

קריאת התעוררות

לפי המסורת, השופר נשמע לא רק בראש השנה ובצאת יום כיפור אלא גם בכל אחד מימי אלול. הרמב"ם, חוקר ורופא יהודי ספרדי מהמאה ה-12, לימד כי השופר משמש כ"קריאת התעוררות".

איזו קריאת התעוררות קיבלתם השנה? לאיזו קריאת התעוררות אתם יכולים לצפות השנה?

שופרות – Shofar

הקשבה

המצווה היחידה בראש השנה היא לשמוע את קול השופר. אנחנו מתחילים את השנה בהקשבה! מרכזיות ההקשבה בחיים היהודיים מובעת גם בקריאת שמע "שמע ישראל, ה' אלוהינו, ה' אחד". היכולת לשמוע ולהישמע מאפשרת לנו לחלוק את התקוות, החזון, התכניות והאתגרים, להתחבר אחד לשני, להחלים ולצמוח. ההקשבה והעובדה שמקשיבים לנו מפיגות את בדידותנו.

מה יעזור לכם להקשיב לקול נשמתכם בעונת חגים הזו? למי תפנו זמן להקשיב, באמת להקשיב, ואיך? את מי תרצו להזמין להקשיב לכם?

שופרות – Shofar

שברים

איזה מסר מקודד בשמות שלושת צלילי השופר - תקיעה, שברים ותרועה? תקיעה היא זימון; שברים מסמל שבירה. לפי התרגום הקדמון, השם התורני של ראש השנה, יום תרועה, משמעותו "יום יבבה". תקיעות השופר מזמנות אותנו להיות רגישים לשבירות ולייסורים שחווינו השנה.

מי היה נוכח איתכם כאשר חווית שבירות ופגיעות? איך אתם יכולים להביע אמפטיה וחמלה לשברים בתוכם ובתוך אחרים? איזה שבר בעולם קורא לכם? מה משמעות הקריאה הזו עבורכם?

שופרות – Shofar

יום תרועה

שמיעת קול השופר היא כה מרכזית בראש השנה, עד שהתורה אינה קוראת לחג בשם "ראש השנה", אלא בשם "יום תרועה" או "זכרון תרועה".

האם לקול השופר או לזכרו יש מסר עבורכם השנה? מהו המסר?

שופרות – Shofar



גמישות מחשבתית

מקורות יהודיים² מלמדים אותנו שהתנהגותנו נובעת מהמחשבות שלנו, שלעתים יכולות להיות מקובעות לרעיונות נוקשים. נוקשות כזו יכולה להגביל את היכולת שלנו להגיב בגמישות לעולם שמשתנה כל הזמן. התפילה היהודית היומיומית כוללת תזכורת לכך שאלוהים נותן לנו את היכולת לחשיבה זרייה וגמישה מדי יום ביומו: "אתה חונן לאדם דעת ומלמד לאנוש בינה". בראש השנה, אנו מקבלים עוצמות להתחבר למקור התודעה האולטימטיבי ולרענן את חשיבתנו, מה שהופך אותה לגמישה ופתוחה יותר כלפי האפשרויות העומדות בפנינו. תודעה גמישה משנה את גורלנו ויכולה להשפיע על גורל הבריאה כולה.

האם תוכלו לתת דוגמה כיצד עדכנתם את חשיבתכם השנה או היכן חשיבתכם התגמשה? האם אתם יכולים לתת דוגמה לחשיבה נוקשה?

Majesty – מלכויות



יראה ומעבר מאני לאנחנו

עשרת הימים בין ראש השנה ליום כיפור נקראים הימים הנוראים. זהו זמן של חזרה למיטב של עצמנו, ולהכוננת דרכנו מחדש. מחקר מהעשור האחרון הוכיח כי יראה מעודדת אושר, בריאות וחיבור. ד"ר קלטנר, ראש המעבדה החברתית של אוניברסיטת ברקלי בקליפורניה, מסביר: "יראה היא התחושה המתעוררת מול נוכחות של משהו עצום או מעבר לקנה מידה אנושי החורג מההבנה הנוכחית שלנו". לדבריו, כשאנחנו נדהמים מיופי או מפלא, אנו מבינים שאנחנו חלק ממשהו הרבה יותר גדול. החשיבה שלנו עוברת מ"אני" ל"אנחנו".

מה היה רגע מעורר יראה עבורכם השנה, וכיצד הוא השפיע עליכם?

Majesty – מלכויות



נשימה: רוח אלוהים בתוכנו

ראש השנה חוגג את בריאת האדם, את הרגע בו אלוהים הפיח באדם הראשון נשמת חיים. הנשימה השמימית היא משתקפת בקול השופר, צליל המזכיר לנו כי כל נשימה היא לא פחות מרוח האלוהים בתוכנו.

מדוע לדעתכם יש בעברית קשר בין המילה נשימה למילה נשמה? מה אתם חווים כשאתם מקדישים כמה רגעים של שקט כדי לשים לב לנשימה שלכם, או כשאתם נושמים כמה נשימות עמוקות?

Majesty – מלכויות



בשדה

אחת מהתפילות היהודיות המפורסמות ששרים בתקופה זו של השנה היא התפילה המרגשת אבינו, מלכנו. אנו חוגגים לא רק את מלכותו של אלוהים, אלא גם את הזמינות והאינטימיות של אלוהים! אלוהים הוא גם דמות רחוקה, מלכותית, אדירה, וגם אב אהוב, קרוב! במהלך הימים הנוראים, אלוהים "בשדה" – כך כל קרוב ונגיש, רק מחכה מחוץ לדלת על מנת ש"נכניס אותו פנימה"!

מה תגידו לאלוהים או תבקשו מאלוהים השנה? האם אתם יכולים להתנסות במציאת מילים משלכם או בכתיבת תפילה משלכם, כאילו הינכם מדברים עם ההורה שלכם?

Majesty – מלכויות





לבנות את חיינו כיצירת אמנות

אמר ר' אברהם יהושע השל, "זכרו כי עליכם לבנות את חייכם כאילו היו יצירת אמנות". הבעל שם טוב, מייסד התנועה החסידי, לימד כי הכל בעולם מלא ניצוצות של אלוהות, אך לעיתים קרובות הם מוסתרים. לפיכך, שום דבר, אפילו לא התאוות שלנו, אינו חסר תועלת לחלוטין. בהתמודדות עם אתגר או תאוה, במקום לחפש להימלט ממנה, כדאי לבחון אותה, להסתכל עמוק יותר עד שנוכל להעלות את הניצוצות – למצוא את התשוקה האמיתית והבסיסית יותר. אולי העוגייה שאתם חומדים היא למעשה רצון לחברה, לתשומת לב, לאהבה? אולי בדיקת הדוא"ל או המדיה החברתית באופן כפייתי היא התשוקה לידע, לקרבה, לאישור, להכרה?

האם אתם מחשיבים את חייכם ליצירת אמנות? איך תוכלו, במהלך הימים הנוראים, לצעוד צעד אחורה מה"קנבס", כדי לראות מה צריך לשנות, לרומם או לייפות בציור של חייכם?

התחדשות – Renewal



התחדשות

ליצור את עצמנו מחדש

התלמוד מלמד⁴ שראש השנה הוא לא רק יום הולדתו של העולם, אלא "זה היום תחילת מעשיך". זהו מעין אתחול – שחר חדש להתנהלות שלנו והזדמנות לחדש את החלטותינו. הרב יוסף סולובייצ'יק מדבר על אחריותו של אדם ליצור את עצמו מחדש. הוא כותב⁵, "העיקרון הבסיסי מכולם הוא שעל האדם ליצור את עצמו. את הרעיון הזה הכניסה היהדות לעולם... תשובה, על פי התפיסה ההלכתית, היא מעשה של יצירה - יצירה עצמית".

איפה בחיים שלכם אתם מחפשים לעשות שינוי או להתחיל מחדש את החשיבה, הלך הרוח, היעדים או הפעולות שלכם? מהי עצה אחת שתוכלו ליישם לעצמכם לבני שינוי זה?

התחדשות – Renewal



לפתוח את הלב שלנו

כיצד אנו הופכים לאנשים אוהבים יותר, מלאי חמלה ומוסריים יותר? מה הכוונה "לפתוח את הלב שלנו"? דמיינו שיש לנו קליפה מעל הלב. משה אומר לבני ישראל, "ימלְתֶם, אֵת עֵרְלַת לְבַבְכֶם". זו העבודה היסודית שלנו, ומוקד העבודה הרוחנית שלנו בימים הנוראים. באופן מוזר, כמה פרקים אחר כך, אומר משה לבני ישראל, "וּמַלְ הִי אֶל־יְדֵיךָ אֶת-לְבָבְךָ וְאֶת-לִבְבִי זָרְעָה: לְאַהֲבָה אֶת-ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לְבָבְךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ". אז איזה משני הפסוקים הוא הנכון? האם פתיחת הלב שלנו היא עבודה שעלינו לבצע, או שמא זה משהו שאלוהים דואג לו? האם יכול להיות שכאשר אנחנו משקיעים את כל המאמצים, נכנס גם החסד האלוהי לפעולה ורואים תוצאות?

מתי ראיתם מישהו נוהג בלב פתוח? מה יעזור לכם לפתוח את ליבכם?

התחדשות – Renewal



יצירתיות

הימים הנוראים הינם זמן להתחדשות ולהכנסת יצירתיות אל תוך חיינו: "יצירתיות, זו התגלמות האידיאל של הקדושה". יצירתיות היא מרכיב מהותי ברוחניות.

חשבו על מספר דרכים בהן הייתם יצירתיים השנה. האם אתם יכולה להרחיב את הרשימה כך שתכלול היבטים שונים של החוויה שלכם, כגון שעות פנאי או עבודה, עם משפחה או עם חברים, פיזית או מחשבתית? מה זו יצירתיות בחיים רוחניים?

התחדשות – Renewal





היו נדיבים במחילה

לעתים אנו נוטים לדחות בקשות התנצלות ולסרב להתפייס, אולם מערכות היחסים שלנו וחיינו בכלל ישתפרו לאין ערוך אם נהיה נדיבים במחילה. הרמב"ם כותב, "ובשעה שמבקש ממנו החוטא למחול, מחול בלבב שלם ובנפש חפצה".

איזו עבודה פנימית שמתם לב שצריך לעשות על מנת לקבל התנצלות, גם כאשר זו אינה עומדת בקריטריונים האידיאליים? מה עוזר לכם לבצע את העבודה הפנימית הזו?

Forgiveness – מחילה



ריקוד המחילה

המילים מחילה ומחול דומות זו לזו.

איזה קשר אתם רואים בין מחילה למחול? לריקודים יש צעדים מסויימים שצריך ללמוד. מהם, לדעתכם, הצעדים של ריקוד המחילה – כולל חשיבה, הרגשה ופעולה?

Forgiveness – מחילה



התנצלות

התנצלו גם כאשר זה לא לגמרי באשמתכם. הרי לפעמים אפשר לנצח בקרב אבל להפסיד במלחמה. העדפת השלום על פני להיות צודקים היא מתנה שאנו מעניקים לעצמנו. התנצלות מצידנו אינה מעידה שאנו טועים והאדם האחר צודק. היא מעידה שאנו מעריכים את מערכת היחסים שלנו ולוקחים אחריות על החלק שלנו. בהזדמנות נפרדת (לא במסגרת ההתנצלות), נוכל לדון בתפקידו של האדם האחר.

באילו ממערכות היחסים שלכם אתם יכולים להתנצל, אף שלא דווקא הכל באשמתכם? מה עוצר אתכם מלהתנצל? איזו עצה יש לכם לעצמכם?

Forgiveness – מחילה



לסלוח לעצמנו

הרב החסידי רבי יהודה אריה ליב אלטר מסביר¹⁰ כמה חשוב לחוש אמפתיה כלפי עצמנו על פי הפסוק ממשלי "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם". הוא אומר שכאשר אנו סולחים לעצמנו, לא רק שאנחנו מסוגלים להיות אמפתיים יותר כלפי אחרים, אלא (כביכול), השקפת האל כלפינו גם היא אמפתית יותר. מה גם שהמילה אלול, היא ראשי תיבות של הפסוק "אני לדודי ודודי לי".

מה יעזור לכם לגשת להתבוננות הפנימית שלכם במהלך הימים הנוראים, עם האהבה עצמית? מהו דבר אחד שתוכלו להתחיל, דבר אחד שתוכלו להפסיק, ודבר אחד שתוכלו להמשיך על מנת להביא לעצמכם יחס אוהב וחומל?

Forgiveness – מחילה





אנחנו שייכים יחד

משל לבנו היחיד, האהוב, של המלך, שכאשר רצה לראות את אביו היה שר את המנגינה האהובה עליו. כאשר היה המלך שומע את המנגינה, היה עוזב את הכל ומתפנה להיות עם בנו האהוב. שנים רבות לאחר מכן, חזר הבן הבוגר הביתה לאחר עשורים של טיולים ברחבי העולם, אולם השומרים לא זיהו אותו וגירשו אותו משם. הנסיך זכר חלון אחורי שהוביל לחדר הכס של המלך. הוא מיהר לאותו חלון והחל לשר את המנגינה האהובה עליו. השומרים החלו לרדוף אחריו, אך אז רץ המלך לחלון והורה להם לעצור מיד. הוא חיך אל בנו האהוב וקרא, "בוא אליי, התגעגעת כל כך!"

כשאנו שומעים את השופר בראש השנה, קולו מזכיר לנשמה שלנו ולבורא שלנו שאנו שייכים יחד. האם יש מנגינה שאתם אוהבים? מה מעורר בכם כמיהה לאחדות וקשר?

Being Remembered - זיכרונות



כל עשב ועשב

לפני קרוב ל- 2,000 שנה, אמר רבי סימון שלכל עשב ועשב יש נוכחות ברקיע שמעודדת את גדילתו.

אם מאמן מעולם אחר היה שולח אליכם הודעה מעודדת, איזו הדרכה היה עשוי להציע לכם?

Being Remembered - זיכרונות



נשיאת סיפור כמדריך מוסרי

במהלך וובינר של מומנטום, לימד ר' אריאל ברגר כי המורה שלו, פרופסור אלי ויזל, אמר, "האזנה לעד הופכת אותך לעד"¹³. פרופסור ויזל התייחס לאופן בו אנו לומדים מחוויות העבר של אנשים אחרים ושומרים על זיכרונות בחיים. הוא האמין כי כאשר אנו נושאים סיפור מרומם על אחרים, אנחנו הופכים להיות טובים יותר, מוסריים יותר: "מכיוון שאני אחראי לאלה שאת סיפורם אני נושא, אני הולך לפעול במידה רבה יותר של רגישות, חמלה ואומץ. לעיתים קרובות יותר אעשה את המעשה הנכון. נשיאת סיפורו של מישהו אחר מקנה לנו אחריות, וכוח מסויים להתעלות על ההתנגדות הפנימית שעלולה להיות לנו מלעשות את הדבר הנכון או לעשות מאמץ עבור אחרים.

האם תוכלו למצוא סיפור, אולי מסבא או סבתא, שתשאו איתכם למשך שארית החיים, ותספרו באירועים משפחתיים? וכשתעשו מעשה טוב, תקדישו את העשייה לסיפור, ותקחו אחריות על כך שהסיפור לא ילך לאיבוד?

Being Remembered - זיכרונות



ספר החיים

התלמוד מלמד אותנו שבראש השנה, ספרי החיים נפתחים.

אם השנה החולפת היתה נכתבת בספר, על איזה "עמוד" הייתם הכי מכירים תודה? איזה "עמוד" היה נותן לכם הרגשה טובה כלפי עצמכם? איזה "עמוד" היה מעלה באבות אבותיכם חיוך אילו היו מסתכלים בספר?

אם השנה הקרובה היתה גם היא נכתבת בספר, מה הייתם רוצים שיהיה המסר המרכזי בספר?

Being Remembered - זיכרונות





שינוי

המילה שנה והמילה שינוי מגיעות מאותו שורש. אם נשנה במעט את המילה "שנה", נקבל "שינוי". שנה חדשה היא זמן לחזות בשינוי.

מה אתם הכי רוצים לשנות השנה?

Rosh HaShanah – ראש השנה



הכל בראש

"הכל בראש!" ישראלים משתמשים לעתים קרובות בביטוי הזה כדי להביע את הרעיון שאנו מסוגלים לדמיין מחדש מי אנחנו רוצים להיות ואיך אנו רוצים להראות. בראש השנה, "הראש" של השנה, אנו זוכים להזדמנות להיות בשלב התכנון של בניית עצמנו. אנו יכולים לשכתב את הנרטיב שנחיה במהלך השנה הקרובה!

אם הייתם יכולים להיות העורכים או האדריכלים של הסיפור האישי שלכם ולשכתב את הקו המנחה, היכן הייתם מתחילים מחדש? איזה סיפור הייתם כותבים לעתיד שלכם אם הייתה לכם יכולת להשפיע על התוצאה שלו?

Rosh HaShanah – ראש השנה



שינה ומנוחה

הימים הנוראים קוראים לנו להתעורר מתרדמתנו המוסרית. אך סיפור הבריאה אומר לנו כי מנוחה היא חלק הכרחי הן מהחיים והן מתהליך היצירה. המילה שנה והמילה שינה מגיעות מאותו שורש. שינה איכותית תומכת במערכת חיסונית יעילה, מגבירה את תפקוד המוח, משפרת את מצב הרוח ומשפרת את בריאות הנפש⁴. אלה בונים בסיס המאפשר לנו להגשים את היעדים האישיים שלנו עם מרץ ואנרגיה.

אילו צעדים אתם יכולים לנקוט כדי לישון שינה טובה באופן קבוע? מתי ראתם שיש לשינה טובה ערך? מה יכולה לתרום מנוחה מרעננת לשבת שלכם?

Rosh HaShanah – ראש השנה



שן

המילה שנה חולקת שורש עם המילה שן. השנה החדשה מזכירה לנו שאנחנו יכולים לבחור מה בהתנהגויות הקיימות שלנו אנו רוצים להמשיך ואילו התנהגויות חדשות אנו רוצים לבסס, על ידי זיהוי פעולות קטנות וקונקרטיים שנחזור עליהן בקביעות.

ר' אברהם יהושע השל אמר, "אדם טוב אינו מי שעושה את הדבר הנכון, אלא מי שחוזר ועושה את הדבר הנכון".

על איזו התנהגות, חיובית או שלילית, חזרתם שוב ושוב עד כי הפכה להרגל? על איזו פעולה חדשה הייתם שוקלים לחזור בקביעות כדי ליצור הרגל חדש?

Rosh HaShanah – ראש השנה





אנחנו חופשיים

בגיל שש עשרה, אמה של אדית איגר אמרה לה "זכרי, אף אחד אינו יכול לקחת ממך את מה שהכנסת לראש שלך". המשפט הזה עזר לה למצוא את החופש שהיה אפשרי אפילו באושוויץ. טראומה יכולה לעורר תגובות שנראות בלתי רצוניות. אבל, בהקדמה לספר הזכרונות המדהים של ד"ר איגר, "הבחירה: לחבק את האפשרי"¹⁶, היא כותבת שהספר הוא "סיפור של בחירות, גדולות וקטנות, שיכולות להוביל אותנו מטרומה לניצחון... ממאסר לחופש". רעיון מרכזי בימים הנוראים הוא שיש לנו יותר חופש ממה שאנו מבינים. אנחנו חופשיים בכל רגע לבחור את התגובות שלנו למה שקורה. בחירות העבר שלנו אינן כובלות אותנו. אנחנו חופשיים לפעול מחר בשונה מהאופן שבו התנהגנו אתמול.

באיזו סיטואציה יש לכם את המוטיבציה לבחור בתגובה חדשה?

תשובה – Freedom to Redirect Ourselves



דשן

מה הקשר בין דשן ליום כיפור? חשבו על זה: שאריות מזון ניתן לסלק, "לזרוק". לחלופין, ניתן ליצר מהשארייות דשן וליצור אדמה פורייה בה יכולה לצמוח תוצרת חדשה. במימד הרוחני, התלמוד¹⁵ בוחן שתי אפשרויות להתמודד עם פסולת רוחנית שנוצרת כתוצאה מהתנהגות אסורה. במקרה אחד, האדם מתחרט, מתוודה ומתחייב לא לחזור על ההתנהגות הזו, ואז החטא "נזרק" ונמחה. אולם התלמוד מתאר אפשרות יצירתית אחרת, טרנספורמטיבית יותר, שבה החטא הקודם הופך לזיכוי רוחני חיובי, המפרה צמיחה. האין בכך חיבור לדשן?

האם תוכלו לחשוב על אדם ש"שיכתב את הסוף" של טראומה או פגיעה כואבת בעבר, והפך אותה למשהו שנותן חיים ומרפא עבור עצמו ועבור אחרים?

תשובה – Freedom to Redirect Ourselves



חיים קצרים

רי לורד ג'ונתן סאקס כותב, "עד כמה שתוחלת החיים עלתה, לא נצליח להשיג במהלך כל החיים את כל מה שנרצה להשיג. החיים האלה הם כל מה שיש לנו. השאלה היא: כיצד נשתמש בהם היטב?"

מתוך הדברים שנמצאים בראש סדר העדיפויות שלכם לשנה הקרובה, מהו אחד הדברים שיאפשרו לכם להשתמש היטב בחייכם השנה?

תשובה – Freedom to Redirect Ourselves



לשחרר

ראש השנה הוא זמן לבחון מחדש טעויות מהעבר. אם נשמר כאב או בושה לא נפתור שום דבר. אם נשחרר את העבר שוב ושוב בתוך ראשנו לא נשנה את מה שהיה. הימים הנוראים מזמינים אותנו לבחון מחדש, לקבל את מה שאנו מחזיקים, ואז לשחרר על מנת שנוכל לפנות מקום למהלכים והתחייבויות חדשות. למעשה, תשליך, טקס סמלי עמוק שמבוצע בדרך כלל ביום הראשון של ראש השנה אומר במפורש "להשליך החוצה". נוהגים ללכת למקור מים, להוציא מכיסנו פיסות פסולת קטנות¹⁷ המייצגות את חטאינו, "להשליך אותם" ולצפות כיצד הזרם מוביל אותם הרחק! בכמה עמוקה ובכוונה ממוקדת, אנו מכינים את עצמנו להתחלה חדשה, לאחר שסילקנו באופן סמלי את טעויות העבר שלנו!

פעמים רבות, אנחנו "זורקים" את המזכרות שברשותנו מאנשים או מתקופות שאנו מעדיפים לשכוח. אם הייתם יכולה לשחרר הרגל או התנהגות שאינם משרתים אתכם, באיזה מהם הייתם בורחים?

תשובה – Freedom to Redirect Ourselves





לדבר בשבחם של אחרים

סיפור מלחמה תנ"כי מציע משמעות לדבש שנאכל בראש השנה. יהונתן, בנו של שאול המלך, מצליח כמעט לבד לנצח מוצב פלשתים. בינתיים, בניסיון נואש להשיג חסד אלורתי בקרב, המלך שאול גורם לחיילים להישבע לצום עד רדת הלילה. יהונתן לא יודע על כך וטועם מעט דבש. כשאביו מבין כי החסד האלוהי נחסם, הוא מכריז כי האחראי לכך ראוי לגור דין מוות. כאשר המלך שאול מגלה שבנו הוא שהפר את השבועה, שניהם מסכימים שהוא צריך למות. אבל החיילים אינם מסכימים: "ויאמר העם אל שאול ה'יננתו! מות אָשֶׁר עָשָׂה ה'ישועה הגְדוּלָה הַזֹּאת בְּיִשְׂרָאֵל חֲלִילָה חִי רִי' אִם יִפֹּל מִשְׁעַרְתֵּי רֵאשֵׁי אֶרֶץ כִּי עִם אֱלֹהִים עָשָׂה הַיּוֹם הַזֶּה וַיִּפְדוּ הָעָם אֶת יוֹנָתָן וְלֹא מֵת²⁰⁰."

בעודנו נהנים מהדבש, אנו נזכרים בכוח ובמתיקות של דיבור בשבחם של אחרים. מתי שיבחתם בשנה האחרונה מישהו שלא יכול לעמוד על שלוש?



Honey – דבש



תפנית

דבש שונה מיתר המאכלים הכשרים. שלא כמו כל מזון כשר אחר, שמקורו בבעלי חיים שהתורה מתירה ליהודים לאכול, הוא מיוצר על ידי חיה שאינה כשרה – הדבורה. לדברי הרב נתן, אדמו"ר מהמאה ה-19¹⁸, זו הסיבה שאנו אוכלים דבש בראש השנה. הוא מציע שדבש מייצג כוח לעשות תפנית ומצטט את סיפורו של שמשון הגיבור; כשנראה ששמשון נמצא במיעוט מול הפלשתים, הוא מאתגר אותם לפרש חידה על הדבש שמצא בפגר של אריה: "ויאמר להם, מהאכל יצא מאכל, ומעו, יצא מתוק¹⁹;" אויבו של שמשון לא הצליחו לפתור את החידה, וכך הפך עבורו אותו רגע לרגע של תפנית בקרב.

איזה קרב או אתגר אישי (לכאורה בלתי אפשרי) תוכלו לזכור, עם כמיהה לתפנית, בשעה שאתם נהנים מהדבש בחג הזה?



Honey – דבש



תפוח בדבש

בראש השנה, אנו טובלים חתיכות של תפוח בדבש כדי לאחל שנה מתוקה. יתרה מכך, במהלך החודש שאחרי ראש השנה, במקום לטבול את החלה במלח כפי שנהוג בכל ימות השנה, החלה נטבלת בדבש, על מנת להאריך את השאיפה והאיחול לשנה מתוקה.

מי עשה משהו מתוק במיוחד עבורכם השנה? עבור מי עשיתם משהו מתוק השנה?



Honey – דבש



ארץ זבת חלב ודבש

הציונים הראשונים שאבו השראה מהפסוק "השקיפה ממעון קדשך מן השמים וברך את עמך את ישראל ואת האדמה אשר נתת לנו כאשר נשבעת לאבותינו ארץ זבת חלב ודבש²¹?" היא נכללה בהצהרה שהיה חקלאי מצהיר אחת לשלוש שנים, בבואו לבית המקדש ולאחר מעשר תרומות לנזקים בחברה. יתכן שהמדרש מציע רעיון מהפכני – פוריות האדמה תלויה באנשים הדואגים לנזקים! הוא מצביע על קשר לשוני בין הצהרת החקלאים (השקיפה ממעון קדשך) לבין סיפור סדום ועמורה ותוצאות השחיתות המוסרית וחוסר הדאגה לנזקים, שבו אברהם הסתכל למטה (וישקף) על סדום ועמורה בזמן שנהרסו. נראה כי המדרש רומז שהתנהגות אנושית יכולה מחד לשמר ולקיים "ארץ זבת חלב ודבש" ומאידך להשחית את האדמה.

האם אתם יכולים לדמיין בחברה שלנו טקס שבו כל אדם מצהיר כי תרם לנזקים? האם תוכלו לכלול טקס מעין זה בהצהרה אישית (או הצהרת כוונות) במהלך הימים הנוראים?



Honey – דבש



חזון לעתיד

הרב אברהם יצחק קוק, הרב הראשי האשכנזי הראשון בארץ ישראל, אומר לנו שנשמתנו תמיד מתפללת! גישתו לעבודת הימים הנוראים אינה מתמקדת בהתנהגות העבר, טעויות או חטאים, אלא בעתיד, בחיוב. הוא כותב כי חזרה מלאה לעצמנו הטובים ביותר (תשובה) באמת דורשת ראייה גבוהה יותר; חזון שיכול למשוך אותנו קדימה לדרכי התנהגות וחשיבה חדשות.

הקדישו 5 דקות (תוכלו להשתמש בשעון עצר) כדי לכתוב ב-15 מילים חזון על עצמכם. זה נשמע קשה, אבל אחרי שתחילו, תהיו מופתעים בעצמכם עד כמה המשימה ברת ביצוע. כיצד תוכלו לכלול את החזון העצמי שלכם בתפילותיכם?

Clarifying & Expressing
Our Yearning – תפילה



כוחן של דמעות

ישנו פתגם עממי בידיש שאומר שכפי שסבון הוא לגוף, דמעות הן לנשמה! כאשר אנו "מאמנים" את הלב ומביעים את הכמיהה שלנו דרך דמעות, שערי השמים נפתחים לרוחה²². "רחל מבכה על בניה" בידיעה שדמעותיה אינן לשווא. זהו גם כוחן של דמעותינו! כל אחת מדמעותינו נראית ונאספת ויקרה. דמעות של שמחה ודמעות של כאב הן ביטויים לכמיהה של הנפש לחיבור. הן הביטוי האולטימטיבי של האדם לנשמה!

"דמעות הן שסתום השחרור של גופכם למתח, צער, חרדה ותסכול. כמו כן, יש גם דמעות של שמחה... דמעות הן סימן לאומץ, כוח ואותנטיות"²³. מה משמעות הכוח של הדמעות עבורכם? מה חוסם את דמעותיכם ומה משחרר לכם את שסתום הדמעות?

Clarifying & Expressing
Our Yearning – תפילה



בחינה עצמית

הפועל "להתפלל" פירושו לבחון את עצמך. מהות התפילה היא לבחון מה אנו רוצים, מדוע אנו רוצים זאת ומדוע זה יהיה טוב. בראשיתה של שנה חדשה, ראש השנה הוא הזדמנות להתחבר לכוח התפילה ולהביע בפתיחות את האמת שלנו.

ברוב השנים אנשים רבים מתכנסים להתפלל יחד בימים הנוראים. השנה, ללא טקסים גדולים מרובי קהל, כיצד ניתן להתחבר לתפילה בדרך אחרת? המילים שלנו עוצמתיות! האם תוכלו למצוא מקום וזמן לדבר על שאיפותיכם בקול, בין אם בתפילה אישית או מול אדם אחר?

Clarifying & Expressing
Our Yearning – תפילה



יחס של הכרת תודה

אנשים אסירי תודה הם מאושרים ובריאים יותר פיזית, חברתית ורגשית. תפילה יכולה להביע דברים רבים כל כך, אך חכמינו מנחים אותנו לראות בה בעיקר תודה על הברכות שכבר הוענקו לנו.

אם הייתם כותבים תפילה שמודה על האוצרות שכבר יש לכם, אילו דברים הייתם יכולים לכלול בה? אילו ברכות קיבלתם כבר השנה שעשויות להצדיק תודה מיוחדת?

Clarifying & Expressing
Our Yearning – תפילה





חסד מקיים את העולם

חכמינו מלמדים שאלוהים ברא ומתחזק את עולמנו באמצעות חסד. חסד זו אהבה שנתקמת באמצעות מחוות כנות של הבנה, נדיבות ותמיכה, הנובעת מאדיבות ולא משום מניע אחר. כשאנחנו לומדים איך להיות נותנים - באמצעות מעשים של חסד וצדקה, אנחנו גם עוזרים לאחרים וגם משנים את עצמנו. אנו מסתכלים על העולם בעיניים רעננות, פתוחים לצרכים של הסובבים אותנו וששים להשתמש בכוחותינו בכדי להפוך את העולם למקום טוב יותר.

אילו סיפורי נדיבות מעוררים בכם השראה? איזה מעשה נדיב תוכלו לעשות היום או בימים הקרובים?



Just Generosity – צדקה



החיים הם בעלי משמעות

כל אחד מאיתנו ניחן במתנות נדיבות המאפשרות לנו לחולל שינוי, להיות שותפיו של אלוהים בעבודת הבריאה, לקרב את עולמנו למה שהיא צריך להיות. זה אולי נראה מרתיע. דברי חוכמה יהודיים מנחים אותנו להתחיל בעבודת ריפוי זו מבפנים החוצה, החל מעצמנו ומהדרך בה אנו מתקשרים עם הקרובים אלינו. תגובה מעודדת יכולה לחזק את הביטחון של הזולת. להיות חבר היא מתנה משנת חיים שיש לה השלכות מרחיקות לכת על אותו אדם עצמו ועל האנשים בחייו. לפעולות שעשויות להיראות קטנות יכולה להיות השפעה רבה. אנחנו לא יכולים לרפא את העולם שלנו בבת אחת, אבל למעשים שאנחנו עושים יש השלכות משמעותיות.

מתי ראייתם אדם משנה את התנהגותו בדרכים שהשפיעו על אחרים? מה דבר אחד שעשיתם השנה - קטן או גדול - שגרם להבדל חיובי?



Just Generosity – צדקה



מה אנחנו יודעים על נותנים

כולנו עסוקים יתר על המידה! האם אנו יכולים להרשות לעצמנו את הזמן והמשאבים לנתינה? מחקרים מוכיחים כי נותנים הם אנשים מאושרים ומצליחים יותר. אדריאן גולד דייוויס אומרת, "כמו שגר יכול להדליק נרות רבים אחרים מבלי לאבד את מאורו, כך הנדיבות היא תכונה שיכולה להאיר את חייהם של אחרים מבלי להמעיט מכוחה שלה! לעתים קרובות אנו חוששים להפיץ את אורנו מכיוון שאנו דואגים שלא יישאר לנו 'מספיק' לעצמנו'. אולם, ככל שאנו נותנים יותר, כך יש לנו יותר! ככל שאנו חולקים יותר את האור שלנו - את המשאבים שלנו, את הזמן שלנו ואת האנרגיה שלנו - כך נורח ביתר עוז!"

מדוע, לדעתכם, אנשים נדיבים הם אנשים מאושרים יותר? חשבו על זמן שבו נהגתם בנדיבות. איך השפיע הדבר על אושרכם?



Just Generosity – צדקה



לעשות צדקה ומשפט

מה מייצג חיים מוסריים? יש תשובות יהודיות מרובות לשאלה זו. האחד הוא הסבר שהתורה מציעה לשאלה מדוע אלוהים בחר באברהם²⁴:
כי ידעתיו למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו ושמרו דרכי. הי לעשות צדקה ומשפט... מסר דומה מביא הנביא מיכה²⁵: "הגיד לך אדם מה טוב ומה הי דורש ממך? כי אם עשות משפט ואהבת חסד והצנע לכת עם אלוהיך".

מיהו מודל לחיקוי עבורכם להנהגה של "לעשות צדקה ומשפט"? תנו דוגמה אחת לאופן שבו הוא/ היא מתנהגת.



Just Generosity – צדקה

קלפי חגי תשרי לכל המשפחה

מאת ד"ר רונית זיו קריגר, מנהלת חינוך ומנהיגות של מומנטום.

המלצות שימוש

הוראות הדפסה:

- הקלפים מעוצבים להדפסה ביתית.
- ניתן להדפיס על נייר רגיל או על בריסטול.
- הדפיסי את הדפים וגזרי את הקלפים לפי הקו המסומן.
- החבילה מכילה 40 קלפים למבוגרים (+17), 10 קלפים לנוער (גילאים 11-16), 40 קלפים לילדים (גילאים 7-10) ו-20 קלפים לילדים צעירים (גילאים 4-6)

רעיונות לשימוש בקלפים למבוגרים

בכל קלף מוצגת תובנה מעניינת הנוגעת לימים הנוראים.
בכל קלף מוצגת שאלה אחת או יותר להתבוננות פנימית וליצירת שיחה.

בעשרת ימי תשובה:

- הצמידי קלף חדש למקרר או למקום בולט אחר, שבו יוכל כל אחד מבני המשפחה לקרוא באופן עצמאי.
- קראי קלף במהלך ארוחה משפחתית בכל יום.
- השאירי קלפים בקופסה או בסל במקום נגיש, כגון הסלון או המטבח, כדי שבני המשפחה יוכלו לקרוא אותם.
- קחי קלף כשאת יוצאת לטיול עם בן משפחה, לצורך הרהור או שיחה משותפת.
- פרסמי קלף במדיה החברתית בימים שונים של הימים הנוראים והזמיני תגובות.
- מכיוון שיש 40 קלפים בסך הכל, תוכלי לקרוא 4 קלפים בכל יום מראש השנה ועד יום הכיפורים (10 ימים). כדאי לקרוא את כולם, או לקרוא קלף ליום מתחילת אלול ועד יום הכיפורים.
- ניתן להתאים לקלפים אלה משחקי קלפים שונים, ובמיוחד משחקים המתמקדים בסדרות של 4 קלפים. הנה דוגמה למשחק קנט והוראות כיצד משחקים בו בדרך כלל: <https://www.wikihow.com/Play-Kent> ניתן לשחק במשחקי קלפים כאלה או אחרים עם הוספת האלמנט שכל משתתף הקורא קלף אחד, למשל, בסוף סבב משחק, מסביב לשולחן ראש השנה: הניחו קלף אחד או יותר ליד כל צלחת.
- במהלך הארוחה, הזמינו כל משתתף לקרוא את מה שכתוב על הקלף שלו.
- השתמשו בשאלות שעל הקלף כדי לפתח שיחה.
- הניחו קלפים נוספים בקופסה או בסל על השולחן כדי לשתף או כדי לאפשר למשתתפים להחליף את הקלף שקיבלו בקלף אחר.

ביום כיפור:

- במהלך היום, נצלו את הקלפים כדי להעסיק את המשפחה ולהוסיף משמעות ליום.
- קראו את הקלפים בערב יום כיפור, כל אחד בתורו.

תודות

הוראות משחק: מאור זיו קריגר, קיילה פרנקל, ר' ג'סיקה ברקוביץ' ורוזי הולנדר

הוראות משחק לילדים: רוזי הולנדר

עיצוב גרפי: אירה גינזבורג

עריכה: דינה נטף

תרגום מאנגלית: נאוה גרמן ורותי בשארי.

בהכרת תודה לאלוהים; לתורת חכמינו בספרים אהובים; ולמורים, עמיתים וחברים: אדריאן גולד דייוויס, ר' לורד ג'ונתן סאקס, ארין רינג, ר' אריה בן דוה, סברינה ברג, ר' ד"ר אריאל ברג, פמלה פוקס קלאמן, ר' דיויד יפה, הדי שליפר, ר' דב ברקוביץ, ר' ד"ר מאיר סנדר, רוזי הולנדר וד"ר דוד זיו קריגר. כמה קלפים מותאמים מתוך הספר שנה של צמיחה של מומנטום, מאת ד"ר רונית זיו קריגר, 2021.

הערות

הקשבה

בהשראת פמלה פוקס

שברים

בהשראת ר' אריה בן דוד

¹תרגום יונתן במדבר כט: א

יראה ומעבר מאני לאנחנו

עיבוד מהדי שליפר מאת רונית זיו קריגר

²https://greatergood.berkeley.edu/article/item/eight_reasons_why_awe_makes_your_life_better

גמישות מחשבית

³ לדוגמא, בתפילת "לכה דודי" הנאמרת ביום שישי בערב: "סוף מעשה במחשבה תחילה"

בשדה

מאת אדריאן גולד דייוויס

ליצור את עצמנו מחדש

⁴ ראש השנה 27 א

⁵ איש הלכה. עבר. לורנס קפלן. הוצאת אוניברסיטת קיימברידג' (1989), עמ' 109-110

לבנות את חיינו כיצירת אומנות

עיבוד מר' נתן מרגלית מאת רונית זיו קריגר

⁶ סולוביצ'יק, הרב יוסף ב' איש ההלכה. הוצאת אוניברסיטת קיימברידג' (1989)

לפתוח את הלב שלנו

⁷ דברים, פרק י"טז

⁸ דברים, פרק ל"ז

היו נדיבים בחמלה

⁹ משנה תורה, הלכות תשובה ב"ה

לסלוח לעצמנו

בהשראת למידה עם ר' מאיר סנדר

¹⁰ שפת אמת, פרשת שופטים

¹¹ משלי כז:ט

¹² שיר השירים

כל עשב ועשב

¹³ מדרש בראשית רבה פרק י"ז

אנחנו שייכים יחד

עיבוד מר' דוד יפה מאת רונית זיו קריגר

ספר החיים

מעובד מר' אריה בן דוד

נשיאת סיפור כמדריך רוחני

מובינר עם ר' אריאל ברגר

¹⁴ Ariel Burger, *Witness: Lessons from Elie Wiesel's Classroom* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2018).

הכל בראש

מאת אדריאן גולד דייוויס

שינה ומנוחה

מאת ארין רינג עם רונית זיו קריגר

¹⁵ <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>

דשן

¹⁶ יומא, פרק פ"ב, ב'

אנחנו חופשיים

¹⁷ אינג, אדית. הבחירה: לחבק את האפשרי. (Scribner, 2017).

לשחרר

מאת רונית זיו קריגר ואדריאן גולד דייוויס

¹⁸ באופן מסורתי יהודים השתמשו בלחם לתשליך. עם זאת, רבים מרבני ימינו אומרים כי מוך עדיף על לחם, שמוזהם את המים ופוגע בדגים.

תפנית

בהשראת למידה עם סברניה ברגר

¹⁹ רב נתן, ליקוטי הלכות, דברים היוצאים מן החי, ב"ה'

²⁰ שופטים י"ד:יד

לדבר בשבחם של אחרים

עיבוד ממיקה אודנהיימר מאת רונית זיו קריגר

²¹ שמואל א', י"ד: מה

ארץ זבת חלב ודבש

עיבוד מר' דב ברקוביץ מאת רונית זיו קריגר

²² דברים כ"ז:טו

²³ מבוסס על חגיגה ה'

²⁴ אורלוף, ג'ודית. מדרך ההישרדות של אמפת: אסטרטגיות חיים לאנשים רגישים. נשמע נכון, (2017).

חזון לעתיד

התרגיל עובד מאדנה דסאטיק

יחס של הכרת תודה

מאת ארין רינג ורונית זיו קריגר

בחינה עצמית

עיבוד מלורי פלטיניק מאת ארין רינג ורונית זיו קריגר

החיים הם בעלי משמעות

עיבוד מר' לורד ג'ונתן סאקס מאת רונית זיו קריגר

לעשות צדקה ומשפט

²⁵ בראשית י"ח:ט

²⁶ מיכה ו':ח