

ראש השנה / יום כיפור / תשפ"א

כחומר ביד היוצרת

ערכה לנועמיסטית ולחשפחה



נוע"ם - נוער מסורתי
תנועת הנוער של התנועה המסורתית

הקדמה

תחילת השנה ממש בפתח, תחילת השנה היהודית.

שאלה שעולה כל שנה היא: מדוע צריך לחגוג את ראש השנה היהודי אם יש כבר תחילת שנה אחרת שאיתה נפתחת השנה? (השנה הלועזית)

הרב שטיינזלץ זצ"ל מחדד שיש לנו שני לוחות שנה בחיי היום יום שלנו, יש לוח שנה אחד שבו נמצאים התאריכים הגרגוריאנים לוח שנה שעל פיו העולם מתקדם, מה שקוראים "למניינם", לוח זה מספר לנו את ההתנהלות הכללית שלנו בעולם, מתי הלימודים מתחילים? מתי יש אירועי ספורט? מתי ראשי ממשלות מתחלפים? כל הדברים של הלוח שנה למניינם הם דברים הקשורים לאירועי החול שלנו ושל כל העולם. ישנו גם לוח שנה אחר- לוח השנה היהודי.

לוח השנה היהודי מאופיין על ידי תאריכים עבריים, החגים ופרשת השבוע.

לוח השנה היהודי מספר לנו את התאריכים לאורך השנה בהסתכלות של העם היהודי, זאת אומרת שכל שבת אנחנו פתאום מספרים את הסיפור האישי שלנו בעיניים יהודיות- על פי פרשת השבוע. כך גם החגים היהודיים משרים עלינו אווירה מסוימת המתאימה לכל תקופה ותקופה, למשל בחנוכה אנחנו מסתגרים בבית ומדליקים נרות, ממש מרגישים את החושך האופף את העולם ואת הכוח שלנו הדומה לנר המפיץ יותר ויותר אור. בפורים כאשר אנו על הגבול בין הזמן שבו יורד גשם לבין הזמן שבו מתחמם ואחרי הסתגרות בבתים לאורך החורף, אנחנו פורצים החוצה לחגוג את זה שניצלנו. באביב, כאשר הכל מתחיל לפרוח מסביב, אנו מספרים את סיפור החירות האישי של כל אחד ואחת ושל העם שלנו, שפרחנו מתוך האפלה לחירות ועוד ועוד...

בתחילת השנה היהודית אנו עוצרים לרגע את המרוץ הארוך של המסע בחיינו, ומתחילים לחשוב על המשמעות של מי אנחנו? מה אנו עושים? והאם יש צורך לשנות דברים בדרך? בראש השנה אנו מייצרים לעצמנו התחלה מחודשת של המסע היהודי של חיינו. אנו חוגגים את הסיפור היהודי שלנו, את הקשרים שלנו עם עצמנו, עם המשפחה שלנו, עם החברים שלנו, עם העולם שלנו, ועם אלוהים.

הערכה לא נועדה להחליף את התפילה המסורתית אלא ליצור דרך אחרת לחיבור משמעותי לראש השנה ויום כיפור, זאת באמצעות מגוון של מתודות שמנכיחות את האווירה המיוחדת של הימים האלו.

ועכשיו קדימה, שבו יחד עם המשפחה או לבד, קראו את הקטעים השונים וענו על השאלות יחד או לחוד. בין דפי החוברת תמצאו גם דפים בהם שירים מוכרים (ומוכרים פחות) שהכי כף לשבת ולשיר עם מגוון קולות. שתהיה שנה טובה ומתוקה!



סימנים

סימני ראש השנה במסורת

בקרב **יהדות גרבא** קיים מנהג לפיו מפצלים את אכילת הסימנים לשני חלקים: בתחילת הסעודה אוכלים מהמינים המלוחים: קרא (דלעת), ראש כבש, לב, ריאה, סילקא (תרד), כרתי, רוביא (לוביא). בסוף הסעודה אוכלים מהפירות המתוקים: חמר, רימון, תפוח, תאנים וחבושים).

אצל האשכנזים מקובל בעיקר המנהג לאכול תפוח בדבש ולטבול פרוסת לחם שברכו עליו "המוציא" בדבש, שהוא כאמור חידושם של יהודי אשכנז של ימי הביניים המאוחרים. גם אכילת דג נפוצה בקהילות אשכנז, וכן אכילה של גזר בקרב יהדות מזרח אירופה. בין המנהגים הפחות נפוצים שהקפידו עליהם ניתן למנות אכילת רימון, תאנה וכן ראש כבש או איל, (שבדרך כלל הוחלף בראש דג). בדומה לכך, המנהג ברבות מהקהילות **הספרדיות** במערב אירופה הוא שלא לאכול את הסימנים, למעט תפוח בדבש.

(מתוך ויקפדיה)



הידעת?

לקראת השנה החדשה יש התרגשות גדולה. כל המשפחה יושבת יחד במטרה לציין ולחגוג התחלות חדשות. ביהדות כאשר משהו חדש (או משהו שלא קרה הרבה זמן) קורה, נהוג לברך ברכת "שהחיינו". כדי לזמן כמה שיותר הזדמנויות לברך "שהחיינו" נהוג לקיים סדר ליל ראש השנה. סדר ליל הראש השנה הוא מנהג יהודי הכולל אכילת מאכלים סמליים ואמירת תפילות במהלך סעודת הלילה של ראש השנה. הכינוי הנפוץ למאכלים הסמליים הנאכלים במהלך הסדר הוא "סימנים". הסמליות שניתנה למאכלים היא לפי טבעם, שמם או צורתם. מנהג הסימנים מוזכר לראשונה כבר לפני 1500 שנה בתלמוד הבבלי, והמנהג והתפתח במרוצת הדורות בקרב עדות ישראל השונות בצורות שונות. מאכלים כמו דבש, בשר שמן וראש כבש הצטרפו לסדר הסימנים בתקופת הגאונים. בתקופת הראשונים הוזכרה גם אכילה של רימון, תפוח ודגים. רק בסוף תקופת הראשונים אוחד המנהג של אכילת הדבש עם מנהג אכילת התפוח למנהג המפורסם של אכילת תפוח בדבש.

משימה משפחתית

אפשרות 1

בחרו מאכל מיוחד שהבאתם לשולחן אמרו את שמו של המאכל והמציאו לו ברכה מקורית לתחילת השנה

אפשרות 2

בדף הבא תמצאו מאגר מאכלים, הגרילו מאכל אחד והתחילו סבב. בכל סבב כל סועדת ממציא. ברכה בהשראת המאכל. סבב נגמר בפסילה של מישהו שלא מצליח לחשוב על ברכה. לאחר כל פסילה, התחילו סבב חדש עם מאכל חדש. הניצחון הגדול ילך לזה. שהפגינו הכי הרבה יצירתיות והחזיקו עד הסיבוב האחרון.



ראש של דג

"יהי רצון מלפניך ה'
אלוקינו ואלוקי אבותינו
שנהיה לראש ולא לזנב."



רימון

"יהי רצון מלפניך ה'
אלוקי אבותינו שנהיה
מלאים מצוות כרימון."



תפוח בדבש

"יהי רצון מלפניך ה'
אלוקינו שתתחדש (או
שתחדש) עלינו שנה טובה
ומתוקה."
טובלים בדבש ו... שמחה עצומה.



רעיונות מקוריים/רשימת מאכלים

ניתן לבחור סימן כתגובה למצב המיוחד השנה עקב מגיפת הקורונה.

מטבוחה חריפה - "יהי רצון... שתהיה לנו שנה אש",

"יהי רצון... שנהיה פתוחים למעמים חדשים".

"יהיה רצון... שתהיה שנה של מפגשים בין קבוצות שנות בעם ישראל".

קיווי - יהי רצון שנזכה לקוות לישועה!

בונה - יהי רצון שנזכה להחבון.

דלורית - יהי רצון שנזכה להרויח הרבה דולרים.

לביבה - יהי רצון שנזכה ללב אחד לאבינו שבשמים

תרד - יהי רצון שלא נימרד

קולורבי - יהי רצון שנזכה לשמוע בקול הרבי!

פטריה - יהי רצון שניפטר מהצרות ומהמשכנתא!

פלפל - יהי רצון שנזכה להתפלפל בחכמה!

אחרי ברכת שהכל, אפשר לאכול את המאכלים הבאים:

רגים - יהי רצון שנפרה ונרבה כדגים

טונה - יהי רצון שנזכה לטונה ישועות.

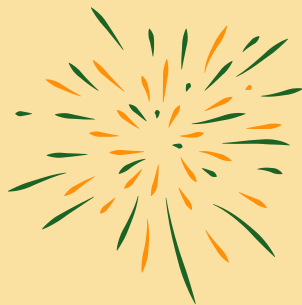
טחינה - יהי רצון שתשמע תחנונותינו

בירה (שחורה) - יהי רצון שבמהרה תיבנה הבירה

או שנזכה להכיר בבעל הבירה

קולה - יהי רצון שתשמע קולנו!

מים - יהי רצון שנהיה יראי שמים!



אחר כך, עם המרק והמנה העיקרית,

שקדים (שקרי מרק) - יהי רצון שנזכה לשקוד

ולעמול בחורה!

כבר - יהי רצון שנזכה לכבד הורים ומורים!

בשר - יהי רצון שנחבשר בשורות טובות!

ממולא - יהי רצון שנזכה למלא מלא שמחה וישועות!

לשון - יהי רצון שנזכה לחוות את כל לשונות

הגאולה, ולהיזהר מלשון הרע!

קינוחים

במבה - יהי רצון שנזכה לשנה בומבה!

טופי - יהי רצון שנזכה לשנה יופי טופי!

רוגלך - יהי רצון שנזכה להרבה רוגע!

שלווה - יהי רצון שנזכה לשלווה מהטרדות!



תחילת שנה

ראש השנה במקורות

אַרְבַּעָה רָאשֵׁי שָׁנִים הֵם:
בְּאֶחָד בְּנִיסָן רֹאשׁ הַשָּׁנָה לְמַלְכִּים וְלְרֹגְלִים
בְּאֶחָד בְּאֵלוּל רֹאשׁ הַשָּׁנָה לְמַעֲשֵׂר בְּהֶמָּה
רִבִּי אֶלְעָזָר וְרַבִּי שְׁמַעוֹן אוֹמְרִים:
בְּאֶחָד בְּתִשְׁרֵי רֹאשׁ הַשָּׁנָה לְשָׁנִים וְלַשְּׁמַטִּין
וְלִיּוֹבְלוֹת, לְנִטְיָעָה וְלִירְקוֹת
בְּאֶחָד בְּשָׁבָט רֹאשׁ הַשָּׁנָה לְאֵילָן,
כְּדָבָרֵי בֵּית שְׁמַאי;
בֵּית הַלֵּל אוֹמְרִים: בְּחֻמְשָׁה עָשָׂר בּו.
משנה, מסכת ראש השנה, פרק א, משנה א

*מהי לדעתכם הסיבה למעבר "ראש השנה לשנים" מניסן לתשרי?
איזו השפעה יש למעבר זה?
מהו ההבדל הנוצרי בין שנה המתייחסת לתשרי לשנה המתייחסת לניסן?
האם מחזור השנים המשינה ומתחדש מניסן לניסן לעומת מניסן לתשרי
גורם לתחושה שונה בחייו?*

שתי התחלות אפוא לשנה שלנו, בדומה לשתי ההתחלות של היום שלנו. שנה אחת שתחילתה הסתיו, ואם גם יבוא אביב וקיץ, אחריתה היא הסתיו. ושנה אחרת לנו אשר תחילתה אביב, ואם גם יבואו סתיו וחורף, בסופה יהיה אביב. כן יש לנו יום, שראשיתו הערב, וגם כי יתרומם לקראת בוקר וצהריים, יסתיים בערב. ויום לנו, שתחילתו בבוקר, ואף כי ישקע בערב ובליל, בסופו יהיה בוקר. מחוץ למקדש מתחיל היום ומסתיים – בערב; במקדש מתחיל ומסתיים היום – בבוקר (עי' ויקרא פרק ו פסוק ב). שנות הארץ והשנים הקובעות לגבי תוצרתה ועסקי נכסיה – "לשנים ולשמיטין וליובלות לנטיעה ולירקות" – ולמעשר בהמה – סופרים אותן מסתיו לסתיו. שנות ישראל שנות חגיו ומלכיו סופרים אותן מאביב לאביב. אזהרה זו לטבענו הכפול חרותה אפוא על ספר מסעות חיינו. כל אשר ארצי הוא, נולד מני ליל וללא פרח, ואף כי יעלה אל זיו צהרים ברוב-ציץ וברוב פרי, הלילה יהיה לו - נטול פרח - לקבר. כל אשר קדוש ויהודי הוא, מוצאו מן האור והחיים, וגם כי ייבאבו בו, בחצי דרכו, לילה ומוות, היחלץ ייחלץ מליל וממוות אלי אור וחיים; ואשר נולד מבוקר ומאביב, סופו הבוקר ולקראת אביב יתחדש.
פירוש רש"י הירש על התורה, שמות, פרק יב פסוק ב



הידעת?

השנה היהודית מתחילה בציון חג "ראש השנה", כשמו כן הוא- הראש, ההתחלה לשנה כולה. חשוב לציין שעל פי המסורת היהודית אלוהים ברא את האדם בראש השנה (לא את העולם). במילים אחרות - מתחילים לספור את תחילת השנה מרגע נוכחות של בני אדם בעולם. כבר בתורה מסופר לנו על ראש השנה: "וּבַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּאֶחָד לַחֹדֶשׁ מִקְרָא-קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם כָּל-מְלֶאכֶת עֲבֹדָה לֹא תַעֲשׂוּ יוֹם תְּרוּעָה יִהְיֶה לָכֶם"

(במדבר כט, א')

ובמשנה חז"ל ממש פרטו לנו מתי מתחילה שנה לכל תחום- מתוך הרשימה הזו ראש השנה הוא לספירה הכללית ולכל מה שקשור לחקלאות: "בְּאֶחָד בְּתִשְׁרֵי רֹאשׁ הַשָּׁנָה לְשָׁנִים וְלַשְּׁמַטִּין וְלִיּוֹבְלוֹת, לְנִטְיָעָה וְלִירְקוֹת"

(משנה ראש השנה א' א').



כיצד ניתן להבין בדיאלוג זה את משמעותה של ההליכה?
את משמעות הדרך? את משמעות ההגעה?



(אליס): "התואיל להגיד לי בבקשה, באיזו דרך עלי ללכת מכאן?" "זה תלוי במידה רבה לאן את רוצה להגיע", אמר החתול. "לא אכפת לי כל כך לאן –", אמרה אליס. "אם כך, לא משנה באיזו דרך תלכי", אמר החתול. – בתנאי שאגיע לאן שהוא", הוסיפה והסבירה אליס. "בטוח שתגיעי", אמר החתול, "אם רק תתמידי בהליכה."

לואיס קרול, הרפתקאות אליס בארץ הפלאות, רנה ליטוין (תרגום). הקיבוץ המאוחד, הספרייה החדשה, תל אביב. 1997. עמ' 71

דיון עם המשפחה

איזה יעד ברצונך להשיג בשנה זו?
אילו תחנות עליך לעבור בדרך להשגת יעד זה?
האם הדרך שעליך לעשות להשגת היעד צפויה להיות קשה או קלה?
את מי היית רוצה לפגוש בדרך?
מי יכול לעזור לך בדרכך?
מה חשוב יותר בעיניך: השגת היעד, או הדרך אליו? נחקי

מהו הנמשל לדרך?
מהו הנמשל לייער?
מהי משמעות המפגש בין האנשים התועים?
האם קיימת דרך נכונה שאותה עליהם ללכת?
מה משמעות החיפוש?
מה לדעתכם העיקר- חיפוש הדרך או מציאתה? נמקו.
מה מקבץ רבי חיים מצאנז להעביר לחסידיו באמצעות משל זה?
(אתר מדרש)

מקום למחשבות

פעם אחת אמר רבנו, ר' חיים מצאנז, משל: אדם תועה* כמה ימים ביער ולא היה יודע איזוהי דרך נכונה. פתאום ראה אדם אחר הולך לקראתו. באה שמחה גדולה בלבו, עתה בוודאי ידע הדרך הנכונה. כיוון שפגשו זה בזה שאל אותו: אחי, אמור לי היכן הדרך הנכונה? זה כמה ימים אני תועה. אמר לו: אחי, אף אני איני יודע, שאף אני תועה כאן כבר כמה ימים, אלא אומר לך בדרך שהלכתי אני, יכול לומר לך, שבדרך זו תועים. ועכשיו נחפש דרך חדשה. כן אנחנו, דבר זה אני יכול לומר לכם, שבדרך שהלכנו עד עכשיו אין לנו ללכת, שבדרך זו תועים. אלא עכשיו נחפש דרך חדשה.

מתוך: ש"י עגנון, ימים נוראים, הוצאת שוקן, עמ' כז-כח



שופר

איך תוקעים בשופר בבית?

תקיעת שופר מחיימת בדרך כלל במרחב הציבורי, כאשר איש או אישה תוקעים בשופר עבור כל הקהל שעומד ומקשיב ביחד. השנה, אנו נאלצים להתמודד עם הסיכוי שלא נצליח לקיים מצוות "לשמוע קול שופר" בגלל שנוהיה בבתיים. **אז מה בכל זאת אפשר לעשות? איך תוקעים בשופר כאשר נמצאים בבית?** ראשית כל, מי שמחזיקה שופר בבית בהחלט יכולה להוציא ידי חובה על-ידי תקיעת שופר בבית. נוסף על כך, כדאי לצאת למרפסות בשעות הבוקר המאוחרות (סביבות 11:00-10:00) ולנסות לשמוע. קול השופר נשמע למרחקים ובהחלט ניתן להתכוון ולצאת ידי חובה. **זכרו!** השנה אנו מציינים את ראש השנה בשבת ובראשון למחרת, לכן החובה לשמוע קול שופר היא רק ביום ראשון.

סדר תקיעת שופר:

מברכים את הברכה "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם, אשר קדשנו במצוותיו וציוונו לשמוע קול שופר".

מברכים את הברכה השנייה: "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם, שהחיינו וקיימנו וקיימנו לזמן הזה".

תוקעים בשופר בשלושה סמים שונים 30 קולות:

סט 1: 3 פעמים תקיעה - שברים - תרועה - תקיעה (סה"כ 12 קולות)

סט 2: 3 פעמים תקיעה - שברים - תקיעה (סה"כ 9 קולות).

סט 3: 3 פעמים תקיעה - תרועה - תקיעה (סה"כ 9 קולות).

תקיעה - קול ארוך ומושך

שברים - שלושה קולות קצרים.

תרועה - מספר רב של קולות קצרים ביותר (לדעת רוב הראשונים שלושה, ונהוג לעשות לפחות תשעה).

"תנו רבנן: פעם אחת חל ראש השנה להיות בשבת. אמר להם רבן יוחנן בן זכאי לבני בתירה: נתקע. אמרו לו: נדון. אמר להם: נתקע, ואחר כך נדון. לאחר שתקעו אמרו לו: נדון!".

אמר להם: כבר נשמעה קרן ביבנה, ואין משיבין לאחר מעשה" תלמוד בבלי, מסכת ראש השנה דף כ"ט, ע"ב

לְשִׁמְעַ שׁוֹפָרוֹת

הַצִּלִּי בַשְּׁפוּפָרֶת כְּתִקְיעַת שׁוֹפָר בַּיּוֹם הַזֶּה.

אֵינֶנִּי יוֹדֵעַת אִם יֵשׁ שָׁם דִּין אוֹ גַּם רְחֻמִּים.

צִלְצַל הַטֶּלְפֹן בְּבֵית הָרִיק, שָׁם יֵצֵא מִשְׁפָּע אֶת הַכְּתָלִים מִכְמִיר אֶת הָרְהִיטִים.

אֵינֶנִּי רוֹצֶה לְצִלְצַל וְאֵנִי מְצִלְצֶלֶת אוֹלִי כִּי לִשְׁמַע שׁוֹפָרוֹת.

לְהִיּוֹת סָמִי מִן הָאֶזֶן לֹא תִשְׁוֶה.

אֵין בּוֹ בְּרָכָה רַק הֵד קֶשֶׁה מִן הַחִלּוֹנוֹת.

אסתר אסיננר, מ"ח איזקסון, א' קוסמן (עורכים), שירה חדשה, אפיריון, רמת השרון 1996, עמ' 175



הידעת?

"וּבַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּאֶחָד לַחֹדֶשׁ, מִקְרָא-קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם--כָּל-מְלֶאכֶת עֲבֹדָה, לֹא תַעֲשׂוּ: יוֹם תְּרוּעָה, יִהְיֶה לָכֶם". (במדבר, כ"ט, א')

תְּקִיעַת שׁוֹפָר הִיא אַחַת הַמִּצְוֹת הַמִּשְׁמַעוּתִיּוֹת בְּיוֹתֵר בְּרֹאשׁ הַשָּׁנָה. הַתְּקִיעָה הִיא מִצְוֹת עֲשֵׂה שְׂכֵתוּבָה בַּתּוֹרָה. יוֹם רֹאשׁ הַשָּׁנָה מְכֻנָּה בַּתּוֹרָה "יוֹם תְּרוּעָה" ו"זְכוֹרֹן תְּרוּעָה". הַשׁוֹפָר וּמִצְוֹת הַתְּקִיעָה בּוֹ תּוֹפְסִים מְקוֹם רַחֵב בַּתְּפִילָּה, בְּסִיפּוֹרִים וּבַהֲלָכוֹת.

בִּמְיֻנּוֹ אֵין תּוֹקְעִים בַּשׁוֹפָר בְּיוֹם רֹאשׁ הַשָּׁנָה שַׁחַל בַּשַּׁבָּת, זֹאת מִחֲשֵׁשׁ שֶׁהַתּוֹקֵעַ יִטְלֹטֵל אֶת הַשׁוֹפָר בְּרִשּׁוֹת הָרִבִּים בְּמִקּוֹם לֹא עִירוֹב, דְּבַר הַמֵּהוּוֶה חִלּוּל שַׁבָּת. לָכֵן, בַּשָּׁנָה שְׁבָה חָל רֹאשׁ הַשָּׁנָה בַּשַּׁבָּת תּוֹקְעִים בַּשׁוֹפָר רַק בְּיוֹם טוֹב הַשָּׁנִי שֶׁל רֹאשׁ הַשָּׁנָה הַחֹל בְּיוֹם רֹאשׁוֹן בַּשָּׁבוּעַ.

הנה הוא מבואר שיש כלים וכלים מכלים שונים, שיש להם סגולות בכמו אלה העניינים; כלים שעיקרם ליישב המנוחה והשמחה בלבבות האנשים, כמו שאמר בשמואל ב' ו' "ודוד וכל בית ישראל משחקים לפני ה' בכל עצי ברושים, ובכינורות ובנבלים ובתופים ובמנענעים ובצלצלים", וכלים מיוחדים לעורר הצער והחרדה, כמו שנאמר אחר פרץ עוזא "ודוד וכל בית ישראל מעלים ארון ה' בתרועה וקול שופר". ולזה מה שנתייחד בניגוני ראש-השנה זה הכלי מכל זולתו, כמו שאמרו: "אמרו לפני מלכיות... ובמה? בשופר!" כי הוא המיוחד אל החרדה וההתעוררות מכל הכלים, כמו שנאמר (עמוס ג) "אם ייתקע שופר בעיר ועם לא יחרדו?!"

ר' יצחק עראמה, עקדת יצחק, שער ס"ז פרשת אמור

S(H)O-FAR SO GOOD

כל ראש השנה אנו מוצאים את השופר מהבידעם וחוקעים בו.

אבל למה השופר מגיע רק בתקופה הזאת של השנה? ומה הסיבה לתקוע בשופר בכלל?

הנה מספר מקורות שכל אחד מראה לנו נקודת מבט אחרת על התקיעה בשופר. קראו את המקורות ונסו להסביר מה תפקיד השופר מתוך כל מקור:

שמות יט' טו:

וַיְהִי בַיּוֹם הַשְּׁלִישִׁי בַּהִית הַבֶּקֶר, וַיְהִי קֶלֶת וּבְרָקִים וַעֲנָן כְּבֹד עַל-הָהָר, וְקָל שֹׁפָר, חֹזֵק מְאֹד; וַיַּחֲרֹד כָּל-הָעָם, אֲשֶׁר בַּמִּחָנֶה. וַיּוֹצֵא מֹשֶׁה אֶת-הָעָם לִקְרַאת הָאֱלֹהִים, מִן-הַמִּחָנֶה; וַיִּתְּצֻבוּ, בַּתַּחֲתִית הָהָר. וְהָרַסִּינִי, עֲשֹׂן כָּלוּ, מִפְּנֵי אֲשֶׁר יָרַד עָלָיו יְהוָה, בָּאֵשׁ; וַיַּעַל עֲשָׂנוּ כַּעֲשֹׂן הַכֶּבֶשֶׂן, וַיַּחֲרֹד כָּל-הָהָר מְאֹד. וַיְהִי קוֹל הַשֹּׁפָר, הוֹלֵךְ וְחֹזֵק מְאֹד; מֹשֶׁה יִדְבֹּר, וְהָאֱלֹהִים יַעֲנֶנּוּ בְּקוֹל. וַיָּרַד ה' עַל-הָרַסִּינִי, אֶל-רֹאשׁ הָהָר; וַיִּקְרָא ה' לְמֹשֶׁה אֶל-רֹאשׁ הָהָר, וַיַּעַל מֹשֶׁה.

ויקרא כ"ג:כ"ד-כ"ה

וַיְדַבֵּר ה' אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר. כַּד דִּבַּר אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, לֵאמֹר: בַּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּאַחַד לַחֹדֶשׁ, יִהְיֶה לָכֶם שְׁבֻתוֹן--זָכְרוֹן תְּרוּעָה, מִקְרָא-קֹדֶשׁ. כָּל-מִלְאֲכַת עֲבֹדָה, לֹא תַעֲשׂוּ; וְהִקְרַבְתֶּם אִשָּׁה, לְה'. וַיְדַבֵּר ה', אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר. אַךְ בְּעֶשְׂרֵי לַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפָּרִים הוּא, מִקְרָא-קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם, וְעֲנִיתֶם, אֶת-נַפְשֹׁתֵיכֶם; וְהִקְרַבְתֶּם אִשָּׁה, לְה'.

ויקרא כה' ח'

וּסְפַרְתָּ לְה', שִׁבְעַת שְׁבֻתֹת שָׁנִים--שִׁבְעַת שָׁנִים, שִׁבְעַת פְּעָמִים; וְהָיוּ לְה', יָמֵי שִׁבְעַת שְׁבֻתֹת הַשָּׁנִים, תִּשְׁעַת וָאַרְבָּעִים, שָׁנָה. וְהַעֲבַרְתָּ שׁוֹפָר תְּרוּעָה, בַּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי, בְּעֶשְׂרִי, לַחֹדֶשׁ; בַּיּוֹם, הַכִּפָּרִים, תַּעֲבִירוּ שׁוֹפָר, בְּכָל-אַרְצְכֶם. וְקִדַּשְׁתֶּם, אֶת שָׁנַת הַחֲמִשִּׁים שָׁנָה, וַקְרַאתֶם דְּרוֹר בְּאַרְצְךָ, לְכָל-יִשְׂבִּיעָה; יוֹבֵל הוּא, תִּהְיֶה לָכֶם, וּשְׁבֻתָּם אִישׁ אֶל-אָחִיו, וְאִישׁ אֶל-מִשְׁפַּחְתּוֹ תִּשָּׁבוּ.

בראשית כב'

וַיִּקְרָא אֱלֹהֵי מִלְאָה ה', מִן-הַשָּׁמַיִם, וַיֹּאמֶר, אֲבִרְהָם אֲבִרְהָם; וַיֹּאמֶר, הַנִּנִּי. וַיֹּאמֶר, אֵל-תִּשְׁלַח יָדְךָ אֶל-הַנֶּגֶר, וְאַל-תַּעַשׂ לוֹ, מֵאוֹמָה: כִּי עֵתָה יִדְעֵתִי, כִּי-יִרְאֶה אֱלֹהִים אֹתָהּ, וְלֹא תִשְׁכַּת אֶת-בְּנֵהךָ אֶת-יְחִידָהּ, מִמֶּנִּי. וַיֵּשֶׁא אֲבִרְהָם אֶת-עֵינָיו, וַיִּרְאֵהוּ וַהֲגֵה אֵיל, אַחֵר, נֶאֱחָז בִּסְבָךְ בְּקִרְיָנוּ; וַיִּלֶּךְ אֲבִרְהָם וַיִּקַּח אֶת-הָאֵיל, וַיַּעֲלֵהוּ לְעֵלָה תַּחַת בְּנוֹ.

מלכים א' א' לט

וַיִּקַּח צְדוֹק הַכֹּהֵן אֶת-קֶרֶן הַשָּׁמֶן, מִן-הָאֹהֶל, וַיִּמְשַׁח, אֶת-שְׁלֹמֹה; וַיִּתְּקֵנוּ, בַּשֹּׁפָר, וַיֹּאמְרוּ כָל-הָעָם, יְחִי הַמֶּלֶךְ שְׁלֹמֹה.

יחזקאל פרק לג

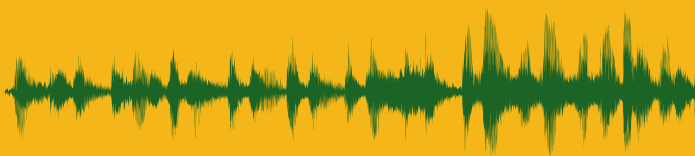
וַיְהִי דְבַר-ה', אֵלַי לֵאמֹר. בֶּן-אָדָם, דִּבַּר אֶל-בְּנֵי-עַמָּה וְאָמַרְתָּ אֲלֵיהֶם, אֲרָץ. כִּי-אֲבִיא עָלֶיךָ חֶרֶב; וְלָקַחְתִּי עִם-הָאָרֶץ אִישׁ אָחִד, מִקְצֵיהֶם, וְנָתַנּוּ אוֹתוֹ לָהֶם, לְצַפָּה. וַרְאֵה אֶת-הַחֶרֶב, בָּאָה עַל-הָאָרֶץ; וְתַקַּע בַּשֹּׁפָר, וְהִזְהִיר אֶת-הָעָם.

דברי הימים א, טו, כח

וְכָל-יִשְׂרָאֵל מְעֻלִּים אֶת-אָרוֹן בְּרִית-ה' בַּתְּרוּעָה וּבְקוֹל שׁוֹפָר וּבַחֲצֻצְרוֹת וּבַמְצֻלְתִּים מִשְׁמָעִים בְּנִבְלִים וְכַנְרוֹת.

ישעיהו פרק כו

וַיְהִי בַיּוֹם הַהוּא, יִתְקַע בַּשֹּׁפָר גָּדוֹל, וּבָאוּ הָאֲבָדִים בְּאַרְץ אֲשׁוּר, וְהַנְּחִידִים בְּאַרְץ מִצְרַיִם; וְהִשְׁתַּחֲווּ לַה' בְּהָר הַקֹּדֶשׁ, בִּירוּשָׁלַם.



עקידת יצחק

משימה משפחתית-לימוד

קראו את סיפור העקדה קריאה 'יחפה' - בעת הקריאה נסו לשכוח את כל מה שאתם יודעים על הסיפור והתמקדו בפשט וברגשות שהוא מעלה בכם. קראו לאט ובקול רם ודמיינו את ההתרחשויות: כיצד נראות הדמויות? מהן הבעות הפנים? טון הדיבור? איך נראית הסביבה? מה מזג האוויר? מה עוד נמצא שם במרחב המדומיין? מה חשות הדמויות השונות?



הידעת?

חלק משמעותי מהתפילה בראש השנה היא הקריאה בתורה, בקריאת התורה של היום הראשון של ראש השנה אנו קוראים על לידת יצחק, וביום השני על עקידת יצחק. אותה התמקדות ביצחק אינה בהכרח ביצחק כאדם אלא דווקא כמוטיב -סיפור העקידה. סיפור עקידת יצחק מעלה אמוציות רבות ופרשנויות רבות. סיפור העקידה נחשב לאחד השיאים באמנות הסיפור המקראי: הוא מתעלם מתיאורים ופרטים של רקע, נוף, מחשבות והרגשות, ממעט בדיבורים, אך רומז אל כולם בסגנונו הפשוט והקצר, ובשתיקתו. חז"ל חיברו מדרשים רבים כדי למלא את החללים והפערים שבסיפור. העקידה היא נושא מרכזי בתפילה ובפיוט: "זכור לנו (=לזכותנו, לטובתנו) עוקד, זכור לנו נעקד". זהו גם נושא בולט בכל תחומי האמנות: ציירים, פסלים, סופרים ומשוררים הירבו לעסוק בו, והוא תופס מקום חשוב גם באמנות ימינו. סיפור העקידה טעון בנקודות למחשבה על עבודת האל, מוסר, אהבת ילדים, הקרבה, מסירות נפש ועוד. העובדה שאנו עסוקים בסיפור העקידה במהלך ראש השנה, גם היא מהווה נקודה למחשבה. (מטח)

ניסיון בשני קולות - ניהל שגיב

מה לעשות? מה הקול נכון? וצריך להחליט עכשיו. מהבטן. מהיר אלוהים ניסה את אברהם. והניסיון היה: מה הקול הנכון. זה לא כמו בפעם הראשונה. או היה קול חד סטרי שאמר "לך לך". לא היה אחר כך "תחזור לך". ולא היה צריך לבחור. אבל עכשיו המסרים סותרים. בשני קולות. מה הנכון? דמיינו אותו. שומע קול אחד: "קח נא את בנך את יחידך אשר אהבת את יצחק וְלֹךְ-לְךָ אֶל אֶרֶץ הַמִּדְבָּר וְהַעֲלֵהוּ שָׁם לְעֹלָה עַל אֶחָד הָהָרִים אֲשֶׁר אָמַר אֱלֹהֶיךָ" (בראשית כב, ב) והוא קם בבוקר, ומבקע עצים, ומגיע אל ההר, והילד כבר קשור, והמאלח כבר מונפת. ואז שומע קול שני: "אל תשלח ידך אל הנער וְאֶל תַּעַשׂ לוֹ מֵאִמְרָה" (כב, יב). מה לעשות? מה הקול נכון? וצריך להחליט עכשיו. מהבטן. מהיר. והקול שמבקש לא להרוג את הילד ממש: "כִּי עֵתָה יִדְעָתִי כִּי יִרְאֶה אֱלֹהִים אֶתָּה וְלֹא תִשָּׁקֶת אֶת בְּנֶךָ אֶת יחידך ממני" (שם). אז להרוג או לא להרוג? ואברהם, בתנוחה קפואה. האוזן שמעה שני קולות. והיד עוד מונפת. אבל הלב כבר החליט. והעין כבר מתחילה לחפש את התחליף, את האיל. ואפשר כבר לנשום. אברהם בחר בקול הנכון, כנראה, ועמד בניסיון. לא הורגים ילדים. גם לא למען אלוהים. ובחרת בחיים.

ניהל שגיב היא מצרית למקרא ומפתחת תכנים ותכניות לימוד במקרא וחברה בצוות מיום 929.

קולות

אני הולך. תמיד אני הולך. לאן

אני הולך? אינני סאן

מאין העצים האלה ביד?

האש הזאת? אינם שלי. בכדי

אני בעקבותיך ולשווא...אני יודע בני, אני האב.

אני מוליך אותך. שנינו הולכים יחדיו.

אינני ישן. אינני ער.

אני ישן. לבי ער.

איל אחוז בצלעות השחורות

נמנמנים דומים מתאלם בין פארות

הזמן המסתבך בין יומי ולילו...כן. הנני.

לאן

סוביה ריבנר, שירים למצוא עת, ספריית פועלים 1961, עמ' 105

מיהו היבור במרכז ההתרחשות של סיפור עקידת יצחק? מדוע?

האם השיר מציג התרחשות דומה למתואר במקרא?

איזה שם אחר אפשר להציע במקום 'עקידת יצחק'? מה בעיניכם הניסיון

בעקידת יצחק? מי מנסה את מי?

מה הקשר בין עקרון היסוד של עצמאות אחריות וקבלת החלטות לסיפור העקידה.



נעים - נוער מסורתית
תנועת הנוער של התנועה המסורתית

שירים לראש השנה

אחות קטנה

מתי תעלה בתך מבור.
ומבית פלא עלה תשבור.
והפלא פלא בצאתך כגבור.
להתם וכלה מכלותיה.
תכלה שנה וקללותיה:
חילה קבעו הגור כלו.
וטובה שבעו וכוזו איש לו.
ולכה קרעו ובכל זאת
לא ממך נעו מעליותיה.
תכלה שנה וקללותיה:
ומירות חבת וחשקה תגביר.
לחפוז קרבת דודה ומעביר.
מלב דאבת נפשה.
ותסיר לבקש אהבת כלולותיה.
תכלה שנה וקללותיה:
נחה בנחת לגוה רבצה.
רב ננחת מדוד חפצה.
והיא כפורחת עלתה נצה.
לא הבשילו אשכולותיה.
תכלה שנה וקללותיה:
חוקו וגילו כי שור גמר.
לצור הוחילו בריתו שמר.
לכם ותעלו לציון ואמר.
סולו סולו מסליותיה.
תחל שנה ובכרותיה:

*אחר תפילת המנחה אומרים תפילה זו:
אחות קטנה תפלותיה.
עורכה ועונה תהלותיה.
אל נא רפא נא למחלותיה.
תכלה שנה וקללותיה:
בנועם מלים לך תקראה.
ושיר והלולים כי לך נאה.
על מה תעלים עיניך.
תראה, דרים אוכלים נחלותיה.
תכלה שנה וקללותיה:
רעה את צאנך אריות ורו.
שפור חרונך באומרים ערו.
כנת זמנך פרצו וארו.
לא השאירו עוללותיה.
תכלה שנה וקללותיה:
הקם משפלות לראש ממלכת.
כי בבור גלות נפשה נתכת.
וכרום גלות לכה שופכת.
בדלי דלות משכנותיה.
תכלה שנה וקללותיה:



בראש השנה / נעמי שמר

בשנה הבאה / אהוד מנור

בשנה הבאה נשב על המרפסת
ונספור ציפורים נודדות
ילדים בחופשה ישחקו תופסת
בין הבית לבין השדות.
עוד תראה, עוד תראה
כמה טוב יהיה
בשנה, בשנה הבאה
ענבים אדומים יבשילו עד הערב
ויוגשו צוננים לשולחן.
ורוחות דוממים ישאו אל אם הדרך
עיתונים ישנים וענן.
עוד תראה, עוד תראה...
בשנה הבאה נפרוש כפות ידיים
מול האור הניגר הלבן
אנפה לבנה תפרוש באור כנפיים
והשמש תורח בתוכן.
עוד תראה, עוד תראה...

בראש השנה, בראש השנה
פרחה שושנה אצלי בנינה
בראש השנה סירה לבנה
עננה לה בחוף פתאום
בראש השנה, בראש השנה
ליבנו ענה בתפילה נושנה
שיפה ושונה תהא השנה
אשר מתחילה לה היום
בראש השנה, בראש השנה
פרחה עננה ברקיע הסתיו
בראש השנה נכר נשמה
נדלק בשדה חצב
בראש השנה, בראש השנה
ליבנו ענה בתפילה נושנה
שיפה ושונה תהא השנה
אשר מתחילה עכשיו.
בראש השנה, בראש השנה
פרחה מנבינה שאיש לא הכיר
ותוך יממה הזמר המה
מכל חלונות העיר
בראש השנה, בראש השנה
ליבנו ענה בתפילה נושנה
שיפה ושונה תהא השנה
אשר מתחילה בשיר



שנים עשר ירחים / נעמי שמר

בתשרי נתן הדקל
פרי שחום נחמד
בחשוון ירח יורה
ועל גני רקד
בכסלו נרקיס הופיע
בטבת ברד
ובשבט חמה הפציעה
ליום אחד.
באדר עלה ניחוח
מן הפרדסים
בניסן הונפו בכוח
כל החרמשים
באייר הכל צמח
בסיוון הבכיר
בתמוז ואב שמחנו
אחר קציר
תשרי, חשוון, כסלו, טבת
חלפו, חלפו ביעף
גם שבט, אדר, ניסן, אייר,
סיוון, תמוז ואב
ובבוא אלול אלינו
ריח סתיו עלה
והתחלנו את שירנו
מהתחלה.

שנה טובה / לוי קיפניס

שנה הלכה, שנה באה
אני כפי ארימה
שנה טובה לך, אבא,
שנה טובה לך, אמא
שנה טובה, שנה טובה!
שנה טובה לדוד גיבור
אשר על המשמרת
ולל נוסר, בעיר, בכפר,
ברכת "חזק" נמסרת.
שנה טובה, שנה טובה!
שנה טובה, טייס אמיץ,
רוכב במרום שמיים,
ורוב שלום מלח עברי,
עושה דרכו במים.
שנה טובה, שנה טובה!
שנה טובה לכל עמל
בניר וגם במלט,
שנה טובה ומתוקה
לכל ילדה וילד!
שנה טובה, שנה טובה!



צום

הידעת?

אחת המצוות העיקריות ביום כיפור היא החובה לצום. בתורה יש ציווי לענות את הנפש- חז"ל לימדו אותנו שאחת הדרכים לעשות את אותו עינוי היא באמצעות צום. חשוב לציין הצום שמצווה ביום כיפור אינו אותו צום הקשור באבלות, להפך! יום הכיפורים הוא אחד הימים השמחים ביותר עבור העם היהודי. "אמר רבן שמעון בן גמליאל: לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הכיפורים, שבהן בנות ירושלים יוצאות בכלי לבן שאולין שלא לבייש את מי שאין לו".

(מסכת תענית פרק ד משנה ח).

אז למה בכל זאת צמים? הצום הוא חלק מתהליך הכפרה.

תהליך ההתנקות שאדם עושה בנפשו ובגופו.

"כי-ביום הזה יכפר עליכם, לטהר אתכם: מכל חטאתיכם, לפני ה', תטהרו".

במקרא לא פורטו עינויי הנפש של יום הכיפורים, אך חז"ל למדו שמדובר באיסור על חמשת עינוגי הגוף - אכילה ושתייה, רחיצה, סיכה בשמנים (מריחת תכשירים), יחסי אישות ונעילת נעלי עור. חז"ל למדו על כך מכיוון שעינוי יום הכיפורים הוזכר חמש פעמים במקרא. על פי חלק מהדעות רק אכילה ושתייה אסורות מן התורה, ושאר העינויים מקורם באיסור חכמים, אשר יכולים להקל בהם כאשר הנסיבות דורשות זאת. כך כתוב בתורה:

"ידבר אל-בני ישראל לאמר בחדש השביעי באחד לחדש יהיה לכם שבתון וזכרון תרועה מקרא-קדש: כל-מלאכת עבודה לא תעשו והקרבתם אשה לה': וידבר ה' אל-משה לאמר: אף בעשור לחדש השביעי יהיה יום הכפרים הוא מקרא-קדש יהיה לכם ועניתם את-נפשתיכם והקרבתם אשה ה': וכל-מלאכה לא תעשו בעצם היום הזה כי יום כפרים הוא לכפר עליכם לפני ה' אלהיכם: שבת שבתון הוא לכם ועניתם את-נפשתיכם בתשעה לחדש בערב מערב עד-ערב תשבתו שבתכם".

ויקרא פרק כג, פסוקים כג-לב



זמני הצום

השנה, ערב יום כיפור חל ביום ראשון

27.9.2019, מ' חשרי תשפ"א.

ירושלים

תחילת הצום: 18:03

סיום הצום: 19:05

תל-אביב

תחילת הצום: 18:01

סיום הצום: 19:06

חיפה

תחילת הצום: 18:02

סיום הצום: 19:06

באר שבע

תחילת הצום: 18:03

סיום הצום: 19:06

סיפור עממי מספר על אדם פשוט שהגיע יום אחד הרבי שלו ובפיו טענה לא פשוטה: "רבי, אנא עזור לי. אין לי מקום בבית, הבית צפוף מאוד, אשתי אני והילדים בקושי מוצאים מקום לנוע בחופשיות". ענה לו הרבי תשובה מפתיעה: "אם כך, הכנס עז לתוך הבית". "עז תוך הבית?" התפלא החסיד. כן, הכנס את העז לבית". החסיד אמר לעצמו אם הרבי אמר, נעשה כדבר הרבי. שבוע אחר כך חזר החסיד אל הרבי וטען באוזניו: "רבי, עכשיו שיש לנו עז בבית יותר צפוף ממה שהיה לפניך, מה עלינו לעשות?" ענה לו הרבי: "אם כך, עכשיו הכנס את התרנגולים שלך גם לבית". להכניס תרנגולים לבית חשב החסיד זה לא הגיוני בכלל, אבל אם הרבי אמר, נעשה. עוד שבוע עבר ועכשיו חזר החסיד לרבי וטען לפניו כי עכשיו ממש אין מקום בבית בכל מקום שהם דורכים יש או תרנגולות או עז מסתובבת חופשי בבית, הבית מבולגן ומריח מוזר. הרבי השיב לחסיד: "עכשיו תוציא את התרנגולות ואת העז מהבית". וכך עשה החסיד. כעבור שבוע חזר החסיד לרבי ועל פניו חיוך גדול: שואל הרבי את החסיד: "אין מרגיש בבית?" ענה החסיד "רבי, תודה רבה הבית שלנו מרגיש כל כך גדול ומרווח".

למה לדעתכם הרבי ביקש מהאדם להכניס לביתו עוד דברים לאמרת שהבית כבר היה מלא? מה המוסר השל אותן אומרים מתוך הסיפור? האם ניתן להקביל בין הסיפור של העז לבין צום ועינוי הגוף ביום כיפור?

ביד לדעתכם. צום יום כיפור מסייע לנו?

האם אתם אוהבים לצום או לא?

מה ההרגשה כאשר אתם צמים?

אם הצום ביום כיפור הוא כל כך חשוב, למה לא לצום כל יום?

איזה יום בשנה הוא עשרה בחודש השביעי. (במסורת היהודית חודש ניסן הוא החודש הראשון)?

מה הוא העינוי עליו התורה מדברת? ומה מיוחד בעינוי הנפש?

האם בהכרח מדובר על צום?

מה בין יום הכיפורים במקרא לבין יום הכיפורים במתכונתו המוכרת לנו היום?

שאלות לעיון



נעים - נוער מסורתי
תנועת הנוער של התנועה המסורתית

צום

משימה משפחתית

למשימה זו הצטיידו בדפים, עטים ומעטפות. (שימואל כי המשימה לא שומרת שבת)

חשבון נפש אישי

על דף מכתבים יפה כתבו את מחשבותיכם על מעשיכם בשנה שחלפה.

לאחר מכן כתבו שלושה מקרים, שנוגעים להתנהגות לא רצויה שלכם. מהשנה החולפת.

מקרה אחד כלפי המשפחה.

מקרה אחד כלפי החברים לביתה.

מקרה אחד כלפי החברים מנוע"ם.

על יד תיאור של כל מקרה כתבו מה תוכלו לעשות כדי לשפר את אותם דברים.

לבסוף- בתחתית הדף כתבו לעצמכם. מה אני מאחלת לעצמי לשנה הבאה בתחום ההתנהגות, מה אני רוצה לשנות ולשפר.

הכניסו את הדף למעטפה והחביאו במקום טוב, פתחו ביום כיפור תשפ"ב ונראה מה השתנה...

הידעת?

יום הכיפורים נקרא בשפת הגעז (שפת הקודש של הקהילה היהודית באתיופיה): 'בְּעַל אֶסְתֶּרְסִיּוֹ', ובפי העם: 'בְּעַל אֶסְתֶּרְאִי' (כנראה מהשורש רא"ה). חובת הצום חלה על כולם: גברים, נשים וילדים מגיל שבע. הציווי 'ועיניתם את נפשותיכם' התפרש כתובה לענות את הגוף, ולכן התאמצו שלא להירדם בליל יום הכיפורים. מנהג רווח נוסף היה לענות את הגוף בקפיצות קצביות בעת התפילות וביניהן. הכוהנים נהגו להגיע לבית הכנסת כבר בשעות אחר הצהריים של ערב יום הכיפורים, ועזבו לביתם רק במוצאי החג. המפגש בבית הכנסת החל בבקשת סליחה ומחילה ובברכה לכל הנוכחים. תפילת 'כל נדרי' לא הייתה ידועה באתיופיה (ומעניין שבסיגד יש דווקא נוכחות לנדרים, לא בהתרתם אלא בהבטחתם). לקראת סיום הצום הפסיק הקס את התפילה והזמין את צאן מרעיתו לבקש סליחה. או-אז ניגשו המתפללים איש לרעהו, התחבקו וביקשו סליחה ומחילה זה מזה, קראו את עשרת הדיברות וערכו טקס אזכרת נשמות. בסיום הטקס היה נהוג לצאת אל מחוץ לבית-התפילה ולפזר בחזיתו זירעוני חיטה לציפורים. הזירעונים סימלו את נשמות הנפטרים, והציפורים שנקרו בהם ואחר-כך פרשו כנף ועפו, כמו נטלו עמן את התפילות לעילוי נשמתם. בתום הצום נערך טקס אכילה ושתייה בחצר בית התפילה. הנשים היו מביאות מיני מאפה ומשקה לשבירת הצום, והסעודה המלווה בברכת הכהן נמשכה עד שעה מאוחרת.

אילו מנהגים האתיופאים בליכרונות מאתיופיה מוכרים לכם, ואילו חדשים?



מלחמת יום כיפור

סיום המלחמה והמחאה הציבורית

מלחמת יום הכיפורים נמשכה עד ל-24 באוקטובר 1973, יום כניסת הפסקת האש לחוקף. מבחינה צבאית, נחשב צה"ל לצד המנוצח במלחמת יום הכיפורים. אף-על-פי-כן, יצאה מדינת ישראל מהמלחמה מוכה ופגועה. רבים מן המיתוסים שאזרחיה האמינו בהם, במיוחד לאחר מלחמת ששת הימים, נופצו בימים ספורים. האמון בהנהגה המדינית, ובמידה רבה מאוד גם בפקוד צה"ל, נסדק קשות, והתערער הביטחון ביכולתה של ישראל לגבור על אויביה בנקל. האבדות הרבות בנפש השאירו משקע כבד בקרב העם. בסוף חורף 1974, החל שחרור חיילי המילואים שלחמו במלחמת יום הכיפורים. עם שחרורם, החלה להתארגן מאליה תנועת מחאה עממית על כשלי המלחמה – שאותם חוו אנשי המילואים על בשרם. הראשון שהפגין היה סרן מוטי אשכנזי, שפיקד במלחמה על מעוז "בודפשט", המוצב היחיד מבין מוצבי התעלה שהחזיק מעמד ולא נפל בידי המצרים במלחמה. שלושים מחייליו של אשכנזי נהרגו בקרבות הקשים, והוא יצא מהמלחמה בתחושה שמישהו למעלה צריך לחת על כך את הדין. עם שחרורו מהמילואים בתחילת חודש פברואר, עלה אשכנזי לירושלים ופתח בשביחת רעב מול משרד ראש הממשלה בקריאה לשר הביטחון משה דיין להתפטר מתפקידו. תוך ימים אחדים, הצטרפו אליו רבבות אזרחים וחיילי מילואים שהגיעו ישר מהחזית, ומחאת היחיד נהייתה למחאת המונים סוערת, ואחר כך לתנועה המונית, שסוקרה היטב בתקשורת, שהפעילה לחץ רב על ההנהגה. גם משפחות שכולות כואבות הצטרפו למחאה והגבירו את הלחץ על הממשלה לקבל על עצמה את האחריות למחדלי המלחמה. המחאה זכתה לתמיכה אדירה בקרב הציבור, והיא סחפה אליה רבים. בסופו של דבר, השפיעה תנועת המחאה עמוקות על הדרג הפוליטי: ראש הממשלה גולדה מאיר ושר הביטחון משה דיין התפטר, והוקמה ממשלה חדשה בראשותו של יצחק רבין. בריאיון שנערך עם מוטי אשכנזי ביולי 2002, הוא סיפר: "בכל הצניעות, אני אומר שאני הבאתי להפלת ממשלת גולדה מאיר עם תנועת המחאה של מלחמת יום כיפור... זה היה בעצם אגד של קבוצות פוליטיות שהקו המשותף שלהן היה לקחת אחריות. קיימנו הפגנות עד להתפטרות הממשלה. "השארתי חיילים מהפלוגה שלי והרגשתי שאני חייב למשפחות וליתומים את זה, מאחר שוועדת אגרנט שחררה את הבכירים מאחריות. מאז נכנס לזירגון הביטוי אחריות מיניסטרילית (אחריות המנהיג)".

מקור: סמדר שמואלי, "מוטי אשכנזי רץ לכנסת", Ynet, 15.7.2002



רקע

שש שנים בלבד עברו ממלחמת ששת הימים עד פרוץ מלחמת יום הכיפורים. בשנים שאחרי מלחמת ששת הימים, הייתה בישראל תחושה של אופוריה וביטחון מופרז בכוחו של צה"ל. תחושה זו, ששררה הן בציבור הן בקרב ההנהגה הצבאית והמדינית, הביאה לשאננות, ומתוך כך לפירוש מוטעה של כוונות מדינות ערב השכנות ושל מעשיהן. ההנחה הייתה ששנים רבות יעברו בטרם יעזו צבאות ערב לתקוף שוב את ישראל, ולכן, למרות ריכוזי הכוחות הגדולים של צבאות ערב סמוך לגבולות ישראל ולמרות התראות שונות על כוונות מדינות אלו לתקוף את ישראל, צה"ל לא נערך למלחמה. באותה עת, מצרים וסוריה התחמשו והתכוננו היטב למתקפה על ישראל. הן שאפו להשיב לידיהן את השטחים שכבשה ישראל מהן במלחמת ששת הימים, ולשקם את כבודן שנרמס. באותו הזמן, גולדה מאיר עמדה בראשות ממשלת ישראל ולצידה משה דיין כיהן כשר הביטחון. דוד אלעזר ("דודו") היה הרמטכ"ל. רק בבוקר יום כיפור, שעות ספורות לפני הפלישה, התקבלה ידיעה ברורה על כך שעומדת לפרוץ מלחמה. פלישת מצרים וסוריה לישראל החלה ביום כיפור, ב-6 באוקטובר 1973, בשתיים בצהריים. כוחות צה"ל הדלים שאיישו את הגבול בדרום ובצפון הופתעו נוכח הכוחות הגדולים שתקפו אותם, ואלו כבשו שטחים רחבים במהירות. המלחמה הייתה קשה מאוד וארכה שלושה שבועות. על אף העובדה שצה"ל לא נערך כראוי למלחמה, ולמרות התבוסה שנחלה ישראל בימים הראשונים למלחמה, הצליח צה"ל להדוף את צבאות סוריה ומצרים משטחי ישראל, ואף להתקדם לעומק שטחיהן. בסוף המלחמה הושג ניצחון ישראלי מרשים בכל החזיתות, כאשר צה"ל נעצר במרחק של 40 ק"מ מדמשק ו-101 ק"מ מקהיר.

מוטי אשכנזי ייסד תנועת מחאה – תנועה של אדם בודד שהתרחקה לתנועה של אלפים. מה, לדעתכם, הניע את מוטי אשכנזי לפעול? אילו ערכים הנחו אותו?

למחאה הציבורית שפרצה עם סיום המחאה הייתה השפעה משמעותית על השלטון בישראל. מה, לדעתכם, היה מקור כוחה?

מצאו אדם שעבר את מלחמת יום הכיפורים ובקשו לשמוע על המחאה. החל בקיום המחאה, בלתימה עצמה, ובחלרה הביתה. בקשו לשמוע על האווירה הכללית באותם ימים.



ונתנה תוקף



הידעת?!

הפיוט ונתנה תוקף הוא אחד מהפיוטים היותר מוכרים בתפילת יום כיפור וראש השנה. בתפילה זו מדגישים את קטנותו של האדם אל מול היקום ואלוהים. היא נאמר בתפילת מוסף. הפיוט היה נפוץ בקהילות אשכנז, אך בשנים האחרונות יותר ויותר קהילות יהודיות מכל העולם מאמצות את הפיוט.

שהרי לא תמיד שותק האלוהים ולא לעולם עיוור הוא האדם. נבורתו ממלאה את העולם; רוחו מרחפת על פני המים. ישנם רגעים בהם, אם לנקוט בביטוי תלמודי, 'נושקים' שמים וארץ זה לזה; שבהם מורם המסך באופקו של הנוזע ומתגלה בתוך הזמן חזיונו של הנצחי. אחדים מאתנו חוו לפחות פעם אחת את הממשות הרגעית של אלוהים. אחדים מאתנו הציצו ביופי, בשלווה ובעוצמה שנובעים דרך נשמות אלו המקדישים עצמם לו. עשוי לבוא רגע כבד בנשמה, שבו האדם לא רק יסתייע ויודרך על ידי יזו המסתורית של האל, אלא גם ילמד כיצד לסייע, כיצד להדריך אחרים. קול-סיני ממשיך וקורא לעולם ועד: "את הדברים האלה דבר ה' אל כל קהלכם בהר מתוך האש הענן והערפל בקול גדול ולא יסף" (דברים ה' ט).

הרב אברהם יהושע השל

הקדמה/תחליף ל"ונתנה תוקף" / הרב יוסף מזלר

בראש השנה יכתוב, ויום כפור יחתמו
שקלשנה זו אנשים יחידים ומיוחדים,
חלק באופן עדין יותר מאחרים,
ואין דבר שחיי לצאת.

אך אל מול כחות אדירים, של טבע ואנושות
ספר החיים ממשיך להכתוב על ידנו.

מעשינו הם מלחמה,

תקופות חיינו הן פרגיו

ואין דבר אשר לא נרשם. כל מעשה שמעשה נחשב.

אין לנו דבר, לדעת אילו מעשים או מילים

יותרו רשם או יטו את המאזנים.

ואם לא עכשיו, אימתי?

עבור הדברים שביקלחנו לשנות, נתנת לנו התשובה.

עבור הדברים שאין בילחנו לשנות, נתנת לנו התפילה.

עבור העזרה שביקלחנו לתת, נתנת לנו הצדקה.

בואו נכתב ביחד ספר חיים יפיפה,

שאותו תקרא השכינה.

ונתנה תוקף קדשת היום כי הוא נורא ואים
ובו תנשא מלכותך
ונכון בקסד כסאך ונתשב עליו באמת.
אמת כי אתה הוא דין ומוכיח ויודע ועד
וכותב וחותם וסופר ומונה.
ותזכר כל הנשכחות,
ותפתח את ספר הזכרונות.
ומאליו יקרא.

וחתם יד כל אדם בו.

ובשופר גדול יתקע.

וקול דממה דקה ישמע.

ומלאכים יתפוו.

וחיל ורעדה יאחזו.

ויאמרו הנה יום הדין.

לפקד על צבא מרום בדין.

כי לא יוכו בעיניך בדין.

וכל באי עולם יעברו לפניה כבני מרון.

כבקרת רועה עדרו.

מעביר צאנו תחת שבתו.

כן תעביר ותספר ותמנה ותפקד נפש כל חי.

ותחתך קצבה לכל ברייתך.

ותכתב את גזר דינם:

בראש השנה יכתובו

וביום צום כפור יחתמו

כמה יעברו וכמה יקראו

מי יחיה ומי ימות.

מי יקצו ומי לא יקצו

מי יבטל ומי יבטל

מי יקרב. ומי יתרחק. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

ומי יתרחק. ומי יתרחק. ומי יתרחק. ומי יתרחק. ומי יתרחק. ומי יתרחק.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

מי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב. ומי יקרב.

ונתנה תוקף - תפילה ליום הכיפורים
מסביבות המאה האחת עשרה.
הולחנה על ידי יאיר רוזנבלום והוקדשה
ל-ו בני קיבוץ בית השיטה שנהרגו
במלחמת יום הכיפורים.

כי כשמה כן תהלתך קשה לכעס ונוח לרצות כי לא תחפץ במוות המת כי אם בשובו מדרך
וחיה ועד יום מותו תחכה לו אם ישוב מיד תקבלו. אמת כי אתה הוא יוצרם ואתה יודע
יצרם כי הם בשר ודם. אדם יסודו מעפר, וסופו לעפר בנפשו יביא לחמו משול כחרס
הנשבר כחציר יבש וכציץ גובל כצל עובר וכענן כלה וכרוח נושבת וכאבק פורח וכחלום
זעוף. ואתה הוא מלך אל חי וקיים אין קצבה לשנותיה. ואין קץ לארצה זמיה ואין לשער
מרכבות כבודך. ואין לפרש עלים שמה שמה נאה לה. ואתה נאה לשמה. ושמנו קראת
בשמה. עשה למען שמה. וקדש את שמה על מקדישי שמה בעבור כבוד שמה הנערץ
והנקדש כסוד שיח שרפי קדש המקדישים שמה בקדש דרי מעלה עם דרי מטה.

מה הביצוע עורר בכם? בעיניכם מה תפקידה של תפילה זו? מדוע
לדעתכם תפילה זו משויכת עם מלחמת יום הכיפורים, וכיחולד עם קיבוץ
בית השיטה?

מה הוא קול דממה דקה? כיצד אפשר לשמוע קול זה?



בין אדם לחברו - בקשת סליחה

גם הרמב"ם מסביר לנו מה המהות של עבירות של בין אדם לחברו ביום הכיפורים: "...אין התשובה ולא יום הכיפורים מכפרין אלא על עבדות שבין אדם למקום (אלוהים), אבל עבדות שבין אדם לחברו אינו נמחל לו לעולם עד שייתן לחברו מה שהוא חייב לו וירצהו וצריך לשאול ממנו שימחל לו... ואסור לאדם להיות אכזרי ולא יתפייס, אלא יהא נוח לרצות וקשה לכעוס ובשעה שמבקש ממנו החוטא למחול, מוחל בלב שלם ובנפש חפצה. ואפילו הצר לו וחטא לו הרבה, לא יקום ולא ייטור וזה דרכם של זרע ישראל וליבם הנכון"



הידעת?

יום כיפור, כשמו כן הוא, הוא יום של כפרה, יום של טהרה. יום שבו אנו עושים תהליך נפשי פנימי של סליחה. וכך כתוב בתורה: "כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם מכל חטאתיכם לפני ה' תטהרו. שבת שבתון היא לכם ונעניתם את נפשתיכם חקת עולם". (ויקרא טז ל'). על פסוקים אלו דרשו חז"ל שאותה כפרה הקיימת ביום עצמו, אינה כפרה בכל החטומים של האדם, הכפרה של היום אינה תקפה על עבירות בין אדם לאדם. אנשים שונים. בשביל לכפר על עבירות שבין אדם לחברו צריך לעשות פעולה של ריצוי החברה: "את זו דרש רבי אלעזר בן עזריה (ויקרא טז ז) "מכל חטאתיכם לפני ה' תטהרו" עבירות שבין אדם למקום יום הכיפורים מכפר עבירות שבין אדם לחברו אין יום הכיפורים מכפר עד שירצה את חברו". (משנה יומא ח, ט)

רוחות של סליחה

שני חברים הלכו יחד במדבר. במהלך המסע, החל להתעורר בין השניים ויכוח סוער וחבר אחד סטר על לחיו של החבר השני. החבר שקיבל את הסטירה לא החזיר מכה ולא אמר מילה רעה. במקום זה הוא הרים מקל וכתב על החול: היום, החבר הכי טוב שלי סטר לי בפרצוף! השניים המשיכו במסעם, עד שמצאו נווה מדבר והחליטו לטבול בו. החבר האחד נכנס למים ושכשך בהם בלי בעיה ואילו החבר השני, שקיבל את הסטירה, נסחף לאיזור של מים עמוקים והחל לטבוע. חברו מיהר לשחות לעברו ולמשות אותו אל הגדה. לאחר שהתאושש, חרט החבר על האבן הקרובה: היום החבר הכי טוב שלי הציל את חיי! החבר שסטר והציל מטביעה, הסתכל בו בפליאה ושאל: אחרי שפגעתי בך כתבת בחול ועכשיו אתה חורט על אבן - למה? הסתכל עליו החבר השני וענה: כשמישהו פוגע בנו אנחנו צריכים לכתוב את זה על חול כדי שרוחות של סליחה יוכלו למחוק מה שהיה, אבל כשמישהו טוב קורה או כשמישהו עושה עבורנו דבר נפלא, עלינו לחרוט זאת באבן כך ששום רוח לא תוכל לטשטש את מה שהיה. מי ייתן ונלמד לכתוב את שעל ליבנו בחול ולגלף את אושרנו באבן. מי ייתן ורוחות של סליחה יוכלו למחוק עקיבות ישנות בחול, ולאפשר לנו לצעוד בבטחה בדרך חדשה.

מקור: סלי ב.

- על מנת שחלילי פיוס יתקיימו, אמורים להתקיים מספר תנאים:
1. בחירה לסלוח: סליחה היא מהלך של בחירה ולא רק רגש. צריך לעשות מאמץ בשביל לבקש סליחה. זה לא טבעי לרובנו.
 2. מפגש עם הכאב: בקשת סליחה היא חזרה לעבר בו נפגעו הרגשות של האחר. על כן יש צורך להיות מאוד זהירים כאשר באים לבקש סליחה ולדעת שלמרות שאנחנו התכוונו לבקשת הסליחה, אצל האחר אותה בקשה יכולה לעורר רגשות לא נעימים.
 3. הנפגע צריך לקבל תחושת ביטחון שלא יהיה בסכנת פגיעה נוספת.
 4. הפוגע אמור להראות נכונות לשנות את התנהגותו הפוגענית.
 5. הפוגע אמור לפתח אמונה שיש ערך לחלילי התפייסות וסליחה.
 6. הפוגע אמור לבקש סליחה על הפגיעה שפגע ללא האשמת הנפגע על חלקו ביצירת המשבר והחרפתו. ועל הפוגע לקבל שמותר לנפגע לומר שאינו מקבל את ההתנצלות.
 7. פוגע המחפש צדק, בדרך כלל לא מחפש התפייסות, אלא מהלכים דמויי התפייסות שמטרתם להיות צודק ומנצח ולא לכבד את השונות ואת אמת האחר.
 8. השקעה ביחסים טובים: במקום להתרכז ברגשות הפוגעים ונקמה, מומלץ לחפש דרכים חדשות להשגת יחסים טובים או סבירים ועניינים.
 9. צמיחה: יש לחתור ליצירת תהליך של שינוי סיפור ההתמרמרות לסיפור של צמיחה, התפתחות אישית והודיה לאירוע ולפוגע שנתנו הזדמנות לשיעור זה. תהליך זה ניתן לקיים באמצעות הפעולות הבאות: א. ברור איך מספר הפוגע את הסיפור, כדי להבין את נקודת מבטו של האחר. ב. זיהוי מרכיבי ההתפתחות והלמידה בעקבות המצב הפוגע. ג. תשומת לב לפרטים קטנים חיוביים בחיי הנפגע שקיבלו מקום אחרי הפגיעה. ד. תפילה לשלום הפוגע.

יששכר עשת



בין אדם לחברו- בקשת סליחה

סיפור על סליחה

היה היו שני אחים שגרו בחוות סמוכות. במשך שנים הם חיו בשלום ובשיתוף פעולה ועזרו זה לזה ככל שילוו. יום אחד, למרבה הצער, התעורר ביניהם ויכוח. זכרים קשים הוטחו לאור, ואחריהם הגיעו חוזשים רבים של שתיקה ונתק. שני האחים לא דיברו ביניהם יותר. בוקר אחד, דפק אדם זר על דלתו של אחד האחים. הור אחז בידיו ארגו ובו כלי עבודה של נגר. "אני מחפש עבודה לכמה ימים", הוא אמר, "אולי אתה צריך עבודות תחזוקה בחווה היפה שלך? אני עובד מהר ואעשה כל עבודת נגרות שיש לך". חשב האח על ההצעה והשיב: "לא במקרה הגעת אלי – יש לי עבודה גדולה בשבילך. אתה רואה את החווה שנובלת עם החווה שלי? זו החווה של אח שלי. עד לא מזמן נבל ביננו שדה פתוח, אבל האח שלי חפר שם ויצר תעלה שתחצה בינינו ממש כמו גבול!! הוא חושב שהוא חכם גדול, ואני אראה לו מי קובע את הגבול כאן! אני רוצה שתבנה לי חומת עץ גבוהה נבונה – שלא אצטרך לראות אותו יותר לעולם!!" הנגר שתק רגע ואמר: "אני מבין. אבנה לך בדיוק את הדבר שאתה מבקש". הוא התחיל לעבוד ועבד במהירות וביעילות. ניתן היה לראות שהוא מקצוען בתחומו. כעבור שלושה ימים סיים הנגר את עבודתו וקרא לאח שהזמין את העבודה. האח הגיע בריצה ועיניו נפערו בתדהמה... במקום החומה שהוא ביקש עמד לו גשר מעל התעלה הגדולה שחפר אחיו, וחבר בין שתי החוות. בעודו עומד שם נדהם וזועם על הנגר שלא עשה את מלאכתו, ראה את אחיו עומד בקצה הגשר ודמעות בעיניו. "אני לא יודע מה להגיד...", אמר אחיו "אחרי כל מה שעשיתי... המילים הקשות שאמרתי... התעלה שחפרתי בינינו... ואתה בנית את הגשר הזה..." "שני האחים הביטו דומעים זה בזה והחלו לחצות את הגשר. אתם יכולים לדמיין את הפגישה המרגשת שהיתה שם באמצע הגשר... האחים בכו והתחבקו והתנצלו והבטיחו אחד לשני שיותר לא יניחו לאי הבנות להקים חומות ולהפריד ביניהם. והנגר? הוא אסף את ארגו הכלים שלו והמשיך לדרכו – לבנות עוד גשרים של סליחה בין אנשים.



מתוך התרגול היומי 29 יום של אלול :

"לצפות בעצמנו" (מיכל רובין)

מודל אפר"ת הוא מודל התנהגותי המבוסס על גישתו של הפסיכולוג אלפרד אדלר. המודל הזה מאפשר לנו לבחון סימואציות ע"ביאסו" אותנו, מצבים קשים או כאלו שהתגובה שלנו אליהם היתה יכולה להיות טובה יותר, ולנסות לספק להם פרשנות חדשה ומיטיבה. המודל מציע לנו הסבר על תהליך הפנימי שעובר עלינו, ומה משפיע על מה: א – אירוע פ – פרשנות ר – רגשת – תגובה.

מתקיים אירוע כלשהו במציאות שלנו, אנחנו מפרשים אותו בצורה מסוימת, הפרשנות הזאת יוצרת אצלנו רגש והרגש מניע אותנו לפעולה, לתגובה לאירוע. לדוגמא: האירוע – קבעתי לפגוש חברה והיא הבריזה לי הפרשנות – לחברה לא אכפת ממני, היא מזלזלת בי ובזמן שלי. הרגש – אכזבה, עלבון. התגובה – אני כועסת ולא יוצרת קשר עם החברה. האירוע הוא נתון שלא תלוי בנו, אין לנו אפשרות לשנות אותו. אבל לפי המודל, אם נשנה את הפרשנות שלנו לאירוע לפרשנות מיטיבה, נוכל ליצור תגובת שרשרת שחשפיע על התגובה שלנו לאירוע. לדוגמא: האירוע – קבעתי לפגוש חברה והיא הבריזה לי. הפרשנות המיטיבה – כנראה שהיום שלה החפחח באופן לא צפוי והמפגש שלנו לא הסתדר לה. הרגש – אכזבה, חמלה, דאגה. התגובה – אנסה ליצור קשר עם החברה כדי לבדוק מה קרה לה.

אל עכשיו תורכב, חשבו על אירוע שגרם לכם לתחושה לא נעימה. בדקו לפי מודל אפר"ת מה הייתה הפרשנות שלכם, איזה רגש היא העלתה ואיך הרגש הזה הביא לתגובה שלכם. כתבו את המודל הראשון במחברת. לאחר מכן נסו לתת לאירוע פרשנות אחרת, מיטיבה. בדקו אם עצמכם איזה רגש עלה בכם כתוצאה מהפרשנות החדשה ומה הדרך בה הייתם רוצים להגיב כעת. אם התרגל עוצר אצלכם, זו הזמנה לתרגל יותר עם עוד אירועים וכמובן להכניס את התרגול לארועי היום-יום!

דרך הסיפור אפשר לדבר עם הילדים בבית (וגם עם עצמנו)

על סליחה

חשיבותה של סליחה משני כיוונים

היכולת לסלוח והיכולת לקבל סליחה.

על הכיוון והאמירות שאנו מרגישים כשאנו כועסים ושומרים טינה, ועל

השחרור והשמחה שיש בלב כשאנו מסכימים לסלוח ולמחול.

על כך שאנו אלה שבאחרים להישאר באזור הכעס, הקצף והשנאה, או

לעבור בגשר הסליחה אל עבר האהבה, החברות, שיתוף הפעולה

והעזרה ההדדית.

על הדברים החשובים באמת כמו חברות ומשפחה.

משימה משפחתית

שבו במעגל משפחתי בסלון, ללא מכשירים ניידים וצלצולים מיותרים. כל בן או בת משפחה פונים לזהו/ו שיושבים מימין. שלב א' – הסתכלו לזה/ה בעיניים, חשבו על דבר רציני שעליכם לבקש סליחה עליו. היישירו מבט, תארו על מה אתם מבקשים/ות סליחה, ובקשו את סליחתם. לאחר שהשלחתם מעגל אחד בזה, עברו לשלב ב'.

שלב ב' – בצעו סבב בכיוון השני, כלומר, הפעם אתם פונים לאדם שמשמאלכם. היישירו מבט וספרו לו שאתם סולחים לו מעומק הלב. אחרי שהשלחתם סבב בזה, תוכלו לפנות לבני משפחה נוספים ולבצע את אותו תרגיל איתם.



וידוי

אשמנו בגדנו / אשכנוֹאֵלְהִינוּ ואלֵהִי אֲבוֹתֵינוּ/ ואמוֹתֵינוּ/ אָנָּה תְּבֵא לְפָנֶיךָ תִּפְלְתֵנוּ וְאֵל תִּתְעַלֵּם מִתַּחֲנָתֵנוּ, שְׁאִין אָנוּ עֲזֵי פָנִים וְקָשִׁי עָרְךָ לֹמֵר לְפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהִי אֲבוֹתֵינוּ/ ואִמּוֹתֵינוּ/ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ, אָבִל אֲנַחְנוּ וְאֲבוֹתֵינוּ חָטָאנוּ. אֲשַׁמְנוּ, כָּגִדְנוּ, גָּזְלָנוּ, דִּבְרָנוּ דִּפִּי, הָעֵוִינוּ, וְהִרְשָׁעֵנוּ, וְדָנוּ, חִמְסָנוּ, טָפְלָנוּ שָׁקֵר, לְעַצְנוּ רָע, כּוֹבְנוּ, לִצְנוּ, מְרִדְנוּ, נֶאֱצָנוּ, סָרְרָנוּ, עֲוִינוּ, פִּשְׁעֵנוּ, צָרְרָנוּ, קִשְׁיָנוּ עָרַף, רָשָׁעֵנוּ, שָׁחַתְנוּ, תַּעֲבָנוּ, תַּעֲזִינוּ, תַּעֲתִיעֵנוּ. סָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ, כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשָׁעֵנוּ.



הידעתי!

לאורך התפילה ביום כיפור אנו אומרים את הוידוי 10 פעמים, לפעמים אומרים אותו עם הקהל ולפעמים אומרים אותו בתפילה אישית, אבל הדבר החשוב הוא שהמילים אינם משתנות מפעם לפעם. לרבים מאיתנו לא נעים לומר את הוידוי, לא נעים לחזור על הדברים הרעים שלנו כל כך הרבה פעמים, למה אני צריך להוריד לעצמי את הביטחון העצמי שלי. למה להיות מזוכיסט דווקא ביום כיפור? אולי במקום נאמר את הדברים שאנו טובים בהם? עניין הוידוי אינו נועד בשביל לדכא את עצמנו ושניפול ולא נצליח לקום, הוידוי נועד שנשים לב אל הדברים שמסתירים מעצמנו את האני העצמי. ניתן לדמות את הוידוי לנסיעה בעזרת אפליקציית ויזו, אם יש רכב תקול בצדדי הכביש האפליקציה תאמר לנו, אם אנחנו יורדים מהדרך אליה אנו רוצים להגיע הויז יעשה רעש ויאמר - מחשב מסלול מחדש, הויז רוצה להחזיר אותנו למקום אליו אנו מנסים להגיע. כך גם עם הוידוי כאשר אנו רואים את הדברים שלא מתאימים לדרך בה אני רוצה ללכת, עלי ידי כך אני משנה את המסלול שלי.

האם זה משמעותי לחזור על רשימת החטאים הזו כל שנה מחדש?
מדוע החטאים כתובים באשון רבים ולא באשון יחיד?
לאחר שחזרנו על רשימת החטאים עכשיו עלינו לעשות?

רעיונות לדיון

האם יום כיפור הינו חסיבת רחמים?
אפשר להגיע לתשובה דרך חסיבת רחמים?
מה אני חרגיש כאשר אני קורא את הוידוי?
אפשר לחזור בתשובה בלי בטחון עצמי?



נעילה

פתח לנו שער,
אשכנז

אל נורא עליה,
ר' משה אבן עזרא. מאה 11

הידעת?

תפילת נעילה היא התפילה הסוגרת את יום הכיפורים ואת המהלך של עשרת הימים הנוראים שתחילתו בראש השנה. זמן תפילת נעילה הוא זמן החתימה, בו נגזר דינו של אדם לשנה הקרובה, ובו שערי בית דין של מעלה נסגרים. התפילה נקראת "נעילה" מפני שהיא נאמרה בשעה שבה בזמן בית המקדש נעלו את שערי ההיכל ביום כיפור, בסיום סדר העבודה (מעט לפני סיום הצום). בנוסף עדות המזרח אומרים את הפיוט "אל נורא עליה". תוכן הפיוט הוא בקשה מאלוהים למחול על חטאי העם, וגם בקשה לגאולה קרובה. בשל מליצתו היפה של הפיוט הונהג לאחרונה לאומרו גם בקהילות אשכנזיות. בקהילות אשכנזיות נהוג לומר את הפיוט "פתח לנו שער".

משימה משפחתית: אבינו ואבנו

היא תפילה יהודית הכוללת כארבעים בקשות ותחינות, אשר כולם פותחות בפנייה אל הקב"ה בחילים "אבינו מלכנו". התפילה נאמרת בעשרת ימי תשובה ובתעניות. אבינו מלכנו נאמרת מספר פעמים במהלך תפילות יום כיפור והיא התפילה שחותמת את תפילת נעילה ביום כיפור. לא נהוג להגיד "אבינו מלכנו" ביום כיפור כאשר הוא יוצא בשבת, אך את האחד האחרון הנוהל את התפילה אומרים אפילו בשבת. נסו לחשוב על נוסח עכשווי לתחינות של "אבינו מלכנו".

פתח לנו שער
בצת נעילת שער
כי פנה יום
היום לפנה
השמש יבא ויפנה
נבואה שערך
אנא אל נא
שא נא
סלח נא
מחל נא
חמל נא
רחם נא
כפר נא
כבש חטא ועון



מדוע דווקא בשעת הנעילה אנו מבקשים לפתוח שערים?
אילו שערים אנו מבקשים לפתוח?

אילו שערים נעולים היית רוצה לבקש שייפתחו השנה - בחיך,
למשפחתך, לקהילתך ולעם ישראל כולו?

אא"ר אלעזר: מיום שחרב בית המקדש ננעלו שערי תפלה, שנאמר (איכה ג): 'גם כי אזעק ואשוע שתם תפלתי, ואע"פ ששערי תפלה ננעלו שערי דמעה לא ננעלו, שנאמר (תהילים לט): 'שמעה תפלתי ה' ושועתי האזינה אל דמעתי אל תחרש'.... וא"ר אלעזר: מיום שחרב בית המקדש נפסקה חומת ברזל בין ישראל לאביהם שבשמים, שנא' (יחזקאל ד): 'ואתה קח לך מחבת ברזל ונתתה אותה קיר ברזל בינך ובין העיר': תלמוד בבלי, מסכת ברכות, דף ל"ב, עמוד ב'

מדוע לדעתכם גרם החורבן לנעילת שערי התפילה?

מה נעל את השערים לדעתכם?
מדוע הדמעה היא זו שיכולה לפתוח אותם?

כיצד אתם מכינים את משמעות המילה 'נפסקה'?

האם החורבן מציב חומה בינינו לבין השמים, או שיש בו משהו שדווקא פותח את השערים?

אבינו מלכנו חותמנו בספר זכיות.
אבינו מלכנו חותמנו בספר סליחה ומחילה.
אבינו מלכנו הצמח לנו וישועה בקרוב.
אבינו מלכנו הרם קרן ישראל עמך.
אבינו מלכנו הרם קרן משיחך.
אבינו מלכנו מלא ידינו מברכותיך.
אבינו מלכנו מלא אסמינו שבע.
אבינו מלכנו שמע קולנו, חוס ורחם עלינו.
אבינו מלכנו קבל ברחמים וברצון את תפלתנו.
אבינו מלכנו פתח שערי שמים לתפלתנו.
אבינו מלכנו זר כי עפר אנו.
אבינו מלכנו נא אל תשיבנו ריקם מלפניך.
אבינו מלכנו תהא השעה האחת שעות רחמים ועת רצון מלפניך.
אבינו מלכנו חמול עלינו ועל עוללינו וטפנו.
אבינו מלכנו עשה למען הרגלים על שם קדשך.
אבינו מלכנו עשה למען טבחים על יחודך.
אבינו מלכנו עשה למען באי באש ובמים על קדשך שמך.
אבינו מלכנו נקם נקמת דם עבדיך השפוך.
אבינו מלכנו עשה למענך אם לא למעננו.
אבינו מלכנו עשה למענך והושיענו.
אבינו מלכנו עשה למען רחמיך הרבים.
אבינו מלכנו עשה למען הגבור והנורא שנקרא עלינו.
אבינו מלכנו חננו ונענו כי אין בננו מעשים עשה עמנו צדקה וחסד והושיענו.

אבינו מלכנו חטאנו לפניך. אבינו מלכנו אין לנו מלך אלא אתה.
אבינו מלכנו עשה עמנו למען שמך.
אבינו מלכנו חדש עלינו שנה טובה.
אבינו מלכנו בסל מעלינו כל צרות קשות.
אבינו מלכנו בסל מחשבות שאנחנו.
אבינו מלכנו הפך עצת אויבינו.
אבינו מלכנו מלך כל צר ומשטין מעלינו.
אבינו מלכנו סתם פיות משטינו ומקטרגנו.
אבינו מלכנו מלך דבר וחרב ורעב ואש ומשחית (ועון) ושמד מבני בריהך.
אבינו מלכנו מנע מגפה מנחלתך.
אבינו מלכנו סלח ומחל לכל עונותינו.
אבינו מלכנו מחה והעבר פשעינו וחסאיתנו מנגד עיניך.
אבינו מלכנו מחק ברחמיך הרבים כל שטרי חלונותינו.
אבינו מלכנו החזירנו בתשובה שלמה לפניך.
אבינו מלכנו שלח ופאיה שלמה לחולי עמך.
אבינו מלכנו קרע רע גזר דינו.
אבינו מלכנו זכרנו בזכרון טוב לפניך.
אבינו מלכנו חותמנו בספר חיים טובים.
אבינו מלכנו חותמנו בספר נאמה וישועה.
אבינו מלכנו חותמנו בספר פרנסה וכלכלה.

