתנור עשיר ומפנק

אחרי ארצות כמו צ"פ:

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 2 קישואים בינוניים    | 1 בצל גדול          |
| 3-4 בטטות בינוניות    | (אפשר להוסיף ירקות) |
| 3 תפוחי אדמה בינוניים | יפים אחרים לטעמך:   |
| 2 פלפלים ירוק בהיר    | דלעת, חציל, עבניה   |
| 1 פלפל אדום           | (ועוד)              |

מבוא:

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 5 שיני שום כתוש       | כפית וחצי מלח     |
| 4 כפות סילאן          | כפית פפריקה מתוקה |
| ½ כוס שמן זית / קנולה | פלפל שחור         |
| איכותי                | ½ כפית טימין יבש  |

אופן ההכנה:

לאפות תנור שחומם מראש ל-225.  
לאפות הכל יחד כ-50 דקות, לערבב מידי פעם.

בתיאבון!



CELEBRATE  
סלברייט - לסגור אירוע, ברנזש.

המתכונים מתנת אתר סלברייט.  
[celebrateisrael.co.il](http://celebrateisrael.co.il)  
לעוד מתכונים לחצו כאן >>>  
<https://lp.vp4.me/18yk>

# ירקות מאודים עם חסה עוף

מצרכים:

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| כ-500 גרם חזה עוף     | נתרן                |
| חתוך לקוביות בינוניות | ½ כפית שום כתוש או  |
| כף שמן זית            | קצוץ                |
| ½ גזר חתוך לרצועות    | ½ כפית ג'ינג'ר טחון |
| דקות                  | חצי כפית פפריקה     |
| פלפל אדום חתוך        | מתוקה               |
| לרצועות               | מלח                 |
| בצל קצוץ              | 2 כפות סילאן        |
| 3 כפות רוטב סויה דל   | פלפל שחור           |

אופן ההכנה:

לטגן בקערה רחבה ציפוי שמן זית, להוסיף גזר ופלפל לאידוי דקה ולערבב.  
להוסיף את חזה העוף ולצרום היטב מכל צד כ-10 דקות. להוסיף בצל, שום וג'ינג'ר ולערבב.  
להוסיף את שאר התבלינים והסילאן ולבשל אותו היטב.  
לאחר כ-5 דקות לערבב שוב, לבדוק טעם, והמנה מוכנה. למעוניינים בהגשה עם ירקות מוקפצים - עוד 2-3 דקות. בתיאבון!



CELEBRATE  
סלברייט - לסגור אירוע, ברנזש.

המתכונים מתנת אתר סלברייט.  
[celebrateisrael.co.il](http://celebrateisrael.co.il)  
לעוד מתכונים לחצו כאן >>>  
<https://lp.vp4.me/18yk>





## סיכור לילדים

את שעריהם והאדמה שותה בצמא בערב, כשישבו לארוחת ערב חמה, סיפרה אמא: "בחודש חשוון אין חגים, אבל הוא חודש של ברכה. זה הזמן שבו אנו מתפללים לגשם, שמביא

שפע לארץ כולה." הילדים הנהנו, והביטו שוב אל החלון - שם טיפה אחת אחרונה החליקה לאטה על הזכוכית, ונעלמה



אורי לחש: "הלוואי שכל השנה תהיה מבורכת כמו הגשם הזה." ואמא ענתה בחיור: "אמן. גשם של ברכה - זה הסימן שהקב"ה אוהב אותנו."

בחודש חשוון, משהו השתנה באוויר. הרוח הפכה קרירה, ריח של אדמה רטובה מילא את הרחובות, והעננים התחילו להתאסף להם בשמיים. הילדים בירושלים הביטו למעלה וחיכו - אולי היום ירד הגשם הראשון?

בבית משפחת כהן הכינו את המטריות והחליפו סנדלים במגפיים. אורי ורחל הביטו מבעד לחלון וראו את הטיפות הראשונות נופלות על המרפסת. הם קפצו משמחה וצעקו: "גשם! גשם!"

אבא חיך ואמר: "הנה הגיע יורה, הגשם הראשון שמבשר על תחילת החורף." כולם רצו אל המרפסת לראות מקרוב אתפלאהבריאה - איך השמיים פותחים

## הידעת?



### הידעתם מהן הנמלים האורגות?

הנמלים האורגות הן סוג מיוחד של נמלים שחיות ביערות טרופיים. הן נקראות כך משום שהן "תופרות" את העלים כדי לבנות את קניהן - ממש כמו חייטות קטנות



### הידעתם מהו האכנה השכוח ביותר?

המבנה הגבוה ביותר בעולם הוא בורג' ח'ליפה שבדובאי! הוא מתנשא לגובה מדהים של 828 מטרים - כמעט קילומטר שלם לשמיים! במגדל יש מאות קומות עם דירות, משרדים, מלון יוקרתי ותצפית שממנה רואים את כל העיר הקסומה דובאי מלמעלה.



# עולם הילדים

## טריוויה?

### איזה מזל הוא חודש חשוון?

- א עקרב
- ב מאזניים
- ג קשת

### מה אומרים בתפילה כשמתחיל גשם?

- א סליחות
- ב משיב הרוח
- ג הלל

### איזה חג יש בחודש חשוון?

- א חנוכה
- ב אין חג
- ג סוכות

### מי היה אחיו של משה רבנו?

- א יוסף
- ב אהרון
- ג דוד

### מהו הספר החמישי בתורה?

- א ויקרא
- ב במדבר
- ג דברים

### מי היה הנביא הראשון?

- א משה
- ב שמואל
- ג אליהו





# חיוכוניס:

## פינת בדיחות

רופא שיניים: את צריכה  
כתה  
האשה: או, סוף כל סוף  
מישהו מבין אותי!



חזרתי עם הילד מבדיקת שמיעה.  
הבשורות הטובות: השמיעה שלו  
מצוינת!  
הבשורות הכחות טובות: זה  
לא שהוא לא שומע, הוא כשוט  
מתעלם...

תגידו, מקובל לבקש  
משליח כיצה לזרוק את  
הזבל? הוא הרי גם ככה  
יורד...

ערבבתי סוכריות קופצות  
עם ריטלין, עכשיו הם  
סתם סוכריות...



איזה עניו אחד פונה אלי  
ואומר: תשמע, בקרוב יהיה  
מחסור באנשים כשרוניים  
בעולם, איינשטיין מת,  
בטהובן מת, ובזמן האחרון  
גם אני לא מרגיש טוב...

אני ואשתי החלטנו שלעולם לא  
נלך לישון כשאנחנו כועסים אחד  
על השני, וב"ה אנחנו עומדים בזה  
יפה, כבר שלושה ימים שאנחנו  
ערים...

ההבדל בין השמאלנים  
לכלאפון, שאצל  
הכלאפון הקליטה עוד  
תחזור מתישהוא...



מישהו רכב על אופנים חשמליות כדי  
לקנות וויסקי, אחרי שקנה הניח את  
הוויסקי בתיק של האופניים, הוא חשש  
שמא הבקבוק ישבה החליט לשתות את  
הוויסקי, שתה את כל תכולת הבקבוק,  
ובדרך הוא אמר לעצמו: טוב ששתיתי  
את הוויסקי, כי כבר נכלתי שבע פעמיים,  
מי יודע מה היה קורה לבקבוק...



לאחרונה אני נמנע  
מלהפעיל את הוויז,  
אני מחדד שהוא יאיד  
לי להצמד לשמאל...

# בואו נדבר על זה

לחץ  
בלימודים



מדור לנוער

הלחץ הזה ממש לא אומר שאתם לא חכמים  
או לא מוכנים. הוא לא אומר שאין לכם 'ראש'  
ללמוד. הוא אומר שאתם בני אדם.  
שאתם רוצים להצליח, ושאכפת לכם. וזה  
הכי חשוב!

לפעמים נראה שכל השנה זה מבחן רודף  
מבחן.  
עוד עבודה, עוד דף חזרה, עוד מבחן מעייף.  
וכשהכול מצטבר – זה כבר לא רק "קצת  
עומס".  
זה מרגיש כאילו הראש לא מספיק לקלוט  
כלום.

יש ימים כאלה שאתה יושב ללמוד, מסתכל  
על המחברת,  
אבל המחשבות בכלל במקום אחר.  
העיניים על הדף – אבל הראש רק חושב  
כמה עוד נשאר,  
ואיך תספיק הכול עד מחר....

זה שוב מתחיל....  
המוח מבולבל, החומר לפניך, בלי רחמים...  
ואתה אומר לעצמך: "אין מצב שאני אזכור  
את זה."  
זה בדיוק הרגע שהלחץ משתלט,

אבל... האמת?  
זה קורה לכולם.  
גם לזה שתמיד מוציא 100, וגם לחבר  
שנראה הכי רגוע בכיתה.  
רק לא כולם מודים בזה.

טיפים  
שיעזרו לכם  
להוריד את  
הלחץ לפני  
מבחן

# 5

1. תתחילו מוקדם, גם קצת זה משהו.  
אל תחכו ליום האחרון. גם אם זה רק עשר דקות  
ביום – זה מצטבר, וזה מוריד מהחומר....
2. תעשו סדר. תכתבו מה יש ללמוד ומה כבר  
הספקתם. כשה כתוב – זה מסדר את הראש.
3. תדברו על זה. עם חבר, עם אמא, עם מורה.  
לפעמים לדבר זה מוריד חצי מהלחץ.
4. תזכירו לעצמכם – זה רק מבחן. לא סוף העולם,  
לא סוף השנה...
5. תתפללו לקב"ה. "בבקשה תעזור לי לזכור."  
בהצלחה!





## תשחץ

רבקי שנירר

|   |    |    |    |   |    |    |    |
|---|----|----|----|---|----|----|----|
| 7 | 6  | 5  |    | 4 | 3  | 2  | 1  |
|   |    | 9  |    |   |    | 8  |    |
|   |    |    |    |   |    | 10 |    |
|   | 12 |    |    |   |    | 11 |    |
|   |    | 15 | 14 |   |    |    | 13 |
|   |    |    |    |   | 16 |    |    |
|   |    |    | 18 |   |    |    | 17 |

### מאונך:

2. חודש זה הוא החודש ה \_\_\_\_ לפי מניין חודשי התורה.
3. הגשם הראשון.
4. הזמן בו השמש מאירה בעולם.
5. בתקופה זו מתחילה לנשוב.
6. גימטריה 6 ואחר כך 4.
7. יוצא מביתו לאחר הגשם.
12. כינוי למה שעושה ה"במאי" לסיפור.
13. מילה נרדפת לגשם.
14. משיכה חזקה של זרם מים לכיוון אחד (כמו בים או בנהר).
15. שי, מתנה.
16. איבר המחשבה.

### מאוזן:

1. מתחילים לומר בשמחת תורה כשבח על הגשמים.
8. הקול שמשמיעה הפרה.
9. עמק יבש בלא מים. (כתיב חסר)
10. השם של כל דבר מאכל שצומח באדמה.
11. מקור מים רחב וארוך הזורם לים.
12. עוף דורס שמתמחה בציד עופות קטנים.
13. שאלה על זהות נושא השיחה.
14. העונה שהתחילה עכשיו. (כתיב מלא)
16. שמו העברי המלא של החודש הנוכחי.
17. מה שמרגישים באף.
18. פועל הפוך מ'תפר'.



## ישראל חיות וטבע

להסתמך עליהם. זוהי אמנם צורת הנדידה המהירה ביותר, אולם היא דורשת אנרגיה עצומה, ומלווה באבדן חלק ניכר ממשקל גופה של הציפור.

לעומתם, החסידות והעגורים עפים בעזרת תרמיקה. הרבה פעמים אנחנו רואים כיצד הם דואים במעגלים גדולים, מבלי להניד את כנפיהן, ותוך כדי כך הולכים ומתרחקים מאיתנו כלפי מעלה.

למעשה, עופות אלה "רוכבים" על עמודי אוויר חם שעולה כלפי מעלה (כמו שהאדים החמים מהסיר עולים כלפי מעלה). כשהם מגיעים לחלק עליון של המערבולת האוויר החם, הם מסתדרים בצורת ראש חץ, שבראשו עוף אחד שמנופף בכנפיו, ובכך יוצר מעין אוויר שמסייע לבאים בעקבותיו לשמור על גובה תעופה אחיד.

תפקיד זה דורש מאמצים רבים, ולכן הציפור המובילה מתחלפת בתדירות גבוהה.

צורת הנדידה בלהקה, יוצרת זרמי אוויר שמפחיתים מאוד את הכוח שהציפור צריכה להשקיע כדי להתקדם.

החסידה והעגור שוהים לרוב בקרבת מקורות מים, אולם בתהליך הנדידה שלהם שונים, ובכללם מעלה עמוס. שניהם עופות גדולים שניזונים מזוחלים, דו-חיים ומכרסמים. אורכה של החסידה כמטר, והעגור גדול ממנה במקצת. מוטות כנפיהם כפולות מאורך גופם.



## חסידות ועגורים



לבטח שמתם לב בימים האחרונים לעננים עננים של חסידות שחולפים מעל לראשינו

נדידת הציפורים היא אחת מנפלאות הבריאה - מיליוני ציפורים שעושות את דרכן דרומה לדירות החורף החמימות שלהן, וחוזרות למגוריהן הממוזגים בצפון לקראת החורף. בלי וויז, בלי מדריכי טיולים וכמעט בלי תחנות תדלוק.



החסידה הלבנה והעגור נודדים בלהקות גדולות, ובעוד שהחסידות עושות את דרכן בקול דממה דקה, העגורים מצווחים בלי הרף, ופעמים רבות אנחנו שומעים את קולם הרבה לפני שרואים אותם בעצמם.

החסידה והעגור הם רק חלק קטן מהעופות הנודדים שחולפים מעל לארץ ישראל, שמהווה מעין צוואר בקבוק בין הים התיכון למדבר הערבי. רוב הציפורים נודדות דווקא בשעות הלילה, ולכן אנחנו כלל לא מבחינים בהן.

ישנן מספר צורות נדידה עיקריות, האחת היא נדידה פיזית, כדוגמת הברווזים שנודדים בעזרת תנועה בלתי פוסקת של הכנפיים. נדידה מסוג זה מתרחשת בעיקר בלילה, שבו אין זרמי אוויר חמים שאפשר



# ילדודס במטבח מבוננים לילדים

## עוגיות שוקולד-ציפס

|                                         |                      |
|-----------------------------------------|----------------------|
| 100 גרם חמאה רכה                        | כפית תמצית וניל      |
| 100 גרם סוכר לבן                        | 200 גרם קמח לבן      |
| 100 גרם סוכר חום (אם אין - אפשר רק לבן) | רבע כפית סודה לשתייה |
| ביצה אחת                                | קורט מלח             |
|                                         | 100 גרם שוקולד צ'יפס |

### אופן ההכנה:

שמים בקערה את החמאה הרכה והסוכרים, ומערבבים עד שהתערובת חלקה וקרמית.

מוסיפים את הביצה והווניל ומערבבים היטב

מוסיפים את הקמח, הסודה לשתייה והמלח ומערבבים רק עד שהתערובת אחידה.

מוסיפים את השוקולד צ'יפס והסוכריות ומערבבים קלות. יוצרים כדורים קטנים ומניחים על תבנית עם נייר אפייה.

אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 10-12 דקות, עד ששולי העוגיות מזחיבים מעט.

מצננים כמה דקות - ומוכנים לנשנוש!



מ3או 5 הקדאים!







# לשון הטוב

יסוד מצוות שמירת הלשון  
והרעיון של אהבת חנם ההבנה  
בהלכות שמירת הלשון

מאת הרב יהודה קופרמן  
איורים - יוסף יוסף

## לפון הרע פפרנות

לפעמים אנו רואים דברים שאינם בהכרח דברים רעים או טובים באופן מחלט, אלא הם דברים שנתונים לפרשנות.

לדגמא, הלכתי למסעדה וקבלתי מנה שלא אהבתי. על טעם וריח אין להתווכח, אולי אני לא אהבתי אבל אדם אחר כן אהב.

האם מתר לי לומר: "האכל במסעדה הזאת לא טעים?"

מה הבעיה, הרי זה ברור שזה ענין של טעם, לי זה לא היה טעים, לאדם אחר אולי זה כן יהיה טעים?

ההלכה היא, שבדיוק מהסבה הזאת שהדבר תלוי בפרשנות, אסור לי לומר שזה לא טעים, מכיון שאנשים משפעים באופן ישיר מרשם ראשוני, ומדברים שאנשים אחרים אומרים, כך הוא טבע העולם.

וכשאני מגיע ומספר "האכל במסעדה הזאת לא טעים", מי שילך לסעד באותה מסעדה אוטומטית יגיע במחשבה שלילית שתשפיע על איר הוא ירגיש את הטעם של האכל.

והרי באמת אולי בשבילו באופן טבעי זה כן יהיה טעים, אז למה לכוון אותו מראש שהאכל אינו טעים?

דבר זה נקרא "לשון הרע בפרשנות". דהיינו, שיש לנו מקרה ברור ואני בוחר שהאכל אינו טעים?

להסתכל עליו בעין רעה ולספר את זה לאחרים.

ודאי שמתר לי לחשב מה שאני רוצה, האכל טעים או לא טעים, הציור יפה או לא יפה, הספור מענין או שלא, אבל אסור לספר את הפרשנות השלילית שלי לאחרים. דוקא בגלל שהדבר נתון לפרשנות, עלי לתת להם לבחור ולהחליט לבד את דעתם.

פרשנות שמתיחסת אלי מתרת

יש פרשנות שהיא מתרת, וזו פרשנות שמדברת על המספר ולא על המספר. כלומר, ספור שאינו קובע על המספר אם הוא רע או טוב, אלא דן בהעדפה האישית של המספר.

לדגמא:

לומר על מאכל מסים "הטבח תבל אותו קצת חריף, אני לא אהבתי כי אני לא אוהב חריף", או "הציור הזה הוא קריקטורה, אני לא אוהב ציורי קריקטורות".

פרשנות כזו מתרת, שכן היא אינה גורמת שום גנות, שהרי ברור לשומעים שאין כאן ענין של רע וטוב, אלא העדפה אישית שלי שמשתנה בין אנשים.

לא דברתי על האכל של הטבח ונתתי לו ציון, אלא על העדפה אישית וכללית שלי כלפי מאכלים חריפים באופן כללי.



## אלוכי העולם ברכיבה על סוסים

חיים קבל מתנה מיחדת מהוריו על התנהגות למופת - כרטיס למופע מרהיב של שני אמני רכיבה על סוסים מפרסמים: צייקו וליפא.

צייקו, אמן התעוזה והמהירות, הדהים את הקהל במופע עוצר נשימה על הסוס, הוא שעת על פסגת ההר הגבוה בעולם, צלח אגמים סוערים, והפגין כשורי רכיבה מסמרי שער כשעבר מאתים מכשולים בוערים ומאזמים...

לעמיתו, ליפא הציג אמנות מהפנטה.

במופע מרתק, הוא הדגים את יכולתו יוצאת הדופן לתקשר עם הסוס באמצעות לחיצות על חישויות. שיא המופע היה כאשר הצליח להרדים את הסוס (ועוד כמה יצורים בדרך) בשירתו הקסומה.

בשובו הביתה, כששאלו אותו חיים לדעתו, השיב בכנות: "מופע האקסטרם של צייקו רתק אותי, אך המופע האמנותי של ליפא פחות ענין אותי. אני מעדיף אתגרים ואקסטרים על פני אמנות".

לאחר זמן הוא חשב בלבו "האם זה לשון הרע הרע לומר שאהבתי את המופע של צייקו ולא את המופע של ליפא?"

חיים שאל את הרב, והרב הסביר לו שאין בזה לשון הרע, שכן הוא לא בקר את האמן עצמו, אלא רק הביע העדפה אישית לסגנון מסים של מופע.

כאשר אדם מביע את העדכוותיו האישיות לסגנון מסים, מבלי לכגע או לזלזל באדם אחר, אין בכך משום לשון הרע.



מגזין "בין קודש לחול" - אלפי עותקים בכל הדרום!

# פרסמת?

במגזין בין קודש לחול

# תרמת!

לזכיו הרבים!



פרסום במגזין הוא לא רק הזדמנות לחשיפה מצוינת לעסק שלך, אלא גם זכות עצומה בזיכוי הרבים. המגזין מלא דברי חיזוק, מאמרים של רבנים חשובים, מדור נשים וילדים, ותוכן תורני שמאיר לבבות.

הצטרפו להפצת אור לא קדושה - לזכויותיך ולעולמך!

- כריכה אחורית - 500 ₪
- כריכה קדמית - 100 ₪

- פרסום עמוד שלם - 300 ₪
- חצי עמוד - 200 ₪
- רבע עמוד - 150 ₪

לפרסום במגזין התקשרו:  
אלמוג טולוקר: 053-3132472  
ניב אסולין: 058-3221208

מגזין  
בין קודש לחול