



שבת, שב.....

השבת כאמצעי חינוכי ביחידה

מודל לבניית פעילות חברתית



כתיבה: צוות המחקר והפיתוח בפיקוח מכללת רוברט מ. ברן.
תודות על הסיוע בהפקת החוברת למכללת רוברט מ. ברן ולמרכז לזהות ולתרבות יהודית
בבית-מורשה בירושלים.

בשיתוף



המרכז לזהות ולתרבות יהודית
בית-מורשה בירושלים



קרן רוברט מ. ברן

Robert M. Beren Foundation

Funded by
UJA Federation
of New York

תוכן עניינים

3	בניית פעילות שבת חברתית ביחידה
4	הקדמה
5	מטרת על ויעדים
6	תהליך בניית הפעילות
7	בניית פעילות לשבת:
7	עקרונות לבניית פעילות שבת
8	נושאים לבחירה
9	רעיונות והצעות לפעילות
17	מבט בציר הזמן
18	נספחים
19	מושגים של שבת
24	מן המקורות
25	כיוונים להמשך חקירה
26	איתור צרכים ביחידה – דף למנחה
27	שאלון התאמת הפעילות לסיטואציה ביחידה
28	שלד לבניית פעילות – דף עזר
29	דף משוב

בניית פעילות שבת

חברתית ביחידה

הקדמה

סוף השבוע מתקרב, ושוב החיילים מתלוננים על כמה 'משביז' לעשות את השבת. אתם יודעים שישנה אלטרנטיבה למצב הזה – הוא לא גזירה משמיים... הרי אפשר להעביר את השבת בכיף, ביחד, ובעיקר – לנצל את הזמן לפעילות חברתית, אשר תקנה לחיילים משמעות ותוכן עבור השבת אותה הם נשארים.

השבת תופסת מקום של כבוד בל"ז הצה"ל; אם ביציאה המקודשת הביתה בסוף השבוע, השונה בתכלית משאר ימות השבוע, ואם ב"נוהל שבת", בו החיילים הנשארים לבלות את השבת בבסיס עוברים לסדר יום שונה אשר בא לידי ביטוי בירידת המתח, באופי הארוחות, באיסור האימונים וכיוצא בזה. החיילים ביחידה זקוקים לזמן בו יוכלו "לטעון את המצברים" לקראת השבוע הקרוב, הם רוצים לדבר את אשר על ליבם, להכיר יותר לעומק את חבריהם ליחידה, ואף את מפקדיהם. כל זאת ועוד תוכלו לאפשר להם על ידי הפיכת יום השבת ביחידה למסגרת זמן מאפשרת בה תייצרו סיטואציות חברתיות וחינוכיות החורגות מהמסגרת השבועית הצה"לית, אשר יתרמו לבניית יחידה מלוכדת ותומכת, בה השלם (היחידה) גדול מסכום חלקיו (החיילים ביחידה).

לצורך כך תתבקשו לענות על שתי שאלות פשוטות:

- ☉ מהו הזיכרון החיובי שלך משבתות בהן נשאת בבסיס? מה עבורך "טוען את המצברים"? מהן אותן פעילויות אשר ממלאות אותך באנרגיה לקראת השבוע הבא?
- ☉ באיזו נקודה נמצאים חיילי היחידה כעת? למה הם זקוקים? כיצד נשפר את תפקודם כיחידה?

בנוסף, עליכם להיות ערים למורכבות החברתית הספציפית ביחידה (חילונים, דתיים מזרמים שונים, עולים חדשים, דרוזים, בדואים, נוצרים...) ולזכור כי משמעות השבת שונה בתכלית בין חייל לחייל. בבואכם לבנות את הפעילות זכרו להתחשב בשוני זה ולהפכו ליתרון של מגוון דעות והיבטים כלפי השבת. עליכם להיות רגישים למורכבות החברתית ולהבין שהיא דינמית ומשתנה מיחידה ליחידה, ומשבוע לשבוע.

בחוברת שלפניכם תמצאו מודל שיסייע לכם לבנות פעילות חינוכית, המשלבת בין צרכי החיילים לבין מאפייני השבת והשאלות העולות ממנה.

מטרת על

סגלי החינוך ירכשו כלי לבניית פעילות חברתית ביום השבת - כמקור השראה וכמסגרת זמן מאפשרת, העונה על צרכים חינוכיים ביחידתם.

יעדים

- ⦿ זיהוי ההזדמנויות החינוכיות ביום השבת ומימושן.
- ⦿ חיזוק הסובלנות והפתיחות של חיילי היחידה כלפי רב-התרבותיות ביחידתם.
- ⦿ חיזוק הלכידות החברתית ביחידה.
- ⦿ העמקת הידיעות של מפקדי וחיילי היחידה אודות השבת.

תהליך בניית הפעילות

1. איתור צרכים ביחידה

בשלב הראשון תתבקשו לענות על השאלה הבסיסית: לשם מה נועדה פעילות זו?



2. התאמת הפעילות לסיטואציה האקטואלית של היחידה

בשלב זה תדרשו לענות על שאלות אשר יכוונו וימקדו אתכם, בדרך לבנייה נכונה ומתאמת למטרות הפעילות שהצבתם (כחלק מהנושא שנבחר).



3. בניית פעילות לשבת

שלב זה מחולק למספר תתי-שלבים, ביניהם דגשים ספציפיים וכלים חדשים למחשבה. נושאים שונים המתקשרים ועולים מיום השבת ומהם ניתן לבחור, ודוגמאות והצעות לפעילויות. בחרו בשיקול דעת את הנושא הרלוונטי ביותר ליחידה כעת.



4. שלד לבניית הפעילות

לאחר גיבוש הרעיון לפעילות תוכלו להיעזר בשלד, לתוכו תיצקו את תוכן הפעילות ואופניה (מטרות, שלבים, מתודות, עזרים, דגשים ועוד).



5. נספחים

קטעי מקורות, מושגי השבת, והפנייה להמשך קריאה בתחום, הן להעשרה אישית והן לשימוש בפעילות במידת הצורך.



6. משוב

בתום הפעילות חישבו על נקודות לשיפור ונקודות לשימור, ורשמו אותם לצורך יצירת "זיכרון ארגוני" למשתמשים הבאים אחריכם.

בניית פעילות לשבת

בחלק זה של המודל תמצא מספר תחומים שיקלו עליך את בניית פעילות השבת. התחום הראשון הוא 'עקרונות לבניית פעילות שבת'. אלו דגשים להם מומלץ להתייחס בעת בניית הפעילות במטרה להימנע מעבודה מיותרת, ובשאיפה להצליח "לפגוע במטרה" מהבחינה החינוכית. לאחר מכן תמצא 'נושאים לבחירה', המהווים מגוון רחב של תכנים חינוכיים-חברתיים בהם ניתן לעסוק בפעילות השבת. בנוסף, תמצא 'רעיונות והצעות לפעילות' המהווים דוגמאות אותן ניתן לקשר לפעילויות השונות, כמו 'קטעי מאמרים', 'שירים לשבת', 'תפילות ומשמעותן' ו'ערבי תרבות'. לכל דוגמא שכזו תמצא שאלות מנחות המבהירות את ההקשר ליום השבת. לסיום חלק זה של המודל תמצא 'מבט בציר הזמן', הוא דף המסביר כיצד ניתן להשתמש בכל משבצת זמן המרכיבה את יום השבת ולנצלה מהבחינה החינוכית.

עקרונות לבניית פעילות שבת

- ☉ זכור את חשיבות השבת לחיילים. דאג לבנות פעילות שלא תכביד עליהם יתר על המידה מצד אחד, אך גם תהיה מספיק מעניינת מצד שני.
- ☉ חשוב לאפשר לחיילים את הבחירה להשתתף בפעילות. מצב זה (של השתתפות מרצון) ייצור הלך רוח חיובי בפעילות וימנע התנגדות.
- ☉ הבט בחומר האנושי ה"עומד לרשותך". החיילים וודאי באים מרקע שונה, אורח חיים שונה, ובעלי ידע שונה – כל זה הינו מתכון בטוח לפעילות מגוונת ומעניינת – במיוחד בשבת – היעזר בהם!
- ☉ אין צורך תמיד להמציא את הגלגל מחדש, אפשר לנצל מוטיבים קיימים בשבת לצורך הפעילות, כגון: קבלת שבת, ארוחת שבת, הבדלה וכו'.
- ☉ לרצף של פעילויות לאורך השבתות יכולה להיות משמעות גדולה בהרבה מפעילות חד-פעמית. הינך יכול להציע לחיילים להקים "ועדת שבת" שתהיה אחראית לפעילויות אלו.
- ☉ כל מה שדרוש לפעילות נמצא סביבך... עיין בעיתוני סוף השבוע, דבר עם חיילים על מחשבותיהם על השבת, חשוב אילו סיטואציות מעניינות מתרחשות בשבת (מי הולך לתפילות? האם האור דולק? מי עושה מה? את מי מבקרים?) אתה יכול להשתמש בהם כנקודות למחשבה בפעילות.
- ☉ למענך ולמען ה"דורות" הבאים – חשוב לרשום משוב בתום הפעילות, הכולל הערות לשימור ושיפור, ולהכין חוברת בה מצטבר חומר המתאים ליחידה והפעילויות שהועברו.

בדוק את עצמך: האם הפעילות רלוונטית לחיילי היחידה?

1. השבת כבמה חברתית..

Ⓢ השבת כהזדמנות של החיילים להעביר פעילות חברתית; פעילות שתכנייה הם מעולם האזרחות ולא דווקא מהעולם הצבאי. הזדמנות להיכרות עם צדדים חדשים של החיילים (הן החייל המעביר את הפעילות והן החיילים המשתתפים) שלא באים לידי ביטוי בשגרה הצבאית. תוכן הפעילות עצמו אינו העיקר אלא ההתרחשות החברתית בין החיילים ובין המפקד לחייליו. פעילויות אלה יכולות להיות מגוונות; החל מחוג טאי-צ'י של חייל העוסק בכך, ועד הקראת שיר או סיפור קצר, ובעצם – כל דבר מעולמם האישי של החיילים.

Ⓢ השבת כהזדמנות של המפקד להעביר פעילות חברתית לחייליו. בשגרה הצבאית חסר זמן לעשות דברים שאינם בגדר חובה. זוהי הזדמנות עבור המפקד ליצור קשר שונה עם חייליו, להאיר את דמותו באור חדש, ולראות את חייליו מזווית שונה.

2. השבת ככלי לגישור בין פערים תרבותיים-דתיים

Ⓢ כיוון שצה"ל מהווה מפגש רב-תרבותי של החברה הישראלית, מתקבצים ליחידותיו חיילים מרקע חברתי ותרבותי שונה. השבת היא אופציה לגישור בין הפערים הללו ובין החיילים עצמם, כשהיא משמשת במת ביטוי לכל חייל להביא לפעילות את עולמו התרבותי-דתי, ובכך להוביל להיכרות מעמיקה יותר בין חיילי ומפקדי היחידה.
(בדגש על הזרמים השונים ביהדות ולבני המיעוטים המשרתים בצה"ל).

3. קבלת שבת- החיזור שאינו נגמר

Ⓢ ההכנות לשבת ובסופן קבלת השבת הינן מתודה מעולה דרכה ניתן ליצור הווי יחידתי ומסורת יחידתית. קבלת שבת אשר תהיה מאורגנת על ידי חיילים שונים ביחידה תאפשר להם להביא את השבת שלהם (ולמעשה את עצמם) לכלל היחידה.
(ראה העשרה וקישורים בסוף המודל).

4. השבת כאתנחתא...

Ⓢ השבת כמנוף לפתיחת שבוע מוצלח; אפשרות לבחינה מראש ותיאום ציפיות של הפעילויות הצפויות לשבוע הקרוב. איתור מוקדם של קשיים ומכשולים צפויים, אשר יאפשר התמודדות טובה יותר של החיילים עם המשימות העומדות בפניהם.
Ⓢ השבת כנקודת סיכום לשבוע שחלף; כלי לניתוח ארועים, מצבים, או תהליכים שקרו במשך השבוע. ניתן לנצל נושא זה להקשבה והבנה של החיילים על מצוקותיהם, מחשבותיהם, מסקנותיהם וכו'.
Ⓢ השבת כמעבר חד; מענה על מעברים חדים בין סיטואציות קיצוניות שונות (למשל, משבוע נופש לתעסוקה מבצעית). שימוש בשבת כ"בולמת זעזועים".

5. שבת כחשבון נפש

Ⓢ ניצול הזמן החופשי בשבת לפעילות אקטואלית (החורגת מעבר לפעילות "סקירה שבועית") דרך עיתוני השבת.

Ⓢ בשבת בה נשארתי היחידה בבסיס כעונש, ניתן וכדאי לנצל את הזמן הפנוי לפעילות סביב הנקודות שהובילו לעונש וכך להפוך את ההשארות בבסיס לעונש חינוכי.

6. הערות לפרשת השבוע

Ⓢ פרשת השבוע הינה מתודה זמינה ונגישה לכל, ומהווה אמצעי לפעילות מרתקת אשר מקשרת בין הסיפור התנ"כי לבין החיילים, סביבתם הצבאית, והחברה בה הם חיים. פרשנות לפרשת השבוע ניתן למצוא במוספי השבת בעיתונים, בספרים שנכתבו אודות הפרשיות (ראה העשרה וקישורים) וכמובן – אצל החיילים עצמם...

7. הבדלה - מי אני? מה אני?

Ⓢ נדמה לעיתים כי ההתייחסות היחידה למוצאי השבת בצה"ל, מתמצה במשפט המאיים "לכל שבת יש מוצאי שבת..." . הבדלה הינה מתודה יצירתית מתוך עולם המסורת היהודית לפעילות תרבותית לקראת צאת השבת, לסיכום הזמן החופשי שהיה ולשיתוף כלל חברי היחידה במתרחש בעולמם האישי של החיילים. כך מוצאי השבת יהווה המשך חיובי להתרחשויות השבת ולא רק אנטי תזה להם.

רעיונות והצעות לפעילויות

מאמרים:

השבת היא ציון הזמן הבולט ביותר בלוח-השנה של עם ישראל. בוודאי גורמת לכך המחזוריות הריתמית התכופה של הופעתה. אפשר להמשיל אותה לפעימת הלב במחזור הדם של הגוף החי. היא המקיימת את רציפות החיים בזמן. שבוע אחר שבוע דרך כל החודשים, דרך כל העונות, דרך כל החגים היא חוזרת בדפוסה הקבוע, המתגוון אמנם בשכנותם של חגים על-ידי קריאת פרשיות התורה וההפטרות ועל-ידי תוספות מסוימות בתפילה, אך נשאר שווה בקווי הצורה ושווה בתוכן.

... במחזוריותה היא משווה לזמן הקוסמי המתעגל כיוון תכליתי מבריאה אל גאולה; לפי מנינה נמנים גם השנים לשמיטין וליובלות. היא מנצחת איפוא על זרימת הזמן ועל-כן היא זכתה לאורך הדורות לתשומת-לב מיוחדת. השבת היא ציון הזמן הבולט ביותר גם בעשירות התכנים ובשכלול המבנה. בפיוט "לכה דודי", שכל בית ישראל נוהגים להקביל בו פני שבת בדורות האחרונים, משולה השבת לכלה. דימוי זה ננעץ בפסוקי בראשית המתארים את השבת "ויכולו השמים והארץ וכל צבאם, ויכל אלוהים..." ביטוי המעיד על הטוב ועל היופי שנשלמו, וכלולות הן סמל לאחדות ולשלמות. עם ישראל שקד על השבת במשך דורות כדי שתהיה כלולה ביופיה, וכך הוא מקבל אותה ככלה, כיום של שלמות, יום שבו מתעלים הבריות אל שלמות חיים היעודה להם. השבת מסמלת שלמות זו ומפרשת את משמעותה. כזיכרון למעשה בראשית היא מעידה על שלמות הבריאה. כזכר ליציאת מצריים היא היציאה מעבדות לחירות ומשעבוד לגאולה.

(אליעזר שביד, "ספר מחזור הזמנים", עמ' 36)

- Ⓒ האם השבת, עבורכם, היא נקודה של חיבור ליהדות, או דווקא ריחוק ממנה?
- Ⓒ האם גם במסגרת הצבאית השבת היא עדיין ציון זמן בולט כשמועדי לוח השנה העברי מתערפלים להם בין אימון - קו - תעסוקה - לשגרה הצה"לית השוחקת?
- Ⓒ האם אתם מרגישים כי לצה"ל לוח שנה משלו, המורכב מטירונות, אימון, תעסוקה... שחרור, אשר מנצח את מחזור לוח השנה העברי?

"ההוויה החברתית המיוחדת של שבת המשפחה גם יחד... כלולה בתוכני השבת והחג, והשבת חשובה במיוחד מבחינה זו, מפני שתכיפותה היא שמקימת הוויה זו ברציפות... היושבים יחד אל שולחן המשפחה באים כדי להיות זה עם זה, להיאהב זה לזה, לגלות עצמם זה לזה, כל אחד לפי אופיו ומקומו במשפחה, עם שהם יושבים יחדיו כדי לקדש את היום..."

(אליעזר שביד, "ספר מחזור הזמנים", עמ' 44)

- Ⓒ כיצד נראית השבת במשפחותיכם? מהי המסורת המקובלת בביתכם?
- Ⓒ מהי המסורת המקובלת בביתכם?
- Ⓒ האם השבת בביתכם קיבלה סממנים המיוחדים רק לכם? מהם?
- Ⓒ האם השבת שלכם ביחידה קיבלה אופי משלה? (באוהל, בכתה, בבסיס...)

ההווי החברתי שנוצר בבית הכנסת, בייחוד בשבתות וחגים, מיסד איפה את הקהילה כ"קהילת קודש", ויש לראות בו ביטוי מוחשי של רעיון השבת. התנועה הסוציאליסטית היהודית, שביקשה גם היא אחיזה כלשהי בתוכני מורשתה, נהגה להצביע על השבת בגאווה כ"הישג סוציאלי" כזה בדיעבד, אולם מלכתחילה נתכוונה לדבר מה גדול וחשוב יותר. השבת נועדה לכינון מערכת יחסים אנושיים המשחררים את היחידים מן השעבוד לקניין ומעמידים אותם זה ליד זה כעמיתים, כבני ברית, לשם יעוד רוחני משותף, המשווה אותם זה לזה. לא רק יום שבו העובד זכאי לנוח, אלא יום שבו הכול אסורים במלאכה, מופקעים מן השימוש הרכושני בקניינים ועומדים כולם כבני חורין, ובמובן זה כשווים לפני קונם. עבודת הקודש בשבת כוננה בפועל חברה כזאת, ולו גם במרומז. לכך התכוון פרנץ רוזנצווייג באומרו שבשבת "הטרים" העם היהודי את זמן הגאולה. "הטרים" במשמע- לקח את העתיד ונטע אותו בהווה כאילו כבר בא. כאילו כבר בא, ובכל זאת רק צפוי, רק מקווה, כי ההגשמה השלמה תישאר לעולם בגדר תקווה. אבל אם רוצה בה אדם מאוד, הריהו "מתכופף" מן העכשיו קדימה וחי את תקוותיו כממד ממשי של הווה, כך נעשית ה"אוטופיה" לממשות הנוגעת בחיים עצמם, קורנת אליהם מזיוה החלומי ומושכת אותם אליה.

(אליעזר שביד, "ספר מחזור הזמנים", עמ' 46)

- Ⓒ האם תכנים אלו, של שוויון וחופש רוחני, קיימים גם בשבת ה"חילונית"? האם הם בכלל קיימים בהכרח בשבת ה"דתית"?
- Ⓒ האם תכנים ונגזרות שכאלה של השבת כלל אפשריים בשבת הצה"לית?

על השבת / מתוך כתביו של ברל כצנלסון (כרך ח')

"כדי לקיים את יסוד השבת בחיי ישראל, אינני צריך להסכמים בין-מפלגתיים ואף להוראות רבנים. השבת בשבילי היא מעמודי התרבות העברית וההישג הסוציאליסטי הראשון של האדם העובד בהיסטוריה האנושית. ואני בוש, שיהיה הכרח לעשות עניין זה, שהוא שלנו, על כל פנים לא פחות מאשר איזה חוג אחר בישראל, עניין להסכם פוליטי."

"...השבת שאין לה אחות בשום עם בימי קדם, ורק בזמן החדש זכתה לכבוד בתחיקה הסוציאליסטית, שבת זו הרי היא תגובתה המוסרית של הנפש היהודית על השעבוד. בכל מקום בתנ"ך, שבו מזהירים על השבת, אתה מוצא הזכרת העבדות במצריים. השבת ויציא-מצריים הם מושגי מידות יהודים, אשר קידשו את המנוחה לנדכא, לעבד, לאמה..."

אילו יכוחים פוליטיים גוררת אחריה השבת כיום? כיצד הם משפיעים עליכם?
 מהי עמדתכם בסוגיית פתיחת הקניונים והפעלת תחבורה ציבורית בשבת?
 האם אתם כלל יכולים לתאר לעצמכם שהשבת בצה"ל היתה ככל הימים?

חילוניים בעד שבת / אהרון מגד

אומר דבר ריאקציוני מאוד: הגיעה השעה שהחילוניים – והם הרוב במדינה היהודית – יעשו משהו למען השבת. אולי יקימו תנועה שנקרא לה "חילוניים בעד השבת", ובקיצור: "תנועת חב"ש".

אחד הדברים העגומים ביותר בהווי הישראלי הוא, שהקנאות הדתית משתלטת והולכת לא רק על ערכי חול אלא גם על ערכי קודש, לא רק על דיני נישואין וגירושין, לידה ומיתה, מאכל ורפואה – אלא גם על כל הכלים, ובראש ובראשונה של השבת.

סוף סוף אין לנו מה להתבייש בה. התרומה הגדולה ביותר של היהדות לקדמה האנושית הייתה עשרת הדיברות, ומאלה – "זכור את יום השבת" הוא החוק הסוציאלי הראשון בעולם, שחולל מהפכה עצומה! אפילו חוק יום-העבודה בן שמונה השעות שנתקבל 3500 שנה לאחר זאת, אינו עולה עליו בערכו! יום מנוחה בשבוע גם לעבד ולאמה, גם לגר ולבהמה! אילו נברא העם היהודי רק לשם כך – כדאי היה לעולם שנברא!

ומה הייתה השבת לישראל, הרי כולנו יודעים. "חמדת ימים". מקרא עונג. היום שבו "מתעורר עץ החיים ומקיש באותם העלים שלו. ורוח נושבת מהעולם ואותם ענפי האילן מתנענעים, ועולים ריחות העולם הבא", ככתוב בספר הזוהר. ועליה מתרפקים "בואי כלה, בואי כלה". בלשון הפרסומות של ימינו, אפשר לומר: "אינך צריך להיות יהודי אדוק דווקא כדי לכבד את יום השבת".

הטלוויזיה עשתה מהפכה גדולה בהווי-החיים בעולם, שאת ממדיה איננו משערים עדיין, גדולה אולי מהמצאת הקיטור, או המטוס. ובנושא הנדון – היא שינתה גם את אופי השבת. על כל פנים – את ערב השבת. השינוי החד ביותר – הוא שינוי סדר הישיבה. במקום שמשפחה יהודית – ולא דווקא אדוקה במצוות – היתה יושבת סביב השולחן הערוך המכוסה במפה לבנה, ובניה רואים אלה את אלה עין-בעין (ואם נרות דולקים על השולחן, העיניים גם זוהרות במקצת) הרי עכשיו יושבים כולם עם הפנים אל אנשי התיבה המדברת, ואם גם שומעים דרשה יפה מפי הרב אבידור-הכהן ורואים סרט מעניין, ומאזינים לקונצרט רציני – קשה לומר שמלאכי השרת מוצאים את מקומם בתנאים האלה, ואשת-החיל, היא תימצא בתיבה דווקא, מדברת אנגלית או צרפתית.

מה דעתכם על ביקורתו של מגד על החילוניים?
 האם השבת של החילוניים צריכה להיראות אחרת מזו של הדתיים?
 האם גם בבינתכם הוויית השבת מתרכזת בצפיה במרקע?
 האם דווקא בבסיס, בו הגישה לטלוויזיה בעייתית יותר, מתפתחת אוירה יותר חברתית מזו המתקיימת בבינתכם?

ככל שיותר רחוק יותר קרוב

"...שבוע לאחר שסיימתי את שרותי הצבאי והשתחררתי בבקר"ם עליתי על המטוס בדרך עם עוד חבר שהשתחרר יחד איתי מהיחידה בדרכנו למזרח הרחוק, תחנה ראשונה דלהי - הודו.

הטיול הזה סימל עבורי יותר מכל דבר אחר בעולם את השחרור מהשרות הצבאי, אחרי יותר משלוש שנים הייתי לגמרי ברשות עצמי, נדמה לי שלא עבר יום אחד בצבא מבלי שחשבתי על הטיול הזה ונדמה לי כי לפעמים עצם המחשבה היא שהחזיקה אותי בימים (ובלילות) הקשים...אחרי ארבעה חודשים בהודו עברנו לקטמנדו - נפאל,לפתע מצאתי את עצמי יושב ביום שישי בערב יחד עם עוד כעשרים ישראלים בבית חב"ד, עושה קידוש, קבלת שבת ואוכל ארוחת שבת, ההרגשה היתה מדהימה מכדי לתאר, נדמה כי לא ידעתי עד כמה חסרה היתה לי אותה אוירה מיוחדת.

אומרים שצריך ללכת רחוק בכדי למצוא את שקרוב, כנראה שהלכתי ממש רחוק כי מצאתי את מה שהכי קרוב..."

רוני שוורץ- מתוך ספר האורחים של בית חב"ד קטמנדו

- Ⓢ כיצד יתכן הדבר כי צעירים חילונים הנמצאים בטיול בקצה העולם מתרגשים מפעילות של קבלת שבת, אשר ספק אם היו מקיימים אותה פה בביתם - בישראל?
- Ⓢ האם אכן המסורת חזקה כל כך במקרה זה?
- Ⓢ אילו דוגמאות נוספות אתם יכולים לתת למסורות ומנהגים אשר חורגים מעבר למקום ולזמן?
- Ⓢ האם אתם יכולים לדמיין את עצמכם במקומו של רוני בעוד כשנה שנתיים? האם תנהגו/תתרגשו כמוהו? האם זה מוזר בעיניכם?

השבת בהלכה

המקרא מייחס חשיבות רבה למצוות השבת. כל ימי השבוע נקבעים ביחס לשבת. מצווה זו היא היחידה שנזכרה בסיפור בריאת העולם, והיא היחידה בין המועדים שנזכרה בעשרת הדיברות. טעמים שונים נתנו במקרא למצווה זו:

הטעם התיאולוגי - ביום זה שבת האל ממלאכת הבריאה (בראשית ב' 1-3; שמות, כ' 11).

הטעם הלאומי - מתקשר לטעם הקודם, ומלמד שיום זה הוא אות לקשר המיוחד לעם ישראל, שהרי ה' גילה יום זה רק להם (שמות, ל"א 17).

הטעם הסוציאלי - לתת מנוחה לבהמה, לעבד ולגר (שמות, כ"ג 12).

הטעם ההיסטורי - טעם השבת נתלה בשחרור בני-ישראל מעבדות במצרים. השבת נתפשת כמעין "יום-עצמאות" לאומי (דברים, ה' 14-15).

אדמיאל קוסמן - מתוך "היום השביעי" / בעריכת מיריק גרזי, בארי צימרמן

- Ⓢ לאילו מטעמי השבת אתם מתחברים? לאילו לא?
- Ⓢ אילו טעמים באים לידי ביטוי בשבת שלכם (בצבא או בבית)?
- Ⓢ מהו לדעתכם "הטעם הצבאי" לשבת?

שירים לשבת

שיר עם נקי

מילים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

ערב יום שבת,
שעה חמש עד שש,
וכל אחד כמעט
שוב מתחדש.
בכל שבעה ימים
המקלחות שרות,
המים שוב חמים בצנורות.

פזמון:

שביל באמצע, שביל
בצד, חפופים אחד אחד.
איזה נקיון וסדר
איזה יופי של מצעד.

מים וסבון,
חשמל דופק עשון
ולא עושים חשבון
עם החשבון.
מי בושם לפנים,
חולצת שבת יפה,
וזוג של לבנים
להחלפה.

פזמון:

שביל באמצע, שביל בצד...

רגע של חלום
לגוף ולנשמה,
כלם אומרים "שלום"
ו"מה נשמע?"
אפילו גוף חורק
מרגיש פתאום טרי,
וכל אחד שורק
שיר עם נקי.

פזמון:

שביל באמצע, שביל בצד...

לכה דודי

מילים: מתוך הפיוט של ר'
שלמה אלקבץ
לחן: ע. גבאי

לכה דודי לקראת כלה
פני שבת נקבלה
שבת שלום ומבורך.

שיר ליל שבת

מילים: יהודה עמיחי
לחן: משה וילנסקי

התבואי אלי הלילה
כבסים כבר יבשו בחצר.
מלחמה שאף פעם לא די לה,
היא עכשיו במקום אחר

וכבישים שבים בלי הרף
לבדם כסוס בלי רוכבו
והבית נסגר בערב
על הטוב והרע שבו,

וידענו היטב, כי הגבול הוא
קרוב, ואסור לנו שם.
אבי התפלל: ויכולו
הארץ וכל צבאם.

צבא והארץ האפילו,
עוד מעט וכבה האור.
המצוה בה שמים התחילו
שוב השנים צריכים לגמור.

עושה שלום

עושה שלום במרומי
הוא יעשה שלום עלינו,
ועל כל ישראל,
(או: ועל כל העולם)
ואמרו, אמרו, אמנו.

יעשה שלום, יעשה שלום,
שלום עלינו ועל כל ישראל.
(או: ועל כל העולם)

מי האיש

מי האיש
שחפץ חיים,
אוהב ימים
לראות טוב.
נצור לשונך מרע
ושפתיך מדבר מרמה,
סור מרע - עשה טוב,
בקש שלום ורודפהו

עוד שבת

מילים: קובי עוז

בוקר
צהריים
ערב
והיום נגמר
שמש
מטפסת
ונופלת
ועכשיו מחר
סתם קיוויתי שתבואי אלי
ונפתור איזה תשבץ
רק רציתי שתבואי אלי
ונאכל תפוח עץ
או סקס

צה"ל
בית וגנימל
ערוץ שבע
והולך לישון
כללית ערוץ שתיים כבלים
עוט מעט ראשון
סתם קיוויתי שתבואי אלי
ונשתה איזה קפה
רק רציתי שתבואי אלי
ואנשק אותך בפה
או משהו כזה

עוד שבת
עוד שבת עברה בשקט
גם דביקה וגם חונקת
עוד שבת יפה של קיץ
שוב עברה לי בלעדיך

רוג'לך
שניצל
פיצה
וחוסל היום
מעריב הארץ ידיעות
לעולם שלום
סתם קיוויתי שתבואי אלי
אני אפשר ממה שיש
רק רציתי שתבואי אלי
יחד נשחק שש בש
ונתלעס

עוד שבת
עוד שבת עברה בשקט
גם דביקה וגם חונקת
עוד שבת יפה של קיץ
שוב עברה לי בלעדיך

שלום עליכם

לחן: עממי

שלום עליכם מלאכי השרת,
מלאכי עליון
ממלך מלכי המלכים הקדוש
ברוך הוא.

בואכם לשלום מלאכי
השלום מלאכי עליון
ממלך מלכי המלכים הקדוש
ברוך הוא.

ברכוני לשלום מלאכי
השלום מלאכי עליון
ממלך מלכי המלכים הקדוש
ברוך הוא.

צאתכם לשלום מלאכי
השלום מלאכי עליון
ממלך מלכי המלכים הקדוש
ברוך הוא.

שבת בבוקר

מילים: תרצה אתר

שבת בבוקר! יום יפה

אמא שותה המון קפה

אבא קורא המון עיתון

ולי יקנו המון בלון.

אפשר ללכת לירקון, לשוט
שם בסירה

או לטייל עד סוף הרחוב
ולשוב בחזרה

אפשר לקטוף פרחים, כאלה
שלא אסור

ואפשר ללכת

עד הגן

ולראות שהוא

סגור.

איזה שיר מתאר בצורה הטובה ביותר את השבת שלך?
האם חלק מאירת השבת שלך כולל שירים מסוימים? אילו?

תפילות ומשמעותן

אנא אלי

אנא אלי, אנא אלי
עשה אותי כלי לשליחותך
במקום שבו מקננת שנהא
תן לי לזרוע אהבה
במקום שבו עלבון-סליחה
במקום שבו חושך-אור
במקום שבו עצב-שמחה
אדון העולם.

אנא אלי...

עשה שלא אתאוה כל כך
להיות מנוחם, אלא מנחם
עשה שלא אתאוה כל כך
להיות מובן, אלא מבין.
עשה שלא אתאוה כל כך
להיות אהוב, אלא אוהב.

אנא אלי...

אלהים תן לי את השלווה
להשלים עם שאיני יכול
לשנות.

אנא תן לי את אומץ הלב
לשנות דברים שביכולתי
ואנא תן לי את החוכמה
להבחין בין אלה לאלה.

אנא אלי, אנא אלי
עשה אותי כלי לשליחותך
במקום שבו מקננת שנהא
תן לי לזרוע אהבה
במקום שבו עלבון-סליחה
במקום שבו חושך-אור
במקום שבו עצב-שמחה
אדון העולם.

אנונימי

תפילה היא לא לצורך בידור, תפילה היא משמעת
(כמו מוסיקה, ריצה או מדיטציה).
אם באתם לצפות- תשתעממו.

אנו משווים את תפילתנו ללהקת ג'ז. לפעמים
ישמע שכל אחד "מנגן ניגון" אישי שונה, בעוצמה
או בקצב משלו (ואחרים לא משמיעים קול בכלל),
ולפעמים כולם שרים בהרמוניה יפה.

הסדור הוא מסגרת, כמו דף תווים שעומד לפני
המנגן ג'ז. אם אתם בוחרים להשתמש במילים אלו
דעו, כי אם הינכם קוראים את התפילות אתם
לא מתפללים. יש להגיע ליחסי גומלין
בין המתפלל לתפילה ובין המתפלל למתפללים
אחרים.

דעו, כי לפי המסורת, התפילה כוללת גם
ניגונים וגם שתיקה. נא להרפות מכל מתח.
כולנו באים עם רגשות מעורבים לבית הכנסת.
אנחנו מודעים להרגשותינו בתפילה, לא בורחים
מהם. נותנים להרגשות להשפיע על התפילה
ולתפילה להשפיע על הרגשות.

אם אתה לא מכיר/ה היטב את ה"סדור",
די שתמצא מילים שתרגיש איתן בנוח.
יש כמעט לכל מילה מהסדור אסוציאציה מהתנ"ך,
התלמוד, המדרש או הקבלה והספרות.

נא לזכור ש"הלהקה" הזו נפגשת בכל שבוע, ואנו
מתרגלים בתפילותינו. יכול להיות שהמילים או
הניגונים לא מוכרים לך. כל משמעת קשה בהתחלה-
אבל הרגל מאפשר לך להרגיש יותר חופשי.

מתוך סידור "גזר".

אני אומר באמונה שלמה
שהתפילות קדמו לאלוהים.
התפילות יצרו את האלוהים,
האלוהים יצר את האדם
והאדם יוצר תפילות
שיוצרות את האלוהים שיוצר את האדם.

יהודה עמיחי.

בקשה

היה טוב אלינו
ותן לנו הרבה זמן

זמן לראות את כל אחד לחוד
ואולי אף לאהבו,
זמן להביט בתקרה
ולחשוב על מה חושבים המלאכים,
זמן לדברים יפים
שבגללם כדאי לחיות,
זמן להבלים הרבה
שמהם תצא חוכמה,
זמן להביט בעינים
וללמוד בעל פה את צבען

והרבה הרבה זמן
לחשוב על כל אלה יחד.

אריאנה הרן.

גם לתפילת יחיד צריך שניים:
תמיד אחד שמתנועע
והשני שלא נע הוא האלהים.
אבל כשאבי התפלל הוא עמד במקומו
זקוף ובלי נוע והכריח את האלהים לנוע
כמו סוף ולהתפלל אל אבי.

יהודה עמיחי.

מהי ההרגשה אותה אתה זוכר במעמד התפילה בבית הכנסת?
יראת כבוד? זרות?

האם אתה מצליח להתחבר לתפילה? לטקסט המרכיב אותה?
האם התפילה ממוענת אל מישהו, משהו?

האם כל אחד אכן צריך לצקת לתוך התפילה את תפילתו
האישית?

האם ישנה עוצמתיות בתפילה הנאמרת בציבור גדול, שבוע
אחרי שבוע? האם היא מאבדת מכוחה?

מהי התפילה האישית שלך?

האם כיום התפילה שלך היא יותר פשטנית, בסגנון "אמן שיגמר
כבר הקו/אימון/טירונות/שמירה...?"

ניתן לפתח נושא זה
לעוד מגוון הקשרים
ונגזרות, הייה יצירתי...

- Ⓢ מדוע לאה גולדברג מודה על החירות להיכשל?
- Ⓢ האם כישלונות הן אכן ארועים מהם אני למד? האם ניתן בכלל להתקדם מבלי להיכשל?
- Ⓢ היכן המקומות והנקודות בהן "נכשלת" במהלך שרותי הצבאי?
- Ⓢ האם השתמשתי בכישלון כמנוף להתקדמות? האם למדתי מהכשלון או שמא רק "נשבזתי"?

למדני אלהי, ברך והתפלל על סוד עלה קמל, על נוגה פרי בשל, על החרות הזאת: לראות, לחוש, לנשום, לדעת, ליחל, להיכשל.

למד את שיפתותי ברכה ושיר הלל בהתחדש יומך עם בוקר ועם ליל, לבל יהיה יומי היום כתמול שלשום לבל יהיה יומי עלי הרגל.

לאה גולדברג

ערבי תרבות

עַרְבִי מוֹסִיקָה סֵפֶר מוֹצֵאֵי שִׁמְרָה...

- Ⓢ **הכנה:** כל אחד מביא דיסק עם שיר שהוא אוהב במיוחד.
- Ⓢ **זמן:** בין 45 דקות לשעתיים. (**שימו לב!** ערב זה אינו מתאים לשבת עצמה...)
- Ⓢ ניתן לבחור מתוך ההצעות הבאות:
- Ⓢ מכניסים את החיילים אחד אחרי השני לחדר / אוהל, כשברקע שמים מוסיקה בווליום חזק. ליד המערכת שמים מבחר דיסקים. מסבירים עוד בחוץ לכולם שכל אחד יכול להשאיר את המוסיקה אם היא מוצאת חן בעיניו, או להחליף אותה אם הוא לא אוהב. רק כשהוא מתיישב (אחרי שהחליף דיסק או בלי שהחליף) הבא אחריו נכנס. כך עד שכולם מתיישבים במעגל; שואלים: איזו סוג מוסיקה, ואיזה להקה/זמר/זמרת אתם הכי אוהבים? - עד כמה משפיעה עליכם מוסיקה? כמה היא תופסת מקום בחיים שלכם?
- Ⓢ כל אחד מקבל פלסטלינה/גבס/בצק, דפים, עטים וצבעים מסוגים שונים. משמיעים ברקע מוסיקה, וכל כמה דקות מחליפים אותה לסוג שונה (קלאסית, פסיכדלית, ג'אז, טראנסים), מתוך השירים של החיילים. תוך כדי שמיעת המוסיקה כל אחד מצויר/כותב/מפסל. לאחר מכן כולם מראים את יצירותיהם.
- Ⓢ כל אחד משמיע את השיר שהביא ומספר למה הוא אוהב אותו במיוחד.
- Ⓢ **ציוד:** מערכת, דיסקים, דפים, צבעים, עטים, פלסטלינה/גבס/בצק.

עַרְבִי סֵפֶר מִי הַשִּׁמְרָה הַיְצִיאָה בְּכַלְעִי

- Ⓢ **זמן:** לא מוגבל.
- Ⓢ בוחרים כל פעם חיילים אחרים שעליהם לבצע משימות מתוך ההצעות הבאות:

 1. שני זוגות. כל זוג מקבל חפץ מסוים וצריך למצוא לו שימושים לשבת - רבים ככל האפשר.
 2. זוג. אחד עומד עם הידיים מאחורי הגב והשני מאחוריו מכניס את הידיים שלו. כשאחד מסביר והשני עם הידיים, הם צריכים להדגים הכנת מאכל מסוים... לשבת.
 3. 4-5 חיילים. אחד מהם עורך מסיבה (בשבת, כמובן...) וכולם מגיעים אליו, כשכל אחד משחק דמות: מפורסם כלשהו, דמות קומיקס, איש שסובל מפשפשים, אישה שהולכת ונהיית קטנה, האיש עם הזרת הכבדה ביותר בעולם וכיו"ב (יש לקבוע את הדמויות מראש ולתת בפתקים לשחקנים). עורך המסיבה צריך לגלות איזו דמות כל אחד משחק.
 4. שני חיילים. הם צריכים לנהל שיחה, כשהמשפט הראשון מתחיל באות מסוימת, וכל משפט אחריו צריך להתחיל באות הבאה בסדר הא-ב, עד שמגיעים לאות שהתחילו בה.
 5. שני חיילים. הם צריכים לנהל שיחה כשכל משפט חייב להיות משפט שאלה. שאלה ראשונה: מהי שבת בשבילך?

6. 4-5 חיילים. הם עומדים אחד מול השני קצת רחוקים, המנחה זורק סיטואציות, וכל פעם חלק מהם או כולם צריכים לבוא למרכז ולשחק את הסיטואציה. סיטואציות לדוגמה: פגישה של קבוצת תמיכה לאנשים היסטריים, מפגש של האנשים הכי משעממים בעולם, מפגש של תכונים לראת גיוס, וכיו"ב.
7. 2-3 חיילים. משחקים סיטואציה, ובאמצע הסיטואציה נותנים להם משפטים שקשורים לשבת שהוכנו מראש ("צריך ללכת לבית הכנסת"; "בוא לאכול - יש צ'ולנט!" וכו') ועליהם להכניס אותם מיד - באמצע השיחה.
8. 3-4 חיילים. הם מקבלים רעיון ועל כל אחד בתורו לפתח אותו, למשל: הדבר הכי מוזר למצוא במיטה שלך בבוקר, המשפט הכי גרוע שאתה יכול להגיד לסמל שלך כשגדל לו חצ'קון, הדרך הכי גרועה לזרוק בה מישהו.
- יש לשים לב שהמשחקים זורמים - אם אחד לא הולך, להחליף באחר. על הסיטואציות והדמויות בכל משחק יש להחליט מראש.
- ציוד:** ע"פ המשחקים שנבחרים.

ע"פ קפה ופיון

- הרעיון הוא להקים "בית קפה" ובו חוץ ממשקאות ומאכלים למיניהם אפשר להזמין נושאי שיחה - שאלות בנושאים שונים.
- מחלקים את החיילים לקבוצות של 4-6. מושיבים אותם סביב שולחן. לכל קבוצה או כמה קבוצות מצמידים "מלצר", שמביא להם את התפריט הכולל: תה, קפה, שוקו, זיתים, בייגלה וכיו"ב, יחד עם נושאי שיחה שונים - אהבה, פילוסופיה, אומנות, ילדות, משפחה וכיו"ב. הם בוחרים משקאות ונושא שיחה, וה"מלצר" מביא להם את המשקה וכרטיסיה (צריך להכין מראש, כמובן...) עם שאלות על נושא השיחה שהם בחרו.
- ציוד:** שולחנות וכיסאות בהתאם למספר החיילים, תפריטים, כרטיסיות עם שאלות בנושאים שונים (רצוי לפחות 6 נושאים, ולפחות 8 שאלות על כל נושא), נרות ע"פ מספר השולחנות (לא בשבת!), זיתים ובייגלה ע"פ מספר החיילים, צלחות חד פעמיות, כוסות חד פעמיות, קפה, תה, שוקו, פטל, חלב (הכל ע"פ מספר החיילים), מיחם או מכשיר אחר לחמם איתו את המים, סוכר, רדיוטייפ ודיסקים עם מוסיקה מתאימה (אם יצאה השבת...), "מלצרים".

ע"פ כיסיונות

- כל אחד או כמה ביחד מציגים מכישרונותיהם המגוונים - סטנד אפ, שירה, נגינה, קטע קריאה, להטוטנות, ריקוד או כל דבר אחר.
- מודיעים הרבה זמן מראש ודואגים מראש שיהיו כמה הופעות. אם אפשר דואגים גם לקטעי מעבר בין ההופעות. יש לקבוע מראש סדר הופעות ומנחה.
- ציוד:** במה, תאורה, ציוד להופעות עצמן.

ע"פ "הכרזת חלומות"

- פתיחה:** נכנסים לחדר קטן בו פרושים שק"שים, ומסביב דולקים נרות (אם יצאה השבת). יושבים או שוכבים במעגל על השק"שים ועושים במשך כ-5 דקות מדיטציה / דמיון מודרך להירגעות ויצירת אווירה אינטימית ושקטה.
- שואלים שאלות שקשורות לחלומות. למשל: חלום לילי שאני זוכר במיוחד, סיוט לילי שאני זוכר במיוחד, האם חלמתי פעם חלום נבואי (שהתגשם במציאות).
- כל אחד מתאר את חייו בעוד 20 שנה - איפה הוא רוצה לגור, מה הוא רוצה לעשות, איך יראה/תיראה בן/ת הזוג שלו, איזה בעל חיים יהיה לו וכיו"ב.
- את השאלות שואל המפקד, או שהן בכרטיסיות שהחיילים מרימים.
- כל אחד כותב על פתק את החלום הכי גדול שלו. שמים את כל הפתקים בקערה ומערבבים. לאחר מכן מוציאים פתק ומקריאים את החלום. אותו אחד שהחלום שלו יוצא החוצה, ועל כל השאר לארגן את "הגשמת החלום". דוגמה: מישהו חולם להיות צוללן - עושים הדמיה של ים, בנות ים, שנורקל, דגים, ואותו מרימים באוויר והוא עושה תנועות של צלילה. אפשר גם להטביע אותו אחרי זה).
- סיום אפשרי:** שיחה קצרה על חשיבותם של חלומותינו ככוח מניע בחיינו.

ניצול הזדמנויות לפעילות בנושא שבת

אם יש קושי למצוא מסגרת זמן מתאימה לפעילותך - חפש את המיקום המוצלח ביותר על ציר הזמן לקיום הפעילות, במסגרת הלו"ז הייחודי לשבת. הייה קשוב לזמני כניסת ויציאת השבת ולהשלכות של שעון קיץ/חורף. לאחר מכן, חזור לדף התאמת הפעילות להמשך בניית הפעילות.

יום שישי:

🕒 כניסה לנוהל שבת:

נקודה זו, שהיא רגע אחרון לפני השבת יכולה להיות מנוצלת לשיחה או פעילות קצרה אשר יתחילו את יום השבת בצורה אחרת לגמרי.

🕒 הכנות והתארגנות לשבת

זמן טוב לשיחות אישיות עם החיילים...

🕒 תפילות (ראה העשרה)

נקודה זו בלו"ז מחדדת בעיקר את ההבדלים בין דתיים לחילוניים.

🕒 קידוש (ראה העשרה)

אפשרות לשמוע מה עבור החיילים הפך ל"קדוש".

🕒 קבלת שבת (ראה העשרה)

הזדמנות להכניס קצת תוכן לסעודת השבת רגע לפני טריפת השניצלים. זהו זמן מוצלח לפעילות קצרה וקולעת סביב שיר, מאמר וכו'.

🕒 ארוחת שבת

ניתן לגוון את הארוחה במבחר פעילויות (שירים, סיפורים, קטעי קריאה ועוד). היתרון בנקודה זו הוא שהחיילים לא מרגישים ש"שותים" להם את השבת.

🕒 לילה

משבצת זמן ארוכה המתאימה לפעילות חברתית מגוונת, במיוחד בגלל האווירה הקיימת בה.

יום שבת:

🕒 בוקר שבת

לאחר שכל החיילים התעוררו ו/או חזרו מהתפילה, קיימת משבצת זמן רחבה לתוכה ניתן ליצוק את כל הנושאים לבחירה, ולמעשה את כל הפעילויות.

🕒 ארוחת צהריים

פעילויות קצרות סביב שולחנות חדר האוכל. ניתן לספר ולהחליף חוויות אודות הספרים שהחיילים קוראים במהלך השבת.

🕒 אחר צהריים של שבת

גם כאן ניתן ליצוק את מגוון הפעילויות והנושאים.

🕒 הבדלה (ראה העשרה)

משבצת זמן זו, בגלל מיקומה בלו"ז, ואופייה המסורתי, מתאימה לפעילות חברתית ארוכה, וכן לפעילות סיכום שבוע ו/או פתיחת שבוע.

נספחים

מושגים של שבת

מן המקורות

כיוונים להמשך חקירה

דף איתור צרכים ביחידה

שאלון התאמת הפעילות לסיטואציה ביחידה

שלד לבניית הפעילות

דף משוב

מושגים של שבת

למה מתכוון הרמב"ם בביטויים זכור ושמור; כבוד ועונג?

זכור - מצוות "עשה" לקדש את השבת בדברים. כלומר, לזכור את היום בכניסתו ב"קידוש" וביציאתו בהבדלה.

שמור - כל מצוות "לא תעשה" הקשורות לשבת, כלומר כלל האיסורים המשתלשלים לפי תפישתה הפרשנית של המסורת מן הכתוב: "לא תעשה כל מלאכה".

כבוד - כל הפעולות המכינות, הנדרשות כדי לקבל את השבת מתוך תחושת כבוד, שאין בה רשלנות וזלזול כלפי היום הקדוש.

עונג - סעודות השבת שיש להכינן ברוחב יד כיאה ל"יום תענוגים".

אדמיאל קוסמן - מתוך "היום השביעי" / בעריכת מיריק גרזי, בארי צימרמן

"זכור את יום השבת לקדשו" – כאן כתוב "זכור" ולהלן "שמור" – אמר ר' יודן בר' איבו בשם ר' שמעון בן-לקיש, למלך ששלח את בנו אצל החנוני ומסר לו אסר ונתן לו צלוחית. שבר את הצלוחית ואבד את האסר, תלש באוזנו ותלש בשערו ונתן לו פעם השניה ואמר לו: הזהר שלא תאבד את אלו כשם שאבדת את הראשונות. כך על ידי שאבדו ישראל "זכור" במדבר נתן להם "שמור".

פסיקתא רבתי, פיס' עשרת הדברות

- מדוע קיים הציווי הכפול כלפי השבת, הן "זכור" והן "שמור"?
- האם ניתן לשמור את השבת מבלי לזכור את השבת ולהפך?
- האם קיימים בחיי מנהגים אותם אני מקיים מבלי לזכור מדוע?
- האם בצבא אני יודע את כל הסיבות לאותם דברים אותם אני מבצע?

קבלת שבת - מהי?

במקור קבלת השבת היא חלק מתפילת הציבור. בבית הכנסת היא כוללת מזמורי תהילים, פיוטים וקטעי תלמוד וזוהר, הנאמרים עם כניסת השבת, בין תפילת מנחה לתפילת מעריב של שבת. יתכן שלמנהג שורשים כבר בתקופת התלמוד: "רבי חנינא היה מתעטף ועומד בערב שבת והיה אומר "בואו ונצא" לקראת שבת המלכה", ור' ינאי היה לובש בגדי השבת ואומר "בואי כלה, בואי כלה" (תלמוד בבלי, שבת, ק"ט, ע"א)

קבלת השבת כפי שנהוגה כיום מקורה בצפת, במאה ה-16. האר"י ותלמידיו נהגו להתעטף בגדי לבן ולצאת ולקבל את השבת בשדה, מחוץ לעיר, בשירה ותפילה. הפיוט המפורסם "לכה דודי" של ר' שלמה אלקבץ הוא אחד מן הקטעים המיוחדים לקבלת השבת. מנהג צפת התקבל בעדות אשכנז וברוב עדות ספרד. בחלק מן העדות קוראים לפני קבלת השבת את "שיר השירים".

בקיבוצים ובקהילות יהודיות שאינן חיות לפי ההלכה התפתחה מסורת של "קבלת שבת" חופשית; טקס יחוד השבת שעל פי רב ממוקד בשלושת הסמלים המרכזיים של ערב שבת: הדלקת נרות, קידוש על פרי הגפן, ברכת החלה. מתווספים לטקס גם שירה ונגינה, קריאה ועיון בפרשת השבוע, שיחה ושיתוף משפחתיים או קהילתיים. כל קהילה או קבוצה עיצבה ומעצבת את טקסיה כך שיבטאו את דרכה, ערכיה והחזון שלה וכך שיתאימו לצרכיה.

(מתוך אתר ארכיון החגים באינטרנט: www.chagim.org.il)

קבלת שבת היא טקס של חיזור, בו מתכוננים ומתהדרים לכבוד השבת, מתקלחים, מתגלחים, עורכים סעודה מכובדת ואף קוראים שירים בעלי גוון אינטימי מתוך "שיר השירים". כל זאת כאילו היתה השבת בחורה וכל תהליך קבלת השבת היה לתהליך חיזור ארוך:

- מדוע חשוב טקס "החיזור" הנ"ל?
- היכן אתם מכירים טקסי חיזור שכאלה? באילו טקסים שכאלה אתם לוקחים חלק?
- האם הטקס הנ"ל קיים גם בקבלת השבת הצה"לית? האם חשוב לכם לקיימו כסמל למעבר בין חול לקודש?

קידוש

את הפסוק "זכור את יום השבת לקודשו" מבין המדרש שבתלמוד הבבלי (פסחים, ק"ו, ע"ב) כציווי להזכיר ("זכור" במונח להזכיר, להצהיר) את העובדה שהיום הקדוש נכנס, בטקס שנעשה על כוס יין. הזכרה זו קרויה "קידוש", והיא מתבצעת פעמיים בכל שבת: בכניסת ליל שבת לאחר התפילה ולפני הסעודה, ובבוקר יום השבת לאחר התפילה ולפני סעודת שחרית.

...הרמב"ם סבור כי עיקר ה"קידוש" הוא "לקדש את יום השבת בדברים". כלומר, להצהיר כי נכנסה השבת בכניסתה, ולהצהיר כי יצאה השבת ביציאתה. הצהרה זאת במהותה אינה תלויה בכוס היין, והיין אינו חלק מצו התורה "זכור", אלא הוא תקנה מדברי חכמים שמטרתה להוסיף חגיגות ושמחה לקיום המצווה.

כיצד מתבצע ה"קידוש"?

כוס היין ואחזתו - "לוקח כוס שהוא מחזיק רביעית או יתר, ומדיחו מבפנים ושוטפו מבחוץ, וממלאהו יין ואחזו בימינו ומגביהו מן הקרקע טפח או יתר" (שם, כ"ט, ז')
 הברכה - "ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם בורא פרי הגפן", ולאחריה הברכה על קידוש היום: "ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם אשר קידשנו במצוותיו... ברוך אתה ה' מקדש השבת."
 ואומר הרמב"ם: "ומנהג פשוט בכל ישראל, לקרות בתחילה פרשת 'ויכולו' " (בראשית, ב' 3-1)
 השתייה והפעולות שלאחר ה"קידוש" - אחרי סיום אמירת ה"קידוש", המקדש שותה רוב כוס, ומשקה לכל המסובים, ואחר כך נוטל ידיו ומברך "המוציא" ואוכל את הסעודה עצמה. לפי הכלל "אין קידוש אלא במקום סעודה" (בבלי, פסחים, ק"ו, ע"ב), מי שקידש ולא סעד - לא יצא ידי חובת "קידוש".

אדמיאל קוסמן - מתוך "היום השביעי" / בעריכת מיריק גרזי, בארי צימרמן

- ⊗ מהי המסורת בביתכם לגבי הקידוש? (מילוי הכוס עד שפתותיה, הגבהת הכוס באויר...)
- ⊗ האם הקידוש ביחידתכם הינו רק תרוץ לשתיית "יין פטישים" או שמא יש בו מעבר לכך?
- ⊗ מהם הדברים אותם אתם מקדשים בחייכם? (ערך החיים, חברות...)
- ⊗ מהם אותם דברים אותם "קידשתם" ביום יום הצה"ל? (שיחה עם החברה/ההורים, מקלחת כל בוקר...)
- ⊗ אילו דברים קידשה החברה בה כולנו חיים, אילו דברים מתוכם מקודשים למרות שאין בהם כל תוכן? (כסף, הופעה חיצונית, מעמד...)
- ⊗ אילו דברים הם "קדושים" ביחידתכם? (מסדר אמריקאי, שיפצורים, אמינות...)

עונג שבת

סעודות שבת: בימים קדומים היה הנוהג לאכול מדי יום שתי סעודות. הסעודה השנייה היתה נאכלת בימי חול בערב אחרי השקיעה, לאחר סיום יום העבודה. יוצא שבשבת אכלו שלוש סעודות: סעודת ליל שבת (שישי בערב), סעודת שחרית וסעודה שלישית, שהוקדמה ממוצאי שבת לתוך זמן מנחה של השבת, כדי שתיאכל בשבת.

חובה זאת מנסח הרמב"ם כך:

חייב אדם לאכול שלוש סעודות בשבת... וצריך לזוהר בשלוש סעודות אלו שלא יפחות מהן כלל, ואפילו עני המתפרנס מן הצדקה סועד שלוש סעודות... וצריך לקבוע כל סעודה משלושתן על היין ולבצע שתי ככרות.

אדמיאל קוסמן - מתוך "היום השביעי" / בעריכת מיריק גרזי, בארי צימרמן

- ⊗ האם מוכר לכם מנהג "עונג שבת" מביתכם? האם אתם נוהגים לקיימו?
- ⊗ מהם אותם דברים עליהם אני "מתענג" בשבת, אשר חורגים מהיום יום הפשוט?

מהן אותן מחשבות ומעשים עליהם אני "מתענג" בשעות הקשות של השמירות, השגרה השוחקת, הגעגועים?

(ארוחת השבת הינה הזדמנות מצוינת לפזר על השולחנות קטעים ומקורות קצרים לקריאה, סביבם יתקבצו החיילים, אשר יובילו לשיחה ולדין וכך יהפכו את הארוחה למעניינת ובעלת תוכן, מעבר לעיסוק במערכת העיכול...)

הבדלה

...כמו ה"קידוש", גם ההבדלה במוצאי-השבת היא טקס בעל הבט חושי, הנר הדלוק (חוש הראייה), הבשמים (חוש הריח), והיין (חוש הטעם) משתתפים כולם בטקס זה. הטעם שניתן להוספת הבשמים הוא: "מפני שהנפש דואבת על יציאת השבת, משמחים אותה ומיישבים אותה בריח טוב" (רמב"ם, הלכות שבת, כ"ט).

סדר ההבדלה

"סדר הבדלה במוצאי-שבת מברך על היין ('בורא פרי הגפן') ואחר-כך על הבשמים ('בורא עשבי/מיני בשמים') ואחר-כך על הנר. וכיצד מברך על הנר? 'בורא מאורי האש', ואחר-כך מבדיל: '...ברוך אתה ה', המבדיל בין קודש לחול" (רמב"ם שם, כ"ד). בנוסח המקובל אצלנו, מבדילים ארבע הבדלות: "בין קודש לחול, בין אור לחושך, בין ישראל לעמים, בין היום השביעי לששת ימי המעשה".

מנהגי ההבדלה

מצוות ההבדלה משופעת במנהגים. מנהג כאן רק כמה מנהגים ידועים. לנר הבדלה נוהגים להדליק אבוקה שיש בה כמה פתילות ששלהבותיהן נוגעות זו בזו, בהתאם לנוסח הברכה "בורא מאורי האש" בלשון רבים. כן נוהגים להביט בכפות-הידיים ובציפורניים סמוך לברכת הנר. נוהגים למלא את כוס היין עד גדותיה, עד שיישפך מעט מן היין לצלחת ההבדלה, כסימן טוב בתחילת השבוע; ומנהג אחר הוא לשפוך מעט יין מכוס ההבדלה בסיומה לצלחת, כדי לכבות בו את הנר. אדמיאל קוסמן - מתוך "היום השביעי" / בעריכת מיריק גרזי, בארי צימרמן

- ⊗ היכן ההבדלה בין השבת לחול בהירה יותר, בצה"ל או באזרחות?
- ⊗ האם יש מקום להבדלה בצבא או שמא המשפט "לכל שבת יש מוצאי שבת!" מספיקה?
- ⊗ לשם איזו מטרה קיימת ההבדלה בצבא על ידי דרגות, מדים, נשק אישי, אותות וסמלים? מה היא משרתת?
- ⊗ האם צה"ל כמערכת היררכית יכול היה להמשיך ולתפקד ללא אותם הבדלים?
- ⊗ האם ניתן ליצור גאוות יחידה ללא אותם הסמלים המבדילים? (כומתה, תג יחידה, סיכת יחידה).
- ⊗ האם קיימים אספקטים שליליים לאותה הבדלה? כיצד הם באים לידי ביטוי?

פרשת השבוע

אחד ממאפייני לוח השנה העברי של ימינו הוא שלכל שבוע יש שם משלו. שם השבוע הוא שם הפרשה אשר תיקרא בשבת אחרי תפילת שחרית. פרשות השבוע הינם קטעים אשר נבחרו מתוך חמשת חומשי התורה (והינם חלק מהטקסט המקראי), והן עוסקות במגוון נרחב של נושאים מהעולם היהודי, ואף מחוצה לו; לכל פרשה ופרשה קיימים פרושים נרחבים. פרשות השבוע יכולות להוות בסיס לפעילות ע"י מתן פירוש אקטואלי אשר יהיה מחובר לעולמם של החיילים. לשם כך אין צורך, בהכרח, לפרש את כל הפרשה; ניתן להסתפק בפיסקה, משפט, ולעיתים אף במלה בודדת.

פרשת שבוע לדוגמא - פרשת "בחוקותי", ויקרא כו', ג'-כ"ז. (מלווה בפירוש אקטואלי של שמעון פרס מתוך "פותחים שבוע", וכן שאלות לדוגמא לחיילים).

ג אם-בוזוקותי, תלכו; ואת-מצוותי תשמרו, ועשיתם אותם. ד ונתתי גשמיכם, בעיתם; ונתנה הארץ יבולה, ועץ השדה ייתן פרייו. ה והשיג לכם דיש את-בציר, ובציר ישיג את-זרע; ואכלתם לזומכם לשובע, וישבתם לבטוח בארצכם. ו ונתתי שלום בארץ, וישכבתם ואין מוזרדי; והשבתי זויה רעה, מן-הארץ, וזורב, לא-תעבור בארצכם. ז ורדפתם, את-אויביכם; ונפלו לפניכם, לזורב. ח ורדפו מכם זמישה מאה, ומאה מכם רבבה ירדופו; ונפלו אויביכם לפניכם, לזורב. ט ופניתי אליכם--והפריתי אתכם, והרביתי אתכם; והקימותי את-בריתי, איתכם. י ואכלתם ישן, נושן; וישן, מפני זודש תוציא. יא ונתתי משיכני, בתוככם; ולא-תגעל נפשי, אתכם. יב והתהלכתי, בתוככם, והייתי לכם, לאלוהים; ואתם, תהיו-לי לעם. יג אני יהוה אלוהיכם, אשר הוצאתי אתכם מארץ מצריים, מהיות להם, עבדים; ואשבור מוטות עולכם, ואולך אתכם קוממינות. יד ואם-לא תשמעו, לי; ולא תעשו, את כל-המצוות האלה. טו ואם-בוזוקותי תמאסו, ואם את-משפטי תגעל נפשכם, לבלתי עשות את-כל-מצוותי, להפרכם את-בריתי. טז אף-אני אעשה-זאת לכם, והפקדתי עליכם בהלה את-השזופת ואת-הקדוזה, מכלות עיניים, ומדיבות נפש; וזרעתם לריק זרעכם, ואכלוהו אויביכם. יז ונתתי פניי בכם, וניצפתם לפני אויביכם; ורדו בכם שונאיכם, ונסתם ואין-רודף אתכם. יח ואם-עד-אלה--לא תשמעו, לי; ויספתי לייסרה אתכם, שבע על-זוטאותיכם. יט ושברתי, את-גאון עוזכם; ונתתי את-שמיכם ככרזל, ואת-ארצכם כנוזושה. כ ותם לריק, כווזכם; ולא-תיתן ארצכם, את-יבולה, ועץ הארץ, לא ייתן פרייו. כא ואם-תלכו עימי קרי, ולא תאבו לשמוע לי--ויספתי עליכם מכה, שבע כוזטאותיכם. כב והשלזותי בכם את-זויה השדה, ושיכלה אתכם, והכריתה את-בהמתכם, והמעיטה אתכם; ונשמו, דרכיכם. כג ואם-באלה--לא תיוסרו, לי; והלכתם עימי, קרי. כד והלכתי אף-אני עימכם, בקרי; והכיתי אתכם גם-אני, שבע על-זוטאותיכם. כה והבאתי עליכם זורב, נוקמת נקם-ברית, ונאספתם, אל-עריכם; ושלזותי דבר בתוככם, וניתתם ביד-אויב. כו בשברי לכם, מטה-לזום, ואפו עשר נשים לזומכם בתנור אוזד, והשיבו לזומכם במשקל; ואכלתם, ולא תשבעו. כז ואם-בזאת--לא תשמעו, לי; והלכתם עימי, בקרי.

"בנעורי לימדו אותי תנ"ך. אחר כך ניסיתי ללמוד אותו בעצמי - ללא מורים, ללא פרשנים. עם חלוף הימים החזירו אותי הארועים לקרוא את הכתוב ולמצוא בו פנים חדשות. כשאני מחפש רמזים לאקטואליה בטקסט, אני אומר לעצמי: "קח את הספר וקרא בו שנית, כי שם תמצא את עולמך". בספרו המרתק של **תומס קהיל "מתת היהודים"** (תרגם אריה אוריאל, כנרת, 1999) טוען המחבר כי ההבדל היסודי בין היהדות ובין דתות אחרות שהיו קיימות לפניו הוא בכך שביסוד היהדות מונחת תפישת עולם "תהליכית", ואילו ביסוד האמונות האחרות ישנה תפישת עולם "מעגלית". על פי תפישת עולם תהליכית, ההיסטוריה היא תהליך של שינוי והתחדשות ולא תהליך של חזרות: העולם נע קדימה. יש לו התחלה, יש לו הווה, ויש לו עתיד. תפישת עולם מעגלית מתקיימת בעולם מעגלי, אשר בו-אומר המחבר- "אין התחלות ואין סופים". הכל חוזר חלילה, כפי שאומר רש"י בפירושו לאיוב_איוב א, (5) "בכל שבעת הימים שחזרו ימי חלילתם", או כפי שמנסח זאת ביאליק (למנצח על המחולות): "ויסוב הגלגל בלי סוף ובלי תחלה... וחזר חלילה". בעולם התהליכי יכול האדם לבחור, בעולם המעגלי, עליו לפייס מזלות וגרמי שמים וארץ, שהם שרירותיים ודטרמיניסטיים מעצם הויותם. פרשת "בחוקות", הנועלת את ספר ויקרא, מבליטה את התפיסה התהליכית. היא מצהירה באופן חד משמעי, כמעט בוטה, שהאדם יכול לבחור, אלא שהבחירה צריכה להיות אמיצה וברורה, שכן בה תלוי גורלו. בשני הפסוקים המקדימים את פרשת "בחוקות" מופיעה אזהרה המיועדת למנוע את היהודים מהדרדרות לתפישת עולם מעגלית. "לא תעשו לכם אלילים ופסל ומצבה לא תקימו לכם ואבן משכית לא תתנו בארצכם ולהשתחוות עליה כי אני ה' אלהיכם" (ויקרא כו, 1).

שמעון פרס, פרשת "בחוקות"- הבחירה בין עולם של קללה לעולם של ברכה, מתוך "פוחחים שבוע"

- Ⓢ כיצד נתפס בעיניכם "העולם הצבאי"?
- Ⓢ האם אתם מרגישים שיש מקום לבחירה בצבא? האם צריכה להיות אופציה כזו?
- Ⓢ באילו נקודות בצבא אתם מרגישים שאתם בוחרים? באילו לא?
- Ⓢ האם לא קל לי לרוב "לא לבחור" ולהישאר "ראש קטן"?

פרשת שבוע לדוגמא- חלק מתוך פרשת "לך לך", בראשית. (מלווה בפירוש של ישעיהו ליבוביץ' מתוך "הערות לפרשיות השבוע", וכן שאלות לדוגמא לחיילים).

א וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל-אַבְרָם, לֵךְ-לְךָ מֵאֶרֶץ וּמְנוּלַדְתֶּךָ וּמִבֵּית אָבִיךָ, אֶל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר אֲרָאָךְ. ב וְאָעֲשֶׂה, לְגוֹי גָּדוֹל, וְאַבְרָכָה, וְאֶגְדְּלָהּ שְׁמִי; וְהָיְתָה, בְּרָכָה. ג וְאַבְרָכָה, מִבְּרָכֶיךָ, וּמִקְלָכָה, אָאֵר; וְנִבְרָכוּ בְּךָ, כָּל מִשְׁפּוֹזֹת הָאֲדָמָה. ד וַיֵּלֶךְ אַבְרָם, כַּאֲשֶׁר דִּבֶּר אֵלָיו יְהוָה, וַיֵּלֶךְ אִתּוֹ, לוֹט; וְאַבְרָם, בֶּן-זָמֶשׁ שָׁנָיִם וְשִׁבְעִים שָׁנָה, בְּצֵאתוֹ, מִזּוֹרָן. ה וַיִּקְחוּ אַבְרָם אֶת-שָׂרִי אִשְׁתּוֹ וְאֶת-לוֹט בֶּן-אָזוּי, וְאֶת-כָּל-רְכוּשָׁם אֲשֶׁר רָכְשׁוּ, וְאֶת-הַנְּפֶשׁ, אֲשֶׁר-עָשׂוּ בְּזוֹרָן; וַיָּצְאוּ, לְלֶכֶת אֶרֶץ כְּנָעַן, וַיָּבֹאוּ, אֶרֶץ כְּנָעַן. ו וַיַּעֲבֹר אַבְרָם, בְּאֶרֶץ, עַד מְקוֹם שְׁכָם, עַד אֲלוֹן מוֹרֵה; וְהַכְּנַעֲנִי, אִזּוּ בְּאֶרֶץ. ז וַיֵּרָא יְהוָה, אֶל-אַבְרָם, וַיֹּאמֶר, לְזָרְעֶךָ אֵתֵן אֶת-הָאָרֶץ הַזֹּאת; וַיִּבֶן שָׁם מִזְבֵּחַ, לַיהוָה הַנִּרְאָה אֵלָיו. ח וַיַּעֲתֵק מִשָּׁם הַהֲרָה, מִקְדָּם לְבֵית-אֵל--וַיֵּט אֶהְלֵה; בֵּית-אֵל מַיִם, וְהָעֵי מִקְדָּם, וַיִּבֶן-שָׁם מִזְבֵּחַ לַיהוָה, וַיִּקְרָא בְּשֵׁם יְהוָה. ט וַיִּסַּע אַבְרָם, הַלֹּךְ וְנָסוּעַ הַנְּגַבָּה.

"המסגרת הניתנת לפרשת חייו של אברהם מסומלת ומסומנת באותן המילים בראשיתה ובסופה: מעין קשת נמתחת מעל 250 פסוקים מ"לך לך אל ארץ המוריה...על אחד ההרים אשר אמר אליך".

"לך לך" הראשון תכליתו הוא להגיע לארץ המיועדת; "לך לך" השני משמעותו ללכת לעקדה.

אברהם עובר את הדרך מ"לך לך" ל"לך לך", היא דרך האמונה. בין שני ה"לך לך" יש שני פסוקים, אחד ב"לך לך" ואחד ב"וירא", המסמנים את משמעות הדרך. כבר ב"לך לך" נאמר על אברהם – והוא האדם הראשון שהמקרא אומר עליו דברים אלה – "והאמין בה". ב"וירא" נאמר: "עתה ידעתי כי ירא אלוקים אתה". כאן יש מקום להרהר: אם כבר בראשית דרכו של אברהם – כשעדיין הוא אברם – מעיד עליו הכתוב במילים הגדולות "והאמין בה", מה משמעות האמור אחר כך ב"וירא": "ויהי אחר הדברים האלה ואלוקים נסה את אברהם"? לשם מה נסהו – הלא כבר העיד עליו הכתוב כי האמין באלוקים! אלא האמונה שעליה מדובר ב"לך לך" קשורה לדברי אלוקים: "אל תירא אברם, אנכי מגן לך, שכרך הרבה מאד – והאמין באלוקים".

אנו שואלים: במה האמין אברהם? אם לדון לפי הפסוק הזה – הוא האמין בהגנת אלוקים ובשכר שהובטח לו. אולם האם האמין באלוקים? ואלה הם שני דברים שונים מאד זה מזה."

ישעיהו ליבוביץ', פרשת "לך לך"- מתוך " הערות לפרשיות השבוע "

- Ⓢ מהי משמעות הדרך עבורכם? הדרך אותה עברתם בצבא?
- Ⓢ היכן הייתם לפני שהתחלתם "ללכת" בדרך זו? היכן אתם היום?
- Ⓢ האם אתם אנשים שונים מאילו שהתחילו "ללכת" בדרך? האם השינוי הוא חיובי?
- Ⓢ האם אתם מאמינים בדרך בה אתם "הולכים"? האם האמונה השתנתה לאורכה?

מן המקורות

א וַיִּכְלוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ, וְכָל-צְבָאָם. ב וַיִּכַּל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה; וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְכָל-מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה. ג וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת-יוֹם הַשְּׁבִיעִי, וַיְקַדְּשֵׁהוּ: כִּי בּוֹ שָׁבַת מְכָל-מְלַאכְתּוֹ, אֲשֶׁר-בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת. (בראשית ב', א'-ג')

ד זָכוֹר אֶת-יוֹם הַשְּׁבֹת, לְקַדְּשׁוֹ. ה שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד, וְעָשִׂיתָ כָּל-מְלַאכְתֶּךָ. ו יוֹם, הַשְּׁבִיעִי--שְׁבֹת, לַיהוָה אֱלֹהֶיךָ: לֹא-תַעֲשֶׂה כָּל-מְלָאכָה אַתָּה וּבִנְךָ וּבִתֶּךָ, עַבְדְּךָ וְאִמְתֶּךָ וּבְהֵמֹתֶךָ, וְגֵרְךָ, אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ. ז כִּי שֵׁשֶׁת-יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֶת-הַשָּׁמַיִם וְאֶת-הָאָרֶץ, אֶת-הַיָּם וְאֶת-כָּל-אֲשֶׁר-בָּם, וַיָּנַח, בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי; ח עַל-כֵּן, בָּרַךְ יְהוָה אֶת-יוֹם הַשְּׁבֹת--וַיְקַדְּשֵׁהוּ. (שמות כ', ד'-י')

י וְאוֹצִיאֶם, מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם; יא וְאֶבְאֶם, אֶל-הַמִּדְבָּר. יב וְאֶתָּן לָהֶם אֶת-זֹקוֹתַי, וְאֶת-מִשְׁפָּטַי הַדֹּרְעֹתִי אוֹתָם: יג אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אוֹתָם הָאָדָם, וְזוּי בָהֶם. יד וְגַם אֶת-שְׁבֹתוֹתַי, נָתַתִּי לָהֶם, לְהִיּוֹת לְאוֹת, בֵּינִי וּבֵינֵיהֶם--לְדַעֲתָם, כִּי אֲנִי יְהוָה מְקַדְּשֵׁם. (יוזקאל כ', י'-י"ב)

טו וְאָרִיבָה, אֶת זֹרֵי יְהוּדָה; טז וְאִמְרָה לָהֶם, מִה-הִדְבָּר הָרַע הַזֶּה אֲשֶׁר אַתֶּם עֹשִׂים, וּמִזֹּזְלֵיכֶם, אֶת-יוֹם הַשְּׁבֹת. טז הֲלוֹא כֹה עָשׂוּ, אֲבֹתֵיכֶם--וַיָּבֵא אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ אֶת כָּל-הָרָעָה הַזֹּאת, וְעַל הָעִיר הַזֹּאת; טז וְאַתֶּם מוֹסִיפִים זֹרוֹן, עַל-יִשְׂרָאֵל, לְזוֹלָל, אֶת-הַשְּׁבֹת. (נְזוּמִיָּה י"ג, י"ד-י"ט)

כיוונים להמשך הקירה

ספרים לשבת

- © "ספר מחזור הזמנים" / אליעזר שביד
- © "ספר האגדה" / בעריכת ביאליק ורביניצקי
- © ילקוט שבת- עורכים: צבי שוע ואריה בן גוריון
- © "היום השביעי" - יוצרים ישראלים כותבים על השבת שלהם / בעריכת מיריק גרזי, בארי צימרמן.
- © הערות לפרשיות השבוע / פרופ' ישעיהו ליבוביץ'
- © פותחים שבוע - אנשי רוח ותרבות ישראלים כותבים על פרשת השבוע / בעריכת נפתלי רוטנברג.

הסבר ל'מושגי השבת' ניתן למצוא ב"ספר מחזור הזמנים" וב"ילקוט שבת".

קישורים לאתרי אינטרנט

אתר "הסוכנות היהודית" - www.jajz-ed.org.il/ivrit/shabbat

אתר ארכיון החגים של בית השיטה - www.chagim.org.il

מרכז לימודי יהדות ורוח - www.daat.ac.il/daat/shabat/shabat.htm

איתור צרכים ביחידה

חשוב לזכור לכל אורך בניית הפעילות, כי המטרה העיקרית הניצבת למולך היא **מפקדי וחיילי היחידה**. כלומר האתגר העיקרי שלך הוא להצליח להיות עם "יד על הדופק", כך שתוכל לאפיין בצורה הטובה ביותר מה דרוש לחיילים וליחידה.

השבת משמשת כמקור השראה וכמסגרת זמן מאפשרת; היא איננה מטרה בפני עצמה.

לשם זיהוי הצרכים של חיילי היחידה נסה להשיב על השאלות הבאות:

	1. למה החיילים זקוקים עכשיו יותר מכל?
	2. מה חסר להם?
	3. היכן זיהית נקודות כשל או קונפליקטים אצל החיילים?
	4. אילו נקודות היית רוצה לשמר, להעצים?
	5. מהי הנקודה בה נמצאת היחידה כעת וכיצד ממנה "מושכים" קדימה?
	6. מה יאפשר ליחידה להתפתח, להשתפר?
	7. לשם מה נועדה פעילות זו?

כעת, כשברורה לך **מטרת העל** של פעילותך – התקדם שלב בתהליך בניית הפעילות; בדוק מהי הפעילות המתאימה ביותר לתת מענה לצרכים אותם איתרת.

שאלון התאמת הפעילות לסיטואציה ביחידה

רקע

1. עם איזה "מטען" החיילים באים לשבת? באיזו נקודה הם נמצאים כרגע?
2. מהם הדברים העיקריים אשר קרו השבוע? מה מטריד אותם? אילו מחשבות? אילו רגשות?
3. עם איזה "מטען" המפקד בא לשבת? באיזו נקודה הוא נמצא? (כועס על החיילים? מוטרד מעניינים אישיים? גאה בהם?)
4. באיזו נקודה בלו"ז הצה"לי נמצאים החיילים (אימון, קו, קורס...)? מה ההשפעה של נתון זה על החיילים ועל הפעילות?
5. כיצד ניתן לבנות תוכנית מתמשכת, דרך ימי השבת, לאורך הזמן הנתון – קורס/תעסוקה...?
6. היכן גיאוגרפית אתם נמצאים (צפון, דרום, מדבר...)? מה ההשפעה של נתון זה על החיילים ועל הפעילות?

אופי הפעילות

7. האם אתה רוצה להעביר לחיילים מסר ספציפי, או שמא אתה רוצה גם לשמוע מהם?
8. מי יעביר את הפעילות?
9. אם לדעתך, כדאי שאחד (או כמה) מהחיילים יעביר את הפעילות, על מי כדאי להטיל את המשימה?
א. איזה חייל יפיק את המקסימום מהזדמנות זו? מי ידע לנצל אותה?
ב. אם אתה (או המפקד) מעביר את הפעילות, מה תרצה לחדר לחיילים? איזו דמות של מפקד ירצה המפקד ליצור?
9. האם המפקד רוצה את החיילים כמשתתפים אקטיביים או פסיביים בפעילות?
10. מה צריכה להיות האווירה בפעילות? (קלילה, חברותית, מגבשת, רצינית, נוקשה)
11. כעקרון, מומלץ שהפעילות בשבת תהיה על בסיס בחירה אישית של החיילים. האם יש סיבה יוצאת דופן שבגללה עדיף לחייב את החיילים להגיע?

יעדים

12. האם מרכז הפעילות הוא תוכן מסוים שברצונך להעביר לחיילים או שמא זוהי התרחשות חברתית מסוימת, בינך לבין החיילים או בינם לבין עצמם?
13. כיצד הפעילות בשבת מתאימה לתוכן השבועי ביחידה?
14. מה עשינו בשבת שעברה ומה ראוי/רצוי לעשות בשבת הבאה?
15. האם הפעילות הזו עומדת בפני עצמה או שמא היא חלק ממערך פעילויות לשבת? אולי עדיף לפרוש את הפעילות שהכנת על פני מספר שבתות?
16. מהי הנקודה החשובה ביותר להעביר לחיילים בתום הפעילות? מהי מטרת העל?
17. עם איזה "מטען" אתה רוצה שהחיילים יצאו מהפעילות? מה השינוי העיקרי שאתה רוצה שיתרחש? מה הדבר המרכזי שאתה רוצה לתת להם? (כל זאת יש להגדיר בשיתוף עם המפקד)

שלד לבניית הפעילות

מטרת על

(לאור אפיון היחידה וצרכיה)

נושא הפעילות

יעדים

שים לב! בחירת יעדים ברורים וממוקדים לפעילות היא המרכיב החשוב ביותר בבניית פעילות מוצלחת.

מהלך הפעילות

פתיחה

תפקידה להכניס את החיילים לאווירת הפעילות וליצור אצלם סקרנות ועניין, כך שירצו לקחת בה חלק פעיל.

מרכז הפעילות

כשמו כן הוא... כאן המקום להגיע לעומקה של הפעילות. נסה לתת מענה למטרות החשובות ביותר שהצבת. השתמש במקורות ובכלים החינוכיים העומדים לרשותך במודל.

סיכום

זה המקום לסגור את הקצוות... כיצד היית רוצה שהחיילים יסיימו את הפעילות – באיזו אוירה? עם אילו מחשבות/שאלות? בדוק את עצמך לקראת סיום: האם המסר הועבר? האם נתת מענה לכל המטרות שהצבת?

חשוב לבנות את מהלך הפעילות באופן שיוביל להשגת המטרות, תוך התייחסות מלאה ככל הניתן לשאלון ההתאמה שמילאת בחלק הקודם. בעמוד הבא תמצא ציר זמן של השבת אשר יעזור לך לבחור את הזמן המתאים לפעילותך.

