

באהבה ובאמונה

להתקרב אל ה' באהבה ובאמונה



בס"ד • כ"ט אלול ה'תשפ"ו • **ערב ראש השנה • גיליון 1574** • נא לשמור על קדושת הגליון

כניסת השבת: ירושלים 18:15 ת"א 18:33 חיפה 18:26 ב"ש 18:31
צאת החג: ירושלים 19:26 ת"א 19:28 חיפה 19:27 ב"ש 19:26



נכון לעכשיו

הרב דב ביגון ראש מכון מאיר

אשרי העם יודעי תרועה

ראש השנה הוא יום הזיכרון, יום שכל העולם נידון בו בטוב. כדברי רבי עקיבא "הכל צפוי והרשות נתונה ובטוב העולם נידון והכל לפי רוב המעשה" (פרקי אבות ג יט). ביום זה מצווה לשמוע קול שופר ולהתבונן במשמעות של הקולות האלוקיים הללו - מה הם באים ללמדנו כפי שאנו אומרים אחרי התקיעות "אשרי העם יודעי תרועה באור פניך יהלכון". קולות השופר מתחלקים לשלושה חלקים - תקיעה, תרועה, תקיעה. חז"ל מלמדים אותנו שתקיעה היא קול פשוט המרמז לנו על הרצון האלוקי הטוב והפשוט העומד בשורש כל הבריאה וכל החיים הפרטיים והכלליים - "כי טוב ד' לכל ורחמיו על כל מעשיו". בעוד שהתרועה היא קולות שבורים של בכי אנחות ויללות, המרמזים לנו על מידת הדין, על חיי העולם הזה המורכבים והמסובכים, לעתים עד כדי בכי. יחד עם זה מרמזים לנו שאפשר ומצווה לתקן, להיטיב ולהאיר את חיינו, על ידי תיקון המידות ותיקון המעשים הנרמזים בקולות השברים והתרועות (ע' עולת ראייה על ראה"ש). ומתוך כך שוב אנו זוכים לתקיעה - לקול פשוט, המרמז לנו על החסד המתגלה מתוך הדין, על הארת פנים המתגלה מתוך הסתר פנים - "ככתוב אשרי העם יודעי תרועה באור פניך יהלכון".

נכון לעכשיו, אנו מסיימים את הקונצרט האלוקי של מאה קולות השופר בתקיעה גדולה, המרמזת ומלמדת אותנו על קיבוץ גלויות ככתוב "ביום ההוא ייתקע בשופר גדול ובאו האובדים בארץ אשור והנידחים בארץ מצרים והשתחוו לד' בהר הקודש בירושלים" (ישעיהו כז). וכפי שאנו מתפללים "תקע בשופר גדול לחירותנו ושא נס לקבץ גלויותינו וקרב פזורינו מבין הגויים ונפוצותינו כנס מירכתי ארץ והביאנו לציון עירך ברינה ולירושלים בית מקדשך בשמחת עולם". אשרינו, מה טוב חלקנו וחלקו של דורנו שאנו זוכים לא רק לשמוע את התקיעה הגדולה אלא לראות אותה עין בעין, ולא ירחק היום ונזכה כולנו יחד עם כל באי עולם לראות כיצד ד' אלוקי ישראל מלך ומלכותו בכל משלה.

בברכת שנה טובה ומתוקה
וכתיבה וחתומה טובה.

דב ביגון זצ"ל

השנה תהיה שנת **פז**
לקוראי העלון ולכל בית ישראל

שנה טובה וחלקה

מאחלים הרב דב ביגון
ובית מכון מאיר

כל שנבקש לו - יהי! הרב אמיר דומן

יום של המלכה הרב חגי לונדין

המלכת ה' בקולות השופר הרב יורם אליהו

**אילו קולות מתגלים בראש השנה
שחל בשבת הרב אשר בוחבוט**

תשובה אמיתית הרב שלמה אבינר

קופסת המטבעות הרב יואב מלנא

האור בקצה המנהרה הרב ליאור לביא

זוגיות וחינוך

אסתר אברהמי ואורית דהן

בס"ד

מכון מאיר

מכון אורה

גרעין תורני 'מאירים'

מכון גיור

תוכנית 'הוראה אורה'

אתר שיעורים ערוץ מאיר

עלון שבועי

תוכנית בנות שירות

50 שנה של יהדות באהבה מכון מאיר

עם חלק

נותנים פדיון כפרות לעולם התשובה הציוני דתי במכון מאיר

באהבה ובאמונה

לתרומה סדקו את הברקוד או חפשו 'מכון מאיר' בגוגל



הרב יורם אליהו
ר"מ במכון מאיר

התורה הגויצלת

שיחות
הרב צבי יהודה
לראש השנה

המלכת ה' בקולות השופר

המצווה העיקרית בראש השנה, אומר הרב צבי-יהודה, איננה התקיעה אלא השמיעה, כך עולה מדעת רוב הפוסקים. התקיעה אינה אלא הכשר מצווה, אשר לצורכה נדרש הכלי המיוחד של השופר בכל כשרותו. התוקע המשמיע מזכה את הרבים. הוא גם מכשיר את המצווה ומקיימה. האדם השומע, לכאורה הוא פסיב, אבל לאמיתו של דבר **זו שמיעה של אקטיביות**. אנו שומעים ופועלים להחזיר לתוכנו את השמיעה הזו, ומתוכנו אל העולם כולו. אנו מחזירים, מתמלאים וקולטים - כל עצמותינו תאמרנה את השמיעה הזאת, ותכרזנה - מלכות ה'. ההתמלאות בשמיעה הזו היא "קדשנו במצוותיך".

קולות השופר מהר סיני

פסיביות היא לכאורה מצב נמוך יותר מאקטיביות. אבל האמת היא שכשאדם נפעל על-ידי ריבונו של עולם, זאת העליינות הגדולה ביותר. כי אקטיביות היא מעשה אדם, ונפעלות, היא אלוקית לעילא ולעילא. רק מתוך מה שבא לאדם מלמעלה, ממעשה ה', יש ערך למעשה האדם. **אדם השומע ומקבל קולות אלוקיים, הוא במדרגה גבוהה יותר ממי שפועל**. אשרינו ומה טוב חלקנו שזכינו לקבל - "משה קיבל תורה מסיני" ובעזרת ה' נמשיך לקבל. הקולות האלוקיים נמשכים אלינו ממעמד הר סיני וממתן תורה. נאמר שם "קול השופר

בה' אלוהיכם". דבקות זו מתגלה דרך שופרו של מעמד הר סיני ומתן תורה, ודרך כל הדורות, עד לדורנו ועד סוף כל הדורות.

שופרו של משיח

התוספות שם מביאים פירוש אחר ל"ערכוב השטן" בשם הירושלמי. על הפסוק "והיה ביום ההוא יתקע בשופר גדול", מבאר הירושלמי, שכאשר השטן שומע פעם אחת הוא נבהל ולא נבהל, וכשהוא שומע פעם שניה הוא אומר ודאי זה שופר המשיח והגיע זמנו להתבלע (להתבטל) והוא מתערבב מהפחד ואין לו פנאי לקטרג - מתבטל השטן וקטרוגו. אומר הרב צבי-יהודה: ברוך השם השופר הזה "הולך וחזק מאוד" עכשיו לפנינו, בקיבוץ גלוייתני השטן הולך ומתפוצץ. מהלך הגאולה הולך ומופיע מדרגה אחר מדרגה. "מעלין בקודש". אחרי החלק הראשון של הגאולה, קיבוץ גלויות, "נחית בחסדך עם זו גאלת", הגענו לחלק השני של שחרור ירושלים "נהלת בעוזך אל נה קדשך". מיום ליום "קול השופר הולך וחזק" וחדר לתוכנו, הולך ומתגבר העוז של הופעת ה' עלינו ובימינו. נחזיר לתוכנו את קולות השופר של מתן תורה, נזכך את עצמנו, ונזכור היטב את אזהרת נביאינו "איש את רעת רעהו אל תחשבו בלבבכם", מתוך כך נתרוימים ונתנשא עד שנפגוש את קול שופרו של משיח, "והיה ביום ההוא יתקע בשופר גדול, ובאו האובדים מארץ אשור והנודדים בארץ מצרים והשתחוו לה' בהר הקודש בירושלים".

* "יום תרועה יהיה לכם". כי עיקר השופר הוא זכירת יום מתן תורה. (שפת אמת-תרמ"ח - תרמ"ט)

הולך וחזק מאוד". קול שופר ששמענו אז, הולך ונמשך עד עתה ולכל הדורות. את הקול המקורי והיסודי הזה אנו מחזירים לתוכנו, ומתוך שמיעת הקול הזה יש ערך לכל מעשינו ודיבורינו. וכן עתה בראש-השנה אנו מתכוננים לשמוע את קולות השופר ולהחזיר אותם לתוכנו.

אותו קול אלוקים ששמענו בהר סיני הולך ונמשך מאז ועד הנה: "קול גדול ולא יסף". אנחנו עם יודעי תרועה. "אשרי העם יודעי תרועה", לא רק שומעי תרועה, אלא יודעי תרועה. אנחנו "עם יודעי אלוהים" מאז נהיינו לעם לה' אלוהינו. "עם זו יצרתי לי תהילתי יספור". בעצם יצירתנו אנחנו "עם יודעי אלוהים" ואנו מודיעים, והודיענו **לכל, שיש מלך עולם לכל מלוא העולם, והידיעה הזו היא אותה ידיעה שחדרה לתוכנו במעמד הר סיני, על-ידי קול השופר ששמענו אז, והיא אותה ידיעה שאנו חוזרים ומודיעים ביום הדין בכל שנה ושנה**. אנו ממשיכים במסירות נפש בהכרזה הזו, את הקריאה בשם ה' של אברהם אבינו ויקרא שם בשם ה' אל עולם". אנו מודיעים: העולם אינו הפקר! יש מלך, המלך המשפט! אנו מכריזים זאת מתוך הקולות העליונים ששמענו והתמלאנו מהם בהר סיני.

הגמ' בראש השנה (טז, ב) שואלת מדוע תוקעים וחוזרים ותוקעים ועונה: "כדי לערבב את השטן". מסביר רש"י "כשישמע שישאל מחבבין את המצוות מסתמנן דבריו". מסביר רבנו: כשישראל תוקעים עוד פעם, מפני שקשה להם להיפרד מן המצוות, הם מגלים: "אהבתי מצוותיך מזהב ומפז". אנחנו מנצחים את המקטרגים השמימיים מכוח חיבוב המצווה המגלה ש"אתם הדבקים



הרב אשר בוחבוט
ר"מ במכון מאיר

אילו קולות מתגלים בראש השנה שחל בשבת

השופר מעלה את זיכרוננו לטובה, אך כאשר החג חל בשבת - השבת עצמה נעשית הסגורה. אלא שסגוריה זו מחייבת את האדם לקבל עליו מחדש את קדושת השבת: **בתנאי שיהיה מחילולה במשך השנה, מהרגלים של חול, מן המרוצץ שאינה נותנת מקום לנשמה. השבת אומרת לאדם: אם תיתן לי מקום בחייה, אהיה לך למליץ טוב בדין השנה זו "כי אשמרה שבת אל ישמרני"**. לכן שבת היא מעין עולם הבא: היא מוציאה את האדם מהשעבוד למלאכה, מן הדאגה המתמדת, מן התחושה שהעולם מתקיים רק מכוח פעולתו, ועל ידי שמירת שבת, **וידווקא בשנה זו, יכולים ישראל לזכות להיות מיד נגאלים ולזכות לאורו של משיח**.

השבת קולטת את עבודת כל ימות השבוע ומשפיעה ברכה על הימים הבאים; וכשהיא נפגשת עם ראש השנה, "היא מגלה שהדין עצמו יכול להתמתק ממקורו". כפי הסברו של הרב הנזיר⁵ שביום הראשון של ראש השנה זה סוד הפנים וביום השני מאיר אל החיצוניות. בשבת המשך המאמר בעמוד 4 <

קול עליון יותר - שבאמירת פסוקי השופרות מתעורר „שופרא אחרא” - שופר אחר, הבא מצד הקב"ה לבדו "כי אתה שומע קול שופר ומאזין תרועה ואין דומה לך". **בתחילת הבריאה ביום זה שנברא אדם הראשון נאמר ויפח באפי נשמת חיים, והיא התקיעת שופר של הקב"ה, וכיוון שאין לנו אוזניים לשמוע אנו מבקשים מ'בעל תוקע', לתקוע בכל שנה שנשמע קול גשמי, אבל באמת הקב"ה תוקע בקול גדול בעולם, ובמיוחד בשנה זאת השבת פותחת מקום לשמוע קול עמוק ישירות מהקב"ה: הקורא לנו לשוב למקור, להתחדש ולהיגאל. בה הזמן מאיר כפי שנאמר "ויברך א-להים את יום השביעי" - העולם מוצא חן לפני בוראו, והאדם נקרא להיכנס אל המנוחה העליונה שבה מתחדש הקשר בין הנשמה לבוראה, בקול שאיננו מיוצר בידינו, אלא נשמע מתוך עצם קדושת השבת שהיא בעצמה זכר למעשה בראשית.** ה"ערכי נחל"⁴ מדגיש שראש השנה שחל בשבת, בה עצמה מצוי כוח הזיכרון לטובה - 'חמדת מים אותו קראת'. אמנם בר"ה בימי השבוע

בכל שנה אנו תוקעים בשופר כדי שיעלה זיכרוננו לפני אבינו שבשמים. אולם כאשר ראש השנה חל בשבת, חז"ל קבעו שאין תוקעים בגבולין - מחוץ למקדש, והיום נקרא "זכרון תרועה". בפשטות, זוהי גזירה שמה יעביר אדם את השופר ברשות הרבים; אך בפנימיות, מתגלה כאן מדרגה עליונה: בשבת אין ישראל צריכים לעורר את הזיכרון מלמטה באותו אופן דרך תקיעת השופר, מפני שהשבת עצמה מעוררת את הזיכרון מלמעלה בעצמה והופכת דין לרחמים. שמיעת קול השופר בראש השנה היא הכרחית לפי דברי הגמרא "ואמר רבי יצחק: כל שנה שאין תוקעין לה בתחלתה - מריעין לה בסופה. מאי טעמא - דלא איערבב שטן".² כלומר שנה שלא תקעו בראש השנה גורמת לתרועת מלחמה קשה באותה שנה כי קול השופר מערבב את השטן - שכן קול השופר הוא עליון יותר מעולם המלאכים ומחזירו ליצר בראשית ומכח קולות אלה זוכים לגאולה "תקע בשופר גדול לחרותנו...".

ובשנה זאת שיצא ראש השנה בשבת שבקול דממה דקה יתקע, רבי צדוק³ מלמד שמתעורר בעולם



על סדר היום

הרב שלמה אבינר

מטרת הניסיון היא להוציא מן הכוח אל הפועל את הכוחות והמעלות הגנוזים באדם. דוגמה מובהקת לכך אנו מוצאים אצל אברהם אבינו בעקדת יצחק, שם נאמר: "עתה ידעתי כי ירא א-להים אתה ולא חשכת את בנך". זהו ניסיון! מדובר בבנו. כיצד ניתן לדעת אם יעמוד בניסיון או לא? אי אפשר לדעת מראש. רק מתוך העמידה בניסיון בפועל, הדבר נודע ומתברר. בסופו של דבר, "אין חכם כבעל הניסיון".

תשובה אמיתית

אדם תוהה כיצד יוכל לדעת אם אכן עבר שינוי פנימי אמיתי, או שמא רק למד על עצמו דברים חדשים ברובד השכלי. האמת היא שאין הוא יכול לדעת זאת בוודאות מראש. כדי לברר את מצבו המוסרי והנפשי, עליו לעמוד במבחן המציאות. אדם יכול ללמוד באריכות על איסור הכעס, להבין שאסור לכעוס, לקרוא ספר שלם בנושא ולהחליט בדעתו: "אני כבר לא כועס". אך כל אלו הן מחשבות בלבד. המבחן האמיתי יגיע ברגע

ניחומי של בצל תשובה

הרב יואב מלכא

לנגדי תמיד. והנה "קמה וגם ניצבה" לפני קופסת המטבעות כמתריסה ונוזפת. ניחמתי עצמי שלפחות לא נכנסתי בגדר בן סורר ומורה, כי לא יין לא שתיתי וטרטימר בשר לא אכלתי מממון הורי. והנה בליל קיץ אחד, כשירח מלא בחללו של עולם ודמיונו כמטבע כסוף בן לירה ישראלית אחת סיפרתי לאבי אותו מעשה. חיוך התפשט על פניו וכמי שרז זה לא נכסה ממנו אמר: "ידעתי בני, ידעתי ששלחת ידך בקופסת המטבעות ומימנת ממנו רכישת סיגריות. וגם ידוע לי שכך היה מנהגך תקופה ארוכה, אבל לא רציתי לבייש אותך כי מי יודע אם היית יכול לעמוד בתוכחת. ומה עוד שהעדפתי שתיקח מכספי ולא מכספם של אחרים" אמר. ולא יסף.

ymalka02@gmail.com

קופסת המטבעות

כבן קיבוץ, דאגת ממון היתה ממני והלאה. אך "אלה וקוץ בה". כי אם חשקתי בדבר מה, שהוא מחוץ לכלכלת הקיבוץ השווה לכל נפש, ומה עוד - אם הוא מהדברים האסורים לבני גילי כעישון סיגריות, אז היו "עיני רואות וכלות ואין לאל ידי להושיע". אך מה שהעוני עושה הטבע חושק. וכסף מניין? והנה פעם אחת, שעה שנברתי בתוך קרביו של ארון המרפסת בבית הורי, מיששו ידי ונפלתי על מקום אוצר: קופסא גדושת מטבעות בנות לירה, חצי לירה, 25 אגורות... הייתה מונחת שם בין קפלי שמיכות החורף, פרי חסכוניות הורי. ומעי המו עלי! ומה עתה? התרחקתי מ"ארון הקודש" ומידי יום הייתי סר לראות את המראה הנורא הזה כלא מאמין. נדמה היה לי אז שאפשר לרכוש



בתכולתה של קופסת מטבעות זו עולם ומלואו. גמרתי בדעתי לקנות ב"משיכה" כמה וכמה מהן להוצאת הסיגריות. ודאי לא ישגיח בזה אבי. ומאז כך היה מנהגי! מפעם לפעם הייתי מתייחד עם שלל המטבעות, נוטל כמה וכמה מהן בחשאי ויורד תכף לכביש הראשי המוליך לעיר טבריה לרכוש שם סיגריות בודדות בעשר אגורות האחת, אצל סמי שתום העין, ושם עם שללי לקיבוץ אל מקום סתרים לשאוב תכולתן אל ראותי. וכיוון שאבי לא דיבר אתי דבר בעניין, וגם מקום קופסת המטבעות לא הומה, אמרתי, בטח נסתרה דרפי מאבי ו"ככלב השב על קיאו" נעשה לי הרגל מגונה זה לטבע עד שגם בו לבי, ירחם השם. חלפו שנים, שכתי אל חיק היהדות והעברתי מול עיני את שיגיונות נעורי לקיים בעצמי "חטאתי

רְחִשִּׁי לֵב

צפורה רוזנברג

מִלֵּב בָּשׂוּר
וּמִלֵּב אֶבֶן
נֶעֱבַר שְׁנוֹי
לֵלֶב רְחוּם
לֵלֶב שׁוֹמֵעַ
מְצֻקָה
לֵלֶב פְּתוּחַ
לִנְשָׁבָה

עִם שֹׁכֵל טוֹב
נִשְׁכָּל לְחַזוֹת
אוֹר אֶף בְּזֹאטוֹת
וְלִחְדוֹר לְלִבָּבוֹת
לְהַתְפַּנֵּץ וְלִהְרָפוֹת
לְחַרֵץ גּוֹלָלוֹת

המשך המאמר מעמוד 3 של הרב בוחבוט <

ראש השנה מתגלה שהגאולה מתחילה מבפנים והחרות מתחילה בשמיעה: בקבלת עול מלכות שמים "שמע ישראל ה' אלוהינו ה' אחד" "ושמעו ותחי נפשכם" לשמוע שהחיים אינם מקריים, לשמוע שיש שליחות לאומה, בשביתה עצמה מתגלה אמונה - שהקב"ה מנהיג את עולמו, ושישראל יכולים להיגאל כאשר הם חוזרים להקשיב לקולו הישיר של ה' המנהיג את עולמו. לכן עבודת היום היא להתרומם אל שמיעת השופר העליון. דרך שמירת השבת שהיא מפנה מקום לקול הפנימי הזה: לקבל את קדושתה, ולהניח לרעשי החיצון המדומים מהיום יום לשקוט, ולבקש גאולה להופעת מלכות ה' בעולם, ולהאמין שבשנה שבה חל ראש השנה בשבת נפתחת אפשרות מיוחדת - **שהקול הנשמע ישירות מן השמים, קול השופר הגדול, ושום דבר לא יעצור אותו לגאולה שלמה "בקול גדול ולא יסף"** ויתגלה במהרה בקיבוץ גלויותינו, בבניין מקדשנו ובאורו של משיח צדקנו. אמן

1. תלמוד בבלי ראש השנה כט ע"ב
2. תלמוד בבלי מסכת ראש השנה דף טז עמוד ב
3. ר' צדוק הכהן מלובלין - פרי צדיק בראשית פרשת ויצא
4. ערבי נחל ויקרא אמור - דרוש ג
5. קול הנבואה / מאמר ראשון: החכמה הפנימית / עז. עליה העולמות בתקיעות שופר בראש השנה
6. זוהר, ויקרא מאמר קול השופר הולך וחזק (המתחיל באות פד)

צה"ל מן התורה מנין

עיינו צה"ל, צבא ומלחמה בפרשת השבוע ובמועדים ובכללם ד"ת ויסודות מהג"ר שרן שלמה אבינר שליט"א, הג"ר ר' צבי קוסטינר שליט"א, והג"ר דוד גיאמי שליט"א.

בתוספת קונטרס הסיפור של מלחמת התקומה דרך השו"תים בהלכה ששמעתי מהרב סא"ל אודי שוורץ שליט"א, רע"ן הלכה ברבנות הצבאית. מאת הרב מרדכי ציון

ניחומי של בצל תשובה

ניחומי של בצל תשובה

ניחומי של בצל תשובה

ניתן להזמין בטלפון: 02-9973168
או באתר **החדש**: www.ChavaBooks.co.il

ניתן להשיג את כל ספרי החוצאה
בדפי **ספרים** רח' אבן ישראל 3 ירושלים

"ואז הגיע רגע שבו אמרתי לקב"ה: 'אבא, הנה אני. אני בידיים שלך. תעשה מה שאתה רוצה'. מהרגע הזה הרגשתי חום, אור בתוך החושך, כאילו מישהו פשוט עוטף אותי". על הקשר שבין ראש השנה ליציאה מעבדות לחירות

האור בקצה המנהרה

הזה הדבר רמזו כמעט במפורש בספר תהילים (פרק פא): "תקעו בְּחֹדֶשׁ שׁוֹפָר בַּכֶּסֶף לַיּוֹם חֲגֻגְנוּ: כִּי חָק לַיִּשְׂרָאֵל הוּא מִשְׁפָּט לְאַלֹהֵי יַעֲקֹב: עֲדוּת בַּיהוָה שָׁמוּ כִּצְאָתוֹ עַל אֶרֶץ מִצְרַיִם".

משורר התהלים מתאר ברוח הקודש את הקשר בין ראש השנה - "תקעו בחודש שופר", לבין יציאתו של יוסף מחשכת בית האסורים למשול על ארץ מצרים - "כצאתו על ארץ מצרים". הקשר העמוק הזה נלמד גם ממצוות היום - תקיעת השופר. לגבי ראש השנה נאמר: "יום תְּרוּעָה יִהְיֶה לָכֶם" (במדבר כט, א), ואיננו יודעים מהי התרועה הזו. הדבר נלמד רק מתוך ההשוואה ליובל, שם נאמר: "וְהִעֲבַרְתָּ שׁוֹפָר תְּרוּעָה" (ויקרא כה, ט). כדי להבין את משמעות קול השופר עלינו לחפש אותה בשנת היובל (להרחבה ע' ראש השנה לג, ב).

וכך כתב הרב עוזי קלכהיים בסוף ספרו "אדרת אמונה": "הקולות הללו של הדרור מושמעים ביום הכיפורים של יובל, ללמדנו שאין אדם נעשה חופשי וכן חורין אלא לאחר הצום, לאחר שכפה את יצרו, והכניע את תאוותיו לעבודתו, אז הוא זוכה להגיע ליישור דרך בעבודת ה'. מה שיש לנו לחפש בקולות השופר - לא את המוסיקה והקצב אלא את השיבה אל עצמנו, אל מקוריותנו. וזאת אנו עושים על ידי התשובה שהיא מפתח לטהרה. כשנהיה טבעיים וישרים, נהיה טהורים וכפרתנו תבוא לנו".

עומר הורד לעומק הגיהנום של המנהרות בעזה ונפגש עם עצמו. וכשיצא, עם חבריו, גילה לכולנו שיש אור בקצה המנהרה.

"מִתִּי תִעָלָה / בְּתָךְ מְבוֹר / וּמִבֵּית כָּלָא / עָלָה תִשְׁבֹּר / וְתִפְלִיא פְּלָא / בְּצִאתְךָ כְּגִבּוֹר / לְהִתֵּן וְכָלָה / מְכֻלּוֹתֶיךָ / תִּכְלָה שְׁנָה וְקִלְלוֹתֶיךָ"

"חֲזִיקוּ וְגִילוּ / כִּי שֹׂד גָּמַר / לְצוֹר הוֹחִילוּ / בְּרִיתוֹ שְׁמֵר / לָכֶם וְתַעֲלוּ / לְצִיּוֹן וְאָמַר / סֵלָה סֵלָה / מְסֻלּוֹתֶיךָ / תִּחַל שְׁנָה וּבִרְכּוֹתֶיךָ"

("אחות קטנה")



עכשיו בית לחם

עולים קומה, גואלים את בית לחם חוזרים אל קברה של רחל אימנו אל שדות בועז ורות העתיקים אל עיר הולדתו של דוד המלך

האם אנחנו יכולים לחזור לבית לחם?
האם אנחנו יכולים לחזור לבית לחם?



בואו לבנות ולהבנות בישיבה הגבוהה
"בני רחל"

והיו חלק מגרעין חלוצי שבונה מציאות בשטח



052-8581210
לפרטים והרשמה: הרב אליהו לביא

כשאתה מסיים שירות מילואים לוקח לך זמן לנחות בחזרה לקרקע האזרחות. אנחנו מסתגלים לשינויים הרבה יותר מהר ממה שאנחנו חושבים, ולוקח זמן להסתגל בחזרה למה שכבר הספקנו קצת לשכוח. אולי דווקא בגלל החוויה האישית הזאת, ערב ראש השנה, הסיפור האישי של עומר שם טוב, בספר החדש "מפגש עם עצמי בגיהנום", תפס אותי בעוצמה כזאת. אז אומנם כבר הבאתי בטור הקודם כמה דברים מסיפורו של עומר, אבל נדמה לי שיש בדברים שהוא מתאר מפתח רב עוצמה לכניסה לשנה החדשה מתוך פרספקטיבה רחבה וחדשה.

את הפרק שנקרא "חושך", מתחיל עומר בהשוואה מעניינת: "לנזירים הטיבטיים הייתה מסורת עתיקה של ריטריט חושך... הם חיים בחדר חשוך, בלי אור בכלל. המטרה היא להתנתק מהעולם החיצוני ולהתמקד במדיטציה והתבוננות פנימית עמוקה, הרחק מהסחות דעת חושיות. זה תרגול אינטנסיבי מאוד.

"הם עושים את זה במשך ארבעים ותשעה יום, שמקבילים ל'בארדו'... הזמן שבו הנשמה עוזבת גוף אחד ועוברת לגוף אחר. ביהדות יש ארבעים ותשעה ימים בין פסח לשבועות. ימי העומר, הימים שלי. הימים בין חג החירות לחג הרוחניות, ימים שמסמלים היטהרות והתנתקות לקראת קבלת התורה... "כבר שנים שהנזירים הטיבטיים מסתפקים בתרגולים רוחניים אחרים... המתרגלים פשוט לא עמדו בזה. יותר מדי זמן לאדם, אפילו אדם רוחני, להיות לבד בחושך. הם השתגעו. אני עשיתי ארבעים ותשעה יום פלוס אחד".

אור בתוך החושך

עומר ממשיך ומתאר את הגיהנום שאליו הגיע: "הם סוגרים את הסורגים, ואחרי הסורגים את דלת ההדף. טריקת הדלת יוצרת צליל של אטימות, של ואקום. נשמע כאילו פקקו אותי בבקבוק... אני יושב בחושך. אין לי שום דרך להבין כמה זמן עובר... ככל שהזמן עובר אני מאבד ביטחון בעצמי ובגוף שלי בתוך המרחב הזה. אני אומר לעצמי, אולי אני מת. אף פעם לא הייתי מת. אולי ככה זה מרגיש, אין סוף שבו החושך נועץ בך מבט חודר... באחד הראיונות שלו לתקשורת, לרגל צאת הספר, תיאר עומר את החוויה בתחילת השבוי: "בשבוע הראשון פשוט השתגעתי. ואז הגיע רגע שבו אמרתי לקב"ה: 'אבא, הנה אני. אני בידיים שלך. תעשה מה שאתה רוצה'. מהרגע הזה הרגשתי חום, אור בתוך החושך, כאילו מישהו פשוט עוטף אותי. זו תחושה שאני מנסה לחזור אליה עד היום".

מה לחפש בקולות השופר?

הסיפור של עומר מתקשר אצלי לראש השנה דרך מדרש חז"ל ידוע שמספר שבראש השנה יצא יוסף מבית האסורים. בשונה ממדרשים אחרים, במקרה

המשך המאמר של הרב לונדין מעמוד 2 <

בכל השנה; את בקשת הסליחה, מה' ומבני האדם, היינו אמורים לבקש בחודש אלול, ועוד נבקש כאמור ביום הכיפורים. בראש השנה אנו שוכחים את הבעיות הפרטיות שלנו ופשוט מתוודעים לאמת הא-לוהית, יום שבו מתגלה כיצד העולם אמור להיות ולא כפי שהוא עכשיו, אנו נחשפים אל המצב הרצוי, ולא המצוי. האנושות כולה; ולא רק היא - גם החי, הצומח והדומם - עומדים "לדין". העולם הזה עומד מול המראה ונבחן האם הוא מותאם למטרה המקורית שבעבורו הוא נברא. זוהי המשמעות של "יום הדין" - היכן אנחנו בנוגע לאמת.

לא פלא ששני ימי ראש השנה הם יומיים רוויים בסעודות חג ובשמחה גדולה. יש לנו הזדמנות אחת בשנה לראות מי אנחנו באמת. גם אם איננו תמיד מאושרים לראות את הפרצוף האמיתי שלנו במראה, עצם זה שיש מראה ויש פרצוף - זוהי כבר סיבה לשמחה. לאחר מכן, במשך השנה, גם נשפץ את הפרצוף.



המלכה זוגית בנישואין

הבסיס לזוגיות טובה הוא **המלכה הדדית, כאשר כל אחד ממליך את השני עליו**. אין הכוונה להמליך את השני ולבטל את עצמי. כשאני אומרת זאת בקליניקה, בד"כ מיד עוצרים אותי ואני שומעת משפטים בסגנון כמו: "באמת? אם אתן לו תחושה של מלך, הוא לא יראה אותי. הוא יחשוב שהכל מגיע לו ומה יהיה איתי? אני לא משרתת של המלך הזה...". והאיש מגיב בסגנון: "היא גם ככה מרגישה מלכה שהכל מגיע לה ואני צריך רק לבצע. ממש ממש לא מוכן!"

אני פוגשת זוגות שמספרים לי שבתחילת הנישואין היתה בניהם אהבה גדולה. אבל עם השנים, תוך כדי עומס החיים, ילדים, עבודה, מטלות, עייפות, דאגות וכד', מעמד בני הזוג נשחק. הם עסוקים בצורכי הסביבה ושוכחים לשים את עצמם במרכז החיים. הם מרגישים שלא רואים אותם ולכן מגיעות תלונות, פרשנויות של עובדות, מבלי לברר את המציאות, ורואים יותר את החסר מאשר את הטוב. כך מגיעים אלי זוגות או יחידים, פגועים, כועסים ומותשים. עצוב לראות בני מלכים במצב כזה. אך מה שמעודד אותי ונותן לי כוח, זו היכולת לראות בעיני רוחי שהם אכן יגיעו להמלכה הדדית. כי למרות מצבם, הם מגיעים לפגישות ייעוץ וטיפול. כי המקום המלכותי שמסתתר בתוכם, נותן להם

אותך ולא רואה אותך כחשוב/ה בעיניך? לדוגמא: "אני כבר כמעט לא שואל/ת, מה עובר עליך ואני רוצה להתעניין בך יותר", "הפכת בעיני, להיות כמובן מאלי ואני רוצה לתקן ולהודות על כל דבר, גם מה שנראה כביכול קטן."

3. למידת שפה אישית ייחודית של כל אחד. לשאול את בן/בת הזוג: "מה את/ה רוצה שאומר ו/או אעשה שיגרום לך להרגיש אהוב/ה ומוערך/ת?" ללמוד ולהכיר מהי השפה והצורך האישי שנותן לשני חשיבות והערכה.

4. להחליט ביחד על שינוי מעשי, לשנה החדשה. כמו: להניח בצד את הטלפון כשאחד משתף, לתאם זמן קבוע ביומן למפגש זוגי וכד'.

5. להמליך זא", **בומן מחלוקת**. זה יתאפשר, כאשר השלבים הקודמים של ההמלכה הדדית יתבצעו.

כי קל לכבד ולהתחשב כאשר נעים לנו ביחד. קשה יותר כשפגועים, כשכועסים, כשבתוכם בצדק שלנו ובחוסר צדק של השני. **כשהכבוד ההדדי קיים כבסיס הקשר, אפשר לנהל מחלוקת מכבדת, תוך כדי הכאב ואפילו הכעס**.

כשנכנסים לראש השנה עם המלכה הדדית שכן אנחנו בני מלך מלכי המלכים, מרגישים ביתר שאת, את מלכות ה' עלינו. ותחושת המלכות ההדדית, מחברת אותנו בקבלת מלכות ה' לקראת שנה חדשה של זוגיות טובה ומהנה.

מוטיבציה לשינוי ותיקון.

כאשר כל אחד מבני הזוג מתייחס לשני כאל מלך/מלכה, זו הענקת מקום של כבוד וחשיבות. זו היכולת לראות, להכיר ולהוקיר את בן הזוג. להקשיב מתוך כבוד, להתייחס לרגשותיו וצרכיו כחשובים. להמליך - זו אמירה: "את/ה משמעותי/ת עבורי".

ההמלכה היא לא רק אמירה, אלא גם ובעיקר **יצירת חווית חשיבות וערך** אצל השני שמתבטאת ב: התעניינות כנה, בהתייעצות מתוך הערכה, בהכרת תודה על כל דבר, בלזכור את מה שחשוב לשני, לתת מקום לרגש, ואם לא מבינים או מסכימים לדבר בכבוד, גם כשיש ניגודים ועוד... חשוב לי להדגיש **שהמלכת השני - אינה ביטול עצמי**.

המלכה נכונה, מתקיימת בהדדיות. שניהם נותנים מקום, שניהם רואים ומכבדים זה את צורכי השני. כך נבנית זוגיות שאין בה מאבק על מעמד ו/או על מי צודק.

הבה נתרגל "המלכה זוגית" בפועל:

1. לומר לפחות שלושה דברים שאתם מעריכים זב". **לא על עשייה** שעלולה להתפרש כאינטרס, **אלא על האישיות**. כמו: "אני מעריך/ה את הרגשות שלך".

2. התבוננות אישית: "איפה אני לא ממליך/ה

חינוך עד הלב

אורית דהן
מנהלת נועם בנים
ומאמנת רגשית וזוגית



orittguvat@gmail.com

שהם מפגינים. התקפי זעם פתאומיים, קנאה בין אחים, הסתגרות, או דיבור חצוף. כאשר הילד מתעטף בקליפה הזו, קל מאוד ליפול למלכודת. אנו ההורים נבהלים, כועסים, רואים רק את החוצפה או את המכה שהוא נתן לאחיו, ומגיבים מיד אל הקליפה. אנו נזופים, מענישים או מטיפים מוסר.

הבעיה היא שכאשר אנו מגיבים אל הקליפה, אנו למעשה מעבים אותה. הילד שמרגיש מותקף או לא מוכן, מסתגר עוד יותר בתוך שריון ההגנה שלו. גישת הרימון מבקשת מאיתנו לעשות שינוי תפיסתי עמוק. להבין שהתנהגות היא בסך הכל שפה. ילדים לא קמים בבוקר עם רצון להיות "רעים" או להכעיס אותנו. **כל התנהגות מאתגרת יושבת על גרעין של צורך רגשי עמוק שלא קיבל מענה, או על כוונה חיובית שהשתבשה בדרך**.

איך קולפים את הרימון? האמנות ההורית הגדולה מכולם היא אמנות "החלפת המשקפיים" - המעבר מתפקיד ה"שומר" שאוכף את החוקים, לתפקיד ההורה המתרגם, זה שרואה מבעד לקליפה.

איך עושים זאת בפועל? בעזרת כלי השיקוף. כאשר הילד מפגין התנהגות קשה, במקום להגיב מיד לתוצאה, קחו נשימה, הסתכלו מעבר למעשה ונסו לתרגם את הרגש שלו למילים.

השיקוף אינו נותן לגיטימציה לאלומות או להתנהגות הלא-ראויה, אלא נותן לגיטימציה לרגש. ברגע שילד שומע שההורה שלו מזהה את הגרעין הכואב או הצמא שבתוכו, מתרחש קסם. הוא מבין שרואים אותו באמת. הוא מבין שהאהבה שלנו אליו היא אהבה ללא תנאי.

כשהילד משתטח על הרצפה כי סגרנו את המסך, במקום להיגרר למאבק, אנו עוצרים, מביטים בו בעין טובה, ומשקפים את החוויה שלו: "אני רואה שממש קשה לך לכבות עכשיו את המסך. זה מתסכל להפסיק באמצע משחק". **הפעולה הפשוטה הזו של תרגום הרגש למילים, מחזירה מיד את ההורה לעמדת המנהיג האמפתית, ומאפשרת לילד לווסת את עצמו**.

זו משאלה גם עבור הילדים עצמם. אנו חיים בעידן שבו הלחץ החברתי חזק מאי פעם. ילדים ובני נוער מוצאים את עצמם לא פעם בתפקיד ה"זנב" - מיישרים קו עם הקבוצה, מוותרים על דעתם, ולעיתים אף נגררים למעשים שאינם תואמים את ערכיהם, רק כדי להרגיש שייכים ולהימנע מדחייה. איך נגדל ילד שהוא "ראש"? ילד בעל מצפן פנימי, שמסוגל לעמוד על שלו גם כשכולם חושבים אחרת?

התשובה טמונה בבסיס הקשר שלנו איתו. ילד שיועד בתוך תוכו שהוא אהוב ורצוי בדיוק כפי שהוא, ללא קשר לציוני או להתנהגותו באותו רגע, הוא ילד שחווה אהבה ללא תנאי. הביטחון המוחלט הזה במקומו בתוך המשפחה, הוא התשתית לחוסן הנפשי שלו בחוץ.

"שנרבה זכויות כרימון": "אפילו ריקנין שבך - מלאים מצוות כרימון". כלומר, גם אדם שנראה מבחוץ "ריק", קשה או חסר זכויות, נושא בתוכו שפע של גרעינים מתוקים.

לרימון יש קליפה עבה ומרירה שקשה לחדור אותה. גם לילדים שלנו יש "קליפות". הקליפות הללו באות לידי ביטוי בהתנהגויות המאתגרות

לאור סימני החג

"שנהיה לראש ולא לזנב", "שירבו זכויותינו כרימון"... אלו חלק מן הסימנים של החג שמלווים אותנו מידי שנה.

"שנהיה לראש ולא לזנב". בדרך כלל, אנו מייחסים את הברכה הזו לעולמות ההצלחה, הקידום המקצועי או ההישגים הלימודיים. אך אם נתבונן לעומק, נגלה כאן קריאת כיוון לאחת המשימות המורכבות ביותר שלנו - בניית מנהיגות הורית נכונה, ופיתוח המצפן הפנימי של ילדינו.

מתי אנחנו הופכים ל"זנב"?

הורות שוחקת. העומס והעייפות גורמים לנו לעבור למצב של "טייס אוטומטי". במצבים אלו, אנו עלולים למצוא את עצמנו בתפקיד ה"זנב", נגררים אחר ההתנהגות של הילד במקום להוביל אותה. הילד מסרב להתארגן בבוקר ומתחיל לצעוק, ואנחנו, במקום להרגיע, נגררים לצעקות משלנו. הילדה מתוסכלת וטורקת דלתות, ואנחנו נעלבים, כועסים ומאבדים את העשתונות. הורות מסוג "זנב" היא הורות תגובתית. במקום לנווט את הספינה המשפחתית, אנו מיטלטלים מכל גל קטן של רגש שהילדים מייצרים.

להיות "ראש" משמעו להיות העוגן של הבית. כשהילד חווה סערה רגשית, המבוגר לא נשאב לתוכה, אלא נשאר יציב. הורה שהוא "ראש" יודע שהצבת גבולות ברורים אינה מעשה של כוחנות או נוקשות, אלא יצירת רשת ביטחון. ילד שחי בעולם ללא גבולות הוא ילד חרד, שמחפש ללא הרף מישהו שיעצור אותו.

הכלי המרכזי של ההורה ברגעי משבר אינו עונש או צעקה, אלא היכולת לעצור, לתרגם ולשקף.



הקול הכי פשוט ואמתי

בראש השנה, המצנה הכי חשובה שלנו היא לשמח את קול השופר. אבל למה דוקא שופר? הרי שופר הוא כלי מאד פשוט שעשוי מקרן של איל. אין לו קלידים כמו לפסנתר, והוא לא מפיק מנגינות!

חכמינו מסבירים שהקול של השופר בא ללמד אותנו משהו חשוב על הלב שלנו. לפעמים, כשאנחנו רוצים לבקש סליחה או להתקרב לה', אנחנו חושבים שאנחנו

השני של החג. יש אומרים שהשבת היא כל כך קדושה, שהיא בעצמה פועלת את הפעלה של השופר, ומעלה את התפילות שלנו ישירות לשמים!

לקראת השנה החדשה, נאחל שנזכה לשנה טובה ומתוקה, מלאה במעשים טובים ושפע ברכה לכל עם ישראל!

יש, ערוץ הילדים

חיבים להשתמש במלים גבוהות וארכות. אבל השופר מזכיר לנו שהקדוש ברוך הוא רק מחפש את הכונה האמתית שלנו. גם כשלא מוצאים את המלים הנכונות, הרצון הפשוט בלב להיות ילדים טובים יותר, עולה ישר לשמים ומתקבל באהבה.

השנה, היום הראשון של ראש השנה חל בשבת. בגלל קדשת השבת, לא נתקע בשופר ביום הראשון כלל, אלא רק ביום

שאלות לראש השנה

- מדוע המילים 'בכסה ליום חגנו' רומזות לראש השנה?
- מדוע נהוג לאכול 'סימנים' בליל ראש השנה?
- איזו פרייה נקראת בתורה ביום הראשון של ראש השנה?
- האם עיקר מצוות תקיעת השופר היא מן התורה, או רק מדברי חכמים?
- איזה אירוע מספר בראשית, אנחנו מזכירים בקשר לתקיעת השופר, ומדוע?
- איזה מנהג מתקיים בראש השנה על יד מקום של מים?



הבריאה

מאת יוסי שחר.
להזמנת סדנאות קוויקס: 0549-256994

ואז הגיעה המצאת הדפוס עם אותיות דקות! מהפכה של ממש.

רגע, אם אני מסדר את הקוביות האלה... אני לא צריך לכתוב את זה שוב ושוב?

לפני מאות שנים, כל ספר נכתב והועתק ידנית על ידי סופרים מומחים. זה לקח המון זמן.

אוי, היד שלי! רק עוד 500 דפים ואני מסיים את פרק א'...

כיום, המדפסות שלנו בבית עושות את אותה פעולה בשניות בודדות, בלי מאמץ פיזי.

בבקשה. ואפילו לא הזעתי דיו.

וואו! זה טו!

תמשור! חזק!

אוף! זה כבד, אבל אבל לפחות אין לי תכונות שרירים באצבעות.

בעבר, הדפסת ספר תנ"ך אחד יכלה לקחת שנים. כיום, מדפסת תעשייתית מהירה יכולה להדפיס מאות עמודים בדקה אחת בלבד!

חידה הסבירו - כשהראשון בשביעי, בשביעי, קולו לא נשמע!

מצאו למה התמונות רומזות



המלצת השבוע

נענו וזכרנו חוזנים חגים

אנחנו נכנסים לתקופת החגים של השנה החדשה! צפו בפרקי התוכנית "שמשון חוגג חגים" ותיהנו מפרקים מצחיקים, משעשעים ומחכימים!

אני בדרך כלל משיב לאיחולי החג, אבל אין לי ראש השנה...

איפה חנוכה מגיע לפני ראש השנה? במילון...

מה הנס הכי גדול בראש השנה? שאוכלים אוכל משנה שעברה ואין קלקול קיבה...

אשרי העם יודעי תרועה, שיודעים ומכירים את כוח התשובה, הבא על ידי סגולת התרועה, המתגלה בימי הרצון האלה, לתיקון הלב בתשובה, וע"י ידיעתם והכרתם זו הם ממשיכים אותה גם אחרי שעברה מלפני עיניהם, וגם בכל השנה אור ד' לפניהם, להורות להם דרך החיים והטוב, ד' באור פניך יהלכון. עולת ראייה ב, שכת



בס"ד

תשובה מאהבה

שמים אליך בכל לב!

בנייני האומה | יום שלישי | ד' תשרי תשפ"ד

פתיחת דלתות		9:30
נשים	סיון רהב מאיר	10:30
	הרבנית רחל בזק	
	הפסקה	
	הרב יובל מיטלמן	
	הרב אייל ורד	
גברים	הרב אוהד תירוש	11:15
	הרב ראובן פיירמן	
	הפסקה	
	הרב אורי שרקי	
	הרב פרץ איינהורן	
מנחה והפסקה		12:00
פתיחת דלתות עצרת מרכזית		12:30
הרב דב ביגון שליט"א ראש מוסדות מכון מאיר		13:15
הרב שמואל אליהו שליט"א רבה של צפת		14:00
הרב דוד יוסף שליט"א הראשל"צ והרב הראשי לישראל		14:30
הרב שלמה משה עמאר שליט"א הראשל"צ		15:00
התוועדות ופתיחת הלב עם יאיר כהן ולהקת מזמור שיר		16:00
		17:00
		18:00
		18:30

הכנס ה-27



הכניסה לכנס חופשית בהרשמה | meirtv.co.il