

כל השבוע שבת רציונל הקורס

אנו חיים בעידן של תשדורת דיגיטלית רציפה, כשבדיקת דוא"ל, טוויטים והודעות עלולה להפוך לכפיייתית, ועצם המחשבה של התנתקות לפרק זמן כלשהו מעוררת חרדה. פעם, יום העבודה הסתיים כשעזבנו את מקום העבודה בדרכנו הביתה. כיום, הודות לסמארטפונים, טאבלטים ושאר חיבורי האל-חוט המקוונים, עבודתנו עוקבת אחרינו לכל מקום שאליו אנו הולכים.

ככל שהולכים ונשחקים הגבולות שבין חיינו המקצועיים לבין אלו האישיים, ואת מקומם של הדברים החשובים תופסים הדברים הדחופים, כך הולך הרעיון של יום מנוחה ונהיה מיושן יותר, מצד אחד, ומצד שני – נחוץ פי כמה.

ד"ר קן גולדברג, פרופסור לרובוטיקה באוניברסיטת ברקלי, ומנהל המרכז לִמְדוּת חֲדָשׁוֹת בברקלי, מסביר שהמבול הבלתי פוסק של קלט דיגיטלי הפך ל"בעיה עצומה... תשומת-לב, סבלנות, הקשבה לבני-אדם והיכולת להתרכז ברעיון מורכב יותר ממה שניתן לבטא ב-140 תווים – אלו מיומנויות שאנו עלולים לאבד אלא אם כן נלמד להתנתק מפעם לפעם. רבנים בימי קדם ידעו זאת."

אילו היו לכם את הרצון והיכולת 'להתנתק מהכול', מה הייתם עשויים להרוויח מכך? האם ייתכן שהייתם פוריים ויעילים יותר, אילו במקום ללהטט במולטי-טאסקינג הייתם מתנתקים מכל הטרודות ומתרכזים בדברים החשובים באמת? האם ייתכן שאיכות חייכם הייתה עמוקה ועשירה יותר, אילו הייתם משלבים מספיק זמן גם למנוחה ולהתחדשות?

על הרקע הזה בדיוק חושף JLI – מכון רוהר ללימודי יהדות קורס חדש, **כל השבוע שבת – סוד השלווה לאור מקורות היהדות**. לאורך שישה שבועות, יקבלו המשתתפים הזדמנות לבחון דילמות שמציבים החיים המודרניים, ולגלות את הפתרונות להן בפרדיגמת השבת עתיקת היומין. מבעד לעדשת **סוד השלווה היהודית**, יוכלו המשתתפים להשיב את תחושת הרוגע לחייהם, ולהפוך את ימיהם למשמעותיים יותר.

בקורס נערוך היכרות מעמיקה עם מנהגי השבת המסורתיים, ונחקור כיצד אלו מעניקים נקודת מבט רעננה ביחס למושגי יסוד כמו עבודה ומנוחה, שלום ואהבה, עונג וסינתזה. מי שמעולם לא חוו שמירת שבת, יגלו נקודות מבט רעננות ומעוררות מחשבה על הדרכים להשגת איזון בחייהם. מי ששומרים שבת לא מכבד, יעשירו ויעמיקו את הבנתם ואת הערכתם כלפי יום המנוחה.

WWW.JLI.CO.IL

כל
השבוע
שבת



מכון רוהר
ללימודי יהדות

כל השבוע שבת

סקירת הקורס

מסע אל זמן שהוא מעבר לזמן, **סוד השלווה היהודית** בוחן מקורות מסורתיים ועדכניים הסוקרים את הרעיון הגלובלי והאוטופי של שבתון, ואת תרומתו לעולם ולפרט.

הקורס בוחן כיצד עשוי כינונו של יום שבתון ליצור עולם פחות לחץ וחברתי ושלם יותר.

כל השבוע שבת חושף את מסתורי השבת מכמה היבטים, ומציג כמה רמות של שילוב הלקחים הקבליים, הפסיכולוגיים, החברתיים והתרבותיים של השבת בחיי היומיום.

הקורס כולל:

- הרהורים ותובנות על ערכם ותכליתם של החיים ושל עבודה.
- נוסחה לשליטה עצמית ולשימור ההתעלות, גם כאשר שקועים במרוץ העבודה והמחויבויות.
- מודל לגילוי האיזון בין השאיפה "לחיות את הרגע" וליהנות ממנו, לבין הצורך לתכנן ולהתכונן ביעילות לקראת העתיד.
- אסטרטגיות ליישוב קונפליקטים ולהעשרת מערכות יחסים אישיות.
- מתווה להשגת אושר, הנאה וסיפוק, במסגרת מיזוג בריא של משמעת ותענוג.

מתווה הקורס

שיעור 1

מתנת המנוחה

מהו תפקיד המנוחה? האמנם אינה אלא פסק-זמן להתרעננות ולטעינה מחדש לפני השיבה לעבודה? או שמא היא עשויה למלא תפקיד פעיל יותר, כזה שיאפשר לחשוף עומק ומשמעות בעבודה עצמה, בדרכים שאינן מתאפשרות שעה שהאדם פעיל?

וחשוב מכך, מה מלמדת אותנו המנוחה על עצמנו? האם ייתכן שהמנוחה היא דרך להשתחרר מהנטייה להגדיר את עצמנו על פי עיסוקנו, ובמקום זאת להעריך את עצמנו בגלל **מי שאנחנו?**

שיעור 2

מתנת ההשקעה

איכותן של חוויות החיים שלנו מושפעת ישירות ממידת ההכנות והתכנון שנשקיע לקראתן. הפתגם התלמודי קובע, "מי שטרח בערב שבת, יאכל בשבת; מי שלא טרח בערב שבת, מהיכן יאכל בשבת?"

שיעור זה מתמקד בדגש הרב הניתן בתרבות היהודית להכנות לקראת השבת, ובתפקיד החיוני שאלו ממלאות בחוויית השבת. בחיים אנו רגילים להשקיע מאמצים רבים בעתידנו: פיתוח קריירה, חיסכון לקראת פרישה, גידול ילדינו. השבת מלמדת אותנו לייקר את התהליך כשלעצמו, לחיות את ההווה מתוך מודעות לכל רגע ורגע, תוך כדי התמקדות בעיצוב יעיל של עתידנו.



מכון רוהר
ללימודי יהדות

כל השבוע שבת

שיעור 3

מתנת האהבה

שבת מחנכת לחשיבות העליונה של הקדשת זמן למשפחה, לבנייתם ולביצורם של תאים משפחתיים מלאי אהבה.

חשוב מכך, מצוות השבת משרטטת מפת-דרכים בהירה ליישוב קונפליקטים ולבניית מערכות יחסים איתנות ובנות-קיימה.

הדלקת הנרות מסמלת את כניסת יום המנוחה. במקורו נעדה קביעתו של מנהג זה להבטיח לבל "ייכשלו בעץ ואבן" - למנוע היתקלויות שעלולות להפרי את שלום הבית. המסר של נרות השבת מאיר באור חדש את הערך של הבטחת מרחב לצמיחה אישית ועצמאית עבור כל אחד מבני האדם בתא המשפחתי.

התבוננות מעמיקה בפיוטים ובזמירות השבת מגלה הדרכה לכך שעלינו לחפש אחר המשותף לנו ולזולת המשמעותי בחיינו, ולהאיר את תכונותיו ואיכויותיו המלאכות, לצד הכוונה מעשית להשגת יעדים אלה.

ולבסוף, ממעלות השבת הוא היותה זמן ומצב של מודעות מוגברת לנשמנו. ההכרה שאנו חלק משלם הגדול מחלקיו, מעוררת אותנו להוקרה מחודשת ביחס להבדלים בינינו ההופכים אותנו לייחודיים ולמשלימים אלו את אלו.

שיעור 4

מתנת העונג

75% מהאמריקנים נאבקים בעודף משקל, והנתונים בארצות אחרות מצויים במגמת עלייה. בה בעת, אנו נרדפים הפכה לנפוצה מאי-פעם, ורבים מאמצים משטרי אכילה נוקשים.

בעידן זה של שפע עצום, נראה שהתרחקנו יותר מאי-פעם ממצויאת שביל הזהב שיתווך בין איפוק לבין הנאה בריאה.

השבת מספקת את המודל המושלם ליצירת סינתזה נכונה בין רוחניות לבין עונג. בניגוד לדימוי הנפוץ של הדת כסגפנית ומתנזרת, מגדירה השבת מחדש את הקדושה כהתענגות מתוך תכלית. שיעור זה מציג תכנית תלת-שלבית למציאת איזון ויחסי גומלין בריאים עם תענוגות החיים.

שיעור 5

מתנת התכלית

השיעור מתמקד בצורך ליצור 'שטח בטוח', מקלט מקודש בממד הזמן, שיאפשר לנו להתעלות מעל לעיסוקי היומיום שלנו, ולחשב מחדש את הישגינו.

השיעור בוחן את אפיונו המדויק של המושג 'עבודה', המוגדר כשאיפת האדם להשגת צרכיו הבסיסיים, כמזון, ביגוד ומחסה. התורה קובעת שלושים ותשע קטגוריות יסודיות של מלאכות. בהקשר זה מוגדרת עבודה לא כעמל מפרך, אלא כתעסוקה יצרנית ויצרנית שבאמצעותה אנו משנים ומשפיעים על העולם הסובב אותנו.

בעזרת המבנה השבתי הסדור של מלאכה יצרנית, אנו ניגשים לבחון מחדש את מניע-העל העומד בבסיס כל המאמץ והיגיעה שאנו



מכון רוהר
ללימודי יהדות

כל השבוע שבת

משקיעים. מעבר ל"כאן ועכשיו" של ההישרדות היומיומית, אלו יעדי חיים אנו מבקשים להשיג באמצעות העבודה והקריירה שלנו?

שיעור 6

מתנת כל רגע ורגע

כולם חווים רגעי בהירות. החכמה היא להצליח לגלות מודעות וכוונה בכל מצב.

בבסיס החוויה הרב-חושית של מנהג ההבדלה העתיק, מונח המפתח לגישור על הפער שבין חושך לאור, בין השגרת לבין היוצא מגדר הרגיל.

במקום להימלט מפני הכאוס כדי למצוא שלווה, נלמד לגלות את השלווה והרוגע בתוככי הרגעים הכאוטיים עצמם. שיעור זה מספק לנו כלים להכיר במה שמבדיל בין הזמנים הטובים לאלו הרעים. בהמשך נחקור כיצד מודעות זו מעניקה נקודת מבט חדשה ומאפשרת להיווכח שהרגועים שבזמנים הם בפוטנציאל הטובים ביותר, רק בתחפושת ומסווה.

המלצות נבחרות

בעולמנו המודרני, המאופיין בבלבול ואבדן דרך בחיים - דבר הבא לידי ביטוי בהתדרדרות של צעירים רבים להרגלים הרסניים - מהווה JLI קרן אור שבכוחה להדריך אנשים אל חוף המבטחים של אושר אמיתי.

הרב ד"ר אברהם י. טברסקי, M.D.

פסיכיאטר נודע, חיבר יותר מ-60 ספרים



"אני מאד התרשמתי. הקורס היה נפלא, וקטעי הקריאה והספרים היו פשוט יוצאים מן הכלל. השילוב שבין הפשטני והמורכב, הרגשי והאינטלקטואלי - כל אלה היו נהדרים. תודתי העמוקה עבור חוויית לימוד מופלאה."

ג'סיקה קליין לוונבראון

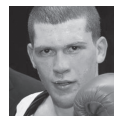
תסריטאית ומפיקה טלוויזיונית עטורת פרסים



"גילוי השבת היה נקודת מפנה בקריירת האגרוף המקצועני שלי. קורס JLI הוא מעין עולם הבא: כל השבוע שבת בוודאי יעזור לכם במסע לגילוי השקט הנפשי ותחושת הבהירות שאתם ראוים להם."

דמיטרי סליטה

מתאגרף מקצועי



מכון רזהר
ללימודי יהדות