



שלו בעולם, כזהות נפרדת מאיתנו. לכן קל לנו לתפוס את הדברים בפרופורציות הנכונות, ולא להעצים כל חוצפה או מרידה לאירוע גדול שדורש תגובה הולמת למען ישמעו ויראו. לא עוד שיח של מלחמה או ניצוח, אלא שיח פייסי ונעים. אפשר לומר גם שתקופת ההתבגרות של הילד, היא גם תקופת ההתבגרות שלנו כהורים.

זה הזמן להפעיל שיקול דעת עמוק, מהם העקרונות והקווים האדומים שבאמת לא ניתן לוותר עליהם, ועל מה ניתן להבליג.

זה לא הזמן לעמוד על קוצו של יוד. זה לא הזמן ללמד אותו לסדר את החדר או לזרוק את הכביסה לסל, זה לא הזמן לחנך אותו לדיוק בזמנים. תשמרו את החינוך והביקורת לדברים החשובים באמת, ולגבי שאר הדברים - תחליקו או תעירו בנעימות ובזמן המתאים. כעת תנו לו את הלגיטימציה והשחרור הנדרשים לחיפוש ולבניה עצמית.

אך מעל הכל, והנה הדובדבן האמיתי... כאשר המתבגר נוכח לגלות שהורים הכירו בבגרותו, אין לו סיבה להתמרד. הרי ההורים נתנו לו ואישרו לו את זה שהוא שונה מהם, שיש לו דעה שונה משלהם. הם מכבדים את דעותיו ונותנים לו את המקום שלו. ממילא אין לו עניין במרידה.

**ליעוץ להורים ולמחנכים ולהזמנת הרצאות - פנו אל מחלקת אתגר [etgar@htv.co.il](mailto:etgar@htv.co.il), ולרישית המדריכים לנערים, "הנאה לרגע" ו"הלוחם", וכן לנערות, "אהבה לרגע" ו"יפה באמת", חייגו להידברות שופט**

שולי שמואלי

חומר למחשבה

עלייתן ושקיעתן של 21 תרבויות.

5. "המצרים, הבלבים והפרסים עלו ומלאו את העולם בשאון הדר ויפעה, עד שהועם הזוהר והם שקעו ועברו מן העולם. היוונים והרומאים הלכו בעקבותיהם. עוררו רעש עצום ונעלמו. עמים אחרים הופיעו, נשאו ברמה את לפידים לזמן מה, אך הוא נשרף באש של עצמו. ועתה, הם יושבים בצל או אבדו בכלל. היהודי ראה את כולם, הכה את כולם, והוא היום מה שהיה מאז ומעולם. אינו מראה סימני שקיעה, לא תשישות של זקנה, אין האטה בכישוריו, וערנותו לא קהתה. כולם בני תמותה בעולם, מלבד היהודים. כל הכוחות חולפים אך הוא נשאר. מהו סוד נצחיותו?" (מארק טוויין, סופר ועיתונאי אמריקני).

6. "עם זה התגבר על שורה מדהימה של צרות ופגעים שעל פי דרך הטבע אין לעמוד בהם. התקיימות ממושכת זו בניגוד להיגיון ההיסטורי היא הדבר המופלא ביותר" (הרמן ווק, סופר אמריקאי).

7. "הפרסים, היוונים, הרומאים טואטאו מעל פני האדמה, ושבת פעוט שראשיתו קדמה ללידת אותן אומות גדולות, עודנו קיים בטרתו בתוך חורבות ארצו. אם יש דבר בקרב האומות הנושא עליו חותם של נס, כאן, לפי דעתי, טבוע הנס בהירותו" (פרנסואה רנה דה שאטובריאן, סופר, מדינאי ודיפלומט צרפתי).

## הבנה, כיצד?

האם אפשר למנוע את הדרך של המתבגרים, והאם המתבגר שלך הוא היחיד שמתמודד?

משפיע באופן ישיר על התחושות והרגשות של ההורה, וממילא על תגובותיו. הוא לא נבהל מסימנים כאלה ואחרים של מרדנות. ברור לו שהמתבגר שלו הגיע לגיל שבו הוא חייב להפגין עצמאות.

ההבנה הזו עוזרת להורים להרגיע את המצב ולשבור את המעגל של הרגשות השליליים. במקום תחושות של כעס ועצבים, "למה הוא עשה כך?! איך הוא מסוגל לעשות כך?!", ההבנה גורמת לנו להפעיל רגשות של רחמים: "כמה לא פשוט לו להתמודד עם כל השינויים שעוברים עליו", "כמה הוא מבולבל". את

הכעס והזעם שנוצרים בתוכנו, אנחנו מחליפים בהזדהות. את התחושה של "אני לא יכול לסבול אותו" מחליפה תחושה של "כמה הוא מתמודד! איך אוכל לעזור לו?". איננו נגררים עוד אחר הרגשות השליליים. אנו פועלים בחכמה, מהראש ולא מהבטן. כאשר המתבגר לא מנומס, או אולי מעליב ומרגיז, אנו מבינים שאלו לא תהליכים חריגים או בעיה אישית רק של המתבגר שלנו. המתבגר לא עושה ככוונה או דווקא כדי לפגוע בנו ולעצבן אותנו, אלא הוא בסך הכל בא לומר לנו שהוא מבולבל, ושכעת הוא מחפש לעצמו את הדרך כדי למצוא את המקום

במאמר הקודם דיברנו על ההבנה הנדרשת מאיתנו ההורים, ידיעה שתהליך ההתבגרות על כל המשתמע ממנו הינו תהליך תקין ובריא. בעקבות תגובות רבות על הנאמר, אבקש להעמיק בדברים ולהרחיב על כך במאמר שלפנינו.



הדרישה מההורים לגלות הבנה לתהליך שמתרחש כנגד עינינו, או לשנות את דפוסי ההתנהגות והיחס, אין לה משמעות של כניעה או ויתור למתבגר. זה גם לא אומר שאנחנו חייבים להסכים עם כל התנהגות שלילית שלו באשר היא. הבנה - אין משמעותה הסכמה או השלמה עם המצב. הבנה משמעותה "אני מבין שהמצב כעת הוא לא המצב הרגיל, לכן עלי לשנות את תגובתי ולפעול בדרך שונה מבעבר".

ההבנה הפנימית למצבו של המתבגר מאפשרת להורים לתת לו את המרחב והתנאים כדי שיעבור את ההתבגרות בצורה חלקה, תוך הקפדה על עקרונות חינוכיים שהיו ועודם חשובים. אפשר לומר שההבנה מתחילה בחשיבה שלנו פנימה והסתכלות נכונה על המצב: "המתבגר שלי חווה תהליך נורמלי, ואני כאן בשבילו כדי לעזור לו".

כאשר הורים מפעילים את מנגנון ההבנה, הוא

## גם הגויים מופתעים מסוד העם היהודי

עם ישראל עבר צרות רבות - ועם כל זה הוא חי וקיים. 7 אמירות, של גויים, שגם הם מעידים על הנס האלוקי שבנצחיות העם היהודי

1. "העולם הוא תופעה מסתורית ומופלאה, המעידה כי חיי אומה זו מתנהלים בכח גזרה קדומה" (ניקולאי ברדייב, פילוסוף רוסי).

2. "אינני יכול לשפוט את העם היהודי על פי הכללים המקובלים של ההיסטוריה האנושית. העם היהודי הוא משהו מעבר לזמן" (ז'אן-פול סארטר, פילוסוף צרפתי).

3. "דבר מתמיה, הוא לראות את העם היהודי הזה שורד שנים כה רבות, כשהוא נתון תמיד לעינוי... הוא דבר שסותר את עצמו, הריהו שורד למרות עונו" (בלז פסקל, פילוסוף ומתמטיקאי צרפתי).

4. "שמירת הזהות הלאומית מצד אומה ללא עצמאות מדינית, ללא שפה מדוברת אחידה, אומה שאינה מרוכזת, אלא מפוזרת על כל קצוות תבל, ולמול רדיפות נוראות רצופות - זוהי תופעה כה לא רציונאלית שלמולה ניצב כל היסטוריון פעור פה" (ארנולד טוייבי, מגדולי ההיסטוריונים של המאה ה-20, אשר חקר את

בכל פסח אנו קוראים את הקטע הזה בהגדה שנכתבה על ידי חז"ל, ומדהים כמה שהוא רלוונטי בכל דור ודור: "וְהָיָא שְׁעִמָּה לְאַבוֹתֵינוּ וְלָנוּ, שְׁלֵא אָחַד בְּלָבָד עִמָּד עֲלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ, אֶלָּא שְׁבָכַל דּוֹר וְדוֹר עוֹמְדִים עֲלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ, וְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מְצִילֵנוּ מִיָּדָם". ומהי בדיוק אותה "והיא" שעומדת לנו ולאבותינו? **ההבטחה** שהקב"ה נתן לאברהם אבינו בברית בין הבתרים שהקב"ה תמיד יציל אותנו מידי אומות העולם המנסים להשמידנו. מציאות קיומו של העם היהודי כנגד כל הסיכויים מוכיחה לנו ואף לאומות העולם את אהבתו של הקב"ה אל עמו ואת השגחתו הפלאית על עמו. קבלו 9 ציטוטים על עצם קיומו של העם היהודי - כנגד כל הסיכויים, כנגד כל הגיון.

1. "לפי הקריטריון המטריאלסטי [החומרני] והפוזיטיבי [העובדתי], צריכה הייתה אומה זו לעבור



נוהגים ללמוד את פרקי אבות בזמן ספירת העומר, בשבתות שבין פסח לשבועות



**פרקי אבות מעידים ומספרים**  
ספר נפלא לתחילת השבועות בצורה קלילה ומרתקת



**פרקי אבות מהדר**  
מהדורה אלבונית מבארת ועושרת המתאמת למבוגרים ולנוער

**ענין עץ אבות**  
פירושים וביאורים מאת מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל



**מעשי אבות**  
ביאור למסכת אבות ותיאור קורות חייהם של התנאים.



**ילקוט מעם לנוע**  
בתוספת מדרשים ואגדות שונים בלשון קלה ונושית.



**פרקי אבות עם ביאור נור הדעת**  
הרב זמיר כהן  
2 כרכים המשניקים לקורא את אוצרות החכמה היהודית.

# פרקי אבות

המדריך האישי שלכם למוסר, דרך ארץ ומידות טובות!  
ההנחה המושלמת לקראת חג מתן תורה!



# הרב שלמה בניזרי ועד המדינה שפגע בו, בראיון משותף: "איך לא אסלח?"

בשנת 2009 נכנס הרב שלמה בניזרי לכלא בעקבות עדותו של עד המדינה משה סלע, שהודה כי שיקר בדבריו ומבקש סליחה. 12 שנים לאחר מכן הם נפגשים במעמד מרגש. עודד הרוש היה שם כדי לשמוע על השיטה ועל אותן שנים קשות

היה שקר. "הכניסו לי מילים לפה. הביאו אותי למקום הכי גרוע בעולם. ב-5 השנים הראשונות אמרתי רק את האמת. אבל אני אגיד לך מה קרה לי ב-4-5 שנים האלה. אתה מגיע הביתה, האישה ברחה לחול, אני עם 5 בנות קטנות - הקטנה שלי בת 5. אין מי שיטפל לי בבנות, אין מי שיעזור לי, צו הרחקה לכולם, חשבון הבנק שלי נסגר, סגרו לי את החברה, אין הכנסות, אין כסף, אין לי דלק לאוטו לבוא לחקירות אליהם! אמרו לי בפה מלא, חד משמעית: אנחנו סימנו את שלמה בניזרי, הוא מסומן אצלנו, אנחנו נכניס אותו לבית סוהר.

"אתה רואה איך המדינה מתנהלת, כואב לי הלב. הרסו לי גם את החיים שלי, לא רק שלו. אני הרוס. אין לי עבודה, אין לי פרנסה, אני רחוק מהילדים, אני גרוש מהאישה שלי. אני לבד. אף אחד לא מקבל אותי לעבודה. אני 20 שנה לא עובד! אפילו לביטוח לאומי אני מתבייש ללכת, אין לי גם זכויות בביטוח לאומי. אם היה לי אז השכל של היום, הייתי מוכן לשבת בבית סוהר כמה שנים, ולא לדבר מילה. ואם היו מכניסים אותי לבית סוהר, זה גם עוול, כי לא עשיתי כלום".

**הרב בניזרי, אתה עומד שם במשפט, שומע אותו משקר, אתה יודע שהוא משקר, הוא יודע שהוא משקר. אבל אתה גם יודע מה עשית למען המשפחה הזאת. למען אשתו והילדים. אתה לא מרגיש כפויט טובה? לא מתחשק לך לצעוק שם, "אתה הרי יודע את האמת, למה אתה משקר"!!**

**בניזרי:** "נו, ומה אני יכול לעשות? ידי כבולות. אתה לא יכול לעשות כלום. אתה נמצא בבית משפט, ואתה שומע את העדויות, עורכי הדין שלך שואלים את השאלות, ואז מי שאמור לשפוט זה לכאורה השופט. אני, אין בידי לעשות כלום. תבין, אתה מגיע לבית משפט ואתה יודע שהם סימנו את המטרה - בזה אחר זה עלו עדי התביעה, והם אמרו 'אדוני השופט, אני רוצה להגיד משהו. כשהגעתי למשטרה בתור נחקר, אמרו לי תשמע, אנחנו הולכים לגמור את הסיפור מהר. אנחנו רוצים את הראש של בניזרי. תן לנו מה שאנחנו רוצים - ונשחרר אותך'. אלה אנשים בעלי רמה, אנשים בעלי מקצוע, לא אנשים פשוטים, שבאו ואמרו את זה לשופט, והוא שומע, עוד אחד ועוד אחד שאומרים את הדברים הללו, וכולם, פשוט התעלמות.

"כשהייתי בבית המשפט הבנתי לאן הרוח נושבת, אבל הייתי נאיבי לתוך תוכי, וכל הזמן שיקרתי לעצמי - מה פתאום, אני אצא זכאי מפה. כל הזמן האמנתי שזה ייגמר בטוב, כי ידעתי שלא עשיתי כלום. אבל אתה רואה שהאזון שם אטומה, במשטרה. הבאתי כל מסמך שהם ביקשו, שיתפתי איתם פעולה בכל דבר שהם רצו. אני מסיים את החקירה, יוצא החוצה - זה כבר בתקשורת. זה כבר מרוח בעיתונים. אתה אומר, עם מי יש לי פה עסק? עם עבריינים, עם קרימינלים! הם עשו לי רצח אופי שלא נגמר ביום אחד. במשך שנים הם פמפמו את זה, כל הזמן - לפני המשפט, תוך כדי המשפט, אחרי המשפט. כל שבוע-שבועיים כתבה. האנשים האלה הם רוצחים, וזה שילוב - תקשורת, משטרה, פרקליטות, וגם השופטים לא טומנים את ידם בצלחת. וכולם ביחד בחבורה אחת. מי אני הקטן, אף על פי שהייתי חזק, ושר והכל. אבל זה כלום מול המערכת המרושעת".

**קטע מתוך הראיון בסדרת "עודד בדרכים". ניתן למצוא את הראיון המלא באתר הידברות**

שאתה מפורסם יותר - זה העונש הכי גדול. ואחר כך העונש של החקירות והעונש של ההמתנה, ואחר כך החלטה, ובסוף משפט, ואחרי המשפט עוד ערעור, שמחמירים ומשלים את העונש, ואחרי זה יש בית סוהר. אבל בבית סוהר אתה לפחות יודע שזה נגמר. מתחיל הסוף.

"זה קשה, כל מה שעברתי, בפרט שזה אדם שהוא חבר טוב, גם תלמיד וגם חבר, וכולם שואלים אותי, איך אתה מסוגל לסלוח? זה קשה לסלוח, כי זה לא רק אני. הוא שנים ניסה לבקש ממני סליחה. אבל צריך לבקש את הסליחה הזו גם מאשתי, מהילדים, מההורים, מהאחים, מכולם. כי כולם סבלו. אבל הוא, במשך 4 שנים הוא רץ, ומעל כל במה תקשורתית הוא אומר 'חטאתי, עויתי, פשעתי. הרב בניזרי צדיק. הפרקליטות דחפה אותי לכל זה, ואני עשיתי דבר חמור שלא



ייעשה, ואני מבקש סליחה'. עכשיו אני, בתור רב שנותן מוסר לאנשים, מחנך אותם למידות טובות, מחנך אותם לחזרה בתשובה - איך אני יכול לא לסלוח לבנאדם? אתה לא יכול להקשיח עמדות. אנחנו מבקשים מהקב"ה שייסלח לנו, וגם אנחנו צריכים לסלוח".

בדיוק ברגע הזה, משה סלע מגיע ומצטרף אל השיחה.

**בדיוק שאלתי את הרב שאלה, איך אפשר לסלוח. בכל זאת, הוא ישב בכלא. את האמת הוא יודע - בזמן שהציבור לא ידע ונאלץ להאמין לתקשורת, וגם אתה יודע את האמת. והוא יושב בסוף שנים בכלא. חשבת שכשתבקש סליחה, יסלחו לך? סלע:** "אני מכיר אותו, כן. הייתי בטוח שהוא יסלח לי".

**לולי היית מעורב בסיפור הזה כעד מדינה, אתה חושב שהוא היה נכנס לכלא?**  
"לא. חד משמעית לא. אם לא אני, לא היה נשאר אף אחד, מי יכול להעיד עליו?".

**בניזרי:** "בית המשפט כתב בהכרעה את המילים האלה: 'משה סלע, העד המרכזי במשפטו של בניזרי'. בהתחלה חקרו אותי, וחיכו 3-4 שנים כדי לשבור אותו. הוא הגן עלי, עד ששברו אותו, מוטטו אותו כלכלית".

**אז בוא נדבר על השבר הזה, ברשותך.**

**סלע:** "ביום שהוא נכנס לבית הסוהר, בדרך לבית סוהר ראיין אותי רזי ברקאי. אמרתי לו עכשיו נכנס לבית הסוהר אדם חף מפשע. כל מה שאמרתי עליו

שנת 2009, שלמה בניזרי, אז מבכירי ש"ס, השר לשעבר, נכנס לכלא מעשיהו. בדרך לבית הסוהר הוא מדליק את הרדיו ושומע באוטו את מי שהכניס אותו לכלא: עד המדינה, משה סלע, מספר בתוכנית לרזי ברקאי שהבוקר נכנס אדם ישר לכלא, ושהוא, כעד מדינה, פשוט שיקר כדי לצאת נקי. היום, 12 שנים לאחר מכן, אנחנו מפגישים את שניהם: את הרב שלמה בניזרי ואת עד המדינה שהכניס אותו לכלא, אבל מאז

"כל הזמן האמנתי שזה ייגמר בטוב, כי ידעתי שלא עשיתי כלום. אבל אתה רואה שהאזון שם אטומה, במשטרה"

סוחב אותו ייסורי מצפון, כדי לשמוע על השיטה, ועל אותן שנים קשות.

**תחזיר אותי לפרשה, לאלה שלא זוכרים. איך זה התחיל?**

**בניזרי:** "אני הייתי בהתחלה שר הבריאות, אולי השר הכי צעיר במדינת ישראל באותה תקופה, בשנות ה-30 שלי, ואני ומשה סלע היינו בחברות גדולה מאוד - הוא היה תלמיד שלי שחזר אצלי בתשובה, התחזק. לקחנו את אשתו למנהלת הלשכה, ולאחר מכן התמנתי להיות שר העבודה והרווחה, ואחד העובדים שלי, שאני הבאתי אותו ומינתי אותו לתפקיד בכיר - הערתי לו יום אחד הערה מסוימת, ואמרתי: 'אם תמשיך ככה, אני אפטר אותך'. הוא אמר לי: 'אם אתה תפטר אותי, אני אקבור אותך'. במילים הללו. כיוון שלא חששתי מכולם, אמרתי לו 'תעשה מה שאתה רוצה'.

"מפה הכל התגלגל ככדור שלג. הוא הגיש נגדי איזו תביעה בבית דין לענייני עבודה, ואז המשטרה שמעה כל מיני רכילויות, ומפה התחילה החקירה. הוא סיפר כל מיני סיפורים, שאני רציתי להטות מכרז, וסיפר על משה סלע. ואז המשטרה זימנה את משה סלע, וחקרו אותו במשך שנים".

**אפשר בכלל לסלוח לאדם כזה?**

"זה קשה. אין מי שיגיד לך שזה קל לסלוח. אנשים חושבים שהעונש זה לשבת בבית סוהר. זה מרגע שמתפרסמת כתבה ראשונה, חשד ראשון - חיים של בנאדם הופכים לגיהנום. השינה היא לא שינה, האוכל הוא לא אוכל, הכל משתנה. וככל



המדור בחסות

ננו  
בר מים היברידי

שאלה בנועם

ילדי משפחת עמר השתתפו בשבת חתן בבית הכנסת, שם כנהוג זרקו סוכריות על ראש החתן. גחנו הילדים והחלו לאסוף את הסוכריות הקורצות מהרצפה. נכח שם יהודי יקר שהיה בשלבי התחזקות, ושאל את הרב: איך הדבר מותר, ומה עם איסור "מעמר"?

כתרון החידה  
מכרשת תזריע:

הרמב"ם פסק (פכ"א הל' י"א): המדבק פירות עד שנעשו כגוף אחד חייב משום מעמר. ופסק מרן בש"ע (שם סק"י) תאנים יבשות שעשאן גוש אחד כעגול, או שנקב תאנים השחילן בחוט עד שנתקבצו לגוף אחד, הרי זה תולדת מעמר וחייב. וכן כל כיוצא בזה. ובאופן זה חייב משום תולדת "מעמר" אף כשעושה כן בבית שאינו מקום גידולם, כיוון שדרכס בכך (משכ"ב סי' שם סק"ל). וחז"ר. אולם ע"ן בכ"מ פ"ח משבת הלכה ו' בס"פ הרמך, וצריך עיון.

**הגרלה!**  
בין הפותרים נכונה  
יורל שובר ברשת  
food appeal  
תשובות יש לשלוח למייל:  
alon@afikim-water.co.il  
או לפקס: 02-5807576

אסיקים  
מטונות מים מתוקות



להזמנות:  
077-80-37-880  
כשיש נועם 2, אין שאלות!



# צריך להיות אדם מוזר כדי לא להאמין בבורא עולם

אני יודע שהאמירה הזו חותכת מדי, ואולי גם כואבת, אבל אם נחשוב על זה לעומק - זו האמת הכואבת



מובן. ממש כמו שלושת הקופים - לא רואה, לא שומע, לא מדבר. הם עוצמים את העיניים, מסרבים להכיר במציאות, נתלים בתיאוריות "מדעיות" שמשתנות מדי כמה שנים, ומתעסקים בעיקר בפרטים הטכניים של העולם, ולא במהות ובשאלה: מי ברא את כל אלה? הרי גם בטבע ובעולם החומר, אין יצירה בלי יוצר. אין עץ שלא צומח מתוך קרקע; אין חתול שלא נולד מחתולה; אין נייר שלא נוצר איפשהו; אין חמצן שלא נוצר בתהליך מסוים; אין חום שלא מגיע מהשמש או ממכשיר כלשהו. אז איך יש עולם שלם שסתם כך עומד איפשהו בחלל, מסתובב בצורה מדויקת, פועל לפי כללי טבע מדויקים, ומצליח לקיים את כל היצורים החיים עליו באמצעות מזון, פירות, מים ועוד?

הבריחה של הלא-מאמינים מובנת. הם לא רוצים להודות שיש בורא לעולם, כי אז יידרשו להבין מה רצונו מאיתנו, וזה עלול לשבש להם את תכנון הטיול בשבת הקרובה, ובכלל את החיים ללא רסן. איך אמר לי פעם חבר חילוני, שניסיתי להחזיר בתשובה עוד כשהייתי באורוות? "עזוב, אני מפחד לגלות שזו האמת. אני לא רוצה לשנות את החיים שלי". הערכתי אותו לפחות על הכנות. הוא לא שולל, אבל מפחד שזה יחייב אותו. ומנגד, הוא לא טוה לעצמו תיאוריות מוזרות ומגוחכות על עולם שנוצר סתם ככה, חיים שעוברים סתם ככה, ובכלל מציאות שאין בה חשיבות לשום דבר. כי אם ממילא חיים סתם בלי מטרה, אז אכול ושתה כי מחר נמות. זה מה שגורם לנהנתנות חסרת מעצורים, לחשיבה אגואיסטית ואגוצנטרית. כי אם אין כלום אחרי המוות, ממילא יעד החיים הופך להיות 3 דברים מרכזיים: ליהנות, ליהנות ושוב ליהנות. אנשים חותרים לשם כל הזמן, אבל דווקא חוסר הגבולות גורם לאיבוד טעם החיים.

אולי דווקא בימי הפסח האלה, בחג האמונה, צריכים להפוך את היוצרות ולומר בקול בטוח: המאמינים הם-הם הרציוליים, הנאורים, השקולים. אסור להישאר בעמדת נחיתות מול אנשים יהירים שטוענים שהכל נוצר במקרה ובפיצוץ, ושכל הדורות שלפנינו טעו. אם יש מישהו שצריך להתבייש בדעות דמיוניות ומופרכות, זה ממש לא אנחנו. חג אמונה שמח.

7 פני עשור וחצי, ראייתי את ידידיה מאיר "לימקור ראשון". הראיון נערך באולפן הביתי שבביתו. אשתו, סיון רהב מאיר, היתה בדיק בבית, ושוחחנו מעט על תקשורת ואמונה. פתאום עלתה לי שאלה, "כילדה-עיתונאית חילונית מהרצליה. כשחזרת בתשובה פתאום, לא היה לך מוזר פתאום להאמין בקב"ה?" "לא", ענתה בפשטות. "הרבה יותר מוזר להאמין שהוא לא קיים".

התשובה של הרב-מאיר מהדהדת בתוכי בכל פעם שאני נתקל באדם שאינו מאמין. לצורך עבודתי אני נחשף מדי פעם לתקשורת הכללית, ומשתומם כל פעם מחדש מכמויות הרעל האנטי דתי שיש בחלק מהמקומות, בחלק מהכתבות. ולא רק זה - ישנו זלזול מופגן במאמינים. הם רואים בנו פרימיטיביים, לא רציוליים, כאלה שמסרבים "להבין" שהכל מקרי ואין משמעות לכלום. אז בטור הבא אני רוצה לומר באופן ברור: ההפך הוא הנכון. מי שאינו מאמין בכח עליון - הוא-הוא הפרימיטיב, החשוך ובעיקר הלא רציול. הגיע הזמן לומר זאת בקול ולא להתבייש.

אני משתדל שלא לומר שצריך להיות טיפס כדי לא להאמין, אבל לא מצאתי מילה מדויקת אחרת. איך אפשר להבין שנגר כלשהו בנה את השולחן שעליו אנחנו אוכלים, שחברה כלשהי יצרה את השעון שאתם עונדים, אבל להתכחש לכך שכח תבוני יצר את העולם המופלא, המורכב, המדהים, הלא-הגיוני-הסתברותית, שבו אנו חיים? איך אפשר לראות את מעגל החיים, האטמוספירה, השמש והירח, החיות והצמחים, הלידה והמוות, הגנטיקה והביולוגיה, החמצן והמים - ולומר שכל זה במקרה? זה כמו לומר שהמאמר שלפניכם נכתב על ידי חבורת קופים שרקדו במקרה על מקלדת כלשהו (ובהזדמנות זו: באבלס, תעביר בבקשה תיבנה).

המצחק הוא שאותם הזויים שחושבים כך, לועגים לאנשים כמונו, שמעזים לחשוב לתומם שלכל יצירה יש יוצר. הם ינחרו בבוז אם מישהו יטען שהרכב שבו הם נוסעים נוצר כתוצאה מהוריקן במגרש גרוטאות כלשהו, שבמהלכו כמה ברזלים הסתדרו בדיק מופתי ויצרו רכב ב.מו. נוצץ, אבל בו בזמן - טוענים למקרות מוחלטת של העולם כולו. האבסורד שבתפיסה הזו לא



ידברות כאן  
בשבילכם

כל נושא שתבחרו

לשירותכם בטלפון או בווצאפ

073-222-1-222



- מוקד השירות.....שלוחה 0
- לחרומות.....שלוחה 1
- הידברות שופס.....שלוחה 2
- יעוץ למתחזקים וקו ההלכה.....שלוחה 3
- עלון עונג שבת.....שלוחה 4
- צופיה, עולם הילדים, הקמפוס היהודי.....שלוחה 5
- שלום בית, נפשי בשאלת,.....
- שלום ואמת, אמ"א והתבוללות.....שלוחה 6
- חוגי בית, בית הידברות, ימי עיון וכנסים.....שלוחה 7
- נופשים בארץ ובחו"ל.....שלוחה 8
- מתחברות ואתגר.....שלוחה 9

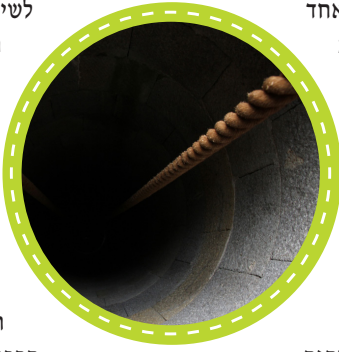
לב של ילד אשר מדינה

# איזהו גיבור (י"א)

## בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך מצאנו את יואל בבור שבפרדס

חיש מהר הוצאנו את החבל מהתרמיל ושלשלנו אותו לתוך הבור. לאחר מאמץ רב הצלחנו לחלץ את יואל מתוך הבור... נעים.

הסיפור התפרסם בכל תלמוד התורה והפך לשיחת היום. כולם סיפרו וצחקו על חשבוננו בדיחות מצחיקות, איך פחדנו מהנחש... ואיך ברחנו מהפרה...



הרבי בכיתה, לעומת זאת - לא צחק בכלל. בתחילת השיעור, לאחר ששמע את המקרה, אמר: "אתם אולי חושבים שזה מצחיק מה שעשו הילדים האלו, אך תדעו שזה הרבה יותר עצוב ממצחיק. תבינו מה שקרה כאן: שלושה ילדים הולכים לתוך הרים חשוכים בלילה, מבלי לדעת לאן הם הולכים ולאילו סכנות הם יכולים להיכנס, וכל זאת לשם מה? כדי להיות גיבורים! להראות שהם לא מפחדים!"

"עכשיו תבינו עד כמה צדקו חז"ל כשאמרו 'איזהו גיבור? הכובש את יצרו'. מי שגובר על יצר הסקרנות שלו - הוא הגיבור האמיתי!"

עכשיו כבר שלושתנו היינו צולעים וחבולים, כל אחד עם המכות והשריטות שלו, אך לא שמנו לב לכאבים מרוב שמחה שמצאנו את יואל.

יואל סיפר לנו בהתרגשות את מה שעבר עליו, ואנחנו לא התאפקנו מלפרוץ בצחוק, כשדמיינו את יואל המבוהל בורח מהפרה המפחידה... חצינו את הפרדס במהירות, והנה אנו כבר רואים את אורותיה של העיר צפת. התגעגענו לאורות האלו. נמאס לנו מהחושך המפחיד שליווה אותנו עד כה. בלי הרבה מילים התפזרנו ילד ליד לביתנו.

למחרת לא הגענו לכיתה. שכבנו שלושתנו חולים בבית. אחד סבל מכאבים בכל הגוף, השני - מחבלות שונות, והשלישי הצטנן מהקור. אתם יכולים לנחש את תגובות ההורים...

בשבוע הבא אספר לכם מה היו המסקנות שלי מכל הסיפור.

# עולם הילדים

פזמונים טריוויה

**מהן ארבע רשויות שבת?**

א מקום פטור, רבים, יחיד, חרמון  
 ב רבים, יחיד, כרמלית, מקום פטור  
 ג רבים, יחיד, פרטי, חרמון  
 ד יחיד, רבים, חרמון

**איפה התרחשה עקידת יצחק?**

א בהר המוריה  
 ב בבית א-ל  
 ג בהר הכרמל  
 ד בגליל

**באיזה יום אחרי הלידה עושים ברית מילה?**

א ביום השמיני  
 ב ביום החמישי  
 ג ביום העשירי  
 ד ביום התשיעי

**מדוע מדליקים שני נרות שבת?**

א כנגד שישי ושבת  
 ב כנגד העולם הזה והעולם הבא  
 ג כנגד אבא ואמא  
 ד כנגד "זכור" ו"שמור"

**כמה שנים ארכה החניה הארוכה ביותר של עמ"י במדבר?**

א 19 שנים  
 ב 38 שנים  
 ג 26 שנים  
 ד 12 שנים

פתרון החידות מפרשת תזריע:

ב. את לחם הפנים, א. רבי עקיבא, א. מיר, א. יהושע בן נון, א. כ"ב"ה בכסלו

הזוכה מעלון פרשת ויקרא: ש. רבינוביץ

פתרתם את כל השאלות? שלחו אלינו למייל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) וציינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים נכונה יוגרל הספר "א אידישע קאפ 2" של גדי פולק מתנת הידברות שופס.



## טיפים ופנטזים

פסח כבר כאן, ואת הנקיונות הגדולים כבר סימקתם. בשעה טובה, אבל תמיד אפשר להנות מעוד קצת סדר ונקיון. יש לכם שטיח בתוך הילדים? אין דבר קטסטרלי יותר מכתם של משהו שנושף על השטיח. תמרי הנקוי שמיעדים לשטיחים לא תמיד פועלים בצורה מלאה, והכתם נשאר ומעצבן.

הפעם, השתמשו בקצף גלוח במקום בתמרים היעודיים. מרחו את הקצף על הכתם, השאירו למשך כמה דקות, ונגבו במטלית לכה. תפתעו לגלות את התוצאות.

## טיפים לחדר נקי ומסדר

גם אצלכם בבית המצעים מקפלים ב-27 צורות שונות, מתערבבים אלה עם אלה ותמיד חסר בדיוק חלק אחד מהסטי? נו, זה סורה בהכרח מאוד בתיים... אבל יש דרך אחת יעילה במיוחד לקפל מצעים. פשוט מאד: אחסנו כל סט מצעים בתוך הצפיפה של אותו סט. תקבלו סדר בארון המצעים, וסטים שלמים שתמיד קל לשלף.

# הבטחתם אפיקומן?

הגיע הזמן לקיים

הכנסו להדברות שופס לעוד מגוון ענק של מוצרים מומלצים ומרתקים



העט המדבר



בית המקדש



סט שבת לילדים



תיובתא

# הלכות הל המועד

## בדיחות

נעצר לשבוע אחד את רצף הלכות השבת, כדי לדבר קצת על הלכות הל המועד שפדאי להפיר

**1** חול המועד הוא זמן מיוחד - גם חול, וגם מועד, כלומר חג. את הל המועד צריך לכבד, כמו שמכבדים זמנים של שבת וחג - ולכן לובשים בהם בגדים חגיגיים יותר מאשר ביום הל רגיל.

**2** בחל המועד מתר לעשות מלאכות שנוצרות בשביל החג או בשביל חול המועד - לכן מתר להדליק אש או חשמל, לבשל וכן הלאה. אבל מלאכות אחרות, שהן לא לצורך החג, או שהן מלאכות מרובות שנוחשות "מלאכת מחשבת" - אסור לעשות בחל המועד, אלא אם כן מדובר ב"דבר האבד" - כלומר דבר שאם לא נעשה אותו היום, יהיה לנו ממנו הפסד כספי משמעותי. לכן מקפידים, למשל, לא לכתב בחל המועד, לא לתפור וכדומה. גם לא מסתפרים בחל המועד, ולא קוצצים צפרניים.

**3** בחל המועד לא מכבסים. רק בגדי תינוקות שמתלכלכים הרבה, אם אין מספיק בגדים בשבילם לכל החג - מתר לכבס, אבל לא מכניסים אז למכונה גם בגדים של מבגרים.



שני אנשים מגיעים לרופא, מודאגים מאד. "מה קרה?", שואל הרופא. "בלעתי מטבע", אומר אחד מהם בדאגה. "ומה קרה לך?", שואל הרופא את השני. "המטבע שהוא בלע - היה שלי"...



אם היו לך כביס 10 ש"ח, ובדרך נפלו לך 5 ש"ח, מה יש לך עכשיו? - חור כביס.

איזה דג הכי אוהבים לאכול ביוון? אה, טונה!

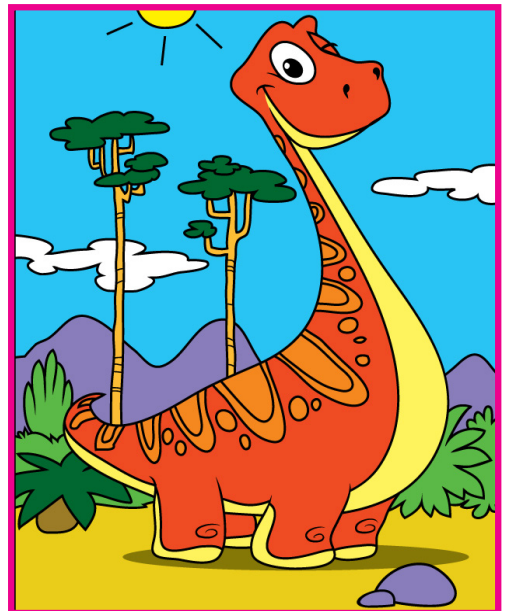
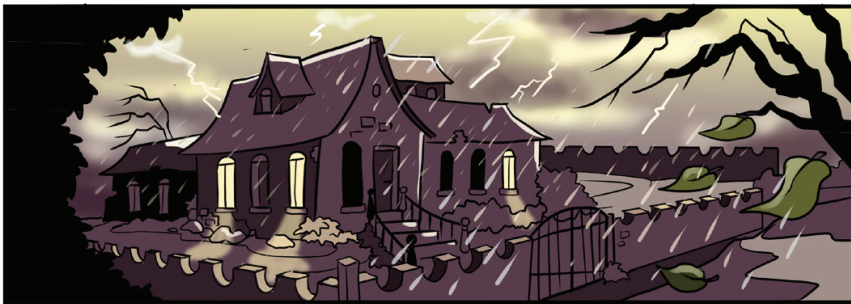
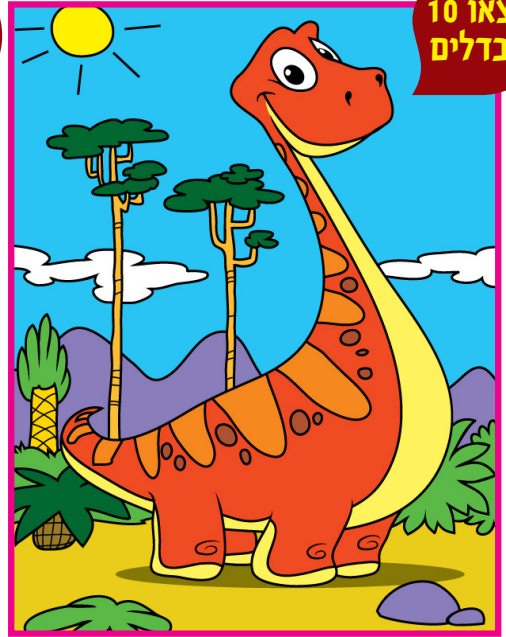


תודה לנועה (12) מקריית אתא ששלחה בדיחות.

### פרק 27 איירה: אסתי זיכל



### הקרב על הבית ה' פאר



## צומי

כולנו זקוקים ל"צומי". אז הנה דרך יעילה וחיובית לתת אותו לילדים שלך



פירוש המונח "צומי" הוא בעצם תשומת לב. ואף על פי שבדרך כלל אנחנו משתמשים בו במובן הציני של המושג, האמת היא ש"צומי" הוא אחד הדברים שכולנו זקוקים לו מאוד. בניגוד אלינו, המבוגרים, שלמדנו במשך השנים להסתיר את הצורך שלנו בתשומת לב, ולשכנע את הסביבה ואת עצמנו שאנו חזקים ו"לא זקוקים לצומי", ילדים זקוקים לתשומת לב בכפל כפליים. הם לא יסתירו את זה, וידעו גם ידעו לדרוש את היחס המגיע להם. הם יתנהגו כראוי ויצפו למילות השבח שלנו,

ישבו עם דף וצבעים לצייר ומיד ירוצו אלינו להראות אותנו ולשמוע כמה הוא מקסים, יטפסו על המגלשה וימתינו לשריקת ההתפעלות שלנו... (אגב, במידה וילד לא יקבל את תשומת הלב לה הוא זקוק בדרך חיובית, הוא "יסחט" אותה מאיתנו בכוח, בדרך שלילית. בהצקות, לדוגמה, או בחוצפה. מבחינתו, גם לקבל גערות זה סוג של צומי. אמנם זוהי תשומת לב שלילית, אבל אם זו תשומת הלב היחידה שהוא יוכל להשיג, הוא יעדיף אותה מכלום).

לאחרונה שמעתי מאמא מקסימה רעיון מתוק במיוחד, ובדור הלחוצ' שלנו - הרעיון הזה כבר לא רק רעיון מתוק, לדעתי - הוא חשוב במיוחד ואפילו הכרחי. ברשותך, אמא יקרה, אשתף אותך כאן ואמליץ לכל אחת לאמץ אותו. ותודה בשם כולנו.

מדובר ב"טיול צומי" עם הילדים, כשהאם ממחרת להדגיש לי שהמילה "צומי" היא לא במובן השלילי שלה. הרי כל אחד מאיתנו צריך

- צומי!
1. "טיול צומי" חייב להיות עם ילד אחד בלבד בכל פעם. רק את והוא.
  2. לא משנה לאן היציאה ולא צריך משהו גרנדיזוי. גם טיול לקניות בסופר - עובר.
  3. אל תגידו "אין לי זמן!". גם יציאה קצרה מצוינת.
  4. במהלך "טיול צומי" עלייך להתרכז בילד בלבד, לשמוע על החוויות שלו ולתת לו לשתף ולספר.
  5. מומלץ לא לקחת טלפון ליציאה.
  6. ב"טיול צומי" לא מחנכים ולא מייעצים. רק מקשיבים, מהנהנים בראש ושוב מקשיבים, מתלהבים ומחמיאים.
  7. אפשר גם לתת לילד משהו קטן ומתוק או פתק נחמד ממך, אבל ממש לא חובה.
- מה הרווחים מטיול כזה? את זה אני משאירה לכם לגלות בעצמכם...  
טיול צומי מוצלח ומהנה!

מתחברת לנוער המתמודד? בואי להשפיע! תכנית ההכשרה המלאה ללימודי קידום נוער במגזר החרדי.  
etgar@htv.co.il

הרבנית חגית שירה

חכמת נשים



## ההודיה מביאה אותך ישר לכיסא הכבוד

אין מלאך הממונה על התודה. אומר הקב"ה:  
כשיהודי אומר תודה, תביאו אותו ישר אלי



"מלכותא דארעא כעין מלכותא דרקיעא", אמר רב ששת, והכוונה היא שסדרי המלכות בארץ דומים ומקבילים לסדרי המלכות אצל הקב"ה.

כן, בדיוק כמו כאן בעולם הזה, שכשאת צריכה משהו את לא הולכת ישירות לראש הממשלה או לנשיא המדינה, אלא פונה למשרדים קטנים או לפקידים, והם בודקים ומטפלים, ככה זה גם בשמיים! יהודי מבקש פרנסה, הוא מרים את העיניים לשמיים וזועק: אבא, פרנסה! התפילה שלו עולה למלאך הממונה על הפרנסה. יהודי מבקש בריאות: אבא, בריאות, אבא, תרפא אותי...

התפילה שלו עולה ומגיעה למלאך הממונה על הבריאות.

כן, יש בשמיים מלאך הממונה על זיווגים, על שלום, על שמחה, על כל דבר.

ועכשיו, אני בטוחה שזה לא כל כך מוצא חן בעיניך, מפני שאת רוצה שהתפילה שלך תגיע ישירות לאבא, נכון? את רוצה שכשאת מתפללת, הוא יטפל בך, כי הוא המלך. הוא הרופא הכי גדול, הוא מנהל הבנקים העולמי, הוא השדכן, הוא - אין עוד מלבדו!

אומרים חז"ל, ותזכרי את זה כל הזמן - אין מלאך הממונה על התודה. אין! אמר הקדוש ברוך הוא: כשיהודי אומר תודה, תביאו אותו ישר אלי.

בואו שעריו בתודה - ברגע שאת אומרת תודה - את נכנסת בשער מיוחד ועומדת לפני כיסא הכבוד. את מבינה? ולכן, אם את צריכה משהו מהשם - תפתחי בהודיה אמיתית, הודיה מכל הלב, כי ההודיה היא המפתח שפותח את כל השערים, ההודיה מעבירה אותך דרך מנהרה

מיוחדת היישר לכיסא הכבוד. פסח, פריחה, התחדשות, אביב... ושער פתוח. כן, אומר הזוהר הקדוש - כמה חשיבות יש להודיה בחג החירות. הוא כותב לנו כך: כל אדם שמדבר ביציאת מצרים ובאותו סיפור שמח בשמחה, עתיד הוא לשמוח בשכינה... וכשעם ישראל משבחים את הקדוש ברוך הוא, מספרים בניסים המופלאים שהיו ביציאת מצרים באותה שעה כונס הקדוש ברוך הוא לכל פמליא שלו, ואמר להם: לכו ותשמעו את סיפור השבח שלי שמדברים הבנים שלי ושמחים בגאולתי. אז כולם מתכנסים, ובאים ומתחברים עם ישראל, ושומעים סיפור השבח... אז מתווסף כוח וגבורה למעלה... (זוהר בא).

זו העבודה העיקרית בימי החג הקסומים הללו. ולא סתם הם צבועים באביב ובפריחה - שבעה ימים להודות! לספר בשבח יציאת מצרים - תפתחי מעם לועז, מדרשים, הגדות מאוירות ומשולבות בסיפורי ניסים, ופשוט שבי עם הילדים ותספרי, תשבחי את השם, תתרגשי, וכן, תחפשי גם את הניסים שבחייך, ותגיד עליהם תודה. כך תזכי להגדיל את שמו את יתברך, הישועות יאירו אליך ויישפכו עליך ממש כמו אז, והעיקר - את תזכי ותעמדי בכל רגע לפני כיסא הכבוד, קרוב-קרוב בלי שום מתווכים - ישר לפני ה'.

ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-2221290



## אמא, אני רוצה לנשום

הוא מבקש את הזכות לחיות! גם אם נראים קשיים וחוסרים, כי אין מחיר לחיים. אין מחיר לנשימה.





## מנקים את הגוף לפסח

זה עתה סיימנו כולנו לנקות את הבתים שלנו לכבוד פסח. גם הבית של נשמתנו - הגוף - צריך ניקוי יסודי כל שנה. הבורא יתברך כבר טבע בגופנו עוזרי בית רבים לנקות את הגוף, וזה קורה כל הזמן, אך לעולם לא מסתיים, בגלל דור השפע הרבועים הנכנסים לגופנו, בין שביודעין ובין שלא. לכן כדאי לעזור לגוף להתנקות עם תפריטים שונים לניקוי. השאלות הבאות יכולות לתת לכם אינדיקציה לגבי הצורך בניקוי רעלים של גופכם.

האם אתם סובלים מ:

כאבי ראש / מיגרנות? התקררות כל שנה שפעת או דלקות בגרון? שלשול/עצירות? אלרגיות/קדחת השחת?  
אף סתום או ליחות? נפחות בבטן אחרי אכילה / גזים / צרבת / בחילה?

משקל-יתר / כבד שומני / כולסטרול? אזורים נפוחים או בצקות? עיגולים שחורים מתחת לעיניכם / עור מחוספס / שמן? הבל פה לא נעים?

השתוקקות לסוגי מזון מסוימים, בעיקר סוכרים, עמילנים או מוצרי חלב?

נדודי שינה וקשיי הירדמות? עור מגורה, פצעונים או הפרעה אחרת בעור?

כאבים וקשיחות במפרקים או בשרירים? מצבי רוח רעים או מחשבה מעורפלת?

שליפת מילים מהזיכרון, וקושי בריכוז? חולשות, מונו (מחלת הנשיקה) או עייפות כרונית?

כעס או התקפי תסכול לא הגיוניים? האם אתם נוטלים מספר רב של תרופות?

האם אתם משתמשים בביתכם או במקום עבודתכם בחומרים כימיים, שעלולים להיות רעילים?

האם אתם חשופים רוב היום לסביבה עתירת קרינה (וויפיי בבית או במשרד, ניידים חכמים וכו')?

ככל שתרבו בתשובות חיוביות - כך הגוף רוצה יותר ניקוי. מעל 2 תשובות חיוביות, רצוי להתחיל בניקוי לקראת פסח ובעונת האביב, שהיא הטובה ביותר לניקוי הגוף. בל תשכחו, כל הסימפטומים הרשומים כאן הם סימן לכך שניקוי הגוף כבר מתבצע מזמן, אבל הסימפטומים לא נגמרים כי לא אפשרתם לגוף לסיים את הניקוי עם תפריטים מיוחדים לניקוי. לא כל סימפטום אכן נוצר כתוצאה מתזונה לקויה או מעודף תזונה. לעיתים אדם מפתח סימפטומים אלה על בסיס רגשי, ואז צריך ניקוי רעלים רגשי. ניתן למצוא תוכניות מפורטות לניקוי רעלים בספרנו "רזי התזונה".

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה להתנקות, להבריא, לרזות בקלות" חייגו להיברות שופר: 073-222-1250



## למה הוא מתערב?

מדוע בעלי לא סומך עלי, ואיך מתמודדים עם קלסטרופוביה?

להיצא בחלל קטן או מסוגר ללא חלונות, כמו מעלית, או אפילו אוטובוס עמוס. אנשים הסובלים מקלסטרופוביה מוצאים עצמם מנהלים את חייהם סביב פוביה זו. אדם הסובל מבעיה זו, לדוגמה, עלול להימנע מלעלות לקומה גבוהה בבניין שבו יש רק מעלית, גם במקרה שמדובר בפגישה חשובה, כגון ראיון עבודה או פגישה עם רופא. ככל פוביה, היא גורמת לסובל ממנה סבל רב, אולם מדובר בפחד קיצוני, אשר קשה לאדם להתגבר עליו בכוחות עצמו. כיוון שכך, אם הבעיה אינה מטופלת, היא בד"כ הופכת לחמורה יותר עם הזמן.

קלסטרופוביה היא הפרעה ממשפחת הפרעות החרדה, ולכן היא גורמת לקשת של סימפטומים גופניים המזכירים התקף חרדה. האדם נתקף בתחושת בהלה קיצונית, והגוף נכנס לסוג של מצב חירום בו הדופק עולה, זיעה ניכרת באופן מוגבר ולעיתים הוא חש שאיננו יכול לנשום, או מחנק ממש, כאילו הקירות סוגרים עליו. רבים הסובלים מתופעה זו מדווחים כי הם מרגישים לכודים - כאילו אין די אוויר בחלל הקטן, ועל מנת לנשום די הצורך עליהם לצאת מן החדר ומיד. בעקבות זאת מתפתחת הימנעות, אשר מחזקת את הדפוסים החשיבתיים ויוצרת אמונה שגויה שאכן המצב המעורר חרדה הוא מסוכן.

על פי רוב מטפלים בחרדה בטיפול ממוקד שמטרתו ליצור מודעות גבוהה יותר לסוגי החשיבה הבלתי יעילים אשר מגבירים ומשמרים את החרדה, לפתח ולתרגל דפוסי חשיבה אלטרנטיביים ובריאים יותר, ולהיחשף באופן התנהגותי רגשות ולתחושות הקיימים. הטיפול מתמקדים בדפוסים העומדים בבסיס היווצרות החרדה, כגון פרפקציוניזם, צורך בשליטה ופחד מאי ודאות. בטיפול נעזרים בכלים שונים ויוצרים מערך תרגול שמטרתו להטמיע את הכלים השונים וליצור הסתגלות מלאה. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT)

בעלי מתערב לי כל הזמן בדברים שלא קשורים אליו. הוא יכול לשאול אותי אם קניתי במכולת את כל המצרכים לעוגה שרציתי לאפות, הוא שואל אותי אם זכרתי לטלפן לחברה, כי אמרתי לו שאני מתכננת לטלפן אליה, הוא מתעניין אם מסרתי לתופרת את הבגד לתיקון ועוד דברים כאלו, שאני מרגישה שהוא פשוט לא סומך עלי שאזכור, או שלא חושב שאלו עניינים אישיים לפעמים. כשאני מעירה לו - הוא פשוט נעלב ואומר שאם כך הוא לא יגייד לי יותר כלום. אני לא יודעת אם אני צודקת שאני מעירה לו, או שזה פוגע בו ועדיף שלא אדבר.

על פי רוב, כשדבר פוגע בנו, כדאי לטשוחו על השולחן ולדבר עליו. רק כשמדברים מגיעים להבנות ויכולים לתקן דברים. השאלה היא איך פורשים את הדברים. האם יוצאים נגד בקולות רמים? האם כועסים ורוגזים? או שבשעת כושר מעלים בשקט ומלבנים?

במקרה זה כדאי שתשוחחי על כך עם בעלך בשעה שקטה ושלווה. נסי להבין ולהביא גם אותו להבנה של מה מפריע לך בתזכורתיו.

יחד עם זה, גם תשמעי את מה שיש לו לומר. פתאום יתברר לך שהוא מזכיר לך דברים, כדי להשתתף אתך ולהראות לך שהוא מקשיב לדבריך. שהוא מזכיר לך, כי הוא מרגיש שמשמיה שלך היא גם שלו, וכדי שלא תשכחי ותצטרכי לחזור שוב לאותו מקום. שהוא מזכיר לך כיוון שהוא סבור שעושה לך טובה בכך. הוא מזכיר לך כי את בלבנו, ומלבדך אין לו עוד.

כשיושבים ומדברים - דברים נפתרים.

סיימו כל שיחה בטוב. אל תשאירו משקעים. כך תגיעו למצב שאת לא פוגעת, והוא לא נפגע. (מנוחה פוקס, סופרת ומומחית תהליכי חינוך)

...

האם קלסטרופוביה היא חרדה? ואיך אפשר להתמודד איתה?

קלסטרופוביה היא חרדה ממקומות סגורים וצפופים. הסובל ממנה יחוש

ישוב דעת

טהרה

קדושה

נחת רוח

מצוה

זרע קודש

שלום בית

# שקל! ייבכ!

ותבחרו מקצוע עם שליחות

## קורס קדושת הבית היהודי

לעוסקות בקודש

בהדרכת הרבנית יפה מלכה

הנשמה הפתורה שלך **מחרת נסו**

**073-222-1-300**

רח' אריה שנקר 20, פתח תקווה

מיניטר לנשים חרדיות בלבד!

**6 מפגשים**

ימי רביעי החל מ-1 באייר **11/5/22**

בין השעות 19:00-22:00



מופע השנה לנשים **בחוה"מ פסח**



# אורות הגאולה

הרב יצחק פנגר • הרה"ג זמיר כהן • הרב שניר גואטה

**'המלאך'**

שר התורה  
בצילומים נדירים  
ממסעות חייו



האומנית

**רינת גבאי**

סיפור אישי ומרגש  
'ממלכת הילדים למלך העולם'

הרבנית

**חגית שירה**

מופע רקדניות אומנותי בשילוב לייזר מרהיב

הזמרת

**יפוש & ברכה**  
**ציפורה איבגי**

במופע משותף וסוחף!

הזמרת

**אסתר כליפא**

בהפתעה מיוחדת!

**בנייני האומה ירושלים**

רחוב שדרות עז"ר 1 פתיחת שערים 19:00

**י"ט ניסן 20.4.22**

**יום רביעי // ד' חוה"מ פסח**

להרשמה שלחו הודעת ווצאפ או חייגו:

**073-3333-130**

הכניסה  
מגיל 18+

**רכישת כרטיסים**

באתר הידברות / טיק צ'אק / גלאטיקט

**העלון מוקדש:**

**לעילוי נשמת:** רבי מיכאל בוסקילה בן סעדה | פונגדה בן טורי | גרשון יצחקי בן מרים | יוסף בן חנינה ושלוש אלבז |

רינה כהן בת רחל ואהרון שמעון | משה מושיקו לוי בן מריקה מרים ועזרא | יעקב בן שרה | שיר בת אילנית

לבשורות טובות וכל הישועות: יהודית בת אברהם | שמעון בן גליה רומיה | מוטי בן אברהם

לרפואה שלמה וכל הישועות: טליה בת ליאת

להצלחה: טל בן שמחה | בתחן בת אורלי אסתר | איתמר בן אסתר-אורית



**להקדשת העלון**  
**חייגו: 073-2221388**

(שלוחה 3)

