



זמן כניסת יציאת שבת			
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
17:58	17:20	16:05	ירושלים
17:54	17:21	16:21	תל אביב
17:54	17:19	16:11	חיפה
17:58	17:23	16:24	ב. שבע

## "למה תתראו?"

למה לא טוב להתבלט מדי? ומהי משמעות המעלה להיות יהודים

מורנו הג"ר זמיר כהן שליט"א

כאשר התקיימו הפתרונות שפטר יוסף הצדיק לפרעה מלך מצרים את חלומותיו, שיהיו שבע שנות ואחר כך שבע שנות רעב, מספרת התורה: "וַיְהִי רָעַב בְּכָל הָאֲרָצוֹת, וּבְכָל אֶרֶץ מִצְרַיִם הָיָה לֶחֶם" (בראשית מא, נד). ובינתיים, בארץ כנען: "וַיֵּרָא יַעֲקֹב כִּי יֵשׁ שָׂבֵר בְּמִצְרַיִם וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב לְבָנָיו לְמָה תִּתְרָאוּ? וַיֹּאמְרוּ הִנֵּה שָׂמֵעֵתִי כִּי יֵשׁ שָׂבֵר בְּמִצְרַיִם רְדוּ שָׁמָּה וְכוּ, וְאָכַן: "וַיֵּרְדוּ אַחֵי יוֹסֵף עֲשָׂרָה לְשָׁבֵר בְּרַם מִצְרַיִם".

דברי יעקב אבינו לבניו: "למה תתראו?" מבוארים בתלמוד (תענית י, ע"א): "אמר להם יעקב לבניו: אל תראו עצמכם כשאתם שבעים לא בפני עשו ולא בפני ישמעאל, כדי שלא יתקנאו בכם". כלומר, על אף שבאותה שעה היתה להם תבואה, ירדו למצרים להביא תבואה רק בשביל שלא להיראות שבעים בנייני אחרים.



נמצא שפירוש "למה תתראו" - "למה תתבלטו". ויש להבין מה רע בלהתבלט, ומה בכך שיביטו אנשים בהם בהתפעלות על שיש להם מה שאין לאחרים.

אולם בתלמוד מובא שהעין לא רק קולטת גלי אור, אלא גם משדרת גלי קרינה בזמן מבט מתפעל במי שמתבלט בסביבתו יותר מידי לעין. גלי קרינה אלה עלולים לגרום נזק למי שמתפעלים ממנו יותר על המידה, לאדם עצמו או לרכושו. לפיכך אמרו בתלמוד (בבא מציעא קז ע"א): "אסור לו לאדם שיעמוד על שדה חברו בשעה שעומדת בקמותיה". ונפסק להלכה בשולחן ערוך (חושן משפט, הלכות נזיקין סימן שעה, ה), במילים הבאות: "אפילו בראייתו, אם יש בו היזק לחברו אסור להסתכל בו. לפיכך אסור לאדם לעמוד על שדה חברו בשעה שעומדת בקמותיה". כלומר, לקראת הקציר שדה חברו מרהיב ביופיו כאשר השיבולים מרשימים בגודלם, והמסתכל בהם בעיון מהרהר בדעתו: "הרבה כסף ירוויח חברי השנה!". הרי מבט עיניו באותה השעה עלול להזיק לחברו גם

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

### שאל את הרב



**האם מותר לעלות לקבר של נפטר בחג החנוכה?**  
עצם ההליכה לבית העלמין מותרת בחג החנוכה, אלא שצריך למנוע את עצמו מבכי בימים טובים, ולכן אם זו אבלות קרובה, שקרוב לוודאי שיבכה, צריך

להימנע. ואם זו אבלות רחוקה, שאין חשש שיבכה, מותר.

**יש לי חנוכייה שיצאה מכלל שימוש, האם צריך לשים אותה בגניזה?**

בחנוכייה אין קדושה כלל, ומותר להשליכה לאחר השימוש. אולם כיוון שהיא ניכרת שעשויה למצווה, לא ראוי

להשליכה לפח, אלא מניחים אותה במקום צדדי, והמניקים את הרחוב לוקחים אותה (כעין הסכך לאחר חג הסוכות). ואם זה יגרום לכך שתגיעי בכל אופן לפח, עדיף לעטוף אותה היטב ולהשליכה לפח, אך אין להשליך לגניזה חפצים שאינם צריכים גניזה לפי הדין.

- 2 דואגים לך גלעד שמואלי
- 3 מצב רוח הרב יצחק פנגר
- 4 תשאלו למה? הרב זמיר כהן
- 5 תהיו אמיצים זאב ארן
- 6 אור בגויים ענבל עידן
- 8 הכל דבש מיכל אריאלי



שישי עד שבת / פרשת ויגש / ו' - ז' בסבת (12/30-31)

מהרו להזמין מס' החדרים מוגבל: 073-222-12-70

מלון כינר גליל מזמין אתכם לשבת חורפית מול נפי הכנרת המדהימה כאן תיהנו מחדרים מפנקים, סעודות גורמה ואווירת שבת מלווה בהרצאות מרתקות. **שבת שפשוט מחממת את הלב!**



הרב חיים זאיד | הרב אבנר קוטאס



האווירה מתחממת  
במלון כינר גליל

עלון טעון גניזה | נא לא לקרוא במהלך התפילה

# כן, כן, השם דואג לך!

## מה אנחנו יודעים על השגחה פרטית, והאם אפשר להרגיש זאת יותר?

י"ב, כ"ח ועוד.

אם הקב"ה רצה בבריאת האנושות למען הגעתה אל מטרה מסוימת, וחפץ בהגעתנו אל תכלית החיים מתוך אהבתו אותנו, הרי שנישטו אותנו לאירועים מקריים ומזדמנים נוגדת כל זאת.

ה', מתוך אהבתו אלינו, רוצה שנגיע אל יעדנו, לטובתנו, ולצורך כך הוא משגיח עלינו ומכוון אותנו אל יעדנו בהשגחה נסתרת עלינו, גם אם לפעמים נדמה לנו שהרע משתולל בחופשיות. כך כתב הרמח"ל (דעת תבנות מ'): "כלל הזמן שהוא רוצה, מניח העולם להיות סוער והולך בילדי הזמן, עת אשר שלט הרע בעולם; ולא עוד, אלא שאינו מעכב על ידי הרע הזה מעשות כל אשר בכוחו לעשות, ואפילו מגיעות בריותיו עד הדיוטא התחוננה... הממשלה לו לבדו, והוא עשה, והוא סובל, והוא מחק, והוא ירפא, ואין עוד מלבדו. והנה זה יתד חזק לאמונת בני ישראל".

עצמו רצה מלכתחילה בבנו, ואוהב אותו אהבת נפש? והרי ה' מעיד על אהבתו הגדולה לכל אחד ואחת מאיתנו: "בְּנִים אַתֶּם לַה' אֱלֹהֵיכֶם" (דברים י"ד, א); "חֲשֵׁק ה' בְּכֶם וַיִּבְחַר בְּכֶם... כִּי מֵאַהֲבַת ה' אֶתְכֶם" (דברים ז', ז-ח); "כִּי אֶהְבֶּךָ ה' אֱלֹהֶיךָ" (דברים כ"ג, ו) ועוד.

בורא עולם ברא את הבריאה והאנושות במטרה להטיב הטבה נצחית לנשמות הברואים. כל מה שמתרחש בבריאה מתוכנן על ידו ונועד להוביל אותנו אל אותה הטבה נצחית. נטישת האנושות ליד המקרה מנוגדת לכל התכלית של עצם בריאת האדם. ה' ברא את הבריאה מתוך תכליתיות, והפקרתה מונעת את הגעתה של הבריאה אל יעדה.



הקב"ה לא השאיר אותנו לחיות חיי מסתורין עלומים. הוא גילה לנו את הדרך אל אותה הטבה נצחית בתורה, כפי שמופיע במספר מקומות, כגון: "וַעֲתָה יִשְׁרָאֵל מִה' אֱלֹהֶיךָ שֹׂאֵל מֵעַמְךָ כִּי אִם... לְשֹׁמֵר אֶת מִצְוֹת ה' וְאֶת חֻקֵּי וְאֶת אֲשֵׁר אֲנֹכִי מֵצַוֶּה הַיּוֹם - לְטוֹב לָךְ" (דברים י', י"ב-י"ג), וכן "שֹׁמֵר וְשֹׁמֵרֶת אֶת כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מֵצַוֶּה לְמַעַן יֵיטֵב לָךְ וּלְבִנְיֶיךָ אַחֲרָיֶיךָ עַד עוֹלָם כִּי תַעֲשֶׂה הַטוֹב וְהַיָּשָׁר בְּעֵינֵי ה' אֱלֹהֶיךָ" (דברים

האם משהו שם במרומים מסתכל עלי? האם משהו שם באמת רואה מה שעובר עלי, וקורה איתי בכל רגע בחיי? אחד מיסודות האמונה שמעניק שלווה נפשית הוא האמונה בהשגחת ה' עלינו. הידיעה שכל מה שקורה איתנו תוכנן עבורנו, ונועד לקדם אותנו במסלול חיינו, מעניק משמעות פנימית ונצחית לאירועים שונים ולהתמודדויות שאנו עוברים במהלך חיינו.

הידיעה שיש בורא לעולם שאוהב אותי ואני יקר וחשוב לו כבנו או בתו היחידים, והוא דואג לי ומשגיח עלי, מעניקה רוגע לנפש האדם ומשען ברגעים לא קלים.

מדוע השגחת ה' עלינו היא דבר הגיוני? איך עובדתית ניתן לנו גם לדעת שזו המציאות בשטח? דמיינו לעצמכם אבא אוהב, בריא מבחינה נפשית ופיזית ובעל מסוגלות כלכלית ובריאותית. האם יעלה על הדעת שאבא זה יחליט לפתע ביום בהיר אחד, ללא כל סיבה, להפקיר את בנו, לנתק אתו כל קשר ולא להתעניין במה שקורה אתו? האם התסריט של נטישת הילד בכלל הגיוני, כאשר מדובר באב בעל מסוגלות פיזית ונפשית, ובהנחה שהוא

# מה זה בעצם "זאת חנוכה"? 7 דברים שלא ידעתם

## מה כל כך מיוחד ביום האחרון של חנוכה עד שהוא מקובל כזמן השיא של התפילות והישועות בימי החנוכה

הישועה לה הוא זקוק, אפילו מעל הטבע ממש.

5. בספרים הקדושים ישנה חשיבות רבה ליום זה, משום שביהדות "הכל הולך אחר החיתום". וכך, כיוון שהיום השמיני הוא היום החותם את חנוכה, הרי שסגולתו גדולה, כפי ש"הושענא רבה" הוא החותם של חג הסוכות, "נעילה" הוא חיתום של יום הכיפורים וכן הלאה. מסיבה נוספת מחשיבים את "זאת חנוכה", שהרי השמן דלק גם ביום השמיני, האחרון למניין ימי הנס, ובו התרחש הנס הגדול ביותר.

6. בחנוכה יש מקום מיוחד לעורר עבור המבקשים זרע של קיימא. ה"בני יששכר" מציין כי עיקר הסגולה הוא ביום האחרון, ב"זאת חנוכה". ימי החנוכה, ובפרט "זאת חנוכה", מסוגלים גם לעורר את הגאולה השלמה. משיח הוא ר"ת - מדליקין שמונת ימי חנוכה, מכאן נלמד כי בימי חנוכה יש ניצוץ מאורו של משיח והזמנים נעלים ונשגבים ביותר ("זרע קדוש").

7. לסיכום, "זאת חנוכה" הוא יום של רחמים גדולים המסוגל מאוד לישועה ולתשובה, ומהווה את יום החיתום האחרון, המתחיל בראש השנה עצמו. אמנם יהודי תמיד יכול לעשות תשובה, שכן דלתות התשובה תמיד פתוחות עבורו, אולם זמן זה מסוגל במיוחד לכך. הוא יחל מיד לאחר שתדליקו את הנר האחרון, בשקיעה עם צאת הכוכבים, ויימשך עד לשקיעה של יום המחרת. "זאת חנוכה" שמח לכולם!

ולכאורה צפוי להתבצע גזר הדין. אלא, שהקב"ה, באהבתו אלינו, מרחם עלינו ומחכה לנו עד חג החנוכה. מחכה בעצם לכל אותם שלא הספיקו עדיין לעשות תשובה - על מנת לשוב אליו כדי להיחתם לטובה. גם בספר נטעי גבריאל (נ"ו) מובא בשם גדולי האדמו"רים, ש"מי שלא נחתם דינו לטובה, יכול להיחתם לטובה אפילו בחנוכה". יש אומרים עוד כי כל השפע שנקצב בתשרי אינו מתחיל "לרדת" אלינו עד מועד זה של "זאת חנוכה".



4. המהר"ל - וכך גם על פי ספרי הקבלה - מסביר כי היום השמיני של חג החנוכה הוא הגדול ביותר בעוצמתו, מפני שביהדות, המספר 8 הוא המייצג של העולם שמעל הטבע, וכך גם היוונים - יכלו לשלוט בעם ישראל בחומר - אבל בכל מה שניסו למנוע מהם ברוח - לא יכלו, ועם ישראל המשיך במסירות נפש לשמור את מצוות התורה. ודווקא כיוון שיום זה נחשב "מעל הטבע" - יש בו היכולת לקרב לכל אחד את

1. "זאת חנוכה", הוא כינוי ליום האחרון של חג החנוכה, ומדליקים בו את הנר השמיני והאחרון בחנוכה. היום נקרא "זאת חנוכה", מתוך הקריאה שאנו קוראים בתורה בעיצומו של יום זה, בו קוראים את הפסוק: "זאת חנוכה המזבח ביום המשח אותו מאת נשיאי ישראל וגו'" (במדבר ז', ט"ז).

2. מקובל כי יום זה מסוגל במיוחד לקבלת תפילות ולישועות, ולכן רבים משקיעים בו את מיטב זמנם לתפילות ובקשות. כוח התפילה ביום זה הוא עצום. לא מעט מספרים על ישועות שזכו להן בזכות תפילה מעומק הלב אל מול שמונת נרות החנוכה.

3. מובא מפי הבעל שם טוב הקדוש, כי כשם שישנו כוח התשובה במועדים כיום כיפור ושמיני עצרת, הרי שבחנוכה הוא הסיום הסופי של הימים המסוגלים של עשיית התשובה. כלומר, הדין הראשון בשנה נכתב בעיצומו של ראש השנה, אז כל אדם נכתב לגורלו. ביום כיפור הוא נחתם, ובהושענא רבה הפתקים נשלחים

קחו חלק במהפכה והיו שותפים בהפצה!  
לקבלת 50 עלונים עד לבית עם שליח. להפצה  
בבתי הכנסת ובסביבתכם חייגו 073-2221388

לקבלת  
העלון  
חינם >

היזכרות מלך אמת  
עורך ראשי | מנחם פינס | עורכת משנה | דבי רייכמן | עריכה גרפית | שני מויאל | הפצה ולוגיסטיקה | מליה זכריה ואסתר שמיר

קרב בחוץ. חם באסינדה בינו.

אין כמו אווירת שבת מרוממת בסטנדרט האירוח של אחוזת אסינדה. כאן תיהנו משבת חורפית בלב יער קסום באחוזה מרהיבה, עם ארוחות גורמה והרצאות מאלפות.

מהרו להרשם: 073-222-1270  
הימישי - שבת פרשת ויחי  
י"ב-י"ד בטבת (5-7/1)

הרב חיים זאדי \ הרב שניר גואטה

# ובידו הגדולה הוציא את הסגולה

סגולות מיוחדות לחג החנוכה - לשמירה, לבנים צדיקים ולהינצל מכלי משחית



בבית השני של הפיוט "מעוז צור וְשִׁוְעָתִי לֶךְ נָאָה לְשַׁבַּח", מתואר על גלות מצרים, ועל כך שהקב"ה בידו הגדולה הוציא את עם הסגולה, וכבר הקב"ה מננה את עם ישראל בתואר זה: "בך בחר ה' אלקיך להיות לו לעם סגולה" (דברים ז', ו'). ואכן, דברים רבים טמונים בעשיית המצוות ובקדושת הימים, והם מסוגלים לקדושה, ברכה, ישועה והצלחה.

לפינו בניא כמה הנהגות טובות וסגולות נפלאות השייכות לימי החנוכה: **סגולה לשמירה מעולה לכל השנה** - כל לילה אחר הדלקת הנרות יאמר שבע פעמים את הפסוק (תהלים צ', י"ז): "וַיְהִי נֶעַם ה' אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כֹּנְנָה עֲלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כֹּנְנָהוּ". ויאמר לאחר מכן מזמור צ"א בספר תהלים: "יושב בסתר עליון" (בן איש חי).

לאחר הדלקת נרות חנוכה, **יבית בשלהבת הנרות**, הסתכלות זו פועלת קדושה גדולה בנפש האדם, ומרומז על כך בנוסח שאומרים אחר הדלקת הנרות: "הנרות האלו קודש... אלא לראותן בלבד", שיש עניין לראות אותן. ויש לציין, כי אף בנרות של שבת, יש עניין גדול להסתכל בהם (בן איש חי). ובפרט בעת הקידוש יסתכל בהם, והוא סגולה לרפואה לעיניים (מטה משה).  
לאחר הדלקת נרות החנוכה הוא זמן **מסוגל לתפילה על הבנים**, שיהיו צדיקים וחכמים (ע"פ מסכת שבת).

## סגולה להינצל מכלי משחית

החשמונאים נקראו בשם "מכבים", כי תיבת "מכבי" היא ראשי תיבות: **מי כמוך באלים יקוק**, ועוד, שבשפה היוונית "מכבי" פירושו - גיבור ואיש מלחמה. רבנו האר"י כתב, ששם זה הוא שם קדוש, שעולה מספרו ע"ב (שם הו"ה במילי יוד"י). שהוא מורה על חסד ורחמים. לא לחינם סך מספר הנרות שאנו מדליקים בכל הלילות הוא ל"ו נרות, וכנגד הנרות שאנו מדליקים, גם במנורה של מעלה נדלקים סך ל"ו נרות, יחדיו עולים מספר ע"ב, ובכוח מספר זה נגדל ומושפע עלינו שפע גדול של חסד לכל ימות השנה. וכתב במדרש תלפיות סגולה להינצל מכל כלי זין, יחרוט על טס של כסף את המילה "מכבי הושיע", וינקד את אותיות "מכבי" כך: מְכַבֵּי.

## להרבות בנתינת צדקה בימים אלו

ישנה מעלה גדולה לתת מעות צדקה להחזקת לומדי תורה, בימים אלו שנעשה הנס על ידי שנמסרו "זדים ביד עוסקי תורתך". ובוה מתקן מה שהמלאך נגע בכף ירך יעקב, ובווהר מבואר שרצה לפגוע בתמכין דאורייתא (-תומכי תורה). וכוח הצדקה להפוך מידת הדין למידת הרחמים. ובחתי"ם סופר הוסיף שיש בימי חנוכה לתת צדקה לעניים, ועל ידי כך יהיה נֶעַם ה' עלינו, שתיתב "נֶעַם" ראשי תיבות: נר, עני, מזוזה. ולכן כדאי לחפש עני השוקד על תלמודו, ובכך יעזור לעני ויחזק את לימוד התורה הקדושה.

מתוך סדרת הספרים "שיח יצחק" על הש"ס. לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

## זה אפשרי



# אחת שתיים שלוש, מצב רוח

שלוש ההחלטות שישנו לכם את החיים

כדי לשפר את מצב הרוח, עלינו להחליט שלוש החלטות: 1. במה אתה מתמקד? 2. מהי המשמעות של הדבר? 3. מה אתה הולך לעשות? במה אתה מתמקד?

בכל מצב בחיים יש טוב ויש רע. לאדם יש אפשרות לבחור במה הוא מתמקד.

את המשכן בנו שניים - האחד אהליאב בן אחיסמך משבט דן, והשני בצלאל בן אורי משבט יהודה.

למה דווקא משני השבטים הללו? אומר המדרש: "ואני הנה נתתי אתו את אהליאב בן אחיסמך למטה דן. אמר רבי חנינא, אין לך גדול משבט יהודה ואין לך ירוד משבט דן, שהיה מן השפחות. אמר הקב"ה יבוא (אהליאב) ויזדווג לו (לצלאל) שלא יהיו מבזים אותו (את אהליאב) ושלא יהא רוחו של אדם גסה עליו, לפי שהגדול והקטן שווים לפני המקום" (מדרש רבה תשא מ', ד').

שימו לב למה שאומר המדרש: "לפי שהגדול והקטן שווים לפני המקום". כלומר, זה לא משנה מאיפה באת, לא משנה הייחוס המשפחתי שלך, מה שחשוב הם המעשים שלך בהווה. וממילא תזכור: אם אתה רוצה לשפר את מצב הרוח - אל תתמקד בדברים השליליים - תתמקד בהווה.

### מה המשמעות של הדבר?

המשמעות - תיצור הרגשה. ההרגשה - תקבע את איכות החיים שלך. למה הייתי צריך לעבור מה שעברתי? נקודת המוצא צריכה להיות שלכל דבר בחיים שלנו יש משמעות, יש סיבה, יש תכלית.

מצינו בדוד המלך, שאמר "גם את הארי גם הדוב הכה עבדך" (שמואל א' י"ז, ל"ו). ולכאורה יפלא, וכי בא דוד להראות את גבורתו, חלילה? אלא שבא לומר, כי אחר שראיתי שהקב"ה הראני שאני גיבור, זה שיעור לעתיד. ולכן כשהגיע המצב שחיפשו מישוהו שיהיה מוכן ללכת להילחם אל מול גוליית הפלישתי, דוד המלך אמר לעצמו - עכשיו אני מבין למה בורא העולם הכין אותי.

תחיו עם ההרגשה שכל דבר שקורה לכם בחיים - יש לו משמעות, יש לו סיבה, גם אם אני לא בהכרח רואה אותה כעת.

### מה אני הולך לעשות?

אני הולך להתמקד בהווה, לא להיגרר למחשבות מיתרות על העבר, ל"חבל שלא עשיתי כך או אחרת". לא לדמיין עתיד ש"אם רק יהיה לי כך אז אני אוכל להתחיל לחיות". אני רוצה לחיות ולמצות את הזמן כאן ועכשיו. אני רוצה לזוז ולהפעיל את הגוף, ועד כמה שידי מגעת - לעזור ולתת לאחרים.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "זה אפשרי". לרכישת הספר היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



# הידברות בסלון

## מוזמנים לארגן חוג בית עם מיטב רבני הידברות

**אסטרולוגיה**  
חיים ללא דאגות

הרב רפאל אחוין

**תחשבו טוב**  
קואצינג

הרב מרדכי חזיה

**ממרצ ליהדות**  
סיפור התשובה שלי

הרב יענקל גל-עד

**סגולות חז"ל**  
לסליחה ומחילה לשנת שפע ופרנסה

הרב עמנואל מזרחי

פרטים על רבנים ושיעורים נוספים באתר הידברות ואצל מתאמות חוגי בית



# שלושה מסרים נוקבים מחנוכה לימינו אלה

איפה אנחנו נמצאים באמת? התזכורות שיאירו לך את התשובה

ימי החנוכה משפיעים עלינו את אותה הארה ניסית שהייתה בימי החשמונאים, ואנו מסוגלים לחוות ניסים של ממש בימים אלו. מלבד ההשפעה של "מעל הטבע" שיש בימים אלו, הם נועדו גם לתזכר אותנו בכמה נקודות חשובות שרלוונטיות בכל דור ודור.

1. לשאוף ליותר ברוחניות. לאחר ניצחון המכבים על היוונים וטיהור בית המקדש מעבודה זרה, המכבים רצו לחדש את הדלקת המנורה, אך היוונים טימאו את כל השמנים. על פי ההלכה מותר היה להשתמש בשמן טמא על פי הכלל ההלכתי "טומאה הותרה בציבור", אך המכבים לא רצו לנהוג על פי היתרים שאפשר למצוא, אלא לעשות את המצווה בהידור, בשלמות. הם רצו להדליק בשמן זית זך וטהור. ההידור במצוות מראה את האהבה כלפי הקב"ה ומצוותיו, וחנוכה מזכירה לנו לעשות את מה שמעבר לחיוב הבסיסי בעבודת השם.

גם הוספת נר בכל יום מדגישה מסר רעיוני דומה. הגמרא מסבירה שזה כדי לתזכר שבקדושה תמיד צריכה להיות שאיפה של הוספה ועלייה, ולא עמידה במקום (מסכת שבת, דף כא, ע"ב).

2. לנצח במלחמה שנמשכת עד היום. המלחמה ביוונים הייתה למעשה מלחמת תרבויות, מלחמה של רוחניות כנגד גשמיות. התרבות היוונית האמינה בעולם הזה החומרי, והתנגדה לכל רעיון שטוען שיש משהו שמעבר, שיש נשמה נצחית, שיש עולם הבא. התרבות היוונית האמינה ביופי כערך בפני עצמו, וזאת בעוד היהדות איננה מתנגדת ליופי כל עוד הוא מחובר למטרה רוחנית. לדוגמה, בית נאה כדי שיהיה יישוב הדעת לעבודת השם, נוי מצווה, הידור בית הכנסת וכדומה.

המטרה של היוונים הייתה להפוך אותנו למתייוונים, לעקור מאתנו כל קשר לנשמה שבתוכנו ולבוראנו. התרבות המערבית של היום סוגדת ללייקים, לחידוש בעיצוב הבית, לאילולי ספורט ולסלבס, לביגוד מתוקתק, ל"מה יגידו?", ובעצם לכל דבר שהוא חיצוניות, וכל זה - הוא תרבות יון מובהקת.

חנוכה הוא תמרור "עצור" בשבילנו כדי לחשוב לרגע עם עצמנו אם לא נסחפנו בהשפעת התרבות, ונהיינו קצת "מתייוונים" בעצמנו... עד כמה אנחנו מסתנוורים ומתלהבים מהתרבות החיצונית? כמה זמן אנחנו משקיעים בה? כמה אנרגיה וקסף אנו משחררים למענה? כמה מקום היא תופסת אצלנו בחיים?

3. מי אתה באמת? האם סגנון והתנהלות החיים שלנו תואמים לדרך החיים היהודית, או פחות? בלעדי שמירת התורה והמצוות, האדם מאבד את זהותו היהודית, והיא איננה קיימת בו עוד. זהות יהודית איננה מוגדרת על פי מקום מגורים בארץ ישראל, שליטה בשפה העברית, שירות או כל קריטריון אחר. זהות יהודית נמדדת בסוף על פי נאמנות ליהדות הלא היא התורה.

היוונים ניסו למחוק את הזהות היהודית, וימים אלו נועדו לחשבון נפש עם עצמנו עד כמה החיים שלנו נראים באמת יהודיים. ימים אלו נועדו להבעיר את הזהות היהודית שלנו, להדליק בקרבנו את הניצוץ היהודי ולהתחבר אליו יותר.

# למה באמת כעסת על הילד?

מדוע החינוך הוא גמילה, ומה כדאי לעשות רגע לפני מעשה שבא לחנך את הילד?



הטבה אמיתית היא כאשר מביאים את המקבל לעצמאות. כלומר, למצב בו יעמוד בכוחות עצמו, ללא תלות באחרים. משום כך, הטבה נקראת בלשון הקודש: "גמילות חסד".

"גמילה" משמעה יציאה מתלות ועמידה בכוחות עצמו (גמילה מיניקה, גמילה מהרטבה, גמילה מעישון וכדו'), ואילו "חסד" משמעו קבלה מאחר ותלות בו. הצירוף "גמילות-חסד" בא לומר, שמידת החסד האמיתית היא כאשר הנותן מסייע למקבל לעמוד בכוחות עצמו ולהיגמל מחסד (כגון שמסדר לו מקום עבודה קבוע לפרנסתו).

זוהי אפוא מטרת כל מערכת הפעילות בחינוך ופסגת המערכת החינוכית, להביא את הילד לעמידה בכוחות עצמו, עד שגם כאשר יזקין "לא יסור מִפְּנֵה" - מהדרך החינוכית אותה כל כך התאמצנו להקנות לו.

## ההנחך בהצבת היעד החינוכי לנגד עינינו תמיד

כאשר אנו יודעים מהו היעד אליו אנו חותרים להגיע, נשאל את עצמנו לפני כל פעילות חינוכית בצורת הדרכה, או נזיפה, או ענישה: "האם צורת התנהגותי כעת עם הילד תוביל את ילדי ליעד המצופה, או תרחיק אותו ממנו?" ובמילים אחרות: האם לאחר דיבורי או פעולתי המתוכננים, יתחיל תהליך של הפנמה והזדהות בלב הילד עם המסר החינוכי שברצוני להקנות לו, או שמה אדרבה, דווקא בגלל דיבורי או פעולתי זו, הוא יתרחק ויסלוד מהמסר החשוב, ואפילו ישנא אותי? מפליא לראות עד כמה בכוחה של מחשבה קצרה זו לחולל מהפך בהתנהגותו עם הילד. ההורה המופתע עלול לגלות כי אמירתו וצורת התנהגותו כעת עם הילד באה רק כתוצאה מהעלבון האישי שלו ומכעסו על הילד על שלא ציית להוראתו, ולא מתוך מטרה טהורה לחנכו לטובת עתידו.

זקן המשגיחים הגה"צ הרב שלמה וולבה זצ"ל, הנודע בהבנתו הרבה בנפש האדם, כותב בספרו "עלי שור" (עמ' ר"ט), שעל הורה המכה את ילדו לבדוק עם עצמו היטב מה המניע שלו. אמנם הוא בטוח שאינו אלא "מחנך" את הילד, אך אם יבדוק היטב בנבכי נפשו, ייתכן מאוד שייגלה כי הוא "מתנקם" בילד על שלא שמע בקולו. יתכן שההורה נפגע או כועס מכך שהילד לא ציית לדבריו ופגע בכבודו, ולכן הוא זועם עליו ולעיתים אף מכה אותו.

לפיכך, על כל דיבור של תוכחה עם הילד לבוא מתוך מחשבה והתבוננות, וחיפוש מסילות ללב הילד, באמצעות ניסוח נכון, שפת גוף מתאימה וטון דיבור אוהב ומשכנע.

על כל אלה להיות מותאמים לאופיו של ילד זה, מבלי להתרשם מההצלחה החינוכית באמצעות שיטה שונה שהתאימה לילד הקודם ופעלה באופן נפלא, שהרי כבר הכריז החכם מכל אדם ואמר: "חֲנֹךְ לְנֶעַר - עַל פִּי דַרְכָּי!"

רכישת הספר "המדריך המלא לחינוך ילדים" של הרב זמיר כהן היכנסו להדברות שופט או חייגו: 073-222-1250

# תורה אחת

אלפי שיעורים

ניתן להזמין כנס באזור מגוריים גם תרוויחו שיעור תורה וגם זיכוי הרבי'ים! שריינו תאריך! 073-222-1-240

הרב המקובל הרב יצחק שניר, הרב גואטה בצרי, רביעי י"ח טבת

אולם תפארת שע"י מוסדות הרבא סאלי רחוב חזני 135

נתיבות 11.1 19:30

הרב מרדכי זמיר שניר, הרב חדיזה כהן, רביעי י"א טבת

אולם בית חנך רחוב גינחובסקי 20 קריית הרצוג

בני ברק 4.1 19:30

הרב מרדכי שניר, הרב גואטה, רביעי ד' טבת

במתחם בית ספר ישורון רחוב ניסים יצחק 12

קריית מלאכי 28.12 19:30

# ערב שבת חנוכה

מתי מדליקים את נרות החנוכה בערב שבת, ומה עושים כשיוצאים להתארח?

**סמוך לשבת?**  
אם מוצא מניין להתפלל בציבור - עדיף להקדים את התפילה. אבל אם אינו מוצא מניין, עדיף להדליק נרות בבית ולהתפלל מנחה בציבור לאחר מכן (חזון עובדיה עמוד קע"ט. וכן פסק מרן הרב אלישיב זצ"ל, באר ישראל עמוד מ"ד).

**מתי הזמן הראוי להדלקת נרות חנוכה בערב שבת?**  
הטוב ביותר להתחיל ולהדליק נרות חנוכה כעשרים דקות לפני השקיעה, כדי שיסיים את ההדלקה כרבע שעה לפני השקיעה, ומיד לאחר מכן תדליק האישה נרות שבת (אור לציון חלק ד' פרק מ"ג תשובה ז').

**זוג שוהלך להתארח אצל ההורים, וגו בקרבת מקום, האם יכול להדליק נרות חנוכה בבית לפני שיוצא להתארח?**  
אם הם מדליקים את החנוכייה לכיוון רשות הרבים, דהיינו שהעוברים ושבים רואים את הנרות שהדליקו, יכולים להדליק בברכה, כיוון שיש בזה פרסום הנס, ונמצאים בביתם, שהוא מקום החיוב. אבל אם מדליקים בתוך ביתם באופן שאין פרסום הנס לעוברים ושבים, אינם יכולים להדליק בביתם, אלא יצאו ידי חובה בהדלקת נרות החנוכה של ההורים (ש"ת ברית אברהם חלק א' סימן כ"ב).



073-3333-300



הידברות וקו ההלכה בשירות ללא תשלום, למענכם. לכל שאלה בהלכה, חייגו עכשיו 073-3333-300



זאב ארן

**בנאדם וחברו**

על בני העולם, שסרים מאחרי ה' ומונעים אותו, ולא על אביו ושאר המונעים, רק כאילו הוא אחד בעולם, וזהו: 'אחד היה אברהם'. וכן כל הרוצה לכונוס בעבודת ה', אי אפשר לו לכונוס כי אם על ידי בחינה זו שיחשוב שאין בעולם כי אם הוא לבדו יחידי בעולם, ולא יסתכל על שום אדם המונעו, כגון: אביו ואמו או חותנו ואשתו ובניו וכיוצא, או המניעות שיש משאר בני העולם, המלעיגים ומסיתים ומונעים מעבודתו יתברך. וצריך שלא יחוש ויסתכל עליהם כלל רק יהיה בבחינת: 'אחד היה אברהם', כאילו הוא יחיד בעולם כנ"ל."

כך התחיל השינוי הגדול שאנו חוגגים עד היום, כל שנה, בימי החנוכה. בזכות יהודי אחד אמיץ שלא פחד לומר את מה שיש לו. כך היה בימים ההם, וכך גם בזמן הזה.

האם זה קצת מוכר לנו, במציאות של היום? (יהיו הדברים לע"נ אבי מורי יהודה בן מאיר חיים ז"ל, שהיווה עבורנו דוגמה ומופת לאומץ בלתי נלאה ולא חת להביע את עמדתו בכל נושא שבקדושה)

**לרכישת הספר "בנאדם וחברו" של זאב ארון היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250**

**עמנואל | יום ב' | ב' סבת 26/12**

אולם האירועים רחוב הגר"א 11  
הרב מרדכי חזיה | הרב חיים זאיד  
הזמרת ענבר טביב

**ראשון לציון | יום ג' | ג' סבת 27/12**

מרכז קהילה תורני מעגלים רח' מורדי הגטאות 36  
הרב יעקב חמו | הרב חיים זאיד  
הרבנית חגית שירה | הזמרת יעל כליפא



הרבנית חגית שירה & הזמרת ענבר טביב & הזמרת יעל כליפא

לפרטים: 073-222-12-40

**האם בערב שבת מדליקים קודם נרות שבת או קודם נרות חנוכה?**

ראוי להדליק קודם נרות חנוכה, ואחר כך תדליק האישה נרות שבת, ויש בזה גם טעם על פי הסוד, להקדים את נרות החנוכה לנרות שבת (שולחן ערוך סימן תרע"ט וכן איש חי פרשת וישב הלכות חנוכה אות כ'). ואם לא נשאר זמן מרווח עד כניסת השבת, יכולה האישה להדליק נרות שבת מיד לאחר שהדליק הבעל נר אחד, ואינה צריכה להמתין עד שיסיים להדליק את כל הנרות (חזון עובדיה חנוכה עמוד קע"ד ואור לציון חלק ד' פרק מ"ג תשובה ז').



חנוכה (רמ"א סימן רס"ג סעיף י', וע"ל סי"ז סימן תרע"ט). אמנם יכולה לומר לאדם אחר שידליק בעבורה את הנרות ללא ברכה (על פי שולחן ערוך סימן רס"ג סעיף ז').

**הדליק נרות חנוכה וקיבל שבת, ולאחר מכן כבו הנרות, מה יכול לעשות?**  
יכול לומר לחברו שעדיין לא קיבל שבת שידליק בעבורו את הנרות (שולחן ערוך הנ"ל).

**נוהגים בערב שבת זה להתפלל מנחה מוקדם. אם אין מניין מנחה בשעה מוקדמת, האם יתפלל יחיד, או שידליק נרות חנוכה וילך להתפלל מנחה כרגיל**

**אם האישה הקדימה והדליקה נרות שבת, האם יכול הבעל להדליק נרות חנוכה? ומה הדין במקרה הזה כאשר רק היא בבית?**  
אם האיש נמצא בבית יכול להדליק נרות חנוכה גם אחרי שהדליקה נרות שבת, משום שהאיש אינו מקבל את השבת בהדלקת הנרות של האישה, ונמצא שאצלו עדיין יום חול (אלה רבה סימן תרע"ט סעיף קטן ב', שולחן ערוך הרב סימן רס"ג סעיף ז' וכן איש חי שנה שניה פרשת

# האומץ לומר את מה שיש לך

עם ישראל יודע: ההיסטוריה חוזרת על עצמה

להלך נגד הזרם. תחילתו של השינוי הגיעה עם תעוזתו חסרת המורא של מתתיהו המכבי" בקריאתו המפורסמת "מי לה' אלי", כשהוא לא מפחד ולא חושש "מה יגידו" או "מה יחשבו", ועל כך אנחנו רוצים להתעכב במדור זה, על היכולת לאזור את האומץ ולומר מה שיש לך, גם כשהמחיר הוא להיות אחד נגד כולם.



הסעיף הראשון ב"שולחן ערוך" הוא: "שיויתי ה' לנגדי תמיד הוא כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים אשר הולכים לפני האלוקים... ולא יתבייש מפני בני אדם המלעיגים עליו בעבודת השם יתברך".

וכתב על כך ר' נחמן מברסלב: "אחד היה אברהם". שאברהם עבד את ה' רק על ידי שהיה אחד, שחשב בדעתו שהוא רק יחידי בעולם, ולא הסתכל כלל

בימים ההם בזמן הזה: כבר אז ידעו היטב את סודות התעמולה, להכתיב אווירה חברתית, להנדס תודעה ולייצר לחץ ציבורי. וכך, כדי "להכניס את האור" ל"יהודים החשוכים", השתמשו היוונים בכל הכלים האפשריים: קרקסים, תיאטרונים, הפקות ענק של תחרויות ספורט בשילוב יהודים ש"גילו את האור" (מתיוונים, שנהגו, אגב, מהיחס המזויף), כשבמקביל, נחקקו חוקים האוסרים כל סממן יהודי: איסור הנחת תפילין, מזוזות, רפורמות בחינוך הדור הצעיר ("כיתבו לכם על קרן השור: אין לנו חלק באלוקי ישראל") ועוד ועוד.

הדבר השפיע קשות על יהודים רבים מהמון העם ("הקולות הצפיים"), והיתה סכנה מוחשית לתחילתו של סחף ציבורי אצל יהודים רבים עדיין היתה נאמנות פנימית עמוקה למסורת היהודית, אך הם לא מצאו עוז ותעצומות בנפשם

לחודות ולהלל



# אור בגויים



בהחלט המדרבן הראשי. אבל חנוכה, אני מזכיר לעצמי, וממש אין לי רצון לחגוג אותו בארץ ניכר, רחוק כל כך מהבית. אבל האישה לוחצת, ואני עובר לניוטרל ומתחיל לארוז. שם כל מה שאני מוצא, ובסוף אני מניח את החנוכייה הקטנה שלי, פתילות, נרות וכל האביזרים שאצטרך ואולי אצטרך. וכך, תוך פחות מחצי שעה אני מוצא את עצמי מנסק את המזוזה של הבית, נפרד.

הרבה זמן לחשוב כבר לא היה, הגעתי ברגעים האחרונים. בתי חזרה הביתה, מאוכזבת. עם אלפי הבטחות של אשתי שהיא תמלא במקומה את עגלת הקניות כמו שהיא היתה רוצה... רק במטוס התחלתי להבין מה קרה פה בעצם.

פתאום אשתי ואני התחלנו לצחוק, משחררים את כל הלחץ שהיה. אז הנה, שנינו יוצאים יחד לטיול, רגע לפני חתונת הבת האחרונה. עכשיו זה זמן איכות של שנינו. פתאום, כשאנחנו לבד, ללא רעשי רקע, הבנתי כמה הייתי צריך את זה, כמה שנינו היינו

חייבים את זה. כמה השם דאג לנו.

בחול"ל מצאנו מלון מקומי, פשוט ועממי, אבל טוב ונעים. מיד אחרי שהתמקמנו, בדקתי היכן הכי נכון להניח ולהדליק את החנוכייה. ביררתי את כל האופציות הקיימות, גם בפן ההלכתי, והתוצאה היתה שהמקום הטוב ביותר במקום שבו שהינו הוא בכניסה המשנית של המלון. עכשיו נשאר לבקש את אישור המלון. ניגשתי אל הפקיד בקבלה, שהיה גוי אטום מבע, הסברתי לו את הצורך שלי בהדלקת החנוכייה וביקשתי את אישורו. הלה לא ממש הבין את הבעיה הדתית שלי. מבחינתו, זו פעם ראשונה שהוא שומע על הפסטיבל הזה של היהודים, ולא ממש מבין את כל העניין. אבל הוא קרא למנהל המלון, שבדיוק שהה באזור. הלה ניגש אלי בסבר פנים יפות ומתעניינות, סיפרתי לו שוב את הבעיה שלי, את הצורך להניח את החנוכייה בפתח המלון ולהדליק בה במשך שמונה ימים. הוא התגלה כאדם אינטליגנט מאוד. הוא שמע במעומעם על החג של היהודים, והתחיל לשאול אותי שאלות רבות ומתעניינות על החג ומהותו. היות שאני דובר את השפה האנגלית, וגם הוא דובר מצוין, לא היה בינינו מכשול השפה. וכך מצאתי עצמי נואם לו הרצאה שלימה על מהות ימי החנוכה.

הוא היה מרותק. כשסיימתי, הרגשתי שאני קורע אותו מעולם אחר. הוא התחבר אל הדברים באופן פלאי. באותו הרגע הוא הורה לאחד העובדים לעזור לי ולבנות לי תיבה מסודרת ושקופה, שהחנוכייה תוכל לעמוד בה באופן מכובד, כיאה לתשמיש קדוש כזה. רגע לפני שעזב הוא בירר מתי בדיוק אני מתכנן לבצע את

טיסה פתאומית מביאה

יהודי שאוהב את חנוכה

להדליק נרות אי שם

בניכר, מבלי שהוא מגלה

למה ההשגחה סובבה

אותו לפינה הזו, עד

המעגל שייסגר כעבור

שנה וחצי

סידורים אחרונים, ויוצאות אל שדה התעופה, מוקדם מן הנדרש. אחרי שעה אני מקבל טלפון בהול מאשתי. "אל תשאל", היא אומרת לי. "לתמר (בתי המאורסת) יש בעיה עם הדרכון, לא נותנים לה להתקדם". מתברר, שהיתה לה בעיה עם הדרכון, ומשום מה, את הפרט הכי חשוב היא לא בדקה. הייתי המום. "מה עושים?", אשתי הלחיצה אותי מעבר לקו.

לא ידעתי מה להגיד לה. בסוף היא אומרת לי: "אולי תגיע אתה במקומה? חבל על הכרטיס, יש עדיין אפשרות, בתשלום מועט, להעביר את הכרטיס על שמך". אני מחליף בראש תסריטים שונים, בכולם אני לא רואה את עצמי עכשיו יוצא לחו"ל בהתראה קצרה כל כך ובאפס ארגון. אבל אשתי התעקשה, והבזבוז הכספי של הכרטיס היה

שבתי הקטנה התארכה, הבנתי שאני מתחיל לשנות את ההרגלים והחיים שלי. מאבא עם בת בבית שבה והולכת ומפיחה חיים, אני מתחיל לחיות כפנסיונר שילדיו, ברוך ה', פרחו אל דרכם ובונים להם קן. זה מצב שונה לגמרי ממה שהתרגלתי אליו. אשתי התקשתה עוד יותר ממני להשלים עם המצב, וניסתה כל הזמן להרוויח עוד זמן איכות עם הכלה שלנו.

מאז שנת הנישואים הראשונה שלנו לא ידענו שקט. שכחנו איך נותרים לבד, ובעצם עכשיו אנחנו מתחילים לשמוע את עצמינו באמת, לחיות עם התוצרים של השנים המשותפות שלנו ובכלל, וזה לא קל, ההסתגלות. השקט הזה, לוקח זמן לקבל אותו, ליהנות ולאהוב אותו. תפילתי היתה שיהיו אלו שנים של נחת ואושר.

כחלק ממאמציה של אשתי להיות עם הכלה כמה שיותר, היא הגתה תוכנית יחד עם בתי לנסוע לחו"ל לצורך עריכת קניות. הן בחרו

מדינה אירופאית, שהקניות בה זולות בכחצי מהמחיר כאן בארץ. הן ערכו רשימה מסודרת, התייעצו והצטיידו ברשימת טיפים ארוכה, היתה להן תשובה לכל בעיה (כך לפחות חשבו) חנות לכל פריט מהרשימה, אזורי קניות ומועדים מומלצים. בקיצור, הן היו מאורגנות עד התסריט האחרון כולל מזון כשר למהדרין. מבחינתן הכל היה מוכן ומזומן לטיול הקניות הגדול. מבחינתי, היתה בעיה אחת: חלק נכבד מהנסיעה נפל על ימי החנוכה.

ולמה בעיה? כי אצלי חנוכה זה משהו מעבר, אירוע מכונן של חיי הרוחניים, המשפחתיים ובכלל. אני אוהב מאוד את הימים הקדושים הללו, יש לי חיבור מיוחד מאוד אליהם, ובהתאם אני משקיע מאוד. מאז ומתמיד, הדלקת נרות אצלנו היה רגע מעצים ומהנה. כל הילדים מגיעים מעולם לא היה דבר כזה שמישהו יחסר, כולם ידעו כמה זה חשוב לי והשתדלו מאוד לא לצער ולהגיע בזמן, מה גם שהם עצמם רצו להיות נוכחים. אחרי ההדלקה אני שר, רוקד עם הילדים ומחלק מתנות, סופגניות ועוד כל מיני דברים מעניינים. כל יום היה משהו שונה מקודמו, זה היה תענוג של כל המשפחה. גם כשהילדים עזבו לבתייהם, עדיין הטקס נשאר. מבחינתי כל מי שתחת חסותי, היה חשוב לי שיהיה נוכח. ועכשיו שתיהן יוצאות בימים הללו, מה שמעולם לא קרה אצלנו. אף על פי שהבנתי שמבחינת הזמנים, לא היתה ברירה אחרת, עדיין, זה העיב עלי.

ביום הטיסה, אשתי ובתי מתארגנות עם



לנו הנשים יש דרך מיוחדת ליצור חיבורים של אמת, להתחבר לקדושה, את יודעת למה את מתחברת, מה עושה לך טוב ומה מרגיש נכון.

...

בהידברות ילזו אותך כל הדרך להתחבר לקדושה...

פתאום  
הכל מתחבר



## 5 עובדות שלא ידעתם

למה אנחנו מנמנים, איך אנחנו זוכרים, ואיך זוכרים סימנים בקוד מורס?

### הידעתם אלו עופות טורפים בעלי חיים?

אלו הם העופות הדורסים, שלהם טפרים מעוקלים המסייעים להם בציד. ישנם ארבעה סוגים של עופות דורסים: דורסי לילה, דורסי יום, קונדוראים - שמצויים רק ביבשת אמריקה, ובזאים - שכוללים רק את משפחת הבזים שבה נמצאים העופות המהירים ביותר בעולם.

### הידעתם למה אנחנו מנמנים?

במהלך היום, לרוב בשעות אחר הצהריים המוקדמות, מרבית האנשים מרגישים עייפות קלה, ולעיתים מנמנים - כלומר, ישנים שינה קלה. המחקרים מראים שישנם לכל אדם שני שיאי עייפות, אחד בלילה, ואחד כעבור כ-12 שעות, בצהריים. מי שלא ישן היטב בלילה, נוטה יותר לחוש בעייפות ביום, ולהזדקק לנמנום.

### הידעתם איפה נשמרים הזיכרונות?

ההיפוקמפוס הוא החלק במוח שאחראי על זיכרון, על למידה ועל שליטה בלחצים. ההיפוקמפוס הוא זה שמאפשר לנו לזכור את הדרך לעבודה, את חומר הלימוד ששינונו, ואפילו דברים בסיסיים יותר, כמו מי אנחנו.

### הידעתם מהו הראם?

הראם הוא מבעלי החיים אוכלי העשב הגדולים ביותר שחיים במדבר. מראהו מרשים מאוד, בזכות שתי הקרניים הגדולות שעל ראשו.

הראמים נמצאים כיום בסכנת הכחדה, ובעולם נעשים מאמצים לשמר אותם.

### הידעתם איך זוכרים את האותיות בכתב מורס?

מי שזקוק לאפשרות של העברת מסרים בכתב מורס, צריך לזכור את סדר הקווים והנקודות שמרכיבים כל אות. לשם כך, כל אות מיוצגת באמצעות מילה, והניקוד שתחתיה הוא סדר הסימנים בקוד מורס. כך, לדוגמה, האות 'א' מיוצגת על ידי נקודה וקו, כמו הניקוד שתחת המילה אָמא.

גם למחרת המנהל המתין לי. שוב, הטקס חזר על עצמו. כך בכל שמונת הימים. ביום האחרון שלנו, המנהל ניגש אלי נרגש, וסיפר לי שבירר וגילה שאביו יהודי, אבל אמו נוצרייה. כל הימים האחרונים הוא רק קרא חומר על היהדות, וכעת, לאחר שהוא כמו אביו. הוא היה אדם חכם ומבריק, והצלח להבין עניינים גבוהים במיוחד. הבהרתי לו שהוא לא נחשב כיהודי על פי ההלכה. הסברתי לו על מצוות בני נח. החלפנו מספרים והבטחתי לעמוד אתו בקשר. חשבתי שהוא יסתפק בזה, אבל הוא לא התיימש, הוא לא היה מוכן לוותר. מתברר שהעובד שלו עזר לו בנבכי הבירוקרטיה ההלכתית, ובכל התהליך, כולל לשנע אנשים ממשפחתו כאן בארץ שיעזרו לו...

שנה וחצי אחרי - הוא התקשר לבשר לי על הולדתו מחדש. הוא התגייר בבית דין, והיום הוא יהודי כשר, שלומד בשיבה. התרגשתי מאוד. מתברר שהוא לא ויתר רק לעצמו. גם לעובד היהודי שלו הוא לא ויתר, הוא לא גמר לדבר איתו שוב ושוב, איך עזב כך בורות מלאים... והציל אותו מנישואי תערובת. היום העובד שלו במצב הרבה יותר טוב. עדיין זקוק לתפילות ולרחמי שמיים, אבל הוא כבר מניח תפילין ושומר כשרות, וזה המון, בוודאי לעומת מה שהיה.

אני התרגשתי לראות את יד ההשגחה שסובבה את הכל. גם כשהיה נראה שונה והפוך, הכל היה לטובה. בסופו של דבר כולם יצאו נשכרים: הכלה שהקניית שלה נעשו "מאליהן", אנחנו כזוג שקיבלנו מתנה - טיול זוגי זמן איכות שיהווה פתיחה לחיים שיבואו אחרי, ובעיקר אני, התרגשתי שזכיתי להיות השליח להדליק את המגדלור בארץ ניכר ולהפיח ניצוצות יהודיים. הלוואי ואמן שהגחלים שנותרו שם ובכל מקום בעולם, יפחו חיים והשלהבות יעלו מעליהם, לאש תמיד שלא תכבה לנצח.

ההדלקה. ואם כאן חשבתי שמילאתי את חובתי הנימוסית, טעיתי. כאשר ירדתי עם אשתי ביום הראשון של חנוכה להדליק את הנרות, מצאתי את המנהל וכמה מהעובדים שלו משגיחים על החנוכייה. הם החליטו לבוא ולצפות במאורע הגדול: יהודי דתי אדוק מדליק נרות, והמתינו לי.

החלטתי שאני לא חורג ממנהגי, כמו שהדלקתי בבית - כך אני אדליק כאן. לבשתי את החליפה ואת הכובע, בדחילו ורחימו, והתפללתי שה' יהיה בעזרי ורק קידוש ה' יצא מכך. התחלתי לברך, לא שם לב איך קולי נישא ברמה בכל לובי המלון. אט-אט ראיתי יתירים ואורחים נוספים מהמלון מתקרבים, מסתקרנים, מצלמים, שואלים, מחייכים, חלקם עוזבים וממשיכים וחלקם נשארים נטועים על מקומם, מביטים ורואים.

אחד מהם היה מנהל המלון. הלה לא התיק את עיניו ממני ומהשלהבות המרצדות. אני המשכתי כפי המסורת שלי, לשיר ולרקוד, ועד מהרה גיליתי עוד כמה זוגות ידיים המצטרפים אלי לריקוד. זה היה מרגש מאוד. היו שם שלושה יהודים שהכירו, וההתרגשות הוציאה מהם את הרגש היהודי. רקדנו ושרנו, ובסוף הטקס ראיתי את המנהל עדיין על מקומו, ולידו

אחד העובדים, מסביר לו בלהט על ההדלקה והנרות, המכבים והיוונים. שליטה מדהימה בכל ההלכות. אני מסתכל עליו, עובד רגיל - נראה כגוי לכל דבר. התפלאתי. ניגשתי אליהם להודות למנהל על העזרה, ואז שאלתי את העובד מאיפה הידע. הוא חיך וענה לי בעברית צחה: "אני יהודי, מבית שומר מצוות, אני יודע את הכל". עולמי חשך בעדי. הוא לא התרגש ממני, רגיל לתגובות. לחצתי את ידו בחמימות. אחרי מספר משפטים הבנתי שהוא ממש לא מעוניין שאדבר איתו על כל מה שקשור לעולם הרוחני שלו ובכלל, והנחתי לו. אבל המנהל לא הניח. הוא לא ידע על עברו, וכעת הוא ממש המטיר עליו שאלות, וכמובן גם עלי...

פתאום אשתי ואני התחלנו לצחוק, משחררים את כל הלחץ שהיה. אז הנה, שנינו יוצאים יחד לטיול, רגע לפני חתונת הבת האחרונה. עכשיו זה זמן איכות של שנינו



## מבינים על מה צמים עם ספרי הרה"ג זמיר כהן שליט"א

### האדם במעגל השנה



יצירה מאלפת סביב מעגל השנה! ביאורים נפלאים אודות מהותם של כל חגי ומועדי ישראל עצות והדרכה בכל תחומי החיים, רוויים במתיקות ועונג.

### ארכיאולוגיה תנ"כית



האמת זועקת מן האדמה! ספרים מרתקים, מלווים בתמונות וחשיפות שמדהימים את עולם המדע, סדרת ספרים שחזבה שתהיה בכל בית.

כך מיוחד מתוך הסדרה שעוסקת במקומות חנוכה.

מגיעים מוכנים לעשרה בטבת



# הכל דבש - תפילת הדבוראים

## איך נראה סדר יומם של הדבוראים תלם גלילי ואהוד לוי, למה הם חושבים שהדבש חשוב כל כך למשק הישראלי, ואיך הם מתמודדים עם העקיצות הבלתי פוסקות?

מעידים מקרוב שאמנם העקיצה כואבת, אך לאחר מכן הם מרגישים שיפור מאוד גדול במחלה. מעבר לכך, גם ההתמודדות עם הכאב היא דבר שחשוב לגוף ומחזק אותו. אגב, גם אני מרגיש עד היום כאב בכל פעם שאני נעקץ. זה לא שהניסיון מקנה לי חסינות, אבל זה לא משבית אותי מעבודה. אני לוקח נשימה עמוקה וממשיך לעבוד."

### לראות אמונה מתוקה

גלילי מציין כי העבודה עם הדבורים היא למעשה עבודה מסורתית. "אמנם היא מתקדמת עם השנים ויש טכנולוגיות שלא היו בעבר", הוא מבהיר, "אבל למרות ההתפתחות הגדולה, העבודה נעשית עדיין בידיים ובשטח. למעשה, זוהי עבודה שמחייבת הרבה אמונה, כי בסופו של דבר שום דבר לא תלוי בנו. אנחנו רק מקימים את הכוורות, ויבול הדבש שיהיה הוא אך ורק משמיים."

כשאנחנו מבקשים ממנו לתאר את יום העבודה שלו, הוא מתחיל משעות הבוקר המוקדמות. "כדבוראי, התפקיד שלי הוא ללמוד את אורח החיים של הדבורים ואת יכולת ההתקשרות שלהן. כי בכל כוורת יש עשרות אלפי דבורים ומוכרחים לוודא שכל אחת מהן יודעת את העבודה שעליה לבצע", מסביר גלילי. "בכל יום אני קם לפנות בוקר, נוסע מכוורת לכוורת ומבצע פעולות שונות במטרה להיטיב את חיי הדבורים, כדי שיהיו בריאות, שמחות וחיוניות. לצד הטיפול בכוורת הפרטית, אני גם צריך לראות באופן כוללני את כל 1500 הכוורות שלנו שפזורות בגולן ובגליל במרחק של כ-40 קילומטרים מאחת לשנייה. כמובן שלכל אזור יש את הצרכים שלו ובכל עונה הטיפול בכוורת משתנה."

באופן אישי מציין גלילי שהוא מחובר מאוד לעבודה. "1500 כוורות זה נשמע המון, אבל למעשה אנחנו נחשבים יצרנים לא גדולים, בכוונה לא מתפתחים מעבר לכך, כי חשוב לנו להקפיד לשמור על איכות הדבש. אנחנו מייצרים עשרה סוגים שונים של דבש, ביניהם דבש פרמיום ונהנים מוותק של 101 שנים שמקנה לנו הרבה ניסיון."

אבל תלם אינו עובד לבדו. "אנחנו צוות של שמונה אנשים ויש לנו גם שני עובדים זרים", הוא מפרט, "גם אני כבעלים לא מוותר על היציאה לכוורות. אני מרגיש שזו זכות עצומה לראות את פלאי הבריאה מקרוב, כי הדבורה היא ברייה כל כך קטנה אבל כל כך חכמה. על פי נתונים מספריים היא תורמת לעולם האבקת הגידולים החקלאיים בישראל בין 2 וחצי ל-4 מיליארד שקלים, ובעולם כולו מעורכת התרומה שלה במיליארדי דולרים. זה לא רק שהיא מייצרת את הדבש, אלא היא גם משפרת ומפרה גידולים נוספים - מפלפל ומלונים ועד אבטיחים, שזיפים ונקטרינות. החקלאים נעזרים בהאבקה של הדבורים כדי לקבל יבול איכותי וטוב יותר. באופן אישי מדהים ומרגש אותי בכל פעם מחדש לראות את פלאי הבריאה. לעבוד עם דבורים זו מתנה משמיים ואני מודה על הזכות הזו."

מדובר בעבודה קשה מאוד, אך סבתא הייתה חזקה. ילדי הם דור רביעי לדבוראים. אגב, בתי השתתפה לפני כארבע שנים בתחרות עולמית לדבוראים צעירים בפראג."

העבודה לדבריו אינה קלה. "זו עבודת כפיים לכל דבר שנעשית תחת כיפת השמיים", הוא מפרט, "אתה צריך לסחוב כוורות ולעבוד בשמש או בגשם במשך שעות. אתה גם חייב שתהיה לך תקשורת ואמפתיה כלפי בני אדם כדי לשמר את הצוות שלך לאורך שנים, ויש גם אכזבות. כמו למשל

יונו של חוני המעגל בצפון הארץ. שני יהודים מקיבוץ איילת השחר, תלם גלילי ואהוד לוי, עומדים לצד חבריהם הדבוראים והם מבקשים גשם. גשמי ברכה. בימים אלו של החורף מקובל להתבונן על מגדלי הפירות והירקות שנושאים עיניים בציפייה לגשמי ברכה. הרי הם אלו שמרגישים יותר מכל אחד את הצורך בגשמים. אולי לכן מפתיע לשמוע דווקא על תפילת הדבוראים מכל רחבי הארץ המתכנסים יחד בקברו של חוני המעגל.

"אני נעקץ בכל יום, ורק שמח על כך, כי העקיצות נחשבות לתרופות. כיום יש מודעות גבוהה לנושא, ואנשים בכל הארץ משתמשים בעקיצות כדי להבריא"



כשניסוי מסוים שעשית עם הדבורים לא מצליח, או כשריסוסים פוגעים בכוורות או כשמתרחשות גניבות חקלאיות. לפעמים אתה מתחייב על כמות מסוימת של דבש ולבסוף יש עונה לא גשומה והיבול נמוך."

מה שנותן לו כוח, לדבריו הוא קודם כל צוות העובדים. "הם כמו משפחה", הוא מסביר, "והשותף שלי שעובד איתי כבר 15 שנים. בזכותו יש לי עם מי להתלבט ולהתייעץ. אבל יותר מכל אני מקבל כוח מהסיפוק שיש בעבודה. כי לבוא מידי בוקר, לפתוח כוורות ולראות דבורים במצב חיוני - זהו דבר שנותן כוח בכל יום מחדש. לא רק אני אומר את זה, כל מי שמתעסק עם דבורים יוכל להעיד על כך."

**קורה לפעמים שאתה נעקץ בעבודה?**  
"ודאי. אני נעקץ בכל יום, ורק שמח על כך, כי העקיצות נחשבות לתרופות. כיום יש מודעות גבוהה לנושא, ואנשים בכל הארץ משתמשים בעקיצות כדי להבריא. אלינו מגיעים בעיקר אנשים עם מחלות אוטואימוניות שמבקשים להיעקץ. הם

"זו לא פעם ראשונה בה אנו מקיימים תפילה כזו", מספר גלילי, "אנחנו מגיעים לכאן בכל שנה מחדש, עורכים במקום סעודה גדולה, מבקשים ומתפללים שיהיו גשמי ברכה ושתהיה לנו פרנסה."

**גם בכוורת תלויים במזג האוויר?**  
"הקשר הוא ישיר. הרי הדבורים נמצאות בטבע ושטח המרעה שלהן הוא באחו ובשדות הבר. כדי שהן יוכלו להתפתח ולתן לנו דבש איכותי אנחנו חייבים מזג אוויר טוב. כשעובר עלינו חורף ללא גשמים זה פוגע ישירות ביבול הדבש, אך גם כשיש גשמים חזקים וקיפאון זה עלול לפגוע. הצלחת הדבש שלנו תלויה לגמרי בגורמי שמיים. יכול הדבש בכוורת יכול לנוע בין 15 ל-50 קילו לשנה, הכל משתנה בהתאם למזג האוויר."

### העקיצה היומית

גלילי נולד בקיבוץ איילת השחר, דור שלישי לדבוראים. "הורי עבדו במכוורת", הוא מספר, "וגם סבתא שלי עבדה כדבוראית במשך שלושים שנה.

**ירושלים רמת שלמה**  
ראשון • ח' סבת • 1.1.23  
אולם נוי יוסף רח' כהתן 3

**פתח תקווה**  
שי • ט' סבת • 2.1.23  
אולם בית הידרות רח' אריה שנקר 20

**נתיבות**  
רביעי • י"א סבת • 4.1.23  
מרכז חב"ד בית ישראל רח' אגוז 22

**נשים ורווקות יקרות!**  
הידברות מזמינה אתכן לסדנא שכולה חיבורים. בסדנא תקבלו כלים להתכונן לקראת חיי הנישואין ולמציאת בן הזוג בדרך לחתונה ובתוך חיי הנישואים

**הרב יעקב חמו**  
זוגיות זה לא בדיחה

**הגברת מורן קורס**  
ניווט התודעה למערכת יחסים תקינה

**הגברת טובי ברון**  
אבא. תעזור לי

**הרבנית טילביה ברדה**  
קסם הקשר

מיועד לנשים ורווקות 19:00-23:00 | כניסה בתשלום סמלי << 073-222-1240





# אעופה אשכונה

בין השבילים בהם התהלכו אבותינו במרוקו לבתי הכנסת שבהם עוד נשמעים שוב קולות מתפללים, בין הלב שנשפך מול ציוני הצדיקים פועלי השועות לבין המראות עוצרי הנשימה של פלאי הבריאה. חוויות מהנשמה

/// גלית לוי ///

**ה**מבט על מרוקו, מבט פיזי, בעיניים, כמו ממלא חסר בנשמה. כמו געגוע לתקופה שלא הייתי בה, כששערי ארץ הקודש עוד היו נעולים בפני יהודים, בימים בהם אבות אבותי שמרו תורה ומצוות, עד שחלק מהחיבור הזה הפך רופף למשך דור ושניים בשל האווירה שנכפתה עליהם כשהגיעו ארצה. אבל כאן, בין הסמטאות, כמו מתנגן לו השיר המוכר:

זֶה מְקוֹם אֲשֶׁר נִשְׁאַר רְחוֹק  
בְּלִי שִׁינֵי שַׁבָּת, תְּפִלָּה וְצִחוּק  
סִמְטָאוֹת צְרוֹת מוֹל יָם גְּדוֹל  
וּבְתֵימֵי רֵיקִים בּוֹכִים בְּלִי קוֹל  
הַלֵּב עוֹד שָׁם אֲחֵרֵי הַיָּם  
אֲנִי שׁוֹמֵעַ קוֹל תְּפִלָּה מִבֵּית  
רֵיק  
יֵשׁ מְקוֹם אֲשֶׁר נִשְׁאַר, נִשְׁאַר  
הַרְחֵק...

קירות הבתים שבמלאה, הרובע היהודי, צבועים בתכלת עז ובטורקזי-ים-תיכוני, ספוגים בשנים של מורשת יהודית עתיקת יומין של קהילות-פז מופלאות, שראשיהן היו צדיקי הדורות הקודמים, שמשפיעים

על כולנו עד היום. בלבה של ממלכת מרוקו, שבה המלך הישמעאל, ערבי מוסלמי, מוקיר ומכבד יהודים וירא מחכמי ישראל הקבורים באדמת ממלכתו בלב מרקש, כמו עצמתי עיניים, מפליגה לימים אחרים. מוסיקת קודש של פיוטים עתיקי יומין נשמעת מבעד לחלונות, ובכל עת ממעגל השנה יש צבעים חדשים וריחות שמיוחדים לכל חג, לכל ראש חודש ולכל שבת. חברי הקהילה

קשורים זה לזה, אוהבים איש את אחיו, ודווקא המגורים בארץ נכר הם שמקרבים את הלב היהודי אל בוראו. לא רחוק מכאן נתפלל על ציונו של רבי שלמה אביטבול, ששפתיו דובבות בכל עת היות, וקהילות הקודש מהמזרח ומאשכנז מפיטות את מילותיו המרגשות על התורה הקדושה, "יפה ותמה". אבל לפני תפילה זו, ראשית נעצור בבית הכנסת "צ'לאח לעז'מא" לתפילת מנחה. הרבה תפילות יש כאן במרוקו, תפילות על מקום בו טמונים קדושי עליון.

בכלל, מעניין איך כל מה שמכונה "טיול שורשים", או סתם התרפקות של געגועים על סיפורים שגדלנו עליהם, הופך כאן למסע אחר לגמרי, מסע של תפילות ותיקונים, של השפעה מאותן הדמויות שדורות עברו קיבלו מהם הרבה כל כך.

בכל מקום הלב מחסיר פעימה מהתרגשות למקרא השמות שאנו מתפללים בזכותם, בורז'אז'ת ובריסאני, בארפוד ובטולאל.

בטולאל, הו, הלב נשפך כמים מול ציונו של רבי יצחק אבוחצירא זיע"א, בנו הצעיר של ה"אביר יעקב", (הגדול היה רבי מסעוד, אביו של סידנא בבא סאלי, וגם אצלו היינו).

כמה מופתים סיפרו עליו, כמה ישועות השפיע בכוחותיו העצומים מי שנקרא על שם האר"י הקדוש, שניצוץ הייתה בו מנשמתו - כך חשו גדולי מרוקו. רוח הקודש שלו הייתה לשם דבר, ואף השפיע לזמן מה על בני ארץ הקודש בתקופה בה שכך בישראל, עד ששב לכאן, לטולאל, ולפני מאה ועשר שנים, ביום שישי אחד, כשיצא לדבר



עם נדיבי עם שיסייעו לישיבה הקדושה, "אביר יעקב", ללימוד התורה, פגעה בו יד המרצחים השודדים סמוך לעיר. ואם בחייו פעל כל כך, הרי גדולים צדיקים במיתתם, ויותר מבחייהם.

ובין ריחות השוק הטרי של הדייגים בעיר הנמל אסווירא לבין מפלי אוזוד המופלאים, כשהלב עוד רחש תפילה, הבנתי שלא, זהו לא עוד טיול סתמי בחו"ל, כי אם מסע של תפילות - שנמשך את השושלת של אבותינו שחיו בזמנם וזכו לאורם הטהור, שנמשך את אותה הדרך בגאווה יהודית, שנהיה בריאים ומאושרים. לגעת לרגע קט בקסם, ולשאוב משם כוחות לנו ולכל המשפחה, שנדע מאיפה באנו והברכות ליו אותנו לאורך כל הדרך. וכמו שכתב רבי יצחק: "אעופה אֲשֶׁפֹנֶה. וְאֶרְחִיקָה נֶדָד. בְּמִדְבָּר אֶלְיֵנָה. וְאוֹלֵי אֲמַצָּא דוֹד", מצאנו גם מצאנו, ועתה רק נותר להשלים את התשובה בפיוט המיוחד הזה: "קוֹמֵי יְחִידָתִי. וְשׁוּבֵי בְּתִשְׁבָּה. אֲחוֹתֵי רַעֲיָתִי. הִנֵּה גוֹאֲלֶךָ בָּא".

## אחרי בקשות רבות - זה קורה:

**מסע היסטורי למרוקו בעקבות הצדיקים. י"ז-י"ט שבט 8.2-1.2. שמונה ימים מרגשים של תפילה והתעלות, לצד ביקורים מושקעים ומודרכים בנופים ובצילילים של יהדות מרוקו. את השבת המיוחדת ילווה הרב שמעון פרץ. במסע ישתתף גם והפייטן משה דוויק עם נגנים והמון נשמה, ויוגשו ארוחות שף גורמה בהשגחה צמודה למהדרין. בואו עכשיו, כי מסע כזה יש רק פעם בחיים. ההרשמה עומדת להסתיים. התקשרו 073-222-1202**

## מקדישים את עלון הידברות וזוכים!

רוצים לפתוח שערי הצלחה, רווחה, תפילה וישועה? הקדישו את עלון הידברות לברכה, ולעילוי נשמה ליקריכם וזיכוי הרבים שנעשה בעלון האהוב ביותר יעלו עד כסא הכבוד ויפתחו לכם שערים!



### מקדישים לזיווג הגון

זוכים בהקדשת הרצאה באתר בתפילת תלמידי חכמים בכותל למשך 40 יום, ובמתנה מפנקת!



### מקדישים לברכה והצלחה

זוכים בהקדשת הרצאה באתר הידברות עם כ-3.7 מיליון צפיית כל חודש



### מקדישים לעילוי נשמה

זוכים במיקון לופטר בישיבת הרב זמיר כהן



# הידברות לנוצר

שווה ציטוט



”

”אם היינו רואים בעיניים  
מה לימוד תורה עושה לנו,  
היינו רצים בספרינט המהירות  
שלא ידענו שיש בנו. רק עצלות  
מונעת ממני ליישם מה שאני  
רוצה לשנות” (קובי אפללו)

“

שווה חיוך

עברתי ליד הקראמו ולא קניתי,  
איפה אני אוסף את המדליות?

לכל אחד יש המית לפחות מכניז השמאלי  
אחד שהשגון בו לא מכוון ואין לו המשג  
איך מכוונים אותו

אין כמו אקוס ביום יפה כזה,  
איש מקסי שמש, לקחת מאכזר קרם  
שיצא, עניבים, וניסוס אפרופה בוכה



## ”ארגיש בשמחה כש...”

האלה להציע".  
וכשה קורה סוף סוף, אבל תחושת האושר  
שוב מתפוגגת ונעלמת לאט לאט, הם אומרים:  
"כשאעשה שיפוץ מקיף לבית, החיים יהיו  
אחרים".

וכשה קורה סוף סוף, אבל תחושת האושר  
שוב מתפוגגת ונעלמת לאט לאט, הם אומרים:  
"חייבים לעבור לדירה גדולה יותר"...

המרדף הזה לא נפסק לעולם. כל העולם רודף  
אחר אותו יעד שנראה חמקמק, רגעי ולא יציב  
- שמחה אמיתית. סדנאות, ספרים ואינספור  
מרשמים הוצעו עבורו. האם ישנו מתכון בדוק  
ומנוסה להשגת השמחה?

ה', שמכיר אותנו טוב כל כך, אפילו יותר ממה  
שאנחנו מכירים את עצמנו, מגלה לנו איפה אותה  
תחושת סיפוק, מילוי עצמי ורוויה נמצאת. הוא  
אומר לנו מפורשות איך נוכל להרגיש את אותה  
תחושת שלמות. הנוסחה כתובה בתורה שהוא  
מסר לנו - חיבור אליו, קרבת השם. רק אז הנשמה  
תאיר, תגיע אל הבית אליו כל כך התגעגעה.

רוצים לשמוע עוד? בקרו בסמינר הדיגיטלי מבית  
הידברות - 70' השאלות הקשות ביהדות': <https://www.70q.co.il>

בואו נעיק לרגע מבט על אנשים אחרים,  
אנשים שמחפשים את האושר שלהם ומקווים  
למצוא אותו, אבל מתאכזבים כל פעם מחדש. הם  
בטוחים שאם הם ישיגו איזשהו יעד שנשמע להם  
ממש מדהים, זה יקרה - האושר הנכסף יגיע.

הם אומרים לעצמם: "כשאסיים בית ספר עם  
כל שיעורי הבית והמבחנים והעבודות, אהיה  
האדם הכי מאושר עלי אדמות".

כשה קורה סוף סוף, אבל תחושת האושר  
מתפוגגת ונעלמת לאט לאט, הם אומרים:  
"כשיהיה לי מקצוע ואמצא עבודה טובה, אז  
ארגיש רוגע אמיתי".

כשגם זה קורה סוף סוף, אבל תחושת האושר  
מתפוגגת ונעלמת לאט לאט, הם אומרים:  
"כשסוף סוף אתחנת ואזכה להקים בית, הצרות  
יהיו מאחורי וארחף כל יום מחדש בענני צמר גפן  
ורוד".

וכשאפילו זה קורה סוף סוף, אבל תחושת  
האושר מתפוגגת ונעלמת לאט לאט, הם אומרים:  
"כשאחסוך מספיק כסף ואצא לטיול ארוך ברחבי  
העולם, ארגיש את העונג העילאי שיש לחיים

## השו"ת המקוצר

האם מותר לברך שהכל על מאכל,  
כשכבר יש בפה מאכל מזונות?

אסור לברך על מאכל כאשר יש אוכל  
בתוך הפה, אלא צריך לסיים את מה שיש בכיו  
ואחר כך יברך. ואם מדובר באוכל שניתן להוציא  
מהפה, כגון סוכריה, יוציא ויברך.

נקרע לי חוט אחד של הציצית. האם  
הציצית כסולה?

חוט אחד שנקרע אינו פוסל את הציצית,  
משום שהציצית בנויה מארבעה חוטים ארוכים  
המקופלים לשניים, ונשאר עדיין הצד השני של  
אותו הפתיל, אם נקרע יותר מחוט אחד, לפעמים  
עדיין הציצית כשרה, יש לשאול רב, כי תלוי איך  
נעשתה הציצית.

אני מתפלל בהגיה ספרדית. פעם נכנסתי  
לבית כנסת שמתפללים בו בהגיה  
אשכנזית. האם היה עלי להתפלל כמותם?

כל אחד יתפלל כמנהג אבותיו. גם אם ספרדי  
נכנס לבית כנסת אשכנזי, או להיפך, ימשיך כמנהג  
אבותיו.

מה מברכים על במבה?

יש בזה מחלוקת. לדעת הראשון לציון הרב  
יצחק יוסף יש לברך בורא פרי האדמה,  
ולדעת הרב דוד יוסף יש לברך שהכל.

יש כל מיני תרופות סבתא, כמו להניח  
יונה על הבטן, או להניח תכשיטים מתחת  
לכרית. האם מותר להשתמש ברפואות  
האלה?

מותר, כל דבר שיש בו משום רפואה אין בו משום  
דרכי האמורי.

האם מותר לצייר שמש או ירח?  
אסור, לכן מצירים אותם שלא בשלמותם,  
שמש בין עננים, ירח בצורת בונה וכדו'.





# החנית של היוונים בידינו

הרגעים המרתקים ממעמקי האדמה ש"קמו לתחיה" כתגובה מוחצת, ועל כוח הפצת היהדות בדור הטכנולוגי

זה היה לפני כמעט עשור.

האולפן הגדול של הידברות - מתחת לקרקע - רוחש פעילות. מסכי "גרין סקריין" נפרשים, מצלמות מוצבות בכל פינה לצד זרקורים רבי עוצמה. מסילה ועליה מצלמת קולנוע מורכבת מול פניו, והוא בכלל שקוע בספרים הרבים שהוא פותח על שולחנו. בשונה מהעבר, הוא אינו מאופר, אבל פניו - בוהקות, זקנו הצחור היורד על פי מידותיו נמג בכיפתו השחורה הגדולה, מציצות מכל פינה על מסכי חדר הקונטרול.

"הרב אורי", פונה אליו הבמאי, אל הרב אורי זוהר. הרב מרים את ראשו. "ראית את הסרט על אולימפיאדת טוקיו?", הוא שואל רטורית, וממשיך לספר לבמאי, שטרם שמר מצוות, על סרט שהוקרן בהשגת תשכ"ח, ולהסביר לו על פעולת צילום של במאי בשם קון איצ'קאוהו. "אני זוכר שהייתה שם סצנה של ריצת מאה מטר שבה זכה האמריקני. הם עשו את המאה מטר בסלואו מושן, באיטיות". באחת הוא הופך לשחקן, ומדמה על מקומו את האצן בתנועות איטיות מדויקות. "ככה!"



דממה היתה", הוא עוצר באחת, "שום סאונד!". כעת מסמנות ידיו בפנטומימה חוט, שנדמה כי הדמיון רואה אותו היטב. "ואז, בסוף המסלול, הוא הגיע לקרוע את החוט - חתך!", הידיים מסמנות תנועה של

פיצוץ ועפות לצדדים, כשבקול מבהיל הוא מקפיץ את האולפן: "פ-ה-ה-ה-ה-ה! כל האצטדיון על הרגליים, עם סאונד, אתה יודע... ב-ו-ם!".

בשלב הזה מכניס ר' אורי את הבמאי ואת הצוות כולו לדמיונותיו. "תראו בסלואו (באיטיות), אנשים. ילד, משהו עומד, אחד או שניים מתפללים בצד - יהודים עם טלית ותפילין, לאט לאט, לעצור את הכל. ואין שום קול. דממה. ואז, בבת אחת, תראו המוני יהודים מתפללים, תפרצו בווליום גבוה את הסאונד של - שמע ישראל". כאן הוא מחקה באופן מושלם את התוצאה המוגמרת שאותה הוא מבקש לראות: "שמ-ע-ע-ע ישראל-א-אל".

באותו היום, הוא ביקש לחזור אל המקום שממנו נמלט, אל המצלמות והאולפנים, לעשות את מה שעשה בימים ההם, אבל בקדושה של הזמן הזה. "הפרזיטים", הוא קרא לסרט שצילם, ושבא לתת מעט הסבר על מיהם לומדי התורה ומדוע הם עושים את מה שהם עושים.

לפני מספר שבועות, אחד מנאשי התקשורת זיהם את האוויר עם אמירות קשות מאוד על כל מניחי התפילין ומדליקות נרות השבת, עם איחולים קשים. מסוג האמירות שאין בכלל מה לנסות לענות לאומרו, או לאלו שלא הזדעזעו מהדברים אלא אפילו תמכו בהם. לא חולפות כמה שעות מההתרחשות האימה הזו, ופתאום - חץ מצולם הישר ללב היהודי נשלח כתגובה מהידברות - סרטון של פחות משתי דקות בתחילה רואים את אותו שדרן ממלא את פיו בכל דברי הרוע הללו, ולפתע, על המסך, מופיע ר' אורי, עם אצבע מאשימה הישר אל המצלמה, כמו ישירות אל הדובר הלזה: "הסבים שלך, כבודו, ושלי, הלכו למות על זה". המסך מתמלא בתמונות מלאות גבורה יהודית

של צדיקים שנטבחו ועברו התעללויות אימות בידי הגרמנים במלחמת העולם השנייה, וכל זאת כשהתפילין הקדושות והטלית על ראשם. ברקע פס הקול מתמלא במנגינת "שמע ישראל" שמצמררת ומזכירה גם לי את סבי זקני, שנורה בידי המרצחים בעת שיצא מבית הכנסת ותיק הטלית והתפילין - אותם שב לקחת בשיא הסכנה - בידו.

הסרטון מסתיים בסיפור נוקב כמו שרק הוא יודע לספר. המסר מתפוצץ. הרגעים הללו, שאולי נותרו על רצפת חדר העריכה מיום הצילומים ההוא, כמו חיכו לרגע הזה כדי לזעוק ולעורר את הלב היהודי של כולנו.

אותו דבר היה כשתקשורתן גברתן אחר דיבר בגסות רוח על אלו ש"לא אכפת להם מהעם", והתכוון למגזר מסוים מאוד. אנשים הזכירו זה לזה את העובדה הברורה שכל אזרח שצריך סיוע רפואי, כלכלי ומה שלא יהיה, פונה בסוף לארגון מתנדבים חרדי, כי מבין עשרת ארגוני החסד הגדולים, תשעה מהם (!) חרדים. אבל בעוד אנשים מגיבים בצורה רפה, בהידברות כבר יצא לאור סרטון תגובה שבתוך דקה אחת משתמש בעובדות ובמציאות כדי להנחית מהלומה על ראשם של כל אלו שיודעים להשתמש בזעם ובדעות קדומות מבלי להכיר את מי ששונה מהם. מדהים איך בתוך שעות, משהו

שמישהו עושה באיזה חדר בבית הידברות בפתח תקווה פתאום עובר מפה לאוזן, מועלה במקומות רבים שם הוא נחשף בפני אלפים רבים מאוד של יהודים. לא נתפס. בדיוק כך גם תגובות של מורנו הרב זמיר כהן, על הדברים שצריכים להביט עליהם במציאות החדשה שבה עם ישראל תבע מנבחרי זהות יהודית במדינה שהוקמה בארץ הקודש, דברים שזכו מאחורי הקלעים לתגובות מרתקות מנבחרים שונים מכל קצווי הקשת הישראלית. פעם היו נזעקים לדבר ולהסביר, חלמו על גופים של מרצים ששייבו תשובות. אבל העולם כיום עף קדימה. את ההסתה יוצרים אותם אנשים בשניות של דיבור. ומה עם התגובה?!

חשבת על היום ההוא שבו מרן שר התורה רבי חיים קניבסקי חינך למשמע הרעיון שהידברות מקיימת את הפסוק (שמואל ב') "ויגזול את החנית מיד המצרי". השיטה היא שלהם, התוכן הוא שלנו. גם בימי מתתיהו ירדו הצדיקים והמעטים לחזית, ודווקא שם, במקום שליוונים היה יתרון, בכלי המלחמה של היוונים, ניצחו אותם. כי לרוח יש הכוח החזק ביותר. ואנחנו רק יכולים לדמיין, איך מילה אחת של תורה, איך מצווה אחת שאנחנו עושים, מסוגלת להשפיע כל כך הרבה וכמה חשיבות יש לכל מילה, לכל אות.

## בכמה מילים:

מרן החפץ חיים התרגש מהמצלמה, באמרו שהטכנולוגיה הזו באה לתת לנו מושגים איך יתכן ש"עין רואה ואזון שומעת" וכו'. בימינו, אפשר ללמוד ולהבין בחוש איך מילה אחת של תורה יכולה ברגע אחד לזכות את העולם כולו.

## המדור בחסות

**ננו**  
בר מים היברידי

## שאלה בנועם

בין דני ושכנו התגלע דיון משפטי בקשר לבית המשוחף. הם ביקשו להרצות את מעונותיהם לפני הדיין הרב שלום אמיתי, שמתפלל עמם בשבת, כדי שיפסוק להם על פי התורה הקדושה. להפתעתם סירב הדיין בנימוס לבקשתם. מדוע?

## כתרון החידה מעלון כרשת וישלה:

ביום שמחת תורה הקלו לרקוד ולחוחו כף אל כף בהקפות שעושים בשמחת תורה לכבודה של תורה, כי משום כבוד התורה, התיירו חכמים בדבר זה שאיסורו מדבריהם (בית יוסף) בנם מהרי"ק, משיב סימן של"ט, סק"ח, חור"ע סוכה, וילקוי מועדים).

## הגרלה!

בין הפותרים נכונה

יורגל שובר ברשת

תשובות יש לשלוח למייל:  
alon@afikim-water.co.il  
או לפקס: 02-5807576

**איקים**  
טכנולוגיות מים מתקתם



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

הידברות  
הלכה

באדיבות מטעמי השף

## פינת ההלכה

אדם שיוצא מהשירותים לאחר עשיית צרכים, או שנטל ציפורניו האם צריך ליטול ידיים דווקא עם כלי או שאפשר להעביר ידיו תחת הברו?

### תשובה

כל הדברים הללו אינם צריכים נטילת ידיים בכלי, שלא הצריכו נטילת ידיים בכלי אלא רק לטעוזה ויש אומרים שגם לקם משנתו בבוקר, אבל לדברים אחרים שהצריכו ליטול אחריהם ידיים אין צורך דווקא בכלי אלא יעביר את ידיו תחת זרם המים. אור לציון (פסקי ב"מ ס"א מה"ס) ומעיקר הדין די בנטילה מהברו פעם אחת ואין חיוב דווקא בכלי, ומכל מקום מנהיגו לכתחילה ליטול ג' פעמים. ילקוט יוסף (ספרו ט"ו ע"ג)



להזמנות: 052-399-2992

# אור בירושלים (ג')

לב של ילד אשר מדינה

בשבוע שעבר סיפרתי לכם איך הסתקרנו מהתעלומה וניסינו לפתור אותה

בפליאה. "תבוא!", צעקתי לו.

...

הלכנו במהירות אחרי נתי.

"אנחנו עכשיו נעקוב אחרי, ונדע פעם אחת ולתמיד לאן הוא הולך!", אמרתי.

קובי שאל: "אבל איך נעקוב אחרי, הרי הוא נוסע באוטובוס, והוא יראה שאנחנו באים אחרי?". "יש לי רעיון!", אמרתי. "נלך לתחנה אחת לפני זו, ונעלה שם לאוטובוס, וכך נתי לא יראה אותנו".

"רעיון!", פסק קובי, ויחד מיהרנו לכיוון

התחנה הקודמת.

כשהגיע האוטובוס, עלינו והתיישבנו בספסל האחורי ביותר. נסענו מעט, והנה הגענו לתחנה של נתי. כשנתי עלה, מיד התכופפו והסתתרנו מאחורי הכסאות שלפנינו. נתי התיישב באחד המקומות הראשונים.

בשבוע הבא אספר לכם איך נסענו אחרי נתי.



סיום הלימודים אצלנו בתלמוד התורה תמיד נראה מעניין. המוני ילדים זורמים מהכיתות אל הרחבה הגדולה שלפני תלמוד התורה, שם עומדים שלושה אוטובוסים גדולים הממתנים להסיע את הילדים לביתם. ההמולה אז רבה, כי כל הילדים מנסים למצוא את האוטובוס שלהם לפני שהוא יברח... באחד הימים, כשישבתי כבר באוטובוס הנוסע הביתה, ראיתי מהחלון את נתי יוצא משער תלמוד התורה, חולף על פני האוטובוסים ופונה לכיוון תחנת האוטובוסים הנוסעים לעיר.

"נתי!", צעקתי לו מהחלון, "אתה לא בא הביתה?". "לא!", ענה נתי, "אני צריך ללכת...". קובי, שישב לידי, אמר: "שוב נתי והסודות שלו". חשבתי לרגע, ואמרתי לקובי: "יש לך כמה שקלים בכיס?". "כן", ענה לי. "אז בוא איתי!", אמרתי, וקמתי לרדת מהאוטובוס. "הי, דני, לאן אתה הולך?", שאל קובי

# עולם הילדים

טריוויה

על כמה מדינות מלך אחשורוש?

- א 127
- ב 90
- ג 37
- ד לא כתוב

מי חיבר את ספר הזוהר?

- א רבי יהודה הנשיא
- ב רבי יונתן בעזיאל
- ג רבי אלעזר בן רבי שמעון
- ד רבי שמעון בר יוחאי

בן כמה היה יצחק אבינו במוות?

- א 180 בן
- ב 175 בן
- ג 123 בן
- ד 99 בן

על מי נאמר "והוא יהיה פרא אדם"?

- א בתואל
- ב עשיו
- ג ישמעאל
- ד לבן

לפי מה נקבע השבת אליו אדם משתייך?

- א לפי השבת של אביו
- ב לפי הנחלה בה הוא גר
- ג לפי השבת של אמו
- ד לפי הסב מצד האם

פתרון החידות מפרשת וישלח:

ב. בתו של נבוכדנצר, ד. פישון, גיחון, חידקל ופרת, ד. כל התשובות נכונות, ב. דמעות על אדם כשר שנפטר, ד. עמנון

פתרתם את כל השאלות?

שלחו אלינו למייל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) ויצינו בכותרת את שם הפרשה בין הפותרים וכוונה יורגל הספר "שלושה מנצחים" בהוצאת נקודה טובה מתנת הידברות שופס.



טיפים ופטנטים

לצנון ולכאבים

מצננים? עונת החרף מביאה איתה לא מעט מקרי שפעת, צנון ושעול. אתם ודאי מכירים את הימים האלה שבהם יש טישו בכל מקום, ולפעמים נוצרים "הרים" של טישו משמש באזורים לא מקומיים. איך פותרים את זה, כשכל שלוש דקות צריך טישו חדש? פשוט מאד. השתמשו בטישו שמיניע בקפסולת קרטון. חברו אליו, בעזרת דבק פשוט או אפילו גומיה, קפסולת קרטון זהה נוספת - ריקה. קעת, בכל פעם שתשימו להשתמש בטישו ששלפסם מהקפסולה, תוכלו להשליך אותו אל הקפסולה הריקה, וחסל סדר ערמות.

אחחה, כואב! אם קבלתם מכה, או עברתם טפול שנים, ודאי שמעתם את העצה להניח משהו קר על האזור הכואב. זה באמת עוזר, אבל מה אפשר להניח? קביות קרח לסוגיהן קשות ומקאיבות, אבל מוצרים רכים אינם קרים מספיק. מלאו שקיות הקפאה בעלת סגירה הרמטית במים ובאלכוהול רפואי, ביחס של 2:1. כלומר על כל כוס אלכוהול רפואי השתמשו בשתי כוסות מים. סגרו היטב והקפיאו. האלכוהול ימנע מהגזל לקפא לגמרי, וכך תוכלו להשתמש במוצר קפוא וגם כך.



**יוצרים וקונים חכמים**

חוויה המשלבת יצירה מהנה והקניית ידע בתחומי המדע

לשבוע הקרוב בלבד - כל ערכות המדע במבצע של +3 מתנה!

shops.hidabroot.org | 073-222-1250! מהרו להזמין!

הידברות שופס

מגוון ערכות יצירה ומדע ועוד המון משחקי קופסא באתר

# מְלֶאכֶת מְלֶבֶן (א')

## בדיחות

מהי מְלֶאכֶת מְלֶבֶן, והיכן בצענו אותה במשפּן?

מְלֶאכֶת מְלֶבֶן היא המְלֶאכֶה השְלוש עשרה מבין ל"ט אבות המְלֶאכֶה שְאִסוּרוֹת בְּשַׁבָּת. מְלֶאכֶת מְלֶבֶן היא הַלְבָנָה וְנִקְוֵי שֶׁל צֶמֶר וּבָדִים שׁוֹנִים מְלֻקָּח שְׁעָלֵיהֶם. בְּמִשְׁכַּן לְבָנוּ אֶת הַצֶּמֶר שֶׁהָיָה מֵיַעַד לְכֶסֶי הַמִּשְׁכָּן, וְכֵן אֶת הַפְּרֻכָּה וְאֶת בְּגָדֵי הַכֹּהֵן.



אֲב הַמְלֶאכֶה שְאִסוּר מִן הַתּוֹרָה הוּא הַלְבָנָה שֶׁל צֶמֶר אוֹ פְּשֵׁתָן, אוֹ כָּל בַּד אַחַר שְׁנֵהוּג לְהַלְבִּין. תּוֹלָדַת הַמְלֶאכֶה כּוֹלֶלֶת כְּבוֹס שֶׁל בְּגָדִים בְּמִים, וְגַם שִׁשְׁשׁוּף שֶׁל בְּגָד בְּמָקוֹם אֶחָד בְּמִטְרָה לְנִקּוֹתוֹ. גַּם הַשְּׂרִיָּה בְּמִים, לְלֹא שִׁשְׁשׁוּף, אִסוּרָה מִשׁוּם תּוֹלָדַת מְלֶבֶן, וְכֵן גַּם סְחִיטָה שֶׁל בְּגָד שֶׁנִּרְטַב בְּמִים. אֲנֹו נִתְקַלְמִים בְּמְלֶאכֶה זוֹ בְּבוֹת בְּחַיֵּי הַיּוֹמִיּוֹם, וְהִיא כּוֹלֶלֶת פְּרָטֵי הַלְכָה מְעֻשִׂיִּים רַבִּים. נִפְרָט עֲלֵיהֶם בְּעִז'ה בְּשׁבוּעַת הַבָּא.

ציפי: מצאתי עבודה?  
מירי: איפה?  
ציפי: בחנות מצעים.  
מירי: איך שם?  
ציפי: בסדר, לא היו לי ציפיות.

מכיר את אלה שפוגשים אותך ברחוב ואומרים לך: "השיעול שלך לא נשמע טוב"?  
כאילו, יכול להיות מצב שפעם הלכת ברחוב, נחת שיעול, עצר אותך מישהו ברחוב ואמר: "תשמע אתה חייב להלחין את זה!"?

- עבדתי במפעל לסחיטת תפוזים, אבל מהר מאוד עזבתי.  
- למה?  
- מיציתי, הייתי חוזר סחוט.

הבדיחות מתוך הספר "תן בדיחה 4" מאת יעקב חמו. לרכישת הספר, פנו להוצרות שופס.



פרק 8

איור: רפי דרוק



## מצאו 10 הבדלים



מבצע מיוחד! מצטרפים למנויי 'תריגניק' ומקבלים 50 חבילות מדבקות במתנה!



bhi.co.il | 0722-79-6666

מנעימים את הזמן לילדים עם מגוון ספרים ומשחקים

להזמנת: 072-222-12-50 | shops.hidabroot.org

משלוח חינם ברכישה ב-300 ומעלה ממגוון המוצרים באתר



# ילדים זה מתנה

עכשיו הם אולי רבים ועושים רעש, אבל בטווח הרחוק הם הדבר המושלם

אותנו בילדים! שובבים, נכון, מלאי חיות ומרץ, אבל ברוך השם, ילדים בריאים - כך לטווח הארוך, אנו מחנכים את ילדינו לראות את ההשפעה של מעשינו. לא את ה"כאן ועכשיו", אלא את המעבר. כך אנחנו, נרגיל את עצמינו לחשוב, בשיא העומס, כמה טוב שה' ברך אותנו בילדים! בשיא הריצות - אתו רצים לקלינאית ואתה למטפלת רגשית, ועם ההוא לריפוי בעיסוק וכו' - נזכור שבטווח הארוך נרגיש את המתנה הענקית שהשכלנו להעניק לילדינו - זה את זה. את האכפתיות ביניהם. את היציבות המשפחתית, הדאגה זה לזה. גם אם עכשיו הם רבים ומתווכחים, ונראים אויבים אחד של השני - הם הולכים לגדול ולהיות חברים הכי טובים ואוהבים. ככל שיש לך משפחה גדולה יותר - אתה מרגיש שאתה לא לבד בעולם. בסופו של דבר, כלנו יודעות שכאן האושר האמיתי. לא בבתים ובמזון, אלא בילדים בריאים, מתוקים, צדיקים ונבונים. ככל שגדלים, מבינים שזה באמת העיקר בחיים. ה' רוצה את הנשמה שבאה לעולם. כשמסתכלים על הטווח הרחוק - זה נותן כוח בקושי, בהתמודדות הרגעית, שקיימת בטווח הקצר. וכל זה עוד לפני המנה העיקרית, הזכויות העצומות שנצברות לטובת נשמת ההורים בשמים כשהילדים והנכדים וכו', מקיימים מצוות כאן למטה.

**גם לך יש אפשרות להכיר את היהדות לעוד נשמה. לארגון שיעור או הפרשת חלה אצלך בבית חייגי 073-222-1290**



הייתי עסוקה, ולא השכלתי לפעול נכון. אם הייתי אז חושבת על העתיד, הייתי פועלת אחרת. חבל שאין לי עוד ילדים. עוד מישהי או מישהו בנוסף אליך שיתקשרו אלי מדי פעם. אם את לא מתקשרת, אני מרגישה בודדה כל כך. באמת, את לא אמורה להוות בשבילי צוות הווי להפגת השעמום, אך קשה כל כך הבדידות. השקט. אם הייתי יכולה לחזור אחורה...".

מציאות אמיתית. משני צידי המתרס. ואת, היכן היית מעדיפה למקם את עצמך? לעיתים, כשנמצאים בשיא הפעילות, עם כל הרעש והבלגן מסביב, אנו לא יודעות ממה להתחיל איך להמשיך, ומי בכלל רואה את הסיום של כל מה שצריך. אם זו שעת צהריים מתארכת שלא נגמרת, או שעת השכבה כשהילדים ממאנים להירדם, ותמשיכי כיד הדמיון הטובה עליך. אבל בינינו, עם יד על הלב - כמו בלילה, כשאת עוברת ומיטיבה את השמיכות שלהם, ואת אומרת איזה מתוקים שהם, איזה כיף שה' ברך

תל אביב. "אמא, מה שלומך? את יודעת שלזלמי יש יומולדת היום? הוא בן שש. ורותי בחודש הבא כבר הולכת לחגוג בת מצווה".

"ב"ה, הודו לה". לא עברה דקה, צלצל טלפון נוסף נשמע ברחבי הבית. "אמא, מה שלומך? את זוכרת שלשרוליק נולד נכד? הברית מחו, תרצי שאבוא לקחת אותך?". וכן הטלפונים ממשיכים, והשמחות נשמעות מעבר לקו. "ב"ה שעסוקים בשמחות, נוסעים לשמחות וחוזרים משמחות. שרק נשחה בשמחות...". קיסריה.

"אמא, מה שלומך? דודי אוטוטו מתגייס. כן, הוא ממש גדל. ממש סליחה שלא באנו לבקר זמן רב. אולי לפני החג נקפוץ. את יודעת החיים עמוסים כל כך ומלאים בעבודה, בית, ריצות... אני לא יכולה לנסוע עד אליך כל שבוע... את מבינה? זה נורא קשה לי...". "לדתי יקרת, מבינה אני ללבך. גם אני בגילך

הרבנית חגית שירה  
חכמת נשים



## ממשיכות עם הסגולות

השמן, הפתילות ואפילו הסביבון - חנוכה עדיין כאן, ואנחנו ממשיכות עם הסגולות המיוחדות

### מסתובבים לטובה

סביבון הוא לא רק משחק - יש עניין גדול בסביבון. הסביבון מזכיר לנו שהבוטח בהשם חסד יסובבנו. את הסביבון מסובבים מלמעלה, לא כמו הרעשן שמסובבים מלמטה, כדי שנוכח אנחנו לסובב את היצר הרע, ולא שהוא יסובב אותנו. היו גדולי אדמורים שהיו מייחסים לסביבון סגולה מיוחדת, והם היו מסתובבים עם סביבון קטן בכיס כל שמונה הימים. זה פשוט מאוד, לקנות סביבון אחד קטן מעץ, לשים בכיס שמונה ימים, ולפחות פעם אחת בחנוכה לסובב אותו.



### נר לכבוד אברהם אבינו ורבי מאיר בעל הנס

טוב להדליק נר לכבוד רבי מאיר בעל הנס בימי החנוכה. חשוב לדעת שכאשר מדליקים נר לצדיק לא אומרים "לעילוי נשמת", אלא

השמן שנשאר מחנוכה מסוגל לרפואה. חשוב לדעת: כדי שתוכלי להשתמש בו, צריך להתנות מראש שאנו לא מקצים את כל השמן למצוות נרות חנוכה, אלא רק חצי שעה מזמן ההדלקה. כך אפשר יהיה להשתמש בשארית השמן. את השמן שנשאר שמרי בצנצנת, ופשוט מרחי על מקום שכואב. זה ממש "שמן הפלא", וזה עוזר במיוחד למחלת השושונה, כמו שכתוב: "ומנותר קנקנים נעשה נס לשושנים".

את הפתילות את לא זורקת. ביום האחרון את שורפת אותן וזו סגולה לשמירה לכל השנה. בספר "אביעה סגולות" מביא המחבר סגולה לזיווג (אני ראיתי בעיניים שהיא פועלת), לשרוף את הפתילות בתוך קופסה, ושרווק או רווקה יעברו מעל הפתילות שבע פעמים - סגולה שיימצאו את זיווגם עוד השנה בעזרת השם.

אומרים: "לכבוד", או "לכבוד נשמת". ולמה מדליקים בחנוכה נר דווקא לרבי מאיר בעל הנס? כי המילים המיוחדות לו: "אלקא דמאיר ענני", מכוונות על ימי החנוכה, ולא על השם מאיר - אלקא דמאיר - הכוונה האלוקים שהאיר בנס החנוכה - ענני, יענה לנו ויאיר לנו. טוב להדליק את הנר לכבודו בראש חודש טבת, וכך כותב רבי חיים פלאג'י: "והוא דבר גדול בימים האלה לעשות כן ויראה פועל ה' מפלאות...". הבן איש חי מוסיף שבכוח הנר שנדליק לכבוד רבי מאיר בראש חודש טבת נמשוך מאור החנוכה לימי טבת החשוכים. ראש חודש טבת הוא יום פטירת אברהם אבינו ע"ה, ולכן טוב להדליק לכבוד נשמתו נר ביום הזה. אברהם אבינו היה הראשון שראה את אור החנוכה כשהלך עם יצחק לעקדה, אמר לאליעזר וישמעאל חכו כאן ואני והנער נלכה עד כא - כ"ה בכסלו!

השנה ראש חודש טבת חל בשבת - אם תספיקי, הדליקי נרות לכבוד אברהם אבינו ורבי מאיר בעל הנס לפני שבת.



ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה ורבניות נוספות לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-222-1290

מחלקת אמ"א דואגת לטעוט אותך ואת תינוקך בחום ואהבה



אמ"א  
יש רק אחת





## עם מה מצחצחים שיניים?

המציאות העגומה כיום בעולם המערבי מראה כי ילדים בני 3 ומעלה מסתובבים עם שיניים שחורות, סתימות שורש וכתרים. התזונה משפיעה מאוד על בריאות השיניים. כמו כן, לימדו אותנו כי צריך לצחצח את השיניים פעמיים ביום עם משחת שיניים. האמנם?

היתה לי מטופלת שגדלה באתיופיה. כיצד היא צחצחה את שיניה? עם הדופן הפנימית של קליפת עץ. ומה אכלה? ראשית, היא עשתה בבוקר פעילות גופנית טבעית על ידי רעיית צאן. בהמשך היום התפריט היומי שלה היה בנוי בבוקר המאוחר על בסיס של דגן מונבט (חיטה, כוסמין); בצהריים אכלה כמו בבוקר, או צרכה קטנייה מונבטת; ובערב, אם היה מה לאכול, שתתה כוס מחלב פרה שצורכת עשב אורגני ירוק ורועה באחו (החלב בחנויות כיום רחוק מלהיות בריא), או פרי העונה שגדל בחוץ. מי אמר שצריך לאכול יותר מזה ביום? היא לא ראתה רופאי שיניים ורופאים עד שהגיעה לישראל בגיל מאוחר, שינתה את אורחות חייה, ובהתאם - הבריאות השתנתה לרעה. אז מובן שהתזונה הבסיסית של המטופלת מנעה מחלות בגוף ובעיות בשיניים, ולכן כדאי לעבור לתזונה בסיסית. עם זאת, אני לא מצפה מכם לצחצח שיניים עם קליפות עצים. אז מה כן?

משחות השיניים הקונבנציונליות, שעושות עבודה מצוינת בשמירה על שיניים לבנות, נבחין כי ברובן הן מכילות תוספים מלאכותיים, כגון צבעי מאכל, ממתקים ותרכובות נפט. להלן השמות של החומרים מהם צריך להישמר בשימוש במשחות שיניים קונבנציונליות:

- גליצרין** - חומר זה נמצא כמעט בכל משחת שיניים בשוק, ועוזר ביצירת מרקם משחתי. הוא עלול להשאיר ציפוי על השיניים, המונע מהן לחדש את הציפוי המינרלי שלהן ולסגור חורים.
  - פלאוריד** - זהו מרכיב שמונע "חורים" ועששת, כביכול, אך הוא עלול להיות רעיל מאוד לגוף.
  - טיטניום דיאוקסיד** - חשוך כמסרטן.
  - ממתקים מלאכותיים כימיים** - כמו סורביטול וסכרין, מצויים לרוב במשחות שיניים שונות.
- כיום קיים בשוק מגוון גדול של משחות שיניים טבעיות ללא החומרים שצינו לעיל. ברשת ניתן למצוא מתכונים להכנת משחות שיניים ביתיות טבעיות על בסיס חימר, סודה לשתיה, שמן קוקוס וכו'.

לרכישת המהדורה האחרונה של הספר "רזי התזונה להתנקות, להבריא, לרזות בקלות" חייגו להידיברות שופר: 090-1250-222-073



## הפחד מכישלון

מכישלון בחיים ועד כישלון במשמעת כיתתית

משימה מורכבת בעבודה ועוד. (אורלי סמירה, יועצת זוגית ופסיכותרפסטית CBT)

...

**?** אני מורה בבית הספר, ומתקשה בהשלטת סדר ובהטלת מרות. אני לא טיפוס כוחני, ואני מרגישה שאני לא מצליחה להביא לידי ביטוי את יכולת ההוראה שלי. מדוע זה כך?

מה אומר המושג "מרות" מבחינתך? אם הטלת מרות נתפסת בעיניך כמושג שלילי, שמצריך שימוש בכוח, אם הטלת מרות מבחינתך היא לא לאפשר לתלמיד לעשות מה שהוא רוצה ולנהוג בו ביד קשה ושוטטת - הרי שהיא הנותנת.

גם את, באופן תת הכרת, סולדת מגורם כלשהו שיטיל מרותו עליך. הטלת מרות מבחינתך מעוררת בך התנגדות פנימית, משום שאת לא מעוניינת שמישהו ימנע ממך לעשות ככל העולה על רוחך.

בגלל התובנה הזו, שאינך מודעת אליה, את גם לא מסוגלת להטיל מרות על האחר, והתנגדותן של תלמידותיך היא בעצם שיקוף התנגדותך הפנימית.

לכן חשוב להפנים כי הטלת מרות איננה מושג שלילי גרידא, ואין מטרתה דווקא למנוע מהאחר לפעול נגד רצונו. הטלת מרות היא שימוש במעמד הסמכותי שניתן לך, כדי לבצע את תפקידך בצורה מועילה.

האמיני שתלמידותיך אכן רוצות לקבל ממך את שיש לך להעניק להן, ומה שיש לך להעניק להן אינו בהכרח סותר את רצונן. את התובנה הזו עליך להפנים גם כלפי עצמך, הווה אומר שגם עליך לדעת לקבל מהאחר, ולאפשר לו להטיל סמכותו עליך. אין זה חורץ את דינך כחלשה אל מול גורם חזק, או כמי שנפגם החופש שלו לעשות כרצונו.

כשאת תשני בתוכך את הגדרת המושג, ותיטיבי לקבל מהאחר - תפחת בך התנגדותך הפנימית, ותוכלי לראות את ההשתקפות של שינוי תפיסתך גם בקרב תלמידותיך. (ענבל אלחיאני, MA, מטפלת מוסמכת ב-NLP ובדמיון מודרך)

יש לכם שאלה למומחיות שלנו? שלחו אותה למייל [yael@htv.co.il](mailto:yael@htv.co.il)

**?** בכל פעם שאני פוחדת להיכשל במשהו - אני מוצאת את עצמי באמת נכשלת בו... למה זה קורה?

כשאדם מניח שיש סיכוי גבוה שלא יצליח, הוא יכול לפעול בדרך שתגביר את הסיכוי שלו להיכשל בפועל. למשל, סטודנט עם פחד מכישלון עלול להימנע מלמידה למבחן, כיוון שבזמן הלימודים הוא מוצף במחשבות על כישלון שמעלות אצלו תחושות של פחד, חוסר אונים וחוסר ערך. כמו כן, הוא יכול להגיד לעצמו משפטים נוסח "למה לי ללמוד, בכל מקרה לא אצליח", ולפעול בהתאם, מה שיגביר כמובן את הסיכויים שייכשל. במידה וייכשל, הוא יראה זאת כראיה נוספת לכך שאינו יכול להצליח, וימשיך לנהוג באופן זה בפעם הבאה.



גם אם ההתנהגות אינה מושפעת מפחד מכישלון, והאדם לא נמנע מפעולות שונות, הלך המחשבה יכול להשפיע על האופן בו יתפקד וירגיש במצב. למשל, אדם שפוחד להיכשל בריאיון עבודה יגיע לראיון אך יתחיל להרגיש חרדה עוד לפניו בשל מחשבות מאיימות כגון זיכרונות מראיונות שלא הצליח בהם, ציפיות שליליות מהריאיון ועוד.

היכולת של המוח שלנו היא מוגבלת, ועומס המחשבות מוביל לכך שלא נשארים יותר מדי משאבים להתרכז במה שחשוב. התשובות של האדם החרד למראיין יכולות להיות לוקות בחסר, והוא אף עלול להיתקף בלק אאוט ולא להצליח לענות. התנהלות זו אינה מוגבלת, כמובן, לראיונות עבודה, ואנשים עם פחד מכישלון יכולים להתמודד עם קשיים אלו במגוון מצבים כולל מבחנים, עמידה בפני קהל, פגישות שידוכים, ביצוע

### בית האשה השונמית

הבית שבורך ע"י אלישע הנביא המסוגל לישונות ולפקידת עקרות

יום שני  
ב' טבת  
26.12

**רבי מאיר בעל הנס**  
על שפת ים כנרת

ארוחת צהרים  
עשירה במלון  
נוף כנרת



בית האשה השונמית

ציור רבי מאיר בעל הנס

**חגית שירה**  
הרבנית  
תלווה את הנסיעה עם סיפורים מרתקים

**ציפורה איבגי**  
והזמרת  
במופע שירה סורתי ומרגש



נקודות איסוף: בני ברק, פתח תקוה וירושלים  
לפרטים חייגי << 073-222-1240

**מעגל ההטבע**  
נסיעה לנשים לקברות הצדיקים לחיזוק, לתפילות ולשמחה!

יצחק בצרי

עם המקובל הרב בחפילה מיוחדת לכל הישונות



# מסע היסטורי בארזוק

י"ז-י"ח בשבט | 8 ימים | 1.2-8.2

**הידברות במסע של קברי צדיקים, מסורת, טעמים ונופים**

חבילה מושלמת הכוללת טיסות ישירות, אירוח חצי פנסיון וארוחות ארוזות לדרך. בכל יום אתר עוצר נשימה חדש!

בשיאו של המסע: **הילולת הצדיק רבי יצחק אבוחצירא בעל "אעופה אשכונה"**



לפרטים 073-222-12-02  
מספר המקומות מוגבל!



בכשרות למהדרין כשר למנהלים צמוד



שמעון פרץ  
משמח הלבבות הרב

קונצרט שירה עם  
משה דוויק בליווי נגנים



## נועת לשנות חיים!

בית הידברות מזמין אתכם ללמוד ייעוץ והדרכה לבית היהודי. מקצועות מבוקשים עם משמעות משנת חיים.

בפיקוחו של הרה"ג זמיר כהן

<p><b>מדריכי חתנים</b> תחילת הקורס: יום א' כ"ב בטבת • 15.1.23</p>	<p><b>מדריכות כלה</b> תחילת הקורס: יום ד' כ"ה בטבת • 18.1.23</p>
<p><b>יועצי נישואין *</b> תחילת הקורס: יום ה' כ"ו בטבת • 19.1.23</p>	<p><b>יועצות נישואין *</b> תחילת הקורס: יום ב' א' בשבט • 23.1.23</p>

\* בהנחיית הרב יעקב ארנברג



← מיועד לציבור התורני ← מקצוע מבוקש ורווחי ← מקצוע עם שליחות לפרטים והרשמה: 073-222-1-300 | בית הידברות רח' אריה שנקר 20, פי"ת



SAVE THE DATE

## יום פתוח לערבי המבוא לייעוץ נישואין

\* הכניסה ללא עלות, ההרשמה מראש חובה

נשים שלישי ג' בטבת • 27.12  
גברים חמישי ה' בטבת • 29.12

בהנחיית הרב יעקב ארנברג

## חופשת נשים

ראשון-שלישי  
כ"ב-כ"ד טבת 15-17/01

המקובל הרב יצחק בצרי  
הרב חיים זאיד  
הרב אבנר קוואס  
הרבנית חגית שירה  
הגברת מורן קורס

הופעות מוזיקה עם הזמרות יעל כליפא מירי אור



## הנופש הכי חם בישראל! חוף גיא!



ארוחות גורמה



מלון מפואר 5 כוכבים



בריכה מחוממת ספא מפנק

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270

## סופ"ש משפחות

חמישי-שבת  
י"ט-כ"א טבת • פרשת שמות  
12-14/01

הרב אבנר קוואס  
הרב שמעון פרץ



### העלון מוקדש:

לעילוי נשמת: פונגדה בן טורי | עזרא בן מסטן | מיכאל אלפונסו בן אסתר | שלום בן תמר פרץ | אורלי בת חיה שרה | טנה בת גנט | מאיר בן שושנה ושלום זיווג הגון וכל הישועות: איתי בן רחל רפואה שלימה וכל הישועות: מאיר בן נאוה | דוד בן נצרת הצלחה וכל הישועות: יוחנן בן עליה



להקדשת העלון  
חייגו: 073-2221388  
(שלוחה 3)