

גליון 7 • שבט תשפ"ה



קו ההלכה הספרדי

המשטים



שמירה ופיקוח על סוגי המוצרים שונים



15

אין לי כוח לעשות כלום! אני בדיכאון

מזור לנשים



8

דואגים לך כאן?

סיפור



9

אולי אנחנו מפספסים משהו?

שלום אהליך



5

מי יספוג את זה עכשיו?

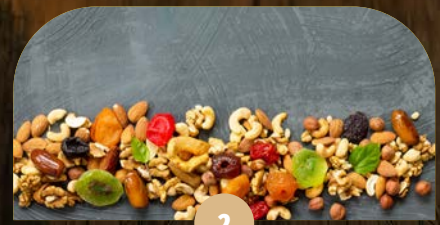
דיון משפחתי



4

לא מתחתנים עם משפחה?!

שידוכים כהלכה



2

הלכות סדר ט"ו בשבט

הלכה למעשה • הרב יהון אשכנזי



נהגו בתפוצות ישראל להרבות בט"ו בשבט באכילת מיני פירות של אילנות, מה המקור למנהג זה?

תשובה: בספר תיקון יששכר כתב "נוהגים האשכנזים להרבות בו במיני פירות אילנות לכבוד שמו של יום" והביאו המג"א (סימן קל"א) וא"ר (ס"ק י"ד) ובפר"ח (סק"ו) וכה"ח (ס"ק כ"ז) ומשנ"ב (ס"ק ל"א), וכן איתא בסידור היעב"ץ (דף שע"א) וכתב שהוא תיקון גדול בעולמות.

ובספר המועדים בהלכה (להגרי"י זווין עמוד קפ"ז) כתב "ואיני יודע למה תלה המנהג באשכנזים, דומה שהספרדים מדקדקים במנהג זה יותר" והביא שמנהג הספרדים ללמוד בישיבות כמעט כל הלילה ואוכלים מכל מיני פירות הנמצאים בעיר, ולפני אכילת כל פרי ואחריה לומדים פסוקים מתנ"ך וזוהר וגם יתפללו וישוררו תפילות ופזמונים מיוחדים. ובאמת מנהג זה של

אכילת הפירות מוזכר בספר שבט מוסר (פרק ט"ז) ובספר מועד לכל חי (סימן ל' אות ז'). ובקונטרס עניני ט"ו בשבט כתב "נהגו להרבות באכילת פירות ביום זה כדי לזכור את דיני תרומות ומעשרות וערלה התלויים ביום זה, ומשום כך הקפידו יותר על פירות ארץ ישראל".

מה הטעם למנהג זה?

תשובה: שני טעמים בדבר: 1. כדי שיזכרו ע"י שהוא ראש השנה לאילנות ויתפללו עליהם שיתברכו הפירות. אדני פז (סימן קל"א דף י"א עמוד ד'), וחזון עובדיה (עמ' א') בשם תשובת הגאונים.

2. כדי שיזכור שהיום ראש השנה לאילנות, לענין תרומות ומעשרות וערלה שיש אילנות שכבר יכול ליהנות מפירותיהם, או שצריך לשנות ממעשר עני למעשר שני וכדומה. כן כתב הגרי"מ טיקוצ'ינסקי (לוח ארץ ישראל - חודש שבט).

האם יש סדר מיוחד מי מברך על הפירות?

תשובה: כתב מרן הגר"ח פלאגי' בספר מועד לכל חי (פרק ל' אות ז') שיש נוהגים שהאיש מברך בורא מיני מזונות על שם הפסוק "חלב חיטים ישיבעך" (תהלים קמ"ז) כדי שיהיה לו מזונות בריוח, והאשה מברכת על הגפן כדכתיב "אשתך כגפן פוריה", והבן מברך על הזית על שם הפסוק "בניך כשתילי זיתים סביב לשלחך", ואחרי שברכו על הזית בורא פרי העץ כי הוא קודם לברכה לכל שבעת המינים, נותן רימון ואגוז לבנות שיאכלו ראשונות, על שם הפסוק "כל כבודה בת מלך פנימה", ודבש (תמרים) ותפוח לתינוקות, על שם "תחת התפוח עוררתך" (שיר השירים). והביא שכך הוכיח בנו הגדול בספר והוכיח אברהם (פרק ל"ד).

רב בית הכנסת שמדבר על עניני ט"ו בשבט אלו דברים צריך להדגיש בשיעור?

תשובה: בעיקר צריך לדרוש על עניני תולעים, כי מצוי לצערנו שמתוך רצון להדר בהרבה גוונים של פירות מזלזלים בתולעים, והוא איסור חמור שהאוכל תולעת חייב חמשה לאוין (פסחים כד) והרי זה משקץ נפשו ומטמא לבו מעבודת השי"ת, וע"י בספר מועד לכל חי (שם אות ט') שאם אינו נזהר בהלכות תולעים הוא מקלקל במקום לתקן. וכ"כ הפרי חדש שצריך להזהיר ולדרוש לעם עניינים אלו איסור תולעים וכי"ב יותר מלדרוש להם פשטים.

מה המקור שנוהגים לרקוח את האתרוג שברכנו עליו בסוכות ולאכול ממנו בט"ו בשבט?

תשובה: מנהג זה מופיע בכמה מקומות ויש בו סגולה טובה למעוברת ולמי שעומדת ללדת שתלד בקלות, כך מובא בספר יפה ללב (לרבינו יצחק פלאגי' ח"ב או"ח סימן תרס"ד אות ט"ו) וז"ל "והאתרוג עושין אותו רוקח מרקחת בסוכר אחר החג, להעלותו על השלחן בליל ט"ו בשבט ראש השנה לאילנות בכלל הפירות שיברכו עליו מאנשי הבית איש או אשה, ומה גם אם היא הרה ללדת, וגם ליתן ממנו למקשה לילד שאומרים שהיא סגולה שתלד בריוח ולא בצער ויצא הולד בר קיימא לחיים טובים ולשלום כשאוכלת ממנו באותה שעה". וכן מובא בספר ליקוט מהרי"ח (ח"ג



עמוד קט"ו) ובספר מועדים בהלכה (עמוד קפ"ז) ומרן הבן איש חי (שנה ראשונה פרשת ראה אות י').

האם יכולים לברך שהחינו על אכילת האתרוג, אם לא אכל אתרוג עד ט"ו בשבט?

תשובה: בשו"ת הלכות קטנות (ח"ב סי' רנ"ז) מסתפק האם ניתן לברך על אתרוג שהחינו, שמכיוון שדר באילן שנתיים ושלוש אולי נדון אותו כמו ירק שאין מברכים עליו שהחינו, ומשמע מדבריו שאין לברך עליו שהחינו. ובחלק א' (סימן רל"ג) כתב בפשיטות דאין לברך על אתרוג שהחינו, והביאו הבאר היטב (סימן רכ"ה ס"ק י"א) וכה"ח (סימן רל"ג ס"ק מג) ועוד.

כל שלווחות הקו בעמוד האחרון *3030 קו ההלכה הספרדי

הלכה למעשה

הגאון הרב ירון אשכנזי שליט"א • דאש קו ההלכה הספרדי

וכן כתב הטור (סי' ריא ס"א): "ברוך על החביב תחלה שאם בכל פעם אחד מהם חביב עליו יותר אפילו אם חפץ עתה במין השני צריך לברך על המין החביב עליו ברוב הפעמים". וכתב הטור מה לעשות במצב זה: "ויאכל ממנו קצת ואחר כך יאכל ממין השני אם ירצה".

מאידך, הרמב"ם (ברכות פ"ח הי"ג) נקט שגדר חביב הוא מה שחביב עליו כעת.

ולהלכה השולחן ערוך נראה כסותר עצמו, שבסעיף א' פסק כדעת רבינו יונה הרא"ש

שרוצה. ומרן השו"ע (סימן רי"א סעיף א) הביא בסתם את דעת הרא"ש שמברך על מה שרוצה ואפי' אם השני חביב לו, וי"א כדעת התוספות שיברך על החביב.

ולהלכה כתב כף החיים (סי' ריא ס"ק יד) שאפילו פרי האדמה חביב, יש להקדים את פרי העץ. ובמשנה ברורה (סק"ט) כתב שהעיקר כדעת התוס' שאם אין ברכותיהם שוות יש לברך על החביב. ובילקוט יוסף (סי' ריא אות ה) הכריע שנכון יותר להקדים את פרי העץ לפרי האדמה, אלא אם כן פרי האדמה חביב עליו יותר, שאז יקדים החביב תחלה.

ומרן זיע"א בחזון עובדיה (טו בשבט עמ' קלא) הביא בשם מרן הגר"ח פלאג' בספר מועד לכל חי (סימן י"ב אות כ"ג) כתב שמנהג ירושלים לברך על האתרוג שהחינו, ושכן כתב בספר יפה ללב ועוד, ומכל מקום מכיוון שכבר בירכנו על האתרוג בסוכות בשעת המצווה אינו יכול לברך כעת. עיי"ש.

היה לפניו פרי משבעת המינים, ופרי אחר שחביב עליו יותר, האם יברך על מין שבעה, או שמא יברך על החביב?

תשובה: היו לפניו שני מינים שברכותיהם



והטור, זה לשונו: "ונקרא חביב המין שרגיל להיות חביב עליו, אפילו אם עתה חפץ במין השני". ובסעיף ב' הביא השולחן ערוך את שיטת הרמב"ם. ואף שעיקר הדין נראה שמרן פסק כדעת הרא"ש שהביא אותו בסתם, מכל מקום כתב המשנה ברורה (שם ס"ק יא) על פי הט"ז (שם ס"ק א) שהמברך על מה שחביב עתה בעיניו, גם כן יש לו על מי לסמוך, שיש פוסקים שסוברים שחביב נקרא מה שהוא חביב עליו עכשיו.

ולכן למסקנה - לכתחילה יש לברך על המין שרגיל להיות חביב עליו תמיד, אף שכעת רוצה לאכול מהמין השני. והמברך על הפרי שחביב לו כעת - יש לו על מי לסמוך.

מהו גדר מין 'חביב' לענין קדימה בברכות, האם פרי שחביב עליו בדרך כלל, או פרי שרוצה לאכול ממנו כעת?

תשובה: בגמרא (ברכות מא.) נחלקו התנאים במי שיש לו שני מיני פירות שברכותיהם שוות, האחד חביב והשני מין שבעה, האם יקדים את המין שבעה או את המין חביב. אך באופן שיש לפניו שני מיני פירות שברכותיהם שוות ואין ביניהם מין שבעה, לדברי הכל מקדים את החביב.

ונחלקו הראשונים בגדר חביב, רבינו יונה (ברכות כח: מדפי הרי"ף ד"ה גמרא) והרא"ש (שם פ"ו ס"י כה) כתבו שאם בכל פעם המין הזה חביב עליו יותר, אפילו אם כעת הוא חפץ במין השני - יברך על המין שחביב עליו תמיד.

שוות, מחלוקת במשנה (ברכות מ:): ולהלכה מרן השו"ע (סימן רי"א סעיף א) פוסק כדעת ר' יהודה שיקדים לברך על מין שבעה משום שרוב הראשונים פסקו כן.

מה הדין אם יש לפניו תמרים שברכתם בורא פרי העץ והם מ' מינים, ויש לפניו תות שדה שברכתו אדמה, והתות שדה חביב עליו (באופן שניקה אותו כראוי מתולעים), איזה ברכה יקדים?

אם פרי האדמה חביב, יש להקדים את פרי האדמה, וביאור הדברים על פי המבואר בגמרא שם "אמר עולא, מברך על זה וחוזר ומברך על זה" שלדעת התוספות (ד"ה אבל) מברך על החביב, ולדעת הרא"ש (ברכות פ"ו סימן כה) אין דין להקדים את החביב ומברך על מה

קו ההלכה מרחיב את פעילותו

מזמינים רב ישירות עד אליכם

רוצים להנעים את הקהילה שלכם?

חולמים על שיעור תורה מיוחד ומעמיק?

עכשיו בקו ההלכה: שירות חדש ומתקני להזמנת רב לשיעור תורה, לכל מקום בארץ!

התקשרו עוד היום שריינו מקום והביאו את הברכה לבתיכם:

054.8466.720



"כי תורה כביאים הביתה עם קו ההלכה"

שידוכים בהלכה

הרה"ג אליהו חייאב שליט"א
רו"ב רב קהילת שערי עובדיה יוט.
מנהל רחמי שלוחות דיגטל ונפש



שלום כבוד הרב,

לא מתחתנים עם משפחה!?

אני בחור בשידוכים, וברוך ה' מקבל הצעות לא מעטות, אולם רובן נפסלות בשלב הבירורים על ידי הוריי. אילו הייתה הסיבה להורדת השידוך בבת עצמה, לא הייתי מהרהר אחרי הוריי, שדואגים לברור עבורי את הטוב ביותר, אלא שלאחרונה נתתי את דעתי לכך שבמרבית המקרים הסיבה אינה קשורה לבת עצמה כלל וכלל. הם מורידים שידוך רק משום שהמשפחה אינה בסגנון שלנו, כלומר: יתכן שתעלה על הפרק הצעת שידוך לבת ישראל בעלת מידות טובות ויראת שמים, הלומדת במקום לימודים מצוי, ויש לה השקפות כנונות, והוריי יורידו אותה משום שמשפחתה אינה מתאימה שלנו.

ואני עומד ותמה על הגישה הזו. לעניות דעתי אם יש לבת מידות טובות, אין זה מענייני מאיזו משפחה היא הגיעה. הפתגם אומר "עם משפחה לא מתחתנים", ובסופו של דבר מה שצריך לעניין אותי זו האישה עצמה.

הבעתי את דעתי לפני הוריי, וכתוצאה מכך התפתח בינינו ויכוח שגרם להרגשה לא טובה. אשמח לשמוע מה דעת הרב בנידון.

הוריי למנוע כשהם מחפשים עבורך משפחה בסגנון דומה לשלך. הם יודעים כי פער בסגנון חיים בין משפחות יבוא לידי ביטוי בשלב כלשהו בחיים, ועלול לגרום לקושי ולמתח גדול.

חשוב להדגיש, שבכל שידוך - גם כאשר המשפחות נראות מאד דומות - ישנם פערים וחילוקי דעות. הלא בלתי אפשרי למצוא משפחות שדומות במאת האחוזים בסגנון שלהן! איש יש הבדל בין רמת ההבדלים. כשהסגנון פחות או יותר דומה, קל יותר להתפשר ולבוא לקראת הצד השני, אך כשהסגנון ממש שונה בתכלית, הקושי יהיה גדול יותר. כך שבהחלט אפשר להבין את החלטת הורייך.

לעניינינו, אם אתה מרגיש שיותר מדי הצעות נפסלות על הסף גם באופן בלתי מידתי, אפשר להציע להורים להתייעץ על כך עם השדכן. אולי יש פערים שנראים גדולים כלפי חוץ, אך באמת אינם כה משמעותיים.

בכל מקרה, לפני כל החלטה, אני מציע להתייעץ עם רב המכיר אותך ואת סגנוןך, וה' יכוון אותך לטוב ביותר.

מלכתחילה הכלל הוא שכל שיש יותר התאמה יש פחות חילוקי דעות ופחות התנגשויות העוללות לגרום למחלוקת.

אציג לפניך דוגמא אחת שבה נתקלתי לאחרונה:

התקשרה בת העומדת לפני סגירת ווארט, כשהיא מתוסכלת עד כלות נפשה. היא סיפרה כי משפחתה חיה ברמת חיים גבוהה. כל אירוע חייב להיות באולם יוקרתי מאד המספק מנות יקרות, וברור להוריה שהיא לא תגור ביחידת דיור אלא תשכור לא פחות מדירה נורמאלית בת שלושה חדרים. צד החתן לעומת זאת שונה לחלוטין. בעיניהם חתונה צריכה להיערך באולם הכי פשוט שיכול להיות, מנות החתונה צריכות להיות זולות, וכל אפשרות אחרת היא בזבז כסף מיותר. כעת, רגע לפני סגירת התנאים, התעורר בין הצדדים ויכוח גדול מאד, וכל אחד מתבצר בעמדתו ואינו מוכן להתפשר. כל צד משוכנע לחלוטין שהוא הצודק.

זוהי דוגמא לפער בין משפחות היוצר מריבה.

את המריבה הזו וכיוצא בה - מנסים

וויתור. אחד העניינים המשפיעים ביותר על האחדות בין בני הזוג ועלול לערער את יציבות הקשר ביניהם ולגרום למתח הוא השוני הבסיסי בין המשפחות.

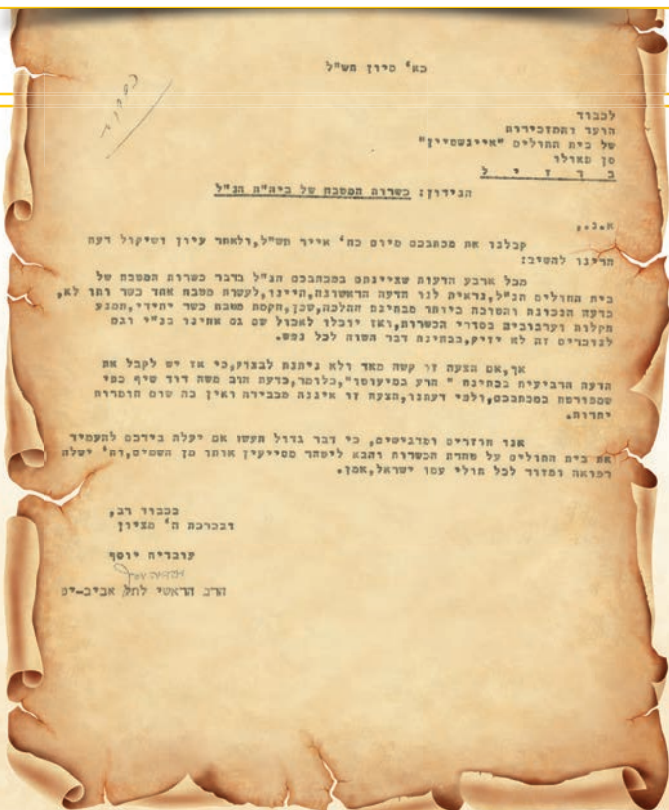
כמובן - לא מחייב שבכל פעם שיש שוני יהיה קושי בשלום בית. רבים וטובים הצליחו להקים בתים ולחיות בשלום גם עם בני זוג שהגיעו ממשפחות שונות לחלוטין בסגנון שלהם, אולם

שלום וברכה,

שאלתך - מצוינת! במאמריו הקודמים הזכרנו שהמידות הטובות הם הנקודה החשובה ביותר בנישואין, ולפי זה לכאורה סגנון המשפחה אינו אמור להפריע כלל.

יחד עם זאת, חשוב לדעת, כי בכל מערכת נישואין "שלום בית" הינו אתגר גדול, שדורש משני הצדדים התאפקות

משולחתי של מרן



כא' סיון תש"ל
לכבוד הועד והמזכירות של בית החולים "איינשטיין" סאן פאולו ברזיל
הנדון: כשרות המטבח של ביה"ח הנ"ל
J.A.

קיבלנו את מכתבכם מיום כ"ח אייר תש"ל, ולאחר עיון ושיקול דעת הרינו להשיב: מכל ארבע הדעות שציינתם במכתבכם הנ"ל בדבר כשרות המטבח של בית החולים הנ"ל, נראית לנו הדעה הראשונה, היינו, לעשות מטבח אחד כשר ותו לא, כדעה הנכונה והטובה ביותר מבחינת הלכה, שכן, הקמת מטבח אחד כשר יחיד, תמנע תקלות וערבוביה בסדרי הכשרות, ואז יוכלו לאכול שם גם אחינו בני"ג וגם לנוכרים זה לא יזיק, בבחינת דבר השווה לכל נפש.

אך, אם הצעה זו קשה מאד ולא ניתנת לבצוע, כי אז יש לקבל את הדעה הרביעית בבחינת "הרע במיעוטו", כלומר, כדת הרב משה דוד שיף כפי שמפורטת במכתבכם, ולפי דעתנו, הצעה זו איננה מכבידה ואין בה שום חומרות יתרות.

אנו חוזרים ומדגישים, כי דבר גדול תעשו אם יעלה בידכם להעמיד את בית החולים על טהרת הכשרות והבא להיטהר מסייעין אותו מן השמים, וה' ישלח רפואה ומזור לכל חולי עמו ישראל, אמן.

בכבוד רב,
ובברכת ה' מציון
עובדיה יוסף
הרב הראשי לתל אביב-יפו



שיחה מהקו: 'חרדה חברתית'

כשאתה מסתכל אחורה על ההצלחות שלך, זה יחזק את הביטחון העצמי שלך ויזכיר לך את ההתקדמות שלך.

שנית, נסה להשתמש בדמיון מודרך. שב במקום שקט, עצום עיניים, ודמיון את עצמך מצליח בסיטואציה חברתית מסוימת. דמיון את עצמך נינוח, מחייך ומשתתף בשיחה בצורה טבעית. חזרה על הדמיון הזה יכולה להכין אותך נפשית וליצור בתוכך תחושת ביטחון לפני שאתה נכנס למצבים האמיתיים.

כלי נוסף מגישת PLN הוא "עיון רגשות חיוביים". כדי ליישם את הטכניקה הזו, תחילה תחשוב על רגע שבו הרגשת בטוח, נינוח ומצליח. הקדש לכך 2-3 דקות כדי להיזכר בפרטי החוויה הזו - מה ראית, שמעת והרגשת? כעת, תוך כדי שאתה מתמקד בזיכרון הזה, בחר חפץ קטן, כמו עט, מפתח או אחוז בו בידך, אפשרי גם לעשות איזה סימן פיזי קטן ולא נראה (סגירת האצבעות על האגודל, 'צביטה' קטנה של האצבעות על הזרת).

תוך כדי האחיזה/עשיית הסימן, אמור לעצמך משפט כמו "אני יכול להרגיש ביטחון בכל מצב". חזור על התהליך הזה מספר פעמים כדי לחזק את הקשר בין החפץ/הסימן לתחושת הביטחון. בהמשך, כשתיתקל במצב שמעורר חרדה, אחוז באותו חפץ/תעשה את הסימן ונשום עמוק, תחושת הביטחון והשלווה מהזיכרון יתחילו להתעורר מחדש, ויעזרו לך להתמודד עם האתגר. מומלץ לתרגל את התהליך הזה פעמיים ביום (בבוקר כשקמים מהשינה, ובערב לפני שנרדמים) במשך שבוע, כדי לחזק את תחושת הביטחון וליצור עוגן רגשי יציב שתוכל להיעזר בו בעת הצורך.

פונה: זה באמת נשמע מועיל. אני חושב שהכתיבה ביומן, השימוש בדמיון, ויצירת תחושת הבטחון יכולים לעזור לי מאוד. ובכלל עצם השיחה הזו כבר הקלה מעלי את הרגשת הלחץ והבלבול. יישר כח לכם!

פונה: זה באמת נשמע מועיל. אני חושב שהכתיבה ביומן, השימוש בדמיון, ויצירת תחושת הבטחון יכולים לעזור לי מאוד. ובכלל עצם השיחה הזו כבר הקלה מעלי את הרגשת הלחץ והבלבול. יישר כח לכם!

פונה: זה באמת נשמע מועיל. אני חושב שהכתיבה ביומן, השימוש בדמיון, ויצירת תחושת הבטחון יכולים לעזור לי מאוד. ובכלל עצם השיחה הזו כבר הקלה מעלי את הרגשת הלחץ והבלבול. יישר כח לכם!

מטפל: אני שמח לשמוע. זה מראה שאתה פתוח להתנסות וללמוד. תזכור שכל צעד, קטן ככל שיהיה, הוא משמעותי בתהליך שלך. חשוב גם שתהיה סבלני כלפי עצמך ותזכור שההתקדמות עשויה להיות איטית, וזה בסדר. תן לעצמך קרדיט על המאמץ שאתה משקיע, כי זה מה שבאמת קובע. ואם תרגיש צורך לדבר או לשתף עוד, תמיד תוכל לפנות שוב. בהצלחה רבה!

פונה: שלום, אני מקווה שאני לא מפריע. ראיתי את המספר שלכם בעלון. ההממ... ואני לא בטוח אם זה מתאים לי, אבל אני מרגיש צורך לדבר עם מישהו מקצועי.

מטפל: שלום וברכה, תודה שפנית. אני מעריך את האומץ שלך לשתף במה שעובר עליך. זה לא מובן מאליו. איך אני יכול לעזור לך?

פונה: קודם כל אני מעדיף להישאר בעילום שם, אני בחור בישיבה גדולה שיעור א', ובזמן האחרון אני חווה 'חרדה חברתית'. אני מתקשה לדבר עם אחרים בבית המדרש, לשאול בשיעורים, או אפילו ליזום שיחה פשוטה עם חברים בחדר אוכל, וזה מתסכל אותי מאוד.

מטפל: זה באמת נשמע מאתגר. אני שומע כמה זה משפיע עליך ואיך זה מגביל אותך ביומיום. חשוב לי לומר שאתה לא לבד, וחרדה חברתית היא חוויה נפוצה. עצם זה שאתה פונה עכשיו ומדבר על זה, זו כבר התקדמות גדולה. תוכל בבקשה לספר לי על סיטואציה מסוימת שבה החרדה מופיעה בצורה החזקה ביותר?

פונה: כן. זה קורה בעיקר כשאני חושב לדבר מול אחרים או כשאני מנסה לפתוח שיחה. אני מפחד לטעות או שיחשבו שאני מוזר.

מטפל: אני שומע שהחשש משיפוטיות משפיע מאוד. זה טבעי לחלוטין להרגיש כך, במיוחד בסביבה חדשה שבה אתה רוצה להשתלב, משום שהמוח שלנו מתוכנת באופן טבעי להיות ערני למצבים שבהם אנו עלולים להיתפס בצורה שלילית בעיני אחרים. החשש הזה נובע מהרצון להשתלב ולהיות מוערך, וזה חלק מהחיבור האנושי שלנו. חשוב לדעת שיש דרכים להתמודד עם התחושות האלה, אתה רוצה שנדבר על כמה כלים פרקטיים שתוכל להתחיל ליישם?

פונה: מאוד. אני אשמח לנסות.

מטפל: מצוין. דרך אחת היא לנהל 'יומן הצלחות אישי'. תרשום בו כל צעד חיובי שעשית, אפילו קטן כמו לומר "שלום" או לשבת ליד מישהו חדש. לאחר שבוע, הקדש זמן לקרוא את ההצלחות ולנסות לזהות דפוסיים חוזרים - מתי הרגשת הכי בטוח? מה עזר לך להצליח? במה האמת? מה אמרת לעצמך? דרך זו תסייע לך להבין מה עובד בשבילך ולהשתמש בתובנות הללו בהמשך הדרך.

דיון משפחתי

משלוחת הדיינים של קו ההלכה
שלוחה 1<3

הרה"ג אופיר לביא שליט"א • דיון ומו"ץ בביתר עלית

מי יספוג את זה עכשיו...

רמי האינסטלטור הוזמן לתקן נזילה חריפה בדירה הממוקמת בבניין מגורים בעירו, לאחר בדיקה קצרה בישר רמי בקול גדול "יש כאן בעיה קשה, הצינור הראשי כאן של הבניין ישן וחלוד ועשה את שלו, עלות התיקון היא 1500 ש"ח בעל הבית שהיה מעוט יכולת נרתע מאד כשנפל עליו סכום כה גדול, 'אתה בטוח שזה המחיר זה לא יקר מדי?' שאל בעל הבית, אל דאגה, הפטיר כנגדו רמי, זה עניין של וועד הבית הם אמורים לספוג ולו במעט את הנזק הזה, זהו צינור המשמש את כל דירות הבניין.

בעל הבית מייד יצר קשר טלפוני עם וועד הבית בנוכחות רמי והסביר לו את המתרחש בצורת הבניין, "וועד הבית ישתתף בחמש מאות שקלים" קבע משה המשמש כוועד הבית בבניין.

בעל הבית שלשל ליידי רמי סך 1500 ש"ח בתקווה שהוועד יעמוד בדיבורו ויחזיר לו 500 ש"ח, לאחר ארבע שעות עבודה סיים רמי את עבודתו בסיפוק, וכדברי פרידה וניחומים לבעל הבית על הסכום הגדול שהושט עליו הבטיח "אם וועד הבית לא ישלם לך אני יחזיר לך 500 ש"ח".

אשר יגורתי בא לי... בעל הבית ביקש ממשה "הוועד בית" שיחזיר לו 500 ש"ח, אך משה סירב, "1500 ש"ח? זה יקר מדי סתם רמי ניצל אותך יש בעלי מקצוע זולים יותר" הודיע משה תוך כדי ההלכה בגרמי הבניין, מה?? תמה בעל הבית, אבל אתה ההבטחת לי שתשלם 500 ש"ח! אז מה! השיב משה, לא התכוונתי על אינסטלטור יקרן.

כעת בא בעל הבית לרמי בתביעה שיחזיר לו 500 ש"ח כמדובר בהסכם שאם לא ישלם לו וועד הבית הוא יחזיר לו 500 ש"ח, אך גם לרמי יש מה לטעון, "אני לא מעוניין להחזיר לך, סתם אתם מנצלים אותי, וחופץ מזה בכלל אתה לא משלם את הנזק אלא בעל הדירה שלך הוא זה שמשלם הרי אתה רק שוכר כאן... ובעל הדירה שלך עשיר גדול ולעשרים לא חלמתי לוותר על כסף אלא רק לך שאתה מעוט יכולת.

דון אדם אברם וזני אשפלה עם מי הדין והצדק?

• תשובה •

בגמרא בבא בתרא (קעג) וכן נפסק בשולחן ערוך (סימן קכט סעיף ב) שהמוציא הוצאה על דעת זה שחברו יחזיר לו אותה כי התחייב לו בכך, הרי המתחייב חייב משום 'ערב'. ועיין בשו"ע ס' קפב סעיף א בדברי הרמ"א בנתיבות המשפט (שם סק"ג) ועוד מקומות.

וא"כ היה מקום לחייב את רמי שהרי הוא התחייב זאת לבעל הבית ומענה נקרא 'ערב'. אלא שיש לדחות דבר זה משום שכאן בעל הבית לא הוציא על סמך הבטחת השרברב, אלא קדם ושילם ואח"כ הבטיחו רמי השרברב שגם הוא יעזור לו אם הוועד לא ישלם, ואם כן, אינו חשוב ערב אלא אם כן עשה קניין כמבואר בשו"ע (ס' קכט סעיף ה).

אך יש לדון בעוד נידונים רבים בעניין זה, כמו דין מחוסר אמנה, וכן יש לדון בזה שהבטחת רמי לבעל הבית שישלם לו 500 ש"ח היות והוא חסר אמצעים כלכליים דבר זה נקרא בהלכה "כנדר".

ולהלכה למעשה: פטור רמי מהתשלום וג' סיבות בדבר. ואחת מהם היא שרמי התחייב זאת למי שראה בדירה שחשב שהוא 'בעל הדירה' ועליו מוטל התשלום, והיות וראה שהמתגורר בדירה עני, החליט להתחייב לו לעזור במידת מה אם הוועד לא ישלם, אבל עתה שהתברר לרמי שהמשלם הוא בעל הדירה האמיתי והוא עשיר, לא הייתה בדעתו מעולם לוותר לאיש עשיר אפי' לא פרוטה אחת.

מה דין הקוסקוס?

שלום לרב, אני מכין קוסקוס באופן המסורתי, הבישול נעשה על ידי ערקה המורכבת משני סירים זה על זה, כאשר הסיר העליון בתחתיתו מחורר לצורך הנחת הקוסקוס המתבשל מאדי הסיר התחתון, ופעמים ואלו אדי בשר בהמה, ופעמים ואלו אדי עוף, מה דין הקוסקוס הזה הוא בשרי?

תשובה:

כעין שאלה זו כבר נשאל הרב פרי הארץ (ח"ב סימן יד) אודות משקה הנעשה לרפואה, ודרך עשייתו היא כך: היו מכינים סיר מרק שיש בו בשר תרנגולת, הבלול בעוד מיני מאכל (מי ורדים, אגסים, תפוחים). ובתוך הקדירה היו מניחים כוס ריקה העולה בגובהה מהמרק, באופן שנשאר עוד חלל בינה לבין כיסוי הקדירה. לאחר מכן היו מכסים את הקדירה וטחין אותה שלא יצא ההבל לחוץ. ואז כל ההבל העולה מן המרק בתוך הסיר הולך ומזיע עד שנופל לתוך הכוס הריקה. ושאלוהו מה דינו של השותה כוס זו. ומסקנת דבריו, שאם בושל בקדירה עוף (שעיקרו מדרבנן), אזי יש להקל לאכול אחריו גבינה. אולם אם בושל בו בשר בהמה (שעיקרו מדאורייתא) יש להחמיר ולהצריכו שהיית שש שעות קודם אכילת הגבינה. וגדולי האחרונים הביאוהו להלכה (מרן החיד"א, הזב"צ, וכפ החיים יו"ד סימן פט ס"ק נד).



ולפי זה כן הוא בנדונינו, שאם הקוסקוס התבשל מאדי בשר בהמה אזי יש לאוסרו בהמתנת שש שעות, אולם אם התבשל מאדי העוף אזי אין הוא אלא בחזקת בשרי, ושרי לאכול אחריו חלב (וע' הלכתא מאורייתא כרך ג בסופו התכתבות מרבנים המקילים בענין זה וכדעת פרי הארץ).

ומנגד יש שחלקו על זה וכתבו שבכל אופן דין הקוסקוס כבשרי ממש, ואין לחלק בין זיעת הבשר לזיעת העוף. וטעמם, הואיל והיא זיעה העולה בעת הבישול הישר לתוך הקוסקוס, הרי היא כעיקר הבשר, ודומה כאילו בישלוהו במרק המעורב בו בשר (שו"ת הרדב"ז ח"א סי' רי. שו"ת תבואות שמש חו"ד סי' ה).

וכשאני לעצמי אומר כי לענ"ד גם למקילים יש לסייג ולבחון את המציאות:

א. קירבת התבשיל לקוסקוס עצמו - באופן שרתיחת התבשיל מתיזה ועולה על גבי הקוסקוס אזי בכל אופן הקוסקוס בשרי (בין בבשר ובין בעוף, וכדין מכסה של סיר).

ב. אם יש ביטול בשישים במי המרק אל מול הבשר - שבאופן זה נראה שהקילו, כי בזה אין טעם בשר בקוסקוס (ושמא אף אם אין פי שישים אבל אין טעם העוף בקוסקוס גם יש להקל, כי ליתא טעמו של רש"י).

לסיכום, יש המחמירים שבכל גווני (בין בבשר בין בעוף) הקוסקוס נחשב לבשרי גמור. ומאידך יש המקילים רק כאשר התבשל מאדי עוף, שאז הוא בחזקת בשרי, שאין לאוכלו ביחד עם גבינה ממש, אבל זה לאחר זה שרי. ומכל מקום נראה שזהו דוקא באופן שלא ניתז התבשיל ע"ג הקוסקוס, ושאינו מורגש טעם העוף בקוסקוס.



אין מה לעשות, זה ריבית פיגורים!
אביעד משלם את חשבון החשמל בהוראת קבע בכרטיס אשראי, בחודש האחרון החליט לבטל את הכרטיס, ושכח לשלם את חשבון החשמל בזמן על ידי הוראה אחרת, בגלל זה קיבל דרישה לתשלום חובו בתוספת ריבית פיגורים. בפנייה לחברת החשמל סירבו למחוק לו את תשלום הריבית, מה הפתרון ההלכתי לזה.



עיקר תשלום חוב על הספקת שירותים או תשלומי רשויות אינו בא מחמת הלואה אלא בשביל מכירת שירותי האספקה, וכיון שכך יש לדון את זה כחוב הבא מחמת מכר שאינו ריבית מהתורה אלא רק מדרבנן, ובפרט כאשר תשלום הריבית הוא דרך קנס, ולא לפי זמן עיכוב הכסף שאין זה בכלל אגר נטר. ובהלכות ריבית סימן קע"ז סעיף יח נתבאר שריבית דרך קנס על המכר מותר.

כמו כן נתבאר שיטת ה"ר"א מטוך (בב"י ס"ס ק"ס) דכל שלא בא הריבית על ידי הלואה אלא בגלל שמחזיק הממון שלא בהסכמת המלוה ובעל כרחו, אין בזה משום ריבית. ומשום כך אף רשאי המפסיד לדרוש על כך תשלום על מה שמפסיד. וכמו כן כשנדרש לשלם בזמן ושלא ברצון החברה הוא מתעכב בתלום המגיע להם, יש להם לסמוך על כך, ולדרוש תוספת עבור הטרחה ושאר דברים שמפסידים בגלל זה.

ומ"מ אין להתיר אלא כשהתשלום הוא קבוע וקצוב כמו שקובעים קנסות סך מסוים, אבל כאשר הקנס מתרבה לפי מנין ימי האיחור וצובר ריבית על כל יום איחור הרי זה ריבית בשביל המתנת הימים ואסור, וכ"כ בברית יהודה לרב יעקב בלוי (פ"ד ה"ד בהערה).

ומרן הראשון לציין בספרו הבהיר ילקוט יוסף (יו"ד קנ"ט ל"ט) כתב שיש לסמוך בדיעבד על השיטות הסוברים שחוב השייך לחברה בע"מ אין בזה איסור ריבית כיון שאין לה בעלים מיוחדים, ואין זה בכלל איסור ריבית.

ובספר מלוה ה' לר"מ הלוי כתב טעם נוסף להיתר, כיון שמשלם בשביל שימשיכו ליתן לו את השירות יש לסמוך ולהתיר לשלם הרבית אחר שכבר חייבו אותו בזה, בפרט כשמזהירים אותו על הפסקת השירות במקרה של עיכוב החוב, ומכל מקום לכתחילה צריך להיזהר שלא יגיע לידי כך.

והיותר טוב שחברות כאלו שהציבור תלוי בהם, יעשו הסכם על פי היתר עיסקא בגלל חומרת איסור ריבית. וכמו כן לא יגבו ריבית על עיכוב תשלומים, לחשב את התוספת לפי מספר הימים שמתעכב מלשלם, אלא רק דמי טירחה עבור מה שהיו צריכים לדרוש ממנו את חובם, באופן שיהיה תשלום חד פעמי עבור כל מספר ימים ידוע, או שיעשו זאת בתורת קנס, עבור כל תקופה שמתעכב הלקוח מלשלם.

לסיכום: מי שנתבע לשלם תשלום חוב נושא ריבית עבור קבלת שירותים מחברות חשמל מים וגז, כיון שאין בזה חשש ריבית האסורה מהתורה, מותר לשלם את החוב עם הריבית. אבל לכתחילה צריך להיזהר שלא יגיע לידי עיכוב בתשלום ודרישת ריבית.

השאלות של קו ההלכה

הרה"ג שמואל לוי שליט"א • ר"כ אבני אליהו וד"מ במוסדות חוט של חסד ורב קהילת תכלת מרדכי
שלוחה 1<1



ברכתי אדמה זה בסדר?

שלום לרב, צליתי על המנגל פטריות וברכתי עליהם אדמה, אחר כך העיר לי חבר שהברכה על פטריות היא 'שהכל' האם אני צריך לברך עכשיו שוב שהכל?

ומעשרות, מפני שאינם יונקות כשאר פירות, משמע שקצת יניקה יש להם. אמנם למרות כך סובר מרן רבינו עובדיה שאין די בזה, כי בכדי לברך ברכת אדמה אנו זקוקים שתהיה **עיקר היניקה** מהאדמה (ויסוד דין זה ניתן ללמוד מדברי המגן אברהם סי' רו ס"ק א, מחצית השקל ואשל אברהם שם, ומה שציין בשער הציון שם ואכמ"ל).

זאת ועוד, ניתן להבין את דברי מרן זיע"א מטעם נוסף, והוא, שלא ניתן לברך בורא 'פרי' האדמה על דבר שמתהווה לא בצורה של זרע ופרי. יסוד דין זה נוכל ללמוד זאת מדברי מרן הרב עובדיה זצ"ל בחזון עובדיה תרומות ומעשרות (עמ' קיד) שפטר פטריות מתרומות ומעשרות כי הכתוב מחייב רק 'עשר תעשר תבואת זרעך' דבר הנזרע ומצמיח. וכיוצא בזה כתב רש"י ב"ק סג. שפטריות אינם 'פרי מפרי'.

להלכה:

צריך לחזור ולברך שוב על הפטריות ברכת 'שהכל נהיה בדברו' ואין יוצאים בברכת האדמה, שכן פטריות אינם לא 'פרי' וגם אינם יונקות ושייכות לאדמה כיון שעיקר יניקתם אינם מן האדמה.

זצ"ל לספק ברכות, וממה שחזר ושנה שהמברך אדמה על פטריות לא יצא וצריך לחזור ולברך שהכל, נראה שכך הכריע להלכה ולמעשה.

דעת ערוך השולחן

אך דעת ערוך השולחן (סי' רד) אינה כן, אלא בדיעבד אם בירך על פטריות 'אדמה' יצא כיון שסוף סוף ינקיתם מן הארץ.

אך על דבריו תמהו) מורנו הגר"ע זצ"ל וכן בשו"ת שבט הלוי, (חלק י) שהרי אמרו חכמנו בפרוש בגמרא בברכות (מ ע"ב) שהפטריות מתרבות באדמה אך לא יונקות ממנו.

כדי ליישב את דברי ערוך השולחן עלינו להתבונן בחידוש שכתב הר"ן (נדרים נה ע"ב) שפטריות 'עיקר' יניקתם מן האוויר, הרי שמשמע מדבריו 'שקצת' יניקה יש להם מן האדמה, גם מדברי הרמב"ם שנימק לפטור פטריות מתרומות

שאלה יפה! בגמרא בברכות (מ ע"ב) אמרו חכמנו שהברכה על פטריות היא שהכל. וכן פסק להלכה השולחן ערוך (סימן רד סעיף א).

דעת מרן רבינו עובדיה זיע"א

בחזון עובדיה ט"ו בשבט - ברכות (עמ' קנה) העלה מרן הגר"ע ז"ל שאף בדיעבד לא יצא בברכת אדמה על פטריות ויש לברך שוב ברכת 'שהכל', ובזה חזר בו ממה שכתב בשו"ת יביע אומר (ח"ח סי' כ"ג אות כ"ב) וביחוד דעת (ח"ו סי' י"ב בהערה). ולהלכה נראה שמשנה אחרונה עיקר כמו שכתב הרב בעצמו בגליונות שם.

לכן מי שברך על פטריות 'אדמה' חייב לחזור ולברך 'שהכל'. וידוע ומפורסם כמה חשש הרב



אולי מכאן תצמח הישועה?

שידוכים כהלכה

קו ההלכה הספרדי

יחפשו בשבילך את השידוך המתאים לך!

שדכניות מנוסות וותיקות מטעם קו ההלכה

התאמה אישית
ירידה לפרטים הקטנים
מותאם לציבור החרדי

0722.733.744

דואגים לך כאן!



מהיהדות ומהרבנים.

כשמעתי לפני כמה ימים את מה שאמר הרב, התפעלתי לא רק מהתוכן אלא גם מהאכפתיות. חשבתי שקו ההלכה הוא 'מכונת ירייה' של שאלות ותשובות. לא חשבתי שמאחורי הקו אמצא רגישות ודאגה כנה.

אבל מה שבאמת הפתיע - הייתה התגובה של החברים שלי. הם כל כך נהנו כשמעו מה שאמרת. הם הרגישו שדיברת לעניין, והאמת יוצאת מגרונך. הרב, אתה לא תאמין מה שאמר אחד החברים שלי! הוא אמר: עם כזה רב אני מוכן ללמוד חברותא! אם הוא פנוי - אני אקבע ללמוד אתו!

לכן אני מתקשר כעת, בעצם. החבר הזה, שממש לא שייך ללימוד ואף פעם לא שמעתי אותו מדבר בסגנון כזה, רוצה ללמוד איתך... האם תוכל לפנות עבורו מעט מזמנך?"

הוא סיים את נאומו הקצר והתנשף.

התרגשות אפפה את הרב. זכות התגלגלה לידו! הוא עצמו היה מצוי באותה עת בתקופה של מבחנים תובעניים ולא הצליח לפנות מזמנו עבור אותו חבר, אך בהשתדלותו נמצאה לחבר חברותא טובה דרך מסגרת חברותת הקיימת בקו ההלכה, ובחסידי שמים אותו בחור מתקדם לאטו בתורה וביראת שמים!

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

שילחו אלינו לכתובת: moc.liamg@6363906

"בסדר, הרב", הפעם דיבר הבחור בקול ברור, "הנה, אתה על רמקול, כולנו שומעים אותך".

"שומעים", אישרו כהד החברים.

"שלום וברכה", אמר הרב, "אני מקווה שאתם מרגישים טוב ונהנים במסיבה. רציתי לומר לכם, שהחבר שלכם יודע מה שהוא מדבר, ואכן יש שיטות בהלכה שמספיק לחכות שלוש שעות. אמנם אנחנו לא פוסקים כך, ולכן הוריתי לו אחרת, אך יחד עם זאת עליכם לדעת שחשוב מאד לשמור על כבוד הזולת! אין שום היתר לפגוע, לזלזל ולהשפיל אדם משום שהוא מקפיד הקפדה הלכתית כלשהי!"

"כשמעתי לפני כמה ימים את מה שאמר הרב, התפעלתי לא רק מהתוכן אלא גם מהאכפתיות. חשבתי שקו ההלכה הוא 'מכונת ירייה' של שאלות ותשובות, לא חשבתי שמאחורי הקו אמצא רגישות ודאגה כנה בצורה גדושה כל כך"

הוא הוסיף ונתן להם מוסר בזהירות בענייני בין אדם לחברו, ואז סיים בברכות לכולם וניתק את השיחה.

חלפו ימים אחדים, ואל הנייד האישי של הרב נכנסה שיחה.

"כבוד הרב זוכר אותי?" שאל הבחור.

"בוודאי", ענה הרב, "אני מקווה שזה היה בסדר שדיברתי קצת עם החברים שלך ונתתי להם דרשת מוסר על בין אדם לחברו".

"אני מוכרח לספר משהו", אמר הבחור, "אני משתדל מאד להקפיד על היהדות שלי, וזה לא כל כך קל. כשהרב אמר לי שעליי לשמור שש שעות היה לי ממש קשה, אבל אני תמיד משתדל לעשות מה שאפשר. הבעיה שלי היא עם החברים שלי. אנחנו חברי ילדות וקשה לי לעזוב אותם. החברים שלי פחות בעניין של שמירת בשר בחלב או מצוות אחרות, וכל הזמן הם צוחקים

לעיתים שאלות של שגרה, כאלו הנוגעות לכל חלקי השולחן ערוך וקו ההלכה כה רגיל לקבלן, גוררות אחריהן תוצאות מפתיעות ובלתי שגרתיות לחלוטין.

באחד הערבים התקבלה במוקד שיחת טלפון. מעבר לקו שאל בחור: "שלום הרב, אני נמצא כעת במסיבה עם חברים, ורוצה לשאול אם מותר לי לאכול כעת חלבי אפילו שאכלתי בשרי לפני שלוש שעות? אני יודע שיש חוגים מסוימים שמתירים לשמור רק שלוש שעות, ולפי זה המתנה של שש שעות היא רק חומרא ואינה מחייבת כל כך".

הידע ההלכתי שהפגין עשה רושם של אדם בקי בהלכות, אך הרב שענה לשיחה לא התבלבל והשיב לו שלמעשה אנחנו פוסקים להמתין שש שעות ולכן אין באפשרותו להתיר לו לאכול חלבי כעת.

הוא שמע את הבחור משתף את חבריו בתשובה שקיבל, ואז הגיע תגובתם. היא הייתה נלעגת משהו: "אתה סתם חושב שאתה מבין בהלכה... אתה רואה! נתקעת... אנחנו נאכל ואתה תסתכל עלינו... אמרנו לך שתידפק אם תשאל... תמיד הרבנים יגידו שאסור. בשביל מה שאלת?"

הקולות היכו על לבו של הרב. כל אחד מן המשפטים הללו היה מחליש יותר מקודמו, והיה בו כדי לקרר ולצנן יראת שמים ולהפוך אדם שנזהר בהלכות ללעג ולקלס.

בהחלטה של שבריר רגע החליט לא לנתק את השיחה וקרא "הלו, הלו, אתה איתי?"

הבחור המהם תגובה כלשהי. הוא נשמע נבוך.

"אולי תוכל לשים אותי על רמקול?" המשיך הרב, "אני רוצה לומר כמה דברים לך ולחברים שלך".

מחפשים ייעוץ והכוונה

בשלום בית? בחינוך ילדים? נוער מתמודד?

כאן המקום שלכם!

שליחות הנפש של קו ההלכה נותנות לכם ייעוץ והכוונה חינם

3030 * שלוחה < 2 או שלוחה < 2

שליחות ייעודיות לגברים ונשים בנפרד





אנחנו מכירים כבר 30 שנה, אולי אנחנו מפספסים משהו?

תארו לעצמכם את הסיטואציה הבאה.

הטלפון מצלצל בכיסו של יוסי, על הקו הבנקאי שלו.

'מה עכשיו, שוב פעם בעיות של אוברדראפט? חושב יוסי לעצמו ועונה.

"שלום וברכה אדוני, מה שלומך?"

"טוב, תודה",

"שמת לב שיש התנהלות לא שגרתית אצלך בחשבון?" שואל הבנקאי

'נו, ברור שיש בעיה, אבל מה הוא נזכר עכשיו, סידרתי את זה בעשירי, מהרהר יוסי תוך כדי שהבנקאי ממשיך לדבר.

'אולי פירעון של צ'ק מהעבר...'

"בקיצור זה המצב, מה אתה חושב לעשות עם זה?" שואל הבנקאי ויוסי מתעורר.

"לעשות עם מה?? שואל יוסי וטון דיבורו עולה בהתאמה. "תאמין לי שהשיחות שלכם הם הדבר האחרון שיעזור לי לצאת מהמינוס..."

שתיקה.

"אני מבין. יכול להיות שלא הייתי מספיק ברור".

"לא לא, אתה ברור לגמרי, וגם לי ברור שהשיחות האלו מיותרות, כי אין לי שום פיתרון כרגע למינוס שיש לי בחשבון".

"אבל אני לא מדבר על המינוס".

יוסי בקול נבוך מעט אומר, "א..א. אז למה התקשרת?".

בנקודה הזו נעצור וננסה להבין מה קרה כאן.

מהרגע שיוסי רואה מי על הצג, ברור לו כמעט הכל.

מי המתקשר, לשם מה הוא מתקשר, מהי מטרת השיחה בגדול, בכל אופן זה לא פעם ראשונה שהוא מקבל שיחה מהבנק, יש לו ניסיון רב בתחום.

אז נכון, יש לו חוסר בהירות בהקשר לעיתוי של השיחה, אך פרט לזה הוא יודע הכל.

כך הוא חושב לפחות.

ולמרות שהוא בדרך כלל צודק, הפעם הוא טעה, הפעם השיחה הייתה לצורך מטרה אחרת, הפוכה לגמרי, שאם הוא היה פנוי להקשיב לדברי הבנקאי הוא היה אפילו מופתע ממה שהוא מספר לו.

אבל יוסי לא פנוי להקשיב, למה?

כי יוסי בטוח שהוא יודע.

ומהרגע שאדם אומר לעצמו "אני יודע", הוא כבר ממשיך הלאה,

הוא לא עוצר וחושב לעצמו 'רגע, אולי הפעם זה משהו אחר, אולי אם אשמע אהיה מופתע'.

עכשיו נניח לרגע את יוסי והבנקאי ונקשיב לסיפור של שמעון (שם בדוי).

כשמעון דיבר הכאב שלו ניבט מכל

"נכון, ממש כך".

"ניסית פעם להבין מה כל כך חשוב לאסנת בעיסוק שלה?"

"מה יש להבין, היא לא רוצה להיות בבית אז היא נמצאת כל היום בעבודה או בטלפון".

כשהגיע תורה של אסנת לדבר, היא דיברה על החלומות שהיו לה בבניית העסק, על כך שכל חייה חלמה להקים עסק, ושהיא ובעלה ינהלו את זה.

"בהתחלה זה הלך כמו שחלמתי, העסק הוקם ואני הייתי בדרך להגשמת החלום, אבל אז העסק נקלע לקשיים כלכליים ועברנו תקופה לא פשוטה של התמודדות כלכלית, ואתה יודע איך זה בתקופות כאלו של חוסר יציבות זה משפיע על הכל, על המצב רוח, על ההתנהלות בבית.



מילה שהוציא.

הוא דיבר על ימים שלמים שהוא ואסנת (שם בדוי) כמעט ולא מדברים, "לא שאין לנו על מה, יש לנו המון אבל היא כל היום או בעבודה או בטלפון".

הוא ניסה לא פעם ליצור איתה שיחות יזומות, אך ללא הועיל.

"יש מידי פעם שיחות כשאני כבר עייף נורא, אז היא רוצה לדבר ותוך כמה דק' השיחה מגיעה לעיסוק שלה, כאילו זה הדבר היחיד שיש לה בראש, נמאס לי מזה".

"מה הנקודה שהכי היית רוצה לראות בה שינוי בקשר ביניכם?" שאלתי

"שאסנת תפסיק להתעניין כל היום בעבודה ותשקיע יותר בזוגיות, בבית".

"היית רוצה לראות שהזוגיות והבית שהקמתם נמצא בראש סדר העדיפויות שלה".

והאמת שהדבר שהכי חכייתי לו בתקופה ההיא זה שמעון יהיה שם איתי, שאוכל לשתף אותו בקשיים, בלבטים איך להמשיך מהמקום הזה. אבל זה לא קרה וכל פעם שניסיתי לשתף במה שעובר עלי, בקשיים שאני חווה, הוא נאטם ורק חיכה שאסיים כבר לדבר. ומרוב שהתאכזבתי שוב ושוב, פשוט הפסקתי לנסות לשתף אותו והתחלתי לנסות להתמודד לבד ו... כן, עכשיו אני גם שומעת ומבינה שזה הפריע לו".

כשאסנת דיברה שמעון הקשיב ואני הייתי סקרן לדעת מה הוא שומע.

"מה אתה אומר", הפניתי את מבטי לשמעון

"לא.. לא חשבתי כך, האמת, היה לי ברור שהיא פשוט לא רוצה להשקיע בקשר שלנו ולכן היא כל הזמן עם הראש בדברים אחרים ו.. עכשיו אני מבין שמהו פה התפספס לי ודווקא היא כן רצתה את הקשר איתי ולשתף

אותי במה שהיא חווה ובשינויים שעוברים עליה ועלינו, כנראה לא הייתי מספיק פנוי להבין את זה".

"וההבנה הזו, שקרה כאן משהו אחר ממה שחשבת, זה מה שיאפשר לך לנסות ולברר מה באמת עובר על אסנת".

יש כאן שחיקה

לרוב, בני זוג מדווחים בתקופות מסוימות בחייהם על שחיקה מסוימת במערכת הנישואין,

השחיקה הזו יכולה להיווצר בין היתר כתוצאה מכך שבני הזוג מפסיקים לחוש התחדשות בזוגיות שלהם, הם עברו דבר או שניים יחד, תקופות של עליות ומורדות וכעת הם חשים מיצוי מסוים.

דווקא במקום הזה מתוך האתגר שניצב לפתחם, הם יכולים למצוא את ההתחדשות בכך שירצו להכיר יותר אחד את השני.

אם הבעל יעצור ויחשוב 'אלו דברים אני לא באמת יודע על רעייתי, הוא יגלה סקרנות יותר כלפיה מה שיגרום לו להכיר היבטים חדשים באישיותה.

והאישה, כשתחשוב על 'אלו דברים אני מפספסת אצל בעלי במרוצת החיים', היא תראה שלאותם התנהגויות שהיא הייתה תמיד אומרת לעצמה, 'ככה הוא, מה לעשות'. יש עכשיו צדדים אחרים, חיוביים יותר, מובנים יותר.

החיים של כל אחד ואחת מאיתנו מלאים בהתרחשויות, מתוך הבית ומחוץ לו.

אנחנו מנסים להשתנות, לשנות הרגלים, להתקדם כל אחד בתחומו.

ככל שנהיה פתוחים יותר לראות את השינויים שקורים אצל האנשים היקרים לנו, ככל שנתעורר בחדשות המהותיות עברנו ובעיקר, ככל שננסה לדעת ולברר מה גרם לכן הזוג שלי להתנהג כך, להגיב כך, כי אנחנו לא באמת יודעים מה קורה שם, כך ניצור לעצמינו מערכת יחסים שמשתלם לחיות בה, כי היא מתחדשת, מתקדמת כל העת, ובעיקר היא שמה לב לשינויים המיוחדים.



אתה נותן פקודות!

הבעיה, עלינו לברר עם עצמנו מדוע אנו מרגישים כך, ולחזק את התחושה הפנימית שתהיה במצב שכשאנו אומרים את ההוראה ברור לנו שבתוקף סמכותנו כהורים או מחנכים על הבן או התלמיד להישמע להוראות שלנו. התחושה הלא נעימה הזו יכולה גם להיות שונה - "אם אני אומר הוראה בלי להסביר אני רע / אכזרי / לא מתחשב / לא אכפתי" ועוד ועוד. כדי לפתור קונפליקט מהסוג הזה עלינו לברר, האם באמת זה מה שאנו עושים כעת? האם כשאני אומר הוראה אני רע / אכזרי / לא מתחשב / לא אכפתי? או שאולי אלו חוויות שצפות בתוכנו מהעבר, מאז שהורו לנו הוראות בלי להתחשב בנו? אולי הרגשנו אז לא נעים, ונוצרה לנו תפיסה שלילית על מי שהורה לנו. כעת, אנו חווים שזה בדיוק מה שאנו עושים... ואז כשאנו נותנים הסבר אנו מרגיעים את התחושה הזו ע"י שאנו בעצם אומרים (לעצמנו): "זה לא סתם שאני רוצה שתשמע להוראה שלי. בעצם אני כן טוב / רחמן / מתחשב / אכפתי, רק שיש הסבר למה לעשות כך..."

בפרק הבא בעזרת השם נדבר על יצירת דיסטנס ועל ייחוס בין הורים לילדים או בין מורים לתלמידים.

ההוראה בלבד, המסר שאנו מעבירים הוא "אתה מקבל את מה שנאמר כי כך אני אמרת". לאחר זמן, כאשר כבר אין התנגדות לקבלת ההוראה שנאמרה מקודם, ניתן להסביר את הסיבה להוראה, ובכך להראות התחשבות ולהשיג גם חיבור אלי ולדברים שנאמרו (וגם בשלב זה עלינו להיזהר שלא להיכנס לויכוח).

בואו נעמיק בנבכי הנפש שלנו ונשאל את עצמנו: מדוע יש לנו דחף לתת הסבר? למה קשה לנו לומר את ההוראה בלבד? (ובהערת אגב, אם נבדוק עם עצמנו נגלה את הקושי הזה בסיטואציות רבות בחיים ולא רק מול הבן או התלמיד). התשובה לכך אינה שווה אצל כולנו, אך יש לה מכה משותף: **כאשר אנו אומרים הסבר להוראה, זה מרגיע את התחושה הלא נעימה.** זהו המכנה המשותף, אך הגורם לתחושה הלא נעימה הזו אינו שווה אצל כולם. הוא יכול להיות למשל: "אני לא ראוי לתת את ההוראה" / "מי אני שהוא ירצה לשמוע לי?". - במקרה כזה כשאנו נותנים הסבר, אנו בעצם מרגיעים את התחושה הבלתי נעימה שאנו לא ראויים לתת הוראות, ע"י שהסברנו לו למה בכל זאת צריך לשמוע לנו. במקרה מהסוג הזה כדי לפתור את

במאמר הקודם עסקנו בחיוניות המשמעת ובתרומתה לנו ולילדנו, וכן התחלנו להתמקד בצורת ניסוח ההוראה על מנת לתת לילדינו את המשמעת שחשובה להם כל כך.

דיברנו על ניסוח הפניה לילדים כהוראה ולא הבעת תסכול, על הוראה ברורה לשומע וממוקדת, ועל טון יציב והחלטי ולא כועס. כעת נמשיך לתוכן הדברים:

בזמן שאנו אומרים את ההוראה עלינו לאומרה **במיקוד** לפעולה (או הימנעות מפעולה) שאנו מעוניינים להשיג **וללא הוספת הסבר.** לדוגמא (הוראת פעולה) אם אנו אומרים "שב במקום שלך" ההוראה תהיה במילים אלו בלבד וללא תוספת של "זה מפריע לשיעור", או (הוראת הימנעות) אם אנו אומרים "עכשיו אתה לא יכול ללכת לשם" ההוראה תהייה במילים אלו בלבד, וללא תוספת של "כי עכשיו מאוחר". הסיבה לכך היא משום שכשאנו נותנים הסבר בזמן ההוראה, ההוראה נהיית כפופה להסבר ובמידה שההסבר לא מתקבל המחויבות להוראה "לא בתוקף", ובמקרה שההסבר לא מתקבל או משכנע אנו פותחים פתח לויכוח, ומוציאים את עצמנו מנסיים להצדיק את ההסבר. מאידך, כשאנו אומרים את

המשיבים
אלבס מנדלס

כתבה לנו האייל: "פירוף לעלמון" וקהלם ראשון

e0583281088@gmail.com

רוצים את
המשיבים
אלבס מנדלס?

רשימו אלינו ואנו נביא את המשיבים אליכם

058.328.1088





המתיקים המריקים

הסוכרת והטיפול הטבעי

הרב ישראל בקרמן - מומחה לאיזון
סוכרת וירידה במשקל



סליחה שאני אומר את זה כך, אבל יש לי תחושה שבני המתבגר איבד את השכל שלו. הוא כאילו לא עובד עם השכל. יש איזה שיטה טיפולית טובה שתוכל לעזור לו לעשות בחירות מושכלות וטובות?

הוא איבד את השכל!?!



ילד.ם. צריך שהנער ירגיש את האהבה. על פי מושגיו הנוכחיים. למרבה הצער, דאגה לעולם הבא שלו, לא מתפרשת כאהבה, אלא כחפירה פטרונית וכחוסר אמון, וזה בדיוק ההיפך מ"נְפֹשׁוֹ קְשׁוּרָה בְּנֶפֶשׁוֹ". הנער מפרש אהבה בדרכים אחרות: קשר, שיחה, התעניינות כנה בעולמו, אמון, דאגה לצרכיו הגשמיים, שיאכל, שינה, שימצא נקודה חמה. ככה הנער מפרש אהבה, וזה מה שנותן לו את הכח והמגן כנגד כל פיתויי העולם.

עלינו לנסות תמיד לשאוף לחזק את הקשר עם ילדינו, דרך לגימה ואכילה משותפת, דרך זמני איכות, דרך התעניינות והקשבה. וכל אחד יכול להתמקצע בזה ולמצוא דרכים יצירתיות לחיזוק הקשר עם הנערים. כאשר היחסים כבר טעונים, זה לא פשוט. גם נפשית, בגלל הטינה והמטענים שהצטברו. גם טכנית, קשה לייצר איתם זמני איכות והקשבה, השעות של הנערים מכוונות לשעון לוס אנג'לס, כשאנחנו כבר גמורים מעייפות. זה בהחלט מאתגר. ובכל זאת, גדולי ישראל לימדו שזה לא פרס מותנה בהתנהגותם, אלא זה התיקון, זה החיסון. אין סדנאות ללמד את זה, האחריות פה היא אישית: כל אחד במציאות חייו צריך למצוא דרכים יצירתיות ליישם את המהלך (והרב אורי זוהר זצ"ל ממש הקדיש לענין זה את שנותיו האחרונות). וגם אם התוצאה לא תמיד מיידית, הקשר הזה יגרום לכך שכאשר יגיע נסיון קשה לנערים, דמות דיוקנם של הוריהם תופיע בחלון, ותיתן להם כח ועוצמה לבחור בטוב, בתהליך חדש של תקווה ותיקון.

אנחנו חיים בדור מרובה בסדנאות גוף-ונפש. יש הרבה שיטות טיפול, חלקן מתהדרות בשמות קליטיים או אותיות באנגלית. חלקן מוצלחות, חלקן פחות. ברצוני להציע שיטה עתיקה ונהדרת לתקשורת עם מתבגרים, שיטה ה-NKN. לא שמעתם עליה? מדובר בראשי תיבות: "נְפֹשׁוֹ קְשׁוּרָה בְּנֶפֶשׁוֹ". אנסה להעביר את עיקרי השיטה, בתקווה שכל הורה יצליח להיות מאסטר מוסמך. זה לא דורש פנקס צ'קים, רק לב רחב ויכולת להבין שזו התרופה והחיסון לפיתויי הרחוב.

את ההשראה לשם השיטה, נתן בעל-הטורים בפירושו לתורה. הוא מדמה את הנפש של הנער, לקרון רכבת שזקוק למצוא קטר. הנער, מלשון 'מנוער', מן החכמה ומן העול, רוצה לבחור בעצמו את דרכו, אבל גילו הלא-יציב וחוסר האיזון המובנה שבו, מחייב אותו להיות קשור לקטר כלשהו. מי יכול להיות אותו הקטר? יש רק שתי אפשרויות, שמרומזות בשני פסוקים בהם התנ"ך משתמש במילה "קשורה". כתוב (משלי כ"ב ט"ו): "אֲגַלְתָּ קְשׁוּרָה בְּלֶב נֶעֶר", וכתוב (בראשית מ"ד ל'): "וַיִּנְפְּשׁוּ קְשׁוּרָה בְּנֶפֶשׁוֹ". זהו, בעל-הטורים אומר שאלה הן שתי האפשרויות היחידות. ברירת המחדל היא הקשר לאיוולת, וזכה דורנו לאיוולות בכל הצבעים והריחות, הטעמים והפיקסלים. "הבּוֹר רֶק - אֵין בּוֹ מָיִם", כאשר מים אין בו - אז נחשים ועקרבים יש בו, ולא ניתן לחסל אותם עם פטיש, זה רק גורם להם להתרבות, כמו הצפרדעים במצרים. כל מכה על סימפטום אחד, גורמת לעשר חדשים מכיוון אחר. כדי לנתק את האיוולת צריך למלא את הבור במים, והמים כאן, הם קשר חם טוב עם ההורים. זה הקטר שיכול להסיר את האיוולת שקשורה בלב הנער!

לא מדובר סתם באהבה בין הורים

מבדח. החברים במועדון הזה - אני לא רוצה להפחיד יותר מידי אבל אתה חייב לדעת את זה כבר עכשיו - נמצאים בסכנה נוראה של פגיעה חמורה בגופם, בעיניהם, בקטיעות גפיים ובמחלות לב מסוכנות ועוד ועוד השלכות חמורות.

מ'מביט בפני הרופא ופניו מסמיקות ממבוכה ומחרדה גם יחד. מה קרה בדיוק שהוא נמצא תחת הפחדה חמורה כל כך, מהי אותה מחלת סוכרת שהרופא מאיים אתה כל כך, הוא בסך הכל מרגיש לא רע, הוא בסך הכל חי את חייו בנעימות וברוגע, מאיפה זה נפל עליו עכשיו, בסך הכל הוא עשה בדיקות דם תקופתיות, הוא לא האמין שאלו יהיו התוצאות.

הרופא לא נתן לו הרבה זמן למחשבות. 'כרגע שהובחנת כחולה סוכרת, אתה חייב להתחיל לקחת כדורים פעמיים ביום כל יום',

- למשך כמה זמן - שואל מ. - עשרה ימים?

הרופא מחייך במרירות - אז בעצם יש לך כן חוש הומור די מפותח - טעיית בהבחנה הקודמת. לא עשרה ימים ולא עשרה חודשים לפחות עשר שנים אם לא יותר. אבל למה לי לנבא שחורות, אני רוצה שתאריך ימים יותר מעשר שנים, אז אומר לך את האמת כפי שהיא, אתה כנראה תהיה חייב לקחת כדורים ותרופות לכל החיים.

מ. יצא מבולבל כולו, הוא הבין שהוא בבעיה, הוא הבין שהוא מהיום משועבד לכדורים או חלילה זריקות, והוא גם יודע שאין דרך אחרת לפתור את הבעיה.

אנחנו כאן בכדי לספר למ' ולשכמותו שיש דרך אחרת. אנחנו כאן מהיום בסדרת מאמרים שיובילו את מ' ועוד אלפים שכמותו למצב נפלא ומרין של חיים ללא כדורים וללא תרופות, ללא דיאטות חריפות וללא הגבלות קשות.

ואיך כל זה קשור לבר בחתונה - על כל זה במאמר הבא בס"ד

מייוחד לקוראי העלון: מדרך לריפוי סוכרת וירידה במשקל ללא דיאטה. ניתן לקבל בכתובת המייל: MOC.LIAM@NAMREKCEB.TUIRB (לציין שאתם מקוראי העלון).

צלילי התזמורת מקדמת את פניו של מ'. הרעש הבלתי נסבל והריקודים הסוערים מהווים היום חלק בלתי נפרד משמחת חתונה יהודית אוטנטית.

בין האורחים הרבים הוא מפלס את דרכו לעבר המחותן המיוזע מריקוד מלא שמחה ורגש, ובאיחולים לבביים מאחל הוא ברכות לרוב למחותן ולזוג הצעיר הבונה זה עתה את ביתו על אדני התורה והיראה.

בתנועה מכבדת ומנומסת מפנה המחותן את ידידו וריעו הטוב לעבר הבר המגוון שנמצא בקצה האולם, 'מָאך הברוקָה' הוא מכבד אותו בנעימות ופונה כבר לעבר האורח הבא.

האורח ניגש לבר האורחים וממלא בצלחתו ממגוון המאכלים הטעמים שהוכנו עבורו ולשכמותו.

פסטות וקוגלים, טשולנט ופסטלים מכמה סוגים, שתיה מתוקה מכמה מינים והאורח מתכבד בהנאה. הוא ממלא בצלחתו ערמה מכל מה ששייך, משום מה בעלי האולם מניחים צלחות לא מספיק גדולות מלהכיל את כל הטוב הזה... הוא מסתדר גם עם זה, ניתן למלא פעם שנייה בעת הצורך... הוא טועם, מברך ברכה אחרונה ויוצא למשימות חשובות נוספות בשגרת הערב הנוכחי. תחושת שובע מתפשטת בכל גופו.

מעשים שבכל יום אלפי פעמים - - -

- 'ברוך בואך למועדון' - מחייך הרופא הנחמד לעבר מ. מידועננו.

- 'לא זכור לי שנרשמתי לאיזה מועדון בתקופה האחרונה' - מנסה מ. להגיב תוך כדי שהוא מנסה לרדת לסוף דעתו של הרופא.

- 'עשיתי עבורך פרוטקציה מיוחדת וצירפתי אותך למועדון 'המתוקים המרים' הידוע והמפורסמת'

???

- טוב, אני רואה שהומור הוא לא החלק החזק בך אז אדבר ברורות, תוצאות הבדיקות שלך מראות שנכנסת למועדון חולי הסוכרת המתרבים והולכים מידי יום ומידי תקופה בצורה מבהילה, וגם אם ניסיתי להיות נחמד ומחייך כשבישרתי לך על כך, דע שזה ממש ממש לא מצחיק, וממש ממש לא

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

אני לא יודע אם הוא יברך...

שאלה: יצאנו לטיול וברכנו בדרך ברכת שהכל, מתי חייבים לברך שוב פעם על מה שאוכלים או שותים?

בשלחן ערוך (סימן קע"ח סעיף ד') מבואר שהולכי דרכים ההולכים ממקום למקום, מכיון שלא קבעו מקום לאכילתם, מותרים להמשיך באכילתם אף אם יצאו ממקום למקום. [הלכה ברורה (שם אות טז)] ואפי' אם אינו רואה עתה את המקום שהיה בו בשעה שברך על המאכל, אף אם זה מחמת המרחק הרב שעבר בינתיים, רשאי לעשות כן לכתחילה. [משנה ברורה שם (סעיף קטן מ"ב)]. ולכן אם בירך על מאכל או משקה בתחילת הדרך, אינו צריך לחזור ולברך עד שנכנס למקום חפצו. ולכן מותר למהלך בדרך לברך ולאכול תוך כדי הילוכו מיני קטניות כגון גרעינים ובוטנים, או סוכריה שנותן בפיו, או ללגום מן המשקה בדרך הילוכו. [הליכות עולם (חלק ב' עמ' מא)].

שאלה: הנוסע במכונית ובוין על דבר מאכל, ויצא לטייל ושב אל המכונית, האם צריך לברך שוב על אכילתו?

אם התחיל לאכול במכונית והמכונית גומעת מרחקים, מותר לכתחילה אף שנכנסים ויוצאים מרשות לרשות כל הזמן. [בצל החכמה (חלק ו' סימן עג)].

ואף אם התחיל לאכול במכונית כשהיא נוסעת ועצר ויצא ממנה לחוץ אפילו אינו רואה מקומו (המכונית) דאינו חוזר ומברך. [בצל החכמה (חלק ו' סימן עב)]. וכן אם התחיל לאכול מחוץ למכונית יכול להמשיך ולאכול במכונית והוא הדין להיפך. [שו"ת אור לציון (חלק ב' פרק י"ב הלכה ט"ז)].

בימות הקיץ בחנויות המיצים הטבעיים מוכרים ברוך, ובאזור מגורי ישנה חנות המוכרים ברוך ממיץ ענבים טבעי (שהם שוחנים) מה ברכתו?

מיץ ענבים קפוא (ברד) ברכתו

שהכל. (בית יוסף סימן ר"ב סעיף ב') מנחת יצחק (חלק ח' סימן י"ד) ציץ אליעזר (חלק ג' סימן ז') ואם בירך בורא פרי הגפן, יצא בדיעבד ואינו צריך לחזור ולברך שהכל. שבט הלוי (חלק ט' סימן ל"ט).

בירכתי על מיץ ענבים בורא פרי הנפץ וכעת אני רוצה לשתות בירה או קולה, האם צריך לברך על שאר המשקים, או שכולם נפטרים בברכת המיץ ענבים?

אף שמיץ ענבים אינו משכר, פוטר את שאר המשקין ואין צריך לשוב ולברך עליהם. חזון עובדיה (ט"ז בשבט עמוד ע"ד) ויש מבני אשכנז שנוהגים לברך שהכל על סוכר ולפטור את שאר המשקים. וזאת הברכה (פרק י"א אות ז').

האם מותר להניש כיבוד לאנשים שיוזע בביורו שאינם מברכים?

אף שנפסק בשולחן ערוך (סימן קס"ג) שאין להגיש אוכל ושתייה בפני מי שאינו מברך, מכל מקום בזמנינו שאין הדבר נעשה מתוך ידיעה אלא מתוך בורות לכן ינסה אחת משתי הדרכים:

א. יכול לבקש ממנו שיברך ובדרך כלל כאשר הפניה נעשית בצורה נעימה הוא מסכים לברך. (הליכות בת ישראל פרק ד' סעיף כג).

ב. בעל הבית יברך על המוצרים ויאמר לאורח שמכוין להוציא ידי חובה. (קריינא דאיגרתא (חלק א' סימן קמ"א)).

אמנם גם במקרה שאין אפשרות לעשות את אחד הפתרונות הנ"ל, מותר להניח לו לאכול בלא ברכה:

א. זה עלול לגרום לשנאה לשומרי התורה, והאורח עלול להיכשל באיסור יותר גדול מאכילה בלי ברכה, שהרי ישנא ההולכים בדרך התורה ויתרחק מדרכה. מנחת שלמה (סי' לה)

ב. אם יש לו מטרה לקרב אותו מותר לתת לו לאכול בלא ברכה. וזאת הברכה (פרק כ' סעיף ה') בשם הגרש"ז אויערבך זצ"ל.



בני/בת

אל תשכחו אותנו!

תיקון הנפטרים המיוסד על ידי גדול המקובלים רבי יהודה פתיה

קו ההלכה הספרדי יערוך עבור יקירכם תיקון הנפטרים

המתקן את פגמי הנפש מתוך נחת רוח עצומה לנפטר על פי סדר המסור מגדולי המקובלים המסוגל לפעול רבות עבור נפש הנפטר.



חייגו עכשיו

*3030

והקישו * למזכירות

עולמו של ילד

יש דברים שרק אמא מרגישה

הוא לא מצליח לקום בבוקר!

עמליה אושרי
מטפלת ריגשית
ויועצת זוגית



הורים רבים מתחבטים באופן הצבת הגבולות בנושא שמירת זמנים אצל ילדים ומתבגרים כמו זמני קימה בבוקר וכדומה.

מה (לא) הולך כאן? אחריות יתר?

מצד אחד הורים דואגים על מה שקורה בהווה; שיצליח בלימודים, שיעמוד במטלות הלימודיות שלו, שיעמוד בכללים, שיסתדר עם המלמדים וכדו'.

המסגרת החינוכית מצפה מההורים לקחת אחריות על הוצאת הילד מהבית בזמן, ועל כל נושא חינוך הילד מול המסגרת.

מה יהיה איתו?

לא רק על ההווה אלא גם על העתיד יש דאגה, מה יהיה? היחס שהוא מקבל במסגרת החינוכית, שחלילה לא יסלקו אותו, שלא יהיו לזה השלכות מרחיקות לכת, ובכלל על לקיחת אחריות בהמשך חייו ועוד.

מה ניתן לעשות?

ואז הורים מנסים לנקוט (או לא) בכל מיני צעדים, החל מהבטחות ושידול ע"י מתנות, פרסים,

או מניעת חוויות טובות, מניעת הנאות, מניעת צרכים, ועוד צורות של ענישה, וניסיונות להציב את הגבול.

האם זה עובד?

אכן זה מצליח לזמן קצר, לפעמים למס' ימים, ולפעמים ליום אחד...

הרבה פעמים הילד עצמו משתכנע ורוצה, ואפילו מבטיח, מנסה לשתף פעולה, ו... משהו משתבש

וזה לא מחזיק מעמד.

ואז גם הדימוי שלו בעיני עצמו יורד פלאים,

הזה מסוגל ושיש לו יכולות להיות אחראי על מעשיו,

ננטרל המון פחד מכך שהילד יישא בתוצאות מעשיו, ואולי נחשוק שפתיים מול נפילות.

ניתן לו לגדול בכוחות עצמו, להפעיל את השרירים שלו בכוחות עצמו.

לדעת שזו אחריות שלו על מעשיו. (בינינו, הילד יודע בדיוק! מה רוצים ממנו)

מצד שני מאוד חשוב! עידוד!

אז אנחנו צריכים פנס? כן ורצוי למשך זמן בלתי מוגבל...

כן, צריך למצוא את האחוזים הבודדים שכבר קיימים ולהתמקד בהם.

למשל (כאן זה בהקצנה, כדי להמחיש)

הוא קם רק רבע שעה קודם...

הצליח ללמוד רק חצי שעה...

הכין רק חצי משיעורי הבית...

המלמד אמר רק דבר אחד טוב...

וכשמתמקדים עליהם ומעודדים משיגים תוצאות.

בהצלחה

הוא כבר לא מאמין שהוא יכול או מסוגל. פתרון אמיתי אין, והמצב חוזר לקדמות, עם יותר תסכול...

מה קורה פה?

חכמינו יעצו לנו: "עשה שיעשה מרצונו וישמח בעשותו" (אם אני לא טועה, בשם הרב דסלר)

זאת אומרת, שבשביל שילד יצליח לקום בזמן, להגיע בזמן ולתפקד טוב, עלינו לעשות שזה יהיה הרצון שלו.

"כמה שזה לא פשוט כמו שזה נשמע" לכן צריך מס' מישורים:

מצד אחד גבולות.

א. כמו תינוק שמתחיל את צעדיו הראשונים, ואנחנו בוטחים ביכולת שלו ללכת, ולא "עוזרים לו ללכת",

וגם לא מפחדים שיפול, כי זה חלק מהתהליך,

לכן מצד אחד סמכות הורית, שהילד יודע מי קובע בבית,

האם הוא חייב ליפול בשביל לקום?

ב. ניתן אמון בילד - פירושו להאמין שהילד

רגש לנפש

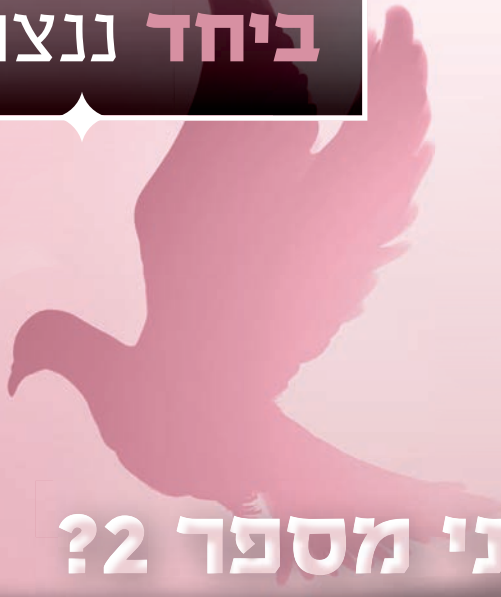
יעוץ ותמיכה רגשית בכל תחומי החיים
התמודדיות באתגרי החיים

מענה לגברים ונשים בנפרד 3030 * שלוחה 2



קרין טרבלסי MA

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



למה אני מספר 2?

יחד תחליטו אם אתם מעוניינים בחוות דעת נוספת של ההורים.

המה טיב היחסים שלך עם הוריו? לעתים דווקא יצירת קשר חם יותר שלך עם הורי בעלך יכולה לעזור. כשהם ירגישו שאת מכבדת ומעריכה אותם, יהיה להם קל יותר לכבד את הפרטיות במסגרת הזוגית שלכם

חשוב שתשדרי לבעלך ביטחון ביכולת ושיקול דעת שלו וביכולת שלכם כזוג לקבל החלטות נכונות. הראי לו שאת סומכת עליו ועל כך שאתם מסוגלים להתמודד עם אתגרים ולקבל החלטות מושכלות.

תזכרי שכל שינוי דורש זמן. אל תצפי לשינוי מיידי. תני זמן לתהליך ותמנעי ככל האפשר מיצירת מתח או מריבות סביב הנושא, פעלי בסבלנות ובהבנה תוך כדי שאת מחזקת את הקשר ביניכם ובונה את האמון ההדדי.

לסיכום, זכרי שמטרתך אינה להרחיק את בעלך מהוריו, אלא לבנות מערכת יחסים בריאה יותר, שבה יש מקום מכובד להורים, אך גם מרחב לכם כזוג לצמוח ולהתפתח. עם סבלנות, הבנה הדדית ותפילה, בעזרת ה' תמצאו את הדרך הנכונה עבורכם.



בעלי נוטה להתייעץ עם הוריו בכל החלטה משמעותית, ואני מרגישה שזה פוגע בפרטיות שלנו כזוג. מה אני יכולה לעשות בנידון?

שלום לך אישה יקרה,

אפשר להבין את מורכבות המצב בהתמודדות מול דילמה בין כיבוד הורים, שהוא ערך יסוד ביהדות, לבין בניית זוגיות בריאה ועצמאית. חשוב להבין שהמצב שתיארת הוא נפוץ, במיוחד במשפחות בהם יש קשרים חמים והדוקים.

ראשית, חשוב להבין שהקשר ההדוק של בעלך עם הוריו מגיע ממקום חיובי של כבוד הורים וערכים משפחתיים. יחד עם זאת, כשמתחננים נוצרת יחידה משפחתית חדשה שצריכה לפתח את העצמאות והפרטיות שלה.

כזכור, התורה מצווה "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד". הווה אומר שלצד מצוות כיבוד הורים, יש חשיבות רבה לבניית תא משפחתי עצמאי. הרב דסלר מבאר שה"דביקות" בין בני הזוג מחייבת מרחב משלהם לצמוח ולהתפתח כיחידה אחת.

ואף על פי כן, הפתרון אינו בניתוק או בעימות עם ההורים חס ושלום, ישנם דרכים לנסות להגיע לאיזון שיאפשר בצד אחד עצמאות, אמון וצמיחה שלכם כזוג, מבלי לגרוע בכיבוד הורים.

ראשית, תזמני שיחה פתוחה עם בעלך, בחרי זמן רגוע ונעים לשיחה. נסי להבין יחד עם בעלך מה מניע אותו להתייעץ כל כך הרבה עם הוריו. האם זה הרגל מהבית? חוסר ביטחון

אין לי כוח לעשות כלום! אני בדיכאון...

אסתי פרסטר
מטפלת רגשית
אינטראקטיבית
לנשים נערות
וילדים
054.845.7913

הקשר בין חרדה לדיכאון

מעבר לכך, מחקרים בעולם בנושא הפרעות מצב רוח נעות במגמה של דיון בחרדה ודיכאון לא כשתי הפרעות נפרדות, אלא כשני פנים לאותה הפרעה. לדוגמה, ד"ר דייוויד בארלו, מנהל מרכז החרדה באוניברסיטת בוסטון, טוען כי לחרדה ודיכאון גנטיקה דומה, הם חופפים בהיבט הניורוביולוגי, והאופי הפסיכולוגי והביולוגי די דומה. ד"ר בארלו טוען כי ניתן לראות זאת כך שאנשים עם חרדה מגיבים ללחצים וקשיים שונים בחיים, וחלקם מפתחים מעבר לכך גם דיכאון. בארלו מסביר כי חרדה היא סוג של הסתכלות אל העתיד, שמשהו מסוכן עלול להתרחש, ודיכאון מוסיף על כך חשיבה כגון "אני לא אצליח להתמודד עם... אולי אותר...". ודיכאון הוא למעשה כיבוי מסוים של ההתנהגות.

סיבה נוספת לשילוב בין דיכאון וחרדה הוא המרכיב המשפחתי. כאשר קיימת היסטוריה משפחתית של חרדה ודיכאון, קיים סיכון מוגבר לסבול משילוב של שתי הפרעות. אילו הסובלים משתי הפרעות יחד יראו תסמינים קשים יותר והפגיעה בתפקוד היומיומי אצלם תהיה חמורה יותר. לכן, טיפול בחרדות ודיכאון הינו מורכב יותר מאשר בכל הפרעה בנפרד.

חשוב לדעת שקיימות כיום מגוון שיטות שונות לטיפול בדיכאון וחרדה, כשאת מהיעילות והנפוצות שבהן היא הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT) שמעודדת את המתמודדים להמיר דפוסי חשיבה והתנהגות שליליים ואו לקיים דפוסים חיוביים ואפקטיביים, תוך דרבון לצאת לפעולה בהתמודדות עם האתגרים הנקרים בדרכם בחיי היומיום ומתן חיזוקים.

הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית מסייעת למטופלים לחוות הקלה משמעותית בתסמינים ולחוש בהבדל בתוך מפגשים ספורים וזו הסיבה העיקרית לפופולריות של השיטה. גישות טיפוליות שכוחות נוספות הן פסיכותרפיה דינמית, שיטות המערבות בני משפחה ואת הסביבה הקרובה לחיזוק התקשורת והתמיכה (דוגמת הדרכת הורים, טיפול זוגי או משפחתי).

במקרים שבהם תסמיני החרדה והדיכאון חריפים במיוחד, יש לשקול פנייה לפסיכיאטר והסתייעות בתרופות נוגדות חרדה או דיכאון.

סובלים מדיכאון סובלים גם מהתקפי חרדה קשים ומתמשכים. כיוון שאנשים שנמצאים בדיכאון חווים דאגה וחרדה, מדובר במעגל של סימפטומים שמפעילים ומחמירים אחד את השני. בין אם מדובר בחרדה או בדיכאון, הנטייה הביולוגית היא אחד הפרמטרים שיכולים להשפיע באופן ניכר על הופעת ההפרעה והחומרה שלה. עם זאת, ישנם פרמטרים נוספים שיכולים להשפיע על הופעת דיכאון וחרדה כמו למשל אנשים אשר סובלים מהפרעת דחק פוסט טראומטית.

קיומם של דיכאון וחרדה בו זמנית אינו פשוט, וכרוך במספר השלכות. קיום בו זמני עלול ליצור הפרעה כרונית יותר (מתמשכת לאורך זמן), קושי רב יותר להתגבר על הקשיים הרגשיים,

קושי מוגבר בתפקוד השוטף בכל החזיתות: בעבודה, בזוגיות, מול המשפחה וכו'. בנוסף, מצב זה עלול להעלות את הסיכון האובדני במידה וקיים.

ניתן להסביר את הקשר שבין דיכאון וחרדה בצורה זו: הדיכאון נמנה על קבוצת הפרעות האפקטיביות (הפרעות מצב רוח) שהמאפיין העיקרי שלהן הוא שינוי משמעותי במצב הרוח של האדם. הפרעות דיכאון מתאפיינות בדפוס נרחב של מצב רוח שפוף, שאליו מתלווים אובדן עניין בפעילויות שהסבו בעבר הנאה, הפרעות אכילה, הפרעות שינה, הערכה עצמית נמוכה ומחשבות פסימיות בדרגות משתנות.

הפגיעה התפקודית בשגרת היומיום גורמת לתחושת אובדן שליטה על החיים, מה שמעלה את הסיכון לחרדות. אנשים המתמודדים עם הפרעות חרדה חווים קשיים מהותיים המתבטאים בפגיעה תפקודית בכול תחומי החיים, בין אם בלימודים ובעבודה ובין אם במערכות יחסים. הירידה התפקודית משפיעה מטבע הדברים על מצב הרוח, כך שרבים מהלוקים בהפרעות חרדה סובלים אף מדיכאון.

דיכאון וחרדה נחשבות להפרעות שכיחות ביותר במאה ה-21. הפרעות אלו גורמות לסבל רב לסובלים מהם ולא פעם מובילות למצב בו איכות החיים נפגעת בצורה משמעותית. על אף שחרדה ודיכאון משתייכים לשתי קטגוריות שונות של הפרעות, מדובר למעשה בשתי הפרעות המתכתבות זו עם זו לכל אורך הדרך, הן מבחינת החפיפה בחלק מהתסמינים (כגון חוסר שקט, עצבנות, דאגה מופרזת, מכאובים גופניים, קושי בקבלת החלטות ועוד) והן מבחינת גורמי הסיכון ודרכי הטיפול.

דיכאון הוא כמובן הפרעה ממשפחת הפרעות המצב רוח. אנשים הסובלים מדיכאון חווים, מעבר למצב הרוח הירוד, תחושה שאין טעם לחייהם, הדימוי העצמי שלהם ירוד, הם לא מצליחים להינות מפעילויות שנהנו מהן בעבר, הם מתקשים לתפקד, לצאת מהבית, סובלים מהפרעות בשינה ובריכוז ובמצבים קיצוניים חווים גם מחשבות אובדניות. הפגיעה התפקודית והשינוי הנלווה באורח החיים מעוררים באדם תחושה שהוא מאבד שליטה על חייו, על תפיסת העצמי שלו ועל היכולת להגיב לסביבה כפי שנהג בעבר. כל אילו מגבירים את הפגיעות לתחושות חרדה.

אנשים הסובלים מהפרעת חרדה, כמו הפרעה אובססיבית קומפולסיבית (OCD), התקפי פאניקה, חרדה חברתית ועוד, חווים קשיים מהותיים בתחומי חיים שונים. החרדה משבשת לעיתים קרובות מערכות יחסים, תפקוד בלימודים או בעבודה, הדימוי העצמי מתערער ואיכות החיים נפגעת בצורה משמעותית. כל אילו משפיעים באופן בלתי נמנע על מצב הרוח ולכן, רוב האנשים הסובלים מהפרעת חרדה משמעותית, יסבלו גם מרמה מסוימת של דיכאון.

ואכן, הסבירות להופעה של דיכאון גבוהה יותר כאשר מדובר במטופל שאובחן עם הפרעות חרדה וכמעט חמישים אחוז מהאנשים אשר

כמעט חמישים אחוז מהאנשים אשר סובלים מדיכאון סובלים גם מהתקפי חרדה קשים ומתמשכים " אנשים המתמודדים עם הפרעות חרדה חווים קשיים מהותיים המתבטאים בפגיעה תפקודית בכול תחומי החיים

*3030



1
עברית

2
אנגלית

3
צרפתית

4
ספרדית

שלוחה 1

- 5 כשרות
- 4 דיבית
- 3 ממוגות
- 2 טהרה
- 1 הלכה כללית

שלוחה 2

- 5 שלום בית
- 4 דגש לנפש
- 3 נוער מתמודד
- 2 חינך
- 1 רפואה ופריות

שלוחה 3

- 4 חברותא 5 דקות
- 3 שידוכים מענה למתחזקים
- 2 עם דב או רבנית
- 1 רבנית לנשים

שלוחה 6

- 2 הלכה יומת
- 1 דף היומי שיעורים קודמים

שלוחה 4

- 3 תרופות לפסח
- 2 הלכות אחרונות
- 1 הלכות אחרונות

שלוחה 5

- 6 שיעורי הדב
- 5 שיעורי נשים
- 4 שיעורי השנה
- 3 מעגל
- 2 פרשות קודמות
- 1 שיעורי הפרשה

0
שידור חי מקו ההלכה

מזכירות ותדומות

8
מוקד כיפור

7
שיעור יומי