



קו ההלכה הספרדי

גליון חודשי 13 • אב תשפ"ה

קו ההלכה

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

וקוֹי ה' יחליפו נח



14

נופש עם בעלי
או חמותי?

מדור לגשים



12

הכנת ילדי לתלמוד תורה
ואביו מבקש כוס תה

קו ההלכה לילדים



8

מאין יבוא
עזרי...

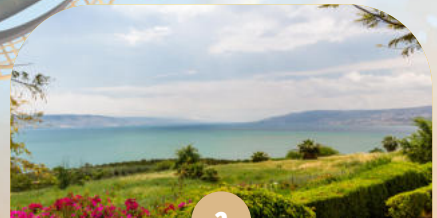
סיפור



5

זה גאוני
להחזיר כך
הלוואות?

דיון משפחתי



2

הלכות לבין הזמנים

הלכה למעשה • הרב יהון אשכנזי



הלכות לבין הזמנים

חס לי מאד, אני חייב ללבוש ציצית?

אף בזמן שקשה ללכת בטלית קטן וכיוצא בזה יש להשתדל שלא להסיר הטלית קטן. [עי' באז נדברו (ח"ב סי' נה), בצי"א (חי"ד סי' מט וח"ח סי' ד) ועוד]. וראה בשו"ת ציץ אליעזר (שם) שהביא בשם מהר"י אלגזי על מה שראה קצת אנשים שמרוב החוס חולצים בביתם קצת מבגדיהם ופושטין גם הטלית קטן והולכים בלא ציצית, וכותב, דאין זה נכון ולא ראוי לעשותו, דטלית קטן צריך להיותו עליו תמיד כדי שיראהו ויזכור המצות וליזהר שלא לילך ד' אמות בזולתו, ולפום צערא אגרא וכך היו נזהרים חכמי התלמוד כמו רב ורב נחמן ע"ש.

ומכל מקום לעניין דינא פסק הגר"ש אלישיב זצ"ל (אשרי האיש פ"ב אות כג) שהמצטער מלבישת ציצית (כגון ביום שרב) פטור מלבישתו. ונראה לומר, שאף שמצינו בגמ' מנחות (מא) דבעידנא דרתחא ענשינן אנשה' היינו, בשעה שמידת הדין מתוחה, נענשין בשמים גם על ביטול מצוות עשה כגון ציצית, אפשר לומר שאם אינו לובש ציצית ביום חס מאד, אין לו עוון כלל, וגם לא נענשים על דבר זה, וג' טעמים יש בדבר:

א. שהרי כתבו התוספות (נדה סא: ד"ה אבל) "ציצית נמי אין החי חייב בו, אם אין בו הנאת לבישה", ואם כן במקום שיש חוס גדול אין מצווה כלל לשיטת התוס'. ואף שלהלכה אנו נוקטים שהלבוש ציצית בחוס הכבד יש לו מצוה, וכמ"ש בהליכות שלמה (תפילה פ"ג

כתב השדי חמד: בשנת התר"ל הלכתי להשתטח על קברי צדיקים בארבע ארצות שבא"י, הגעתי לעה"ק טבריה ושאלתי את הרבנים האם אני צריך לברך הגומל?

הערה כה) דאף שאין לו הנאת לבישה כלל יכול לברך על הציצית, והטעם ביאר שמכיון שכבר נהגו ללבוש תמיד בגד של ציצית, כבר נהפך בגד כזה להיות כמלבוש רגיל, שכל אדם רגיל ללבוש אף אם אין לו מזה שום הנאה, ומשום כך גם מותר לצאת בו בשבת לרה"ר, וכיון שלבושו כדרך מלבוש חשוב נמי כנהנה. מ"מ אפשר שלעניין לגבות ממנו עונש בעידנא דריתחא אין כאן, שהרי לדעת התוס' אין זה קיום מצוות ציצית כלל.

ב. עוד אפשר לומר, שהיות ואין חיוב כלל ללבוש ציצית כל היום, ורק לאדם שיש לו בגד של ארבע כנפות ורוצה ללבושו חייב להטיל בו ציצית, כבר כתבו התוספות (שבת לב: ד"ה בעון ציצית) דדווקא בימיהם שהיו מלבושיהם כך, בארבע כנפות, היו נענשים מי שאין לו ציצית, אבל בזמן הזה שאין העולם רגילים במלבושים אלו, אינו חייב לקנות מעיקר הדין, ובמקרה זה לא נאמר דענשינן ליה בעידנא דריתחא'.

ג. עוד מצינו במסכת פסחים (קיג:) דשבעה מנודים לשמיים, ואחד מהם מי שאין לו ציצית בבגדו. וביארו התוספות דהיינו כשיש לו בגד של ארבע כנפות ואינו לובשו, שבזה מראה שמזלזל במצוה ולכן נפרעין ממנו, משא"כ במקום שיש חוס רב ורוצה ללכת בלא ציצית שרי, כי אין זה נובע מזלזול במצוה, ומ"מ אשרי המחמיר ואינו מותר על המצוה.

עליתי ממעיין ולא מצאתי את הגופיה שלי, אני יכול ללבוש ציצית על הגוף ישירות?

ראה בשער הכוונות (דרוש ו' מדרושי הציצית) שרבינו האר"י היה לובשו (את הציצית) מתחת לבגדים "על החלוק". וכן כתב בברכי יוסף (סי' ח' סק"ז). ולכאורה משמע שיש להקפיד בזה. ובספר ציצית - הלכה פסוקה (עמ' מה מו) הביא שיש אומרים שבגד שאינו עשוי אלא לקבל את הזיעה, פטור מן הציצית, ואם כן כשלובושו על בשרו ממש, הרי הוא פטור מן הציצית שנהפך ל"בגד זיעה". אמנם ראה שם שדחה

טענה זו שאפילו אם תרצה לומר שבגד העשוי לקבל את הזיעה פטור מן הציצית, עדיין יש לומר שבגד הציצית שלובשו על בשרו ממש לא חשוב כבגד העשוי לקבל את הזיעה, אלא הוא בגד שבפועל נוגעת בו הזיעה אבל הוא אינו עשוי לקבלה. והביאו בהלכה ברורה (סי' ח' אות לג), ושמע ממרן הגרע"י שיש להקל בזה מעיקר הדין. וכ"פ בשו"ת אור לציון (ח"ב פרק ב' הלכה ד') שמוותר ללבוש טלית קטן על בשרו ואין בזה משום ביזוי מצוה [וכן פסק הגרשז"א זצ"ל (הליכ"ש פ"ג אות יא)] ועוד.



וראה בזה בספר דעת נוטה (תשובה קעב) בשם הגר"ח קנייבסקי זצ"ל שנכון ליזהר שלא ללבוש טלית קטן סמוך לבשרו ממש שלא יהיה כבגד תחתון העשוי לזיעה שפטור מציצית]. ולהלכה מותר ללבוש טלית קטן על בשרו ואינו חייב להפסיק בכגד בינתיים. והמחמיר תע"ב.

נסעתי לנפוש כמה ימים, האם אני מברך ברכת הגומל במקום הנופש או רק בחזרתי?

כתב השדי חמד (מערכת ברכות סי' ב' אות יא) בזה"ל: בשנת התר"ל הלכתי להשתטח על קברי צדיקים בארבע ארצות שבא"י, הגעתי לעה"ק טבריה ושאלתי את הרבנים האם אני צריך לברך הגומל, והשיב לי הרה"ג

Advertisement for "וברכתיך בכל אשר תלך" (And you shall bless you in all that you go). It features a yellow Volkswagen Beetle with a bicycle and luggage on its roof rack, parked on a scenic road. The text includes a phone number *3030 and a slogan: "מקדישים יום בקו ההלכה ומאמצים אלפי זכויות להגנה ושמירה ברוחניות וגשמיות על כל בני המשפחה".

הלכה למעשה

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

ע"א), לעניין מה שאמרו 'אין עושים פחמין ביום טוב', שכתב שם: 'דאינהו נמי כלי נינהו', הרי שרש"י ביאר שאף פחמין שעשויים לשעה חשובים כלי.

[אמנם יש לומר שרש"י לשיטתו אזיל, שאין בנין וסתירה בכלים, וכל האיסור הוא משום מכה בפטיש, ומכה בפטיש יש גם בדבר שאינו כלי גמור וכפי שביארנו. ודו"ק. וראה

במקום אשר חונה שמה, וגם בחזרתו.

אני נמצא במקום שאין כלי לנטילת ידיים, האם אוכל ליטול ידיים בכלי חד פעמי?

יש להסתפק אם כלי חד פעמי חשוב כלי לענין נטילת ידיים, שהרי לכאורה נראה שכלי שאינו עשוי אלא לשעה אינו חשוב כלי, וכיון שצריך לנטילת ידיים כלי דווקא, אין ליטול בו ידיים. וכן מוכח מדברי הרמב"ם בפרק ה' מהלכות כלים הלכה ז', שכתב, חותל של

רבי יעקב אבולעפייא, שהמנהג פשוט לברך, כי עד כאן לא פליגי הפוסקים בנוסע מעיר לעיר, אלא כשלא הגיע למקום חפצו, אבל היוצאים לבקר על קברי הצדיקים, הרי חפצם ורצונם על כל אתר ואתר, וכן עשיתי וברכתי הגומל ואח"כ עיינתי בברכי יוסף ובמחזיק ברכה ובשאר אחרונים וראיתי שנכון הדבר לחלק כן, וכן עיקר, ובפרט שכן המנהג בארץ ישראל. עכ"ל.

ולהלכה דעת הכף החיים (סי' ריט אות ה) דכל



מה שנתבאר בשיטת רש"י בספר אור לציון תשובות ח"א חאו"ח סימן כ"ד]

ולכן היה נראה שאין ליטול ידיים בכלי העומד לזריקה, ורק אם מייחד אותו לתשמיש קבוע חשוב וודאי כלי ויכול ליטול בו ידיו. וכן פסק בשו"ת אור לציון (חלק ב' פרק יא הלכה ו).

אמנם להלכה נראה שיש להקל כדעת מרן הגרע"י זיע"א (חזון עובדיה שבת ב' עמ' נד) ומרן הגר"ש אלישיב שכלי חד פעמי נחשב לכלי, היות ובעצם אפשר להשתמש בו כמה וכמה פעמים, אלא שמתעצלים ולא שוטפים אותו, אך מבחינת ההגדרה זהו כלי לכל דבר.

יה"ר שנזכה לברכת 'קווי ה' יחליפו כח' בנחת בשלווה ובשלום, ברוחניות ובגשמיות אכ"ר.

הוצין שמניחים בו הרוטב (כלי עשוי מהוצין שנותנים בו תמרים) וכיוצא בו, אם הוא נותן לתוכו ונטול מתוכו מיטמא, ואם אינו יכול ליטול מה שבתוכו עד שיקרענו או יתירנו, או שחשב לאכול מה שבתוכו ולזורקו, טהור, וכן הקרן שהוא משתמש בה ומשליכה אינה מקבלת טומאה. עכ"ל. מוכח מדברי הרמב"ם שכלי שבדעתו לזרוק אינו כלי ואינו מקבל טומאה. ואף שמצינו לעניין שבת שאף כלי לשעה חשוב כלי, וכמבואר בשו"ע בסימן תרמ"ו סעיף ב', שאין ממעטין ענבי הדס ביום טוב משום דהוי כמתקן, ואעפ"י שאינו אלא לשעה, מ"מ יש לחלק, שבשבת איסורו משום מכה בפטיש, ואין צריך תורת כלי, אבל בעלמא יש לומר שאינו כלי אא"כ עשוי לשימוש תמידי.

אלא לכאורה יש להוכיח שכן יש תורת כלי 'לכלי חד פעמי' מדברי רש"י בביצה (ל"ב

זה אם דעתו להתעכב ולנוח שם איזה ימים, אבל אם דעתו לשוב תיכף בו ביום ההוא או למחרתו אין לברך, עד שיגיע למקום שרוצה לנוח בו איזה ימים או עד שישוב לביתו לשלום.

אמנם דעת הגרשז"א זצ"ל (הליכ"ש תפלה פכ"ג הגה ד) שהנוסע אפילו ליום אחד בלבד, מברך הגומל בהגיעו למחוז חפצו, ואחר כך בשו"ב יברך שנית (אבל בחניית ביניים לשעות ספורות לא יברך, ואם החניה היא למשך הלילה וימשיך בנסיעתו רק למחרת יש להסתפק אם צריך לברך).

וראה בשו"ת יביע אומר (ח"א חאו"ח סי' י"ג אות יב) ובחזון עובדיה (ברכות עמ' שסט) שהביא את דברי השדי חמד הנז' ופסק כוותיה. נמצא שמי שנוסע לנפוש מחוץ לעיר וחוזר אחר כמה ימים, יש לו לברך הגומל

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"ב רוב קהילת שערי עובדיה יוטו.
מנהל רוחני שלוחות דיגיטל ונפש



להתחתן מבלי לצער אחרים...

שלום וברכה לכבוד הרב ותודה רבה על התוכן המופלא הנקרא בכל פעם בשקיקה.

אני בחורה בת עשרים ושנים ומעליי יש עוד שלושה אחים בשידוכים. עד עכשיו לא התחלתי לשמוע הצעות שידוכים כלל, רציתי שאחיי הגדולים ימצאו את זיווגם וחששתי לצער אותם. אולם לאחרונה התחלתי לחשוש שאני טועה בכך. אני לא נעשית צעירה, הצעות השידוכים באופן טבעי מדלדלות עם השנים, ואני עלולה להחמיץ את הרכבת, ורק להוסיף בעיה במשפחה, חלילה.

מסביבי אני שומעת דעות רבות: חלק ממכריי מעודדים אותי שכדאי להיכנס לשידוכים, וטוענים שאדרבה - מכוח השמחה שתהיה כשאמצא בעזרת ה' את זיווגי יתארסו גם האחים הגדולים. אחרים ממליצים שאמשיך לחכות, לפחות בגילאים הללו בהם אני עוד נחשבת בחורה צעירה, ומזהירים שבתוך ליבם אחיי הגדולים ייפגעו עד מאד, גם אם כלפי חוץ ירשו לי לעקוף אותם.

אשמח לקבל הכוונה בעניין רגיש זה ולשמוע דעת תורה בנוגע ל'עקיפה' - האם ראוי לעשותה או לא? אני באמת ובתמים לא רוצה לצער את אחיי, ומצד שני לא רוצה להתעכב סתם!

האירוסיין של אחותם הקטנה? אולי יש לרב איזשהו 'טיפ' או עצה טובה איך אביא אותם לשמח באמת מכל לבם בשמחתי מבלי לקנא, לחוש אי נעימות או להצטער על התעכבותם? ראשית כמו בכל דבר - להתפלל על כך.

שנית - במקרים רגישים מסוג זה לפעמים יש תחושה שאם נשמור מרחק ולא נפגין כלפי חוץ את השמחה, זה ייטיב להם. אך האמת היא שההפך הוא הנכון. שמירת מרחק ודיסטנס מגבירים את תחושת האי נעימות ויוצרים תחושת זרות. השתדלי להיות ספונטנית, שתפי אותם בלבטים שלך ובקשי מהם עצות טובות והכוונות מבעלי ניסיון בתחום... כשהשידוך מתקדם - ספרי להם על כך. תני להם להיות חלק מן השמחה!

כשאת תזרמי איתם, גם הם יוכלו לזרום איתך בלי הגנות ומחיצות, והשמחה תמלא את כל חדרי הלב.

גדול ולקבל הכוונה מגדולי ישראל. בספר "צדיק כתמר יפרח" מוזכר שהרב שטיינמן זצ"ל נשאל על דילוג ועיקוף בשידוכים, והשיב שמצד הדין אין בעיה. אין שום קשר בין אח לאח. במקרה שלך זה עוד יותר פשוט - את בת והם בנים, וברור שלא תקחי את שלהם... הוא כותב שאין שום היגיון שכל בני משפחה יתעכבו בגלל אחד שמתקשה, ובמקום בן משפחה מבוגר אחד יקבלו חמישה מבוגרים. הרב שטיינמן מוסיף ואומר כי היות ובדרך כלל יש בכל זאת צער לאח או לאחות הגדולה, יש לפייס אותם, ולשנן דברי אמונה, שלכל אחד נגזר מי תהיה ה'בת פלוני' שלו, ואדרבה, דווקא על ידי הווייתור הם מוסיפים להם זכות גדולה שתועיל להם להשתדך.

קשה לי לחשוב שאצער את אחיי. כואב לי עם כל אחד מהם שחווה אכזבות ועדיין לא מצא את זיווגו. האם יש משהו שאוכל לעשות כדי לגרום לאחים לא להיפגע מן

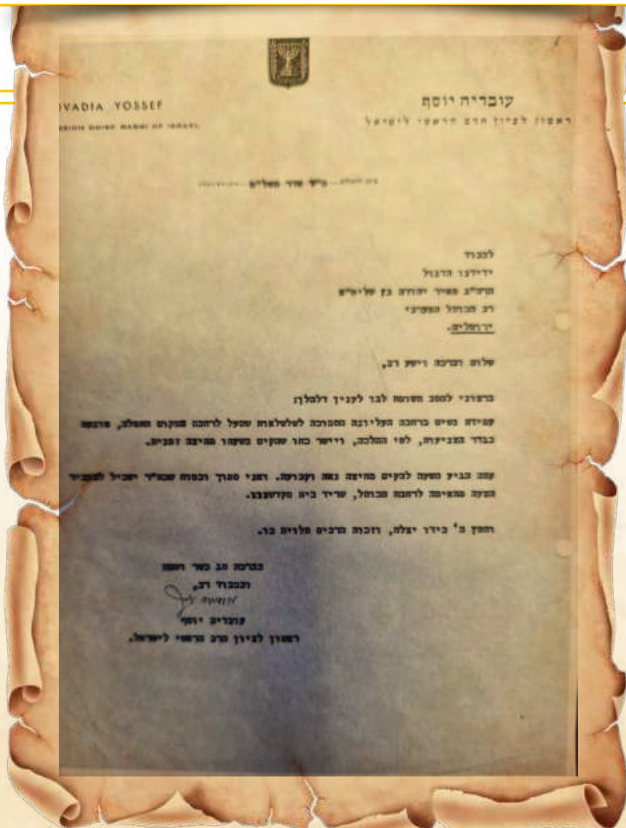
שלום וברכה ותודה על שאלתך. בקרוב ממש.

בפתח דבריי אני רוצה לברך את שאר האחים ואותך שתזכו בעזרת ה' לבנות את ביתכם הנידון, כפי שאת עצמך הגדרת, הינו רגיש, מורכב ומעט לא נעים. במקרים כאלו טוב להישען על אילן



משולחתי של מרן

דמכתבים באריות
מכון מאור ישראל



ב"ה ירושלים כ"ד אדר תשל"ט
לכבוד ידידנו הדגול
הרה"ג מאיר יהודה גץ שליט"א
רב הכותל המערבי
ירושלים

שלום וברכה וישע רב,

ברצוני להסב תשומת ליבו לעניין דלהלן:

עמידה נשים ברחבה העליונה הסמוכה לשלשלאות שמעל לרחבת מקום התפילה, פוגעת בגדר הצניעות, לפי ההלכה, ויירש כחו שהקים בשעתו מחיצה זמנית.

עתה הגיעה השעה להקים מחיצה נאה וקבועה. ואני סמוך ובטוח שכת"ר ישכיל להעביר הצעה מתאימה לרחוות הכותל, שריד בית מקדשנו.

חפץ ה' בידו יצלה, וזכות הרבים תלוי בו.

בברכת חג כשר ושמח ובכבוד רב,
עובדיה יוסף
ראשון לציון הרב הראשי לישראל



אתה מוותר או בורח?

(לוותר נכון ח"ב)

שמאפשרת לי לברוח מהוויכוח ומהתמודדות עם הסיטואציה?."

3. **פרשנות הצד השני:** תחשבו על מישהו שעושה עבורכם טובה, לא סתם טובה אלא משהו מהסוג הנאצל, למשל הגעתם לקופ"ח עם תינוק חולה, לא קבעתם תור, כי נגמרו התורים ובקופה יש תור לרופא עד לכניסה, אתם מבינים שאין סיכוי ובאים לצאת.

ואז ניגש אליכם אחד הממתינים ושואל מה העניין, אתם מסבירים לו את המצב בייאוש, הוא חושב לרגע ואז פונה לשורת הממתינים ושואל אם יש אפשרות שאתם תיכנסו לפני כולם, יש הסכמה ותוך 5 דק' אתם יוצאים מהרופא עם מרשם ביד. איך אתם חשים באותם רגעים כלפי אותו אדם? לא קשה לנחש שאלו תחושות מאוד חיוביות. גם אותו אדם מרגיש תחושות מאד חיוביות לאחר מה שעשה. כלומר יש התאמה בין התחושה שלכם לשלו. עכשיו נחזור אלינו ונשאל, האם מעשי הוויתור וההקרבה שלי למען בן/בת הזוג שלי מתפרשים גם אצלו/ אצלה כמעשים חיוביים?

הרבה פעמים בתוך מערכת זוגית אפשר לשמוע משפטים כמו 'אני כל הזמן משקיע ומוכן לעשות הכל בשבילה, אבל היא, לא מעריכה בכלל'. וכאן, כדאי לעצור ולהתבונן, כי אם מה שאני עושה לטובתה, לא מתפרש אצלה ככזה שנעשה לטובתה, אז א. אין טעם להמשיך עם זה. וב. בא ננסה להבין למה זה מתפרש אצלה אחרת, אולי כי זה לא מגיע ממקום שרואה אותה ואת צרכיה אלא ממקומות אישיים שלי שאני מפרשם כדברים חיוביים.

במאמר הקודם ('לוותר נכון') דיברנו על כך שישנם ויתורים בתוך המערכת הזוגית שאינם ויתורים לטובת הקשר אלא ויתורים על הקשר עצמו ממש.

ננסה במאמר הנוכחי לגעת בכמה סימנים שנוכל דרכם לאבחן אם הוויתור שלנו אכן מגיע ממקום נכון ובונה, או ממקום של בריחה מהתמודדות.

1. **תדירות הויתורים:** מערכת בריאה היא מערכת שיש בה מידי פעם פעולות של הקרבה ווויתור למען רצונו של האחר, אבל זה בהחלט לא משהו שקורה באופן תדיר.

אם את/ה מרגישים שפעולות הוויתור הם הכרחיים אצלכם וקורים באופן תדיר, יש סיכוי שאלו לא פעולות שיחזקו את הקשר, נסו להתבונן ולהבין מה המניע לפעולות הללו.

2. **קלות הויתורים:** כשאני רוצה לוותר ולהקריב משהו ממני למען האחר, מתוך מקום שמשוגל לראות את צרכיו ולא פחות מכך את צרכיי, זה בדרך כלל ידרוש ממני לא מעט חשיבה והתלבטות, אז- האם אני מוכן לעשות את זה, מה זה ידרוש ממני, וכו'.

מה שברור, זה אף פעם לא יבוא לי בקלות, היות ובסוף אני משלם מחיר אישי מסויים למען הזולת. אבל מה קורה אם אני עושה פעולות שאני קורה להם 'ויתור' והם באות לי בלי חשיבה, למשל, איך שאני מזהה שהולך להתפתח ויכוח ביני לבין רעייתי, ישר אני מחליט 'לוותר'. מן הראוי שאשאל את עצמי, 'מדוע כיצד קל לי לוותר, האם זה אכן מעשה שמגיע ממקום שרואה את האחר ומעוניין להתחשב ולוותר לו, או שזו פעולה

דיון משפחתי

משלוחת הדיינים של קו ההלכה שלוחה 3<1



הרה"ג יונתן שושן שליט"א + אב"ד משפט כהלכה

זה גאוני להחזיר כך הלוואות!?

חבריו.

אהרון, בחור ישיבה רציני מישיבה נחשבת באזור המרכז, הצליח בלילה אחד לסיים את מסכת הוריות כולה - י"ד דפים - תוך עמל רב והתמדה יוצאת דופן. ההתרגשות גאתה בליבו, והוא החליט לחגוג את הסיום תוך כיבוד קל - שתייה ועוגות עם

אך השעה הייתה כבר מאוחרת, וכל חנות אפשרית כבר נסגרה. בצר לו, פנה אהרון אל חברו הקרוב, משה, וביקש לשאול ממנו שני בקבוקי קולה שהיו ברשותו. משה נענה לבקשה - אך בפיו תנאי ברור: "אני לא רוצה כסף, רק שתחזיר לי בדיוק שני בקבוקים, כמו שלקחת".

אהרון הסכים. הסיום התקיים ברוב שמחה והתרגשות, ועם שירת הבחורים "אשרי מי שגדול בתורה", נחתמה המסכת בשמחה.

למחרת נערכה חתונה באולמי ה'דר', במגדל שרתון סיטי טאוור בתל אביב. אהרון ניגש לבר באולם, הבחין בשפע של שתייה, ובלי להסס לקח שני בקבוקי קולה חתומים והחזירם למשה: "הנה - פירעון ההלוואה".

אבל משה התנגד בתוקף: "מה פתאום! זה שייך לאולם - אתה גוזל!".

אהרון השיב: "אבל הרי מותר לי לשתות כאן כמה שאני רוצה, אז הבקבוקים נחשבים שלי - ואני רק מחליף אותם בשבילך".

האם מותר לאהרון לפרוע את חובו באמצעות בקבוקי קולה שנלקחו מאולם שמחות, כשכפופעל היה מותר לו לשתות מהם ככל שירצה?

דונו עם אברכים ובני משפחה אם אי הבין והצדק?

• תשובה •

הדיון הראשון שיש לעיין בו הוא: האם הזכות שניתנה לאדם לשתות באירוע כמה שירצה, מקנה לו גם את האפשרות לקחת שתייה עמו הביתה ולפרוע בה חוב לחברו?

שורש הסוגיה נלמד מדברי הרמ"א (אבהע"ז סימן כח סעיף יז), שכתב: "אורח שיושב אצל בעל הבית ונוטל חלקו וקידש בו - הרי זו מקודשת", כלומר, האורח נחשב לבעלים על המנה שקיבל, ויכול לקדש בה אישה. ומקורו מהגהות אלפסי.

אך ה"ח והט"ז הקשו, מדוע בסימן בא"ח קע סעי' יט נפסק שאורח אינו ראוי לתת ממנתו לבנו של בעל הבית - כפי שגזרו חז"ל בעקבות המעשה המובא בגמרא בחולין (צד): בו מתו שלושה בעקבות נתינה כזו? ואם כן, כיצד האורח יכול לקדש אישה באוכל שלו?

הט"ז תירץ שמדובר בקידושי ספק בלבד, משום שיתכן ובעל הבית מקפיד. אולם ה"ש (שם, ס"ק מ"ו) סובר שהאיסור לאורח לתת ממנתו נוגע דווקא לבנו של בעל הבית, ולא לאורח אחר - ולכן בין שני מוזמנים, מותר לתת את המנה. ע"כ.

ומכאן לנדוננו: אף ששני הבחורים הוזמנו לאירוע, ולכל אחד מהם מותר לשתות כמו שרצו, אף אם נפסקו כדעת ה"ש המתיר לאורח לתת ממנתו לאורח אחר, מ"מ להוציא בקבוק שלם מהאולם - זה ודאי לא נקרא ממנו של איש יחיד, ועל זה יש לבקש רשות מפורשת מבעל השמחה. ולכן גם אורח הרוצה לקחת בקבוק שתייה שלם לביתו - אסור, אלא אם קיבל רשות מפורשת מבעל האולם.

ואם יטען החבר: "שתה אתה את כל הבקבוק כאן ועכשיו, וזה יהיה הפירעון" - אינו טוען. כי כשנתן חבירו את הבקבוק, הוא נתן לו גם את צורת השימוש בו - 'תשתה איך שאתה רוצה, בבית או באולם ובכל דרך שתצאה'. לכן, על אהרון לרכוש בקבוקים אחרים ולהחזירם למשה.

לסיכום: אי אפשר להחזיר את בקבוק הקולה מבר אולם שמחות.

הרה"ג משה יוסף שליט"א
מח"ס שו"ת ראש יוסף הלכות ריבית.
רו"כ להוראה בית וגן.

כשרות הכלים במטבח. המתנה בן בשר לחלב

האם כלי חשמלי צריך טבילה?

מעיקר הדין יש להקל שכלי חשמלי אינו צריך טבילה, אולם טוב להחמיר ולהטבילו.

ולכן: אם חושש שהכלי ייהרס, ישנה אפשרות לקחת את הכלי לחשמלאי יהודי שיפרק את גוף החימום מהכלי וירכיב אותו מחדש, וע"ז זה ייפטר הכלי מהטבילה (הליכות עולם ח"ז עמ' רס"ו).

אם בכל זאת אין אפשרות לפרק את הכלי ע"י יהודי, וחושש להטביל את הכלי החשמלי מחשש שייהרס ע"י המים, ישנן כמה אפשרויות לפטור את הכלי מהטבילה:

1. ייתן את הכלי לגוי במתנה, ולאחר מכן ישאיל ממנו את הכלי (הליכות עולם שם).
2. יכוון בשעת הקניה שלא לזכות בכלי (טהרת הכלים עמ' קצ"ג).

מהו נ"ט בר נ"ט דהיתרא, והאם מותר לעשותו לכתחילה?

מותר לבשל אורז, מקרוני ושאר מאכלים שהם פרווה בסיר בשרי נקי בן יומו (שהשתמשו בו במהלך 24 השעות האחרונות לבישול בשר), ולאחר מכן לאכול את אותו מאכל פרווה עם חלב.

זהו דין נ"ט בר נ"ט - "נותן טעם בר נותן טעם", כלומר שהבשר נתן טעם בסיר, ולאחר מכן אותו סיר נותן טעם בדבר הפרווה. ועדיין זה היתר גמור לאוכלו עם חלב, כפי שאמרו חכמים שכיוון שזהו טעם קלוש מותר לאוכלו עם חלב. ויותר מכך, אף כשיודע מראש שעושה כן על מנת לאכול את הפרווה עם החלב - מותר (הליכות ע"ט) "ח"ז עמ' ע"ט). אך, לבני אשכנז אין לעשות זאת לכתחילה.

וכל זאת דווקא להיתרא כמו בדוגמא שהוזכרה לעיל, שבסיר בשרי מבשלים מאכל פרווה ומותר לאוכלו עם חלב. אך במאכל של איסור, אפילו אם יהיו כמה נ"ט יהיה איסור.

דוגמא לנ"ט בר נ"ט:

מותר לבשל או לטגן מאכל פרווה בסיר או מחבת בשרי נקי, אפילו בן יומו, ולאחר מכן לאוכלו עם חלבי. וכן להיפך. ולכן אפשר לטגן חביתה במחבת בשרית נקייה, ולאחר שמוציאים אותה מהמחבת לאוכלה יחד עם גבינה.

כמה זמן חולה ויולדת וילדים קטנים צריכים להמתין בין בשר לחלב?

חולה שצריך לאכול מאכלי חלב והוא בשרי יכול להמתין שעה אחת ולאחר מכן לאכול, והוא הדין ליולדת בתוך שלושים יום מהלידה. אלא שייזוהרו לנקות את השיניים היטב מכל שיירי הבשר. והוא הדין לאישה שמניקה בפועל שצריכה לשתות חלב (שו"ת יחו"ד ח"ג ס' נ"ח). יש לציין שכיום ישנם תחליפים שהם פרווה שגם יכולים לחזק את הגוף, ולכן יולדת שהרופא אומר לה שהיא צריכה מאכלי חלב כדי לחזקה, יש להקל.

ילדים: תינוקות עד גיל שלוש שנים, אינם צריכים להמתין בין אכילת בשרי לחלבי כלל, אך אין להאכילם בשר וחלב יחד, אלא יש להקפיד שיאכל או ישתה משהו ביניהם כדי לנקות שיירי הבשר מהפה.

ילדים קטנים עד גיל 12 שנים שאכלו בשרי ורוצים לאכול חלבי, יחכו שעה מאכילת הבשר ואז יכולים לאכול חלב, ובלבד שמדובר באוכל מזין ולא גלידה או ממתקים חלביים. (ובתינוק שאינו בר הבנה יש להקל גם בזה) (הליכות ע"ט ח"ז עמ' מ"ב).



שלמה ודוד הם חברים טובים, ולעיתים הם נוהגים לסעוד יחד במסעדה בצהרי היום. בשבוע שעבר, כשסיימו לאכול והוגש לפניהם החשבון, שלמה שילם לבדו בכרטיס אשראי עבור הארוחה המשותפת. כמה עלתה המנה שלי? שאל דוד. שלמה סירב להשיבו דבר כדי שדוד לא יחזיר לו את מה ששילם עבורו. בעקבות כך החליט דוד להעביר לשלמה בהעברה בנקאית 100 שקלים, סכום שבוודאי כיסה את מנתו ואף הותיר מעט כסף. האם זה ריבית? הרהר דוד לעצמו, הרי פרעתי לו חוב יותר ממה שילם עבורי.

כמה שילמת עלי? אני רוצה לשלם על עצמי....



כתב הטור באורח חיים (סימן ק"ע) לא יאמר אדם לחברו בא ואכול מה שהאכלתי שזהו דרך ריבית, ובירושלים היו הופכין. וביאר הב"י שלא יאמר אדם לחברו בוא ואכול אצלי כמו שאכלתי אצלך, שנראה שמקפידים להחזיר כפי מה שקיבלו תחילה, ויש לחשוש שמא הראשון האכילו מועט וזה עכשיו מאכילו מאכל מרובה. כמו כן יתכן שהראשון האכילו בזמן הזול וזה מאכילו בזמן היוקר.

ואף על פי שאינם מתכוונים בפירוש לפרוע חוב, שהרי לא האכילו בתחילה על דעת שיפרע לו יותר ממה שהאכילו, מכל מקום כיון שמקפידים על כך נראה הדבר כמחזיר בריבית. ולכן זה נקרא 'דרך ריבית' ולא ריבית ממש. אך מנהג אנשי ירושלים שלא חששו לכל זה אלא היו הופכין אכסניה לנישואין - היינו, כאשר חברו מזמינו לאכסנייה שלו היה זה חוזר ומזמינו לסעודת הנישואין כשהיה עושה לבנו, ואפילו שסעודת נישואין היא גדולה יותר משל אכסניה, ולא חששו בזה לדרך ריבית.

ויש שהסבירו את התנהגות אנשי ירושלים שיותר חששו לאיסור ריבית, ולכן לא היו מזכירים בפירוש בוא ואכול עמי מה שהאכלתי, אלא כשהיה סעודת נישואין היו מזמינים בלי להזכיר שזה לפרוע החוב, וכיון שאין הדבר ניכר שעושה לפריעת חוב שהרי הכנת הסעודה היא לצורך הנישואין, וממילא היה גם נפרע חובו על ידי שהזמינו.

ובדרכי משה ביאר כל שאין נראה שמתחייב לעשות כן כפירעון חוב, אלא רק אם ירצה, והכל תלוי ברצונו ולא תובעים על כך מותר. וזה היה מנהג אנשי ירושלים לעשות כן בתורת מוסר ודרך ארץ, ואפילו להזמין לסעודה גדולה יותר בלי לדקדק עם חבריהם, וכיון שאין נראה בתורת חוב 'מותר'.

ולכן אם עושה כן בתורת חוב ופירעון אסור, וכן פסק שם ברמ"א כל שאומר לו אכול עמי מה שהאכלתי, ובכך נראה שבא לפרוע את חובו אסור. אבל בלשון **סתם שאומר לו אכול עמי היום ואני אוכל עמך פעם אחרת**, כיון שאין ידוע מתי יעשה כן, ונראה יותר שעושה רק כדי לשכנעו מותר, אפילו שלבסוף הזמינו לסעודה גדולה יותר, אך לא מפרש שזה בתמורה למה שהזמינו קודם לכן, כיון שאין פורעו מיד, מותר.

מסקנת ההלכה

חברים שהולכים יחד למסעדה, ולפעמים אחד רוצה לשלם על חברו, ואינו דורש ממנו שישלם עליו בפעם אחרת, לא צריכים להקפיד על התשלום גם אם מחזיר יותר. כי הכל הוא בתורת מתנה זה לזה, כל אחד כפי רצונו.



פריקת לחצים בלשון הרע - האם מותר?

להבין אותה ולהשתתף בתחושתה. שיאמר לה: "אני מבין שככה את מרגישה, ובאמת כואב להרגיש ככה". בתחילה רק יבין וישתתף, ולכשתרגע יתן מילות חיזוק ועידוד.

מוסר השכל לזוגיות בריאה

זה נכון גם כלפי הבעל. שלפעמים טעון מול הבעל, לקוחות או בדרכים. לכן, על האישה גם כן לדעת להקשיב ולהכיל את בעלה. הכלל הוא: אדם שמרגיש טעון וצריך לפרוק אצל האחר את רגשותיו, אינו צריך לכלוא את רגשותיו ולהגיע לחוסר איזון ואינו נתפס על כך. אלא ישתדל לא לירות צרות על מי שמדבר עליו. אלא לספר את הקושי שלו, איך מרגיש בגלל הסיטואציה שעבר, מבלי להתחיל לשפוט ולדבר רע על השני, שכן דבר כזה אי אפשר להתיר.

מסקנות:

אם הלשון הרע הוא תולדה של סערת הרגש, ובמטרה לפרוק לחץ ולא להזיק - יש מקום לספר. זהו חסד שבין בני זוג - "עזר כנגדו" ממש. ובלבד שבן הזוג לא יקבל בלבו את השיפוט והגנאי כלפי המדובר, רק ישתתף בהבנת התחושה של בן הזוג, ולאחר הרגיעה, יסיף בן הזוג מילות חיזוק ועידוד מתוך אמונה צרופה.

אישה שרוצה לספר לבעלה דברים שיש בהם לשון הרע, אך מטרתה היא לפרוק לחץ, להשתחרר מדאגה או תסכול, ולא חלילה להטב נזק, האם מותר לה לספר, והאם מותר לבעלה לשמוע?

"דאגה בלב איש ישיחנה"

לפרוק ולשתף את בעלה כדי להשתחרר.

מבואר בספר החינוך (מצוה שלח), וכן בחפץ חיים (כלל י בהגהה), כשאדם טעון ומדבר שלא במטרה להזיק, רק לפרוק ולהירגע, אינו נתפס על כך. אך, אי אפשר 'להתיר' כזה דבר באופן שעלול להיגרם נזק. אולם, מבינים את הקושי שלו לשאת את הלחץ. לכן, יהיה מותר לאישה לפרוק לבעלה אם מרגישה טעונה ומטרתה להשתחרר, לפי התנאי הבא.

תפקיד הבעל המאזין

הבעל כמובן, לא יאמר "אסור לי לשמוע, לשון הרע", היא תהיה יותר טעונה ומתוסכלת. יחד עם זאת, אין לו לקבל את הדברים כפשוטם. עליו לחשוב לעצמו, "אני שומע, אבל ייתכן שהדברים אינם מדויקים, ואפילו אם היא מדייקת, זוהי הפרשנות וההסתכלות שלה, יתכן אם הייתי שומע מהסתכלות הצד השני התמונה הייתה משתנה.

לכן, אין לקבל את שיפוט הגנאי כלפי האחר (שהוא "לא בסדר" או "רשע מרושע"), אך עליו

על הפסוק "דאגה בלב איש ישיחנה", לימודנו רבותינו שלושה פירושים עיקריים: א. ישיחנה מדעתו: שיסיט, יסיח את הדאגה מדעתו, ע"י שיעסוק בדברים אחרים. ב. ישיחנה לאחרים: שיספר את הדאגה לחבר טוב, כדי לפרוק אותה. ג. ישיחנה לפני קונו: יתפלל וישוחח עם בורא עולם, כמו שכתוב "ויצא יצחק לשוח בשדה".

ראשית, נשפוך שיח לפני בורא עולם. נרגענו מצוין. לא הספיק? כנראה אנו לא במצב שיח ראוי, אז נסיח אותה מדעתנו ע"י שנעסוק בדברים אחרים. עדיין נשאר משהו? נשוחח עליה עם חבר טוב. עם זאת, ישנם דברים שמלכתחילה כדאי לשוחח עם חבר בשביל תועלת. כמובן הכל לפי הענין.

פריקת לחצים בין בני זוג - הלכה למעשה

לענייננו, כשהקשר טוב בין בני זוג, "איש ואישה שזכו שכינה ביניהם", והאישה מרגישה טעונה ומתוסכלת מאירוע שקרה, משהו הכעיס או קומם אותה. ראשה עובד, קשה לה והיא רוצה

חוד החידה

חידודי הלכה מעמיקים

חידת המשך - חידה זו היא מחודש קודם

*יש לקרוא את השאלה טוב על כל פרטיה

עשרות תשובות נשלחו אך החידה לא נפתרה. פרס מוגדל 400 ₪

אלירן בחור מסורתי בתהליכי התחזקות, ביום שב"ק עשה קידוש לבני משפחתו. לא טעם אלירן מהכוס כלום, ואף סעודת שבת או שאר דברים לא אכל, אלא הלך לישון על מיטתו עד מוצ"ש. במוצ"ש התקשר ל'קו ההלכה' לברר עם יצא יד"ח קידוש. בתחילה השיבו הרב שלא יצא יד"ח קידוש היות וצריך לקדש במקום סעודה. אך לאחר חקירה קצרה השיבו הרב שכן יצא יד"ח.

איך יתכן שאלירן לא טעם מהכוס כלום ואף לא טעם אחר הקידוש שום דבר וקיים דין 'קידוש במקום סעודה'?

ד"ר יצחק יצחקי, ראש הכולל, י"ד, וזו"ף הרב ספי"ט

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

מאין יבוא עזרי...

ליצור כימייה ביני לבין הוריי! בתחילה זה היה נראה לי דמיוני לחלוטין, אך כשהלכתי צעד אחר צעד בהדרכתה, לא יכולתי להתעלם מן השינוי שנוצר - זה באמת עבד! הן בקשר ביני לבין ההורים, והן בקשר של שאר אחיי ואחיותי איתם!

כיום, לאחר תהליך עמוק של שנה, אני נמצאת במקום שונה לחלוטין. ההורים שלי לא השתנו, אם כי בוודאי הורידו מעט את טון הצעקות וביקרו אותנו פחות. מי שבעיקר השתנתה זו אני עצמי: למדתי לקבל ביקורת או צעקות מהוריי בצורה נכונה - לשמוע את התוכן של הדברים, לסנן את הפגיעה, ולקחת את זה למקום אחר.

זה אולי נשמע כמו סיפורי מעשיות - אבל השינוי ניכר לעין!

לא יאומן שבאמצעות כלים נכונים והדרכה נכונה אפשר להפוך בית! קשה להבין איך כל זה קורה על ידי בת אחת מבנות הבית... היא לבדה מחוללת את המהפך!

אבל המתנה הגדולה ביותר שיכולתי לתת לעצמי זה לא בית שהשתקם - אלא אותי בעצמי... הפכתי לאדם רגוע יותר, שלם עם עצמו. חזרתי ללמוד היטב, חזרתי לשמוח. התחלתי לחיות מחדש!!

כל השינוי המהפכני הזה נזקק לזכותו של אותו רב ששמע אותי באחת בלילה, שהכיל את הקושי וכיוון אותי בצורה כל כך יפה לדרך נכונה יותר. הוא לא דיבר איתי גבוהה-גבוהה על כיבוד הורים, אלא ירד לפרטים והדריך אותי איך לכבד את ההורים שנתן לי ה' יתברך, ההורים שהם הכי טובים עבורי ועבור שאר אחיי ואחיותי, וכיצד לעצור את הביקורת ההרסנית בטרם תחריב את נשמותינו לחלוטין.

מעל במה זו אני רוצה להודות לו מקרב לב על הצלת בית בישראל. אני חשה שהבית שאזכה בעזרת ה' להקים וכל הדורות שיצאו ממני ומאחיי נזקפים למפעל המופלא של קו ההלכה.

נתקלתם בסיפור מרגש גם כן? רציתם לשלוח מכתב להנהלת הארגון? עכשיו הדרך פתוחה

שילחו אלינו לכתובת: alonim3030@gmail.com

יומם ולילה! שאני לא מסוגלת לחיות עם האשמות ולהמשיך לצמוח! יותר מכל הפחידה אותי הידיעה שאני מתבגרת ועומדת להקים בית ולהיכנס לעולם הגדול מרוקנת לגמרי. המוטיבציה להשקיע בלימודים ירדה לחלוטין, לא הצלחתי להתרכז ולא התעניינתי בשום דבר, גם לא בחברות ובפעילות החברתית.

בשלב מסוים הרגשתי שעליי למצוא לי מורה להתייעץ איתה, אך הרגשתי חסומה. חששתי לגלות מה קורה בתוך הבית שלנו, פחדתי ממה שיחשבו עליי ועל הוריי, וכמובן נחרדתי למחשבה "מה יגידו עליי בשידוכים?". אחרי חיבוטי נפש רבים שאלתי את אחת מחברותיי אם יש לה המלצה על מישהו שאוכל להתייעץ אתו בעניין אישי.

"קו ההלכה", קבעה מיד. "יש שם אפשרות להתייעץ באופן אנונימי".

היה עליי לעכל את הרעיון עוד כמה ימים.

"מה כבר יכולים לומר לי?" הרהרתי. חששתי שהם יכוזנו אותי לצאת מן הבית ולעבור לפנימייה. זה לא התאים לי. חששתי גם שיאמרו שאין מה לעשות ואני חייבת להמשיך לכבד את ההורים, כי כיבוד הורים הוא בכל מצב. ברוחי התרוצצו כל שיעורי היהדות ששמעתי במהלך השנים והפנו לעברי אצבע מאשימה...

בסופו של דבר אזרתי אומץ. "מה יש כבר להפסיד?" מלמלתי כשהתקשרתי בשעת לילה מאוחרת. "אם ארגיש שזה לא מתאים לי מכל סיבה שהיא, פשוט אנתק באמצע".

ברגע שהוא התחיל בי מהפך.

הרב שענה לשיחה הקשיב לי, הכיל את הקשיים, ומיד עשה לי סדר בראש. הוא לא דיבר נגד הוריי, אלא נתן לי כלים איך להסתכל עליהם ואיך להתמודד מול הביקורת שלהם - מבלי להיפגע. הוא לימד אותי לכבד את ההורים שלי גם במצב הזה, ונתן לי הדרכה מה לומר ואיך באופן שיהפוך את האווירה בבית וגם את מה שמתחולל בתוכי.

מעבר לכך הוא קישר אותי לאישה שאיתה עברתי תהליך מדהים: היא לימדה אותי

אשמח לשתף את קוראי העלון בסיפורי האישי. אני סבורה שסיפור מן הסוג הזה צריך להיות מסופר ברבים דווקא משום שכלפי חוץ אין בו שום מאפיין של סיפור אמיתי - לא עלילה דרמטית, לא רקע מרגש וסוחט דמעות, ולא דמויות הירואיות. הוא סיפור פשוט של אנשים סטנדרטים, לכאורה. כאלו שבהחלט יכולים לגור בקומה מתחתכם, לנהל חיים רגילים ולהסתיר יפה את מה שמתחולל בפנים. אפשר וסיפור כזה יתן כוח לאנשים שחווים חיים דומים - רגילים כלפי חוץ ומסעירים בפנים, וללא ספק הוא יתן כוח לרבנים המופלאים בקו ההלכה על מפעליהם הגדולים.

אני בחורה חרדית ממשפחה חרדית שגרה בשכונה חרדית. כלפי חוץ הכל אצלנו טוב: כולנו בריאים ברוך ה', רמת ההכנסה סבירה בהחלט, ואין לנו התמודדות מיוחדת. משום כך לא הצלחתי לתלות בשום גורם חיצוני את העובדה שאני חיה עם קונפליקטים פנימיים. בתחילה חייתי עם זה, אבל לאט לאט הרגשתי שהם משתלטים על חיי - התקשיתי להתרכז בלימודים, הייתי מדוכאת, התכנסתי בתוך עצמי והרגשתי שאף אחד בעולם לא מבין אותי.

ככל שהתבגרתי התחילה להציק לי עובדה נוספת: הקב"ה הביא אותי להורים טובים אך לא מבינים בחינוך. הם ביקורתיים באופן מוגזם, ומעולם לא קיבלתי מהם הערכה, עידוד או פירגון למשהו שעשיתי. הצעקות והגערות - ולפעמים גם מכות - הם חלק מסדר היום בביתנו, אך כמו שכבר הזכרתי כל זה קורה רק בתוך הבית פנימה. כלפי חוץ הם מחייכים, נחמדים ורגועים כל כך... מדי בוקר קמתי בהרגשה שאני חיה לבד ואף אחד בעולם אינו מעריך ואוהב אותי, מדי ערב הלכתי לישון באותה תחושה, וכך העברתי את שאר שנות נעורי. הבנתי שמשוהו כאן לא תקין, וניסיתי לדלות כוחות מכל מיני ספרים שהגיעו לידי ולהאמין שאני כן בסדר, אבל מהר מאד נפלתי לזרועות הייאוש.

לפני זמן מה נשברתי לגמרי. הרגשתי שאינני יכולה להמשיך בצורה הזו! שאני כבר לא מסוגלת לחיות בבית שבו ניתנת ביקורת



על כן תעזוב...

בשבילי שאני הולכת איתו, והוא אומר לי מה לעשות, אבל אני חושבת שיותר מזה, העניין שהרבה שידוכים יורדים לי בגלל המחויבות שלי לאבא שלי. אני מרגישה שמיום ליום אני לא יכולה כביכול לעשות לו את זה, שאם אני אמצא חתן ואקים בית בעזרת השם, הוא ממש ישבר מזה, וממש יקשה עליו.

ומה עוד, שאני חושבת שאולי בגלל המצב הזה, הרבה פעמים שאני רוצה להיפגש עם בחור, ורק ללכת לבדוק במה מדובר, הוא משכנע אותי שזה לא כדאי, והבחור הזה לא כמו אח שלי שהוא באמת בחור שווה, וזה לא כמו גיסי, שנשוי לאחותי השלישית... ולמה את מתפשרת על בחור שהוא קצת ככה או קצת ככה...

אני באמת בטוחה שאבא שלי רוצה בטובתי, אבל אני חושבת שזה לפעמים פחות במודעות שלו שזה המצב, והוא לא מזהיר.. אמא שלי קצת חוששת להביע את דעתה. היא אשה טובה ונעימה, ואצלה באמת אני יותר

יכולה לשפוך את ליבי, אבל אצל אבא קשה לי מאוד...

אשמח לשמוע את דעתכם, מה ניתן לעשות ומהם הדרכים לפתור את הדילמה בצורה מכובדת.

תודה מראש,

עדינה

נב: אין בדברים התייחסות לפן ההילכת, שדורש תשובה מרב אחרי בירור המצב לאשורו.

שהוא החסיר ממני, ונתן ונותן לי הכל. אבל היום אני מבינה שאולי בגלל זה קשה לי היום להקים בית.

אני שומעת הצעות שידוך, פעם זה היה יותר, היום זה כבר פחות, אבל אבא שלי הוא זה שאת רוב ההצעות פוסל עבורי, זה שמן וזה רזה, זה מעדה כזאת וזה ממוצא כזה, ותמיד משכנע אותי שלי מגיע משהו טוב יותר, ואל תדאגי, הוא יגיע... ואני באמת מאמינה לו, אבל זה מאוד קשה לי להסכים איתו, כי אני חושבת שהוא קצת



בררן יותר מידי, ואולי פחות מודע שאני לא נעשית צעירה מיום ליום...

ולמה סיפרתי על כך שאבא שלי גבאי במשרה? כי מאז שהוא עם הליכון אני נהייתי גם איזה רבע או חצי גבאית... לא שרציתי בכך, אבל לא יכלתי כל כך להתחמק מזה... אבא שלי משכנע אותי שבגלל שאני רווקה אני יכולה לעזור לו, וגם שזה זכות כפולה של בית הכנסת וכיבוד הורים יחד, וזה מאוד מאוד חשוב לו, אבל מצד שלי עלי זה מקשה מאוד. לפעמים זה סתם לא נעים

שלום רב. אני בחורה בגיל 29, ושמי הוא עדינה, וככה גם אני. ואני נמצאת בדילמה שאיני יודעת מה לעשות איתה... בבית אנחנו חמישה אחים ואחיות, וכולם חוץ ממני נשואים כבר הרבה שנים. ב"ה יש לי גם אחיינים מקסימים ונהדרים, שאוהבים אותי מאוד, וגם אני מאוד אוהבת אותם, אבל, אני עדיין חולמת שהקדוש ברוך הוא יתן לי גם כאלו ילדים חמודים משלי.

אני עובדת בהוראה, וגרה עם הוריי היקרים. אבי משמש שנים רבות כגבאי מסור

בבית הכנסת, תפקיד שהוא נושא באחריות ובמסירות רבה. אך לפני שלוש שנים, אבי מעד ונפגע. מאז הוא מתנהל בעזרת הליכון. זו הייתה תקופה קשה מאוד, בתחילה חשבנו שיזדקק לכסא גלגלים כל חייו, אבל בחסדי שמיים הוא התאושש - בעקשנותו הידועה הוא לא ויתר; התאמן, שיקם את גופו, עשה פיזיותרפיה בלי סוף, וכיום ברחמי ה' הוא מתפקד בבית באופן

כמעט מלא. אז בבית הוא יכול לתפקד בצורה טובה, אבל בבית הכנסת זה לא ממש מסתדר... יש לעלות ולרדת מדרגות, להחליף מגבות, לסדר ספרים, לקנות דברים, וזה לא בכוחות שלו. וכאן אני נכנסת לתמונה.

שלא יובן ואחרת, אבא שלי הוא איש מקסים ונהדר, כולם.. כולל כולם אוהבים אותו. אם הוא לא בא לבית הכנסת יום אחד, כולם מתקשרים ושואלים בשלומו, ואני גם מאוד אוהבת אותו, והוא כמובן אוהב אותי מאוד כבת הזקונים. אין דבר

מחפשים ייעוץ והכוונה

בשלוש בית? בחינוך ילדים? נוער מתמודד?

כאן המקום שלכם!

שלוחות הנפש של קו ההלכה נרתנות לכם ייעוץ והכוונה ריגשי

3030 * שלוחה 2 < 1 או שלוחה 2 < 2

שלוחות ייעודיות לגברים ונשים בנפרד





חינוך ולא אילוף

בני הבית היו מקשיבים בסבלנות ומתעניינים באמת, לא מתעסקים בכלום ומשתתפים בדברים, הילד היה חווה הערכה אמיתית לדברי התורה. (כמובן, יחד עם זה הוא חווה הערכה אישית וכבוד - וזו התניה טובה שמחברת אותו).

כאשר אנו רוצים שהערכים יהיו מוטמעים בילדים ויהיו חלק מהם, בלי שיצטרכו שכנוע חיצוני או תמריצים, הדרך הטובה ביותר היא לגרום להם להבין את החשיבות של הערך, בלי לדבר עליו מפורשות אלא בהדגמה מעשית (ואמיתית. אי אפשר לזייף). כשההערכה לדבר החיובי תגיע מבפנים, היא תהיה עמידה ויציבה הרבה יותר, פחות תלויה, והיא בעצם נכס לחיים עד עולם...לדורות. הרי אם נחשוב על כך ברצינות - זו מטרתנו לבסוף. זה החינוך. לגרום לילדים לגדול לבד ולעבוד את השם מעצמם, גם לאחר שיעזבו את הסינר שלנו וגם בחדרי הדרים. כשיראו אותנו מתפעלים בינינו לבין עצמנו מדבר תורה, ממעשה טוב ומיחס חיובי לסובבים. שיראו מה נדחה מפני מה - האוכל מפני המצווה או להיפך, שם הם יפנימו בין השורות ומאחורי המעשים, את סולם הערכים שלנו. ואז גם יבנו את שלהם...

בפעם הבאה נעסוק אי"ה ביצירת מצע בריא לנפש הילדים.

את ברכת אשר יצר בקול ובכוונה **כי יש כאן דבר חשוב ובעל ערך אמיתי**. ואילו נשאל את הילד: מדוע הינך מברך בקול ובכוונה? לא נשמע ממנו תשובה מהסוג של "כי אני אקבל פרס". להיפך, השאלה שלנו תהיה בעיניו מוזרה. זה בערך כמו לשאול אותנו: "למה הרמת את חבילת השטרות של \$100 מהריצפה?"

דוגמא נוספת ושכיחה מאוד: הילד מגיע הביתה ביום שישי, ועימו דף הקשר. יש לו ווארט יפה על הפרשה. הוא מחכה ומצפה לסעודת השבת, לומר את הווארט הנפלא ששמע מהרב. בסעודת שבת מזדחל לו הילד, שולף את דף הקשר ומבקש: "אני יכול לומר לכם את החידוש על הפרשה?"

"כן", הוא נענה, "בשמחה!". הילד מתחיל לקרוא, ואיתו מתחילים הלחשושים:

"פסטט פסטטטט, תביא את הקולה". הילד ממשיך לקרוא, ואז: "הייייי, תוכל בבקשה להעביר את הקרח?" וכן הלאה... הילד ממשיך לקרוא עד שמסיים, מסתכל ימינה ושאלה, ומחכה לחשוב. ואז מישהו מבחין שהוא סיים "אההההה!! שכוייח, שכוייח!". מובן מאליו שכמה שנסביר לילד ונגיד לו שדברי התורה שלו חשובים, זה לא ישכנע אותו. בחוויה שלו הוא חווה אחרת, והוא צודק, אך אילו

במאמר זה נשוחח מעט על חינוך אמיתי - על הקניית ערכים של אמת והשרשתם בפנימיות, ללא התניה בדברים חיצוניים, או בשכר ועונש.

נתחיל במעשה שהיה: בביתו של יהודי ירא שמים המתגורר בירושלים, דפק שכן. דלת הבית נפתחה, והמחזה שראה השכן לנגד עיניו היה מפעים: האבא שטף את ידיו וברך ברכת אשר יצר, בקול רם ובכוונה. האמא והילדים - שהיו עסוקים כל אחד בעניינו - עצרו את עיסוקיהם באשר הם, נעמדו והקשיבו לברכה מתחילתה ועד סופה, ולאחר מכן ענו 'אמן' בקול- ורק אז המשיכו כל אחד לעסקיו.

זהו מקרה שממחיש באופן בהיר כיצד מקנים ערכים בצורה טבעית ואותנטית.

בני המשפחה כולה עוצרים - כי יש כאן דבר ערכי, דבר חשוב באמת. ברכת "אשר יצר"!

ילדים הגדלים בבית כזה שחווים סיטואציות דומות מדי יום - ולעיתים אף מספר פעמים ביום - סופגים את המסר עמוק בלב.

בעיקר כאשר גם הם מברכים ומקבלים התייחסות, כבוד והקשבה - הברכה נעשית עבורם פעולה ערכית, משמעותית, נטולת תלות בגורם חיצוני. הרי כל בני הבית עצרו עבורה! ילד שגדל כך, מברך

גיליונות קו ההלכה שאת כולם מחכים, אנשים נשים וטן...

רוצים להפיץ גם בקהילה שלכם??
 * חייגו 3030 * וכנו למזכירות בהקשת *

להרשמה לקבוצת התפוצה הדיגיטלית
 שילחו את הסילה 'צירוף לעלון' למייל:
 alonim3030@gmail.com



**האוניה טובעת, ולא בגלל הגלים בחוץ!
יש פתגם מפורסם שאומר "אוניה
לא טובעת בגלל המים שמסביב, היא
טובעת בגלל המים שנכנסים פנימה".**

זו ירידה רוחנית או בעיה נפשית?

יצר-הרע ונסיגות יש לכולם. הרחוב מלא בפיתויים זמינים לכל נער.

נער רגיל, מצליח לתפקד ברמה סבירה, ולשמור על עצמו מההסתבכויות.

**אבל, אם נער עושה בחירות רעות שפוגעות בו, שוב ושוב, זה אומר שממש
כמו הספינה הטובעת, גם לו יש חור. חור בלב, ארועים מהעבר שפעצו את
נפשו.**



ומתמקד בהווה, "באשר הוא שם". מערכת הפעלה חדשה משתלפת על המערכות, מערכת של חירום והישרדות. כאשר יש מחלה בשם: "פוסט טראומה", אדם פשוט נתקע במצב חירום הזה, ומערכת ההפעלה הזו מתחילה לנהל את החיים, בהווה, בלי יעדים ארוכי טווח, באופן אגוצנטרי, עם יכולת דחיית סיפוקים נמוכה, ומעט אמון בזולת. ואז, אין דעת לנהל את גן-החיות של כוחות הנפש שבלב, וכוחות הנפש הדומיננטים משתוללים. אין ברקסים לעצור אותם ככזו מערכת הפעלה, שכל כולה כיבוי שריפות והישרדות בהווה. זה מה שאירוע טראומתי גורם.

אמנם, מה שהיה היה, ואת שאירע אין להשיב, אבל יש תקווה: ניתן להתרפא וניתן לשנות את הניגון של טראומות העבר. מלחמה בסימפטומים אינה יעילה, אבל יש אורה שבה ניתן להחזיר את מערכת ההפעלה הרגילה, ולעזור לחזור לניהול עצמי תקין. אבל זה דורש להכיר סט כלים מתאים, לא סט כלים חינוכי רגיל, אלא סט כלים שמתאים לאנשים שחולים במחלה הזו להתחיל להשתקם ולהחלים. זה אפשרי! למרות כל הקשיים, אם נלמד את הכלים הרלוונטיים למצבים האלו, נוכל להחזיר לנערים תחושת בטחון ועולם יציב, חם ומקבל, בלי טריגרים, ואז הניגון האופטימי עוד יחזור לחיינו.

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

נדרשת כאן הקדמה על נפש האדם. חז"ל אמרו: "צדיקים - ליבם ברשותם" (בר"ר ל"ד י'). לכל אחד מאיתנו יש בלב כמה קולות שונים. יש קולות שקולים יותר, ויש גם קולות יותר בהמיים, כמו שנאמר בפסוק (משלי י"ב י'): "יִוָּדַע צְדִיק בְּנֶפֶשׁ בְּהִמּוֹתוֹ", גם בכל צדיק יש בהמה, ולא רק בהמה אחת אלא גן חיות שלם, של כוחות נפש שונים שחיים זה בצד זה. לדוגמה: יש את הקול של הכעסן הזועם, ויש את הקול של הפחדן שתמיד חרד וחושש, הקול של הנהנתן שתמיד סורק את הסביבה לכל מקור של עונג, הקול של הסקרן שמחפש לחקור את העולם, הקול של הדאגן וכו'. הקולות הם שונים ומגוונים, ותפקידנו לשלוט בהם ולקדם אותם לעבר המטרות והיעדים שבחיינו. באופן רגיל, אדם מצליח לנהל את הכוחות הללו, לתת לכל כח את המקום והזמן שלו. לדעת מתי להיות עז כנמר, מתי קל כנשר, מתי להיות רץ כצב, ומתי גיבור כארי. אדם בריא משתמש במערכת הפעלה שנקראת: "דעת" כדי לנהל את גן החיות שבתוכו להרמוניה אחת שמתפקדת בצורה יעילה. כל אחת מהמערכות מקבלת את מקומה הנכון, וכולן ביחד ניצבות סביב לוח-בקרה שמקבל מידע מהחושים, ובוחר בתגובה הנכונה. יש גם יצר רע, ולפעמים אנו טועים בשיקול הדעת, אבל אדם רגיל לומד מטעויות העבר, הוא לומד לשלוט בכוחות נפשו, ולנהל את עצמו באופן יציב ושקול.

כאשר יש מצב חירום, המח מכבה את המערכות של הטווח הארוך,

אל תאמר מחר שמת יהיה מאוחר...

הסוכרת והטיפול הטבעי
הרב ישראל בקרמן - מומחה לאיזון
סוכרת וירידה במשקל

מצליח להיכנס לתאים ללא האינסולין, רמות הסוכר בדם עולות בצורה חדה מאוד והתאים נותרים ללא אנרגיה של הסוכר ואז הגוף כולו בסכנה חמורה). אך מובן וברור שכל שהנזק חמור יותר, הריפוי קשוח יותר, ונדרשת תקופת ריפוי ארוכה יותר, והקפדה גדולה יותר על כללי הבריאות.

תוצאות מהירות שמפתיעות

מה שמדהים בסוכרת, בשונה מדברים אחרים, שרואים תוצאות מהירות - בדרך כלל מהר מאוד. בדרך כלל כשבועיים עד חודש כבר רואים צניחה משמעותית במדדי הסוכר. במרבית המקרים, בתוך 6 שבועות רמות הסוכר צונחות במידה מדהימה - ובמיוחד למי שמשלב את 'תפריט הפירוק' (עליו נרחיב במאמר נפרד).

כמובן שכדי להגיע לתוצאות מדהימות של ריפוי מוחלט צריך להקפיד על תקופה ארוכה יותר של ריפוי.

יש מקרים שאני בהלם מוחלט בכל פעם מחדש: כמו המקרה של יפה כ. מבני ברק. היא הגיעה אלינו במצב חמור ביותר. היא הגיעה עם רמות סוכר של 490, כשהתקן הוא עד מאה!!! היא היתה מיואשת מדיאטות שונות שעשתה ומצבה הבריאותי שהלך והידרדר, היא חששה מאוד מירידה בראייה ובהליכה, ובכלל על מצבה הכללי שכבר לא היה במצב טוב, ובתוך שבועיים היא ירדה ברמת הסוכר לכמעט מצב אידיאלי, היא הגיעה ל-134! זה אכן מהיר יחסית, והרוב המוחלט רואים תוצאות מדהימות - כל אחד בקצב שלו.

זה כל כך זמין וכל כך בריא והכי מפליא שזה ממש פשוט, במאמר הבא נמשיך לפרט את התהליך.

ואזרה חשובה ביותר: כאשר רואים צניחה במדדי הסוכר - זה הזמן לפנות מיידית לרופא לראות אם אפשר להוריד מינונים. תרופות שקשורות לאינסולין עלולות לגרום להיפוגליקמיה (סוכר נמוך מדי), ובה יש צורך לגשת מיידית לרופא כדי שלא תגיעו למצב מסוכן של 'היפו'.

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

BRUIT.BECKERMANS@GMAIL.COM
(לציין שאתם מקוראי העלון).

במאמר הקודם למדנו על העיקרון הראשון לריפוי סוכרת שהוא עיקרון 'פירוק השומנים'. כאשר נקפיד במשך תקופה שאנו מגדירים אותה כתקופת הריפוי על מזון נטול שומנים, השומנים העוטפים את התאים ייפתחו לקבל את האינסולין יחד עם הסוכר המבקש להכנס ואינו מצליח מחמת התנגדות שנוצרה בעקבות השומנים.

היופי שברעיון הזה הוא, שהוא הולך בכיוון הפוך מהרבה שיטות המתחילות להוריד פחמימות מן התפריט אבל מרבים בשומן רווי. התהליך שאנו מציעים הוא לוגי ומובן, וגם מראה תוצאות נפלאות בשטח. אנשים מגיעים עם תנגודת אינסולין חמורה ובתקופה קצרה השיפור ניכר בצורה פלאית ממש. ב"ה.

הפעם ניגע בעוד עקרונות וטיפים להצלחת הריפוי של הסוכרת.

עקרון שני: הימנעות מפחמימות ריקות

גורם נוסף לתנגודת אינסולין הוא ריבוי פחמימות ריקות שגורמות לתנגודת חדות ברמות הסוכר וממילא להפרשת כמות גבוהה של אינסולין. ואת זה אנו כבר יודעים שכלל שהלבלב מפריש יותר אינסולין הוא איננו מצליח לעשות את תפקידו הוא מפריש עוד יותר, וחוזר חלילה.

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

למה התחלה מוקדמת קריטית?

חשוב מאוד: ככל שהשינוי נעשה מוקדם יותר, הריפוי עמוק ואמיתי יותר. ככל שעוברות השנים הלבלב נפגע יותר, וגם הורדת התנגודת לאינסולין נעשית בצורה פחות יסודית, יעילה ומיטיבית.

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

אמנם גם במקרים חמורים מאוד אפשר לשפר את המצב בצורה משמעותית - ראיתי לא מעט אנשים שכבר הזריקו אינסולין, ובתוך פרק זמן קצר הפסיקו לחלוטין עם ההזרקות. (הזרקות האינסולין באופן יזום נצרך כאשר מתברר שכבר נגרם נזק משמעותי לבלב, והוא כבר אינו מסוגל להפריש בעצמו את האינסולין, הסוכר אינו

קו ההלכה לילדים

מצא את ההבדלים (לפחות 7 ההבדלים)



מצאתם?



תפלת הדרך לא רק לנהג

כל מי שעוסק בדרך חייב בתפלת הדרך, ולא רק הנהג. אבל אם עישהו עבירה בקול ואנחנו שותקים ועקשניים - אנו יוצאים בזה ידי חובת תפלת הדרך.

למען יאריכון ימיר

התשובות נערכו ע"י הגר' בן ציון טלדברג
ע"פ פסיקת האו"ר רבנו יצחק זילברשטיין שליט"א

שאלה: בשעות הבוקר, כשהוא עסוק בהקמת ילדיו לתלמוד תורה ואביו עבוק כוס תה. עי קודם?

תשובה: בדרך כלל הטפול באבא קודם. אבל כאן יטפל קודם בילדיו, כי עוסק כרנע בעצות ו"שנאתם לבגד" והבן לא עתיד להפסיד העצה.



הזוכים ברחפנים לחודש סיון:

יאיר רובינוב נ"י - בית כנסת עץ החיים
מלאכי שמחי נ"י - נתניה - קהילת נר רחמים

הלכה בתמונה

עזרו ליואב לנצח את התנשעים בארץ

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 אב
חובה לציין שם פרטי ועשפחה

עספר טלפון ועיר עגרים

תשובות לא ברורות

או שחסרות פרטים

לא יוכלו להיכנס בהגרלה

משחק המטרויד של קו ההלכה

רפאל היה בציונו של רשב"י
ובגלל רעבונו הגדול אכל חצי
קילו רוגלעך שהיה בהכנסת
אורחים. איזו ברכה אחרונה צריך
לברך רפאל?

- א. על פעות כזו עברכים נפשות כי היא ברכה על דברים גדולים.
- ב. יברך ברפת העזון אפלו שברכה ראשונה ברך עזונת כי הוא קבע סעודה על זה.
- ג. עברך על העתיה כי רוגלך זה עזונות ועל עזונות עברכים ברכה אחרונה על העתיה.

הכרע בוכוח בין החברים - יוסף
אער שאם יש אוכל שהוא פטה
אפלו אם יש גוי שהוא בשל את
האוכל הזה - זה עתך. אבל חברו
דן אער: עה פתאום אסור לאכל
אוכל שבשל אותו גוי. עי צודק?

- א. יוסף צודק - אוכל שהוא פטה לא עשנה עי עכון אותן - העמך שהוא פטה.
- ב. דן צודק - כי יש איסור מיוחד של חכמים לאכל אוכל שבשל גוי. אפלו שהעצרים פטרים.
- ג. זה רק חטרה - ואם עישהו רעב עתך לו לאכל. אבל אם הוא לא רעב עאד צריך להחטור.

*התמונות להמחשה בלבד

*ההגרלה על דעת קו ההלכה הספרדי

קרין טרבלסי MA

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

זה אינו "פגיעה" בחמות אלא צורך בסיסי שמחזק את המשפחה .

בעת שיחה עם בעלך וחמותך, חשוב להדגיש את ההיבטים החיוביים ולהציג את הדברים בצורה מכבדת. תוכלי לומר: "אנחנו רוצים שאמא תינהנה מכל רגע בנופש, אבל חלק מהפעילויות יהיו מתאימות יותר לדור הצעיר. נוכל לתכנן יחד את החלק שבו תשתתפי כדי שיהיה מותאם בדיוק לך." גישה זו מאפשרת לכבד את החמות, להתחשב במצבה הרגשי, ובו זמנית לשמור על הצרכים המשפחתיים שלכם.

זהו איזון עדין שדורש רגישות ותכנון מוקדם, אך הוא מאפשר לכל הצדדים לצאת מרוצים. הפתרון המוצע מאפשר שילוב מכבד של החמות בחלק מהנופש תוך שמירה על זמן איכות החיוני למשפחה הגרעינית.

בברכה ובאיחולים לנופש מוצלח וחוויה מהנה לכולם.

שלום, בין הזמנים מתקרב, רציתי שבעלי ואני נצא לנופש עם הילדים לכמה ימים. בעלי רוצה שניקח איתנו את חמותי. חמותי היא אישה מבוגרת, אלמנה, אני מחבבת אותה אבל היא מאוד דומיננטית ואוהבת לקבל החלטות עבור כולם. אני רוצה לעבור נופש שבו זמן איכות לבד עם בעלי והילדים, אבל לא רוצה לפגוע בבעלי וגם לא בחמותי. מה כדאי לי לעשות?

שחמותך תשוב לביתה, פעילות ספורטיבית או מאתגרת והמשך הנופש עם המשפחה הגרעינית בלבד.

מצוות כיבוד הורים מחייבת אותנו להתייחס בכבוד ובהתחשבות להורים, ובמקרה של אלמנות החובה הזו מתחזקת עוד יותר מכיוון שהחמות זקוקה לתמיכה רגשית מוגברת. עם זאת, כיבוד הורים אינו מחייב ויתור מוחלט על הצרכים האישיים והמשפחתיים. כל משפחה זקוקה לזמן פרטי לבניית זכרונות משותפים, לחיזוק הקשרים ולפיתוח דינמיקה בריאה. זמן

שלום רב אישה יקרה,

שאלתך נוגעת לאתגר משמעותי - המאבק בין הרצון לכבד את ההורים לבין הצורך בשמירה על האינטימיות המשפחתית. המצב שתיארת מורכב רגשית עבור כל הצדדים, וחשוב להכיר בכך שחמותך, בשל היותה אלמנה חווה מן הסתם הרבה בדידות. לכן הרצון של בעלך לכלול אותה בפעילויות המשפחה מובן ולגיטימי לחלוטין. מנגד, הצורך שלך ושל בעלך בזמן איכות כמשפחה גרעינית הוא צורך יסודי לחיזוק הקשר הזוגי והקשר עם הילדים.

הייתי מציעה אולי לבחור באופציה לצרף את החמות רק לחלק מהנופש, כלומר לצאת קודם עם הבעל והילדים נניח ליומיים ולאחר מכן לצרף את חמותך לעוד כמה ימים בצוותא. ניתן לנמק זאת בבחירת פעילות ואטרקציות אתגריות, שיותר מותאמות לילדים ופחות יעניינו אותה או פחות יתאימו לה בימים הראשונים .

נימוק של התאמה פיזית הוא נימוק מכבד ואמיתי. פעילויות כמו טיולים מאתגרים, ספורט מים או מסלולי הליכה ארוכים אכן עלולים להיות קשים עבור אדם מבוגר יותר. אפשר גם לתכנן בצורה אחרת, תחילה מספר ימים עם חמותך הכוללים פעילויות נוחות ומתאימות לכולם, ואחרי



אני סוחבת את העבר להווה! מה עושים?

אסתי פרסטר
מטפלת רגשית
אינטראקטיבית
לנשים נערות וילדים
054.845.7213
8457213@gmail.com

פוסט טראומה

את תחושת הנורמטיביות של המטופל ואת יכולתו להשתמש במערכת התמיכה המשפחתית או הסביבתית.

בשל מורכבותה של הפרעת דחק פוסט טראומטית, לרוב, הטיפול בה יכול ליותר מגישה טיפולית אחת.

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי: טיפולים קוגניטיביים-התנהגותיים מציעים טיפול יעיל המתמקד בסימפטומים הפוסט טראומטיים. טיפולים אלו כוללים חשיפה הדרגתית לגירויים שהפכו מאיימים לאחר האירוע הטראומטי, טכניקות ניהול חרדה (הרפיה, חשיבה חיובית, חינוך לאסרטיביות והסחת דעת) והתמודדות עם הנחות לא יעילות ("בכל נסיעה תהיה תאונה", "כל טיסה תסתיים באסון"). אחד הטיפולים הקוגניטיביים-התנהגותיים שנמצאו כיעילים לטיפול בטראומה נקרא חשיפה ממושכת (PE – Prolonged Exposure), והוא מבוסס על חשיפה הדרגתית ועל שחזור מפורט של החוויה הטראומטית.

טיפול פסיכודינמי: מטרתו של טיפול פסיכודינמי בהפרעת דחק פוסט טראומטית היא עיבוד מעמיק של החוויה הטראומטית ושל השלכותיה על אישיות האדם ועל מהלך חייו. לרוב, טיפול זה לא מתמקד בשיכוך הסימפטומים אשר התעוררו בעקבות הטראומה, לכן אינו מתאים במצבים בהם נדרשת הקלה סימפטומטית מידית. מנגד, סוג טיפול זה מתאים במצבי טראומה שנגרמו כתוצאה מפגיעה מתמשכת, בפרט בגילאי הילדות וההתבגרות. זאת, משום שחוויות טראומטיות בתקופות חיים אלו אינן מלוות רק בסימפטומים פוסט טראומטיים, אלא גם בפגיעה בדפוסי הקשר הבין-אישי, בדימוי העצמי ובהיבטים נוספים באישיותו ומהלך חייו של קורבן הטראומה.

טיפול פסיכיאטרי: מאחר וההפרעה הפוסט טראומטית מלווה בחוויה עזה של חרדה ולעיתים אף דיכאון, ניתן לפנות לייעוץ פסיכיאטרי לשם קבלת תרופות שמטרתן הפחתת עוצמת הסימפטומים.

טיפול במשחק: טיפול במשחק מאפשר חשיפה עקיפה לזיכרונות טראומטיים ועיבוד מחודש שלהם, ועשוי להיות יעיל בטיפול בילדים המתקשים לנהל שיחה ישירה על חוויות טראומטיות בעברם.

כתוצאה מחשיפה חוזרת ונשנית לאירוע טראומטי, וכן גם בטראומטיזציה הנובעת ממוות בנסיבות אלימות וחריגות של בן משפחה או חבר קרוב.

גורמים קוגניטיביים התנהגותיים: הגישה הקוגניטיבית התנהגותית רואה את ההפרעה הפוסט טראומטית כנובעת מעיבוד לקוי של האירוע הטראומטי. היעדר העיבוד ההולם מביא לתנודה בין היזכרות מוגברת (סיוטים, פלאשבקים) לבין חסימה של זיכרונות ורגשות מהאירוע. בנוסף, בתהליך של התניה קלאסית מקושרת החוויה הטראומטית לגירויים ניטרליים שאינם מאיימים בפני עצמם (מטוס, רחוב חשוך, ריחות או קולות), והופכת אותם לגורמים מהם האדם ינסה להימנע.

גורמים ביולוגיים: מחקרים שנעשו על בעלי חיים ועל אנשים הסובלים מהפרעה פוסט טראומטית הצביעו על השפעתם של נירור-טרנסמיטורים במוח על התפתחות ההפרעה: נמצא כי הסובלים מההפרעה נוטים להפרשה נמוכה יחסית של חומרים מרגיעים כמו אדרנלין, אופיאטים, והורמון קורטיזול, הקשורים לויסות תגובות בעת לחץ.

גורמים פסיכואנליטיים: גישות פסיכואנליטיות מוקדמות ראו את ההפרעה כתוצר של התרחשותה של טראומת ילדות שעברה תהליך של הכחשה, הדחקה, והתעוררה עקב חוויות טראומה עכשוויות. כמו כן, יש הטוענים כי מנגנוני הגנה בריאים שאמורים היו להגן על האגו, לא פעלו כראוי בעת האירוע.

איך מטפלים בפוסט טראומה?

מרבית האנשים מתאוששים מאירועים טראומטיים באופן ספונטני, ועשויים להיעזר באופן מספק בתמיכה משפחתית וחברתית. יחד עם זאת, כאשר הסימפטומים הטראומטיים קיצוניים ולא שוככים במשך הזמן, עשויים טיפולים שונים להביא להקלה סימפטומטית ולהקל על העיבוד וההתמודדות עם השלכותיה של החוויה הטראומטית.

דבר המשותף למרבית הטיפולים הניתנים לאחר אירועים טראומטיים הוא, שהם יכללו מסירת מידע למטופל ומשפחתו על תסמיני ההפרעה, הטיפולים הקיימים והנטייה להחלמה ספונטנית. אלמנט טיפולי זה משמעותי מאחר והוא מחזק

פוסט טראומה, או בשמה המלא הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), היא הפרעה נפשית שמתפתחת בעקבות חשיפה לאירוע טראומטי. האירוע עשוי להיות מלחמה, תאונה קשה, תקיפה, או כל אירוע אחר המאיים על חייו של האדם או על שלמותו הפיזית. התסמינים כוללים פלאשבקים, סיוטים, הימנעות מגירויים המזכירים את הטראומה, ועוררות יתר.

אנשים עם פוסט-טראומה סובלים מתחושות של פחד, חרדה וחוסר אונים, מזיכרונות פולשניים של האירוע, מניסיונות להימנע ממה שמזכיר את האירוע ומעוררות מוגברת. כל אלו עלולים לפגוע באופן חמור בתפקודם של הסובלים מן ההפרעה ויכולתם לנהל חיי שגרה תקינים.

...

הסימפטומים הקליניים של הפרעת דחק פוסט טראומטית יופיעו בעקבות חשיפה למאורע טראומטי מבחינה גופנית או נפשית (כלומר, גם עדות לאירוע אשר מעורר טראומה יכול להוביל להתפתחותה של ההפרעה). הסימפטומים של PTSD מתחלקים לארבע קבוצות עיקריות: חודרניים (כמו פלאשבק בו האדם חש כאילו האירוע הטראומטי מתרחש שוב או סיוטים), המנעותיים (כמו הימנעות ממחשבות על האירוע, ממקומות או אנשים שקשורים לאירוע), שינויים בקוגניציה ומצב רוח (חוסר יכולת להיזכר בטראומה, האשמה עצמית, מנעד רגשות מצומצם ועוד. עוררות יתר, חוסר שינה, דריכות יתר, התנהגות רגזנית או תוקפנית).

...

מה גורם להפרעת פוסט טראומה?

הפרעה פוסט טראומטית כוללת במהותה חשיפה לאירוע מאיים ומעורר פחד, כאשר חומרת האירוע הטראומטי קשורה לסבירות לפתח סימפטומים פוסט טראומטיים. יחד עם זאת, ההפרעה עשויה להתפתח גם לאחר אירוע קל יחסית ומנגד לא להתפתח אל מול אירוע קשה. כלומר, יש המפתחים הפרעה פוסט טראומטית לאחר תאונת דרכים קלה ויש שאינם מפתחים את ההפרעה גם לאחר פיגוע או התרסקות מטוס.

כמו כן, ישנה הכרה גם ב"טראומטיזציה משנית" או "טראומטיזציה עקיפה" - טראומה הנוצרת



עולם השידוכים שעוד לא הכרתם!

וכעת למספרים.

כ-30 שדכניות ותיקות ומנוסות שנבחרו בקפידה.

בכל יום המאגר מתחדש בעשרות הצעות.

למעלה מ-900 הצעות מועברות מדי חודש באופן אישי על ידי צוות השדכניות!

צוות השדכניות מתמחה בהתאמה מדויקת, תוך התחשבות בשיקולים רבים כמו רמה רוחנית, נראות, אופי, סגנון אישי, רקע משפחתי, מצב כלכלי, מוסדות לימודים, ישיבות \ סמינרים, ציפיות הדדיות, והשקפת עולם – הכול כדי לייצר התאמה אמיתית ומשמעותית לשידוך פוטנציאלי.

איך זה עובד? פשוט מאוד:

חייגו ישירות לשדכנית: 0722.733.744

או דרך אתר "שידוכים כהלכה"

נרשמים בקלות ובמהירות ע"י מילוי טופס

מקבלים הצעות רלוונטיות למייל מאשרים ושדכנית מקצועית פונה אליכם

מכאן – הבחירה בידיים שלכם. בממשק נוח וידידותי, תוכלו לדפדף בין הצעות התאמה (ללא הרבה פרטים מזהים), ולסמן את אלה שנראות לכם מתאימות באמצעות כפתור "שמור הצעה".

מצאתם משהו שנראה לכם בכיוון? -טוב מאד! לחיצה על "שלח הצעה" תעביר את ההצעה ישירות לשדכנית המתמחה בהצעות אותם אתם מחפשים. אם לאחר בירור ראשוני השדכנית מוצאת שההתאמה רצינית – יועבר אליכם כל המידע הרלוונטי ביצירת קשר עם השדכנית, ומכאן ההצעה תתחיל להתגלגל.

לא חיפשתם או לא מצאתם? מצויין, שמכם שמור במערכת, וכשתגיע הצעה רלוונטית שדכנית תיצור עמכם קשר.

ומה לגבי העלות?

ההרשמה והשתמשות באתר פותחה לצורך זיכוי הרבים. ב"ה התארסתם? שלמו לשדכנית כמקובל 3,500 ש"ח.

מזל טוב!!!

הציבור החרדי עובר בימים אלו מהפכה שקטה של ממש בתחום השידוכים – פרויקט מהפכני ומרגש בשם "שידוכים כהלכה", מבית קו ההלכה הספרדי, משדרג את עולם השידוכים שהכרתם עד עתה, ובע"ה יתן מענה לאלפי הרווקים והרווקות המצפים להקים בית נאמן בישראל.

איך נולד הפרויקט?

כפי שאתם מבינים, קו ההלכה הספרדי אינו רק מענה טלפוני לשאלות הלכתיות בלבד, אלא הוא גם האוזן הקשבת של עם ישראל. ראינו את מצוקת השידוכים הגוברת, המעיבה על חייהם של משפחות רבות, ובשל כך החלטנו שחייבים לעשות מעשה, מעשה פרקטי ומועיל שישנה את תמונת המצב.

וב"ה זה קרה.

לאחר מחשבות רבות, והתיעצויות חוזרות ונשנות עם גדולי ישראל ושדכניות מנוסות, תוכנן בקפידה ובמשאבים כלכליים עצומים פרויקט 'שידוכים כהלכה'.

והצלחה?! מאירת עיניים! עד עתה, עברו רק כמה חודשים, וכבר הנתונים מרשימים.

