

הדפיסו
לתפילות
ול-5 סעודות
החג

מילה טובה
השראה, תובנות וכלים לחיים

ערוץ 7

מתחילים מחדש

רעיונות והארות

סיפורים והפעלות

לכל המשפחה לראש השנה

מתוך החוברת:

שאלות המפתח שיקפיצו אתכם קדימה	עמ' 4-5
ארבעת סודות השופר	עמ' 6-7
תזכורות הלכתיות חשובות	עמ' 8
הפעלות ודיונים לסעודות החג	עמ' 9-11
צעדים קטנים לשנה גדולה	עמ' 15-16
סיפור מהחיים	עמ' 18-19
	ועוד

הרב יוני (דיא)

שלום לכם!

זה לא רק היום שמתחיל את השנה. זה **הראש שלה**.
 וכמו בגוף האדם שכל מה שקורה בראש - מקרין על שאר האיברים, כך גם
 כל דבר שאנו עושים בראש השנה, משפיע על שנים עשר החודשים
 שלאחר מכן.

חז"ל גילו שארבעים ושמונה השעות הללו הן הזמן היקר ביותר בשנה **שכל
 רגע בו שקול לימים ושבועות שלמים**. כל השתדלות בתפילה, כל
 מחשבה טובה, כל רצון והשתוקקות שמתעוררים בנו בחג הזה - מכים
 גלים ומשפיעים על איך שתיראה השנה כולה. ואם רק נזכר שבעצם כל
 הצרות והאסונות (כמו גם הדברים הטובים) של השנה החולפת - נקבעו
 בדיוק ביום הזה לפני שנה, נבין שמדובר בעסק רציני לגמרי...
 מטרת החוברת הזו היא לעזור לנו **לפתוח את הראש ואת הלב**, ולתת
רעיונות ועצות, סיפורים והפעלות שיעזרו לנו לשדרג ולרומם את החג
 המופלא שפותח את שנת תשפ"ד.

החוברת הזו ניתנת כשי מוכן להדפסה למשפחות היקרות חברי **מועדון
 ההורים שלנו**. יש לנו מפגשים מקוונים קבועים ואני חולק איתם תכנים
 ורעיונות חינוכיים, אך הפעם רצינו לשתף את כולם.

מוזמנים למצוא עוד שפע תכנים באתר שלנו '**מילה טובה**' -
Milatova.org.il, **ולהצטרף חינם** לתפוצה הקבועה שלנו בווטסאפ
 ובניוזלטר השבועי לתכנים ועדכונים.

שלכם,
 יוני (דיא)



השנה זה יהיה אחרת?

אתם הרי מכירים את ההרגשה הזו. שנה חדשה בפתח והלב מלא בציפייה. חלומות, תקוות והחלטות חיוביות חגות בראש במחול אופטימי, ותפילה קסומה מהדהדת "שיפה ושונה תהא השנה אשר מתחילה לה היום".

אלא שאז הוא מתפרץ פתאום ומקלקל את השמחה. אותו קול קר וציני שטוען בעקשנות: "נו באמת, די עם השטויות. הרי זה לא ראש-השנה הראשון שלך וכל פעם מחדש אתה תקוע עם אותם חלומות. בוא, הרי אנחנו יודעים בדיוק מה יקרה. הזמן יעבור ובראש-השנה הבא שוב תמצא את עצמך באותה נקודה כשבעצם כלום לא השתנה..."

ופתאום ההתלהבות נעלמת ותחושה של כבדות מעיקה הולכת ומשתלטת עליך.

קולו של היצר הרע

אז לפני הכול בואו ונעשה סדר. גם אם הטענות הנ"ל נשמעות נורא הגיוניות, מה שברור הוא שהן יוצאות ישר מפיו של היצר הרע. איך אני יודע? לפי התוצאה. אם בעקבותיהן אנחנו מרגישים חולשה, ריקנות וחוסר מוטיבציה, אין ספק שהן לא מגיעות מהמקום החיובי.

מה בכל זאת אפשר לענות עליהן? למה יש לפעמים פער כל-כך גדול בין הרצונות והחלומות שלנו לבין המימוש שלהם?

יש כמה תשובות לשאלה הזו, וחשוב לנו להכיר אותן היטב כדי שהשנה הבאה תהיה בעז"ה טובה ואיכותית יותר.

אבנים שחקו מים

ראשית, צריך **סבלנות**. יש דברים בחיים שצומחים לאט, בהתפתחות תהליכית. נכון שבעידן הדיגיטאלי קשה לנו עם מה שאורך יותר מאשר 0.2 שניות. אבל מה לעשות שהדברים הגדולים והשוויים בחיים זקוקים לזמן שלהם כדי לקרות.

השנה זה יהיה אחרת? המשך

שנית, טעות היא לשפוט הכול במבט חיצוני. גם במצבים שעל פני השטח נדמה לנו ששום דבר לא קורה, מאחורי הקלעים, במקום **הסמוי מן העין** – מתרחשים דברים. לא תמיד הם מדידים או נספרים, אבל טיפה ועוד טיפה שממשיכות לטפטף בעקשנות, חוקקות אפילו את האבן הקשה ביותר. כל שכן את לב הבשר שאנחנו זכינו לו.

שלישית, גם במבט חטוף ברור שאנחנו כל הזמן **מתקדמים וצומחים**. האם אפשר לומר שאנחנו עכשיו בדיוק כמו שהיינו לפני שנה, או לפני חמש שנים?! הרי למדנו והתפתחנו בתחומים רבים, וגם אם לא הגשמנו לגמרי את כל מה שרצינו, נחטא לאמת אם נתעלם ממה שכן השגנו.

רביעית, מותר להודות שלעיתים חלק מן החלומות שלנו הם באמת **לא ריאליים**. מתוך ההיכרות שלנו עם עצמנו ועם הכוחות שלנו, עלינו לחשבן – מה מתאים לנו (גם אם נצטרך להתאמץ למענו), ומה יהיה בבחינת "תפסת מרובה לא תפסת".

הדרך אל היעד

הדבר החמישי הוא שצריך **תוכנית עבודה** מסודרת. דברים טובים לא קורים מעצמם. צריך לגרום להם לקרות. האדמו"ר מפיסצנה הי"ד היה מבחין בין 'משאלת לב' לבין 'רצון'. כולנו חולמים על כל מיני דברים ושואפים להגיע למקומות גבוהים. אך כל זה נשאר בגדר 'משאלת לב' שאינה מקדמת את האדם. האם הוא מוכן להתאמץ כדי להשיג את הדבר כולל לשלם עליו מחיר? האם יש לו תוכנית בהירה כיצד להתקדם צעד אחד צעד לעבר היעד?

אלו שאלות מפתח שכדאי לענות עליהן כששנה חדשה עומדת בפתח.

ואחרון חביב זה כמובן לשתף את **ריבוננו של עולם** בעניין. באמונה, בתפילה, בפתיחת הלב. בהכרה בכך שעוד שנה של חיים זו מתנה יקרה מפז שכרוכה איתה גם שליחות ואחריות. אנחנו שמחים ומוזדים על הזכות הזו, ומלאי התלהבות לממש אותה בצורה טובה ומתוקה, בדיוק כמה השנה החדשה.

בהצלחה!



שאלות המפתח שיקפיצו אתכם קדימה

אחת הדרכים היעילות ביותר לקדם את חיינו היא לשאול את עצמנו שאלות חיים קיומיות.

הזמן המתאים ביותר להתבוננות כזאת הוא בסביבות ראש השנה.

טיפ: אל תנסו לענות על כל השאלות בבת אחת. קחו לעצמכם לפחות חמש דקות כדי לחשוב על כל אחת מהן. עברו לשאלה הבאה רק כשתרגישו שיש לכם תשובה ברורה ושימה.

יתכן שתמצו לחלק את הדין הפנימי הזה למספר פעמים. כעבור זמן מה, חזרו וחדדו את תשובותיכם, ולאחר מכן עבדו תוכנית מעשית להשגת מטרותיכם. אם תמצו תוכלו לעיין ברשימה שהכנתם במשך תקיעות השופר - זמן של התעוררות והשראה מיוחדת.

1. מתי אני מרגיש בצורה הברורה ביותר שהחיים שלי משמעותיים?
2. מה יגרום לי ליותר אושר מכל דבר אחר בעולם?
3. מהם שלושת ההישגים המשמעותיים ביותר שלי בשנה שחלפה?
4. מהן הטעויות הגדולות ביותר שעשיתי בשנה שחלפה?
5. על איזה פרויקט או מטרה שלא אעשה, הכי אצטער בעוד שנה?
6. אם הייתי יודע בוודאות שאצליח, מה הייתי לוקח על עצמי להשלים בחיי?
7. מהן שלוש המטרות העיקריות בחיי? אילו צעדים מעשיים אני יכול לעשות בחודשים הבאים לכיוון המטרות האלה?
8. מהי ההחלטה החשובה ביותר שאני צריך לעשות בשנה זו?
9. איזו החלטה חשובה נמנעתי מלהחליט בשנה שעברה?
10. איזו יוזמה/השתדלות גורמת לי להערכה עצמית גבוהה במיוחד?
11. איזה מין אדם הייתי רוצה להיות בעוד שנה?
12. איזה מין אדם הייתי רוצה להיות בעוד חמש שנים?



שאלות המפתח

שיקפיו אתכם קדימה - המשך

13. האם מערכות היחסים החשובות לי ביותר הפכו לקרובות ועמוקות יותר במשך השנה שחלפה, או שהן דרכו במקומן או המשיכו מכוח האינרציה?
14. מה אני יכול לעשות כדי לטפח את מערכות היחסים הללו בשנה זו?
15. באילו תחומים בחיי אני מסתתר מאלוקים?
16. על איזה צעד אחד, שיקרב אותי לאלוקים, אני יכול להתחייב?
17. אם היה ביכולתי לשנות בעצמי רק דבר אחד, מה הוא היה?
18. האם ישנם אידיאלים שאני מוכן למות למענם?
19. אילו הייתי יכול להתחיל לחיות את חיי מחדש, מה הייתי משנה?
20. מה הייתי רוצה שיכתבו על המצבה שלי? וכיצד אני מתחיל לחיות בדרך זו כבר עכשיו?

מאת: הרב אלכסנדר סיינפלד, "אש התורה" - aish.com

לפני ראש השנה חיפש רבי לוי יצחק מברדיצ'ב יהודי הגון וראוי, שיתקע בשופר בבית הכנסת שלו. נכנסו אליו הרבה בעלי תקיעה שרצו לזכות בתפקיד המכובד. כל אחד מהם הראה את כוחו בידיעת כוונות התקיעה וסודותיה לפי הקבלה, אך איש מהם לא מצא חן בעיני הצדיק.

יום אחד בא בעל תוקע לרבי לוי יצחק, ששאל אותו מה הוא מכוון בשעת התקיעות. ענה האיש: רבנו, יהודי פשוט אני ואין לי עסק בנסתרות. ארבע בנות יש לי שהגיעו לפרקן, ואין אני מכוון אלא כך: ריבונו של עולם! הרינו עושה רצונך, מקיים מצוותך ותוקע בשופר - אף אתה עשה רצוני ותעזור לי להשיא את בנותי.

אמר לו רבי לוי יצחק: אתה תתקע בבית מדרשי!



אל חג יש את המצווה המיוחדת שלו

לכל חג יש את המצווה המיוחדת שלו. בפסח אוכלים מצות, בסוכות בונים סוכה ובחנוכה מדליקים נרות. ראש השנה נחשב לאחד הימים החשובים ביותר בשנה וגם לו יש את המצווה המיוחדת שלו. **תקיעת שופר**. אך כדי לקיים אותה לא צריך להתאמץ או לעשות דבר מלבד... **להקשיב**.

מה מיוחד במצוות תקיעת השופר? מדוע דווקא היא נבחרה לפתוח בה את השנה החדשה?

השופר אם נודה על האמת הוא חפץ **מאכזב למדי**. במבט חיצוני הוא נראה עקום, הצבע שלו סתמי ומשעמם, והמגע שלו נוקשה וקר. ובכל זאת אם תקרב את פיך אל הנקב הצר ותנשוף קצת אוויר – ייצא ממנו **קול אדיר** ועוצמתי.

זה אולי המסר הראשון להצטייד בו לשנה החדשה: **די לשפוט כל דבר מבחוץ**. "אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו", כמו שאומר הפתגם, שנכון על קנקנים ורלוונטי לא פחות לאנשים. השופר אומר לנו – 'תסתכל עלי. אתה רואה אותי?!' **דע לך שכמותי יש עוד הרבה**. אנשים טובים, איכותיים, מוכשרים, אבל בגלל שחיצונית אין להם את היופי, הכריזמה או הפוזה – לא נותנים להם הזדמנות להראות לעולם את הטוב שיש בהם. האם יש סיכוי שהשנה תסתכל עליהם קצת אחרת?'

המתנה השניה שהשופר נותן לנו היא **ההקשבה**. זה אולי נראה דבר פשוט לביצוע אבל בעולם שבו אמצעי התקשורת כל-כך דומיננטיים, שאדם מחובר לאינספור קבוצות ווטסאפ ונגיש לעולם הרשתות החברתיות, כמה קל לדבר **וכמה קשה להקשיב...** מישהו אמר פעם שאלוקים נתן לאדם שתי אוזניים אבל רק פה אחד, כדי שהאדם **יקשיב כפליים ממה שהוא מדבר**. הצרה היא שאנשים עושים בדיוק את ההפך. הם אלופים בלדבר וחלשים מאוד בלהקשיב. תקיעת השופר אומרת בעצם שמי שיהיה מוכן לשים רגע על 'שקט', להנמיך קצת את הווליום הבלתי פוסק והרעש שאופף אותנו, ויפתח את האוזניים והלב להקשיב - עשוי לשמוע קולות חשובים, עדינים ועמוקים, שלפני כן הוא פשוט לא שם לב אליהם.

אלוהים ייש את המצווה המיוחדת שלו

המשך

דבר שלישי קשור ל**צורה** של השופר. הכלי הזה לא ניצב בגאווה, ישר כמו סרגל. הוא מוטה וכפוף. וגם זה בא לומר משהו על החיים: יש אנשים שעומדים על דעתם בעקשנות. לא משנה מה תגיד להם, לא משנה מה יקרה - הם לא יזוזו מילימטר מעמדתם. מבחינתם, האמת מונחת בכיס שלהם ואוי למי שיעז לחלוק עליהם.

קשה מאוד לחיות לצד אנשים כאלו, וגישה כזו היא מתכון למריבות וסכסוכים בלתי נגמרים.

השופר מלמד את **סוד ההכלה**. קצת צניעות, התחשבות, ונכונות ללכת לקראת השני ולוותר, הם מצרכים בסיסיים במתכון לזוגיות, גידול ילדים ויחסי אנוש טובים.

המסר הרביעי והאחרון מן השופר קשור לקולות שהוא מוציא: 'תקיעה' (ארוכה ופשוטה), 'שברים' (3 קולות קצרים יותר), 'תרועה' (9 קולות שבורים וקצרים עוד יותר) ולבסוף שוב תקיעה ארוכה. 'קונצרט' הקולות הזה אינו סתמי.

הוא **מקפל בעצם את סיפור חייו**.

כולנו הופענו בעולם כילדים קטנים. תמימים, פשוטים, טהורים. ממש כמו ה'תקיעה' הראשונה.

אלא שאז נזרקנו אל החיים והכול הסתבך. הקול הפשוט הלך ונשבר לחלקים - 'שברים'. בהמשך גדלנו, התבגרנו, החיים הלכו והסתבכו, והיו אפילו רגעים שנשברו לרסיסים - 'תרועה'. הפכנו להיות מחוספסים, מסובכים ואטומים.

ראש השנה בא להחזיר אותנו אל **נקודת הראשית**. זוהי התקיעה הפשוטה והארוכה שמופיעה שוב בסוף. לעורר בתוכנו את הבסיס, הטהור, הנקי, הפשוט שנמצא עמוק בפנים. להזכיר לנו את הערכים שאנחנו מאמינים בהם, את השאיפות והחלומות שתמיד רצינו להגשים אבל קצת איבדנו בדרך.

באמת הם לא נעלמו. הם רק התכסו בשכבות של אבק, ציניות וייאוש, ואנחנו צריכים לנער אותן.

הקול הצלול של השופר הוא סוג של 'שעון מעורר'. הוא בא להחזיר אותנו אל עצמנו, אל הטוב שיש בנו, ולחזק בנו את התקווה והתפילה ש"יפה וְשׁוֹנָה תהא השנה אשר מתחילה לה היום".

תזכורות הלכתיות לראש השנה תשפ"ד

א. להכין **נר נשמה** הדולק 48 שעות כדי להעביר ממנו אש להדלקת הנרות ביום השני או לבישול. להכין נרונים גם עבור היום השני.

ב. השנה, היום הראשון של החג חל בשבת, ולכן על **הדלקת הנרות** מברכים אז: "להדליק נר של שבת ויום טוב" (וביום השני רק: של יו"ט), ו"שהחיינו". לרוב הפוסקים מברכים גם ביום השני שהחיינו. בתום ההדלקה מניחים את הגפרור שיכבה מעצמו.

ג. **בישול בחג** - הכנת "אוכל נפש" מותרת ביום-טוב. לא מדליקים אש חדשה אך מותר להעביר מאש דולקת או להגדיל/להקטין להבה קיימת. בתום הבישול אין לכבות את האש ישירות באמצעות סגירת כפתור הגז שבכיריים. יש מי שמתיר לכבותה ע"י סגירת ברז הגז הראשי שבמטבח כך שאחרי כמה שניות תכבה האש, ויש הסוברים שאין לעשות כן אלא באמצעות סיר מלא מים שירתח ויגלוש ויכבה את האש (ולהשתמש במים לצורך כלשהו, כגון לבישול ביצים). אופציה אחרת: 'חגז' של מכון צומת.

ד. בחג מותר **להתקלח** במים שחוממו ע"י דוד שמש (לשים לב לא לסחוט את השער) או דוד חשמל שהופעל עם שעון שבת.

ה. **תקיעת שופר** - אין להפסיק בדיבור בין הברכה על השופר לגמר התקיעות. נשים - מעיקר הדין אינן חייבות אך נהגו לשמוע ויש להן מצווה על כך (לספרדים ללא ברכה ולאשכנזים עם). עיקר החיוב הוא לשמוע 30 תקיעות (מתוך 100 שנהגו לתקוע).

ו. ימי ר"ה הם הראשונים של **עשרת ימי תשובה** ומוסיפים בתפילת שמונה-עשרה את **התוספות המיוחדות** (זכרנו לחיים, המלך הקדוש וכו').

ז. **אין להכין שום דבר מהיום הראשון של ר"ה ליום השני** (כמו לחמם אוכל על הפלטה, לשטוף כלים, לערוך שולחן וכדו'), אלא יש להמתין עד צאת הכוכבים של תחילת היום השני + עוד כמה דקות של תוספת שבת, לומר "ברוך המבדיל בין קודש לקודש" ואז להתחיל בהכנות ולהדליק נרות (השנה סביבות 19:10).

יש המתירים להוציא אוכל מהמקפיא בעוד היום גדול כדי שיופשר כיוון שמדובר בטרחה קלה.

ח. השנה **יום ראשון של ר"ה בשבת** לכן תוקעים בשופר רק ביום השני. האשכנזים לא אומרים אבינו מלכנו ולא עושים תשליך בשבת והספרדים כן.

יש להקדים את סעודה שלישית או לאכול בה דברים קלים כדי לא להגיע לחג השני שבעים. עוד אופציה היא לפצל את סעודת בוקר שבת לשניים: לעשות קידוש וליטול ידיים ולאכול דג וכדו'. לברך ולעשות הפסקה של כחצי שעה, ללמוד, לטייל. ואז לעשות את שאר סעודת השבת שתחשב בעצם לסעודה שלישית.

ט. במוצאי החג (ראשון בערב) **הבדלה מקוצרת** - על כוס וברכת הבדלה, ללא נר ובשמים.



פּוּתְחִים שׁוֹחֵן - הפּעֻלוֹת וּדְיוּנִים מִשְׁפַּחְתִּים לְסֵעוּדוֹת הַחַה

שנת תשפ"ד ניצבת בפתח. רעננה, חגיגית ומחוייכת. היא מביאה בכנפיה שני ימים מיוחדים של תפילות מרטיטות ושמיעת קול שופר, לצד לא פחות **מחמש ארוחות** חג דשנות ומפגשים משפחתיים. האם הסדרה הזו הולכת להיות עול מעיק ודביק שהציר המרכזי שלו הוא אוכל ועוד אוכל, או שנצליח להפוך אותה ל**חוויה משפחתית-רוחנית מעצימה** שתהיה סימן טוב לשנה שלימה? קבלו כמה רעיונות לדיונים, הפעלות ושאלות שישדרגו לכם את המפגש המשפחתי ויעזרו להתחיל את השנה ברגל ימין.

* **מסכמים שנה** – מעלים זיכרונות מן השנה שחלפה. כל אחד מספר על האירוע שהיה עבורו הכי משמעותי/מפתיע/ מאכזב/מרגש במהלך השנה.

* **הכרת הטוב** – על מה היינו רוצה להודות לה' על השנה האחרונה (ביחס לעם ישראל בכלל ובאופן אישי)? למי עוד היינו רוצים להודות בהזדמנות הזאת? אומרים לכל אחד מהנוכחים מה הדבר המיוחד שהוא תורם למשפחה ומודים לו עליו.

* **"שנהיה לראש ולא לזנב"** – מה זה אומר לכם? איפה בחיים אנחנו זנב ואיפה ראש? מה קובע האם נהיה לראש או לזנב? האם יש מצבים בהם עדיף דווקא להיות זנב?

* כל אחד בוחר **דמות שמהווה השראה עבורו** ומשתף בסיפור/אנקדוטה אופיינית עליה.

* **מה צריך להרגיש בראש השנה** – יראה וחרדת הדין או שמחה? למה מתכוונים כשקוראים לימים האלו ימים 'נוראים'?

* **ספרו על ראש-השנה/יום-כיפור** מיוחד שהיה לכם בעבר.



פּוֹתְחִים שׁוֹחֵן - הַפְעָלוֹת וּדְיוּנִים מִשְׁפַּחְתִּים לְעוֹדוֹת הַחַג הַחֶשֶׁן

* כל אחד נותן לכולם **טיפ** או שניים לשנה החדשה.

* בוחרים **דמויות** מוכרות (ראש הממשלה, מנהלת בית הספר, הדודה שולה וכו') - ואומרים מה אנחנו רוצים לאחל להם לשנה הקרובה (תנאי קריטי - בלי ציניות ועוקצנות!). מה אנחנו רוצים לאחל לעצמנו כמשפחה?

* עצמו עיניים ונסו לדמיין את עצמכם/משפחתכם בעוד שנה - **בראש השנה של שנת תשפ"ה**. מה אתם רואים?

* ספרו על **נס שקרה לכם** או למישהו שאתם מכירים בשנה האחרונה.

* ספרו על **חוויה קשה שקרתה לכם וכיצד דווקא היא תרמה לחייכם** / על הרגל שהייתם רוצים להיפטר ממנו או שכבר הצלחתם לעשות את זה (בזכות מה זה קרה?).

* איך אתם מתמודדים עם **יומיים רצופים ללא סלולארי, פייסבוק, וואטסאפ** וכו'? האם זה עושה לכם טוב או שאתם בקושי שורדים? מה זה אומר על התרבות שלנו ועל החיבור שלה אל אמצעי המדיה? האם הייתם רוצים לקחת את פסק הזמן הזה (גם אם קצר יותר) לעיתים קרובות יותר? מתי?

* ולסיום, אפשר להמציא **סימנים חדשים**, יצירתיים ומצחיקים נוסף על המסורתיים המוכרים, וכמובן ראשי תיבות קולעים לשנה החדשה **תשפ"ד...** (קבלו את הראשון: **תהא שנה פשוט דבש**)

מי ראה יהודי מתוק?

נהגו לאכול בראש השנה דברים מתוקים, לסימן שתהיה שנה טובה ומתוקה. הרשו לי להציע לכם עוד סימן, המוזכר בספרים: להיות בחג הזה... **יהודים מתוקים**. לא לתת לאורך של התפילות, למפגשים המשפחתיים בסעודות, ולצירוף של שלושת הימים, להוציא אותנו משיווי משקל. רק לא לאבד את הסבלנות ולהתעצבן. קחו נשימה עמוקה, חייכו אל העולם, וקבלו את החג הזה בשמחה ובהתלהבות. אל תפסיקו להיות מתוקים ומאירי פנים לכולם כמו שאתם באמת.

פותרים שולחן - הפעלות ודיונים משפחתיים לטעודת החג החשן

חידון א' ב' לראש השנה:

- א. מי נברא בראש השנה?
- ב. 3 ספרים נפתחים בר"ה אחד מהם של...
- ג. אחד מהסימנים שמוסיפים בראש השנה לגזרות טובות.
- ד. נוזל מתוק שטובלים בו את התפוח.
- ה. כדי שניכנס ליום הדין ללא עוון נדרים. נוהגים בערב ר"ה לעשות...
- ו. רבי אמנון ממגנצא חיבר את הפיוט...
- ז. "באחד לחודש יהיה לכם שבתון _ תרועה מקרא קודש".
- ח. אשת אלקנה שנפקדה בראש השנה.
- ט. בקריאת התורה ליום השני. מבניה של ראומה.
- י. סימנו של הקידוש במוצאי שבת של ראש השנה.
- כ. עליו מברכים: שִׁיכָּרְתוּ אויבנו.
- ל. נוהגים שלא __ בראש השנה. משפיע על המזל.
- מ. אחת מהברכות בתפילת מוסף של ר"ה.
- נ. השלימו: "וַיֹּאמֶר כָּל אִשָּׁר __ בְּאִפּוֹ"
- ס. מסימני ראש השנה שנאמר עליו: 'שיסתלקו אויבנו'.
- ע. פרשה שקוראים ביום השני של ר"ה.
- פ. מנשותיו של אלקנה.
- צ. מצוה שמעבירה את רע הגזירה.
- ק. פסוק הנקשר לרחל אמנו. נקרא בהפטרת היום השני.
- ר. מסימני ראש השנה שאומרים עליו: שנהיה מלאים מצוות כמותו.
- ש. המצווה המרכזית של ראש השנה.
- ת. מנהג בראש השנה שעושים ליד מקור מים.

בהצלחה!



אשבת יש לנו אוסף מוכר של זמירות שבת. אבל מה נשיר בחג? קבלו אוסף של שירים מתוך המקורות שמותאמים במיוחד לימי התשובה

בספר חיים. ברכה ושלום. ופרנסה טובה. נזכר ונכתב לפניה. אנחנו וכל עמך
בית ישראל. לחיים טובים ולשלום:

חמול על מעשיך. ותשמח במעשיך. ויאמרו לך חוסיך. בצדקה עמוסיך. תקדש
אדון על כל מעשיך: כי מקדישיך בקדשתך קדשת. נאה לקדוש פאר מקדושים:

אתה בחרתנו מכל העמים אהבת אותנו ורצית בנו ורוממתנו מכל הלשונות
וקדשתנו במצותיך וקרבתנו מלכנו לעבודתך ושמך הגדול והקדוש עלינו
קראת:

רצה ה' א-להינו בעמך ישראל ובתפלתם והשב את העבודה לדביר ביתך. ואשי
ישראל ותפלתם. באהבה תקבל ברצון. ותהי לרצון תמיד עבודת ישראל עמך:

וזכינו לגדל בני ובני בני חכמים ונבונים,
אוהבי ה' יראי אלוקים,
אנשי אמת זרע קודש בה' דבקים,
ומאירים את העולם בתורה ומעשים טובים,
ובכל מלאכת עבודת הבורא.

לב טהור ברא לי אלוקים ורוח נכון חדש בקרבי

אשריכם ישראל,
מה מקווה מטהר את הטמאים,
אף הקב"ה מטהר את ישראל

כאייל תערוג על אפיקי מים



אוסף של שירים מתוך המקורות שמותאמים במיוחד לימי התשובה המשך



רחם בחסדך על עמך צורנו
על ציון משכן כבודך זבול בית תפארתנו
בן דוד עבדך יבוא ויגאלנו, רוח אפינו משיח ה'

אבינו אב הרחמן המרחם רחם עלינו
ותן בליבנו בינה להבין ולהשכיל
לשמוע, ללמוד וללמד, לשמור ולעשות
ולקיים את כל דברי תלמוד תורתך באהבה
והאר עינינו בתורתך ודבק ליבנו במצוותיך
ויחד לבבנו לאהבה וליראה את שמך

אנא בכוח גדולת ימינך תתיר צרורה
קבל רינת עמך שגבנו טהרנו נורא
נא גיבור דורשי ייחודך כבבת שומרם
ברכם, טהרם, רחמי צדקתך תמיד גומלם
חסין קדוש ברוב טובך נהל עדתך
יחיד גאה לעמך פנה, זוכרי קדושתך
שוועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות
ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד

שמחה לארצך וששון לעירך וצמיחת קרן לדוד עבדך ועריכת נר
לבן ישי משיחך במהרה בימינו

מְלוֹךְ עַל כָּל הָעוֹלָם כְּלוּ בְכַבּוּדְךָ, וְהִנָּשָׂא עַל כָּל הָאָרֶץ בִּיקְרָךְ, וְהוֹפֵעַ בְּהַדָּר גָּאוֹן עֲזָךְ עַל
כָּל יוֹשְׁבֵי תֵבֶל אֲרָצְךָ, וַיִּדַע כָּל פְּעוּל, כִּי אַתָּה פְּעַלְתָּנוּ, וַיִּבִין כָּל יִצּוֹר, כִּי אַתָּה יִצְרָתָנוּ, וַיֹּאמֶר
כָּל אֲשֶׁר נִשְׁמָה בְּאִפּוֹ. ה' אֱ-לֹהֵי יִשְׂרָאֵל מֶלֶךְ וּמַלְכוּתוֹ בְּכָל מְשָׁלָה

אוסף של שירים מתוך המקורות שמותאמים במיוחד לימי התשובה המשך



קדשנו במצוותיך ותן חלקינו בתורתך,
שבענו מטובך ושמח נפשנו בישועתך
וטהר ליבנו לעובדך באמת.

זוכרנו לחיים מלך חפץ בחיים וכותבינו בספר החיים למענך אלוקים חיים.

מכניסי רחמים הכניסו רחמנו לפני בעל הרחמים,
משמיעי תפילה, השמיעו תפילתנו לפני שומע תפילה.
משמיעי צעקה השמיעו צעקתנו לפני שומע צעקה,
מכניסי דמעה הכניסו דמעתנו לפני מלך מתרצה בדמעות.
השתדלו והרבו תחינה ובקשה, לפני מלך אל רם ונישא.

תהא השעה הזאת שעת רחמים ועת רצון מלפניך

אבינו מלכנו חננו ועננו כי אין בנו מעשים,
עשה עימנו צדקה וחסד והושיענו.

אבינו מלכנו פתח שערי שמים לתפילתנו.

נקדש את שמך בעולם,
כשם שמקדישים אותו בשמי מרום.
ימלוך ה' לעולם אלוקיך ציון לדור ודור הללויה.

צמאה לך נפשי, כמה לך בשרי
בארץ ציה ועיף בלי מים.
כן בקודש חזיתך לראות עוזך הכבודך.

שמע קולנו ה' אלוקינו
חוס ורחם עלינו
וקבל ברחמים וברצון את תפילתנו

רעיונות נוספים:

שובו אלי ואשובה אליכם

ובכן צדיקים

זמרו אלוקים

ונתנה תוקף

אדון הסליחות

אוחילה לא-ל

הבן יקיר לי אפרים

ובאו האובדים בארץ אשור

והביאותים

צעדים קטנים לשנה גדולה

אז מה אם גם שנה שעברה הבטחתי לעצמי שהפעם זה יהיה אחרת.
אז מה אם כבר שנים אני מנסה כמה דברים, ושוב מנסה, ושוב...
הפעם אני רציני.
אני לא מתכוון לוותר ולא חשוב מה יהיה.
לא מוכן עוד להשלים עם המצב ולמצוא את עצמי בעוד שנה שוב באותה נקודה.
אני נעמד מול המראה ומסתכל על עצמי.
האם אני מרוצה ממה שאני רואה?
האם זה מה שדמיינתי לי? זה האדם שתמיד חלמתי שאהיה?
אני עוצם עיניים חזק ומנסה לדמיין את ראש השנה תשפ"ה. בדיוק עכשיו אבל בעוד
שנים עשר חודש.
איזה מין אדם ישתקף אז לפניי במראה?
במה הוא יהיה שונה ממה שאני עכשיו?
ובכן, קשה לי להתחייב על דברים גדולים. מהפכים קיצוניים אף פעם לא עבדו אצלי.
ובכל זאת יש כמה דברים קטנים שאני יכול לסמן לעצמי כבר עכשיו.
דברים פשוטים, קרובים ויום יומיים שיוכלו לתת צבע חדש ומרענן לשנה המתחדשת.

מה למשל?

השנה אתן לעיניי לפגוש פחות אותיות על המסך ויותר על הנייר. יוטיוב ו-ynet יאלצו
לוותר על קצת זמן איכות איתי לטובת ערימת הספרים הגבוהה שהצטברה ליד המיטה
שלי.

השנה אסתפק בשלוש מהדורות חדשות ביום ולא בשלושים. מתברר שמלאכת 'מצא את
ההבדלים' בין מהדורה לחברתה הולכת ונעשית קשה יותר.
השנה לא אספר לווז ש'איני הנהג' כשאני כן. אני סקרן להפליא מה כתוב בהודעה
החדשה שקיבלתי אבל אתאפק עד החניה. מה לעשות, החיים יקרים מכדי להמר
עליהם.

השנה אחליף את השלטת התלוי מעל שולחני "אל תדחה למחר את מה שאפשר לדחות
למחרתיים" במשפט אחר, עתיק אך מלא רעננות. "זריזים מקדימים למצוות". ולא רק
למצוות.



צעדים קטנים לשנה גדולה החשן

השנה אחפש טוב יותר כדי למצוא בתוך עשרים וארבע השעות שקיבלתי בכל יממה, את מחצית השעה הנצרכת לטובת הדף היומי. הכמות הקטנה הזו מוסיפה איכות מיוחדת לכל היום כולו.

השנה אומר לאשתי שאני אוהב אותה ואתן לילדים שלי חיבוק חזק לפחות פעם ביום. אפסיק לבנות על זה שהם יודעים מעצמם שהם הדבר הכי יקר לי בעולם.

השנה לא אענה לטלפונים כשאני באמצע ארוחת ערב משפחתית, לימוד בחברותא או שיח זוגי. אם זאת את, אראלה, עשי טובה, תתקשרי שוב עוד חצי שעה. בסדר?

השנה לא אפספס את האנשים ה'שקופים'. את נהג האוטובוס והמאבטח, הטבח והקופאית. אזכור שכל אחד מהם הוא אישיות חיה עם רצונות ורגשות. גם הם זכאים להתייחסות והתחשבות ולפחות ל'בוקר טוב' לבבי.

השנה אני מקבל על עצמי להחמיא מכל הלב לאדם אחד לפחות פעם ביום, ופעם בחודש לעשות מעשה טוב גדול באמת מבלי לספר עליו לאף אחד.

השנה לא אגיע להדלקת נרות כל שבת עם הלשון בחוץ. אם כששבת נכנסת בארבע מצליחים להספיק בסופו של דבר את הכול, כנראה שגם כשהיא נכנסת בשבע יש אפשרות לעשות את זה, ולאו דווקא בשניה האחרונה...

השנה אוריד את המינון של הפיצות, הקולות ושאר מעדנים שעושים את דרכם לתוכי, ואתן מקום לסוגים אחרים של מזון קצת יותר טבעי. אם אצליח לצאת פעם בשבוע לריצת ערב זה בכלל יהיה נהדר.

השנה אסמן לי מראש רווק ורווקה שאני מכיר, ועד ראש-השנה הבא אעשה כל שביכולתי לדאוג שהם שיהיו נשואים. ארים טלפונים לבירור, אציע הצעות, וכמובן אתפלל עליהם מכל הלב.

השנה אתחיל במנהג חדש. במקום להגיע בקביעות לתפילה כמה דקות אחרי שהיא מתחילה ולצאת כמה דקות לפני הסיום, פשוט אהפוך את המצבים.

השנה ארשה לעצמי לקחת קצת פסקי זמן מהסלולארי הצמוד, וארים לפעמים את העיניים לתכלת השמים הבהירה ולמה שמעליהם.

השנה אדע לאהוב את עצמי אבל לא לוותר לעצמי. אשמח במה שיש לי אבל לא אסתפק בו ואחתור תמיד קדימה.

השנה אזכור תמיד שאתה, אלוקים, מאמין בי וסומך עלי ושאני כאן בשביל השליחות המיוחדת שנתת רק לי.

השנה הזו הולכת להיות יפה ושונה.
אני בטוח בזה.
ואתם?



סיפור מהחיים

זה קרה בשבוע השני של הטירונות. נכנסתי למקלחות וראיתי את ברי מתגלח. עד אותו יום, כל הניסיונות שלי להיות נחמד אל הבחור הזה ולדובב אותו, נתקלו בקיר אטום. היה בו משהו מוזר ומסתורי, כאילו הוא מחביא איתו סוד... הבטתי בו עומד מול המראה, מחזיק בידו תער ומעביר אותו על הלחי באיטיות. עבורי זו הייתה פעם ראשונה שראיתי אדם מתגלח בסכין. חשבתי לעצמי: נו, כנראה הוא בא ממשפחה חילונית. אין לו מושג שיש בזה איסור מפורש מהתורה - "לא תשחית את פאת זקנך". ניגשתי אליו ובעדינות אמרתי:

"אחי, אולי אתה לא יודע, אבל לפי ההלכה היהודית לא מתגלחים בסכין. אם תרצה אשאיל לך בכיף את מכונת הגילוח שלי. תאמין לי, זה יוצא חלק לא פחות..."

ברי הסתכל אלי במבט זועף וירה משפט קצר:
"אני יודע שאסור להתגלח בתער. אני עושה את זה ב-כ-ו-ו-נ-ה!"



הייתי המום.

למה שמישהו ירצה לעשות דבר כזה בכוונה?
נותרתי ללא מילים וברי המשיך להתגלח מבלי להניד עפעף. מאז אותו אירוע שמת לי לב שלבחור יש התנגדות עזה לכל דבר שקשור בדת. גם כשהיה חסר עשירי למניין, ואפילו חיילים דרוזים היו מוכנים להצטרף, ברי היה עקשן כמו פרד: "לא מצטרף! אני לא מתפלל. נקודה!"
כמה שבועות חלפו עד שנחשף לפניי סודו של ברי. התברר שהוא נולד למשפחה חרדית בירושלים תחת השם ברוך. הוא עבר את המסלול הרגיל של חיידר, תלמוד תורה, ישיבה קטנה וישיבה גדולה, אבל עם הזמן חלחלה בו ההרגשה שהוא חי בשקר. שהוא לא מאמין בדרך הזו ולא מעוניין להמשיך לשמור תורה ומצוות. ברי חי בזהות כפולה במשך כמה שנים אבל כשראה שמתחילים להציע לו שידוכים, הבין שהוא חייב לקבל הכרעה. הוא הסיר את הלבוש החרדי, זרק את הכיפה השחורה, ועבר לאורח חיים רחוק לגמרי מכל מה שגדל עליו. בהמשך התגייס לצבא וגם שם גילה עוינות חריפה לכל מה שעולה ממנו ריח של אמונה.

הסיפור שלנו היה יכול להסתיים באופן פסימי, לולא לילה אחד בו קרה דבר שחשף בפניי צד אחר לגמרי בנפשו של ברי. השעה היתה אחת אחר חצות כשנכנסתי לחדר המקלחות להתארגנות לפני השנה. באוויר שררה דממה ורוב החיילים כבר ישנו. פתאום שמעתי מתוך אחת המקלחות קול רועד.
"אהההה...אההה"
נבהלתי.

סיפור מהחיים

המשך

אולי חייל החליק ונפצע והוא קורא לעזרה?
אולי מישהו לא מרגיש טוב והוא נאנח מכאב?
רצתי פנימה וגיליתי את הטוש פועל ומאחורי הוילון נשמע קולו של ברי שר:
"אהההה... ה-מ-ל-ך"
הייתי בשוק.

זה היה הניגון המסורתי של הימים הנוראים ששרים בבית הכנסת.

"ברי", אמרתי לו, "מה אתה עושה?!!!"

"שר", ענה כאילו אין טבעי מזה בעולם.

"ככה?!!? במקלחת?!!", תמהתי.

"כן", ענה, "יש דברים שאי אפשר להשתחרר מהם...".

באותו רגע התגלה לי הסוד.

למרות שברי החליט שאינו דתי יותר והוא לא מעוניין בשמירת תורה ומצוות, נותרה בליבו פינה חמה ואהבה עזה לניגוני הימים הנוראים שגדל עליהם.

מזה הוא לא הצליח להתנתק.

ומאז אותו לילה, החיבה של ברי לניגוני התפילות והפיוטים, חיברה בין שנינו.

גם אני אהבתי מאוד לשיר אותם, ובכל הזדמנות שהיתה לנו יחד - בשמירות,

באימונים, במסעות ואפילו בתורנויות מטבח - היינו נהנים לשיר יחד ניגונים מתוך

התפילה.

ואפילו ירון, המ"פ, הרים גבה כשנתקל בשעת ליל מאוחרת בשני חיילים. האחד עם

ציציות בחוץ והשני שמקפיד להתגלח בתער, שרים יחד בעמדה לפנות בוקר:

"ונתנה תוקף קדושת היום..."

רוצים לדעת איך נגמר הסיפור?

אתם בטח מנחשים שעד סוף הטירונות ברי חזר בתשובה,

הפך להיות שוב ברוך והיום הוא אברך בבני ברק.

ובכן, הוא לא.

הבחור המשיך להתגלח בתער ולסרב להצטרף למניין,

ומאז שהסתיימה הטירונות לא פגשתי אותו שוב.

מה איתו היום? אין לי מושג.

אך בשבילי הסיפור שלו הוא דוגמא חיה לקיומה של איזושהי נקודה פנימית,

טהורה וטובה, שקיימת בכולנו.

לא משנה מה יקרה וכמה עטיפות מלוכלכות יכסו אותה, היא עדיין מסתרת שם בפנים

ומחכה שמישהו יגלה ויאיר אותה.

אתם מאמינים בזה?

חג יומיים - שניים במחיר אחד?

טעות נפוצה היא לחשוב שקיבלנו כאן סוג של 'העתק-הדבק'. זה לא נכון. למרות הדמיון החיצוני, היום השני של ר"ה אינו התאום הזהה של היום הראשון. מעבר לנסיבות ההלכתיות שגרמו לחג הכפול, יש להם **תפקיד שונה ותוכן רוחני אחר**. בספר הזוהר מדובר על מידות שונות שמתגלות בהם - יראה ואהבה, "דינא קשיא" ו"דינא רפיא", והמשיך בזה האר"י הקדוש ואחריו ספרי החסידות שנתנו להבדלים הללו מובנים שונים. היו שהסבירו שביום הראשון אנו נידונים על העניינים הרוחניים ובשני על הגשמיים. היו שחילקו בין דין לכלל לבין דין פרטי של כל אחד ואחת מאתנו, ועוד. כל זה, כמובן, יכול וצריך לבוא לידי ביטוי בכוונות הלב שלנו בעת התפילות ובמחשבות שעוברות לנו בראש לאורך היום.

הנה טיפ קטן: דאגו לעצמכם לפני החג למחזור עם פירושים ורעיונות. יצאו בשנים האחרונות כמה ממש נהדרים שיכולים לשדרג את התפילה למשהו אחר לגמרי.

רוצים לקבל מאיתנו עוד תכנים וסרטונים מעניינים?

הכנסו לאתר מילה טובה - Milatova.org.il

רוצים לשמוע עוד על מועדון ההורים שלנו? סרקו את ברקוד:

