



קו ההלכה הספרדי

גליון חודשי 14 • אלול ערב ר"ה פ"ו

קו ההלכה

קו ההלכה מענה לשאלות בהלכה 24 שעות ביממה. רגש לגפש. שלום בית. חינוך ילדים.

קרבנות ובבכורותיה



14

המיכון הנכון
בערך העליין

מזור לנשים



12

הכנת ילדיו לתלמוד תורה
ואביו מבקש כוס תה

קו ההלכה לילדים



8

זירת משחק
חדשה

סיפור



5

החניה
שעלתה
ביוקר...

דין משפחתי



2

חודש אלול והכנות לר"ה

הלכה למעשה • הרב ירון אשכנזי



חודש אלול והכנות לר"ה

מה הדבר החשוב ביותר לעשותו בחודש אלול?

כתב הרב החיד"א בספר מורה באצבע (אות רמג) שטוב וישר שבכל לילה קודם שישן טרם אמירת וידוי יפשפש ויחפש דרכיו ובמעשיו באותו יום ויתוודה וישוב, וכן יעשה מראש חודש אלול עד יום הכיפורים, והיה צריך לעשות כן כל ימיו בכל לילה כמעשה הצדיקים קראו בשמותם 'מארי דחושבנא', ולפחות כך יעשה בארבעים יום הנוראים הללו. והביאו כה"ח (סי' תקפא סקכ"ד).

מעלת חיוב 'חשבון הנפש'

בגמרא בברכות (ז.) מצינו "טובה מרדות אחת בליבו של אדם יותר מכמה מלקויות" וריש לקיש אמר, טובה יותר ממאה מלקויות. ע"כ. ופירש רש"י "מרדות אחת - לשון רדוי והכנעה שאדם שם על לבו מאליו", כלומר, שכאשר אדם מתבונן על דרכיו ומעשיו ושב עליהם בתשובה, אין צורך כבר להשית עליו שום ייסורים כדי לעוררו מתרדמתו.

וראה בביאור הלכה בסימן תקע"א שהביא לדברי הש"ה הקדוש בשם ספר חרדים, שתלמיד חכם לא יסגף עצמו, רק יום אחד בשבוע יתרחק מבני אדם, ויתבודד בינו לבין קונו, ויקשור מחשבתו בו כאילו כבר עומד לפניו ביום הדין, וידבר לאל יתברך כאשר ידבר העבד אל רבו והבן אל אביו... והעיקר הבכיה והווידי

או באשמורת הבוקר לפני עלות השחר, האם מותר לתקוע בשופר בזמן זה?

תשובה: מעיקר הדין מותר והמחמיר תבוא עליו ברכה.

וכן כתב בשו"ת דברי דוד (ח"א או"ח סי' ל"ד) וטעמו הוא משום שנאמרו כמה טעמים בפוסקים מדוע אין לתקוע בערב ראש השנה:

א. בספר המנהגים (לר' אברהם קלויזנר - עמוד ב' בהג"ה בגליון) כתב הטעם כדי לערבב את השטן שלא יבין אימתי ר"ה ולא יקטר.ג. וכ"כ המהר"ל ואלהיו זוטא ופמ"ג.

ב. המהר"י טירנא ומהר"ל כתבו הטעם שתוקעים כל חודש אלול הוא מדין "תקעו בחודש שופר" דהיינו ל' יום ולכן אנו תוקעים כ"ח יום של חודש אלול ועוד יומיים ר"ה ואם יתקעו גם בערה"ש יהיו ל"א ימי תקיעות.

ג. הלבוש כתב שהסיבה שצריך להפסיק בתקיעות הוא כדי להבדיל בין תקיעות רשות לתקיעת מצוה, והובא במג"א (סי' תקפ"א סקי"ד) וט"ז, משחא דרבותא, ערוך השולחן, וברכ"י.

ד. בשו"ת בית דוד (או"ח סי' שנה" דפ"ט ע"ד) להגאון ר' דוד יוסף אב"ד סלוניקי כתב שצריך להבדיל בתקיעות כדי שתהיה תקיעת שופר כדבר חדש, לפי שצריך לברך עליו שהחיינו.

ונפק"מ בין הטעמים היא מה יהיה בנידון דידן, לטעם של 'בלבול השטן', אין לתקוע אף בלילה כמ"ש הא"ר ופמ"ג, ולטעם שני - מדין תקיעות ל' יום ולא ל"א יום, נמצא שלא שכנזים שנהגו לתקוע בכל חודש אלול אסור לתקוע אף בלילה, ולספרדים שלא נהגו לתקוע אחר התפילה בחודש אלול מותר לתקוע בלילה. ולטעם השלישי - כדי להפסיק בין תקיעות רשות לחובה, וכן לטעם הרביעי כדי שיהיה דבר חדש א"כ סגי בהפסקת יום דאין חיוב תקיעות אלא ביום.

נמצא שלפי ג' הטעמים מתוך ד' מותר לספרדים לתקוע בליל ערב ראש השנה, ומכל מקום המחמיר תע"ב.

"בעל תוקע" שהוא בן תורה ומאריך בתפילתו וכשגומרים הציבור את קטע המלכויות בתפילת לחש הוא עדיין באמצע הברכה, האם יכול לעצור באמצע הברכה ולתקוע

והגדרים שלא יעשה זאת לעולם, "וה' יראה ללבב". וראה עוד בגמ' (שבת קנג.) "רבי אליעזר אומר שוב יום אחד לפני מיתתך ... ישוב היום שמא ימות למחר, ונמצא כל ימיו בתשובה".

וכן מבואר בגמ' (עירובין יג:) דנמנו וגמרו: נח לאדם שלא נברא משנברא, ועכשיו שנברא יפשפש במעשיו ואמרי לה ימשמש במעשיו" וביאר בספר מסילת ישרים להרמח"ל, דהיינו שיעשה חשבון נפש, יפשפש - במעשים הלא טובים, וימשמש - במעשים הטובים כמה הם טובים. וכ"כ באגרת הרמב"ן כתב "ותפשפש במעשיו בבוקר ובערב ובזה יהיו כל ימיו בתשובה".

וראה בספר ליקוטי אמרים (פ"י אות מז) למרן החפץ חיים וז"ל "כי לו התפללנו ושפכנו שיח לפני הקב"ה, בוודאי לא ישובו תפילותינו ובקשותינו ריקם, ולא יסתפק האדם במה שמתפלל שמונה עשרה שלש פעמים ביום, אלא כמה פעמים ביום צריך לשפוך תפילות ובקשות בינו לבין עצמו כשהוא בביתו מעומקא דליבא".

ועי' בגמ' בבא בתרא (עח:) א"ר שמואל בר נחמן א"ר יוחנן, מאי דכתיב: על כן יאמרו המושלים וגו', המושלים - אלו המושלים ביצרים וכו', ובביאור המסילת ישרים (פ"ג בביאור חלקי הזירות) עיי"ש.

ובפרט מי שמתנהל כבן תורה שעליו להקפיד בכך כמ"ש בגמ' (ברכות יט:) אם ראית תלמיד חכם שעבר עבירה בלילה, אל תהרהר אחריו ביום, שמא עשה תשובה. ופריך שמא סלקא דעתך? אלא ודאי עשה תשובה.

וכן מובא בתנא דבי אליהו (פרק ג') אם ראית תלמיד חכם שעבר עבירה ביום, אל תהרהר אחריו בלילה, שמא עשה תשובה. והמדרש מעמיד שם דמייירי בודאי עשה תשובה. וכיצד עשה תשובה? אלא בוודאי שעשה חשבון נפש.

בערב ראש השנה אין תוקעים בשופר. מה הדין בסליחות שעושים בליל ערב ראש השנה

זו ההשתדלות שלך

הירשמו עוד היום לשדכניות של קו ההלכה

במיוחד עבורך אלפי הצעות מותאמות לפרטי פרטים:

סגנון - יר"ש - אופי - נראות - עדות - נתונים כלכליים ועוד

להרשמה מקוונת חפשו 'שידוכים כהלכה'



הלכה למעשה

הגאון הרב ירון אשכנזי שליט"א + רב העיר גדרה וראש קו ההלכה הספרדי

לציבור, או חייבים להמתין לו עד שיסיים?

אף שלכתחילה ראוי לציבור להמתין לבעל תוקע, מכל מקום במקרה שהציבור לוחץ ויש חשש הכשלת הרבים וד"ל... מותר לבעל תוקע לתקוע באמצע התפילה, אף אם סיימו ברכת זיכרונות והוא עדיין נמצא במלכויות.

וראה בשו"ת שבט הלוי (ח"י סי' פ"ח) שהשואל רצה להתיר לחזן לתקוע במקומו אף שלא סיים מלכויות או זיכרונות, ממ"ש השו"ע

(סימן תקצ"ה) שאם לא תקע בתפילה יכול להשלים אחר התפילה, מוכח שאין זמן לתקיעות בדיעבד, וכל מקום שתוקע בו כשר. והשיב לו הרב ז"ל, שמסכים עימו לדינא אבל לא מטעמו, שאף שאין חיוב לשמוע תקיעות דווקא בזמן מסויים ויכול לתקוע אחר התפילה, מכל מקום כשתוקע באמצע התפילה יש לחוש משום הפסק, ומכל מקום התיר וסבירא ליה שאין כאן הפסק כיוון שזהו

מסדר התפילה בר"ה, א"כ אף באמצע הברכה אין כאן משום הפסק.

בימים של עשרת ימי תשובה, צריך האדם לשוב בתשובה כלפי בוראו, איך עושים זאת?

עשרה ימים שמראש השנה ועד יום הכיפורים הם בעלי ערך רוחני גדול וחשוב, והם מיוחדים לתשובה, ולתיקון המעשים. (גמרא, ראש השנה יח.).

ארבעה תנאים יש לתשובה: חרטה - להתחרט על מעשיו, עזיבת החטא, וידוי על החטא, וקבלה לעתיד שלא ישוב לעוון זה לעולם. (רמב"ם פרק ב' מהלכות תשובה הלכה ב' - ד').

המושג "תשובה" אינו רק מעבירות כחילול שבת, זנות וגזל וכו', אלא כל אדם כפי דרגתו צריך לשוב ממעשיו הרעים. כמו כן צריך לשוב גם מעבירות שאין בהם מעשה, כגון

גאווה, כעס, קפדנות, קנאה, רדיפת התענוגות והמאכלים וכו', וכתב הרמב"ם (שם) שעבירות אלו קשים יותר מאותם שיש בהם מעשה, שבזמן שאדם משתקע במידות רעות אלו, יותר קשה לו לפרוש מהם, לכן עיקר התשובה צריכה להיות בענייני מידות רעות הטעונות תיקון.

איזה עבירות יום הכיפורים מכפר, ואיזה עבירות אין יום כיפור מכפר?

גרמיזאן. כף החיים (סימן תר"ו סק"ג).

מה שנוהגים כיום לפני "כל נדרי" שהרב אומר לכל הציבור שימחלו זה לזה וכל הציבור אומר ג' פעמים "מחלנו" האם אדם יוצא בזה ידי חובה או שצריך לרצות את חבריו באופן פרטי?

אינו יוצא ידי חובה של בקשת מחילה, אלא צריך לבקש ממנו באופן פרטי. (כף החיים סימן תר"ו אות יד).

עבירות שבין אדם למקום יום הכיפורים מכפר, אבל על עבירות שבין אדם לחבירו אין יום"כ מכפר, כמו שמבואר במסכת יומא (פ"ה).

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

כל עוד שלא פייס את חברו, לא נמחל לו העוון כלל, גם לא החלק של "בין אדם למקום". ונותן ביד מידת הדין כח לקטרג עליו ולומר: זה לא אכפת לו מעבירות שבידו, שהרי לא ביקש מחילה מחבירו ולמה אתה כביכול תמחול לו? לכן צריך כל אדם להשתדל ולרצות את חברו. (ברכי יוסף בשם מוהר"ש

למי נותנים את מעות הכפרות?

את מעות הכפרות נותנים לעניים בני תורה (מהרי"ל עמ' שטו) ומטה משה (אות תתל"ז) והביאם מרן זיע"א בחזו"ע (עמ' רכה), וכיום נוהגים לתת מעות אלו לארגונים המסייעים ביד לומדי התורה וכדוגמת "קו ההלכה הספרדי" שמאגד תחתיו כשלוש מאות רבנים המשיבים בכל תחומי החיים, מזכים את הרבים לאלפים ולרבבות, משיבים רבים מעוון, מצילים נערים מרדת שחת, מיעצים בשלום בית וחינוך ילדים, פרוייקט השידוכים, תמיכה נפשית ורגשית לנשים וגברים ועוד, וכל מי שמסייע בעד קו ההלכה נחשב לשותף לזיכוי הרבים העצום שנעשה במשך השנה.

שנה טובה כתיבה וחתימה טובה לכל בית ישראל.

עיצוב ואסטרטגיה:

שמעון נהן
3189062@GMAIL.COM

לפרטים והערות

alonim3030@gmail.com

פיקוח הלכתי:

הג"ר אושרי אזולאי

יו"ל ע"י

קו ההלכה הספרדי
*3030





שידוכים בהלכה

הרה"ג אליהו חייאב שליט"א
רו"כ רוב קהילת שערי עובדיה ויטה.
מנהל רוחני שלוחות דיגיטל ונפש



במקור היינו שונים, האם עתה אנו מתאימים?

שלום וברכה לכבוד הרב ויישר כוח על המדור המיוחד שיש בו תועלת גדולה לאנשים המצויים בתקופת שידוכים.

אני בחור בעל תשובה שמתחיל כעת שידוכים ומוצא את עצמי

מול דילמה בה הייתי רוצה לשמוע חוות דעת תורנית.

מאחר ולא גדלתי על שידוכים ואיני יודע איך בדיוק הם מתנהלים, התקשרתי לפני זמן מה לשדכנית וביקשתי הדרכה. היא שאלה אותי כמה שאלות אישיות, וביניהן אחת שלא ידעתי להשיב עליה: האם אתה מחפש דווקא בעלת תשובה או שאפשר להציע לך בחורה חרדית מבטן ומלידה?

נבוכתי ולא ידעתי מה להשיב: מצד אחד אני חושב שיש תועלת גדולה בבעלת תשובה שמכירה את העולם ממנו באתי, ועברה גם היא את אותו תהליך שעברתי אני. יש לי הרגשה שכך נבין זה את זה טוב יותר. מצד שני אולי עדיף לקחת בחורה חרדית שתכניס אותי לתוך העולם החרדי ותגרום לכך שהבית שנקים יהיה כבר חלק בלתי נפרד מן הציבור, כמוכּן לאחר בדיקה בפגישות שהתקשרת בינינו חלקה וזורמת.

אשמח שכבוד הרב יסדר לי את הראש' בעניין הזה.

וכל אחד מתאים את עצמו לסגנון שהוא גדל בו. איני אומר שאי אפשר להסתדר עם פערים בסגנון, אבל זה עושה את העבודה הרבה יותר קשה ומורכבת. שאלתך היא, אפוא, האם יש פער סגנונות בין בעל תשובה לחרדי מלידה?

שנית, שאלת שאלה כללית שאין עליה תשובה אחת חד משמעית, והיא אינדיבידואלית לכל אחד ואחד. יש בעלי תשובה וותיקים ויש כאלו שהם רק שנה או שנתיים בתשובה ולכן הפערים בינם לבין חרדים מלידה עוד גדולים. ושוב חשוב להדגיש - הם באותו מקום מבחינת קיום מצוות, יראת שמים ואמונה, אלא שהסגנון השונה יוצר פער ביניהם.

עד כאן ההקדמות, ומכאן לתשובה שתופיע בעזרת ה' בגיליון הבא.

ראשית חשוב לדייק שהשאלה "האם אני מתאים לחרדית?" אינה באה לומר, חלילה, שבעל תשובה הוא פחות מאדם שנולד חרדי. ההפך הגמור הוא הנכון! יודעים אנו כי במקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד, ואין שום פחיתות בכך. המציאות מלמדת כי ישנם בעלי תשובה רבים שנעשו בני תורה אמיתיים והם שקועים בלימוד באופן יוצא מן הכלל. השאלה - וגם התשובה - מתמקדים בעניין אחד: בסגנון שמטבע הדברים שונה מעט בשל הרקע השונה של כל אחד מן הצדדים.

הרי הכל מבינים שכדי להתחתן, כדאי לחפש התאמה גדולה ככל האפשר שתצמצם את הפער בין בני הזוג. בעולם החרדי יש כמה מגזרים: חסידים, ליטאים, ספרדים, אשכנזים, וגם בתוכם יש חלוקה לכל מיני סגנונות,

שלום לך, יקירי, ותודה על השאלה היפה, הנוגעת בעניין רגיש עד מאד. התשובה:



משולחנו של מרן

דוממכבים באר"ת
מכון מאור ישראל



ב"ה, ירושלים ד' תשרי תשמ"ב

לכב'

ר' מיכאל בנסון הי"ו

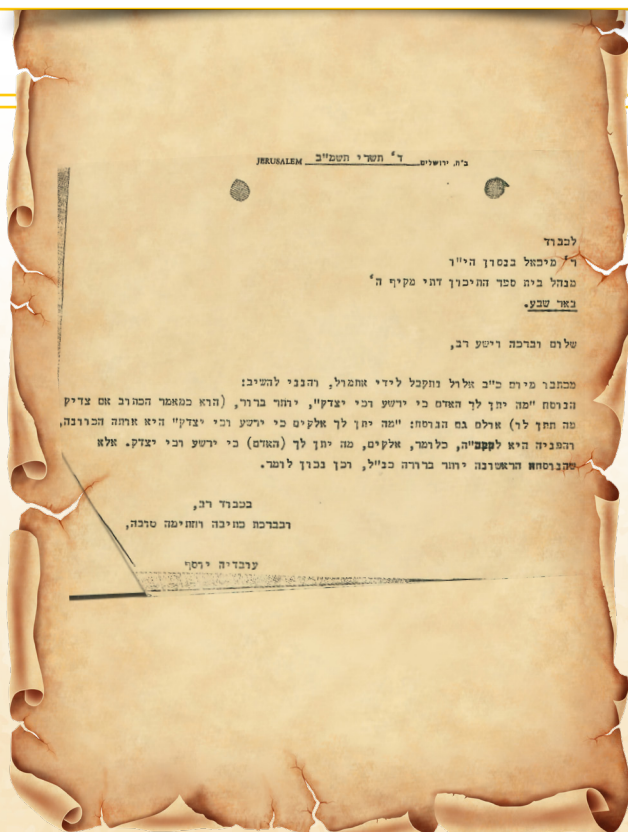
מנהל בית ספר התיכון דתי מקיף ה' באר שבע.

שלום וברכה וישע רב

מכתבו מיום כ"ב אלול נתקבל לידי אתמול, והנני להשיב:

הנוסח "מה יתן לך האדם כי ירשע וכי יצדק", יותר ברור, (הוא כמאמר הכתוב "אם צדיק מה תתן לו") אולם הנוסח: "מה יתן לך אלוקים כי ירשע וכי יצדק" היא אותה כוונה, והפניה היא להקב"ה, כלומר, אלוקים, מה יתן לך (האדם) כי ירשע וכי יצדק. אלא שהנוסחה הראשונה יותר ברורה כנ"ל, וכן נכון לומר. בכבוד רב, ובברכת כתיבה וחתימה טובה,

עובדיה יוסף.





המוות מוליד אהבה?...

לכם כיוון מחשבה חדש, אתם לא חייבים אבל אתם מוזמנים לנסות לחשוב קצת אחרת:

קחו לדוגמה: אתם בחרתם להתחתן כי רצייתם להיות קרובים! הקירבה הזו איכשהו מאיימת, אבל דווקא בגלל זה היא כל כך מאתגרת ומסקרנת. במועד או בתת מועד הייתם מוכנים לקבל את המחיר של הלב הנשבר הזה לעיתים, בכדי לקבל את התחושה של הקירבה והאהבה. נכון? (תהיו כנים עם עצמכם...)

אבל לפעמים בשעת הפגיעה, התחושות הם קשות! אכזבה גדולה מהולה בכעס רותח על מי שבחרתם לחיות לצידו. בשעת הפגיעה לא נראה שיש אפשרות לתקן ולהגיע לפיוס, ולמצב של נייר חלק כעבר...

הנחה זו אינה נכונה!

לו רק יכולתם באמת לתפוס קצת מרחק, הייתם אוהבים כמו שאף פעם לא חוויתם, הייתם רואים את הפגיעה בצורה אחרת (ואולי, במקום להיפגע הייתם מצלחים להבין גם את הצד השני...). אז, פשוט במקום כל התרגילים שלא מובילים לשומקום אלא מנציחים את עצמכם, אפשר באמת לייצר לעצמכם שעה של שפיות והתבודדות עם עצמכם, שעה שתתן לכם מרחק מהפגיעה.

אולי כשתעצמו אז את העיניים, ובאמת תתנתקו מכל הסובב, תוכלו לפתע להכיל התנהגויות שמאיימות עליכם ולנסות להבין אותן.

התבודדות זו לא מילה גסה. כולנו עושים אותה בדרכים שונות ומשונות אבל לא מאפשרים לעצמנו באמת להתנתק.

תתנתקו מהכל! אבל זמנית. לשעה. רק בשביל שתוכלו לחזור.

תסלחו ממקום חם ובטוח בעצמו. תתקבצו ממקום שלם שמנסה ליהנות מאותה פתיחות וקירבה במקום לרעוד מחד מחרב הפגיעה המוטלת על צווארכם.

תאהבו באמת.

כאילו אתם רחוקים.

...

שעה של שפיות ומרחק מתקריות החיים ייצר לנו שלום גם בינו לבין עצמנו, ובעיקר שלום בינו לבין בוראנו.

מה שאנחנו רואים שלום החיים עצמם זה לא מה שנראה בשעה של שקט והתבודדות. דברים שכעסנו עליהם כמו שלא הבנו את חברנו, עצמנו או את ההשגחה העליונה, פתאום יהיו לנו ברורים יותר ושלוים יותר. כשהאיום סר וחרב הפגיעה אינו צמוד לרק, יותר אפשרי להבין, להכיל, לסלוח, ולהרגיש חופשי ובטוח, ומוגן ירי מהצד השני. (ממילים, מעשים, או הבעות פנים שונות...)

אל תשפטו את עצמכם מתוך החיים עצמם, זה לא פרופורציונלי, תצאו קצת ממרוץ החיים לשעה של ניתוק משטף החיים הסוער, ואז תראו את החיים שלכם באור אחר. תבקשו סליחה מעצמכם על מה ששפטתם את עצמכם לכף חובה, ובעיקר תבקשו סליחה מאדון הכל, ומחברייכם.

מה שנוותר כעת הוא רק להתקרב ולהתבודד עם עצמינו ולנסות באמת להבין שהקירבה הזו היא הדבר היפה בעולם כולו, כולל הכל, אבל הכל!

סליחה ומחילה וכפרה לכולנו.

פינחס.

חודש הרחמים והסליחות מעורר בנו את הצורך לבקש מחילה.

בסיפורי אגדות זה הולך ככה: אנשים רבים ורבים ונעלבים ושוב רבים ופוגעים וכן הלאה, ובשלב מסוים מישהו מהצדדים מת או נפצע, ואז בא היריב שלו לבית החולים או לבית הקברות ומתחיל למרר בבכי על מיטת האובד ומבקש את מחילתו וסליחתו. "אוי, כמה לא התנהגתי בסדר, כמה שלא ידעתי לראות כשהיית חי עד כמה היית אדם מושלם ומקסים" מהרהר ומכה על חטא היריב הוותיק...

נניח ובו"ה תהיה תחיית המתים בקרוב, מה יקרה? אתם יודעים?? אני מאמין שתוך חודש חודשיים האוהבים דלעיל ישובו לריב בדיוק כפי שהיה בעבר.

אז מה יש במוות, או בפגיעה החמורה שפתאום מאפשר לנו לאהוב כל כך? למה אי אפשר לסלוח ולהתפייס כשכולם עדיין טוב?

על זה אמר המשורר: 'אנו זקוקים לשמש כשמתחיל השלג, יודעים שהיינו למעלה כאשר אנו מתחילים ליפול' מבינים שאהבנו כאשר האהוב הולך! למה?? למה זה כך?

התשובה: כי אנחנו רחוקים!

כשאנו רחוקים מהפגיעה זה מאפשר לנו לתת פרופורציות לדברים שבעבר ראינו כמפלצות. כשאנו לבד ללא אף אדם שמאיים עלינו, וכשההוא שהכניס אותנו או צעק או ביהה והשפיל אותנו כרגע מוטל בשפלות הפגיעה באמת רחל, אנו מסוגלים לצאת מהפגיעה ולחוש חזקים ולא מאוימים. וכנראה שכשאנחנו לבד עם עצמינו, אנחנו הפוכים לאנשים מכילים וחזקים ואפילו מפרגנים ואוהבים.

אנחנו חיים כל הזמן תחת איום!

האיום הוא לא רק מהאויבים שלנו או מאלה שמכריזים עלינו בפרהסיה תחרות או מלחמה. אדרבא, אנחנו מאוימים מהקרובים אלינו יותר מכל. אלה שפתחנו בפניהם את הלב. אלו שבמחי יד או עיקום אף יכולים להוריד לנו את מצב הרוח כפי שאף שונא מוצהר שלנו לא יכול. (כי בפני השונא יש לנו שריון פסיכולוגי שלא נותן לנו להיעלב ממנו).

בפני האוהבים שלנו אנחנו לא יכולים לפתח שריון. אכפת לנו מהם. אז הם גורמים לנו לסבול יותר מכולם. הדבר היחיד שמועיל לנו אז, זה הכעס והמילים הרעות שירחיקו אותנו מעט כדי שנחוש קצת לבד ונהפוך לאנשים קצת יותר מוגנים, וממילא טובים יותר.

חשוכי השלום!

ישנם כאלה שמתמכרים לכעס. כן, כן, זאת לא צנינות! הם לא מסוגלים לאפשר למישהו באמת לפייס אותם ולרצות אותם לחלוטין. הסיבה לכך היא רק בגלל שהם כבר כל כך פצועים שהם לא יכולים להרשות לעצמם לאהוב ושוב ולהסתכן בפגיעות.

וישנם כאלה שלא מסוגלים לבקש מחילה. שוב, אותו המטבע מצידו האחר. אם הם יבקשו סליחה הם ייאלצו להתקרב רגשית וזה מאיים. הם יצטרכו לחבק את מי שיכול שוב לכעוס / לפגוע בהם. הם לא מסוגלים לחשוב על זה שהם חשופים לפגיעות מאדם שעד לא מכבר פגע בהם, והם איבדו בו את האיומן.

אם אתם מאלה שכועסים תמיד, או מאותם שאינם מוכנים לבקש סליחה, אני רוצה להציע

דיון משפחתי

משלוחת הדיינים של קו ההלכה שלוחה 3<1

הרה"ג דוד קדוש שליט"א • מו"ץ ודיין בבית"ד 'משפט כהלכה'

החניה שעלתה ביוקר...

ביום שישי נכנסו אברהם ויוסי לחניון הענק של מרכז הקניות הגדול בעיר. החניון היה מלא עד אפס מקום - רכבים חגים סביב, אנשים עם עגלות, צפירות מכל כיוון. אברהם נהג ברכב, ויוסי, חברו הטוב, ישב לצידו. פתאום, מעבר לשורת רכבים רחוקה, ראה אברהם חניה פנויה - מציאה של ממש באותן דקות עמוסות.

אבל היה חשש - עד שיסתובב עם הרכב ויגיע לשם, מישהו אחר כבר יחטוף את המקום. הוא שלף שטר של 20 שם מכיסו, מסר ליוסי ואמר:

"יוסי, רוץ ותפוס לי את החניה! זה שווה לי כל שקל".

יוסי קפץ מהרכב, רץ בין המכוניות, ותוך רגע עמד בגופו מול החניה, מסמך לכולם שזו "תפוסה". אברהם בינתיים ניסה לפלס את דרכו ברכב, אך הדרך הייתה חסומה מכל עבר.

ופתאום, משום מקום, הופיע נהג גברתן גדול ממדים, חמור סבר, הוא לחץ חזק על הצופר, הוריד את החלון וצעק בכעס גדול לעבר יוסי:

"בחור, זוז מיד מהחניה הזאת - או שאני דורס אותך!"

יוסי קפא לרגע. הוא ניסה להסביר: "זה שמור לחבר שלי, הוא כבר מגיע..." אבל הגברתן רק הידק את אחיזתו בהגה והתקדם באיטיות מאיימת. יוסי הבין שלא שווה לו להסתבך - הוא פסע לאחור, הגברתן נכנס בזריזות לחניה, ועניין זה נחתם.

כשהגיע אברהם סוף סוף למקום החניה, טען בכעס: "נו?! מה זה? נתתי לך 20 שם לשמור לי חניה, ובסוף אין לי חניה. תחזיר את הכסף".

יוסי, מתנשף מעט, השיב: "חביבי, אני שמרתי כמו שצריך - עד שהגיע ההוא ואיים לדרוס אותי. מה רצית? שאסכן את החיים שלי בשביל החניה שלך?"

האם מחויב יוסי להחזיר את דמי השמירה לאברהם?

ד"ר אהרן זכאי, מנהל מרכז המחקר והדעת

• תשובה •

עם כל זה שלא קיים יוסי את המטרה שלשמה נשלח, יוסי אינו צריך להחזיר את ה-20 שם לאברהם, היות ועשה את שליחותו בכך שמר את החניה שלא יכנסו רכבים אחרים, ומה שנכנס הגברתן לחניה אין זה פגם בשליחותו, אלא חשוב כאונס בשמירה, והדין בשומר שכר שנאנס בשמירתו, שמקבל משכורתו בצורה שלימה. כמבואר בשו"ע [חו"מ סי' שא ס"א].

ואין לטעון ולומר שיטען יוסי לפטור את עצמו, שהרי ישנו דין מפורסם 'שאין שמירה בקרקע' - היינו לא שייך לשמור קרקע כי היא קיימת ואינה נגזלת למקום אחר, כן נפסק בשו"ע (חו"מ סי' שא). ולא חלים עליו כל דיני שמירה אם פשע, והיות שגם אם פשע פטור מלשלם, א"כ לא נתרשל בשמירה. ולכן אף להחזיר את המשכורת של השמירה אינו מחוייב להחזיר. ולכן ה-20 שם שקיבל ישראלו, אצלו, אינו מחוייב להשיב לראובן. וזו אינה טענה כמבואר בשו"ע [שם], דרך לגבי חיוב הנזק שנעשה בקרקע חייב לשלם, אולם לגבי התשלום על השמירה יהיה ראובן מחוייב לשלם ליוסי.

וכן אין לראובן לטעון שפטור משום שהחניה לא שייכת אליו ולא שמר על משהו שלו, כיון שפה מחוייב לשלם, שחשיב שלוחו שעשה מה שביקש ממנו ולא משום שמירה.

ליסיכום:

השומר שמר על החניה שמר כראוי, ולא מחוייב להעמיד את עצמו נגד הנהג הגברתן. ולכן לא מחוייב להחזיר את ה-20 שם לנהג שנתן לו.



הרה"ג משה יוסף שליט"א
מז"ס שו"ת ראש יוסף הלכות ריבית.
ר"כ לדודארה בית וגן.



בישלתני כך את הכבד, מה עושים?

שאלה:

צליתי כבד ולא עשיתי בו קריעה 'שתי וערב' לפני הצלייה. האם מותר באכילה? ומה הדין אם בשלתי אותו ללא צליה כלל?

תשובה:

למה צריך לקרוע את הכבד 'שתי וערב'?

דעת בעל ההלכות גדולות שהצולה כבד שלם, צריך לקרועו שתי וערב מכיוון שהדם היוצא בשעת הצלייה מתנקז בסמפונות [הורידים הנמצאים בכבד], ודם זה הוא דם אסור, שאינו חשוב כ'דם בלוע' אלא כ'דם שפירש' ולכן צריך לקרוע את הכבד על ידי חיתוך שתי וערב, ובחיתוך זה יזוב כל הדם הנמצא בכבד החוצה ולא יתנקז לסמפונות. וכן פסק השולחן ערוך (סי' עג סעי' א - ג) שיש לקרוע את הכבד קודם צלייתו.

אמנם דעת התוספות והרא"ש שכבד הנצלה באש אינו צריך קריעה כלל, שחום האש שואב את כל הדם האסור, והדם שנשאר בסמפונות מותר באכילה היות ולא פירש ממקומו, אלא שאם רוצה לבשל את הכבד לאחר הצלייה אז צריך לקרוע שתי וערב. וכן פסק הרמ"א בהגהותיו (שם).

לא קרע לפני הצלייה?

מי שלא קרע את הכבד לפני הצלייה, כתב השולחן ערוך (שם) שיכול לקרוע לאחר הצלייה ובזה יזוב כל הדם שהתכנס בסמפונות, ואין לחוש שמא יבלע הכבד את הדם האסור הזה, היות והכלל אומר 'כל דטרוד למפלט לא בלע', כלומר, היות והכבד טרוד להוציא דם הוא לא בולע, לכן מועיל לו קריעה לאחר הצלייה.

לא קרע ולא צלה את הכבד ובישל אותו כך, מה הדין?

מאותו טעם שהזכרנו 'כל דטרוד למפלט לא בלע' כתב השולחן ערוך (שם), שאם בישל את הכבד ללא צליה וללא קריעה כלל, הכבד עצמו נשאר כשר היות והוא פולט דם ואינו יכול לבלוע את הדם האסור, אבל התבשיל חוץ מהכבד אסור באכילה אלא אם כן יש כנגד הכבד פי שישים בתבשיל, וכן הקדרה אסורה לעולם וחייבת הגעלה.

למעשה:

בני ספרד חייבים לקרוע את הכבד לפני הצלייה 'שתי וערב' ואם לא קרעו לפני הצלייה יקרעו לאחר מכן. בני אשכנז, אינם חייבים לקרוע את הכבד אלא א"כ הם עתידים לבשלו לאחר הצלייה.



לא קנתה מיקסר איכותי בהמלצת ובהבטחת המוכר, שאם לא תהנה מהמוצר תוכל להחזירו תוך שבועיים מהרכישה ולקבל זיכוי כספי מלא. והנה, כבר בשימוש הראשון במיקסר החליטה לאה שלא תהיה מרוצה מהמוצר שרכשה בגלל הרעש החזק שמשמיע המנוע. אך במקום לארוז את המוצר כדי להחזירו לחנות החליטה להשתמש בזה רק לצורך הכנת עוגה לכבוד יום ההולדת של בעלה היקר. וכל זה בגלל הבטחת המוכר לתת על המוצר זיכוי כספי מלא, למרות שתשתמש בו.

סליחה, המוצר הזה פגום!

האם הדבר מותר?



כל מכירה שהיא על דעת להחזיר, הכסף שנמסר על המקח נעשה כביכול בתורת הלואה עד שיתקיים המקח באופן סופי. ולכן, אסור לקונה להשתמש בחפץ או בקרקע עד שיתברר ויחליט שגומר את המקח, כדי שלא תחשב ההנאה או האכילה בינתיים כריבית. וכן נפסק בשולחן ערוך (יו"ד סימן קע"ד) מכר שדה לחבירו, ואמר לו לכשיהיו לי מעות תחזיר לי קרקע, לא קנה. וכל הפירות שאכל, ריבית קצוצה היא ומוציאים אותם בדיינים.

כעת, על פי חוק הנהוג בארץ ישראל יש אפשרות לקונה להחזיר את החפץ גם ללא סיבה, ולדרוש את כספו. וכמו כן אם רוצה להחזיר את המוצר בגלל שנמצא פגום ובינתיים השתמש בו, המוכר יהיה חייב להחזיר המקח כיון שהוא מקח טעות, והקונה יקבל בחזרה את מלוא הסכום ששילם. והרי יש כאן ריבית במה שנהנה בינתיים בחפץ, בנוסף לכספו שיקבל בחזרה.

ולכן אף אם קנה שלא על דעת להחזיר המקח, ועכשיו נתעורר בדעתו של הקונה להחזירו ולדרוש את כספו בחזרה, אסור לו יותר להשתמש בחפץ, ולדעת השו"ע אם לא ישלם עבור ההשתמשות הרי זה ריבית של תורה. ואם השתמש קודם שהתברר לו שהוא פגום, כשדורש את כספו בחזרה צריך הקונה להפחית מהמעות עבור מה שנשתמש בחפץ.

אמנם לדעת הרמ"א דאינו אלא אבק ריבית ואינו חייב להחזיר אם אין המוכר תובעו, מ"מ יש לו להחזיר מדין גזל כיון שהוא מחילה בטעות שאין המוכר יודע דין זה שיכול לתבוע עבור מה שהשתמשו במוצר, וכ"כ הסמ"ע חו"מ (סי' רלב ס"ק לג) כיון דהמקח בטל מעיקרו הפירות שאכל או שכר השכירות דחצר שדר בו יהיה בגזל בידו, ומשו"ה אף אם עדיין לא נתן לו דמי הקניה צריך להחזיר לו הפירות ושכר החצר.

ובספר נתיבות שלום (קע"ד ס"ז) כתב שדין זה דווקא כשקנה חפצים שדרך העולם להשכיר בדמים. אבל בחפצים שאין דרך להשכירם, ומחזירים למוכר אחר שנשתמש בהם, ומקבל את כל מה ששילם, אין להחשיב את מה שנשתמש כריבית כיון שאין שימוש זה חשוב לבני אדם לתבוע שכר עליו. ולכן מי שקנה ספר ואחר שנשתמש בו זמן מה הספר נמצא פגום ומחזירו למוכר ומקבל דמיו אין צריך לנכות לו עבור מה שנשתמש.

לסיכום: הקונה מוצר והשתמש בו מעט ומבקש להחזיר למוכר מכל סיבה שתהיה, אסור לו לדרוש מהמוכר בחזרה את כל הסכום ששילם בקנייה, גם אם זכאי לזה על פי החוק או הסכם המכירה, אלא צריך להפחית מעט עבור השימוש שנעשה במוצר.



היכן הראש שלי בתפילת שמונה עשרה...

אינם מצלחים לכוון בתפילה, ותפילה בלא כוונה אינה מועילה כל כך, אם כן למה מתפללים?

נראה לומר, שהקב"ה רוצה מאיתנו את המאמץ וההשתדלות המרבית לכיוון כל אחד באשר הוא שם לאור מגבלות הזמן והטרדות, ולפום צערא אגרא - ולדבר גדול נחשב בעיניו יתברך, כל כוונה קטנה שלננו.

למעשה, בכף החיים כתב, שהסכמת רוב הפוסקים ומהם הלבוש והפר"ח, הברכ"י הגר"ז ועוד, לפסוק כרמ"א שאע"פ שלא כיוון אפילו בברכה ראשונה, מ"מ אינו חוזר ומתפלל ודלא כמחנה השולחן ערוך (בפרט שקיי"ל סב"ל נגד מרן). וכן המנהג הוא דלא כהשולחן ערוך אלא כהרמ"א, והכי נקטינן.

ועוד כתב הכף החיים בשם החסד לאלפים, שאין תפילתו הראשונה נחשבת ברכות לבטלה הגם שלא כיוון באבות, אלא שתפילתו חשובה כתפילה "בדיעבד".

להלכה:

גם בני עדות המזרח כשלא כיוונו בתפילת העמידה אפילו בברכת 'אבות' לא יחזרו להתפלל שוב, אך יש להיזהר מאד בדבר, לכוון לכל הפחות בברכת אבות ולהבין חומרת וחשיבות העניין, ולהתאמץ להבא לכוון בתפילה בכלל ובברכת אבות בפרט.

עמדתי להתפלל תפילת 'שמונה עשרה' וטרדות ליבי גברו. לא הצלחתי לכוון אפילו לא בברכה הראשונה, האם אני צריך לחזור ולהתפלל?

יונה. ובטור (סימן ק"א) הוסיף שאפילו כיוון בכל הברכות ולא כיוון באבות צריך לחזור ולהתפלל. ומ"מ סיים - שכיום לא חוזרים שאף בחזרה קרוב הוא שלא יכוון. ובפרישה כתב שאם אינו יכול לכוון אל יתפלל ואפילו אם יעבור זמן תפילה, (דחשוב כאנוס בדבר המעכב) ומ"מ יש לו תשלומין. וכ"כ המשנה ברורה.

מין השולחן ערוך (סימן ק"א, א) פסק: המתפלל צריך שיכוון בכל הברכות, ואם אינו יכול לכוון בכלם לפחות יכוון באבות, ואם לא כיוון באבות, אע"פ שכיוון בכל השאר - יחזור ויתפלל, ע"כ. אמנם כתב הרמ"א בהגהותיו: דהיות ולא מכוונים האידנא לא יחזור.

ובוודאי שלכו"ע לכתחילה צריך כוונה ואם טרוד לא יתפלל אלא שנחלקו לעניין דיעבד: שלמרן חוזר דנחשב 'כלא התפלל', ולרמ"א אין תועלת בחזרה זו.

מדוע מתפללים?

ואם תשאל, אם הדבר ידוע לחז"ל שרוב בני אדם

מצינו בגמרא בברכות (לד) 'תניא: המתפלל צריך שיכוון את ליבו בכולן, ואם אינו יכול, יכוון ליבו באחת - באבות'. ע"כ. למדנו גודל החשיבות וחובת הכוונה בברכת אבות.

וכן מצינו בדברי הראשונים (רבינו יונה, הרא"ש, סמ"ג) שביארו את דברי רבי אלעזר שאמר (ברכות ל) 'לעולם ימוד אדם דעתו אם יכול לכיוון את ליבו, אזי יתפלל' היינו בברכת אבות.

הטעמים לחשיבות הכוונה בברכת אבות

כתב באבודרהם שצריך כונה באבות מפני שהיא חשובה משאר ברכות, שיש בה גדולת ה'. זכות ראשונים וגאולת אחרונים. ובכלבו כתב שיש בה מ"ב תיבות כנגד שם קדוש.

ובערוך השולחן כתב שהיות וברכת אבות היא סידור שבחו של מקום, א"כ אינו בדין שיהיה ליבו פונה לדברים אחרים.

הכוונה היא מעכבת

וברא"ש למד שהכוונה באבות לעיכובא, כמוכח בגמרא (שם) שרבי ינאי חזר והתפלל. וכ"כ ה"ר

חוד החידה

חידודי הלכה מעמקים

את התשובות יש לשלוח למייל: alonim3030@gmail.com או למספר טלפון 03.380.1106 שלוחה 2 ולסיוס ההקלטה הקישו # תשובות ניתן לשלוח עד כ"ג תשרי חובה לציין שם פרטי ומשפחה מספר טלפון ועיר מגורים - תשובות לא ברורות \ מלאות, או שחטרות פרטים לא יוכלו להכנס בהגדרה *ההגרות על דעת קו ההלכה הספרדי

אדמונד בעל מסעדה יוקרתית וגדולה ב'ונציה' התקשר לקו ההלכה לברר אודות בר מצווה חשובה שאמורה להתקיים במסעדתו. תוך כדי ליבון הדברים הרב חידד לו 'שהשונה משקה זה אין לו חלק לעולם הבא, זה סכנה ויכולין לקרותו רשע'. אדמונד הזדעזע וקיבל על עצמו לבל ישתה ממשקה זה לעולם.

על איזה משקה מדובר?

ספר שמינת האוף והנפש (א"א א"א קנה ובהקרה) צוה פרשט שמיני

שמואל כהן טעה בתפילה, ולא ידע האם חייב לחזור ולהתפלל שוב, התקשר שמואל לקו ההלכה ובירר האם חייב לשוב ולהתפלל אם לא? הרב שמע שפיו של שמואל עסוק באכילה תוך כדי השאלה (...), והשיבו, 'אתה חייב לחזור ולהתפלל'.

אחיו של שמואל 'יונתן' קפץ גם הוא מבעד לטלפון ושאל 'הרב גם אני טעיתי באותה טעות והרגע סיימתי תפילת שמונה עשרה, אני חייב לחזור ולהתפלל? השיבו הרב 'לא, אינך צריך לחזור ולהתפלל שוב'.

מה השוני בין שמואל ליונתן, ועל

איזה תפילה מדובר?

ציין שמואל ארץ סיי רבץ א"א

הזוכה (בפרס מוגדל של 400 ש"ח)

הבה"ח יצחק מזרחי הי"ו קהילת בני הישיבות רחובות

זירת משחה חדשה

ואז סיים: "אתם ביחד כעת, כמה חברים טובים. בכוחות משותפים תוכלו לגבור עליו! התפילה במניין דורשת קצת מסירות נפש ומאמץ, אבל תזכרו שזה גול אמיתי!"

דבריו חדרו לעומק ליבי. נסענו לאיצקוביץ' בבני ברק על אף שיכולנו למצוא היתרים, והתפללנו במניין, אך השפעת הדברים הייתה לטווח רחוק. מצאתי את עצמי מהרהר ארוכות במשל היפה, וחושב על כך שבעצם כל החיים אנחנו בסוג של משחק כדורגל מול היצר הרע שיושב בשער ותפקידו למנוע מאתנו לקיים מצוות ולהיטיב לעצמנו.

כעבור כמה חודשים מצאתי את עצמי מתמודד לבד. נטיתי להקל לעצמי, ההתמודדות לא היתה פשוטה כלל, והיה לה השלכות גדולות על עתיד. אבל אז נזכרתי במילים הנפלאות הללו, ואזרתי כוחות. נחוש הייתי להכניס את הגול דווקא כשיש שוער - ולנצח! "לא חכמה לקיים מצוה כשקל לעשות אותה, והשוער הלך. החכמה היא להתאמץ כשהוא מערים קשיים", אמרתי בלבי. התקשרתי לקו ההלכה, שאלתי מה עלי לעשות. קיבלתי תשובה מדויקת וכך בדיוק עשיתי.

אני רוצה להודות על עצם הקו שנותן לנו מענה בהתלבטויות הקטנות ביומיום ועל הכוח המופלא שהזרים אותו רב אלמוני לעורקיי בשעת חצות, כוח שתרם לי המון בתהליך שאני עובר וללא ספק העלה אותי למקום הרבה יותר גבוה. אני חושב שבדברים אלו ישנו חיזוק נפלא לכלל ישראל בימי אלול, בהם כולנו מפשפים במעשינו, ומשתדלים להיות טובים יותר. נזכור כי מלחמת היצר דורשת מאמץ, אבל זה מה שמביא אותנו לניצחון אמיתי!

נתקלתם בסיפור מרגש גם כן? רציתם לשלוח מכתב להנהלת הארגון? עכשיו הדרך פתוחה
שילחו אלינו לכתובת: alanim3030@gmail.com

אחד החברים את הוויכוח והציע: בואו נתקשר לקו ההלכה, ונעשה מה שיפסקו לנו!.

לא הכרתי את הקו, אבל הרעיון נשמע מצוין. החבר חייג ולמרות השעה המאוחרת תוך רגע זכה למענה. הרב הרשים אותי. הוא ציטט הלכה פסוקה במקרה כזה והפגין ידע בשולחן ערוך כשהוא מדייק ומלמד אותנו מה הדין במקרה הספציפי שלנו.

עמדנו לסיים את השיחה כשאמר: "סיפרתם שאתם אחרי משחק כדורגל, לא?" ומיד המשיך "במשחק הזה יש מסר חשוב לחיים, שנוגע אליכם כעת.

אדם כלשהו נעמד ליד מגרש כדורגל ועקב בעניין אחרי משחק סוער שהתנהל שם. הוא ביקש לשמוע את כללי המשחק ואחד השחקנים הסביר לו שבכדורגל יש לכל השחקנים מטרה אחת: להכניס גול לתוך השער, אלא שהשוער שמוצב שם מונע מהם לעשות זאת. סקר האיש את השחקנים המיוזעים שעבדו קשה והתפלא: מדוע הגעתם לפה כשהשוער עומד בשער? הלא יכולתם להגיע בזמן אחר, כשהעמדה ריקה, ואז הייתם יכולים להכניס גולים ככל שתירצו... דבריו התקבלו כמובן בגיחוך. כשהשוער אינו עומד בשער אין שום עניין במשחק! האתגר האמיתי הוא להכניס גולים תוך כדי שיש שוער!

היצר הרע יושב בלבנו וממלא בנאמנות את תפקיד השוער. במקרה שלכם הוא נחוש למנוע מכם להתפלל. לא חכמה להכניס גולים כשאין שוער ולהתפלל במניין כשהכל זורם ומתקתק. החכמה הגדולה היא הצליח להכניס לו גולים גם כעת, כשהוא יושב בשער ועושה כל שביכולתו כדי למנוע אתכם מלהתפלל בציבור!"

הוא עצר לרגע כדי שנוכל להרהר בדבריו

שלום וברכה לקו ההלכה, ברצוני להודות לכם על כל פועלכם. איני יודע אם אתם מודעים מספיק להשפעתה הברוכה של העשייה שלכם על כלל הציבור, ואשמח לספר לכם על תשובה אחת שקיבלתי בקו לפני כמה שנים, שעד היום משמעותית בשבילי...

אני בחור ישיבה שהגיע ממשפחה מתחזקת, ומרגיש זקוק מדי פעם לחיזוקים בתהליך.

היה זה ב"בין הזמנים". יצאתי עם כמה חברים מהישיבה לפתח תקווה לצורך עניין כלשהו שהיינו צריכים לסדר, ולאחר שסיימנו החלטנו להשתחרר קצת במשחק כדורגל. המשחק היה מצוין וכולנו נהנינו מאד. לפתע הציץ אחד החברים בשענו וקרא לעברנו: "חבר'ה, שתיים עשרה בלילה! עוד לא התפללנו ערבית!"

מיהרנו לחפש בית כנסת, בטוחים שתוך כמה דקות נמצא מנין, אלא שאז התברר לנו שפתח תקווה אינה בני ברק... בית הכנסת היה סגור ושום אדם בעל חזות דתית לא הסתובב ברחובות. מיהרנו לבית כנסת נוסף, מרכזי יותר, אך התאכזבנו לגלות שגם שם אין לנו סיכוי למניין.

"באיצקוביץ' יהיה עכשיו מניין", טען אחד מאתנו. זה היה נכון, כמובן, אבל למי יש כוח לנסוע לבני ברק בשתיים עשרה בלילה, כשהתוכנית המקורית הייתה לישון פה בפתח תקווה, בביתו של אחד החברים! עייפות גדולה השתלטה עלינו, היינו מפורקים מן המשחק ומשאר הטרדות שהיו לנו באותו יום, וכל מה שרצינו היה מקלחת טובה ושינה.

טענתי בתוקף שבמצבנו אנחנו פטורים מתפילה במניין ואפשר להתפלל ביחידות. חלק החזיקו בדעתי והשאר טענו שאיני צודק - עייפות אינה פטור ממניין ויש לנו חובה לנסוע לבני ברק לתפילה בציבור. בעודנו מעלים טענות לכאן ולכאן קטע



אימת הדין או חרדה נפשית?

מהחומר "הכבד" שיילמד שם ובעקבות כך הוא אינו מסוגל ללמוד כלל, זהו פחד שלילי שפועל ההפך ממטרת הפחד אותו טבע הבורא בנו. וכן, אדם שמפחד מפני מציאות עתידית עד שהוא פשוט משותק מלעשות פעולה פשוטה שבוודאי יכולה לעזור לו עתה - זה כבר לא פחד בריא. זה לא פחד שמגן עליו, אלא פחד שמשותק אותו. פחד זה מדרדר את האדם לאחור, לייאוש, לחוסר תפקוד.

זכרו את הכלל: אם הפחד שלכם מרים אתכם, דוחף אתכם קדימה ומניב תוצאות טובות - קחו אותו בשני ידיים, הוא מתנה יקרה. אבל אם אתם מרגישים שהפחד מכביד, משתק, ואינו נותן לכם לזוז - דעו שזה פחד לא בריא. את זה עליכם לדחות ולהתרחק ממנו.

הפחד הוא כלי אדיר, מתנה אלוקית, אבל בתנאי שהוא ממלא את ייעודו. כשהוא משמש כמנוף לצמיחה - תאמץ אותו. כשלא - השלך אותו מידך.

...

ועתה, כשאנחנו עומדים בפתח חודש אלול, זמן הרחמים והסליחות, עלינו לשאול את עצמנו: האם אנחנו פוחדים נכון? האם הפחד שלנו מקרב אותנו אל ה', מעורר אותנו לשוב בתשובה ולתקן את דרכינו, או שמא הוא חרדה חסרת פרי שמרחיקה אותנו מהתכלית האמיתית של החודש המיוחד הזה?

אם אכן הפחד שלך אינו מניב פירות, אנא גש לרבך, והוא ידריך אותך בדרך אחרת המתאימה לנפשך, כי פחד זה אינו רוחני שורשי, אלא נטייה מקו בריאות הנפש! כתיבה וחתימה טובה.

רוצה לשתף.

הפחד הוא לא אויב שלנו! להפך - זהו מנגנון בריא מאוד שטבע בנו הבורא. דמיינו מה היה קורה אילו לא היינו פוחדים כלל: אנשים היו נופלים מצוקים או מגגות, ילדים היו רצים לכביש סואן בלי שום רתיעה, מבוגרים היו נכנסים לעסקאות מפוקפקות בלי לחשוב פעמיים. העולם

אלולל... הצעקה המפלחת בחדות את האוויר חודרת עמוק אל תוך חדרי הלב. אין לב שנשאר אדיש, אין נשמה שלא מתעוררת. כמו הדגים השבים, גם אנו רועדים מאימת הדין.

זה אך טבעי. הרי מדובר במשפט כביר, מורכב ומפחיד. אבל כאן צריך לעצור ולשאול את עצמנו: איזו יראה אנו חשים?



היה נראה אחרת לגמרי, והחיים שלנו היו מסוכנים שבעתיים. הפחד שומר עלינו, הפחד מציל אותנו, הוא לא נועד לשתק אלא לעורר זהירות, להניע אותנו לחשיבה נכונה ולהדריך אותנו להצלחה. זו מטרת הפחד, ופחד כזה הוא חיובי לגמרי, הוא מניב פירות טובים.

אבל יש גם פחד אחר - פחד שלילי. למשל: ילד שעולה לכיתה ו' ומתחיל לפתח חרדה

האם זו אימת הדין הרוחנית, הערכית, זאת שמביאה את האדם להתבוננות פנימית, לחשבון נפש ולקרבת ה' או שמא זו חרדה נפשית, חולנית, שמקורה בחוסר יציבות נפשית ובריאות פנימית לקויה?

...

איני רב, ולא מתיימר לכתוב כאן דבר רוחני או מוסרי, אבל את הפן המקצועי שלי אני

מחפשים ייעוץ והכוונה

בשלוש בית? בחינוך ילדים? נוער מתמודד?

כאן המקום שלכם!

שלוחות הנפש של קו ההלכה נותנות לכם ייעוץ והכוונה חינם

3030 *שלוחה < 2 או שלוחה < 2

שלוחות ייעודיות לגברים ונשים בנפרד



בונניך

שע"י קו ההלכה הספרדי



המצע הבריא לנפש ילדינו!

כך נוצרת בתוכו דמות חיובית של עצמו. וכשהוא מעריך את עצמו - הכישלונות לא מרתיעים אותו מלהתקדם. הם עוד שלב בדרך להשגת המטרה.

זו לא מחמאה - זו בנייה של נפש. ילד שמעריך את עצמו - יוכל לעמוד מול קושי, יוכל להתקדם בלי פחד, יהיה פנוי ללמוד, להיות חבר.

3. **ביטחון** - לדעת שיש על מי לסמוך:

עולם הנפש של הילד מלא תהפוכות. מה שנותן לו עוגן, יציבות, גב - הוא המבוגר שמולו.

כשהילד יודע שיש לו הורה או מחנך שמנהיג אותו באהבה, הוא לא מתפרץ, לא מתבלבל, לא נשבר - הוא מרגיש בטוח.

זהו ביטחון שמרגיע את המערכת הרגשית כולה. הילד לא צריך "לבדוק גבולות", לא צריך להילחם על מקומו - כי המקום שלו שמור.

ביטחון נבנה מגבולות ברורים, מסדר יום עקבי, מתגובה שקולה, ובעיקר - ממבוגר שנשאר נוכח גם כשקשה.

במאמרים הבאים נרחיב על כל יסוד בפני עצמו, אבל לפני הכול - נזכור: לא חייבים להיות הורים מושלמים. צריך רק להיות נכחים, קשובים ואוהבים.

כשהאדמה דשנה - לזרעים יש תנאים טובים יותר לצמוח.

הילד זקוק לדעת: "אוהבים אותי כפי שאני".

לא על תנאי, לא כשאני מצליח, מתנהג יפה או נראה טוב. אלא פשוט - כי אני הבן שלכם, התלמיד שלך, נשמה יקרה בפני עצמה.

האהבה אינה פינוק, אלא כוח חיים. ילד שמרגיש אהוב - יתמודד טוב יותר עם כישלון, עם תסכול, עם ביקורת. זהו הדשן הפנימי שמחזק את השורשים.

אהבה לא תמיד נמדדת במילים. לפעמים במבט, בחיוך קטן, בהקשבה בלי שיפוטיות, בשיחה שמוקדשת רק לו. כשהוא מרגיש אותנו איתו - הוא מרגיש שיש לו מקום בעולם.

2. **הערכה** - לראות את הטוב שבו:

הילד זקוק לדעת שהוא חשוב. שמאמינים בו. שרואים את המאמץ, לא רק את התוצאה.

ההערכה אינה תלויה בהצלחות. היא שיקוף של נקודות האור שיש בכל ילד: התמדה, רגישות, רצון טוב, נדיבות. כשאנחנו אומרים לילד: "שמחתי לראות שהתאפקת היום", או "זה לא היה קל, ובכל זאת ניסית" - אנחנו מחזקים בו את התחושה שהוא מסוגל. כשאנחנו מחמיאים על המאמץ ולא רק על התוצאה, כשאנו מצביעים על נקודות האור - אפילו הקטנות ביותר - אנחנו בעצם אומרים לו: "אתה רואה? יש בך טוב. אתה מצליח".

זהו מאמר פתיחה לסדרת מאמרים שבהם נדבר על יצירת מצע בריא לנפש הילדים.

בסדרה נעסוק ב"עשה טוב" שמתחיל עוד לפני ה"סור מרע". בבניית מצע בריא לנפש בריאה נמנע דילמות חינוכיות רבות. כל בעיה או משבר יהיו קלים הרבה יותר כשהבסיס בריא, ולפעמים אפילו יחלפו בלי להשאיר סימן. בהשוואה בין ילד שהוריו ביססו אצלו את העקרונות הבאים ובכך הכינו את נפשו להתמודדויות בחיים, לבין ילד שהוריו לא זכו לתת לו את הבסיס החזק הזה - ההבדל יכול להיות עצום, הבדל של חיים וח"ו ההיפך.

יש ביטוי שמחזיק בתוכו עומק רב: "גדלתי בבית טוב".

מהו "בית טוב"? - לאו דווקא עם הרבה חדרים, ולא עם חינוך מושלם. אלא בית שבו נפש הילד קיבלה מקום.

נפש הילד - כמו שתיל צעיר - צריכה מצע רך, מזין, מלא אור. חינוך רגשי אמיתי אינו תוספת - הוא היסוד לכל: ללמידה, ליראת שמיים, לקשרים חברתיים ולדימוי עצמי.

בסדרה זו נעמיק בהבנת הצרכים הפנימיים של ילדינו, לבניית נפש בריאה ויציבה.

במאמר הפותח, נניח את שלוש אבני היסוד של נפש בריאה: אהבה, הערכה וביטחון.

1. **אהבה** - הקיום הבסיסי של הילד:

לכפר על נפשתיכם

זה הסנגור שלכם ליום הדין!

קחו לעצמכם את הזכות הגדולה להיות שותפים בזיכוי הרבים העצום של קו ההלכה, מאות אלפי שואלים נהנים, מתחזקים, ויודעים את ההלכה בזכות תרומתך!

להעברת פדיון כפרות חייגו

***3030**

והקישו * למזכירות

כתיבה וזחתימה טובה לכל כלל ישראל





כך מרפאים סוכרת - 3

הסוכרת והטיפול הטבעי

הרב ישראל בקרמן - מומחה לאיזון סוכרת וירידה במשקל



תשית יד לנופל, ואל תדחף אותו יותר!

כאשר אדם וחוה חטאו, הם הרסו את העולם המושלם שהיה עד אז, גן עדן בעולם הזה. הם נפלו ונכשלו, וגררו את ההיסטוריה האנושית למהלך ארוך וכואב.

מבואר בפסוקים שאחרי החטא, הם כיסו את עצמם בעלי תאנה. זה עשה את העבודה של הכיסוי, אבל זה כנראה מאד לא נוח. אין ספק שחוסר הנוחות הזאת הגיעה להם: הם חטאו, ועליהם לשאת בתוצאות. אבל ה' תמיד לטובתנו, אינו נוקם אלא מקדם. ולכן הוא לא השאיר אותם כך, עם חוסר הנוחות של העלים, אלא דוקא בחר לסייע להם, ולעשות לאדם ולאשתו כתנות עור, וכמו שמסביר רבינו בחיי (ג' כ"א): "מלבושים מעולים ונכבדים מעור, דרך כבוד, כי היה כבודם לכלימה אם יעמדו באותן חגורות שעשו להם". כתוב פה חידוש גדול. למרות שלא הגיע להם, הקב"ה חס על כבודם, וטרח להכין לאדם ולחוה חליפות יוקרה.

אבל הקב"ה לא הסתפק בזה, אלא כמו חייט בחנות יוקרה שגם מלביש את החליפה ללקוח, כך גם הקב"ה התעקש בעצמו להלביש אותם, וכמו שכתוב בתורה: "וַיִּלְבָּשֵׁם", וכפי שמסביר שם רבינו בחיי (בהמשך דבריו): "רצה לייחס פעולת ההלבשה אליו יתברך, להורות על אהבתו וחמלתו על יצוריו שאף על פי שחטאו - לא זז מחבבן".

מדהים! כל מה שבכלל אדם וחוה הוזקקו לבגדים, זה בגלל שהם חטאו ומרדו נגד רצון ה' והוראותיו הברורות, והביאו חורבן לעולם. ובכל זאת, אחר שחטאו, כיון שכעת המציאות היא שהם צריכים בגדים, ה' עובר הלאה, ודואג להם בצורה המכובדת ביותר האפשרית. כדי ללמד שלמרות כל מה שקרה, עכשיו ממשיכים קדימה, בלי יאוש. יש מה לעשות ויש מה לתקן, אבל אני עדיין איתכם, חס על כבודכם, מחבב ואוהב אתכם.



יש כאן לקח חינוכי עצום גם עבורנו. בגיל ההתבגרות, הנערים המתוקים שלנו מציבים בפנינו מצבים של התנהגות לא ראויה וכפיות טובה. מאד קל להישבר, מאד קל להיגרר לכדור שלג של יחסים קרים וטעונים. מאד הגיוני למצוא הצדקות לתת להם יחס מזלזל, ציני, קר ומנוכר, שילמד אותם כמה אנו מתוסכלים ומיואשים מהם. זה באמת אנושי להגיב ככה, אבל הנה התורה מלמדת

לשמיעת קו החיזוק: "אבות על בנים" של הרב אורי זוהר זצ"ל בנושא חינוך, ניתן להתקשר: 08.313.7881

הקודמים הזכרנו כי גורם נוסף לתנגודת אינסולין הוא ריבוי פחמימות ריקות שגורמות לתנגודת חדות ברמות הסוכר וממילא להפרשת כמות גבוהה של אינסולין.

כדי להגיע לריפוי התנגודת ניצור תפריט נקי מפחמימות ריקות, דהיינו קמח לבן (בלחם ובפסטות) ואורז לבן.

3. **מנוחה ללב** - הגם שסוכרת מבוגרים אינה מתחילה בכשל של הלב, עם זאת בשלבים מתקדמים הלב לב יזוק. זאת מכיוון שהלב מנסה לפצות את תנגודת האינסולין באמצעות הפרשה עודפת וקבועה של אינסולין. הפעילות המאומצת שלו לאורך זמן פוגעת בו, ויכולת הפרשת האינסולין שלו פוחתת.

רמת הפגיעה בלב תלויה במספר גורמים: חומרת המחלה, משך המחלה והטיפול התרופתי.

מכיוון שהריפוי תלוי במנוחה, נשתדל ככל הניתן להוריד עומס מהלב, ונצרוך את הפחמימות הפחות עמוסות בסוכר.

גם את הפחמימות שנצרוך נשלב עם ירקות, כך נאט את קצב כניסת הסוכר לדם - מה שיקל מאד על הלב.

כאשר התאים האחראיים על הפרשת אינסולין (תאי הבטא) מתנוונים, הפגיעה היא ככל הנראה בלתי הפיכה, אבל בכל רגע נתון ישנם תאים רבים שעדיין לא נהרסו לחלוטין, ואותם אפשר להחזיר לפעילות מלאה ותקינה.

משום כך חלק ממטרות העל של תוכנית הריפוי היא שיקום כל מה שניתן.

לכן חשוב מאוד: ככל שהשינוי נעשה מוקדם יותר, הריפוי עמוק ואמיתי יותר.

ככל שעוברות השנים הלב נפגע יותר, וגם הורדת התנגודת לאינסולין נעשית בצורה פחות יסודית, יעילה ומיטיבית.

אנשים הסובלים מ'טרם סוכרת' או נשים הסובכות עימן במשך שנים שאריות של סוכרת היריון יכולים לשפר בקלות רבה את מצבם בפרק זמן קצר ביותר, אז למה לחכות שהנזק יתמשך??

ולסיים: הורדת המוצרים שפירטנו נראים כ'סוף העולם' - 'אם לא נאכל את כל אלו נישאר רעבים' - הם אומרים.

האמת, שיש ה-מ-ו-ו-ן מה לאכול צורה בריאה - על כך במאמרים הבאים בס"ד.

מיוחד לקוראי העלון: מדרך לריפוי סוכרת וירידה במשקל ללא דיאטה. ניתן לקבל בכתובת המייל:

BRIUT.BECKERMAN5@GMAIL.COM

(לציין שאתם מקוראי העלון).

במאמרים הקודמים סקרנו את התהליך שקורה בגופינו בהיווצרות מחלת הסוכרת, הבנו שהדבר תלוי בנו ללא צל של ספק (בניגוד לסוכרת נעורים, כמובן - גם עליהם נקדיש מאמרים מיוחדים להקלה ולסיוע בס"ד).

...

ועכשיו, נתחיל בהנחיות הריפוי:

ראשית יש להבחין בין תקופת ריפוי לבין שגרת החיים אחרי ההחלמה.

בתקופת הריפוי חובה לדייק מאוד בהנחיות כדי להגיע לתוצאות המרביית. לעומת זאת בהמשך, לאחר ההחלמה, המטרה היא לשמר את ההישגים, ולשם כך מספיק לשמור על בסיס טוב, ואפשר בהחלט להתפשר לא מעט.

במאמר הנוכחי אתייחס להנחיות התזונתיות בתקופת הריפוי הראשונית.

ישנן הנחיות נוספות המכפילות את אפקט הריפוי, שאתייחס עליהן במאמר נפרד. ובמקרים קשים כדאי מאוד לשלב מהן מעט, כמו: צום לסירוגין, פעילות אירובית, פיתוח מסת שריר ותרגילי נשימה.

הלוגיקה של ההנחיות: ריפוי אמיתי מתרחש רק כאשר מסירים את הסיבה שגרמה למחלה. אם השורש נותר - ייתכן שתהיה הקלה, ואפילו הקלה משמעותית, אבל ריפוי לא יהיה!

גם במחלת הסוכרת הדרך לריפוי היא באמצעות הסרת הגורמים למחלה.

לכן, בריפוי הסוכרת נתייחס לגורמים השונים - כאשר הגורם העיקרי לסוכרת מבוגרים הוא **תנגודת לאינסולין**, ולכן בריפוי ניתן דגש מיוחד על העלמת או הפחתת התנגודת:

1. **פירוק השומנים** - תנגודת אינסולין נוצרת בעקבות שקיעה של פסולת שומנית על קולטני הסוכר.

משום כך המטרה שלנו בריפוי צריכה להיות: פירוק השומן שהצטבר בקולטנים.

איך נעשה את זה? בתקופת הריפוי נקפיד על תזונה נטולה או מופחתת של שומן. הרעבת הגוף משומנים תגרום לפירוק הצטברויות.

רווח נוסף שנרוויח על הדרך: פירוק שומנים שהצטברו על כלי הדם (טרשת עורקים), ומסיבה זו גם לחץ הדם צפוי לרדת משמעותית.

רוב הסוכרתיים מתנהלים בצורה הפוכה: הם מאמצים מתינהלם דל בפחמימות ועשירי מאוד בשומן רווי. והתוצאה של מהלך זה היא שמצב הסוכרת לטווח הארוך מחמיר.

2. **הימנעות מפחמימות ריקות** - במאמרים

קו ההלכה לילדים

תמיד עצמאי?



עֵאָה בְּרִכּוֹת בְּיוֹם הַכַּפּוּרִים
עֲצוּהָ לְהִרְבּוֹת וּלְבָרֵךְ עַל עֵשׂ בְּשָׂעִים
בְּיוֹם הַכַּפּוּרִים כְּדֵי לְהַשְׁלִים עֵאָה בְּרִכּוֹת
שְׂחִיבִים בְּכָל יוֹם.

למען יאריכון ימיו התשובות ערכו ע"י הגר בן ציון טלדברג
ע"פ פסיקת הגאון רבי יצחק זילברשטיין שליט"א

שאלה: הבן עטפל בהוריו והבן עדין לא הטע תפלין והשקיעה שתקרבת
האם יפסיק לטפל בהוריו וישת תפליין?

תשובה: אם הוריו זקנים וחולים ויסקרבים לאכלא ובגם סועד אותם. וכן כל עזרה
לרחצם ולטיל עינם. כשלא נתנו לדחות את הטפול בהם. לא יפסיק כדי להטע תפליין.



הזוכה בקונסולת משחקים:

אלעזר מנחם כהן נ"י
בית הכנסת 'חמדת שמעון' בני ברק

הזוכה ברחפן:

אמיתי חג'בי נ"י
קהילת 'מקור חיים' גדרה

מצא את ההבדלים (לפחות 7 ההבדלים)



עזעם להשקעם בבקר לתפלות היעם הטראים

הלכה בתמונה



האם הספה הזאת כשרה?
אם לא, למה לא? ואם כן, למה?

יודעים את שתי התשובות??

שילחו אלינו ותכנסו להגרלה של 2 זוכים זוכה אחד ברחפן מקצועי וזוכה שני בקונסולת משחקים כשרה - 400 משחקים



את התשובות עתן לשלוח:

03-3801106

(אחרי ההודעה להקיש # ואח"כ 1)

או בעייל:

alonim3030@gmail.com

תשובות עתן לשלוח עד כ"ג תשרי חובה לציון שם פרטי ועטפחה עספר טלפון ועיר עגורים תשובות לא ברורות או שחסרות פרטים לא יוכלו להיכנס בהגרלה

משחק הטיריוניה של קן ההלכה

עִכָּאֵל אֲכַל רַעוֹן בְּרֹאשׁ הַשָּׁנָה וּבִטְעוֹת בְּרַךְ עָלָיו "בּוֹרָא פְּרִי הָאֲדָמָה". הָאֵם עִכָּאֵל יֵצֵא יָדֵי חוֹבָה?

א. עִכָּאֵל יֵצֵא יָדֵי חוֹבָה.
ב. בְּדִיעָבַד בְּרַפְתָּ "הָאֲדָמָה" פּוֹטֵרֶת דְּבַר שֶׁבְּרַפְתָּ "הָעֵץ".

ג. עִכָּאֵל סִפֵּק יֵצֵא יָדֵי חוֹבָה וְהֵיוֹת זֶה יוֹם הַדִּין רֹאשׁ הַשָּׁנָה - יַחֲזוֹר וַיְבָרֵךְ "הָעֵץ".

ד. עִכָּאֵל לֹא יֵצֵא יָדֵי חוֹבָה כִּי עַל רַעוֹן צָרִיךְ לְבָרֵךְ "בּוֹרָא פְּרִי הָעֵץ".

יְהוֹשֻׁעַ יָלַד נֶעְרַץ בֶּן אֶחָד־עֶשְׂרֵה בִקְשׁ טַאֲבוּ לְפָרוֹס אֶת הַסֶּכֶךְ עַל הַסֶּפֶה הַתְּהַדְרֶת שְׁבִנָּה אָבוּ. הָאֵם עָתֵךְ לִיהוֹשֻׁעַ לְשִׂים אֶת הַסֶּכֶךְ?

א. לֹא הוּא קָטָן וְאִינוּ חַיִּב בְּסֶפֶה מִן הַתְּנִיחָה. אִז אֵיךְ הוּא יִבְנֶה אֶת הַסֶּפֶה.

ב. אִם הוּא בָּנָה גַם אֶת הַדְּפֹתַת - עָתֵךְ כִּי צָרִיךְ שְׁעֵי שְׁבִנָּה אֶת הַדְּפֹתַת יִשִּׂים אֶת הַסֶּכֶךְ.

ג. עָתֵךְ לְקַטֵּן לְכַתְחֵלָה לְשִׂים סֶכֶךְ כִּשֶׁהוּא עוֹשֶׂה אֶת זֶה לְשִׂים עֲצוּהָ.

*התמונות להמחשה בלבד

*ההגרלה על דעת קן ההלכה הספורדי

קרין טרבלסי MA

יועצת זוגית
ומאמנת אישית
להצלחה, מנהלת
שלוחת שלום
בית בקו ההלכה
054.5969.413

המינון הנכון בערך העליון

הטיפול בתינוקת בזמנים מוגדרים בעוד את מסדרת את הבית. (דבר זה יתרום רבות לקשר של האבא עם ילדיו, שכידוע שהנתינה מולידה אהבה....).

חשוב להתייחס גם לרקע המשפחתי של בעלך. הרקע שלו כבן יחיד שגדל בסביבה שונה אכן משפיע על הבנתו של המצב. חשוב להבין שהוא לא בהכרח מזלזל בעבודתך, אלא אולי לא מבין את העומס הכרוך בניהול הבית. שיחה סבלנית שבה תסבירי את היום-יום שלך יכולה לפתוח לו את העיניים לצרכים שלך ולעזור לו להבין את ההשלכות המעשיות של המצב הנוכחי.

זכרי שהמטרה היא ליצור מצב שבו שניכם מרגישים מוערכים ונתמכים. הלימוד של בעלך הוא אכן הבסיס של הבניין הרוחני של הבית. ומקומך כאישה, כעיקר הבית, הוא משמעותי ונעלה. כשאת מבטאת את הצרכים שלך, את לא מתלוננת אלא מבקשת שיתוף פעולה להשגת המטרה המשותפת, בית יהודי מתפקד. שיתוף הפעולה הזה לא רק שלא יפגע בלימוד, אלא אדרבה, יכול לחזק אותו על ידי יצירת אווירה רגועה יותר בבית ותחושת שותפות אמיתית בין בני הזוג.

שלום, שמי חגית, אני נשואה שנה ויש לנו תינוקת ב"ה. בעלי אברך, ירא שמיים ובעל מידות טובות. הוא בן יחיד בין 6 בנות, בבית תמיד התייחסו אליו כאל נסיך ורק האחיות שלו התחלקו בעזרה בבית. אני מאוד מוקירה את הלימוד של בעלי, אבל בימי שישי כשאני חוזרת מהעבודה, עבודות הבית מרובות, צריך לארגן את הבית ולפעמים גם מזוודה לצאת לשבת, לקלח את התינוקת, להחזיק אותה כשבוכה וכדו', ואני לא מקבלת עזרה מבעלי. ב"ה הוא יושב וכותב חידושי תורה ולי לא נעים לבטל אותו מלימוד התורה, אך אני מרגישה עייפה, עצבנית ואפילו כועסת, איך אוכל לשנות את המצב?

לך במעט, וזה ממש כמו שאמרו חז"ל 'ביטולה זו היא קיומה'.

כמובן שלימוד התורה של בעלך זהו הערך העליון בבית, ויש כמה פתרונות מעשיים שאפשר לשקול יחד. אם אפשר כלכלית, עזרה חיצונית בניקיון או בהכנות לשבת יכולה לפתור חלק גדול מהעומס. אולי בעלך יוכל להקדיש שעה או שעותיים בערב שישי לעזרה בבית, ולהחזיר את הזמן הזה בימים אחרים בשבוע. תוכלו גם להגדיר יחד מי אחראי על מה למשל, בעלך יכול להיות אחראי על

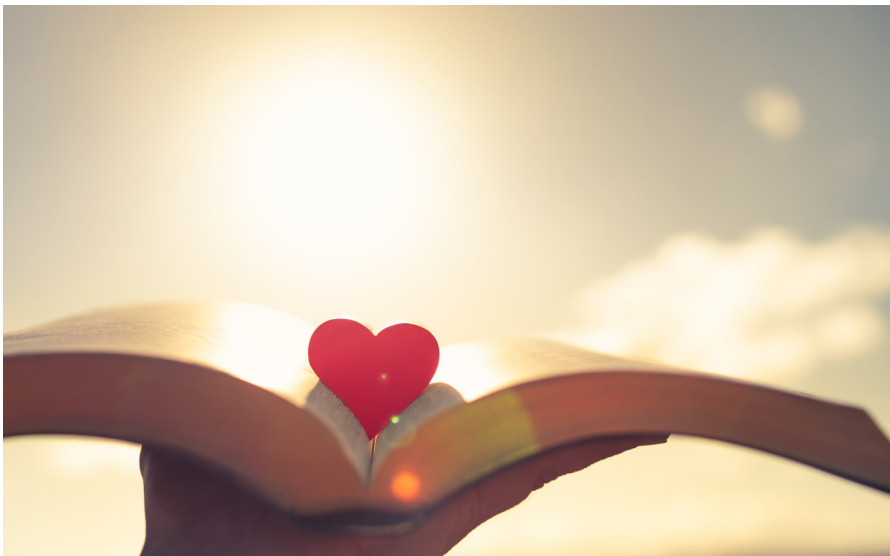
שלום חגית היקרה,

תודה שפנית אלי עם השאלה החשובה הזו. המצב שאת מתארת מוכר לרבות מאתנו, ואת צודקת שזה מצב שדורש התייחסות עדינה ומאוזנת.

ראשית, חשוב להבין שגם את וגם בעלך מונעים מכוונות טהורות. שניכם חפצים בבית של תורה. המתח נוצר לא מחילוקי דעות על הערכים, אלא מאופן ההתמודדות המעשית עם הצרכים היומיומיים. המעלה הגדולה של אשת אברך שנותנת לבעלה להתמסר ללימוד התורה, והיא זו שתומכת, ומקיימת את הבית- היא עצומה.

יחד עם זאת, למרות ההערכה העמוקה ללימוד, חשוב שתבטאי את צרכיך בצורה ברורה ומכובדת. אני ממליצה על שיחה רגועה בזמן מתאים, שבה תסבירי לבעלך שאת מאוד מוקירה את הלימוד, ורוצה לתמוך בו. אך, בימי שישי את מרגישה עמוסה מאוד עם כל המשימות הדרושות לכבוד השבת, וזה גורם לך לחוש תחושות של עצבנות ואף כעס. תציעי לו לחשוב יחד על פתרון שיאפשר לו ללמוד לפי ההספק שקבע לעצמו, בצורה שגם את תוכלי לקבל את העזרה הדרושה לך, עזרה נפשית (הערכה, השתתפות) או עזרה פיזית.

זכרי! אם חלילה בהמשך הדרך תבוא התמוטטות מצידך, הבעל יבטל את תלמודו עשרות מונים יותר מאשר אילו עכשיו יעזור



למה הרעש מפר את שלוותו?

אסתי פרסטר

מטפלת רגשית
אינטראקטיבית

לנשים נערות וילדים

054.845.7213

8457213@gmail.com

מיסופוניה: רגישות שמיעתית והשפעותיה

ובניית אסטרטגיות להתמודדות.

טיפול תרופתי: להפחתת חרדה במידת הצורך.

ניתן להקל את הסימפטומים בעזרת אוזניות מבודדות רעש, תרגול נשימות והרפיה, שמירה על אורח חיים בריא ויצירת שגרה מאוזנת.

...

ממיסופוניה ועד OCD:

המיסופוניה היא הפרעה נירופסיכיאטרית שמשפיעה על רגישות השמיעה של האדם וגורמת לתגובות אמוציונליות ופיזיולוגיות חריגות בתגובה לצלילים מסוימים. בניגוד ל-OCD, שהיא הפרעת חרדה כפייתית, המיסופוניה קשורה בעיקר לרגישות שמיעתית ולתגובות פיזיולוגיות קיצוניות לצלילים מסוימים. על פי מחקרים, כ-15%-20% מהאנשים עלולים לחוות תסמינים של מיסופוניה במידה מסוימת, וכ-6% מהאוכלוסייה סובלים מההפרעה ברמה גבוהה שמחייבת טיפול.

לעומת זאת, OCD היא הפרעת חרדה כפייתית המתבטאת במחשבות חוזרות ובתגובות פעולה חוזרות שנעשות במטרה להפחית את החרדה או את חרקות המוח. סימפטומים נפוצים של OCD כוללים רגישות גבוהה לסדר, חוששנות מיותרת וצורך חזק לביצוע פעולות מסוימות שחוזרות ונשנות.

אחת התכונות המשותפות בין המיסופוניה וה-OCD היא התעקשות על פעולות חוזרות בתגובה לצלילים או למחשבות מסוימות. אולם, בעוד שב-OCD התעקשות זו מתרחשת בתגובה למחשבות מסוימות, במיסופוניה התעקשות זו מתרחשת בתגובה לצלילים ספציפיים. בנוסף, חשיפה ממושכת לצלילים המפעילים תגובה חריגה, במיסופוניה עשויה להוביל לתגובות פיזיולוגיות כמו עליית קצב לב והזעה, בעוד שב-OCD חשיפה לגררות המפעילות תגובה חריגה עשויה להוביל לפעולות פיזיולוגיות כמו כבדות ידיים ורחפנות.

לסיכום, בעוד שהמיסופוניה היא הפרעה המשפיעה על רגישות השמיעה ועל תגובות פיזיולוגיות חריגות לצלילים מסוימים, ה-OCD היא הפרעת חרדה כפייתית המתבטאת במחשבות חוזרות ובפעולות חוזרות בתגובה לחרקות המוח. על פי הבדלים אלו, ניתן להבין את ההבדלים והדמיונות בין שתי ההפרעות ולהביא להבנה טובה יותר של צורת ההתמודדות והטיפול המתאימים לכל אחת מהן.

מעבד ומפרש צלילים מסוימים ומפעיל תגובה אוטומטית בעקבותיהם. מחקר אחד מצא שאנשים עם מיסופוניה הראו פעילות מוגברת בקורטקס האינסולרי הקדמי, איזור במוח הקשור לעיבוד של רגשות ותחושות פיזיולוגיות, כאשר נחשפו לצלילים אליהם הם רגישים, מה שיכול לשפוך מעט אור על הבסיס הניורולוגי של ההפרעה.

השלכות על חיי האדם

ככל הפרעה שבבסיסה חרדה לקראת חוויה שלילית, הסובלים ממיסופוניה עשויים ללמוד להימנע מסיטואציות בהן הם עשויים להיחשף לצלילים אלו. הימנעות זו עשויה לפגוע באופן משמעותי בחיי היום-יום. כך למשל, אנשים עם מיסופוניה אשר מתבטאת בקושי עם רעשי לעיסה עשויים לחוש חרדה לפני ארוחות משפחתיות, הגעה למסעדות וכן הלאה, ואף לעיתים עשויים להימנע מאירועים כאלה כדי שלא לחוות את הרעש ממנו הם סולדים.

...

הקשר בין מיסופוניה לחרדה חברתית

מיסופוניה עלולה להוביל לחרדה חברתית, המתבטאת בהימנעות ממפגשים משפחתיים, קושי להשתתף בפעילויות חברתיות ותחושת ניכור ובדידות. משפחתם של הסובלים מהתסמונת לא תמיד מבינים את הבעיה, ולעיתים מגיבים בזלזול או לעג, מה שמחריף את תחושת הבדידות.

כיום אין אבחנה רפואית רשמית למיסופוניה, והאבחון נעשה על דרך השלילה. אנשים רבים טוענים כי הבעיה היא רגשית ולא שמיעתית. מיסופוניה מקושרת לפעילות מוגברת במערכת הלימבית, תגובתיות יתר של מערכת העצבים האוטונומית ודמיון להפרעות כמו OCD ותסמונת טורט.

חשוב לדעת שלעיתים מבלבלים בין מיסופוניה ל-OCD בשל המחשבות החוזרות והתגובות הקבועות לרעשים. עם זאת, טיפול ב-OCD לא תמיד פותר את בעיית המיסופוניה.

אין גישות טיפוליות פורמליות למיסופוניה, אך טיפול אפקטיבי כולל:

טיפול שמיעתי רפואי (אודיולוגי): לשלול בעיות שמיעה.

טיפול OCD (טיפול קוגניטיבי התנהגותי): זיהוי דפוסי חשיבה שליליים, חשיפה הדרגתית לרעשים

מיסופוניה, הידועה גם כ"רגישות שמיעתית", היא הפרעה נירופסיכיאטרית המתבטאת בתחושת שנאה לרעשים מסוימים. לרוב אנשים הסובלים ממיסופוניה מדווחים על רגישות לרעשים המיוצרים על ידי גוף האדם - כגון רעשי לעיסה, שתייה, כחכוה בגרון וקולות נשימה. אחרים מדווחים על קושי לשמוע רעשים כגון רעשי הקלדה, זמזום, חריטה ועוד. לעיתים קושי מתבטא בתגובה לרעשים חזרתיים כמו נקישות חוזרות ונשנות.

ואכן, אנשים הסובלים ממיסופוניה חווים תגובות רגשיות עזות כמו כעס, עצב או גועל, ואף שינויים פיזיולוגיים כגון עלייה בקצב הלב והזעה, כאשר הם שומעים צלילים אנושיים נפוצים כמו נשימה, פיהוק או לעיסה. תגובות אלו עשויות להוביל להימנעות חברתית וניסיון לברוח ממצבים מסוימים.

ניתן להגדיר מיסופוניה כתגובה רגשית או פיזית עוצמתית לצלילים מסוימים, אשר נחשבת לא סבירה ביחס למצב. האנשים הסובלים ממנה בדרך כלל יהיו רגישים לרעש ספציפי וידווחו כי הוא "מטריף אותם". תגובתם יכולה לנוע בין כעס ועצבנות לבין התקף חרדה של ממש. לרוב הסובלים מההפרעה מבינים כי תגובתם לרעש הספציפי מוקצנת וכי אנשים אחרים אינם סובלים מרעש זה באותה מידה (אם בכלל).

תסמיני ההפרעה יכולים להיות מתונים עד חמורים. בקצה המתון אנשים נוטים לחוש חרדה מתונה, חוסר נוחות, תחושת גועל ורצון לברוח או להימנע מהרעש. בקצה החמור יותר של ההפרעה אנשים נוטים לחוש זעם, כעס, פחד, מצוקה רגשית ואף התקף חרדה למשמע הרעש.

...

שכיחות והתפתחות ההפרעה

גיל ההתפרצות של ההפרעה אינו חד משמעי, אך אנשים לרוב מדווחים על הופעת סימפטומים בין הגילאים 9-13, כאשר היא נפוצה יותר בקרב נשים. מחקרים שבדקו שכיחות באוכלוסייה מצאו שכיחות של 5-20% במדגמים שונים.

כיום, אין עדיין הבנה ברורה של הגורמים למיסופוניה, אך ידוע כי מקור הבעיה אינו בשמיעה או באוזניים. חוקרים ומטפלים משערים כי מדובר בהפרעה אשר הינה בחלקה פסיכולוגית ובחלקה פיזיולוגית, וככל הנראה קשורה לאופן בו המוח



מוקד כיפור תשפ"ו

כמדי שנה קו ההלכה מקיים 'מוקד כיפור' לשאלות הנוגעות לצום יום הכיפורים הבעל"ט, על ידי עשרות רבנים ובשיתוף ד"ר מומחים מנהלי מחלקות ופרופסורים שיתנו בע"ה מענה הלכתי רפואי מדויק.

**המוקד יתקיים בעזרת ה' בימים
שני ושלישי ז - ח תשרי**

בשעות:

18:00 עד 21:00

למוקד ניתן לפנות במספר טלפון *3030 (שלוחה 1 ^ 1)

זכו ורשמו תאריך זה!

להקדשת המוקד חייגו *3030 ופנו למזכירות



קו ההלכה הספרדי