



על גדות הנחל, בבין הזמנים השקטים, ישב שלמה - בחור ישיבה שמצא עצמו נתקע באמצע הדרך. "אני כבר איך שאני", אמר בעיניים עייפות. "היו לי פעם שאיפות, רצונות, אבל עכשיו? אני באמצע שנות הישיבה, יש לי מעמד מסוים בחברה. לא צדיק גדול, אבל גם לא... איך שאני זה אני".

אותה ישיבה על גדות הנחל חושפת אמת כואבת: כמה אנשים מוכשרים הולכים לאיבוד, לא מחוסר יכולת, אלא מחוסר אמונה בעצמם. כמה כוחות נפלאים נקברים מתחת לציפיות החברה והנחות של הממוצע.

**"אין אף אחד כמוך"** - המילים הללו אינן ברכה ריקה, אלא אמת עמוקה שכל אדם צריך לשמוע. ה'צדקת הצדיק' לימוד אותנו: **"כשם שחייב אדם להאמין בהקב"ה, כך חייב להאמין בעצמו"**. זוהי לא יהירות - זוהי חובה רוחנית!

הרבינו בחיי פותח לנו חלון לעוצמה האמיתית שבתוכנו: **הבחירה. "הרשות והבחירה נתון בידי של אדם"** - לא במזל, לא בנסיבות, לא בציפיות אחרים. ביד האדם! הקב"ה לא גזר עליך להיות "בינוני". הוא לא הכליא אותך בתוך הגדרות שאחרים שמו עליך.

אם הייתה גזירה מראש, שואל הרבינו בחיי, "איך יצוה הקב"ה אותנו לעשות כך?" מדוע היה מקום לתורה, לשכר ועונש? התשובה הפשוטה והמהפכנית: **כי הכל בידך**.

השפת אמת מוסיף ממד נוסף: הבחירה מתחדשת מידי יום! "יש בכל יום בחירה חדשה". גם אם אתמול נכשלת, גם אם השנה לא הצלחת לממש את עצמך - היום זה יום חדש. היום יש לך שוב את הכוח לבחור מי אתה רוצה להיות. וזה לשון קודשו: **"הקב"ה מחדש בכל יום מעשה בראשית ונותן בחירה חדשה לאדם בכל יום שיוכל להיות טוב מחדש"**.

כמה אנשים הולכים לאיבוד לא בגלל חוסר כישרון, אלא בגלל שהם הפנימו את המגבלות שאחרים שמו עליהם. הם מתפשרים על "בינוני" כי זה נוח, בטוח, לא מאיים על איש.

**אבל אתה לא נולדת להיות ממוצע**. יש בך כוחות ייחודיים שרק אתה יכול לפתח. ההזדמנויות ניתנות לך כל יום מחדש. השאלה היחידה: מה תבחר?

ואיזה זמן טוב יותר לבחירה הזאת מהיום? אנחנו נכנסים לחדש אלול, לזמן חדש בישיבה. זהו רגע של התחדשות, של התחלה טריה. הזמן הישן, עם כל המגבלות והתירוצים שבו, נגמרו. עכשיו מתחיל

זמן חדש - וחזרה לבחירה הבסיסית: **מי אתה רוצה להיות השנה?** זה הזמן להפסיק עם "אני כבר איך שאני" ולהתחיל עם "אני יכול להיות...". זה הזמן לא רק לחלום, אלא **לתכנן**. לשבת ולכתוב: מה הכוחות הייחודיים שלי? איך אני יכול לפתח אותם? איזה יעדים ברורים וישימים אני רוצה להשיג עד סוף השנה?

האמונה בעצמך אינה רק רגש - היא מחייבת פעולה. היא דורשת ממך להגדיר מטרות ברורות, לפרק ולשבור אותן לשלבים קטנים, ולהתחיל לעבוד עליהן כבר היום. כי כאשר אתה באמת מאמין ביכולות שלך, אתה לא מסתפק בחלומות - אתה עושה תוכניות.

היום, כאן, עכשיו - בתחילת הזמן החדש הזה - תפסיק להיות על ציפיות של אחרים. תפסיק להסתפק בפחות ממה שאתה יכול. **תבחר להיות מי שאתה באמת יכול להיות, ותתחיל לעבוד על זה מחר בבוקר**.

הבחירה בידך. תמיד הייתה, תמיד תהיה. השאלה היא רק: מה תעשה איתה השנה?

גאת פלס ומאיר  
פרה אלמון רייזן

## הנפש והחינוך

ע"פ התורה



מתחילים מחדש...

אזי מה שחשוב בחודש זה לבסס את היסודות, להפוך את ההצלחה ליסודות חיים.

### חודשי האמת

אלול ותשרי הם 'חודשי האמת'. כאשר כל המפריעים נעלמים מהאדם, הימים שהם ימי רחמים ורצון, ימים שיש בהם התעוררות של חודש אלול שהקב"ה יורד אל כל אחד ואחד ואנו זוכים להתחבר אליו. בימים אלו מתגלה האמת שבתוכנו, החלק יעקב שבקרבו שאין בו חטא ועוון. בחודש אלול מתגלים הרצונות של כל אחד ואחד.

### קביעת רף שאיפות

בחודש אלול בונים את הרף - לאן אנו רוצים להגיע, לאן אנו מסוגלים להגיע. ואז גם אם אנחנו יורדים קצת, מ"מ יש לנו את המטרה והשאיפה שלשם אנו רוצים לעלות ולהגיע.

כפי הרה"ק רבי ישראל מרוזין זי"ע פירש את הפסוק בתהילים **"אלקים אלי אתה אשחרך, צמאה לך נפשי כמה לך בשרי"**: 'אשחרך' הוא לשון שחרית, דהיינו הראשית וההתחלה. כשאז מתקרבים לה' יתברך עם קבלות טובות ומכריזים **"אלקים אלי אתה"**, הרי **"צמאה לך נפשי כמה לך בשרי"** - ואזי אפילו אם אח"כ נקלעים למצב של **"ארץ ציה ועיף בלי מים"**, מ"מ נשאר רושם מהמצב הקודם של **"כן בקודש חזיתך"**, ונשארים מקורבים להקב"ה.

### המטען החיוני

ואל יחשוב אדם ויאמר: הרי אלול עובר ואח"כ בא החורף, ומה לי ולהצגה הזאת, ח"ו. זאת לא הצגה - זאת האמת שלך! בחודש אלול יש את העזר ממעל שעוזר לך להגיע אל האמת, אולם אח"כ האמת נעלמת. כמו שיש עבודה של חודש אלול, יש עבודה של חודש טבת - כל תקופה עם העבודה שלה ועם ההצלחות שלה. לכן אל תחשוש ואל תתרגל להוציא את כוחות האלול שבקרבו, להתחדש, להתרגש ולהתעלות, כי זה הזמן שלך שבו תבנה את היסודות לכל השנה כולה, לכל החודשים ולכל התקופות והזמנים.

### זמן הפלא של אלול

'חודש אלול' הוא זמן שכל אחד נמצא בעלייה. בפרט הבחורים והאברכים שזוכים לשבת בבית ה', בימים אלו יכול כל אחד להידבק באווירה, לאחוז בגמרא ובעבודת ה', לזרום עם האווירה של אלול, עם הרינתא דאורייתא של אלול, עם העוצמה של ההתחלה, ולנצל כל דקה בעת ההתחלה. כידוע שהכל תלוי ב"ראשית" - בהתחלה, וכאשר יש התחלה טובה יש המשך מוצלח.

### חכמת הראשית

הרה"ק רבי ישראל מרוזין זי"ע פירש את הפסוק שאמר שלמה המלך, החכם מכל אדם, בספר קהלת **"החכם עיניו בראשו"**: חכמה וחכם נקרא מי ששם כל מעייניו וכוחותיו בראשו - בכל ראשית. מי שמשקיע את הכל בראשית: ראשית היום והחודש, ובפרט בראשית השנה וראשית הזמן.

לכן כל חכם צריך להשקיע בזמן הזה את כל כוחותיו, מרצו ומהותו, בכדי שהראשית תהיה ביתר שאת וביתר עוז.

### בניית יסודות לעתיד

בעת הראשית יש כוח נוסף של בניית היסודות. כשעסוקים בבניית יסודות, מעבר לעבודה העכשווית של יומיום, יש גם עבודה של בניית הבניין. בעת שפועל בנין בונה יסודות של בניין, הוא יכול להיות עסוק וליהנות מהסיפוק של עוד מטר ועוד מטר של בנייה, ויכול גם לחשוב על העתיד - לחשוב על כך שהוא בונה יסוד שיעליו יושבת בנין ענק ממדים, ואז סיפוקו הרבה יותר.

זה פן נוסף בעבודה של חודש אלול: שמעבר לעבודה העכשווית של כל שעה שבו עסוקים בתורה ועבודת ה', גם בונים את היסודות של הבנין של כל השנה הבע"ט.

### גילוי כוחות נסתרים

אם בחודש של ההתחלה אדם מצליח ללמוד שעות רצופות, להיות בהתעלות יתירה, ומצליח לחוש את האווירה של חודש אלול - אזי סימן שהנך 'יכול', שיש בכוחותיך את היכולות האלו.



# התבוננות

במשנת האירה

## התוכנית והשינויים

### כשהתוכנית קורסת

הכרתי אדם שהיה מאוד מסודר. כל יום היה מתוכנן אצלו בדקות: שעת הקימה, זמן התפילה, סדר הלימוד, מספר הדפים, זמן החזרה. הכל היה מתוזמן ומדויק כשעון שוויצרי. הוא אהב לומר: "בלי תוכנית אין הצלחה".

עד שיום אחד קרתה תקלה. בעיות במשפחה, שינוי בסדריו- והתוכנית שלו קרסה לגמרי. במקום להסתגל ולהתאים, הוא פשוט... התפרק. "אם לא הולך לי לפי התוכנית", הוא אמר ביאוש, "אני מוותר על הכל. מה טעם בעבודה חצויה ולא מושלמת?"

אותו אדם לא הבין אמת עמוקה שלימדנו חכמי ישראל.

### החכמה הנסתרת

התאמת המעשים לזמן ולמציאות - חכמה בעבודת ה' המעשים שאנו עושים צריכים להיות

מותאמים לזמן ולמציאות של אותו היום. מה שנכון וטוב לעבודה רוחנית היום, עשוי שלא להתאים ליום אחר. כל יום מביא עמו נסיבות שונות, ולכן עלינו להפעיל חכמה ולבחון את מעשינו בכל יום מחדש.

כך מבאר האגרא דכלה על הפסוק "לא תעשון כן לה' אלוהיכם" (דברים יב, ד): "שמעתי הפסוק ברמז מקובל מצדיקי הדור, דהנה יש בני אדם אשר חוק קבוע להם כמה ילמדו וכמה יאמרו תהלים וכיצא, ואכלו את חוקם אשר ניתן להם, ובדעתם שכבר נתנו להבורא המגיד לו, ויתר היום הולכים בטל ומבקשים שכר כפנחס. והנה המשכיל אל דבר אין לך יום דומה לחבירו, ועת לפזר ועת לכנס, לפעמים המעשה כזאת ביום זה הוא מצוה, כגון שעושה הדבר בהצנע עבור כבוד שמו, ולמחר אותו הדבר בעצמו הוא עבירה, כגון שיגיע הדבר להתפארות וכיצא".

איזה חידוש מפליא! האגרא דכלה מתאר בדיוק את האדם שלנו - מי שקובע לעצמו "חוק קבוע", משלים את המשימות ואז חושב שסיים את העבודה. אך החכמה האמיתית היא להבין: "אין לך יום דומה לחבירו".

### הפרדוקס של העבודה הרוחנית

"ואי אפשר לפרש הדבר כי המשכיל יבין מעצמו. וזה באה אזהרת תורתנו לא תעשון כן לה' אלקיכם", ר"ל כדמיון הזה ממש אותו ההנהגה, כי באפשר היום המנהג הזה טוב ולמחרתו הוא בהיפך, והבן".

הנה הפרדוקס: מה שהיה מצוה אתמול - אותו בדיוק המעשה, באותה כוונה - יכול להפוך לעבירה היום! לא בגלל שהמעשה השתנה, אלא בגלל שהנסיבות השתנו.

החכמה האמיתית האגרא דכלה מלמד אותנו שני עקרונות מהפכניים:

א. גמישות במקום נקשות - החוק הקבוע הוא אויב החכמה. מי שמסתמך על "אני תמיד עושה ככה" מפסיד את

היכולת לראות מה הזמן דורש עכשיו. ב. קשוב למציאות - "המשכיל יבין מעצמו" - כל יום דורש התבוננות מחדש. מה הנסיבות היום? מה המצב הרוחני שלי? מה הצורך האמיתי של הרגע?

### מהתפרקות להתחדשות

אותו אדם שהתפרק כשהתוכנית לא עבדה - הוא פספס את החכמה העמוקה הזאת. במקום לראות בשינוי הנסיבות הזדמנות לחכמה חדשה, הוא ראה בזה כישלון. במקום לשאול "מה ה' רוצה ממני היום, בתנאים החדשים האלה?", הוא שאל "איך אני אמשיך את התוכנית שלי?".

החכמה האמיתית בעבודת ה' היא לא בקיבוע אלא בגמישות. לא בחזרה על אותם מעשים, אלא בהתאמה מתמדת למה שהזמן והמקום דורשים.

זוהי עבודה קשה הרבה יותר מלעקוב אחר תוכנית קבועה. אבל זוהי העבודה האמיתית - להיות עם ה' בכל רגע מחדש, ולא להסתמך על הנוסחאות של אתמול.

## מאידים

ועשת נאירי חיתן



### שיטת הקריאה של הרב אבינועם קאהן

הקריאה הוא הבסיס לכל ההתקדמות וההתפתחות של כל אדם.

ישנם ילדים שלא קולטים את הקריאה בקלות, וישנם בחורים שעדיין יש להם קשיי קריאה. סבל רב עובר תלמיד שלא קולט את הקריאה, וזה מקשה עליו את כל ההתפתחות והלמידה בהמשך.

המערכת החינוכית חייבת לעשות הכל שכל אחד ללא יוצא מן הכלל ידע לקרוא היטב. בכדי שיוכל להתקדם בחיים.

הרב אבינועם קאהן מלווה תתי"ם וישיבות כ-30 שנה.

חיידרים העובדים עם שיטתו של הרב אבינועם קאהן מדווחים על שיעורי הצלחה גבוהים: כל הילדים מגיעים לקריאה מדויקת, וגם מבוגרים שלא רכשו קריאה בילדות מצליחים, לאחר תקופה קצרה, לקרוא

באופן שוטף.

שאלנו את הרב קאהן:

מה סוד השיטה?

### עיקרון-העל: חוזרים ליסודות.

ליבת השיטה נשענת על שלושה יסודות:

אותיות, נקודות, והברות.

המטרה: שכל ילד ידע לזהות אותיות לבד, נקודות לבד, ולבנות הברות מעורבות - עד

לרמת אוטומציה. סביב היסודות הללו נבנית מיומנות בארבעה

מסדרים משלימים:

היגוי - הפקת צליל נכון וברור.

דיוק - אפס בלבולים בין

אותיות/נקודות.

מהירות - רק לאחר דיוק יציב.

שילוב - חיבור שוטף של

אות-נקודה-הברה-מילה.

כשיש לילד ביטחון באותיות

ובנקודות - בדיוק ולאט -

המהירות כבר תבוא מעצמה."

רוב הילדים המתקשים בקריאה

קוראים או באיטיות רבה, במהירות רבה.

בשיטה של הרב קאהן ההיגוי

### משמש כבלם:

תרגול היגוי מודגש מכריח דיוק, ומתוך דיוק יוצאת מהירות

בריא. הכוונה היא למצוא את

האיזון הנכון בין דיוק למהירות

- ולא להקריב אחד על מזבח

השני.

### ש. כיצד אתה מצליח עם ילדים עם הפרעת קשב וריכוז?

הרב קאהן מבדיל בין שני קשיים עיקריים:

מיקוד יתר - נטייה "להיתקע"

בפרט אחד (אות/נקודה),

להיסחף לדיוק יתר ולהאטה

משתתק.

חוסר מיקוד - תפיסה כללית

ללא פרטים, דילוגים וקפיצות;

לעיתים נובע מקושי קוגניטיבי,

אימפולסיות או גורם רגשי.

### התגובה הטיפולי:

במיקוד יתר - מרכיבים את

ההצמדות לפרט באמצעות

קצב מונחה והחזקה רגועה;

בונים מעברים חלקים בין

פרטים לכלל.

בחוסר מיקוד - מסמנים

מראש את המקומות

המועדים לבלבול

(אותיות/נקודות מסוימות),

מאטים במכוון ויוצרים

מעקב חזותי-שמיעתי

רציפה.

### ש. מה קורה עם ילדים עם קשיים רגשיים?

לצד ההוראה הטכנית ישנו

נדבך רגשי משמעותי:

דימוי עצמי שלילי, פחד

מכישלון וחזרה מפריעים

לקריאה. בשיעור נבנית

חווייה מתקנת: הילד "בונה"

את הקריאה בעצמו, חווה

הצלחה מדודה, וקולט שיש

לו קשב ושליטה.

אצל מבוגרים נעשה גם

שינוי תפיסתי: "מכאן

והלאה - בעיית הקריאה היא

האחרית שלי, לא שלך.

### ש. איך מתמודדים עם שגיאות?

החלק הקשה ביותר

לתלמידים רבים הוא

דגוש/רפה ואותיות הדומות

חזותית/שמיעתית. במקום

לתקן מיד,

שואלים - לא מתקנים

"איך קוראים לאות? איזו

נקודה ראית?" - וכך

התלמיד מאתר לבדו את

מקור השגיאה ומתקן. בתוך

היסודות בונים היררכיה של

עיקר וטפל, כדי להפחית

עומס קוגניטיבי.

### ש. למה זה עובד גם עם מבוגרים?

הסרת המתח - ברגע

שמנרמלים את הטעויות זה

מוריד ומפני את הבושה

והמתח.

פירוק יסודות עדינים

(דגוש/רפה, אותיות

קרובות) מחזיר שליטה.

שאלות במקום תיקון

בנות כשירות מטה-

קוגניטיבית: לומדים "למצוא

את הטעות".

### חיבור שמיעתי תחילה

עוקף הרגלי ראייה שגויים

שהתקבעו במשך שנים.

### הדרכת צוותים:

הרב קאהן מדריך צוותי

הוראה לבניית מומחיות

בקריאה: בדיקת יסודות

יומית, תרגילי היגוי כפתיח,

סימון מוקדי בלבול בביתה,

ועבודה עקבית על קצב מודע

ושילוב שמיעתי-חזותי.

תתי"ם שעובדים עם השיטה

הזו מדווחים שאין להם

מתקשים שנתקעים בקריאה,

השיטה עובדת גם לילדים

עם דיסלקציה וקשיי קשב

וריכוז קשים. יחידים שהיו

תקועים שנים פתרו את

הקשיים שלהם על ידי

השיטה הזו.

לפרטים:

הרב אבינועם קאהן

053-3166258

יד למנהל - היד הימין לכל צרכי המנהל והמערכת, בניית תוכניות חינוכיות, וכו' | ייעוץ ארגוני חינוכי | מערך קידום אישי 20 שנות נסיון בשבילך. לפרטים פל' - 058-3274859 053-3101081 מייל 025667066@gmail.com

י"ל ע"י 'מפעל האירה' בראשות המתחן הרב אלחנן רייזמן - לקבלת העלון, תגובות, הארות נא לשלוח מייל: 025667066@gmail.com

פז" 058-3274859

אתר: ahira.org

טלפון: 02-566-7066 דוא"ל: info@ahira.org

האירה  
להחזיר לכל אחד