

שזוכה קודש

נפשי

חולת

אהבתך

השבת האותנטית במתכונתה המקורית בתוך חיינו העכשוויים

תוכן ענינים

תמונה
משכחתית

6

שבת-
עונג
להכיר

4

מילים
של
פתיחה

3

הדלקת
נרות

16

איך
שומרים
שבת

14

מתארגנים
לשבת

12

חופשה
משולמת
מראש

8

נוסח
קידוש
והבדלה

32

מתנתקים
כדי
להתחבר
באמת

30

מנצלים את
ההזדמנות

20

מה
הלו"ז

18

הוא יום מכובד
הוא יום תענוגים
לחם ויין טוב
בשר ודגים...
כי יום שמחות
הוא ותשמחני.
(מתוך זמירות שבת)

מילים של פתיחה <<

בחוברת זאת תמצאו לקט מאמרים הדרכות וטיפים בנושא השבת.

אתם מוזמנים לעלעל בין הדפים והרעיונות. בכל מקרה,

אל תוותרו לעצמכם על המאמר המציע שפע של רעיונות לתעסוקה בשבת בעמודים: 20-29.

אל תוותרו על ההזדמנות של פעם בשבוע - למקסם את הרגעים! במאמר תמצאו מגוון הצעות למשפחה, לזוג וליחידים.

לעילוי
בשבת

משה בן
בנימין
זאב

שרה בת
מאיר

ת.ג.צ.ב.ה.

החוברת
טעונה
גניזה

לבית מדרש ומקור
הרבנית
ט. סגל

לפרטים והזמנות:
052-7610-133
702yts@gmail.com





שבת - עונג להכיר

3 במצוות השבת טמון סוד החיבור בין הקב"ה לעם ישראל. שבת היא אחת משלוש אותות הברית שנתן לנו ה': **"ביני ובין בני ישראל אות היא לעולם..."**, והיא ניתנה לעם ישראל כמצווה הרביעית מתוך עשרת הדיברות.

4 במסכת שבת (ק"טב) אומרים חז"ל שכל המתפלל ערבית של שבת ואומר את המילים "ויכולו השמיים והארץ" וכו' - כאילו נעשה שותף במעשה בראשית. ה'אור החיים' הקדוש שואל על כך: הרי מלאכת בריאת העולם כבר הסתיימה - איך אפשר לומר שאדם נעשה בה שותף? והתשובה היא שהקב"ה ממשיך לקיים את העולם ולהפעיל אותו מחדש באופן קבוע, וכל שבוע מקבל כוח וחיות מהשבת שקדמה לו. ולכן, כל יהודי ששומר את השבת ומקדש אותה נעשה שותף במלאכת קיום העולם.

1 השבת המכוננת והראשונה בהיסטוריה הגיעה בתום מלאכת בריאת העולם. אחרי שישה ימים שבהם יצר הבורא את העולם המופלא שאנו מכירים על כל פרטיו, הוא שבת ממלאכה ביום השביעי וקידש אותו. **"ויכל אלוקים (כילה את המלאכה) ביום השביעי מלאכתו אשר עשה, וישבות ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה"**. (בראשית, פרק ב', פסוק ב').

רש"י שואל על פסוק זה בשם רבי שמעון - מה היה חסר בעולם לאחר ששת ימי הבריאה? ועונה: מנוחה. **באה שבת - באה מנוחה לעולם.**

2 השבת קשורה לכל אחד מאיתנו בקשר של אהבה, מבחינה רוחנית היא נחשבת ממש לבת הזוג של עם ישראל, כמו שכתוב במדרש (בראשית רבה יא, ח): **"אמרה שבת לפני הקב"ה: לכולן יש בן זוג ולי אין בן זוג. אמר לה הקב"ה: כנסת ישראל היא בן זוגך"**.



5 השבת היא לא רק ציווי אלא גם מתנה, כמו שאמר הקב"ה למשה רבנו: **"מתנה טובה יש לי בבית גנזי ושבת שמה, אני מבקש ליתנה לישראל, לך והודיעם"** (שבת י, עב). בכל פעם שאנו משתמשים במתנה הנפלאה הזו, אנחנו מקבלים שכר. כמה הזוי: ד' באהבתו אלינו ציווה אותנו להתענג בשבת. תענוגי השבת מוגדרים כמצווה לכל דבר - ולא זו בלבד שאנחנו נהנים, אלא שעל העונג הזה אנחנו גם מקבלים שכר!

6 השבת היא ערך עליון עבור העם היהודי, ומסמלת עבורנו את האמונה ואת החיבור לקב"ה. לאורך שנות ההיסטוריה יהודים היו מוכנים לשלם כל מחיר שבעולם למען השבת, ולסכן עבורה את פרנסתם, את חירותם ואפילו את חייהם.

7 עם ישראל מחזיק בהבטחה מיוחדת ישירות מהקב"ה שמתנת השבת לא תבטל לעולם ותמיד תשמש כברית וכמקור חיבור בין העם היהודי לבין אלוקיו, כפי שנאמר בתורה: **"ושמרו בני ישראל את השבת, לעשות את השבת לדורותם ברית עולם, ביני ובין בני ישראל אות היא לעולם, כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ, וביום השביעי שבת וינפש"** (שמות ל"א, ט"ז-י"ז).

8 ברכת השבת:

- השבת מבורכת מעצם מהותה, ואף יותר מכך היא נקראת "מקור הברכה", המקור שממנו נובעות כל הברכות!
- בגמרא במסכת שבת מובא שהיא אחת משלוש הסגולות לעשירות.
- השבת לא נשארת חייבת. אפילו אדם שלוקח הלוואה כדי לקנות את צרכי השבת - מובטח לו שהשבת תפרע בחזרה את כספו.

**"בכל השוישה ימים שיל כל השבוע,
נמשך עליהם קדושה מיום השבת שילו.
כי יום השבת הוא כמו הלב,
שממנו נמשך החיות לכל האיברים."**

בדפים אלו אנו מנסים לגעת בענייני קדושת השבת ואורותיה, ומביאים את השבת האותנטית במתכונתה המקורית לתוך חיינו העכשוויים במאה העשרים ואחת.

תמונה משפחתית



התמונה הפסטורלית של משפחה שלמה מטיילת יחד ברגל בשבת, לאט ובנחת, כשכל בני המשפחה מפטפטים בנינוחות ופנויים להנות מהמשפחתיות ומתשומת הלב ההדדית – עושה לכולנו משהו בלב. כולנו מרגישים איזו צביטה בלב של תשוקה עמומה, רצון להיות חלק מהתמונה הזו.

להזדמנות המיוחדת הזו שמגיעה פעם בשבוע ומאפשרת לנו לנשום ולהתנתק מהמרוץ הקבוע, מכל הסחות הדעת, ולהיות עם היקרים לנו באווירה של שלוה ופניות.

כל השבוע נראה אחרת כשאנו יודעים שכל המועקות

לא סתם כינה הקב"ה את השבת "מתנה טובה" כשנתן לנו אותה באהבה.

לשבת יש כוח מיוחד ושמימי, והיא מאחדת את כל המשפחה באווירה של חיבור וחגיגות שאי אפשר לשחזר באף יום של חול. כל בני המשפחה מחכים

לניתוק הזה, שבא מכוחו של צו אלוקי מקודש, יש פוטנציאל מופלא של חיבור.

כל "לא" שאנחנו אומרים להרגלי היום יום האסורים בשבת, הוא "כן" לחיבור עוצמתי לפינות רבות בחיינו שבעל כורחנו הפכו למוזנחות.

שבת קודש, המתנה הטובה מבית גנזיו של הקב"ה, היא סטארט-אפ אדיר שהושק כבר לפני אלפיים שנה. זוהי הזדמנות שהעניק לנו הבורא להזין את הנפש, להעצים את הזוגיות, את המשפחה ואת עצמנו, ולצייר תמונה משפחתית ופסטורלית משלנו.

שבת היא הזמן להכיר את עצמנו מחדש ולהיטען בכוחות לקראת השבוע הבא, שעתיד להגיע הרבה יותר מהר משהיינו רוצים...

המתנה הטובה שמוכנה עבורנו מאז בריאת העולם נשארה אקטואלית לחלוטין גם במציאות של ימינו, ולפעמים נראה שהיא אפילו נחוצה יותר מאי פעם - אי של שפיות בתוך ים של רעש, הסחות וטרדות בלתי פוסקות.

ליום כזה נערכים בהתאם עם שפע רעיונות לתעסוקה שתוכלו למצוא בעמוד 20, על מנת לנצל אותו הכי טוב שאפשר.

והקשיים שמצטברים במהלכו, כל האבנים הקטנות והמציקות שמכאיבות לנו ביום-יום - הכול עומד להתמוסס ולהעלם בתוך השלווה ונקיות הדעת של היום המיוחד הזה. אפשר לשתף ולפרוק, לספר על כל ההתמודדויות שנאלצנו להכיל לבד, ללבן אי הבנות גדולות וקטנות שהתגלעו פה ושם, וסתם לדבר ולשמוע על כל הדברים הקטנים שלאף אחד אין זמן אליהם במרוצת היום-יום.

השבת היא זמן נפלא לחזק ולתחזק את הזוגיות, ולהתפנות לשיח של הכלה והבנה.

כלים לתקשורת זוגית תוכלו למצוא בעמוד 25.

גם המצפון ההורי המוכר יכול לצאת לחופשה ביום הזה, כשהילדים מרגישים שההורים נמצאים שם בשבילם, מנותקים מכל הסחות הדעת הרגילות, קשובים להם ומכילים אותם. זוהי הזדמנות מצוינת לעזור להם לבנות "אני" יציב, בריא ואופטימי, לטפח אותם ולתת להם כלים וכוחות.





חופשה משולמת מראש

חופשה חלומית!

ללא תשלום!

החזרים על כל תענוג שתחוו!

אוי אוי אוי?

ומודיע לכם כך: האתרים ושלל התענוגות שבבעלותי
עומדים לרשותכם - מוזמנים ליהנות ככל יכולתכם.
שלמו באשראי שלכם - הוא מסונכרן עם שלי, ואל

קחו בחשבון שהשאלה הבאה היא לא סתם שאלה.
אם מישהו היה מציע לכם חופשה חלומית על חשבוננו...
(תזרמו, יש מקומות שמורים לכולם על כנפי הדמיון),

- נשמע הזוי - ולהרפתקאות כאלה עדיף לא להיכנס.
- שואלים את עצמכם: איך זכיתי שזה נפל עליי?
- חושבים בסתר: תמיד אני בצד של הממרח כשנופלת הפרוסה - לא יכול להיות שזה קורה לי!
- עפים על זה.

מה תגידו אם תדעו שזה אמיתי?

- שזה נכון?
- שזה בא מאהבה?

הופה... עכשיו זה הופך להיות מעניין...

תשאלו רגע את עצמכם,

מי אוהב אותי כל כך?

מי רוצה בטובתי?

התשובה היא - אבא!

אבא שבשמים, שאוהב כל יהודי ונמצא אתו בכל מקום.
אבא שלנו, ה' יתברך, שקורא לשבת:

"מתנה טובה מבית גנזי!"

דאגה, אני מחזיר הכל; אני גם מתעד הכל, ומעבר להחזר הכספי, תקבלו גם מלגה על כל תענוג, כי זה הנוהל באתרים שלי...

איך הייתם מגיבים?

בחרו באחת מהאפשרויות:

- מרימים גבה.
- מסתכלים לצדדים כדי לבדוק למי בדיוק הוא מתכוון.
- בודקים מה האינטרס שלו, ומחכים לרגע האמת, כי, הלו, תמימים - אנחנו לא...
- לוחשים לעצמכם: זהירות, תמרור לפניך! כבדהו וחשדהו!
- הולכים על זה.

אם כל זה היה מופיע בחוזה כתוב וחתום, בעל תוקף חוקי וממותג,

מה הייתם אומרים?

בחרו באחת מהאפשרויות:

- חייבים לבדוק בסעיפים, במילים ובין לבין.

לכו לסופר, קחו עגלות, מלאו אותן בכל הטוב שבעולם לכבוד שבת, פרגנו לעצמכם. עלי.

קנו מפה יפה, מפיות מהודרות, כלי שולחן ואביזרים מפוארים, אפילו נברשת להאיר את שולחן שבת ועוד ועוד - הכל לכבוד שבת קודש! ההוצאות מוחזרות.

ולא רק שהוא נותן לנו את התענוג הזה וגם מבטיח לשלם אותו:

☑ הוא גם אומר לנו: דעו שההתארגנות הזאת היא מצווה לכל דבר - ולכן גם על הטרחה הזאת לכבוד שבת, שכולה נועדה רק כדי להסב לכם תענוג - תקבלו שכר מצווה.

חשבתם שזהו? ממש לא...

☑ הוא מבקש ואומר לנו: מצוות הן לא רק מאמץ והתגברות, אני רוצה שתתענגו, שתהנו, זה משמח אותי שטוב לכם... עונג שבת הוא מצווה לכל דבר, ולכן - הוא גם משלם: על כל עונג שאנחנו מסבים לעצמנו בשבת קודש, מקבלים שכר כמו על כל מצווה אחרת!

עונג על עונג...

בכל סוף שבוע הוא מפנק אותנו בחבילת "הכל כלול" - הוא מזמין אותנו ליהנות מהשבת הקדושה, ובנוסף - משלם על הכל.

☑ הוא מזמין: בואו לאתרים שלי בסופ"ש - מי שנכנס לשם, נכנס למקור השפע, ונדבק!

☑ הוא מבטיח: הוצאות שבת עלי, אני מחזיר - זה כתוב: "לוו עלי ואני פורע".



לא בטוחים?

אין בעיה!

יש חוזה כתוב, שנמצא בהישג יד, בעותקים רבים בכל העולם.

תבדקו גם באותיות הגדולות, וגם בקטנות.

רק תדעו, שאין לזה תקדים או חיקוי.

זה שונה מכל מה שהכרתם. זה לא משהו אופקי בגובה העיניים של קשר אנושי.

זה קשר שמימי, אנכי, בתדר אחר.

מאחורי הכל עומד אבא כל יכול, שפשוט אוהב אותנו, ובאהבתו העניק לנו את האות, הסימן לברית האהבה שנכרתה בינינו.

**את השבת.
שבת קודש.**



מערב מזמינים
כל מיני מטעמים
 מבצוד יום, מזכנים
תרנגולים
מפוטמים
 ולערור בו כמה מינים,
 שיתות יינות
מבושמים
 ותפנוקי מעדנים
 בכל שלוש פעמים...

מתארגנים לשבת

הכנת הבית לשבת

מכבסים את הבגדים שנצטרך בשבת.

מנקים את הבית ומארגנים אותו.

עורכים שולחן לכבוד שבת עם מפה יפה, כלים חגיגיים, שתי חלות ויין.

"יכין לכבוד שבת מקום נאה לישב לסעודה, כמו שמתקנים חופה לכלה, כי השבת היא המלכה והיא הכלה"
הזוהר הקדוש (חג רעב ב)



מכינים את הנרות.

מכינים טישו באריזה פתוחה היכן שצריך.

מכבים את נורת החשמל במקרר ואת הבוילר.

מרכזים בפינה מסודרת את כל מה שנקרא 'מוקצה' - חפצים שלא משתמשים בהם בשבת המסתובבים ברחבי הבית (ובכיסים...) כגון מכשירי כתיבה, טלפונים, משחקים אלקטרוניים, גפרורים, סיגריות, סחבות רטובות וכדומה. בחפצים אלו לא נוגעים בשבת.

קניות

מיץ ענבים/יין בכמות המספיקה ל-3 כוסות-פעמיים קידוש והבדלה.

לחמניות/חלות - 2 שלמות עבור כל סעודה (ל-3 סעודות)

מצרכים, מאכלים ומשקאות לסעודות (ממתקים לילדים ☺)

טישו/נייר טואלט חתוך לשימוש במקום נייר טואלט רגיל (יש לפתוח את האריזה לפני שבת)

- לבחירה** • טיימר תקע/שעון שבת למזגן או מאוורר
- מיחם/תרמוס למים חמים
- (משחקים שאינם אלקטרוניים וחומרי קריאה)

בישולים

את הבישולים אפשר להתחיל כבר מיום חמישי (או אפילו קודם...), והם כוללים הכנת מנות לשלוש סעודות: **סעודת הלילה, סעודת הבוקר ומשהו קליל לסעודה שלישית.**

קחו בחשבון שסעודת הבוקר שתונח על הפלטה בערב שבת צריכה לעמוד על הפלטה כ-16 שעות עד הגשתה, ולכן צריך לבחור אוכל שמתאים לחימום ממושך. חמין, למשל, רק הולך ומשתבח בזמן הזה...

מכינים מיחם מים או תרמוס עם מים רותחים - לא מוותרים על הקפה בבוקר או על בקבוק חם לתינוק...

כחצי שעה לפני הדלקת הנרות:

מדליקים את כל האורות שתרצו להשאיר למשך כל השבת (סלון, מטבח, חדרי שירותים, מסדרון, נורת לילה בחדרי הילדים וכו'). בשבת לא מכבים את האור, ואפשר להניח מדבקה או דבק סלוטייפ על המתגים כתזכורת.

מתארגנים עם מכשירי החשמל השונים - מזגן, מאוורר או תנורי חימום ביתיים - ניתן לכוונם לשעות הפעילות הרצויות באמצעות טיימר תקע, או לחילופין להשאיר אותם דולקים למשך כל השבת בעוצמה נמוכה מהרגיל.

מנתקים את הטלפונים, האינטרקום והשעון המעורר.

ואז מגיע רגע הקסם...

מדליקים את הנרות לפי השעה המצוינת בלוחות כניסת השבת עבור אותו אזור.

זמן הדלקת הנרות הוא הזמן שבו נכנסת שבת המלכה, הבית מתקדש וכל דיני השבת מתחילים לחול.

זה הרגע שבו מתנתקים מהחול ומתחברים אל הקודש.



מכינים את עצמנו

קוצצים ציפורניים/
מסתפרים/מתגלחים
וכדומה לפי הצורך.

מתקלחים ומתלבשים
בבגדים חגיגיים לכבוד שבת.

מתאפרים - בשבת לא מתאפרים, ולכן מי שאוהבת להתאפר מוזמנת לעשות זאת לפני כניסת השבת בעזרת שפע מוצרי הקוסמטיקה העמידים המצויים ברשתות השונות.

מנקים או מצחצחים את הנעליים לפי הצורך.

הכנות אחרונות - שעה לפני שבת

מחממים פלטה חשמלית כשעה לפני כניסת השבת ומניחים עליה את האוכל המבושל אחרי שחומם היטב (כדי שלא יתקלקל) אם אין לכם פלטה חשמלית ואתם משתמשים בכיריים עם גז - אפשר להדליק את הלהבה הקטנה ולכסות אותה בפלטת מתכת פשוטה, ועליה להניח את האוכל לאחר שחומם היטב. כך החום ישמר לאורך זמן.

השבת
יקרה
מאוד,
ואפילו
להכנות
לכבודה
יש
חשיבות
עצומה.
כל הכנה
טכנית
פשוטה
לכבוד
שבת
היא
מצווה
בפני
עצמה.

איך שומרים שבת

הדרכה ראשונית

צעד ראשון למתחילים

הדלקת אש

הדלקת אש אסורה והיא כוללת הצתת גפרור וסיגריה וכו' וגם את כל נושא **החשמל והאלקטרוניקה**.

יש להימנע מלחיצה על מתגים חשמליים או אלקטרוניים כלשהם, גם לצורך הפעלה וגם לצורך כיבוי. ולכן: **אין להפעיל או לכבות טלוויזיה**, מחשב, טלפון, פלאפון, מיקרוגל, תנור אפיה, מעלית, תריסים חשמליים סיגריות אלקטרוניות וכו' וכו'.

יש להדליק לפני כניסת השבת את נורות החשמל הדרושות לנו, והן תשארנה דולקות במשך כל השבת.

יש לכוון את מכשירי החשמל לפני כניסת השבת: מזגן, מאורר או תנור חימום ביתי - ניתן להשאיר דולקים במשך כל השבת על עוצמה נמוכה יותר, או לחילופין לכוון את זמני ההפעלה מראש באמצעות שעון שבת או טיימר תקע.

אין להדליק תנור אפיה - בשבת מותר להשתמש בו לאיכסון מזון שחומם רק אם הוא מכובה.



שמירת שבת מורכבת מהימנעות מ-39 סוגי מלאכות (המכונות ל"ט אבות מלאכה). ההדרכה המובאת כאן היא ראשונית ותמציתית בלבד, ומי שמעוניין יכול תמיד להרחיב ולהעמיק.

עם זאת, כל צעד שעושים בדרך לשמירת השבת, ולו הקטן ביותר - הוא בעל ערך עצום בפני עצמו, ועומד תמיד לזכותנו!

נסיעה בשבת

נמנעים מנסיעה בשבת במכונית או בכל כלי רכב אחר. גם לבית הכנסת אנו צועדים ברגל, גם לטיולים וגם לחברים.

עבודת הבית

בישול אסור בשבת, ולכן פשוט מכינים את כל תבשילי השבת מראש ביום חמישי או שישי.

כדי לשמור על האוכל חם, מחממים אותו היטב כשעה לפני כניסת השבת (על מנת שלא יתקלקל), ומניחים על פלטה חשמלית. אם אין לכם פלטה חשמלית לשבת, אפשר פשוט לכסות את האש הקטנה של הכיריים בכלי מתכת (קיימים אביזרים מתאימים שמיועדים להאט תהליך הבישול) ועליה להניח את האוכל. כך החום ישמר.

כדאי לוודא מראש שבסיר יש כמות נוזלים מספיקה על מנת שהתבשילים לא יתייבשו מהחימום הממושך. אין לנתק את הפלטה במהלך השבת (אפשר לכוון מראש את שעות הפעילות באמצעות טיימר תקע).

כביסה - גם במכונה וגם ביד - אסורה.

שטיפת הבית - אסורה.

טאטוא - מותר.

שימוש במטלית או סמרטוט יבשים - מותר

אין להרטיב בד או להשתמש בו כשהוא רטוב.

פעולות גינון אסורות, כולל קטיפת פרחים.

גזירה, תפירה, הדבקה, סריגה - אסורים.

חיתוך לפי קווי חיתוך מוכנים - אסור. (מסיבה זו משתמשים בטישו או בנייר טואלט חתוך מראש, וגם פותחים את האריזה לפני שבת)

נגינה - אסורה.

מוקצה - חפצים שבהם אנו לא אמורים להשתמש בשבת נקראים 'מוקצה'. לכן, לפני שבת מניחים אותם בצד ולא נוגעים בהם. (סיגריות, פלאפונים, מכשירי כתיבה וכו')

כתיבה

כתיבה אסורה, וכך גם צביעה ומחיקה. אין רשימות למכולת, אין פתקים ואין תשבצים...

בשבת לא נוגעים במכשירי הכתיבה השונים.



הדלקת נרות

חכמינו זכרונם לברכה קבעו שבערב שבת ידליקו לפחות שני נרות בכל בית. ולמה דווקא שניים? אחד כנגד כל פעם שבה אנו מצווים בתורה לשמור את יום השבת: "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות פרק כ' פסוק ח') ו"שמור את יום השבת לקדשו" (דברים פרק ה' פסוק י"ב).

המצווה היא להדליק לפחות שני נרות, ומי שרוצה להוסיף - יכול כמובן. יש כאלו שנוהגים להוסיף נר עבור כל ילד במשפחה, יש שמדליקים שבעה נרות - כמניין ימי השבוע, ועוד כהנה וכהנה.

לנרות של שבת יש כוח מיוחד, וחכמינו הרבו לדבר בשבחם ולספר על סגולותיהם. רש"י הקדוש אמר שנרות השבת מביאים שלום בין איש לאשתו, וגם בגמרא (מסכת שבת כה, ב) מובא בשם רבי אבהו שכל עניין הדלקת הנרות בערב שבת הוא רק למען השלום: שלום הבית ושלום הנפש.

בעל ה'באר מים חיים' כותב בספרו 'סידורו של שבת' שלהדלקת נרות השבת יש שני כוחות מיוחדים: האחד הוא סילוק הרוע והטומאה השורים על הבית בגלל העצבות והדאגות של יום החול, והשני הוא תפילה קריאה מיוחדת לקב"ה שיאיר פניו אלינו, יגן עלינו ויאסוף אותנו תחת כנפיו.

המצווה החשובה והמיוחדת הזו שייכת בדרך כלל לבעלת הבית והיא זו שמדליקה את הנרות. עם זאת, חשוב להדגיש שבכל בית יהודי צריך להדליק נרות בערב שבת, וכשאינן אם או רעיה מדליק מישהו אחר. גם אדם שגר לבדו צריך להדליק נרות שבת, ואפילו אישה עיוורת מדליקה נרות (משום שהיא נעזרת באחרים בזכות אור הנרות).

מי
מדליק?



איפה?



את הנרות אפשר להעמיד היכן שרוצים - על השולחן, על מדף מיוחד וכו'. עם זאת, חשוב לזכור שמכיוון שהדלקת אש אסורה בשבת, הנרות נחשבים ל'מוקצה' ואין להזיז אותם במהלך השבת. לכן כדאי לבחור מקום מתאים מראש. שימו לב גם לא להעמיד את הנרות במקום חשוף לרוח כדי שלא יכבו.

מתי?



את הנרות מדליקים לפי זמני הדלקת הנרות המפורסמים באתרים ובעלוני השונים. חשוב לזכור שהדלקת אש אסורה בשבת, ולכן גם הדלקת נרות באיחור היא אסורה ממש.

זכות הדלקת הנרות ניתנה במיוחד לאישה, זה הזמן להתפלל ולבקש על עצמה ועל היקרים לה. הרגע הקסום הזה שלאחר הברכה נקרא "עת רצון". ברגעים האלו יש סגולה מיוחדת לתפילות להצלחת הבעל, להפקד בילדים ולהצלחתם. הדלקת הנרות מציינת את כניסת השבת. זה הרגע המדויק שבו שבת פורשת עלינו את כנפיה, וכל הדאגות והטרדות של ימי החול מפנות את מקומן לשלווה השבתית שיורדת על הבית. זה גם הרגע שבו אנו מתחילים לשמור את כל הלכות השבת.

נוסח ההדלקה

בקשה אחרי הדלקת נרות <

יהי רצון מלפניך, ה' אלקי ישראל, שתחוננו אותי (ואת אישי ואת בני ואת אבי ואת אמי) ואת כל קרובי, ותתן לנו ולכל ישראל חיים טובים וארוכים, ותזכרנו בזכרון טובה וברכה, ותפקדנו בפקדת ישועה ורחמים, ותשכן שכנתך בינינו, וזכנו לגדל בנים ובני בנים חכמים ונבונים אוהבי ה', יראי אלקים אנשי אמת זרע קדוש, בה' דבקים, ומאירים את העולם בתורה ובמעשים טובים ובכל מלאכת עבודת הבורא. אָנָּה, שִׁמְעֵ אֶת תְּחִנָּתִי בְּזִכּוֹת שְׁרָה וּרְבֵקָה רַחֵל וְלֵאָה אִמּוֹתַינִי, וְהָאֵר גִּרְנוֹ שְׁלֵא יִכָּבֵה לְעוֹלָם וָעֶד, וְהָאֵר פְּנֵיהָ וְנִשְׁעָה, אָמֵן.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו
וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת.





בגיון של שבת?



הדלקת נרות

קס"א י"ג א"ט

מדליקים נרות שבת ומי שמעוניין מוזמן להצטרף לתפילות שבת החגיגיות בבית הכנסת בכניסת שבת.



ליל שבת

א"ט י"ג א"ט

בלילה עורכים סעודה ראשונה חגיגית משפחתית, מקדשים על יין או מיץ ענבים (לפי הנוסח המצורף לקידוש לליל שבת בעמוד 32/34), טועמים ומחלקים לסועדים.

לאחר מכן נוטלים ידיים, מברכים **"על נטילת ידיים"**, מברכים גם על החלות עצמן ברכת **"המוציא"**, בוצעים ומחלקים לסועדים. אז מתחילה סעודת השבת, עם כל המאכלים המיוחדים שהוכנו מראש (וכמובן כל אחד לפני טעמו)

במהלך הסעודות אפשר לשיר, לדבר או לבחור כל אחת משלל הפעילויות המוצעות בעמודים 20-29





צאת השבת

מאפיין כבד אלטן הקיף...

עורכים הבדלה עם יין בשמים ונר (הנוסח מצורף בעמוד 33/35).



סעודה שלישית

אחרון אחרון חביב

אפשר לאכול מהצהריים ועד השקיעה. בסעודה הזו אין קידוש, מתחילים ישר מנטילת הידיים.



בין הסעודות

כף אל טגן

מבלים ביחד כל המשפחה, מפטטים ומתחברים זה לזה. שפע רעיונות לתעסוקה אפשר למצוא בעמודים 20-29.



שבת בבוקר

הקוקי הכי יפה אל הטבוא

מי שמעוניין מוזמן להצטרף לתפילות השבת החגיגות הנערכות בבית הכנסת בשבת בבוקר. אחרי קידוש קצר (הנוסח בעמ' 32/34) אוכלים סעודה, ממש כמו בלילה, באווירה משפחתית וחגיגית.





נערכים ליום הנפלא והמעצים הזה
עם שפע רעיונות לתעסוקה באווירה שבתית!

מנצלים את

ההזדמנות 

כאן תוכלו למצוא מגוון הצעות תעסוקה ובילויים שבתיים
עבור משפחות, זוגות ויחידים.
חפשו את עצמכם בין השורות ואמצו את מה שמוצא חן בעיניכם.





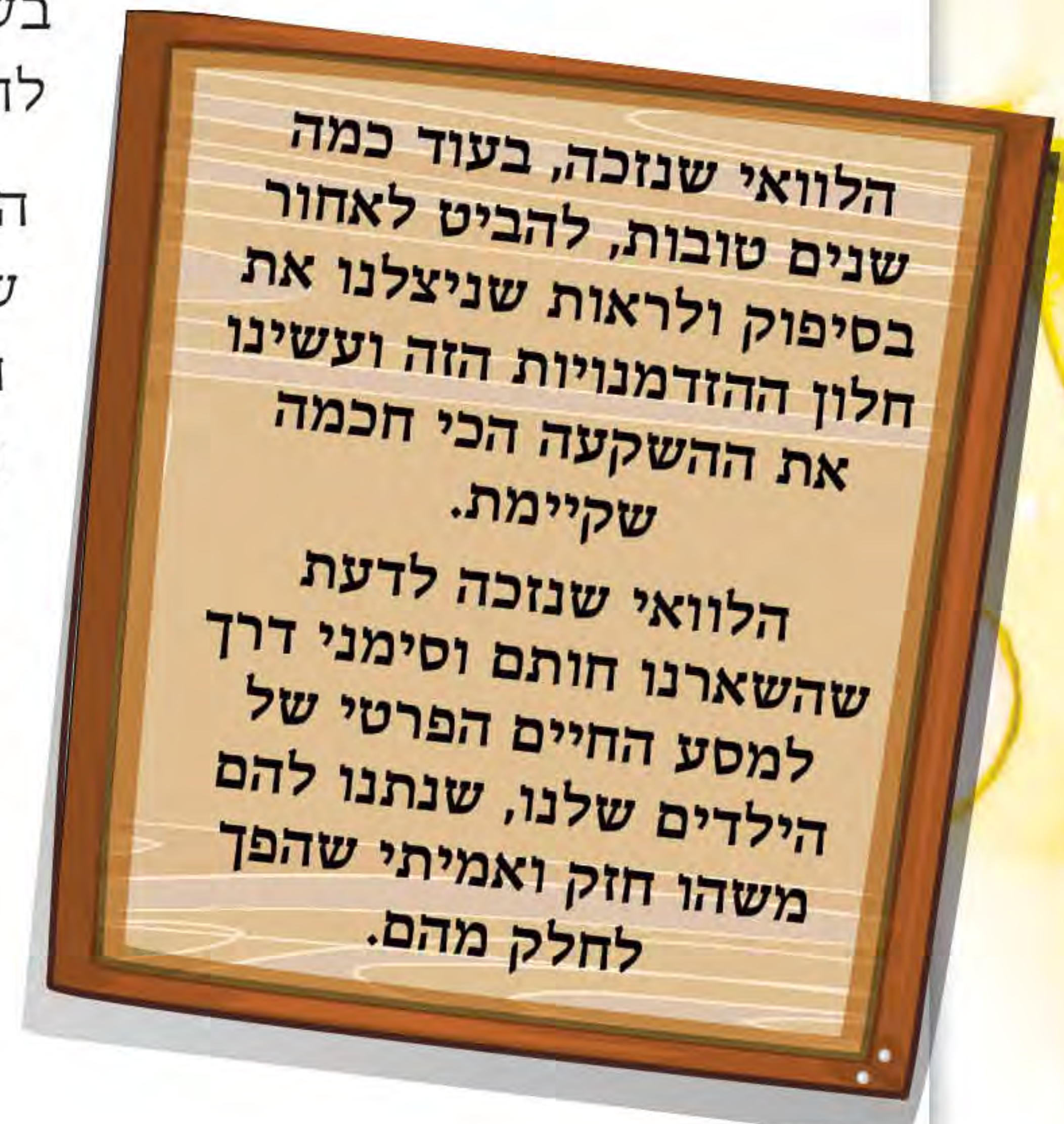
הישיבה המשותפת ליד שולחן השבת לאור הנרות היא הרבה יותר מאשר עוד ארוחה יפה או מפגש נחמד. זוהי מתנה נפלאה ועוצמתית שאנו מקבלים פעם בשבעה ימים. הרגעים הללו מהווים את השיא של השבוע מבחינה חינוכית, רוחנית, זוגית ומשפחתית. כולם יושבים סביב השולחן הערוך, רחוצים וחגיגיים, נהנים יחד מהאוכל המושקע ומהאווירה הנינוחה והמשפחתית.

הניתוק מכל הסחות הדעת ומכל הטרדות השוטפות מאפשר לנו להעניק לילדים את הדבר החמקמק והיקר הזה, שכל כך הרבה מדברים עליו וכל כך קשה להשיג אותו: זמן איכות.

בשולחן השבת אנחנו יכולים להיות שם בשבילם באמת, להקשיב בלי הפרעות, לתת להם להרגיש ולהבין כמה הם חשובים ויקרים לנו, לעזור להם לבנות "אני" בריא ויציב.

המפגש השבועי מהווה הזדמנות אידיאלית עבור כל כך הרבה דברים שחשוב לנו להגיע אליהם אבל לא תמיד מצליחים. שבת היא בדיוק הזמן לחזק את האחוה המשפחתית. זה הזמן לחנך בנעימות, לא מתוך לחץ אלא מתוך מחשבה ושיקול דעת, בדרכים עקיפות שנוגעות הכי עמוק. זה הזמן לסגל הרגלי מחשבה ודיון משותפים בחיק המשפחה, וללמוד להתמקד בחיובי, לראות את הנקודות הטובות באחרים, לכבד ולהודות. זה גם בדיוק הזמן ללמוד לעבוד בצוות, כשכולם שותפים להכנות, לבישולים, לסידור השולחן, להגשה ולפינוי.

שבת היא הזמן להפוך למציאות את כל מה שתמיד חלמנו שיקרה במשפחה שלנו. זוהי הזדמנות שבועית להעניק לילדים שלנו נכסים רוחניים ונפשיים שילוו אותם כל החיים, נכסים שגם הם בתורם ינחילו הלאה לילדים שלהם ולסביבתם.





**כדי שנוכל
להפיק את
המקסימום
מהיום
המיוחד הזה
וגם להנות
מכל רגע-
אספנו
רעיונות
לפעילויות
ועיסוקים
שונים
באווירה
שבתית
ומשפחתית.**



סבבים

כאשר יושבים ביחד סביב שולחן השבת, מומלץ לערוך סבבים משפחתיים בין כל

המשתתפים. אמנם פעולת ההקשבה נראית לנו לפעמים משעממת וקצת אפורה, אבל האמת היא שכולנו זקוקים לה כמעט כמו אוויר לנשימה, והאווירה המכילה והנינוחה של שולחן השבת היא בדיוק הרקע המתאים לערוך סדנת הקשבה אקטיבית!

כי להקשיב באמת זו חוויה מעשירה שמלמדת אותנו לצאת מעצמנו, לראות את האחר, להזדהות ולפתח אמפתיה והבנה כלפי הסובבים אותנו. הקשבה אמיתית היא הענקה של מצרך נדיר וחיוני לנפש.

אפשר לעשות לעשות מגוון של סבבים כאלה, כשכל אחד בתורו מספר על דברים טובים שקרו השבוע / חוויה מעניינת או סיפור יפה ששמע / מעשה טוב שעשה השבוע.

אפשר לערוך סבב פרגונים - אין מתאים יותר מלפתוח את הסעודה בסבב מחמאות על האוכל הטעים, ובכלל - על כל דבר שאפשר לפרגן עליו (ניתן להקריא מפתקי ממו עם מחמאות שנאספו במשך כל השבוע). אפשר לבחור דווקא בסבב תודות - כל אחד בתורו בוחר להודות למישהו על משהו, או להודות להשם. וכמובן שאפשר גם וגם והכול ביחד...

הסבבים הללו אינם נמאסים לעולם, והם יכולים להתקבע כחלק אינטגרלי מסעודת שבת. הם מעצימים את בני המשפחה ומעניקים להם משקפת חיובית ואופטימית.



מזל טוב!

המרוץ הקבוע של חיי היום-יום לעיתים מונע מאיתנו להתייחס כראוי לתאריכים חשובים כמו ימי הולדת או מאורעות קטנים אחרים מחיי המשפחה. אפשר לקבוע שסעודת השבת תהיה הזמן שבו מציינים את ימי ההולדת שחלו בשבוע החולף או בזה המתקרב, ולערוך מסיבה משפחתית הכוללת ברכות, איחולים, תקרובת מרשימה ותשומת לב מלאה לחתן/כלת האירוע הנרגשים...



חושבים בקול

במהלך השבוע אנחנו חווים חוויות מעניינות, נתקלים בסיפורים יפים או מוצאים את עצמנו מתחבטים בדילמות משמעותיות. שבת היא בדיוק הזמן לשתף את כל בני המשפחה במה שעבר עלינו במהלך השבוע ולנתח את האירועים יחד איתם. עם הזמן נלמד להבחין בדברים מעניינים שקורים וללקט במשך השבוע אנקדוטות שונות מהבנק, מהתור בסופר, מהעבודה וכו'.

כדי לכוון את הדיון למקום ערכי וחושב, אפשר לספר

את סיפור המקרה ולהציג בסופו שאלות שונות: מה אתם אומרים על מה שקרה? מה אפשר ללמוד ממנו? איך אתם הייתם נוהגים? תתפלאו לראות אילו זוויות מחשבה מעניינות וחדשות תשמעו מהמשתתפים, וכמה הם יפתיעו וירתקו אתכם.

כשהשיתוף קורה תוך כדי סיפור או שיחה מעניינת, אנחנו יכולים ללמוד המון על הרגשות והדעות של הילדים שלנו, ולשמוע דברים שהם לא תמיד חושפים בפנינו כשאנחנו מפנים אליהם שאלות ישירות. בצורה כזו נוח לילד לשתף אותנו בטבעיות ובכנות, ואנחנו רק צריכים להטות אוזן.

שעת סיפור

אם גם אצלכם המצפון עובד שעות נוספות ומייסר אתכם על שאינכם מספרים לילדים מספיק סיפורים במהלך השבוע, שבת היא הזדמנות מצוינת להשתיק אותו. זה בדיוק הזמן להקריא לילדים סיפורים ולהרחיב את עולם הידע והדמיון שלהם. אפשר גם להעשיר אותם בסיפורי תנ"ך למכביר.



התחשבות, הגינות ויכולת להפסיד בכבוד, וכמובן - אין כמוהם להעשרת המרקם המשפחתי.

כשתגדלו תבינו



כשיש ילדים קטנים שלא בנויים לסעודה ארוכה, אפשר לקצר את החלק הראשון של הארוחה ולסיים יחסית במהירות עם הגשת המנות והשירה פטפוטים הנלווים. אחרי שהקטנים פורשים למשחק ולשינה, הגיע הזמן לפתוח שולחן עם עוגות ופיצוחים ולנהל שיחה מעניינת ומשחררת בין בני הבית הבוגרים יותר.

בשבת הולכים בנחת

מי שאוהב יכול לנצל את יום המנוחה גם ליציאה לגינה או לסביבה הקרובה. ערכו היכרות עם צמחים וציפורים, ושוחחו על תופעות הטבע השונות. האווירה השבתית הרגועה והמנותקת היא הרקע המושלם להעמקת החיבור שלנו לטבע ולהתמלא מהטוב שיש לו להציע לנו ולהתפעל מיצירתו המופלאה של בורא עולם.



פרשה ופרשה



למדו יחד עם הילדים את פרשת השבוע, ונסו למצוא נקודות מעניינות ורלוונטיות עבורכם בתוך הפרשה.



שירה בציבור

אין כמו שירה משותפת, טבעית כזאת, ללא נגינת רקע (שאסורה בשבת) כדי ליצור אווירה משפחתית נעימה ומלכדת.



לבחור נכון

שלפו מהארונות העליונים את משחקי הקופסא הישנים והטובים. רמי, מונופול, טאקי ומשחק זיכרון... זוכרים אותם? שבו יחד עם הילדים על הרצפה, למדו אותם את הטריקים הסודיים, נסו להוכיח את עצמכם ותופתעו לגלות שזה בכלל לא פשוט...

משחקים משותפים הם הזדמנות מעולה להקנות לילדינו מיומנויות חברתיות חשובות כמו סבלנות,



האווירה המיוחדת של שבת מזמינה זוגות נשואים לבנות את הקשר האישי ביניהם ולפתח אותו בצוותא. גם כאן, הניתוק מכל הסחות הדעת ומכל הדברים הרגילים שלוכדים את תשומת הלב שלנו ומפריעים ל'ביחד' - מאפשר לנו לפתח חוויות זוגיות איכותיות.

שבת היא הזדמנות לקירוב לבבות. בחסות הנינוחות והחגיגיות של שבת ניתן לפתח שיח בנושאים קרובים ורחוקים, וליצור דיון מכבד גם במקום של חילוקי דעות.

הלהבות, ובשבת אפשר לפתח שיח נכון ויעיל בעזרת הכלים הנכונים (שתוכלו למצוא למשל בקטע הבא).

סדנה לתקשורת זוגית

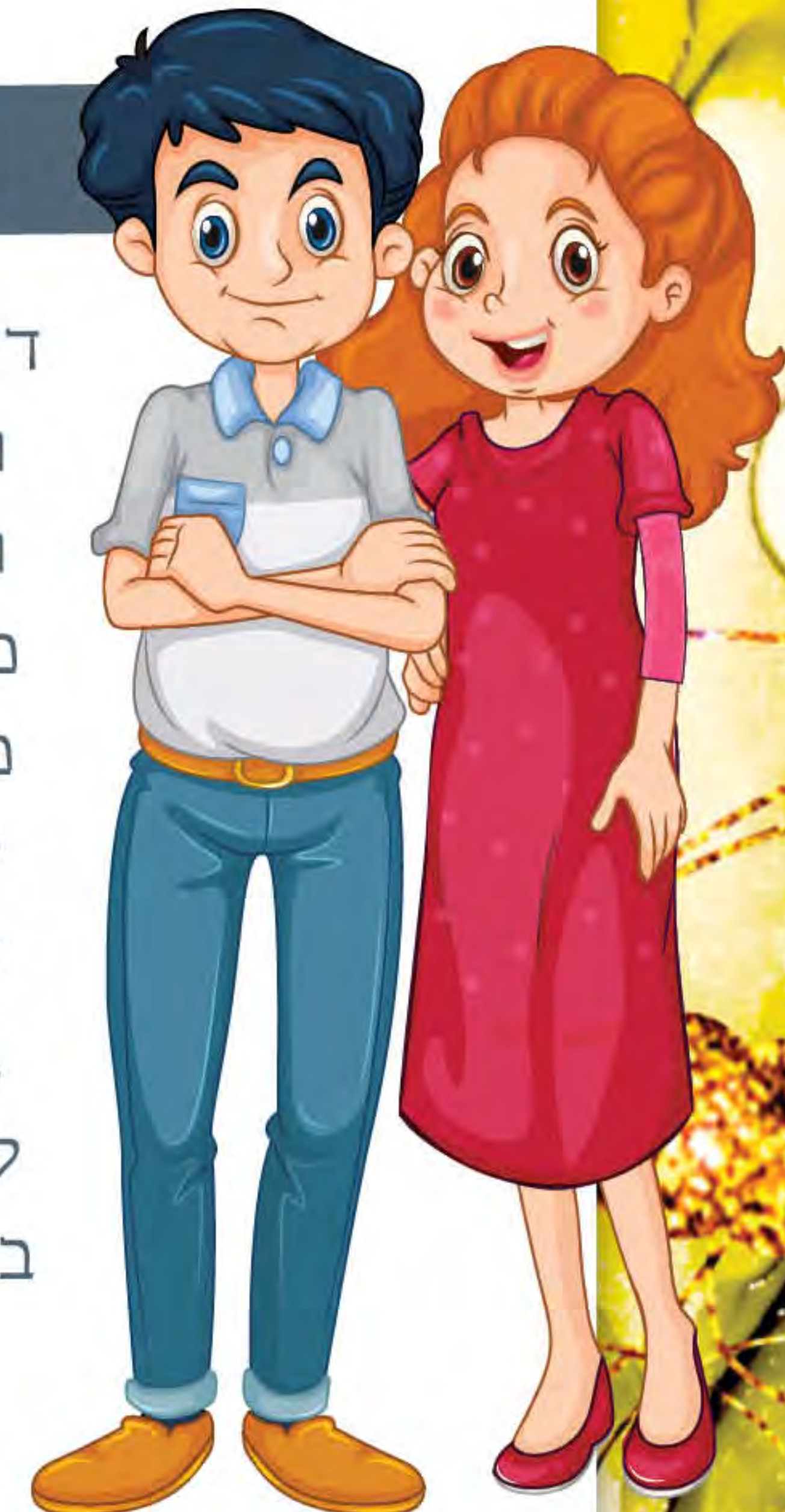
בני הזוג יכולים להחליט יחד שבתחילת השיחה תינתן לכל אחד אפשרות מסודרת להשמיע את דעתו, ולאחריה בן הזוג יחזור על דבריו בפירוט כמספר הפעמים הדרוש, ויחזור ויחדד אותם עד שהדובר יחוש שדעתו נקלטה בצורה מדויקת, על כל הניואנסים והפרטים, ושכן הזוג השמיע אותה בצורה המדויקת והטובה ביותר (וכך גם השני בתורו). בסוף השיחה תתפלאו ותתפעלו לראות שזה מספיק לגמרי... השיקוף המלא עשה את זה. אם השיח יתנהל לפי



ממוקש למקפצה

דיון שנערך בצורה יזומה, באווירה נעימה ורגועה, מזמין כל אחד מבני הזוג להבין ולהכיל את תחושתו ועמדתו של השני. מחלוקות שבמהלך ימי החול נראות כמו מוקשים שעומדים להתפוצץ בכל רגע, יכולות להפוך בחסות השבת לקרש קפיצה להעצמת הקשר וליצירת הבנה עמוקה ומתחשבת בין בני הזוג. עם הזמן, בני הזוג כבר לומדים להגיד בשעת ויכוח "טוב, נפתח את זה בשבת..."

זמן ההמתנה הזה תורם את תרומתו לצינון



לפתח נקודות לדיון, להעמיק בשיחה ולהאיר פינות חשוכות בתוכנו ובקשר שבינינו.



דבר אלי בפרחים

לכבוד שבת כדאי לרכוש זר פרחים. אין כמו זר פרחים מזן אהוב כדי להשרות בבית אווירה פורחת, רעננה ושבתיית. כשהזר הוא גם מתנה מבן הזוג - ערכו עולה פלאים.



מלקטים מילים

במשך השבוע אפשר לכתוב פתקים קטנים עם מילים מעריכות של תודה, אהבה ופרגון. בשבת שולף כל אחד מבני הזוג את הפתקים שלו, ואולי דווקא את אלו שנכתבו עבורו... יחד מקריאים אותם וטוענים את סוללת החיים לקראת השבוע הבא.



חברותא

לימוד משותף בנושאים מעניינים מרומם את השיח הזוגי ואת הרמה הרוחנית בבית.

הכללים הללו, רוב הסיכויים שבתום התהליך כל אחד יחוש שהבינו אותו, ושאין צורך ביותר מזה. בני הזוג יחוו קירוב לבבות וירכשו כלי חשוב וחיוני מאין כמוהו להעצמת הקשר ביניהם.



הולכים בלי וויז

הולכים בנחת כשהמטרה היא לא להגיע ליעד מסוים אלא למצות את הרגעים היפים של הליכה משותפת בנינוחות ובשלווה.



ממני באהבה

לכבוד שבת הכינו עבור בן או בת הזוג מאכל שהם אוהבים במיוחד. אם אין לכם זמן או יכולת להכין - אפשר בהחלט גם לקנות. נתינה היא מתכון עתיק ובדוק לריבוי אהבה...



פותחים את כל הקלפים

זוגות שמחפשים חוויות זוגיות מעצימות ומעשירות מוזמנים להעזר בערכות משחק של קלפים טיפוליים. הערכות, שפותחו בידי אנשי מקצוע מתחום עולם הרגש, מאפשרות לנו להכיר את עצמנו טוב יותר





שמירת שבת לבד היא חוויה מאתגרת מאוד, גם - ואולי במיוחד - במקרה שאתם מצויים בקרב משפחה שעדיין איננה שומרת שבת. לכן כדאי למצוא חברה או חבר ששומרים שבת גם הם. יחד תוכלו לבלות, להתרומם ולהרגיש עונג שבת אמיתי.



אמפתיה היא שם המשחק

אם נתקלתם לאורך השבוע בדילמה, בעיה מעיקה או כל נושא אחר שמצריך שיתוף - אל דאגה. זכרו שבסוף כל שבוע מחכה שבת, ובה תוכלו לפרוש את תחושותיכם מול חבר או קרוב משפחה, לפרוק, להתייעץ ולהוריד כמה אבנים מהלב.

ברומו של עולם

סועדים עם חברים? מצוין! הכינו מראש נושאים לדיון. העלו דילמות מוסריות מהחיים, שתפו בתחושות ובתובנות והצטיידו בזוג אוזניים ובלב מכיל כדי להתעשר מדעותיו ותובנותיו של בן השיח.

מתרווחים ומרוויחים

התכוננתם היטב לפני שבת, בניתם תפריט מגניב וקישטתם שולחן באקססוריוז מרהיב, עכשיו טבעי ומתבקש שתפרגנו לעצמכם ותקדישו את כל הזמן שצריך כדי להנות ברוגע מכל הטוב הזה, בלי לשים סטופר ובלי לחץ. תנו את המקום הראוי לכל מנה, ובין לבין שירו שירים לכבוד שבת (ראו עוד בסעיף הבא).

שיר השירים

שירו לעצמכם שירים שאתם אוהבים. שירים עדכניים שעושים לכם טוב, שירים מפעם שמחזירים אתכם לילדות, שירי שבת וזמירות. שירה מרחיבה את הדעת ופותחת הלב.

עשו זאת בעצמכם

צאו לשאוף אוויר צח, להנות מאור השמש או הירח, לנשום עמוק ללא הפרעות ובלי שום הסחות דעת. אפשרו לעצמכם ליהנות מהעולם שסביבכם ולהתרפות קצת.

סימן קריאה

אם לאורך השבוע נתקלתם בספר או בחומר קריאה אחר מעניין - שמרו אותו לשבת. אל תתפתו "רק להתחיל" או "להציץ שניה לסוף"... שמרו את העונג בשלמותו לשבת המלכה. ואם לא מצאתם? - חפשו, בררו, שאלו ובקשו המלצות בספרייה. מי שטרח בערב שבת - יהיה לו מה לקרוא בשבת!

מטפחים קשרים

שווה ללכת לבקר מכרים שומרי שבת, אפילו אם הם גרים קצת רחוק. אתם תרוויחו טיול וביקור נחמד והם ירוויחו אורחים לשבת.

נתינה שהיא קבלה



28 | מנצלים את ההזדמנות

חשבו על מישהו שיכול להיתרם מהזמן הפנוי שלכם: קשיש, ילד חריג, אדם במצוקה כלשהי, סבא וסבתא. טיול משותף או ביקור אצל מישהו שזקוק לכם הוא חסד - נתינה נפלאה שתעמוד לכם לזכות ותעניק לכם תחושת סיפוק. הדקות הללו ישארו איתכם לנצח גם לאחר שיחלפו.

תוכלו להגיע אל האנשים הזקוקים לכם באמצעות עמותות העוסקות בתחום או מתוך יוזמה פרטית שלכם.

לא משחק ילדים



אם חשבתם שמשחקי קופסא מיועדים לילדים בלבד, טעות בידכם, ותגלו את זה מהר מאוד... יש המון משחקי מאתגרים, מעניינים וסוחפים שלא כוללים מסכים ופיקסלים. שחמט, שש-בש, קלפים, בול-פגיעה ומשחקי זיכרון הם רק טיפה מתוך ים של משחקים המתאימים לשבת ומצוינים להערת תאי מוח מנומנמים מתוך הנאה וצחוק.



כאן תוכלו למצוא כמה רעיונות עבור אלו שכבר נמצאים עמוק בעניין ויודעים להתענג על ממתקים רוחניים משובחים:

1

צאו לשיעור תורה מעניין: פרשת שבוע, פרקי אבות, מוסר או עניינים כלליים ביהדות. גם ביום רגיל זה נהדר, ובשבת זה נפלא ממש, בתוך האווירה החגיגית שכולה רוחניות והתרוממות הנפש. אין אטמוספירה מתאימה מזאת לעיון בעניינים תורניים-יהודיים. מי שמכיר לא צריך הסברים, ומי שיטעם - יבין.

אין לכם שיעור כזה באזור? זה בדיוק המקום להיות יוזמתיים, להגדיל ראש ולארגן אחד. הביאו מרצה טוב, דאגו לכיבוד קליל ומכבד וצרפו חברים לתענוג.

2

הכינו קצת שיעורי בית לפני שבת וחפשו חומר על פרשת השבוע. ישנם אתרים רבים שמציעים תוכן נפלא, מרתק ומגוון, כך שתוכלו בנקל למצוא

את הסגנון שמדבר אליכם במיוחד. הדפיסו אותו במהלך השבוע ובשבת תוכלו להעמיק בתוכן מתאים ולהתפעם מהאינסופיות של התורה ומהרלוונטיות הנצחית שלה.

3

ארגנו אמירת תהילים בקבוצה. בדיוק כמו בשיעור התורה - גם אמירת תהילים מקבלת ערך מוסף כשהיא נעשית בשבת. בנוסף, כשמתארגנים בקבוצה אפשר לחלק את פרקי התהילים בין כולם ולסיים ספר שלם בזמן לא ארוך.

4

וכמובן - הצטרפו לתפילות בבית כנסת קרוב. תפילות שבת הן מזון לנשמה, חוויה ממכרת של חיבור והתקרבות לבורא.





מתנתקים כדי להתחבר באמת

האם ידעתם שבכל דקה אנו שולחים **19,000,000** הודעות טקסט, צופים ב- **4,700,00** קטעי וידאו ביוטיוב, מחפשים יותר מ- **4,000,000** מושגים בגוגל ועוד...?

למחויבויות דמיוניות און-ליין. כל הזמן צריך לשתף, להעלות, להגיב ולהתעדכן. לא תמיד אנו מודעים למחיר הכבד שאנחנו משלמים, לא לגמרי קולטים שהחיבור הרצוף לכל העולם בכל רגע נתון גורם לנו דווקא להתנתק

המאה הכי טכנולוגית, הכי עדכנית והכי מקושרת היא גם אוטוסטרדה שועטת. העולם אף פעם לא היה נגיש וזמין כמו בימינו. בזמינות הזו יש נוחות מסוימת, אבל אנחנו לא מספיקים להרהר בעובדה שלמעשה אנו אזוקים

ובכן, מי שחושב ששבת היא בגדר התנתקות מעיקה מכל מה שקורה והדבר היחיד שאפשר לעשות בה הוא לספור את השעות שנותרו עד לצאתה, פספס לגמרי את הנקודה. בדיוק להיפך: שבת היא הזדמנות חד פעמית לכבות את כל רעשי הרקע, לחזק ולטפח את החיבורים היקרים לנו, לאסוף את מה שהתפזר ולחוות את עצמנו ואת הסביבה באמת.

בשבת אנחנו מצווים להתענג במאכלים מיוחדים, במנוחה ובבגדים חגיגיים, להתנתק מכל טרדות הפרנסה ומועקות היום-יום. זוהי ההזדמנות השבועית לקחת נשימה עמוקה ולהתמלא בכוחות להמשך.

שבת היא הזמן להזין את הנפש, להעצים את הזוגיות ולצייר תמונה משפחתית פסטורלית משלנו. זוהי הזדמנות הנדירה למלא את החסרים הכרוניים שכל כך מאפיינים את דורנו - חסרים בהקשבה נינוחה, בהכלה, במבט עיניים קרוב.

השבת מביאה אתה בשורה מופלאה של חיבור וקירוב.

שבת היא הזמן להכיר את עצמנו מחדש ולהיטען בכוחות לקראת השבוע הבא (שיגיע הרבה יותר מהר משהיינו רוצים...) ולתת לנפש מזון רוחני אמיתי.

**אימצתם את ההנחיות? השתמשתם בעצות?
ספרו לאחרים, שירוויחו גם הם!**

מכל הקרוב והיקר לנו: מהזוגיות, מהמשפחה ומעצמנו. ההימצאות במצב של מוסחות תמידית גורמת לקושי קליני בהתמקדות במשהו אחד ומיצוי החוויה עד הסוף. אנחנו רגילים להתפזר כל הזמן ופשוט לא מצליחים לאסוף את עצמנו.

זה נראה מייאש לגמרי, אבל...

הבשורה היא שיש מרשם רפואי. יש דרך טיפול שתשמר את הנפש שלנו, תעזור לה לבצע איפוס ותביא לאיזון הקריטי הנחוץ לנו כל כך. כל מה שאנו זקוקים לו כדי לשמור על שפיות מינימלית, הוא יום שבועי של ניקוי ראש. יום אחד של ניתוק, הרפיה, נשימה והתחברות לעצמנו.

אבל ביננו... האם כוח הרצון שלנו מספיק חזק? קשה מאוד לקבל החלטה כזו ולהתמיד בה בכוחות עצמנו, ללא שום עזרה. בדיוק לכן אנחנו צריכים ציווי אלוקי שיהיה חזק מאיתנו, חיוב מקודש שידרוש מאיתנו לעזור לעצמנו.

שבת היא ההזדמנות שהעניק לנו הבורא להתנתק מכל מסיחי הדעת לטובת הקשבה לקולות שסביבנו ולקול הפנימי שלנו.

למרבה האבסורד, יש מי שהניתוק דווקא מאיים עליו. יממה שלמה בלי ההרגלים האוטומטיים, בלי טלפונים ובלי עדכונים. זה לא משעמם? לא מדכא?

קידוש ליום שבת

מזמור לְדוֹד. ה' רְעִי לֹא אֶחָסֵר: בְּנֵאוֹת דָּשָׂא יִרְבִּיצֵנִי. עַל מִי מִנְחוֹת יִנְהַלְנִי: נַפְשִׁי יִשׁוּבֵב. יִנְחֵנִי בְּמַעְגְלֵי צֶדֶק לְמַעַן שְׁמוֹ: גַּם כִּי אֵלֶךְ בְּגִיא צַלְמוֹת לֹא אִירָא רַע כִּי אֲתֵה עִמָּדִי. שִׁבְטֶךָ וּמִשְׁעֲנֵתֶךָ הִמָּה יִנְחֵמֵנִי: תַּעֲרֹךְ לִפְנֵי שַׁלְחֹן נֹגַד צוֹרְרֵי. דִּשְׁנֵת בְּשִׁמּוֹן רֵאשִׁי כּוֹסֵי רוּיָה: אֵךְ טוֹב וַחֲסֵד יִרְדְּפוּנִי כָּל יְמֵי חַיֵּי. וְשַׁבְתִּי בְּבֵית ה' לְאֶרֶץ יָמִים:

אם תִּשְׁיֵב מִשַּׁבַּת רַגְלֶךָ, עֲשׂוֹת חֲפָצֶךָ בְּיוֹם קִדְּשִׁי. וְקִרְאתָ לְשַׁבַּת עֲנֹג לְקִדּוּשׁ ה' מְכַבֵּד. וְכִבְדֵתוּ מַעֲשׂוֹת דְרֹכֶיךָ, מִמְּצוֹא חֲפָצֶךָ וְדַבַּר דְּבָר: אִז תִּתְעַנֵּג עַל ה' וְהִרְפַּבְתִּיךָ עַל בְּמַתִּי אֶרֶץ. וְהֵאכַלְתִּיךָ נַחֲלַת יַעֲקֹב אֲבִיךָ כִּי פִי ה' דִּבֶּר:

ושמרו בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשַּׁבָּת. לַעֲשׂוֹת אֶת הַשַּׁבָּת לְדֹרֹתָם בְּרִית עוֹלָם: בְּיַגִּי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הִיא לְעָלָם. כִּי שִׁשַּׁת יָמִים עָשָׂה ה' אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ, וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת וַיִּנְפַשׁ.

ניתן להתחיל את הקידוש מכאן:

עַל כֵּן בֵּרַךְ ה' אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת וַיְקַדְּשֶׁהוּ:
סְבָרֵי מְרַנֵּן: (והמסובים עונים - לחיים):
**בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
בוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:**

קידוש ליל שבת

יום הַשָּׁשִׁי. וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה. וַיִּשְׁבַּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה: וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ. כִּי בּו שַׁבַּת מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת:

סְבָרֵי מְרַנֵּן. (והמסובים עונים - לחיים):
**בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, בוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:**

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָּנוּ,
וְשַׁבַּת קִדְּשׁוּ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הִנְחִילָנוּ,
זְכוֹרוֹן לְמַעֲשֵׂה בְרֵאשִׁית, תַּחֲלָה לְמִקְרָאֵי
קִדְּשׁ, יִזְכֹּר לִיצִיאַת מִצְרַיִם. וְשַׁבַּת קִדְּשָׁה
בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הִנְחִילָתָנוּ: בָּרוּךְ אַתָּה ה',
מִקְדֵּשׁ הַשַּׁבָּת:



סדר ההבדלה

יקח הכוס בידו ויאמר:

כּוּס יִשׁוּעוֹת אֲשָׂא. וּבְשֵׁם ה' אֶקְרָא: אָנָּה ה' הוֹשִׁיעָה נָּא. אָנָּה ה' הַצְּלִיחָה נָּא:

הַצְּלִיחֵנוּ. הַצְּלִיחַ דְּרַכֵּינוּ. הַצְּלִיחַ לְמוֹדֵינוּ. וְשַׁלַּח בְּרַכָּה רוּחָה וְהַצְּלִיחָה בְּכָל מַעֲשֵׂה יְדֵינוּ. כְּדַכְּתִיב: יֵשָׂא בְּרַכָּה מֵאֵת ה' וְצַדִּיקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל.

לְיֵהוּדִים הִיְתָה אוֹרָה וְשִׁמְחָה. וְשָׂשׂוֹן וִיקָר:

וּכְתִיב וַיְהִי דָּוִד לְכָל דְּרַכֵּיו מִשְׁכִּיל. וְה' עִמּוֹ: כִּן יִהְיֶה עִמָּנוּ:

סְבְרֵי מְרֻנּוֹ: (וְהַמְסוּבִים עוֹנִים - לְחַיִּים):

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְרֵי הָאֲפֹן:

מניח את הכוס מידי, לוקח מיני בשמים בידיו ומברך:

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא עֲצֵי (עֲשָׂבִי) (מִיָּנִי) בְּשָׁמִים:

מביט אל האש ומברך:

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא מְאוּרֵי הָאֵשׁ:

נוטל את הכוס בידיו ומברך:

בָּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְּבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחוֹל וּבֵין אוֹר לְחֹשֶׁךְ וּבֵין יִשְׂרָאֵל לְעַמִּים וּבֵין יוֹם הַשְּׁבִיעִי לְיְמֵי הַמַּעֲשֵׂה. בָּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְּבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחוֹל:



מזבא בזוהר הקדוש:

”מיניה מתברכין כל שיתא ימין”

מיום השבת גיזונים ומתברכום כל שעית הימים. ככל שמרבים בכבודה, כך מתברך השבוע.

קידוש ליל שבת

בלחש - וַיְהִי עָרֵב וַיְהִי בֹקֶר:

יום הַשְּׁשִׁי. וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹקִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה. וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה: וַיְבָרֶךְ אֱלֹקִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ. כִּי בּו שְׁבֹת מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹקִים לַעֲשׂוֹת:

סְבָרֵי מְרִנָּה וְרַבְּנָה וְרַבּוֹתֵי:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָּנוּ. וַיִּשְׁבֹּת קִדְּשׁוּ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחִילָנוּ. זְכָרוֹן לְמַעֲשֵׂה בְרֵאשִׁית. (כִּי הוּא יוֹם) תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי קִדְּשׁ זִכְרֵ לִיצִיאַת מִצְרַיִם. (כִּי בָנוּ בְּחֵרֶת וְאוֹתָנוּ קִדְּשָׁתָּ מִכָּל הָעַמִּים) וַיִּשְׁבֹּת קִדְּשָׁה בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחִילָתָנוּ: בְּרוּךְ אַתָּה ה'. מְקַדְּשׁ הַשְּׁבֹת:



קידוש ליום שבת

מִזְמוֹר לְדָוִד. ה' רָעִי לֹא אַחְסָר: בְּנֵאוֹת דְּשָׂא יִרְבִּיעֲנִי. עַל מֵי מְנוּחֹת יִנְהַלְנִי: נַפְשִׁי יִשׁוּבָב. יִנְחֵנִי בְּמַעְגְלֵי צֶדֶק לְמַעַן שָׁמוּ: גַּם כִּי אֵלֶךְ בְּגִיא צַלְמוֹת לֹא אִירָא רָע. כִּי אַתָּה עֹמְדִי. שְׁבֹטְךָ וּמִשְׁעֲנֶתֶךָ הִפְּחָה יִנְחַמְנִי: תַּעֲרֹךְ לְפָנַי שְׁלַחוּן נֶגֶד צַרְרִי. דִּשְׁנֹת בְּשִׁמּוֹן רֵאשִׁי כּוֹסֵי רוּיָה: אֵךְ טוֹב וַחֲסֹד יִרְדְּפוּנִי כָּל יְמֵי חַיֵּי. וַיִּשְׁבֹּתִי בְּבֵית ה' לְאָרְךָ יָמִים:

אִם תִּשְׁיֵב מִשְׁבֹּת רַגְלֶךָ עֲשׂוֹת חֲפָצֶךָ בַּיּוֹם קִדְּשִׁי. וְקִרְאתָ לַשְּׁבֹת עֲנֵג לְקִדּוּשׁ ה' מְכַבֵּד. וְכַבֵּדְתוּ מַעֲשׂוֹת דְּרָכֶיךָ מִמִּצְוֹת חֲפָצֶךָ וְדַבֵּר דְּבָר: אֲזַ תִּתְעַנֵּג עַל ה' וְהִרְפַּבְתִּיךָ עַל בְּמַתִּי אֶרֶץ. וְהֵאכַלְתִּיךָ נַחֲלַת יַעֲקֹב אָבִיךָ. כִּי פִי ה' דִּבֶּר:

וַיִּשְׁמְרוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת הַשְּׁבֹת. לַעֲשׂוֹת אֶת הַשְּׁבֹת לְדֹרֹתָם בְּרִית עוֹלָם: בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הַיָּא לְעוֹלָם כִּי שִׁשִּׁת יָמִים עָשָׂה ה' אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ. וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבֹת וַיִּנְפְּשׁ:

זְכוֹר אֶת יוֹם הַשְּׁבֹת לְקִדְּשׁוֹ. שִׁשִּׁת יָמִים תַּעֲבֹד

המשך
בעמוד
הבא



סדר ההבדלה

על הבשמים: בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ
מֶלֶךְ הָעוֹלָם. בּוֹרֵא מִיְיָ בְּשָׁמַיִם:
על הנר: בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ
מֶלֶךְ הָעוֹלָם. בּוֹרֵא מְאוֹרֵי הָאֵשׁ:

נוטל את הכוס בידיו ומברך:

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם. הַמְּבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ
לְחַל. בֵּין אֹרֶךְ לְחֹשֶׁךְ. בֵּין
יִשְׂרָאֵל לְעַמִּים. בֵּין יוֹם
הַשַּׁבָּעִי לְשֵׁשֶׁת יָמֵי
הַמַּעֲשֵׂה: בָּרוּךְ אַתָּה ה'.
הַמְּבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ
לְחַל:

הַנְּה אֵל יִשׁוּעָתִי אֲבִטַח וְלֹא אֶפְחָד:
כִּי עָזִי וְזִמְרַת יְהוָה. וַיְהִי לִי לִישׁוּעָה:
וַיִּשְׁאַבְתֶּם מַיִם בְּשִׁשׁוֹן. מִמַּעַיְנֵי
הַיְשׁוּעָה: לַה' הַיְשׁוּעָה. עַל עַמּוּךְ
בְּרַכְתֶּךָ סֵלָה: ה' צְבָאוֹת עֲפָנוּ. מִשְׁגָּב
לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה: ה' צְבָאוֹת. אֲשֶׁר־
אָדָם בִּטַּח בָּךְ: ה' הוֹשִׁיעָה. הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ
בַּיּוֹם קָרְאֵנוּ:

לַיהוּדִים הִיְתָה אֹרֶךְ וְשִׁמְחָה
וְשִׁשׁוֹן וִיקָר. כֵּן תִּהְיֶה לָנוּ:

כּוֹס יִשׁוּעוֹת אֲשָׂא. וּבְשֵׁם ה' אֶקְרָא:
סְבְרֵי מְרֹנֹו:

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם. בּוֹרֵא פְרֵי הַגָּפְן׃

וַעֲשִׂיתָ כָּל מְלֹאכְתֶּךָ. וַיּוֹם
הַשַּׁבָּעִי שַׁבַּת לַה' אֱלֹהֶיךָ לֹא
תַעֲשֶׂה כָּל מְלֹאכָה אַתָּה וּבְנֶךָ
וּבִתֶּךָ עַבְדֶּךָ וְאִמְתֶּךָ וּבַהֲמוֹתֶךָ
וְגֵרְךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ כִּי שֵׁשֶׁת
יָמִים עָשָׂה ה' אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת
הָאָרֶץ אֶת הַיָּם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר
בָּם וַיִּנַּח בַּיּוֹם הַשַּׁבָּעִי:

ניתן להתחיל מכאן:

עַל כֵּן בִּרְךָ ה' אֶת יוֹם
הַשַּׁבָּת וַיְקַדְּשֶׁהוּ:

סְבְרֵי מְרֹנֹו וּרְבִנּוּ וּרְבוֹתֵי:

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ
מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא
פְרֵי הַגָּפְן׃



המשך
מעמוד
קודם

עֲבֹדֵי מוֹכַח וּמְבֹרָה!





"מנוחה ושמחה אור ליהודים
יום שבתון יום מחמדים
במשנה לחם וקידוש רבה
ברוב מטעמים ורוח נדיבה
יזכו לרב טוב המתענגים בה"

(מתוך זמירות שבת)