



מה עושים עם שלושה ימים!?

הרב יוני לביא - מנהל מוקד 'חברים מקשיבים'

לשאלות בני נוער בכל הנושאים
"חברים מקשיבים" בכל ערב,
טל' 1599-5000-54
וברשת: makshivim.org.il

לא יום ולא יומיים. ש-ל-ו-ש-ה ימים שלמים של תפילות ממושכות וארוחות משפחתיות בלתי נגמרות. ראש השנה יוצא הפעם צמוד לשבת, ואנחנו מתחילים את תשע"ח עם אתגר לא פשוט בכלל.

קבלו כמה עצות שיעזרו לכם לצלוח אותו בשלום ולהתחיל את השנה החדשה ברגל ימים

אין מה לומר, לא קל לנו להתנתק מעולם החול. אנחנו שקועים עמוק וחזק בעולם של זפזופ ומסורו, ולהיפרד פתאום מהווצאפ לשלושה ימים שלמים נראה קשה יותר מלצלוח את הכינרת בשחייה.

מצד שני, מעניקים לנו כאן מתנה משמיימת. הזדמנות חד-פעמית שחבל להחמיץ! יום שהוא לא רק ההתחלה של השנה אלא

הראש שלה. ובדיוק כמו בגוף האדם, כל מה שקורה בראש משפיע על הגוף כולו. זהו הזמן היקר ביותר בשנה שכל

רגע בו שקול לימים ושבועות שלמים. כל השתדלות מיוחדת 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...

שניים במחיר אחד?



טעות נפוצה היא לחשוב שבמקרה קיבלנו כאן סוג של 'העתק-הדבק'. זה לא נכון. למרות הדמיון החיצוני, היום השני של ר"ה אינו התאום הזהה של היום הראשון. יש להם תפקיד

שונה ותוכן רוחני אחר לגמרי. 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 לְלַל לבין דין פרטי של כל אחד ואחת מאיתנו, ועוד. כל זה, כמובן, יכול וצריך לבוא לידי ביטוי בכוונות הלב שלנו בעת התפילות ובמחשבות שעוברות לנו

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



אוכל - קדימה אוכל

חייבים להודות שאפילו ברמה הפיזית זה לא קל. הגוף שלנו לא מורגל לאכול שבע ארוחות כבודות בזו אחר זו. אז מה עושים?

קודם כול, לא חייבים תמיד בשרי. ארוחה חלבית יכולה להיות גיוון נפלא וטעים ויחד עם זה לצאת חגיגית ומכבדת.

עדיין לא מאוחר להזמין לסעודה את השכנים החילונים מהבניין ממול או סתם מכרים שזו הזדמנות לשדרג את הקשר איתם.

ראוי שכל אחד מבני הבית ייתן כתף להפקת הפרויקט - לעזור לקנות, לערוך, לפנות, לטווף כלים, והכי חשוב - לפרגן בקול רם לאימא שעוד משנה שעברה עומדת ומבשלת למעננו.

יש מנהג יפה שלקראת הסעודה הראשונה של החג כל אחד מכין לשאר בני המשפחה כרטיסי ברכה אישיים, יפים ומקוריים. ממש כף להגיע לקדוש הראשון ולגלות מתחת הצלחת שלך ערמה של כרטיסי ברכה ומכתבים

חמודים וחמים מכל אחד מהסובבים. מה עוד? מחלקים מראש תפקידים בין בני המשפחה, וכל אחד צריך להכין דבר תורה אחד, משחק, סיפור או דיון. הם יפוזרו בין שבע הארוחות. אם לקטנים קשה להכין לבד, הגדולים יעזרו להם.



הנה כמה רעיונות לדיונים והפעלות משימושכם לשימושכם:

• **מסכמים שנה - מעלים זיכרונות** מן השנה שחלפה. כל אחד מספר על האירוע שהיה הכי משמעותי, מפתיע, מאכזב או מרגש בעבורו 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?

• **השראה - כל אחד בוחר דמות שמעוררת בו השראה ומשתף בסיפור או באנקדוטה אופיינית עליה** * חֲשַׁבְנָה על טיפ לכולם לכבוד השנה החדשה.

• **שיתופים וסיפורים - סְפְרוּ** על נס שקרה לכם או למישהו שאתם מכירים בשנה האחרונה או על חוויה קשה שקרתה לכם וכיצד דווקא היא תרמה לחיכם, על הרגל שהייתם רוצים להיפטר ממנו וכדומה.

• **ברכות ואיחולים - כל אחד אומר שני דברים שהוא מאחל לעצמו לשנה הבאה.**

- אוספים מהבית כמה חפצים (מפתח, מקל כביסה, צעיף וכדומה) או גוזרים בערב החג תמונות מהיעתון - וכל אחד בוחר חפץ או תמונה ואומר איך זה מתקשר אצלו למישהו מבני המשפחה ומברך אותו בעקבות זה.

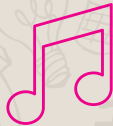
- בוחרים דמויות מוכרות (ראש הממשלה, מנהלת בית הספר, הדודה שולה וכו') - ואומרים מה אנו רוצים לאחל להם לשנה הקרובה. מה אנחנו רוצים לאחל לעצמנו

כמשפחה? ולעם ישראל?

• אפשר גם לדון בקריאות התורה ובהפטורות. כולן עוצמתיות ומלאות תוקן.

• להמציא סימנים חדשים, יצירתיים ומצחיקים נוסף על המסורתיים המוכרים (רימון, תפוח בדבש, ראש של דג וכו'), וראשי תיבות מקוריים לתשע"ח (תהא שנה עם חיוק?).

לא נפסיק לשר



לשבת יש אוסף זמירות המוכר, אך בראש השנה גם כשאנחנו רוצים לשר, לא תמיד אנו מוצאים מה. הנה רשימה מהשרוול לשימושכם:

בספר חיים * אבינו מלכנו חנונו ועננו * תהא השעה הזאת * חמול על מעשיך * אדון הסליחות * שובו אלי * השיבנו ה' אליך * אבינו אב הרחמן המרמץ * ארשת שפתינו * לב טהור * ונתנה תוקף * ובאו האובדים * שמחה לארצך * הבן יקר לי אפרים * אבינו מלכנו אין לנו מלך אלא אתה.

השבת הראשונה



רבים מרגישים שאחרי היומיים המרוכזים האלו, להצמיד אליהם גם שבת זה כבר יותר מדי. שלוש כפיות סוכר בכוס קפה אחת. מצד

שני, אסור להתעלם מהיתרון הגדול - השנה לא נוחתים מהרוממות הנשגבת של ראש השנה היישר לימי החול (בפרט שמה שמחכה לנו מאחורי הסיבוב זה צום גדליה...), ויש הזדמנות להמשיך ולהתעלות אל שבת,

ולא סתם, אלא שבת שובה. סְפְרָה אחרת, שבעצם מכניסה אותנו עמוק לתוך האווירה של עשרת ימי התשובה, שפסגתם היא יום כיפור. השבת הזאת היא זמן מתאים לדון מה בעצם אומר לנו המושג 'תשובה' ומשמעותו בעבורנו:

אילו אסוציאציות עולות לנו בראש כשאנחנו שומעים את המילה הזאת? אילו רגשות מתעוררים אז בלב? מה עוצר אותנו מלעשות שינויים בחיינו? מה יכול לעזור להתגבר עליהם?

במה כמשפחה אנחנו יכולים להשתפר בשנה הקרובה? ובמה עם ישראל?

ומשהו מתוק לסיים...



נחתום בטיפ קטן. נהגו לאכול בראש השנה דברים מתוקים, לסימן שתהיה שנה טובה ומתוקה.

הֲרִישוּ 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. שנוכה בע"ה לשנה נפלאה ותהא שנה עמוסת חידושים.

* כל טורי הווצאפ הקודמים וכן שיעורי וידאו וסרטונים באתר: מילה טובה

* לקבלת וידאו קצרצר בכל יום שיש עם הארה מתוקה לקראת שבת שלחו הודעת ווצאפ למס': 054-6702313

* האזינו בכל יום רביעי לתוכנית הרדיו של הרב יוני לביא 'לגעת בחיים' בערוץ 'כאן מורשת' בתדרים 92.5, 90.5, 100.7 FM.