

# קרוב אליך

עבודת ה' ברוח חסידית

יציאה	כניסה	ירושלים
20:26	19:08	תל אביב
20:29	19:23	חיפה
20:30	19:16	

זמני השבת

כ"ה סיוון תשע"ח  
פרשת שלח

בס"ד

226

ה' יתברך  
הוא הצלף  
הכי מדוייק  
בעולם, והוא  
בחר בי

צבי יחזקאלי נפרד  
מהאדם ששינה את חייו  
עמוד 10



16 כל הסוגיות של החברה הישראלית עסוקות בחלקיק השנייה ד"ר מיכאל אבולעפיה

17 התורה מטפלת בשבעה דפוסי התנהגות דיכאונית הרב זקס

9 ובינתיים, כמה יפה האבן. כמה יפים השמים. כמה יפה האוויר נשים, אלומה לב

8 האם מה שאני יודע הוא בוודאי נכון? שאלת השבוע

18 כל העולם כמעט

פרויקט 'מי אוהב את השבת' תישאל משפחות על איכות חווית הסעודה המשפחתית



מתלבטים בין יישוב או עיר?  
כבר לא צריך לבחור



3 חדרים החל מ-  
860.000 ₪

Carmel Gate  
קהילת כרמי-גת  
המתחם הדתי-לאומי בכרמי גת  
ע"ש הרב יורם אברג'ל זצ"ל

קהילה של יישוב  
יתרונות של עיר

1-700-500-555 באמונה  
www.bemuna.co.il בונים לכם קהילה



היא הגיעה אלי בהרגשה שאין  
לה לאן לברוח. רק לשם  
לכל הדברים  
שהתמכרה אליהם

סיפרה שהיא התנתקה  
מכל מי שהציע עזרה.

ביחד גילינו מקום של הבנה.  
של יכולת לחתור דרך החוצה.  
מהבור אליו נכנסה.  
גיליתי לה את זו  
שמבינה את הנפש.  
משיבת נפש

# ללמוד איך התורה מבינה את הנפש

עם ר' הראל חצרוני

לפרטים, המלצות  
הרשמה לימי ראיונות  
סרקו את הקוד



לפרטים, הרשמה ולקביעת ראיון

מוריה 052-6980522

או יו ישראל רח' קרן היסוד 22 ירושלים

[machonmeshivatnefesh@gmail.com](mailto:machonmeshivatnefesh@gmail.com)

משיבת נפש - הכשרה למכוונות רוחניות

בתוכנית משיבת נפש נלמד להבין ולהכיר את  
הנפש היהודית, לרפא את עצמנו וכיצד להעביר  
זאת לזולתינו והכל על פי התורה.  
התוכנית מתאימה לנשים הרוצות לכוון בתורת הנפש,  
שרואות בדבר שליחות ומעוניינות להעמיק ולתת מעצמן  
לאחרים לנערות, נשים וזוגות.

משיבת נפשי - הכשרת מכוונות על פי התורה  
תוכנית תלת-שנתית | ימי רביעי בבוקר | בירושלים



משיבת נפש הכשרת מכוונות  
שובי נפשי לימוד נפש לנשמה



תורת אמת בבניין הנפש



קרית חינוך שעלבים

# מעצמת חינוך פורצת דרך ←



10 מוסדות חינוך • עשרות שנים של עשייה  
• עשרות אלפי בוגרים •

## יום התרמה ענק! למוסדות קרית חינוך שעלבים



יום ראשון ← מחר זה קורה

כ"ז-כ"ח סיון  
(10-11.6)

X2  
כל סכום  
מוכפל ב-2!

30  
שעות  
בלבד

Ribes

עקבו והתעדכנו בדף הפייסבוק "קרית חינוך שעלבים" ובאמצעי התקשורת  
והיו שותפים ליום התרמה הענק!

# עצרת מחאה והזדהות ערב הרס הבתים

## רבני הישובים בנוש עציין

יום שני י"ד סיון תשע"ח  
2018 / מאי / 28

ב"ה

תושבי חש עציין

בעוד כשבועיים, ביום כ"ט סיון תשע"ח (11 יוני 2018) עומדים להרוס כחמישה עשר בתים בשכונת 'נתיב האבות' באלעד. משכרות יסרות שעלו להתיישב בברכת ממשלת ישראל בנתיב אבות למנוע בניה ערבית בלב חמש, עומדות לאבד את ביתן. השטח עליו בנויה שכונת 'נתיב אבות' באלעד, אינו בשום אופן קרקע ערבית פרטית. הריסת הבתים הינה בניגוד לעמדת פרקליטות המדינה והקדים מסוכן המאיים על כלל ההתיישבות ברחבי ארצנו. חובת המחאה על כך מוטלת על כולנו. אנו נקראים לעמוד לימין המשפחות שביתן עומד לחורבן. לתמוך לעודד ולסייע בכל יכולתנו. כרבני ומנהיגי קהילות, אנו רואים במגשה זה פגיעה חמורה כל הגיון ומוסר, ומעדיפות את זכותנו על ארץ ישראל כולה. המושבת על ידי עם ישראל בוכות ובבדק. על מי החלטת ההשבים, באף אחד מהבתים וסביבתם לא תהיה אלימות ביום המיני ולא יותר כל נקיסת אמצעים, סגשים או דיבורים שיעודדו אלימות והסימה בכוח מגיל או סביל וכיוצא באלה.

יום זה לא יכול לעבור על תושבי נוש עציין כיום רגיל. אנו קוראים לתושבי נוש עציין כולם, להשתתף בעצרת גדולה בנתיב האבות

ביום שני כ"ח סיון תשע"ח (11 יוני 2018) בשעה 18:00 בה נמחה על ההרס ונתבע ממשלת ישראל לקיים החלטתה לאישור הבניה הנרחבת ולהגיע ביום המיני למחרת לתמיכה ולחיוק ההתיישבות בכל מרחבי ארצנו לבניין ולא לחורבן

יובהר לכל המתנגדים להתיישבות במקום כל בית שחלילה יותר או יאווים בהרס, ייבנו רבים אחרים.

עוד אבנך ונבנית'

גורן מרל רוב אודון  
אדי סגן, מנדל עז  
דניאל כהן, בת עין  
סרדכי ורדי, ראש צורים  
חיים ארם, אלעד  
מחנה בן שדר, טה דניאל  
אב דוליס, מעלה שמים  
אבטן טרוסטר, אבי הנחל  
ישראל מלריסין, טינד  
ניר הימן, הר גילה  
אבירם בלידיסטיין, תקוע  
ראובן בן אליאל, כרם ניר

יום ב', כ"ח בסיון,  
11.6.18, 18:00  
בנתיב האבות  
בהשתתפות  
הרב חיים דרוקמן  
ראש מרכז ישיבות  
בני עקיבא  
רבנים נוספים  
ואישי ציבור

יום פקודה! יום ג', 12.6.18, כ"ט בסיון  
תפילת שחרית ברוב עם ביום ההרס בשעה 7:30

הצטרפו אלינו!



הרשמה להסעות: בנות - רוני 058-566257 בניים - אורי 058-4910999  
הצטרפות: תהילה 052-5992760 אלעד 054-7299128 מוריה 050-9013344



**נפתחה  
ההרשמה**  
לשנה"ל תשע"ט  
וקורסי הקיץ

הכנעה חכמה דעת כתר  
נפש מידות הבדלה בינה  
רוח מלכות המתקנה נצח

ללמוד, להעמיק,  
לייעץ, לשנות  
באמת

# תורת הנפש

בית הספר הגבוה  
לפסיכולוגיה יהודית

## כנס קיץ תשע"ח

חוויה קשה מהילדות תוקעת בך משהו ומקשה עליך למצות את היכולות שלך?  
חוויה של חוסר שלמות מול ההורים, מייצרת קשיים בזוגיות שלך עכשיו?  
משהו שנחשפת אליו שבר לך את התמימות, ואתה רוצה לדעת איך לצאת למקום נקי?  
אתה מטפל, יועץ או איש חינוך ונפגש עם קשיים כאלה?

### 'התנערי מעבר קומי'

איך להפוך את העבר שלך ממשקולת כבדה למנוע צמיחה אדיר

ירושלים - "מרכז חיבה", הרב הרצוג 75, סמוך לצומת ניות

ה' בתמוז (18 ביוני) | 16.00-21.30



תורת הנפש  
לפי שיטת הבעל שם טוב



בשיתוף: חיבה  
בחסות: StarKiss

[www.torathanefesh.org](http://www.torathanefesh.org)

**02-5662323**

ירושלים | תל אביב | חיפה





אלומה נחמה לב | ALLUMA@GMAIL.COM

## לצאת לטיול

בכל יום, אם מתאפשר לי, אני מנסה לתת לעצמי לנוח קצת בין תחילת היום לבין סופו, כלומר לסגור תריסים ולנמנם צהריים, להפריד בין בוקר לערב, בין נמרצות להרהורים. אלא שבזמן האחרון, בכל יום אני קמה אחרי עשר דקות בלבד, בתחושה ריקנית ומרה כל כך, כשהסרעפת שלי שורפת, פיזית ממש, מתחושה של חוסר מקום. כל הדברים בחיים מתקדמים קדימה ברוך ה', ורק הקימה הזאת עשר דקות בלבד אחרי שכיבתי כדי להתחיל מחדש טוב יותר, פשוט מכריעה אותי.

אז ביקשתי עצה מחברה, והיא הציעה שאעשה משהו שאני ממילא כבר מקיימת – לצאת אחר הצהריים, באור אחרון, לטיול. אלא שהיא חידשה לי: אל תטיילי רק עם הרגליים, תטיילי גם עם העיניים. תתחילי לראות מה קורה סביבך.

### קוצים שהופכים לפרח

אז יצאתי לטייל באור אחרון ממש. השארתי עבודה דחופה שהמתינה לי על המחשב, הפעלתי מוזיקה בטלפון, פקחתי עיניים ופתאום ראיתי את מה שכבר שכחתי לראות. ראיתי צבר קוצני שמצמיח פרחים צבעוניים. ראיתי את כל הנוף נפרש מולי החל ממערב, מקום שקיעת השמש, דרך העצים על הגבעה שמעליה מתנשא הגלבוע, ועד למזרח והרי ירדן הכחולים-סגולים על כל אורותיהם הנדלקים בערב. יופי צרוף מאופק ועד אופק. והוא נעשה כל כך שגור בעיניי. חשבתי לעצמי: אדם שיבוא לכאן מנוף אחר, לא ידע את נפשו מרוב יופי. וזה לא הגיוני, כך המשכתי לחשוב, זה לא הגיוני שאני מואסת בכל היופי שיש לי, כשאני משוועת שתיפתח אפשרות למשהו חדש. ימימה אומרת שאין תיקון שבא בדחייה למה שיש. כלומר אין מעבר לנוף חדש ובניית בית ונטיעת עצים בגינה, גם כשהם משאת נפשי, אם הם באים במיאוס לעצים שיש סביבי, כאילו היו קני סוף על גדות ביצה טובענית. אין תיקון שבא כשאני לא פוקחת עיניים ומברכת את אלוקים על הבריאה הזו, ששכחתי ליהנות ממנה כל כך, כי אימצתי את העיניים להשקיף ולחפש באופק נוף אחר.

אני יודעת בדיוק למה מר וריק לי כשאני קמה מוקדם מדי בצהריים. זה הפחד מאחר הצהריים ומהערב אם הם לא יטמנו בחובם אופציה לחיים אחרים ממה שיש לי כרגע. כל משימה בעבודה נראית כמו הר כשאני רוצה להיות במקום אחר. כל פרח נראה קוצני.

ראיתי בטיול ההוא שיבולים צהובות שהתרוקנו מגרעינים, ראיתי צמח סגול מטפס, ראיתי עננים בכל הצורות, ראיתי שמים ורודים הופכים לכחול עמוק. בירכתי בלבי את כל אלה. בירכתי את עיניי הרואות. ראיתי בטיול ההוא את הנעליים שלי כובשות את כביש המערכת בסיבובים אינסופיים, כל התקופה האחרונה, כל השנים האחרונות, כל החיים, סובבות שוב ושוב עד שיפלו החומות. ובינתיים, כמה יפה האבן. כמה יפים השמים. כמה יפה האוויר.

### להגיע אל קו ההתחלה

ימימה אומרת: תחיי את קיומך. אדם יכול להעביר שנים ארוכות, ארוכות, כל כך ארוכות בצפייה, ולא לחיות את הקיום של עצמו, ולא להגיע עם הקיום עצמו אל קו ההתחלה ואל העץ שרוצה לטעת בגינת ביתו הנבנה ברחמים גדולים.

תחיי את קיומך. איך נתתי לציפייה לגנוב אותי מהמציאות שבה אני חיה. איך לא שמתי לב לנוף. איך לא שמתי לב מי אני וכמה מתנות אצורות בי. ואיך לא העליתי על דעתי כמה שזה לא הגיוני להשליך הכול מנגד רק בשביל שיפתח השער. למה עם איזה מפתח חשבתי להגיע, עם המפתח שאין?

חזרתי הביתה עם תוספת כוח. סיימתי את העבודה שנשארה לי תוך ארבע דקות.



## פרקי אבות

משה שילת

### פרק ג | תרגיש את הנשמה!

**עקביא בן מהללאל אומר: הסתכל בשלושה דברים ואין אתה בא לידי עבירה. דע מאין באת, ולאן אתה הולך, ולפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון. מאין באת מטיפה סרוחה, ולאן אתה הולך למקום עפר רימה ותולעה, ולפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא (משנה א)**

איך תמתק החסידות משנה כל כך מדכאת? את המצוות צריך לקיים מתוך שמחה וחיות, ודרך החסידות היא להתבונן במעלת הנשמה ובגדולת הבורא, ומדוע מופיעה כאן התבוננות בשפלות הגוף – טיפה סרוחה, רימה ותולעה? וגם, מהו סוד האריכות ושלושת החלקים במשנה זו?

### ה', האדם, העולם

האר"י הקדוש מסביר בשלושת חלקי המשנה מכוונים כנגד שלוש דרגות: צדיקים, בינוניים ורשעים. והרבי מלובביץ' מקביל אותן לשלושה חלקים בעבודת ה': "עשה טוב" בענייני קדושה, עבודת בירור בעניינים סתמיים שבעולם הזה, ו"סור מרע" כשהרע מנסה לגבור עלינו.

ובעולמות העליונים: עולם הבריאה שרובו טוב, עולם היצירה שהוא מחצה על מחצה, ועולם העשיה שרובו רע.

הצדיק צריך להסתכל בשלושה דברים. וביחס אליו המשנה לא מפרטת אותם כי הם הם שלושת ה"דברים" שזכרו בתחילת המסכת שעליהם העולם עומד: תורה, עבודה וגמילות חסדים. על הצדיק להיות "מסתכל" – מונח בהם בלבד, ואז אין שום אפשרות שיגיע אפילו "לידי עבירה": לעבירה ממש ברור שהוא לא יגיע מכיוון שהוא צדיק. ואף ל"יד" וגרם ל"עבירה" שהיא מלשון מעבר – מעבר מענייני קדושה גלויה שעוסק בהם תדיר לענייני הרשות – גם לידי מעבר זה לא יגיע, כי לא יהיה לו פנאי לכך.

פירוש נוסף ב"הסתכל בשלושה דברים" של הצדיק, הם האלוקות, הנשמה וסביבת העבודה שלה – העולם: הצדיק "מסתכל" בכך שנשמתו גם כפי שהיא בעולם הזה ממשיכה להיות קשורה בייחוד גמור בקדוש ברוך הוא, ולכן אין הוא יכול לרדת לשום דרגה נמוכה פחות מקדושה גלויה ודבקות בה'. מתוך כך הוא מקדש את עצמו גם במותר לו.

### מאין, לאן, מי

החלק השני במשנה מדבר אל ה"בינוני", אצלו דומיננטיים שני היצרים. גם אתו הדיבור הוא בטוב אבל דורש פירוט ושכנוע, להשפיע עליו שלא ייכשל ולא ייפול: "מאין באת, ולאן אתה הולך, ולפני מי אתה עתיד ליתן דין". באת ממקום גבוה, תחת כיסא הכבוד, ואתה הולך למקום גבוה בשליחותך בעולם הזה ובעלייתך לעולם הבא, ורק לה' אתה עושה חשבון'.

ועל פי פירוש פנימי של האר"י שפיתח האדמו"ר הזקן: "דע מאין באת" – תרגיש את הנשמה הגבוהה שלך שקשורה ל"אין".

"ולאן אתה הולך" – המקום שבו אנחנו הולכים הוא העולם הזה שאין לו קיום בפני עצמו, הוא "לאן"; שואלים עליו לאן ומה היעד כי הוא בטל לתכליתו. ולאחר עבודת הנשמה היא תגיע לבחינת "לאן" למעליותא (מלשון 'אין' נעלה עוד יותר מה'אין' ממנו הגעת), שהם הגילויים הקשורים לתחיית המתים.

"ולפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון", הקדוש ברוך הוא כפי שמתגלה בבחינת מ"י, "מ"י ברא אלה", דרגה רוחנית גבוהה, בחינת עתיקא קדישא, "מ"י גילה לבני רז זה".

### הדיבור לרשע

ורק החלק השלישי במשנה בא לזעזע את הרשע ולדבר אתו בשפתו ובמושגיו, לשבור את הקליפות שיש בעולם הזה.

כל הגשמיות היא מטיפה סרוחה ותסתיים בעפר, רימה ותולעה. הדבר היחיד האמיתי והנצחי הוא מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא. כאן מופיע ההנגדה המוחלטת בין הרע לטוב, שפלות הרע ורוממות מלכות ה'.

# מרגישים על סף התפוצצות?



אתר בריאות 052-7675072

נמאס לך לסבול מגזים, השמנה, נפיחות, טפילי מעיים, התמכרות למתוק, מתח נפשי, צרבת, כאבי בטן ועוד?

יאיר הניג, ראש מכון הניג, שסבל בעצמו מחוליי מעיים והצליח לרפא את עצמו לאחר שנים של למידה ונסיון, יתאים עבורכם את הטיפול היעיל והמדויק ביותר לגוף שלכם.

**במקום להמשיך להתפוצץ, ולהעביר עוד שבוע של איכות חיים לקויה, חייגו אלינו.**



אבחון גוף-נפש מקצועי | שטיפת מעיים | טיפול רגשי | הומאופתיה | חנות טבע ייחודית  
הניג - גברים, נשים וילדים. רח' מסילת ישרים 7, ירושלים. [www.henig.co.il](http://www.henig.co.il)

**לקביעת תור לאבחון התקשרו עכשיו: 02-9919109**



איך ניתן להגיע לוודאות בעולם פוסט-מודרני? בתרבות שמסדרת שאין אמת אחת, כל סברה אפשר להפוך, את השרץ ניתן לטהר בק"ץ טעמים, הכל נרטיבים, הכל זווית הסתכלות, ושבעים פנים לתורה...  
**איך אפשר להגיע לוודאות במשהו?**

### כיכר השוק ריקה

הרב נתנאל אלישיב

מכינת 'בני דוד', עלי

הואיל ובתקופה הפוסט-מודרנית נהוג לערער על המוסכמות, אני מציע לערער גם על הנחות היסוד שבשאלה.

גם בעידן שלנו, אנשים מגיעים לוודאות בנושאים שקרובים ללבם. השימוש בטיעונים הפוסט-מודרניים אינו אותנטי, אלא נועד בעיקר לקדם אג'נדות מסוימות מאוד. בעלי אג'נדות אלו מוכנים להקריב על מזבח הספקנות והרליטיביות רק דברים שאינם חשובים להם, או, גרוע מכך, משתמשים בנימוקים פוסט-מודרניים רק על מנת להגחך או לבטל את דעותיהם של בני הפלוגתא שלהם.

כך, לדוגמה, לא רואים תופעה נרחבת של אנשים ליברלים שמתנגדים לביצוע הפלות, שמא צודקת הדעה הסבורה שהפלה היא שפיכות דמים. גם לא רואים ליברלים רבים שנלחמים נגד נישואים חד-מיניים, שמא הדעה שזו תופעה פסולה צודקת. אדרבה, אנחנו רואים שדווקא האנשים שמשתמשים בשפה הפוסט-מודרנית נלחמים בתקיפות רבה על עמדותיהם, ומכאן שהם סבורים שבנושאים החשובים להם דווקא ניתן להגיע לוודאות, ואף לשלול בתוקף כל דעה אחרת. איך זה מתיישב עם הגישה הפוסט-מודרנית? לאלוקים הפתרונים.

על כן, אין להתפעל יותר מדי מן השפה העמומה והמתחכמת שהתפשטה בעידן הפוסט-מודרני, אלא יש לחתור לאמת, כפי שהאנושות עשתה במשך כל הדורות.

זה נכון שלא בכל נושא נצליח להגיע לוודאות. זה גם נכון שבדרך כלל לאמת יש צדדים שונים, ובני אדם אינם מסוגלים על פי רוב להכיל את כולם, אלא מתחברים יותר לבחינה מסוימת של האמת, אבל ביסודות האמונה ובמה שנוגע לדרך ארץ וישרות ניתן וניתן להגיע לוודאות. צא ולמד!

אולם ברוח התקופה, אציע גם כיוון מחשבה שונה. גם אם נקבל את ההנחה שהכול נרטיבים, אזי עליך לבחור את הנרטיב שלך! אין הכי נמי, יש "סיפורים" שונים, ודווקא משום כך עליי להחליט מהו הסיפור שלי. לנו, בני אברהם, יצחק ויעקב, יש נרטיב מאוד יפה - הנרטיב היהודי-ישראלי. אנחנו מזדהים עם הסיפור שלנו ויונקים ממנו את זהותנו. אתה גוי? נעים מאוד, אני יהודי! יש לך דפוסי התנהגות שנובעים מן הנרטיב שלך? גם לי יש - תורה ומצוות. מי אני? "עברי אנכי, ואת ה' אלוקי השמיים אני ירא", כדברי יונה הנביא. זה הנרטיב שלנו, והוא הביא עד היום ברכה רבה לעולם כולו. אם לכל אחד מותר להיות מי שהוא, אזי גם לנו מותר וכדאי להיות מי שאנחנו.

### והאמת, שיש אמת אחת. לא שתיים

הרב יצחק סבתו

ראש הישיבה הגבוהה מצפה יריחו

אפתח בסיפור: לפני כמה שנים קיימתי שיחה עמוקה על השייכות שלנו לארץ ישראל עם ידיד קרוב שהוא גם קצין בכיר בצה"ל. טענתי באוזניו כי רבים מאלו המוכנים לוותר על חלקי ארץ ישראל עבור התקווה לשלום לא מאמינים באמת שארץ ישראל שייכת לעם ישראל, וזאת הסיבה לחולשת עמידתם על זכותנו בארץ. תחילה הוא דחה את טענתי ואמר כי רבים מחבריו מאמינים בזכותנו על הארץ ובכל זאת תומכים במסירת שטחי ארצנו. לאחר מחשבה הוא תיקן את דבריו והודה כי אכן רבים לא מאמינים עד הסוף בזכות הזאת ושאל מנין לנו הוודאות. הרי כמו שאנו טוענים שהארץ שלנו המוסלמים טוענים שהיא שלהם?!

עניתי לו במשל: אם היית מארח בביתך אדם שנוקק לקורת גג לכמה ימים, והנה כחלוף שבוע אתה זקוק לחדר אבל האורח לא מראה סימני עזיבה. אתה רומז לו והוא בתגובה מתחיל לצעוק עליך וטוען שלא רק שהחדר שייך לו אלא שכל הבית הוא שלו ואתה פולש חצוף. איך תגיב? האם תתחיל לחכוך בדעתך שאולי באמת הבית איננו שלך? האם בבית הדין תטען שיש משקל לנרטיב של הפולש, אולי הוא צודק? כל אדם שפוי יסלק את הפולש בקול רעש גדול.

לשאלת הפוסט-מודרניות פנים רבות, אך התשובה הראשונה היא שישנם גבולות לטיעון של 'אין אמת בעולם והכל עניין של צורת הסתכלות'. האם ניתן לקבל את מעשה הנאצים משום שלהם יש נרטיב שונה על הטוב והרע ועל פרשנות ההיסטוריה? ישנן אמיתות יסוד שאדם אכן מאמין בהן בוודאות ובצדק. צריך לבדוק לגופו של עניין מתי טיעון ה'שבעים פנים' נכון ואכן המחלוקת היא פרי צורת התבוננות שונה על אותו הדבר, ומתי הדבר אינו נכון.

אמת לא-יחסית נוכחת בחייו של כל אחד מאיתנו. כשזה מגיע לכיס, נעלמים כל הפלפולים.



## תכנית אלון במדרשת בינת

### צאי למסע לקראת השנה החדשה

#### בואי לחודש של לימוד משמעותי במדרשת בינת

צאי למסע אל עצמך  
שיעניק לך מסען רוחני  
וקריאת כיוון לקראת  
חגי תשרי ולכל השנה.

תכנית לימודים עשירה ומגוונת

מגורים מלאים במדרשה

טיולים ופעילות חברתית ענפה

שבת תשובה במדרשה

ליווי אישי ובניית קשר משמעותי לטווח ארוך

בתאריכים: י"ז אלול תשע"ח - ח' תשרי תשע"ט

..... נותרו מקומות אחרונים .....

תכנית תורה לשמה • יחדיו, שילוב לימודים

לבנת, בית מדרש לחינוך • שילוב שרות לאומי, פתח תקווה • תכנית אלון

Robe

להרשמה:

www.mbinat.co.il | 02-9947366 | 054-2589104 נוריה

## ודאות זה למות

רוני פרינץ

רמת גן

אתם יודעים לקרוא עברית? אמת. השמש זורחת במזרח זה גם אמת? אמת. הנה - יש יותר מאמת אחת... זה טיעון קצת מוזר וקצת מתחכם אבל הוא מסתיר רעיון. אנחנו קוראים "אמת" לדברים בעלי נוכחות וקיום, שאינם תלויים ואינם משתנים. בלי לדון כרגע מי מעניק את ה"אמיתיות" לדברים היציבים, כשאנו נתקלים בהם - רעיונות או עובדות - אנחנו מרגישים שנתקלנו באמת. לכן, אגב, אמת היא הכרה רגשית של יציבות, גם אם היא מתבססת על מהלך שכלי. ובכן, האם יש דברים כאלה בעולם? הקדוש ברוך הוא מחדש בטובו בכל יום מעשה בראשית, והקשר המשמעותי שלנו אתו מבוסס על הרצון החופשי שלו כבריאת העולם ובבחירת עם ישראל, והמתגלה בתורה ומצוות. הניסיון להעמיד ולייצב את האמונות שלנו במטבע הנפוץ הנקרא "אמת" מעקר מהן את הקשר, הבחירה והרצון. אדם בקשר טוב עם אשתו לא כי הנישואין הם אמת מוחלטת ויחידה אלא כי הוא אוהב את אשתו ובוחר בה.

בשפה של אמונה, אמת היא בסך הכל דברים שהקדוש ברוך הוא ברא וגם גרם לנו לחוות אותם כיציבים. אנחנו לא צריכים להיאחז בברואים כגורמי היציבות שלנו. אפשר לראות אותם כחלונות, כדרכי מפגש, בין אדם לחברו ובין אדם למקום.

אל תשאל מה האמת, ואל תכריח את המחשבות שלך להיות "אמת", אתה בסך הכל בנאדם, ותמיד תראה את העולם מהזווית הלא-לגמרי אמיתית שלך. שאל - מה ה' רוצה ומה אני רוצה, חפש את הקשר לקדוש ברוך הוא דרך המחשבות והמעשים. הקשר שלנו אליו, בבחירה אישית סובייקטיבית, הוא הדבר היציב האמיתי, שסביבו יכולות להיווצר כל האמיתות.

## שלוש דרכים להכרת האמת

הרב משה גנץ

ר"מ בישיבת ההסדר שעלבים

אין זה נכון שאנחנו מצויים בעולם פוסט-מודרני. נכון הדבר שיש בעולם מתפלספים המדברים בסגנון הזה (שהוא בעצמו רב פנים), וטוענים בלהט שאין אמת. אבל אינני בטוח שכלל האנשים באקדמיה וברחוב קונים את הטענה המוזרה הזאת. על כל פנים, היהדות בוודאי אינה מקבלת אותה.

מה יש ביכולתנו לעשות כדי להגיע אל האמת? היגיון הוא דרך אחת. יש בכוחנו להבחין בין אמת לבין שקר; יש ביכולתנו לתת לכל טענה את משקלה הראוי ולהכריע בין טענות סותרות.

יש דברים שלבנו אומר לנו, גם בלי שנוכל להוכיח אותם באופן הגיוני. כך גם עובד החוש המוסרי שלנו. אנחנו שוללים את הגנבה לא רק מפני שהיא משאירה בנו, באופן אישי, טעם רע, אלא מפני שלפי עומק הכרתנו היא רעה באמת. ההיגיון אינו אומר בעניין הזה דבר (הגיוני שהשלטון, החפץ בשקט, אוסר את הגנבה בחוק. אבל אין סיבה הגיונית מדוע הפרט, הדואג לעצמו, יראה את הגנבה כדבר רע). רבותי, האינטואיציה עובדת!

אנשים רבים הגיעו אל האמונה בה' לא באמצעות ההיגיון אלא באמצעות הכרה פנימית. והיא חזקה דיה עד ששינתה את כל מהלך חייהם. כמובן שהדרך הזאת זקוקה לביקורת עצמית, כמו כל דרך אחרת.

דרך נוספת היא להאמין לאנשים. למשל, להאמין לנביא אמת. כל מה שיאמר הנביא בשם ה', נאמין בו שהוא אמת.

הרי לנו שלוש דרכים להכרת האמת בתוך מגבלות שכלנו. אפשר לתמצתן במילים: הגיון. לבי. לפניך (=נבואה).

ואגב, את שדה החשיבה בתוך גבולות מובנים יזהו המודרנים כמצוקה, אך דור הפוסט יראה בכך שעשוע.



צבי יחזקאלי

## כמו קסם פשוט

צבי יחזקאלי נפרד מר' קלמן גולדשמיט



**“רבנו בוחר את אלה שעושים ג'יהאד וממלאים את החיים שלהם ברצונות לכיוון לא ברוך, וביום אחד הוא ממקד אותם. אי אפשר להוציא את החילוני ממך וגם חבל על המלחמה, תגייס אותו לג'יהאד החדש שאתה עושה”**

- “אני עיתונאי שמסקר את העולם הערבי. ג'יהאד וטרור, אתה יודע”. ואז הוא פרץ בצחוק.

- “רבנו בוחר את אלה שעושים ג'יהאד וממלאים את החיים שלהם ברצונות לכיוון לא ברוך, וביום אחד הוא ממקד אותם. מצוין”, הוא אמר ונעץ בי מבט, “אם אתה לוחם - יש פה קרב, שהוא הקרב האמיתי של החיים שלך. להציל אותך ולהילחם על האהבה ועל עולמות שלמים של טוב שמגיעים לך. אי אפשר להוציא את החילוני ממך וגם חבל על המלחמה, תגייס אותו לג'יהאד החדש שאתה עושה ובגללו באת לכאן. הרי לא באת סתם”.

- “אני ממשיך מכאן להודו” אמרתי לו בגיחוך, קצת להרוס לו את התכניות. “יופיי”, הוא אמר “קח אתך שתי מתנות ממני (נו בטח, אמרתי לעצמי, עכשיו הוא יבקש שאשמור שבת ואניח תפילין. ככה הוא מחזיר אנשים בתשובה): כשאתה קם בבוקר תעשה נטילת ידיים, אני אסביר לך מה זה, ואת הנעליים תנעל קודם ימין ואחר כך שמאל”.

- “זהו??”

- “כן, זהו. תהנה בטיול. ובכל פעם שיש לך שאלה, פשוט תרים את העיניים למעלה ותגיד: ריבוננו של עולם... דבר כאילו אתה מדבר אל חבר טוב וותיק”.

### כמו שרציתי לחיות

הדבר הכי חזק במפגש אתו לא היו המילים אלא קצב הדיבור שלו והתדר שלו. השמחה שלו לדבר תורה ולדיבור על הצדיק, ומעל הכל השפה התיאטרלית. קלמן היה שחקן מקצועי ואמיתי שרתם הכל להמחיש את התורה ואת החסידות, את הרגשות ואת המילים הכי חזק שיש.

לא הבנתי את זה אז, אבל מה שהיה שם נקרא הרהור תשובה. בפעם הראשונה ראיתי אדם ששמח מאמונה, שמדבר עם ה' על בסיס קבוע

המשך בעמוד הבא

**נ**דירות הפעמים בחיים בהן אדם מודע בזמן אמת למשמעותו של מפגש עם דמות מיוחדת. תחושת בטן שאומרת שדווקא האיש הזה יוכל לפתוח לי מרחבים ומקומות חדשים, ושלמפגש הזה חייכתי בלא-יודעין כבר כמה שנים.

בתחילת דרכי בעבודת ה' פגשתי אדם כזה, שברגע אחד הראה לי שהוא לא עוד יהודי עם זקן ופאות ולבוש שחור-לבן, כמו אלפים אחרים. ראיתי שמדובר באדם שיכול לטוס איתי לכל מקום ולהחזיק ראש, ובעיקר להראות לי מקומות חדשים. לאיש הזה קראו רבי קלמן קלונימוס גולדשמיט, והוא שלימד אותי את הצעדים הראשונים בעבודת ה' ובתשובה.

על סף גיל ארבעים, כשחשבתי שכבר ראיתי את הכל תחת השמש, כמו בקסם פשוט הוא הראה לי שיש מרחבים עצומים מעל השמש ואפשר להיות שם אם רק נרצה. השבוע הוא נפטר, ובמהלך השבועה בירושלים שמעו הקירות בבית אלפי סיפורים שגילו שהיה כאן אדם עם יכולות שמחה ואהבה שלא הכרנו, ממש מעל הטבע, עם אמת ואור ששמענו עליהם רק בספורי צדיקים. והנה זה כאן, לידינו, בסגנון שלו ובמלוא החיוך.

### מי קרא לך?

המפגש הראשון היה כמו תמיד, בטעות. אומן, ראש השנה. אלפי חסידים בקלויז, אני מביט ורואה דמות מנופפת לי מבין אלפי הטליתות, להתקרב אליה. שמחתי שלפחות משהו אחד מזהה אותי אולי מהטלוויזיה. כשהגעתי אליו, ראיתי את החיוך של קלמן. שאלתי אותו אם הוא מכיר אותי והוא ענה בשלילה. “אז למה קראת לי?” שאלתי. “מי קרא לך?” הוא ירה חזרה, “סימנתי לאחד הבנים שלי לבוא וגם רקדתי משמחה, לא קראתי לך”. איו, איזו אכזבה הרגשתי, יחד עם המון מבוכה. “חוצמזה, למה שאני אכיר אותך? יש מפורסמי אמת כמו רבנו, ויש מפורסמי שקר”.

שתיקה. הבנתי שהבן אדם הזה קולט, כנראה יש לו אנטנות. “זה אולי לא אתה, אבל אתה לא העניין כאן. הצדיק סימן אותך ובגלל זה באת. אתה מחפש חיים חדשים? זה המקום. עד עכשיו לא חיית חיים. יש לך הודמנות להיות שמח באמת”.

### אני מכאן להודו

הסתכלתי על היהודי המזוקן הזה שכל גופו ריקד ונע בחוסר מנוחה חיובי, ואמרתי לו: “שמע, אני צריך עוד פרטים”. הוא התפנה לשיחה בשולי הצינור וסיפר לי על החיפוש שלו. “יש נקודה”, הוא אמר, “והיא חסרה לך בכל תמונה. אתה לא יודע מהי הנקודה אבל אתה מתגעגע אליה, אתה לא שלם בלעדיה. אתה מודה שזה קיים? ! אז תדע שיש מקום ששם הכל טוב, הכל מזהב ומרגליות”.

נו, חשבתי לעצמי, עוד דתי שמבטיח לי עולמות של טוב אם רק אחצה את הקווים. קלמן כאילו הקשיב לקול הפנימי שלי ושאל:

- “אתה מפתח להיות כמוני?”

- “באיזושהו מקום כן...” ניסיתי לעדן את המצב.

- “אז טוב שאתה פוחד”, הוא חייך אליי, “כי יש לך ממה. במה אתה עובד?”

# לגור עם

# אנשים

# לא

# כמוך



## הגרעין התורני אופק בתל אביב מתחדש במשפחות אידיאליסטיות

ליווי וסיוע  
במציאת עבודה

מוסדות חינוך  
תורניים מעולים

קהילה  
מתחדשת

מלגה גבוהה

מגוון פעילויות  
עם תושבי העיר

מעון מסובסד  
לפעוטות

אפשרויות  
תעסוקה נרחבות



אתם בעניין? פנו אלינו:

058-7006149 | גם ב-

[jewishtelaviv@gmail.com](mailto:jewishtelaviv@gmail.com)

בגרעין אופק בתל אביב - כל משפחה עושה מהפכה

ושלא מבין מהו ייאוש; שהיה בכל התחנות שאני הייתי בחיים, בחור"ל, על אופנועים, על הבמה, שחיפש את הנקודה היא עד הקצה. חשבת שלוחמים יש רק בצבא וגיליתי שיש כאלה שניצחו את הקשיים הגדולים בחיים כמו העצבות, הבדידות ושאר ענייני העולם הזה. ראיתי לראשונה אדם שהצליח לחיות חיים כמו שרציתי לחיות, רק לא באותו לבוש. אדם שחלק אתי את הסודות האלה כי הוא אמיתי ונמצא תמיד בנתינה. ההרור תשובה שהפך אחר כך לתהליך ואחר כך לזהות, שהכל התחיל אתו באותה שיחה בטעות.

## תחיכו

אבל מה שמלווה אותי ומחזק אותי לאחרונה, הוא סיפור השנים האחרונות שלו. משם קיבלתי את האור הזה ואותו אני מנסה להעביר: ועדה של שלושה רופאים חשובים יושבת מולו, לפני שלוש שנים, והם מספרים לו שנתורו לו רק חודשיים לחיות. המחלה גדלה לממדים של אבטיח בבטן. זהו קלמן, תיפרד. התשובה הטבעית שלו אליהם הייתה: "אבל למה אתם לא מחייכים?".

הוא חזר הביתה וצילם סרטון בו הוא צוחק ומודה לה' ששלח לו מחלה לרפואה. "איזה כיף", הוא אמר, "ה' יתברך הוא הצלף הכי מדויק בעולם והוא בחר ביי". לראשונה בחיי ראיתי אדם בקרב על חייו, עם כוז שמחה, אהבה ודבקות בה' יתברך, עד שכל קרב אחר פשוט החוויר לעומתו.

## כמו שריפה בשדה קוצים

שלוש שנים, כשכל יום באו אליו בעלי מנגנים, תלמידי ישיבות מכל הצבעים והסוגים שהגיעו לשיר לו ובעיקר להתחזק, לראות מה המשמעות של "אין יאוש בעולם".

את המשפט שאמר המשנה למלכות במעשייה מאבדת בת מלך, הוא היה אומר תמיד: "אני יודע שישנו בוודאי". לא 'אני מאמין' אלא 'אני יודע'. ראיתי, אני זוכר את זה חזק בתוכי, ולכן שום כוח רע בעולם לא יכול כרגע

להזיז אותי. ר' קלמן צנח עם כל אחד למקומות הכי אפלים, ופשוט שידר לאותו אדם את המסר: יש בוודאי. אל תתייאש. היינו שם, טעמנו את הטעם. וכשאותו אדם שנפל ראה שיש כזה אדם, שחי על פי זה, הוא קיבל את דחיפת העידוד שה' יתברך עומד להוציא אותו מכאן.

שלוש שנים של שירים ושל ציפייה להיפרד מהעולם. עוד יום ועוד יום, עוד אומן, עוד מקווה ועוד דף גמרא, והגל שהוא סוחף אחריו כבר הגיע לאלפים שראו בו אבא וחבר שצלל הכי צמוק ועף הכי גבוה. ללב של כל אחד הוא אמר: אם זה קרה לי, קל וחומר שזה יקרה לך. זה אפשרי. כל אחד שכבר חשב שנטרקו בפניו כל הדלתות, קיבל מהחיוך של קלמן את המסר הפשוט שהעביר רבי נחמן לחסידיו: "אם תרצו, אתם יכולים להיות כמוני ממש". זה לא רחוק ולא בשמיים. הנה תתחיל ותראה, אתה תגיע. כל כך הרבה תקווה בחיוך אחד. זה עבר כמו שריפה בשדה קוצים, והכניס שמחה ואהבה לכל מקום. פשוט כך, בקסם של פשטות. כאילו נשלח על ידי רבי נחמן עם ספר הוראות הפעלה. זה היה נראה כל כך פשוט, כי בעצם היינו שם ועכשיו זה שידור חוזר.

## על האדמה

לא ראיתי 'שבעה' על נפטר כמו זו של ר' קלמן. ניגונים ושירים, קומוזיץ עד עלות השחר. המון צחוק ודמעות כאב, בלי סוף. חילונים ודתיים, חסידים, ליטאים וסרוגים, לכולם היה מה לספר על המפגש אתו. נציגי בתי חולים לנפגעי נפש, בתי כלא, לכולם הוא הלך כדי לשמח ולהפיץ את אהבת ה'. כשראיתי את כל זה, הנוכחות שלו פתאום הייתה כל כך חזקה. התדר השמח נמצא כאן על האדמה, גם כשהוא למעלה בשמיים. קלמן שרכב כמו אופנוען על גלי הרוח, התורה והשמחה, השאיר כאן את המתכון. תראו בעצמכם בעשרות סרטונים שהשאיר ברשת. זה ישנו בוודאי. היינו שם. תאמינו כי ראיתם. רק תיזכרו שאתם כאלה טובים וכל המכשולים הם רק רפואה.

לעילוי נשמת רבי קלמן קלונמוס בן שבתאי

ברובד הפנימי יותר, ההסבר לכך שהאדם אוהב את אוהבו הוא שמקור האהבה בה' יתברך, האוהב את ברואיו ומשפיע אור אלוקי על העולם. אור זה של אהבת ה' הוא המחבר בין אדם לאלוקים, ואין לנו אושר גדול ממנו. על כן נשמת האדם נמשכת לנשמת האוהב, שכן חשה היא את אור ה' המאיר לה דרך נשמה אוהבת זו, וחפצה היא בקרבתו. ובאמת, בני אדם נמשכים לכל אדם האוהב את הבריות, אך במיוחד כאשר האהבה מכוונת אליהם באופן אישי.

עלינו להתחזק בהבנה ובהרגשה שהקדוש ברוך הוא אוהב אותנו, כפשוטו ממש. כל דברי הנביאים, ובפרט מגילת שיר השירים, מלאים בביטויי אהבה של ה' לעמו - "ואהבת עולם אהבתך" (ירמיה לא, ב); "זכרתי לך חסד נעוריך, אהבת כלולותיך" (שם ב, ב); "אהבתי אתכם אמר ה'" (מלאכי א, ב); "אני לדודי ועלי תשוקתו" (שיר השירים ז, יא); ועוד ועוד. אהבה זו היא העומדת ביסודן של כל האהבות הקטנות שאנו זוכים לחוש בעולמנו.

הפנמת אמת אדירה ומשמחת זו מביאה את האדם, בעזרת ה', לידי אהבת ה' עצומה. וכך כתוב בספר התניא (ליקוטי אמרים פמ"ו): "אם מלך גדול ורב מראה אהבתו הגדולה והעצומה לאיש הדיוט ונבזה... על אחת כמה וכמה שתתעורר ממילא האהבה כפולה ומכופלת בלב ההדיוט ושפל אנשים הזה אל נפש המלך, בהתקשרות הנפש מלב ונפש מעומקא דליבא לאין קץ, ואף אם לבו כלב האבן המס ימס והיה למים, ותשתפך נפשו כמים בכלות הנפש ממש לאהבת המלך. והנה, ככל הדברים האלה וככל החזיון הזה, וגדול יתר מאוד בכפל כפלים לאין קץ, עשה לנו אלוקיננו".

כדי לקיים את הדברים אין די בהבנתם בשכל. עלינו להתכונן באהבות שזכינו להן - הן של אחרים כלפינו, הן שלנו לאחרים, ולקשר את הדברים לה' יתברך שיצר והזרים אלינו את כוח האהבה. עלינו להודות לה' על כל האהבות הקטנות והגדולות שהעניק לנו בחיינו. מתוך כך נרגיש איך האהבות עצמן מתחזקות ומתרבות, וגם קרבת ה' הולכת ומתעצמת.

## הבעל שם טוב אומר



הרב שמואל טל | ראש ישיבת תורת החיים

## כמים הפנים לפנים - אהבה יוצרת אהבה

מאמר הבעל שם טוב נשמתו בנגזי מרומים על פסוק: 'מה יפית ומה נעמת אהבה בתענוגים' גו' (שיר השירים ז, ז), 'שמה יפה ומה נעים הוא שבכל התענוגים, הוא האהבה העליונה. שעל ידי התעוררות זאת התענוג בטבעו, יקל לו לאהוב או הבורא ברוך הוא. כי בלאו הכי קשה לפתוח זאת המורה, להתחיל לאהבו יתברך. ועל ידי התענוגים שנתעוררה בו זאת האהבה, יקל לו. והבן.

מאור עינים ואתחנן, ד"ה ואתחנן

הבעל שם טוב הקדוש מלמד אותנו יסוד מופלא ומתוק בעבודת ה': כל האהבות המצויות בעולם, הן אמצעי להגיע לאהבת ה'. על ידי התחושה הממשית של האהבות והתענוגים הנמוכים, ניתן להתעלות לאהבת ה'. יסוד זה לא בא להמעיט מחשיבותן של האהבות בפני עצמן, אלא להיפך - למנף ולרומם את משמעותן, ולתת להן מקום בתוך עבודת ה' שלנו.

אחד הדברים העיקריים שמעוררים את אהבתנו, הוא כאשר אנחנו מרגישים אוהבים. ברובד החיצוני, טבע האדם הוא: "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם" (משלי כו, ט). כשאדם מרגיש שחברו רוצה בו ומשתוקק לקשר איתו, הרי שאהבתו אליו מתחזקת. תחושת הנאהבות מספקת צורך בסיסי בנפש: היא ממלאת את האדם ביטחון עצמי בריא, והרגשה שיש לו מקום בעולם. סיפוק צורך זה הוא היסוד לאהבה, לשמירתה ולטיפוחה. מטעם זה ציוו חכמים שיאהב אדם את אשתו כגופו וכבדה יותר מגופו (ויבמות סב ע"ב, קידושין לא ע"א; רמב"ם הל' אישות פט"ו ה"ט). הפגנת הרצון הטוב כלפי הזולת קושרת את בני הזוג או החברים זה לזה באהבה עזה, ובלעדיה מאבד הקשר את משמעותו עם הזמן ונשחק עד דק. גם בחינוך, הרגשת האהבה היא קריטית ואי אפשר בלעדיה. האהבה היא ה'חמצן' שיוצר את הקשר בין ההורה או המורה לבין הילדים.

חשבתי שכבר  
לא תהיה לי תעודת בגרות  
ופתאום מצאתי מקום  
**שמאמין בי**  
שתומך בי  
מקום שבו מקשיבים לי  
ואני פשוט  
**מצליחה**

לבנות  
בלבד

**המכינה באמונה - אצלנו, כל אחת יכולה**

שיפור והשלמת בגרויות | מכינה ייעודית למכללות להוראה  
מלגות קיום ומלגות לימודים | לזכאיות, במימון משרד הביטחון ומשרד החינוך



צרי קשר עוד היום ונבנה יחד תוכנית מותאמת עבורך, כדי שהפעם זה יהיה מושלם

תלפיות, ירושלים | מכינה קד"א אמונה | [www.emuna.ac.il](http://www.emuna.ac.il) **072-3950738**



## פרשת שלח | המרגלים בטיפול קוגניטיבי

מביא אתנו אל הארץ הזאת לנפול בחרב? נשינו וטפנו יהיו לבז! (יה.ג.)

סוג רביעי: קריאת מחשבות. ברור לנו, כביכול, מה חושבים אחרים. לאמיתו של דבר מחשבותיהם אחרות לגמרי מאלו שאנו מייחסים להם, שכן האמונה שלנו מתבססת על הרגשות שלנו עצמנו, לא שלהם. המרגלים כשלו בקריאת מחשבות כזו כאשר אמרו "וַיִּנְהֵי בְּעֵינֵינוּ כַּחֲבָכִים וְכֵן הָיִינוּ בְּעֵינֵיהֶם" (יג, לג).

הדפוס החמישי הוא חוסר יכולת להפריך. האדם דוחה כל ראיה וכל טענה העלולות לסתור את המחשבות השליליות שלו. המרגלים שמעו את טיעוני הנגד של כלב בלבד פטרו אותם בלא כלום.

שישית ברשימה שלנו: הסקה רגשית. האדם נותן לרגשותיו, במקום לשיקול הדעת, להכתיב את החשיבה שלו. דוגמה לכך היא הפרשנות שנתנו המרגלים לכך שערי הארץ "גְּדֹלַת וּבְצֻרַת בְּשָׂמַיִם" (דברים א, כח; ט, א). הם לא עצרו וחשבו על האפשרות שעם הבונה ביצורים עד השמיים כנראה מיוחד מאוד. לו עשו כן אולי היו מבינים שהכנענים אינם בטוחים, אינם ענקים, אינם חסינים. אבל הם נתנו לרגש להחליף את החשיבה.

ושביעית: האשמה. אנו מאשימים אדם אחר במצוקתנו במקום לקחת אחריות. כך עשה העם למשמע הדרו"ח. "וַיִּלְנֹוּ עַל מֹשֶׁה וְעַל אֶהֱרֹן" (במדבר יד, ב). הכול בגללכם! לו רק נתתם לנו להישאר במצרים! אנשים שמאשימים אחרים מצויים כבר בדרך אל חוסר האונים הנרכש. הם רואים את עצמם כחסרי כוח לשנות. הם קורבנות סבילים של כוחות שמעבר לשליטתם.

קריאתו של סיפור המרגלים במשקפיים המושגים של התרפיה הקוגניטיבית-התנהגותית מאפשרת לנו לראות את הרלבנטיות של הסיפור העתיק - לנו, כאן, עכשיו. קל מאוד ליפול לצורות אלו ואחרות של עיוות קוגניטיבי, והתוצאה עלולה להיות דיכאון וייאוש - מצבי תודעה מסוכנים המצריכים התערבות טיפולית או תרופתית מיידית.

בייחוד מרגש אותי המרשם הטיפולי שהתורה עצמה נותנת. כתבתי בהודמנות אחרת כי לפרשיית המרגלים ולפרשיית ציצית, שתיהן בפרשת השבוע שלנו, משותפות שתי מילות מפתח: "וַיִּרְאֵיהֶם" (בפרשת המרגלים: יג, יח. בפרשת ציצית: טו, טז) והפועל לתור להטיותיו (בפרשת המרגלים: פוק יג, פסוקים ב, טז, יז, כה, לב. בפרשת ציצית: טו, טז). בפרשת ציצית הן מופיעות באותו פסוק: "וַיְהִי לָכֵן לְצִיצֵת וְרֵאִיתֶם אֹתוֹ וְזָכַרְתֶּם אֶת כָּל מִצְוֹת ה' וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא תִתְּרוּ אַחֲרָי לְבַבְכֶם וְאַחֲרָי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אִתְּם זֵינִם אַחֲרֵיהֶם" (טו, טז).

שימו לב לסדרם התמוה של האיברים, העיניים והלב. אפשר היה לצפות שיהיה הפוך. הרי קודם רואים, ואז מרגשים. אך התורה הופכת את הסדר, ומטרימה את מה שעתידיה לומר תורת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי: שפעמים רבות הרגשות מעוותים את התפיסה. אנו חומדים משהו, במקרה של הציצית, או מפחדים משהו, במקרה של המרגלים - ואז רואים אותו, גם אם אינו קיים כלל. לכך מכוונים דבריו הידועים של הנשיא האמריקני רוזוולט בנאומו ההשבעה לכהונתו הראשונה: "יש לפחד רק מן הפחד עצמו - אימה עלומת שם, נטולת היגיון ונטולת הצדקה, המשתקת את המאמצים הדרושים כדי להפוך נסיגה להתקדמות".

פתיל התכלת שבציצית נועד, לדברי חז"ל, להזכיר לנו את הים, את השמיים, ואת כיסא ה'. התכלת ציינה בעולם העתיק מלוכה. הציצית עצמה היא אפוא צורה של תרפיה קוגניטיבית-התנהגותית. היא אומרת: אל תפחדו. ה' עמכם. אל תיכנעו לרגשות שלכם, שכן אתם בניים למשפחת מלוכה. אתם ילדיו של מלך העולם.

אל תיתנו לרגשות שליליים לסלף את תפיסת העולם שלכם. אינכם חגבים. המתנגדים לכם אינם ענקים. כדי לראות את העולם כפי שהוא, לא כפי שאתם פוחדים שהוא עלול להיות, תנו לאמונה להדוף את הפחד.

בפילדלפיה ישנו איש לגמרי לא צעיר, שערו לבן ודיבורו עדין ומניין שנותיו מתקרב למאה. לאשתי איליין ולי היה העונג לפגוש אותו כמה פעמים, והוא מן האנשים הנחמדים ביותר שנתקלנו בהם מעודנו. אנשים רבים צריכים להיות לו אסירי תודה, מפני שעבודתו שינתה את חייהם. הוא הציל רבים מדיכאון ומשאר מצבים נפשיים הרסניים.

שמו אהרן בן, והוא מייסדה של אחת מהגישות הפסיכותרפיות היעילות ביותר שישנן: התרפיה הקוגניטיבית-התנהגותית. הוא גילה אותה בעבודתו במרפאה לחקר הדיכאון שהוא הקים באוניברסיטת פנסילבניה. בעבודתו עם מטופליו הבחין בדפוס אופייני: הם נוטים לפרש חוויות ואירועים באופן פטאליסטי ומתוך זלזול בעצמם. דומה היה שהם תמרנו את עצמם, באמצעות דרך החשיבה שלהם, אל המצב שמרטיין זליגמן, מן המבריקים בתלמידיו של בן, עתיד היה לכנות "חוסר אונים נרכש". בדרך אחת או אחרת הם אמרו לעצמם בעצם: "אני כישלון". שום דבר שאני מנסה לא מצליח. אני חסר תועלת. המצב לא ישתנה אף פעם".

המחשבות הללו באו להם באורח מוכני. זו הייתה תגובת-המחמד שלהם לכל דבר שלא הסתדר. אבל בק גילה שכאשר הם נעשים מודעים להן, מבינים שאינן מוצדקות, ומפתחים דפוסי חשיבה מציאותיים יותר, הם יכולים להתרפא. תוכנה זו יכולה להאיר לנו את פרשת המרגלים.

כזכור, משה שלח שנים-עשר אנשים לתור את הארץ. הם היו מנהיגים: נשיאי השבטים, נכבדי העדה. ובכל זאת, עשרה מהם חזרו ובפיהם דו"ח מדכדך. יושבי הארץ חזקים מאיתנו. הם ענקים. אנו היינו כחגבים בעיניהם.

וכך הידרדרו הדברים לאסון. העם נתקף בהלה. הם עמדו לרגום באבנים את המיעוט בקרבם, יהושע וכלב, שגרסו כי כיבוש הארץ אפשרי. ה' זעם ואיים להכות את העם בקבר. משה התחנן למענו. ה' חס על העם, אבל קבע שאיש מבני הדור הזה לא יזכה להיכנס לארץ.

דו"ח המרגלים היה חסר יסוד. ידיעה זו חיונית להבנת הפרשה. כעבור עשרות שנים, על סף הכניסה לארץ, כשיהושע עצמו ישלח מרגלים, ילמדו בני ישראל לדעת מה באמת קרה כאשר שמעו יושבי הארץ על בני ישראל המתקרבים אליה. כך סיפרה רחב, האישה מיריחו שנתנה מחסה למרגלים:

יְדַעְתִּי כִּי יָתֵן ה' לָכֵם אֶת הָאָרֶץ וְכִי נִפְלְאָה אֵימַתְכֶם עָלֵינוּ וְכִי נִמְגְּוָנוּ כָּל יְשֵׁבֵי הָאָרֶץ מִפְּנֵיכֶם... וַנִּשְׁמַע וַיִּמְסֵ לְבַבְנוּ וְלֹא קָמָה עוֹד רִיחַ בְּאִישׁ מִפְּנֵיכֶם. (יהושע ב, ט"א)

המרגלים בפרשתנו נבהלו מפני הכנענים, ועיניהם טחו מראות שהכנענים מבוהלים מפניהם. איך הגיעו לידי טעות חמורה כל כך? נבין זאת אם נפנה אל תורת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי ונתבונן בכמה מרפוסי החשיבה המעוותים שזיהה דייוויד בְּרַנְס, תלמידו של אהרן בן.

סוג אחד הוא חשיבה של הכול או לא-כלום. כל דבר הוא שחור או לבן, טוב או רע, קל או בלתי-אפשרי. כזה היה פסק דינם של המרגלים באשר לאפשרות הכיבוש: אין סיכוי שנצליח. לא היה אצלם מקום לגוונים, לניואנסים, למורכבות. הם יכלו לומר "יהיה קשה, נצטרך להפעיל כוח ומוח, אבל בעזרת ה' נעשה ונצליח". אבל הם לא אמרו כך. החשיבה שלהם הייתה מקוטבת. חשיבה של אוראו.

דפוס נוסף הוא סינון שלילי. אנחנו זונחים את הצדדים החיוביים וממעיטים בחשיבותם, ומתמקדים כמעט אך ורק בצדדים השליליים. המרגלים פתחו את סיפורם בציון הצדדים החיוביים: "בָּאֵנוּ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר שִׁלַּחְתֶּנוּ וְגַם זָבַת חֶלֶב וּדְבַשׁ הִיא וְזֶה פְרִיָּה" (במדבר יג, כז). ואז בא האַבְל הגדול. שרשרת ארוכה של צדדים שליליים, שהאפילה לחלוטין על הפתיחה החיובית עד שנותר רק רושם שלילי.

סוג שלישי של דפוס חשיבה מעוות הוא ציפייה לאסון, ביטחון בכך שקטסטרופה ממשמת לבוא. צורת החשיבה הזו מתבטאת באמירתם של בני ישראל "וְיָלְמָה ה' "

# קורס שליחים

קריאת כיוון לציונות הדתית להצטרפות לתנועת התשובה הציונית  
כמשימה לאומית ראשונה במעלה בדור של גאולה

- מרתולים באלול
- 10 מפגשים בירושלים
- תכנית מרתקת
- טובי המרצים
- מיועד לבני ובנות בתשלום
- 22 ומעלה

לפרטים הרשמה: 02-6791122 | 052-5665005

ראש יהודי  
תנועת תשובה ציונית

בין החרוזים:

- הרב שמואל אליהו • הרב יהושע שפירא
- הרב אורי שרקי • הרב דני סטיסקין
- פרופ' משה קווה • הרב עופר גיסין
- הרב אהרון אגלטל • הרב רמי גליקשטיין
- ישראל זעירא • הרב אסף טבצ'ניק
- הרב יונתן נמדר • הרב פרץ איינהורן
- הרב עמיחי אליהו • טל ברקאי • חיים אייזנר

עכשיו  
תורנו



# כנס

# בית שאן

## לזכר אהבה

### לעורך את האהבה

יום חמישי כ"ט תמוז תשע"ח | 12.7.18

מרכז הנוער בית שאן, מחלוף לסרי 2

צילום: ד"ר אסתר לב, סטודיו במבט נפש

more&אשחר

<b>9:45-10:00</b> <b>מר רפאל בן שטרית, ראש העיר בית שאן</b> דברי ברכה	<b>9:00-9:45</b> <b>פתיחת דלתות, הרשמה, כיבוד ושתייה</b>
---	---

<b>10:00-11:30</b> <b>הרבנית טובה בוק</b> מנהלת מרכז "עלמיה" "תינוק ותינוקת שהלכו לאיבוד ביער" רחשי היער הלא מודע במסע הזוגי	<b>יעל ססלוב</b> גניקולוגית סינית ברחם שוכנת אהבה - תהליכי ריפוי במעגל החיים של האישה ברפואה הסינית	<b>יעל ואורי לב אור</b> מנהלי המרכז "הכל יחסים" הכח של מריבה בזוגיות
--	--	--

<b>12:00-13:30</b> <b>הרב ניר מנוסי</b> "איש בנחלתו" עבודת הגבר בזוגיות החדשה	<b>יהודה מילר</b> מלמד חסידות, פסיכודרמיסט ומנחה קבוצות זכר ונקבה בראם - מזהות למהות, עיון חווייתי באנרגיה הזכרית והנקבית	<b>הרבנית ימימה מזרחי</b> "לבל יהיה עלי יומי הרגל"
--	--	---

### הפסקת צהריים

<b>14:15-15:45</b> <b>אפרת גרוסמן</b> מנהלת מרכז "מסעות של אהבה" חיבור גוף נפש במרחב האינטימי	<b>דלית שסקין</b> מטפלת גוף נפש התמקדות בקול ובתנועה - כלים לתקשורת מעבר למילים	<b>אילן והילה יפרח</b> מנהלי מרכז "פנים בפנים" על אי הזוגיות בתוך ים ההורות
--	--	---

<b>16:00-17:30</b> <b>אפרת גרוסמן</b> מנהלת מרכז "מסעות של אהבה" (רצוי להגיע בזוג) תקשורת מקרבת-שפת הלב- יכולת נתינה וקבלה בקשר הזוגי	<b>הרב יובל לויטה</b> מלמד פנימיות התורה והוראת ימימה אביטל זצ"ל להיות אהוב	
---	--	--

<b>18:00-19:30</b> <b>מופעי "עד שמצאנו"</b> ליאור ועל בסיפור אהבה לא טריוויאלי, הנוגע בסוגיות הרווקות והגירושין, שבירת הסטיגמות, ראיית הטוב ועל מסלול של תקווה בדרך הנראית חסרת מוצא.	<b>דברי ברכה:</b> <b>הרב שלמה שושן</b> דיין, ראש ישיבת ההסדר ומפעלות הגרעין החברתי <b>ח"כ בצלאל סמוטריץ'</b>
---	--

מתחם טיפולים פרטניים לאורך כל היום: רפלקסולוגיה, עוצמת הרכות, שיאצו, דיקור סיני ועוד הפתעות...

להרשמה חפשו כנס בית שאן בגוגל | לפרטים: 077-9300580

יריד דוכנים לאורך הכנס - לפרטים: רעות 052-7203765





## ד"ר מיכאל אבולעפיה קרב על חלקיק השנייה

בעצם כל הסוגיות של החברה הישראלית עסוקות בכך. גם תאונות הדרכים הזוועתיות עלולות להכניס לנו ספק לגבי חלקיק השנייה. הספק טוען: אולי יש מקום ללא שליטה, מקום שחור, בלי כלום. אולי זה יכול לקרות לכל אחד. עלינו להתחזק ולדעת שזוהי העבודה של הדור, לחנך את היצרים ולזכור שיש בחירה לאדם. עלינו להוכיח בדור הזה שהספק תמיד משקר. לדעת שיש בחירה ויש שליטה עצמית, יש יכולת להתלמד להיות בעל שליטה על האזורים האפורים. הרגעים האלה בהם אתה נדרש ללכת בעקבות רועי קליין ועמנואל מורנו הי"ד, להגיב נכון, להביא את התוכן שלמדנו אל המקום של טבעיות ישראלית בריאה.

שלוש פעמים ביום אנחנו אומרים בקול רם שיש ייחוד עליון, אמונה בה' - "שמע ישראל ה' אלוהינו ה' אחד"; אבל בקול נמוך, בצניעות ובשתיקה אנחנו מזכירים שיש גם ייחוד תחתון, "ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד", זה עדיין לא גלוי, והספק מקטרג.

הגיע הזמן שגם בבתי ספר נחנך את ילדינו לא רק להצליח בבגרות אלא בעיקר לחנך את המקום הטבעי, הראשוני, על ידי שיטות של בניין הנפש. זהו האתגר האמיתי של הדור הזה. העיסוק ביצירה, במגע נכון, בפעילות גופנית, בהקשבה של הגוף מבפנים בצד סדנאות של הדרכת הורים. להרגיע את האווירה בבית, על מנת לבנות את המקום העצמי של הילד, זהו הנושא העיקרי של הדור. אגב זה גם ישפר פלאים את ההצלחה בלימודים. אם זה עובד כל כך טוב בטיפול לאחר מעשה, אז למה לא להשתמש בשיטות אלה מלכתחילה, לפני שיש צרות? כך נראה מידות עוד יותר טובות, נוכיח לעצמנו שהטוב מסוגל לחדור גם למטה, במקום הנפשי, בקצה הפרימיטיבי של החוויה. עלינו לחנך את הילדים כדי שידעו איך לפעול בזמן של חלקיק השנייה.

ד"ר מיכאל אבולעפיה הוא פסיכיאטר לילד ונוער, מנהל מכון 'אבולעפיה'

כמעט כל נושא בחדשות בזמן האחרון הוא קשור כך או אחרת לקרב על חלקיק השנייה. כלומר: מה שמתרחש בזמן המהיר בו אין זמן לחשוב, במקום בו האינסטינקטים פועלים. האם יש במקום הזה בגרות רגשית, האם אור האהבה והאמונה פועלים בו?

משפט אלאור אזריה הוא משפט על חלקיק השנייה. יש מאבק אבסורדי ועקשן (של גורמים מושפעים מאומות העולם) על ביטול הטבעיות מהאדם; ליטול את המקום הטבעי, הראשוני, ולהכניס בו ספק. התקווה של אידיאה זו היא כנראה שכל חייל ירגיש שהספק חדר עד חלקיק השנייה. להגיע עד שם, למטה, אל המקום של היצריות הראשונית, או בלשון הפסיכולוג טומאס אוגדן: ב'קצה הפרימיטיבי של החוויה', ולזרוע בו היסוס.

הראייה קוק בספר אורות (עמ' מד) מתאר את דור האבות שעוסקים באור התורה ואת דור הבנים שעוסקים ב'אור הטבע הישראלי הקדוש'. הראשונים עוסקים במשה רבנו ואילו הבנים עוסקים באלוהי הנביא. אנחנו בדור בו מוטל עלינו להזרים את המוסר במקומות הנמוכים, עד 'קצה הפרימיטיבי של החוויה'. בפיגועי דריסה למשל אנחנו נקראים להגיב בריא, מהר ונכון, ולא לתת ל'אילנא דספיקא' להתערב עם 'עץ החיים'.

גם סיפורים על רבנים שנפלו, פגמו, פגעו, הם סיפורים של ניסיון להשחיר את המצב של אנשי הקודש. אתם רואים, אתם מדברים גבוה ויפה אבל בזמן אמת גם אתם בני אדם... מנסים להוכיח שהדת מונעת מהאדם להיות בריא בטבעיות שלו. זהו המאבק על חלקיק השנייה. מי אתה כשאין אף אחד ואתה צריך לא להביט ברחוב במראות אסורות, מי אתה כשאתה לבד בחדר חשוך ועליך לא לבלות סתם שעות מול המסך. הפריצות באינטרנט גם היא מנסה להפיל את האדם בדיוק במקום הזה. זה פורץ פתאום ומפיל, ואתה צריך לדעת לחתוך שם בחלקיק השנייה הזו. איך מחזירים את עבודת ה' עד שבכל מצב יקפוצו עלינו דמות דיוקנו של ישראל סבא'?



## מפנקסו של חוזר בתשובה

עודד מזרחי | ORCHOZER@GMAIL.COM

### המינימום זה המקסימום

לגמרי! כלומר שאפשר להבין את המשפט בעת ובעונה אחת לכאן או לכאן: לשאוף לשרוד בקיום מינימלי או להיות במקום הגבוה ביותר ולטפס משם מעלה מעלה, להיות מתחת לאדמה או מעל לעננים, להיות מתחת לחורבן או מעל לגאולה. נזכרתי במשיח העני הרוכב על חמור וגם במלך המשיח הרוכב על ענני שמיא.

לפתע קלטתי שההפכים הללו כרוכים זה בזה: דווקא מתוך שפל המדרגה, ניתן להגיע כהרף עין לרום המעלות, ומשם לנסוק מעלה מעלה.

השמיים הלכו והשחירו, ובמקום להיסחף אחרי סמליותם הרעה לכאורה, התחוויר לי באותו רגע כאור שבעת הימים שסודו של העולם הוא הפוך על הפוך. ככל שהמצב רע יותר, כך יתהפך בהרף עין לטוב ביותר, ככל שהחושך גובר, כך האור שיבוא בעקבותיו יגדל יותר.

נכנסתי לביתי ופגשתי את רעייתי. "מה נשמע אצלך היום?", אמרה.

"המינימום זה המקסימום", עניתי מבלי לחשוב. "זה לא נשמע טוב", אמרה.

"לא נורא בכלל", עניתי, "העיקר שהמקסימום זה המינימום", והדלקתי את כל המנורות בבית כאילו להמחיש את צדו המואר של הפרדוקס. האפלה ששררה בחדרים נמלטה החוצה לעבר החלל הפנוי ואורות הניאון הבהוקים דלקו בעקבותיה.

אחר צהריים אחד התקשרתי למשפיע שלי, ר' חיים, כדי להתייעץ איתו לגבי מצבי שהיה באותה שעה עגום למדי. שפכתי את לבי באוזניו הקשובות וחתמתי את קינת איכה האישית שלי במילים:

"מה אני מבקש מריבוננו של עולם בסך הכל? את המינימום..."

באומרי זאת כיוונתי בלבי גם לקדוש ברוך הוא ששומע את קינתי.

ר' חיים שתק מעט ואמר: "בימינו המינימום זה המקסימום".

למרות שהבנתי מיד את כוונתו, דהיינו שהמקסימום שיכולים לשאוף אליו בדור הירוד שלנו הוא להחזיק מעמד ותו לא, משפטו הילך עלי קסם.

הודיתי לר' חיים ונפרדתי ממנו.

שבוי בקסמו של המשפט התחלתי להרהר בכך שאכן בימינו, ימות עקבתא דמשיחא, הימים הנוראים שתנאים ואמוראים פיללו שלא יחיו בהם, קשה מאוד להגיע לשלוה מינימלית, לקיום גשמי ורוחני משיבי רצון. נוכחתי שאכן רוב בני העולם חיים על הקצה של הקשקש, מנסים לשרוד ותו לא. גם אלה שנדמה כי יש להם חיים טובים, אם תתקרב אליהם תראה שהם מלאים ייסורים שונים ומשונים כפי שכבר גילה רבי נחמן, וככל שמתקרבת הגאולה, כך הקצה של הקשקש הולך ומתחדד.

# נופש לגוף ולנשמה סמינר קיץ בנושא זוגיות ומשפחה

ימים רביעי עד מוצ"ש,  
כ"ח תמוז עד ב' מנחם אב (11-14/7)



אירוח  
בבית מלון  
המפואר  
כינר



שלמה לור

סדנאות, שיעורים והתוועדויות  
עם מיטב המרצים:  
הזמר אהרן רזאל,  
הרב שניאור אשכנזי,  
זיוה מאיר, רחל בולטון,  
הרב עמי ואביטל ברעם

פנסיון  
מלא

03-9302030  
www.hitkashroot.com



כי גם את  
הצטרפי למסע מרתק שבסופו תצמיחי כנפיים ותלמדי אחרים לעוף  
קורס הנשמה בתורת הנפש  
**נפיי רוח**

מסלול תלת שנתי | ימי ג' אחהצ | רמת גן  
הקניית כלים מעשיים  
הרבנית סגולה הכהן סקאלי (מלט)  
מיטב המרצים - הרב אליהו עובדיה, הראל חצרוני ועוד

לפרטים והרשמה 055-6670898



בהמלצת רבנים  
מכל המגזרים

קורס יולצוג רפואאיל

ומתאמות אמצעי מניעה,  
להכוונת זוגות בעולם תכנון המשפחה.  
כחלק מהקורס נלמד את עקרונות השיטה המשולבת  
למניעת היריון 'ירחים', הייחודית לנשים במצבים שונים  
ובצרכים שונים סביב תקופת הפוריות.  
הקורס מיועד לבעלות רקע בתחומי היעוץ, הטיפול או הרפואה.

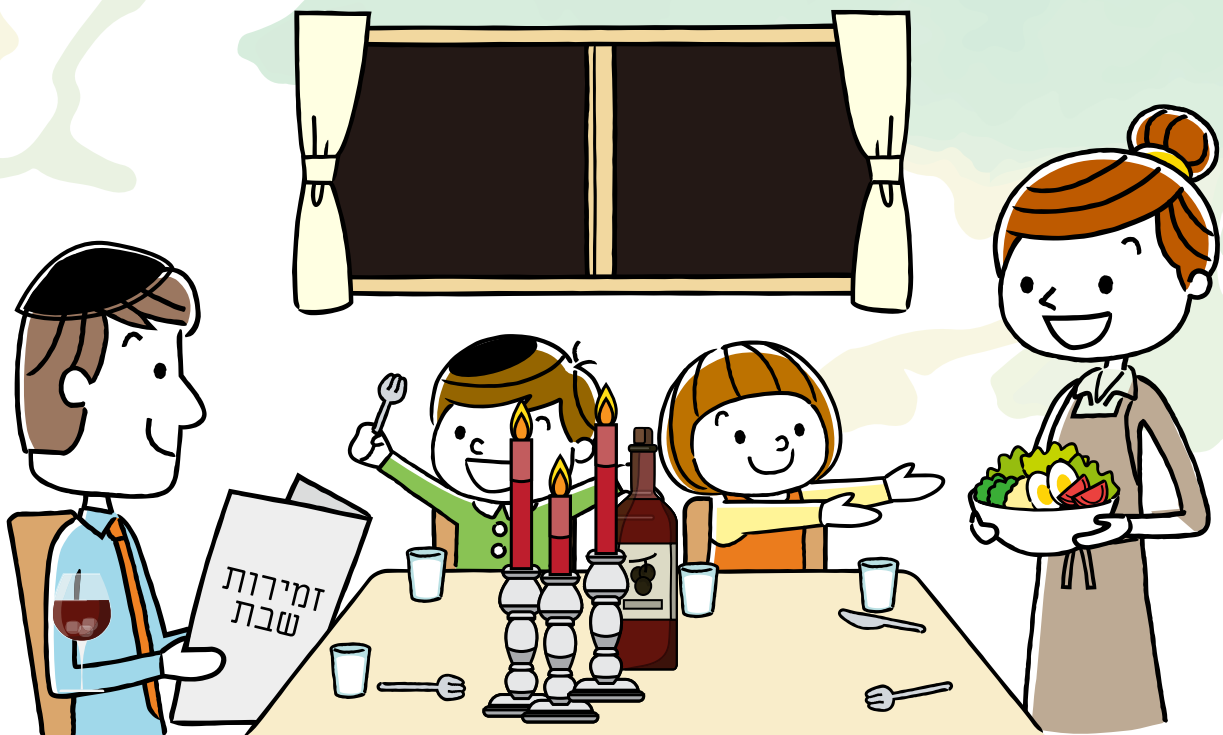
מנחי הקורס:

הרב מאיר דוד בראל והגניקולוגית ד"ר ברכה ברקאי  
פתיחת קורס ביום ראשון 24/6 י"א תמוז התשע"ח  
עלות הקורס 2,400 ₪

לפרטים נוספים הרב חנוך ווסרמן 050-4562442  
moonscourse@gmail.com

בלאזר פקודים גען אפולוגא פאשלא  
באזר פקודים גען אפולוגא פאשלא

# מזי אוהב את השבת?



האורחים, השירים, הבדיחות והפיהוקים - האם הגדרתם מטרות  
לסעודות השבת שלכם? האם הסעודות מוצלחות לדעתכם?  
ולדעת ילדיכם!?

## חסיה בן זכאי

"בעלי אומר שסעודות ליל שבת הן ההתוועדות המשפחתית השבועית, וממה מורכבת התוועדות טובה? קודם כל מתחושה של שמחה ואחדות, מדברי התעוררות לעבודת ה' בצורה שנוגעת במשתתפים ומניגונים. השאיפה היא להתלהבות פנימית, להרגיש דבקות בה', ולא דווקא עם קמטים במצח אלא מתוך הרבה שמחה. אז נכון שהתוועדות רגילה היא עם רב או משפיע, אבל חשוב מאוד שהילדים יראו שאבא ואמא הם משפיעים מצוינים!"

איך עושים את זה?

"השאיפה היא לישון בשישי בצהריים, בשביל להגיע ערניים לאירוע החשוב ביותר בשבוע. אנחנו מתייחסים לזה ככה וגם אומרים את זה לילדים. בעלי מכין תוכן, עם ובל קשר לפרשת השבוע, העיקר שזה יהיה רעיון שהוא מתלהב ממנו. הוא מחבר אליו סיפור או שניים (הוא חורש ספרי סיפורי חסידים למיניהם), ומגיע לסעודת ליל שבת באותו

עודות השבת יכולות להיות מקור לנחת, לנינוחות שבתי ואחדות של בני המשפחה. אך הסעודות יכולות להסב לא מעט תסכולים כשחלק מהמשפחה משתעמם ובעקבות כך משתמט אל הספה או רחוק מכך. האם יש כללים לניהול אווירת שולחן השבת? איך יוצרים זמן איכות עם בני המשפחה, מפגש באווירה שתרום אותנו מעל ימי החולין ותיתן לנו כוחות? יצאתי להיפגש עם כמה נשים שיספרו לי את סיפור השבת שלהן.

רותי מירושלים, אם לחמישה, רואה את סעודת השבת כפרק הזמן המשמעותי ביותר לחינוך הילדים: "מתי הילדים יכולים לראות את אבא מתרגש מניגון או מדבר בהתלהבות על רעיון בעבודת ה'? נכון שעבודת ה' היא היום-יום שלנו כאנשים שומרי מצוות, אבל היום-יום עובר בריצה ושבת היא רגע שיא".

מה זה אומר 'רגע שיא'?

ראש שמגיעים לליל הסדר. מוכן ומזומן להסתער על הילדים. אין מצב לאתגר סתם כך תוך כדי. זה לא מקצועי."

והם משתפים פעולה?

"מי יותר ומי פחות. כמו בכל התוועדות, עליך לקלוט את 'קהל היעד' שלך ולהתאים את עצמך אליו, במיוחד כשהקהל מגוון וחמוד מאוד... אין מה להיבהל מהתנגדות של ילד, וגם לא להיבהל מעליות וירידות או מתחושת מלאכותיות. את מכירה משהו שוויתר על ליל הסדר בגלל שהילדים שלו מאתגרים?"

## עשירים משהיין

יעל היא אם לעשרה ילדים מיישוב בדרום הר חברון ועוד כך וכך נכדים. ביקשתי ממנה לשתף באתגר של חיבור הילדים אל שולחן השבת.

תוכלי לתאר את שולחן השבת שלכם?

"שולחן שבת מבחינתי זה אחד הדברים הכי דינמיים שיש. משהו שכל הזמן עובר שינוי ושרדוג בהתאם לזמנים ובהתאם לילד הספציפי. הבסיס הוא קבוע, הקידוש, שירי שבת ודברי תורה, וכמובן אוכל טוב של אמא. אני מכינה אוכל טעים ומושקע וזה טיפ אמיתי לכל אמא, תשקיעי! תכיני מאכלים שהילדים אוהבים, האוכל משמר את הילדים קרוב לבית, זה חלק מהגעגועים של ילד הביתה. אנחנו לא מאריכים מאוד בסעודה בשביל לא להלאות את הילדים."

מה הדרך שלך לחבר את הילדים?

"בגיל צעיר השקענו בחידונים עם פרסים (ראו דוגמה לחידון במסגרת) אבל כשהגוזלים התבגרו זה כבר לא עבד אותו הדבר. עכשיו אני רואה כעיקר את ההקשבה לחוויות ולמה שיש להם לספר, תוך הענקת יחס מכבד.

"החיים לימדו אותי שהאוירה המשפחתית היא הרוחניות סביב שולחן השבת, הקרבה וההקשבה של כולם לכל אחד. ילד יכול לספר על מה שהוא ואיפה שהוא נמצא, אם החייל חוזר

מהצבא לחופשה או בשולחן שבת הוא מספר על כל מה שעבר עליו במשך השבוע, על המארכים והתיזוים וכולם מקשיבים ולוקחים חלק. מבחינתי שולחן שבת זה המקום וזה הזמן לך. שולחן שבת זה המקום לשיתוף וביטוי. אסור לנו למנוע מהילדים לדבר.

"צריך להיות כמה שיותר פתוחים ומכילים. היום כבר מגיעים החתנים והכולות, זו תקופה שהזוגות החדשים במשפחה מביאים גם הם כל אחד גוון שונה. הייתה תקופה שהחתן הראשון, בכל פעם שהיו מחלקים את המנה האחרונה, היה מארגן שכל אחד יאמר משהו טוב על בני הבית. החתן השני היה מכניס הרבה התלהבות בשירה, מרקיד את הילדים. הכלה יודעת לבשל ולאפות טוב, אז היא משדרגת את השולחן במובן הגסטרונומי שכמובן מושך את כולם לשולחן. לכל אחד יש את המוטיב שמחבר אותו, וכולם יחד עושים אותנו טובים ועשירים משהיינו."

## צחוקים בשבת תענוג

רחלי, אם לתרסר ילדים מיישוב בבנימין מספרת: "בתקופה האחרונה ראינו שהילדים. כמו שאומרים, מפגינים עם הרגליים. הם קמים והולכים. שולחן שבת זה לא מעניין, דברי התורה הם ארוכים ומשעממים, גם אם השען שעל הקיר

יאשר שלא חלפו אלא דקות ספורות מהרגע שהאיש שלי התחיל לדבר. גם השירים הם ממש לא! פשוט אנחנו צריכים להבין - אנחנו מדור אחר. הם לא בעניין - תודה.

"כך זה נמשך איזה זמן, עד שבעלי חזר ביום שישי אחד מיום סידורים בירושלים, עם שקית קטנה וחיוך גדול. 'הכנתי לנו משהו מיוחד לשבת' ושלף שני ספרים. 'תסתכלי - אלו ספרי בדיחות'.

"מה? אתה לא רציני, לרגע התבלבלתי ולא מצאתי מילים, זה לא מצחיק'.

"דווקא כן, זאת אומרת לא. אני דווקא כן רציני והולך להיות מצחיק'.

"אתה בצד שלהם אני מאשימה. אנחנו דברנו על אווירה של שבת, תכנים, ערכים. מה אתה הולך לעשות פה?!"

"הוא מנסה לשכנע ואני בשלי: 'אני לא מוכנה לשתף עם זה פעולה, סוף פסוק, נקודה. מובן?'"

"ערב שבת הגיע. סוף הארוחה, כולם מתכוננים להתפזר איש לדרכו ופתאום הוא שולף את השקית שלו.

"קניתי לכם הפתעה לשבת. אני מחוורה, חשבתי שהבהרתי לו את עמדתי, אבל מסתבר שהוא לא השתכנע. 'כולם מזומנים לספה' הוא קורא בקול. הפתעה? זה מעניין אותם, הם חוזרים ומקפיים אותו. הוא מתחיל לספר שתי בדיחות בעל-פה ואני מבינה שהוא באמת התכוון והכין משהו להיום. הוא פותח את הספר, הם מתחילים לקרוא בסבב. איציק, הברדן המשפחתי ש'החריב' לא מעט סעודות שבת בהערותיו השנונות, פתאום נראה משולהב. 'אבא אתה חייב לשמוע איזו בדיחה טובה!' הוא מספר בעיניים בורקות וכולם צוחקים. יש אווירה נעימה וכולם כאן. כמו שרציני אבל... כל כך לא כמו שרציני.

ואיפה את? איפה המקום שלך סביב שולחן שבת מאז?

"כמו שסיפרתי, בהתחלה היו בעיקר פחדים, חששות, סוג של פרידה משולחן השבת המוכר והמסודר. שירים



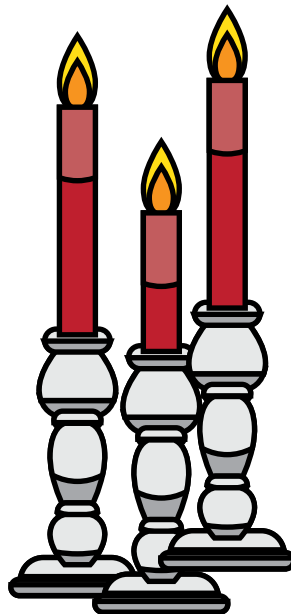
## החיים לימדו אותי שהאוירה המשפחתית היא הרוחניות סביב שולחן שבת, הקרבה וההקשבה של כולם לכל אחד.

מהזמרון, דברי תורה וסיפורים. אבל, לא לקח הרבה זמן עד שנסחפתי. זה היה פשוט משכנע. מדי פעם היו להם בדיחות טובות במיוחד, שגם אני לא יכולתי להתאפק מלצחוק.

"השינוי שחל במציאות היה משכנע יותר מהכל, קודם כל הייתה אווירה טובה בשולחן. הילדים חיכו לשבת יחד ולצחוק. הם נשארו סביב השולחן מעצמם, בלי שהיינו צריכים לדרוש זאת מהם. במשך השבוע הם היו פשוט אוספים בדיחות כדי לספר לאבא בשולחן שבת וכמובן שהם היו מספרים לי אותן בהתלהבות כבר באמצע השבוע."

ספרי בדיחה.

- "כשכתי המתבגרת באה לאכול וראתה שהיא לא אוהבת את האוכל היא אמרה לי: 'אמא, אני איאלץ לעשות את מה שאבא של הרשליה היה עושה', והיא המשיכה כאילו לדבר אל עצמה: 'אין ברירה, אני איאלץ לעשות את מה שאבא של הרשליה היה עושה'. בשבילנו הבדיחה כבר הפכה לסוג של סלנג, ולמי שלא מכיר, במקור הבדיחה הולכת כך: ערב אחד בשעה מאוחרת הגיע הרשליה לאיזה פונדק, אחרי שבמשך היום הוא לא אכל דבר, וביקש שיביאו לו לאכול. הפונדקאית, שראתה שהרשליה הגיע לפונדק יחף, שיערה שבוודאי לא יהיה לו איך לשלם על הארוחה ואמרה לו שהיא מצטערת אבל האוכל נגמר. הרשליה התחיל להסתובב בחדר כשהוא מדבר כמו לעצמו: 'אם אין ברירה, אעשה את מה שאבא שלי היה עושה. כנראה אין ברירה, ואני יעשה את מה שאבא שלי היה





הרש'ה התחיל להסתובב בחדר כשהוא מדבר כמו לעצמו: 'אם אין ברירה, אעשה את מה שאבא שלי היה עושה. כנראה אין ברירה, ואני יעשה את מה שאבא שלי היה עושה'. הפונדקאית הביטה בו קצת בחשש והרש'ה נגש לשולחן ודפק עליו בכל כוחו 'אם אין ברירה, אני יעשה את מה שאבא שלי היה עושה!'

עושה! הפונדקאית הביטה בו קצת בחשש והרש'ה ניגש לשולחן ודפק עליו בכל כוחו 'אם אין ברירה, אני יעשה את מה שאבא שלי היה עושה! הפונדקאית נבהלה וניסתה לשכנע אותו לומר לה מה הוא יעשה, אבל הוא לא הסכים לגלות לה את הסוד, עד שהיא אמרה לו 'אני אתן לך לאכול אם תגלה לי'. הרש'ה אכל ושבע וקם ממקומו, ולפני שיצא מן הדלת אמר לאישה שחיכתה בכיליון עיניים לדבריו: 'אבא שלי, כשלא היה לו מה לאכול, היה הולך לישון רעב!'

"זו דרך מקורית של ילדה ליישם את חוש ההומור בחיים, במקום להגיד לי שהיא לא אוהבת את האוכל. כך ראיתי שהבדיחות הפכו לתבלין של שמחה והתמודדות חיובית בסיטואציות לא נעימות ושהם מפתחים סוג של חוש הומור. הבנתי שהוא צדק, שלא לדבר על כך שהבדיחות הפכו להיות פתיח טוב לסיפור על פרשת השבוע או למחרוזת שירים."

הילדים שינו אותך?

"שולחן השבת שבחרנו בו מלכתחילה כלל שירים מהזמירון, דברי תורה וריקודים. זו הייתה הבחירה שלנו כזוג, אבל הילדים הבוגרים שלנו אילצו אותנו לעשות התאמה בין הרצון שלנו והצרכים שלהם. ההתנגדות שלהם לא נועדה להתנגח. עלינו להאמין שהמפגש בינינו לבינים נועד לגלות לנו משהו חדש שלא ידענו עליו."

"הפתיע אותי השינוי. שולחן שבת יכול להיות דינמי ומלא בעושר שלא הכרתי. הרווחים של שולחן השבת שלנו היו מידיים וניכרים. עם יד על הלב - מתי לאחרונה צחקתם מכל הלב עם הילדים? התפקעתם מצחוק?? נוצרה לנו שפה משותפת וקרבה מיוחדת בין בני המשפחה, הילדים שותפים מלאים ביצירת האווירה וזו דרך נוספת להעברת מסרים. ואגב, המפגש של איציק עם ספרי הבדיחות היווה אתגר חדש בשבילו לתקוף את הקושי שלו לקרוא. הרצון לצחוק גרם לו לעמול ולהתחזק בקריאה. הוא ממש חרש את הספרים האלה וזה היווה עבורו קרש קפיצה לעולם הספרים. למדתי שאין צורך להיצמד למבנה מוכר כדי להגיע ליעד, יש הרבה דרכים ומותר לנסות ולשנות להפתיע ולהיות מופתעת מהתוצאות."

המשך בעמוד הבא

## עוד כמה רעיונות...

- תוך כדי שאוכלים, כל אחד מפרגן ואומר משהו טוב על האוכל. אם הם לא אומרים, אפשר לדרבן אותם "היי חמודים, למי פה טעים האוכל?!" ואז אומרים תודה לכל אחד מהילדים - תודה למי שערך את הקניות, תודה למי שקילף ירקות או שטף כלים, תודה למי שסידר את החדר שלו, למי שתלה כביסה כדי שיהיו לנו בגדים. ככה עוברים על המשימות שהרכיבו לנו את השבת ואומרים תודה לכל אחד מהילדים על מה שעשה. גם לתינוקת שלא מפסיקה לחייך ומשמחת את כולם.

ואז תמיד יש משהו שמסכם ואומר "תודה רבה לכל-מכני האוכל", שזה בעצם כל המשפחה וכולם צוחקים. זה עושה אווירה של שותפות ויחד משפחתי.

- בחירת השירים נעשית ביחד עם הילדים. הם תמיד יכולים לבקש שיר שהם מאוד אוהבים, שלמדו בגן או בבית הספר וללמד את כולם.

- לשיר שירים לפי הסדר של האותיות. מאל"ף עד תי"ו. תוספת 'צלחת ממתקים' לחיזוק השירה תתקבל בברכה... מומלץ גם לשיר שירים שהפזמון שלהם קליט (או אפילו הברה חוזרת, כמו: "דרור יקרא לבן עם בת, בת, בת, בת") כך גם השתתפות מינימלית מרגישה כשותפות מלאה.

- משחק עין טובה. כל אחד אומר דברים טובים על זה שיושב לידו.

- לקום ולרקוד, ללמד אותם כל מיני סוגים של ריקודים. זה משמח את כולם, הגדולים והקטנים. או לשיר שירים תוך כדי משחק הכיסאות.

- ישנם גם רעיונות שדורשים הכנה לפני שבת: כל אחד כותב לאחד מבני הבית מכתב תודה ופותחים בסוף הארוחה; במשך השבוע אבא ואמא כותבים מעשים טובים שהילדים עשו ובשבת יושבים ביחד ומקריאים; בערב שבת אמא מכינה חלה אישית לכל ילד ומחביאה עבורו פתק בחלה ופותחים וקוראים; חידונים עם פרסים - זה דבר שמאוד מלכד סביב שולחן שבת, החיסרון הוא שלפעמים חידון מתאים רק לגדולים יותר והקטנים מתבאסים. פתרון אפשרי הוא חידון אתפ"ש. שאלות על פרשת שבוע לפי האל"ף ביי"ת. ככה תמיד אפשר להוסיף שאלות ממש קלות לקטנטנים, זה מתאים לכל הגילאים כמעט.

- יש משחק מקסים בו מכינים כמה קוביות ועל כל צד של הקובייה כותבים משהו אחר. זורקים את הקובייה והמשימה שיוצאת לך היא פתיח לשיח. לדוגמה: צד מספר 1 - מה אני רוצה; 2 - מה מעצבן אותי; 3 - משמח אותי ש...; 4 - הכי מרגש היה השבוע כש...

- ועצה אחרונה: שלכל אחד מבני הבית יהיה תפקיד סביב שולחן שבת, זה ממש עושה את ההבדל.

## דרוש מנהיג חינוכי



בעל מוטיבציה להוביל בית ספר ממלכתי דתי תורני בחריש.  
בעל יכולת הוצאה לפועל של חזון וערכים חינוכיים ותורניים.

דרישות התפקיד:

- בעל תואר שני בתחום החינוך.
- בעל תעודת סיום של תוכנית להכשרת מנהלים "אבני ראשה".
- וותק ניהולי של 3 שנים לפחות.
- יכולת עבודה בשיתוף פעולה ובצוות.
- בעל יחסי אנוש מעולים.

קו"ח למייל: [m.edu@harish.muni.il](mailto:m.edu@harish.muni.il) | טלפון: 04-6186033





# כנס ה-20 של בנין שלם הכנס ללימודי משפחה

**כנס הנשים**

כ"ו - כ"ח תמוז (9-11 ביולי)

**כנס הגברים**

כ"ח תמוז (11 ביולי)

(במקביל לכנס הנשים)

**בנייני האומה**

ירושלים

כשהילד שלנו צועק, בוכה,  
עצוב או מתוסכל, אנחנו עלולים

להיבהל ולחסום אותו:  
"לך לחדר עד שתירגע",

או: "אל תהיה עצוב, אני אטפל בבעיה".  
הילדים לומדים כך שאסור להביע רגשות,

ובהמשך משתפים אותנו פחות.

עלינו לעזור

לילדינו לקרוא בשמות

לרגשותיהם

ולתאר אותם במילים.

זוהי תחילת הדרך להתמודדות  
וללימוד כיצד להתנהל נכון עם רגשות מציפים.  
(הרב עמוס נתנאל, מרצה בכיר לחינוך ילדים)

## רוצים לשמוע עוד?

**עשרות שיעורים על חינוך ילדים, הקשבה ותקשורת  
מחכים לכם בכנס בנין שלם**



**מחיר מוזל לנרשמים השבוע!**

להרשמה מהירה: 02-6271525 | [www.binyanshalem.co.il](http://www.binyanshalem.co.il)





# וקנה לך חבר

מפעל הפיס שמח להכריז על מיזם כתיבת חיבורים תורניים בנושא

## חובת האדם כלפי משפחתו בספרות חז"ל

פרס ראשון  
₪ **25,000**

פרס שני - 20,000 ₪

פרס שלישי - 15,000 ₪

פרסים נוספים  
בסך עשרות אלפי שקלים

מועד אחרון לשליחת החיבורים:

כ"ה אלול תשע"ח 5.9.2018

כתובת למשלוח ת.ד. 364 בני ברק

לכרטיס: 03-9411414  
[nativ.co.il/pais](http://nativ.co.il/pais)



ניתן לזמן בתקנון המיזם במקומות מכירה נבחרת של מפעל הפיס וברשת תנויות אור החיים

מפעל הפיס  
דברים טובים מתחילים כאן



# סקופים מים החסידות

דוני ליברמן

## שלה

להבין, אבל מהו וכן היינו בעיניהם? מה אכפת לך איך אתה נראה בעיני אחרים?  
[ע"פ רבי מנחם מענדל מקוצק, אמת ואמונה, תצו]

### דווקא עכשיו

עֲתָה יִגְדַל נָא פַּתְּ ה'

יִגְדַל נָא - ביו"ד רבתי. כי במקום הקטנות שם יש גדלות בעולם, וכתוב "כי עת צרה היא ליעקב וממנה יושע", וממכה עצמה מתקן הקב"ה רטייה. כי הסדר הוא שכאשר בונים סכר בנהר ומעכבים את המים ממרוצתם, הנה אם אחר כך נפרץ הסכר אזי המים זורמים בכוח רב. ולכן אמר משה כי אדרבה, עתה שגרמו המרגלים הסתלקות המוחין לגמרי - עֲתָה יִגְדַל נָא פַּתְּ ה'. וזהו פירוש מאמרם ז"ל אין בן דוד בא אלא בדור שכולו זכאי או בדור שכולו חייב, כי אם כולו חייב אזי עֲתָה יִגְדַל נָא פַּתְּ ה'. ועל כן אמרו שבתשעה באב נולד משיח, לפי שאז באים ישראל לידי קטנות ביותר. [ע"פ רבי פינחס שפירא מקוריץ, אמרי פינחס, שלה שכא-שכב]

### בקול רעש ורוגז

הִנְנוּ וְעֵלֵינוּ

כשמרגיש אדם בתוכו שבאה לו עת של טמטום הלב, שאינו יכול לפתוח לבו בשום אופן לעבודתו יתברך, עצתו יעוצה בזוהר הקדוש: "אעא דלא סליק ביה נהורא - מבטשין ליה". כשאין האש אוחות בעץ, יש להכות אותו ולשברו, ואזי יבער ויאיר. והיינו שצריך לבטש את נפשו הבהמית ולהשפילה לעפר, וגם ירעים על יצרו הרע בקול רעש ורוגז במחשבתו, ויאמר לו: רשע! עד מתי תסתיר לפני אור אין-סוף ברוך-הוא! ובזה יועיל.

ודבר זה מפורש בתורה בפרשת המרגלים: שתחילה אמרו פי חזק הוא ממנו, שלא האמינו ביכולת ה' להביאם אל הארץ, ואחר כך חזרו אמרו הִנְנוּ וְעֵלֵינוּ, ומאין חזרה ובאה להם האמונה ביכולת ה'? הרי לא הראה להם משה רבנו ע"ה שום אות ומופת על זה בינתיים, רק שאמר להם איך שקצף ה' עליהם ונשבע שלא להביאם אל הארץ, והרי זה עצמו היה רצונם, שלא להיכנס אל הארץ! אלא ודאי מפני שישראל עצמם הם מאמינים בני מאמינים, רק שהסטרא-אחרא המלוכשת בגופם הגביהה עצמה על אור קדושת נפשם האלוקית בגסות רוחה, ולכן מיד שקשץ ה' והרעים עליהם בקול רעש ורוגז נשבר לבם בקרבם, וממילא נפלה הסטרא-אחרא מממשלתה. [ע"פ רבי שניאור זלמן מליאדי, תניא, פרק כט]

### הפעם זה יצליח

והוא לא תצליח

בפרשת המעפילים ומה שנעשה עמם יש לתמוה: אחר שכבר האמינו בדברי משה, אם כן מדוע לא שמעו לו במה שאמר אליהם "אל תעלו כי אין ה' בקרבכם"? ויש לומר שסברו שגזירה זו, שלא יעלו ולא יבואו לארץ ישראל, היא בכלל "כל מה שיאמר לך בעל הבית עשה - חוץ מצא", ועל כן העפילו לעלות נגד דבריו.

ופירשה התורה עניין זה בפרשת מרגלים כדי לרמוז לנו כי דווקא הוא לא תצליח, משמע שאחרת - תצליח; ואין הדברים אמורים אלא בזמננו אנו, ימות עקבתא דמשיחא. כי בעקבתא דמשיחא חוצפא יסגא [=תרבה החוצפה], משמע שאז תהיה העת לחוצפה, להיכנס אל הבית גם נגד רצון בעל הבית. [ע"פ רבי צדוק הכהן מלובלין, צדקת הצדיק, מו]

### והתחזקתם!

והתחזקתם ולקחתם מפרי הארץ

יסתער לב אדם עליו: נשיאי ישראל, אשר העיד השם יתברך עליהם שהם צדיקים וראשי בני ישראל ואשר דיבר עמהם פנים בפנים, איך ובמה נכשלו? והנה עניין דור המדבר היה הנסים הגלויים, וזה נקרא שמש, שהאור זורח בתוקף עצום. אולם עיקר המכוון של הבריאה הוא עולם הזה, שנקרא חושך וירח, שכבוד השם יתברך טמור ונעלם בו, ואף על פי כן האמונה מאירה בלב ישראל בחוזק כיתרון האור הבא מן החושך.

וזה עניין ארץ ישראל, שיבואו בני ישראל ויתנהגו שם על פי טבע, ותהיה אמונתם מאירה בלבם כי כל דבר גדול וקטן בצבא השמים וצבא הארץ הכול מתנהג כפי הסדר שסידר לו השי"ת, והוא פלא עוד יותר מהנסים. וזה עצמו עניין טעם שילוח מרגלים, שהוא מדרכי הטבע, ואף על פי כן תהיה מאירה בלבם האמונה. ולזאת הוצרכו מרגלים אלו להיות צדיקים היותר גדולים וראשי בני ישראל, כי תיכף כשיצאו לדרךם יפלו ממדרגתם, וייעשו בחינת רגליים כפשוטי בני אדם, וצריכים להתחזק באמונתם אף בחושך. וזה שאמר להם משה רבנו: וְהִתְחַזַּקְתֶּם! שיהיו להם ניסיונות ויהיו צריכים לחיזוק. [ע"פ רבי יצחק מאיר אלטר מגור, ספר הזכות, שלח]

### מה אכפת לך?!

וְנִהְיֶינָה בְּעֵינֵינוּ כְּחַגְבִּים וְכֵן הֵינּוּ בְּעֵינֵיהֶם

גם זה היה מחטאי המרגלים, כי את מה שאמרו וְנִהְיֶינָה כְּחַגְבִּים - עוד נוכל

**אבאל לאפא יקרין**

**מפגש רביעי  
לבקשת ההורים**

**חידוש בתורה  
בתלמוד תורה**

הנכם מוזמנים לערב היכרות לכיתות א' ו' בתלמוד תורה בחריש, שייפתח בע"ה בשנה"ל תשע"ט, ומגמתו לחנך את ילדינו בדרכה של תורה באווירה ציונית.

**תוכנית:**

- פתיחה עם הרב יחזקאל כהן - המלווה החינוכי של התלמוד תורה ומנהל התלמוד תורה בלוד.
- הרב אלישע קראוטהמר מנהל הת"ת - הצגת האופי החינוכי של הת"ת

**הערב יתקיים ביום רביעי ל' סיון (13.6.18)  
בשעה 20:15 ברחוב תמר 26, צידה 2 חריש.  
לפרטים והרשמה: 053-6244207 הרב אלישע**



### מכון אבולעפיה

מרכז ללימודי פסיכותרפיה  
אינטגרטיבית יהודית גוף נפש

בראשות ד"ר מיכאל אבולעפיה

סדנאות, ימי עיון, הדרכות קבוצתיות ועוד.	התוכנית מיועדת לאנשי טיפול, פסיכולוגיה וייעוץ חינוכי.	8 יח' לימוד וכלים חדשניים NLP, CBT ומגוון טיפולי גוף-נפש.	תוכנית לימודים תלת שנתית, לימודי תעודה.
---	---	---	---

### מצמיחים דור מטפלים חדש

### המחובר לשורש היהדות



<<< קבוצות נפרדות לנשים ולגברים בירושלים >>>

לפרטים נוספים והרשמה צרו קשר:  
0733939818 פנשו אותנו בפייסבוק aboulafia-institute.org





# חודש הספר במכון הר ברכה

## מבצע

# 4-100

## על כל ספרי המכון

מבחר שזכרים יוגרלו  
בין הרוכשים  
במהלך החודש



להזמנות: 02-9709588 | [shop.yhb.org.il](http://shop.yhb.org.il)



ניתן למימוש באתר המכון ובמוקד ההזמנות בלבד  
על המגוון שבמבצע | תוקף עד 30.6.18 | ט.ל.ח

היתום והיתומה מסרו את כל כספם לאכסנאי שגידל אותם והפך לעני. עכשיו הם עומדים להיכנס לחופה ולא פרוטה. מה יעשה רבי אלימלך?

תקציר:





# מזמרת המרגלים

צ'וור: שמשון קוטלונסקי

ואז אמר פלכ: "לא רק את זה עשה לנו משה רבנו! הוא גם קרע לנו את יסוסר, הוריד לנו את הקו, והביא לנו את השלול אל תפקודו הארץ טובה! נצליח לכפש אותה!"

אבל המרגלים הצליחו להפחיד את העם, וגבי ישראל ישבו ודכו: "בואו נחזר למצרים", אמרו זה לזה. אלקים כעס מאוד ואמר: "כל הדור הזה ישאר במדבר ולא יכנס לארץ, חוץ מפלכ ויהושע, שהאמינו בי!"

(על-פי שיר השירים וזמא פרקו רש"י על הפרשה)

מוטות, שכל אחד מהם החזק בידי אובעו אנשים, ובסו הכל שמונה. המושלחת חורה. שמחה גדולה היתה במחנה ישראל. כלם התאספו לשמע איך הארץ.

המרגלים נהמו בערמוניות. הם החחילו בדברי אמת, ואז אמרו את דברי השקר. בהתקלה אמרו: "הארץ טובה, זבת חלב ודבש", אבל מיד אחרי כן הפחידו את בני ישראל: "תושבי הארץ חזקים מאוד! יש להם ערים בצורות וחזקות. יש שם ענקים משה מוכיל אותנו למלחמה שנמות בה!"

יהושע רצה לדבר, והמרגלים השתיקו אותו. מה עשה פלכ? הוא קם והכריז: "רק את זה עשה לנו משה!". שמעו זאת המרגלים, וחשבו שהוא עומד לתמוך בדבריהם, והשתיקו את הקהל.

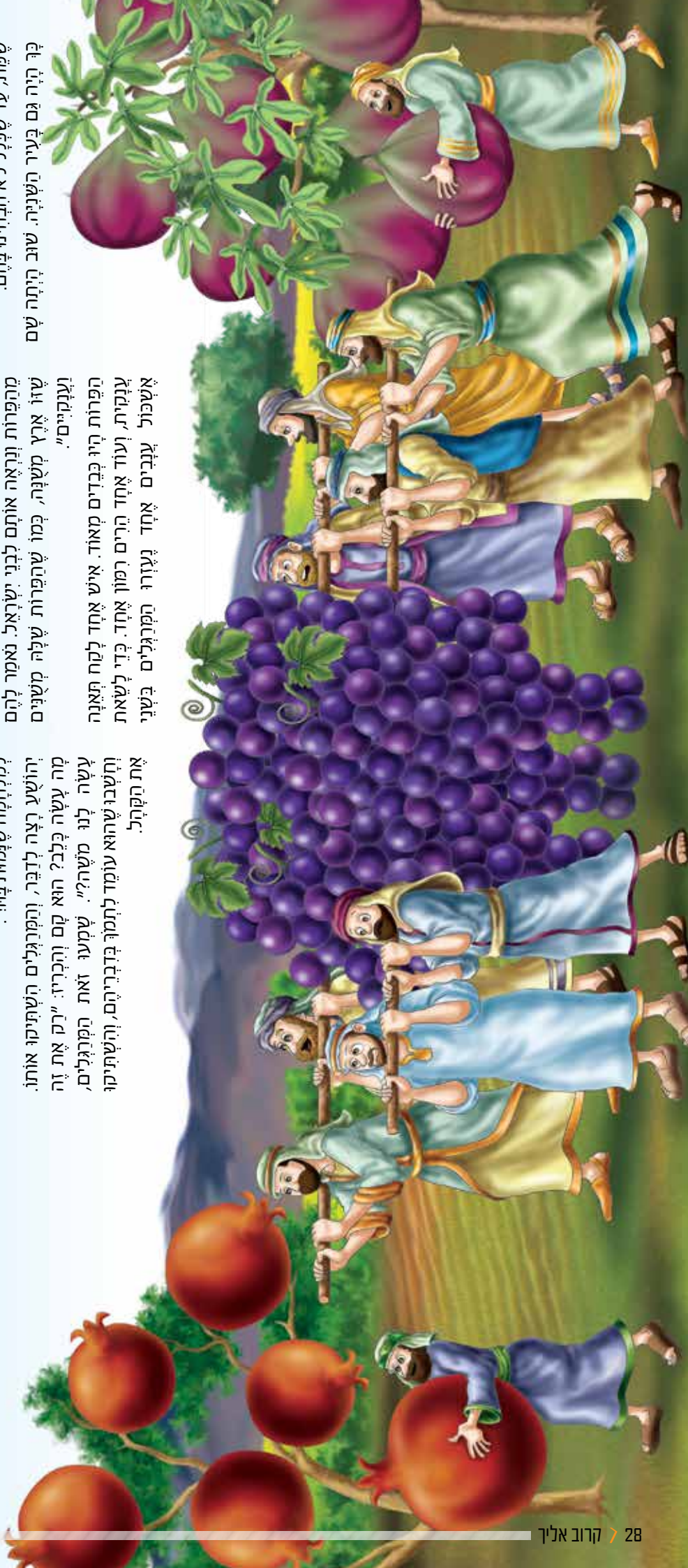
הלונה, ואיש לא שם לב אליהם. גם כשעברו ליד העיר השלישית ראו שם... הלונה. "ראו אילו נסים עושה לנו אלקים!", אמרו יהושע וכלב.

אבל עשיית חכריהם השכנו אחרת. "זו ארץ לא טובה! בכל מקום אנשים מתים!" הם הגיעו לנחל אשכול, ליד חברון. על שפת הנחל צמחו עצי פרי נפלאים: גפנים, תאנים, רמונים. הפרות שלהם היו ענקיים. עשרת המרגלים לחשו זה לזה: "בואו נקח מהפרות ונראה אותם לבני ישראל. נאמר להם שזו ארץ משובה, כמו שהפרות שלה משינים ונקנייים!"

הפרות היו כבדים מאוד. איש אחד לקח תאנה ענקית, ונוד אחד הרים רמון אחד. כדי לשאת אשכול ענקים אחד נעזרו המרגלים בשני

"אל תכנסו לארץ כמו גנבים", אמר משה רבנו לשניים-עשר השליחים, שיצאו לראות את ארץ כנען. "לכו בראש זמון ואל תפחדו!"

חברי המשלחת יצאו לדור בחשש. "מה נעשה אם יראו אותנו ויחשדו שאנחנו מרגלים?" כשהתקרבנו לעיר הראשונה שמעו קול גבי. הם ראו הלונה גדולה. התושבים היו שקועים כפי כותו הצער על האיש שמות, עד שפלל לא הבחינו בהם. כך היה גם בעיר השניה. שוב היתה שם



# רבנות מדברת אליך?

רוזה את עצמך  
כמנהיג רוחני לדור העתיד?



אנו שמחים לבשר על פתיחתו של בית המדרש לסמיכה והכשרת רבנים בלוד  
בנשיאות מורנו הרב שמואל אליהו שליט"א באלול התשע"ח

לימוד הלכתי - עיוני בדיבור חברים ואהבת תורה, והכנה למבחני "יורה יורה" של הרבנות הראשית לישראל, במקביל ללימוד נעבוד הכשרת מקצועית יעודית לרבנים בחסות "איגוד רבני הקהילות"

ממגוון הקורסים: מנהיגות וניהול קהילה, גישור, ייעוץ זוגי, פסיקה במראות, רטוריקה, עמידה מול קהל, הדרכת התנים ועוד..

- שימוש ת"ח - מפגש חודשי עם גדולי ישראל
- ניסיון חינוכי - הכולל ישתלב בבית המדרש החדש של המכינה הישיבתית "מעוז" בלוד
- ניסיון מעשי - שילוב בקהילות השונות בעיר כרבנים ומגידי שיעורים
- דירה בלוד (רמת אשכול) \* מלגה גבוהה למתאימים
- תכנית מובנית ללימוד אמונה, על פי הראשונים ואחרוני דורינו

ראש בית המדרש הרב **אילן אלפונטה** שליט"א  
ראש הכולל וראש תכנית הלכה  
הרב **מאיר דוד בראל** שליט"א

באלול הקרוב נתחיל אי"ה בהלכות שבת

לקביעת ראיון קבלה ולפרטים נוספים  
מזכירות - 089159666 הרב מאיר דוד בראל - 0505833690

"מאז שאני קטנה  
חלמתי להיות כלה...  
**אהובה,**  
מאושרת **ביחד"**

החלום הזה יכול להתגשם

אימון בשיטת "עומק הקשר"  
סייע למעל 300 בנות  
להתחבר לעצמן  
לפרוץ את המחסום  
ולהתחתן!

אימון וטיפול של  
**"עומק הקשר"**

ממוקד

עוצמתי

ומדויק לך

כלים טיפוליים עדכניים -

אימון, גישטלט,

פסיכודרמה, טיפול נרטיבי,

דמיונבע ועוד

צוות מאמנות ומטפלות

מקצועיות, אהבות ומנטות

אפשרות לפגישה ראשונה

ללא התחייבות

תהליך קצר וממוקד

ניסיון רב ומאות חתונות ב"ה



עומק הקשר  
אימון רבני לנשים מאמנות ומטפלות • סדנאות  
הכית שלך עם החתונה

רוצה לשמוע עוד?

omekhakesher1@gmail.com | 058-4170276

או היכנסי לאתר האינטרנט שלנו:  
www.omekhakesher.co.il

ובעזרת השם תמצאי את שאהבה נפשך... בקרוב ממש!



סטריו ולמן



מיטב השירים וסיפורי חסידים  
במופע מיוחד לציון ההילולא של הרבי מליובאוויטש

# התנועה החדשה

נאור כרמי מארח את

## שולי רנד ורמי קלינשטיין

מופע פתיחה: אסף הרוש

השקה חגיגית לסדרת הספרים **סודות היהדות**  
מאת הרב **עדין אבן-ישראל** (שטיינזלץ) - חתן פרס ישראל  
עם הרב **מנחם ברוך**, מעורכי הסדרה



ראשון | ד' תמוז 17.6.18 | 20:00  
היכל הספורט העירוני. שד' בן גורין 37, אשקלון

לרכישת כרטיסים: tickchak.co.il/1916

שישי | ב' תמוז 15.6.18 | 10:00  
היכל התרבות כפר סבא רח' ירושלים 33

לרכישת כרטיסים: tickchak.co.il/1912



הרב חיים שלום דייטש

התוועדות

התוועדות

# בין

# הכוונות

**ברגעי השיא עלינו להתכוון אל רגעי השפל, רק כך העולם הזה יתרומם <**

**אסור להתרוממות רוחנית להיות מנותקת מהמציאות הגשמית. כך בתפילה,**

**בחגים, בחינוך ובכל תחום בחיינו**

בחתונה עד שאתה לא מסוגל לכוון שה' הוא בעל הבית על המציאות? !  
ואם כך, אם החתן אפילו היום כן יכול לעשות את המינימום, למה הגמרא אומרת שהוא פטור? מכאן ההוכחה שאם אתה יכול לעשות יותר ועשית פחות, זה נקרא לא לכוון. הנורמה פעם הייתה כוונות גבוהות, ולכן חתן היה פטור כי הכוונה המינימלית שאותה תמיד אפשר לכוון, נקראה אז חוסר כוונה.

אז זה חידוש כללי בענייני כוונה, שיש מדרגות, ואף על פי שיש מינימום כוונה, מצופה ממך לכוון הכי גבוה שאתה יכול. ראיתי בספר 'שומר אמונים' של אחד מתלמידי תלמידיו של האר"י שכתב שלהכיר באחדות ה' זה לא עניין של דיבור חיצוני בלבד אלא עניין פנימי, ולכן ככל שלומדים על זה יותר, מצליחים יותר להגיע לזה. אז התחנה הראשונה לכוונה בתפילה מתחילה בלימוד על הקדוש ברוך הוא, גדולתו ואינסופיותו.

**הגמרא בסוף יבמות אומרת שאדם צריך להתפלל כך שיהיו 'עיניו למטה וליבו למעלה'.** מה פירוש 'ליבו למעלה'? בחסידות מסבירים שצריך לחשוב מה קורה למעלה, אצל ה'. איך הוא מרום מכל העולמות, הכל בטל אליו ואין עוד מלבדו. כשאדם חושב על הדברים הללו הוא מתרומם מהעולם הזה, ויכול להגיע בעבודה נכונה למצב שהוא בטל באמת לה'.

ומה פירוש 'עיניו למטה', מה עוד בן אדם צריך? לחשוב בשעת התפילה גם על העולם הזה. לא מספיק לחשוב רק על העולם העליון ולהתבטל, צריך לחשוב גם על העולם הגשמי, על היש. כי אם תהיה רק התבוננות

אחת השאלות שאני שומע הרבה היא: איך מכוונים בתפילה? על מה צריך לכוון? רוב האנשים היו רוצים לכוון יותר בתפילה.

קודם כל, עלינו לדעת שהמושג כוונה הוא אישי. שני אנשים מתפללים באותה כוונה, לאחד זוהי תפילה טובה ואילו השני התפלל ללא כוונה. למה? בגלל שאם אדם יכול לכוון יותר אך מכוון פחות, זה נקרא שהוא לא כיוון. יש לי ראייה על כך מהגמרא: הלכה ידועה היא שאם אדם קרא קריאת שמע ולא כיוון בפסוק הראשון, הוא צריך לחזור ולקרוא. הגמרא אומרת שחתן פטור מקריאת שמע בליל החתונה, כי הוא מתרגש ולא יכול לכוון. אבל הראשונים כותבים שבימינו החתן כן חייב לקרוא, כי בין כה וכה אנחנו לא מכוונים כל השנה, אז שיקרא כמו שהוא רגיל. ואדרבה, חתן שלא יקרא קריאת שמע, סימן שיש לו יוהרה: כאילו שכל השנה הוא מכוון ורק עכשיו איננו מצליח.

**אבל רגע - איזו מין יוהרה זו אם אני עושה מה שכתוב בשולחן ערוך? !** אם הנחתי תפילין, אם שמרתי שבת זה נקרא יוהרה? אם כתוב בשולחן ערוך לכוון בקריאת שמע, איזו ברירה יש לי אם לכוון או לא? הרי אם החתן ישאל "לא כיוונתי בפסוק הראשון, האם עלי לחזור ולקרוא?", ודאי שהרב יענה בחיוב. אז מה פתאום לומר שאנחנו לא מכוונים כל השנה?

מכאן אפשר להוכיח שיש מדרגות בכוונה.

הכוונה עליה אומר השולחן ערוך שצריך לחזור זוהי הכוונה המינימלית, ואותה כל אחד יכול וצריך לכוון, אפילו חתן בימינו. אתה כל כך תפוס

קצת בשביל עצמו, והבן אמר לו: "דע לך, אבא לא מחזיק מזה שנשאת. תיכנס להיפרד ותיסע לתלמידים שלך".

הוא נכנס להיפרד מהרבי, והאמרי אמת אמר לו: "כשתפגוש את התלמידים שלך, תגיד להם את הפסוק: 'ידעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלוקים בשמים ממעל ועל הארץ מתחת אין עוד'". הוא פירש לו מילה במילה, ובסוף אמר "ומה זה 'אין עוד'? שחזן מזה אין עוד מה לדעת. אם תדע שה' הוא האלוקים, אתה כבר יודע הכל. ועכשיו לך תכניס את זה לתלמידים".

מספר היהודי מתל אביב שהיה תלמיד שלו, שאותו קומנדנט הגיע אליהם ולקח כל אחד ואחד בנפרד לטיול של שעה וחצי. הלך אתו שעה וחצי וניתן לו בראש את הפירוש של הרבי, שוב ושוב ושוב. היהודי הזה הגיע למעלה מגיל תשעים, ניצול שואה, והוא אומר **שהוא עבר את כל המלחמה בזכות זה** שכל הזמן הוא חשב על דברי הקומנדנט. עד היום כשהוא רואה יהודים יושבים ומדברים סתם ומבטלים את הזמן, הוא מעיר להם. אבל אם הוא רואה שמדברים על ה', הוא נעצר להקשיב. עד היום זה נשאר חקוק בו. וכל זה בזכות מה? בזכות ה"ענינו למטה": הפסיק לחשוב על עצמו ולך לתלמידים. לחיים!

עמוקה על "אין עוד מלבדו", מה יקרה לאדם אחרי התפילה? הוא יפתח את עיניו ויראה שהעולם הזה דווקא קיים וקורץ, והוא יתבלבל וייפול. אם התפילה היא רק עם ליבו למעלה, האדם לא מפתח אמצעי להתמודד עם הגשמיים. אז העצה היא שגם בזמן התפילה יחשוב על העולמות הגשמיים ואיך שגם הם בטלים לאלוקות, ואז הוא לא ייפול. הכלל הוא שאסור לשכוח בעת ההתרוממות את הירידה שעוד מצטט תגיע.

לדוגמה, **כבר בראש השנה צריך לחשוב על הימים האפורים שעוד יבואו**, וכמה שעבודת ה' שלנו תהיה שונה. נכון, ביום כיפור אדם לא חושב על אכילה גשמית, אבל עוד כמה שעות הוא בהחלט יחשוב על כך... ואז מה? איך הוא יתמודד עם תאוות האכילה שלו? צריך לחשוב על זה כבר בזמן הרוממות. כבר עכשיו לתכנן מה עומד לקרות, ואז יש סיכוי שמשוהו יישאר איננו גם ליום יום.

העיקרון הזה נכון בכל תחום בעבודת ה'. כשהילדים היו קטנים, אהבתי להישאר בחול המועד בבית. יש ספרים, לא צריך לרוץ לשום מקום, הכל נפלא. אבל אחרי זה תפסתי שכשאבא יושב כל היום ולומד, הילדים משתעממים ויוצאים לבד, וזה עלול להיות לא כל כך טוב. אז החלטתי להצטרף אליהם ולקחת אותם לכל מיני מקומות, לא כדי להשגיח אלא בשביל לכוון. הלכנו לספארי, לצפארי ולעוד מקומות.

**אבל עד כמה שזה נשמע מוזר, את זה צריך לתכנן כבר בליל הסדר. זה בחינת "ענינו למטה".**

דוגמה נוספת: לפני בערך מאה שנה לא היו מוסדות לימוד יהודיים לבנות. פעם זה היה מקובל שבנות לא למדו, אבל לפני מאה שנה הדור כבר השתנה והבנות רצו ללמוד. לאן תלכנה? הלכו לגימנסיה, ושם למדו חכמות הגויים ונושאים שקיררו בתוכנם או בצורתם את יראת השמיים. **זה כמובן השפיע עליהן, ולאחר החתונה, בזמן שהבעלים שלהן ישבו ולמדו תורה, הן הלכו לתיאטרון וישבו בכתי קפה...** זה היה ממש לא מתאים. באה שרה שנייר ורצתה לפתוח מוסדות 'בית יעקב' לבנות. אבל קמה לה התנגדות רבה. היא הלכה ל'אמרי אמת', הרבי מגור באותם ימים. הוא היה למדן עצום. מספרים עליו שכל ליל הסדר היה אורך אצלו שלושים דקות כדי שיוכל לשבת וללמוד מיד לאחר מכן. פעם הוא חיכה למונית שתבוא לאסוף אותו, ובדקות המעטות גמרא מהמעיל והתחיל ללמוד. למדן גדול. מה כבר אפשר לצפות שהוא יגיד לה? אבל דווקא הוא עודד אותה שתפתח עוד ועוד מוסדות. הוא גם זה שהקים את העיתון החרדי הראשון. אתם חושבים שהיה לו זמן לקרוא עיתון? ! אבל זה בדיוק "ענינו למטה וליבו למעלה", שגם כשהראש מרחף בעולמות עליונים, אדם זוכר את המציאות של העולם הזה. רק צריך להיזהר לא לרדת מדי למטה...

ה'אמרי אמת' שם דגש גדול בזמנו על עניין החבורות בחסידות גור, ולכל חבורה היה מנהיג, "קומנדנט". יש יהודי זקן-זקן בתל אביב שמספר שבצעירותו החבורה שלו הגיעה יחד עם הקומנדנט שלהם לאמרי אמת. המדריך היה יותר מבוזר והוא טיפל בהם והדריך אותם. כשהם שהו אצל הרבי הוא כל הזמן עזר להם, ואחרי שהתלמידים נסעו החליט אותו קומנדנט להישאר עוד שבוע כדי שגם לו יהיה קצת זמן עם הרבי. פגש אותו הבן של האדמו"ר, ה'בית ישראל', "מה אתה עושה כאן?" הוא שאל. הבחור המבוגר אמר שרצה להישאר



# קורס יצירת סרטים הכוח לגעת בלב

#המסלול המתקדם ביותר

- הפקה
- עריכה
- צילום
- בימוי
- תסריטאות

**עדכנו, הרחבנו והעשרנו את המסלול - בשבילכם!**

בהנחיית טובי המרצים בישראל > ההרשמה לקבוצות גברים ונשים

בית פרוג | 072-3954527 | [www.prog-school.co.il](http://www.prog-school.co.il)

ירושלים: שטראוס 3 בני ברק: מגדלי שקל ז'בוטינסקי 168

עיצוב גרפי ותקשורת חזותית | עיצוב ובניית אתרים | פיתוח אתרים | עימוד מקצועי עריכה והפקת וידאו | צילום מקצועי | עיצוב פנים | תלת מימד ואנימציה | איור ממוחשב

תלומד לזכאים חזאי! מוכרים לשנת שבתון!





**אם ה' הוא מושלם, למה הוא בחר בעם אחד מכל העמים? שלמות זה לאהוב את כולם באותה מידה...**

האלוקות היא אין סופית אבל אנחנו סופיים ולכן העולם כולו מחולק לדרגות; יש יותר ויש פחות. אדם מגונן בידיו על עיניו מפני מכה, כי העיניים חשובות יותר. בני האדם חשובים מבעלי החיים, שחשובים מהצומח. טענת השוויון היא מוטעית ותלושה ואינה מבחינה ביושר בדרגות של המציאות.

בנוסף, הבחירה בנו לא נועדה להנאתנו הפרטית. כל ענייננו בעולם הוא להפוך את כל העמים לקרוא שפה ברורה בשם ה', שכל יושבי תבל יהיו דבוקים בה' יתברך. במציאות חסרת השוויון בה אנו חיים, ה' בחר בנו בשביל להועיל לכולם ולרומם אותם, עד שנגיע ליום בו "ביתו בית תפילה יקרא לכל העמים".

**עליתי לארץ לפני כמה שנים, אבל בני משפחתי נשארו בחו"ל וקשה לי מאוד להיות נפרד מהם. מה לעשות?**

רבותינו אומרים "לפום צערא אנגרא", השכר הוא לפי הצער. זו שמחה גדולה מאוד לזכות למצווה העליונה של יישוב הארץ ודווקא מתוך קושי, ורבותינו אמרו שארץ ישראל נקנית בייסורים. המצווה הראשונה שנצטווה יהודי נאמרה לאברהם אבינו, "לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר אראך". זה שורש כל היהדות, שבשביל לדבוק בארץ שעניי ה' אלוקיך בה, אדם מוכן לעזוב את מולדתו ואת בית אביו. אתה זכית להיות דבוק במדרגת אברהם אבינו ומעלתו העצומה, אשריך וטוב לך! והעיקר שתשמח שמחה עצומה בזכות שנתגלגלה לידך.

ויחד עם זאת, לצורך משפחתי זמני התיירו רבותינו גם לבקר בחוץ לארץ, אבל הרבה יותר טוב שהם יבקרו אותך פה בארץ, ומתוך כך יראו שטובה הארץ מאוד מאוד ויעלו גם הם אליה.

**לאיזו מדרגה רוחנית צריך יהודי לשאוף?**

התשובה קשורה למתח ותמרון בין שני מישורים. דבר פשוט הוא שכל אחד צריך לשאוף לדרגה הגבוהה ביותר האפשרית, ויחד עם זאת היא צריכה להתאים לו. אם כשאדם שואף גבוה הוא מזייף ומתנכר לאישיותו, הדבר רומס את נפשו והוא לא ישיג באמת שום מדרגה. לעומת זאת, אדם צריך להיות נאמן לעצמו, ואין הכוונה למציאות ההווית שלו על חולשותיה אלא למציאות האמיתית כמו שהיא מצד מעמקי הנשמה, שדבוקה באלוקות ללא הרף.

על גבי כל זאת צריך לזכור שמדרגה אינה יעד - לא מחפשי מדרגות אנחנו אלא חפצי דבקות אלוקית ועשיית רצונו בלבב שלם. כשאנו דבקים בו אנו פוגשים את האור האלוקי שלמעלה מכל מדרגה ומכל מעלה, ואהבת ה' והתפן ליראה אותו ולדבקה בו הן המקור האמיתי שלנו ותכלית שלמותנו.

**יום פתוח!**  
**אחרון!**

**200** סטודנטים בחוג  
נרשמו לקורס תיאוריית הקוואנטים ב' **75**  
נרשמו לקורס ניתוח מערכות סיפרתיות **50**  
סטודנטים שלא נרשמו לאף אחד מהקורסים הנ"ל **103**  
סטודנטים שנרשמו לשני הקורסים

בס"ד

**המכינה לאקדמיה**  
מכינת ריענון  
מכינה מלאה

**תואר שני**  
מנהל עסקים M.B.A.  
פיזיקה / הנדסת אלקטרו-אופטיקה \*M.Sc.  
סיעוד M.S.N + Nurse Practitioner \*

**הפקולטה לניהול B.A.**  
חשבונאות ומערכות מידע  
מנהל עסקים

**הפקולטה למדעי החיים והבריאות**  
סיעוד B.S.N.  
ביוכימיה ובריאות B.Sc.

**הפקולטה להנדסה ומדעי המחשב B.Sc.**  
הנדסת אלקטרו-אופטיקה  
הנדסת חשמל ואלקטרוניקה  
הנדסת תוכנה  
הנדסת מערכות תקשורת  
הנדסת תעשייה וניהול  
מדעי המחשב

**פותרת? מקומך איתנו!**

**יום פתוח** **6.18**

**החל מהשעה 17:00**

קמפוס טל - בנות **קמפוס לב - בניים**  
רח' הוגד הלאומי 21 בנת מרדכי, ירושלים | רח' בית הדסים 7, בנת שאול, ירושלים