



סדרת 'לימים טובים':

בת מצווה

מסע של חיבור, הלכה ומשמעות
לשנת בת מצווה
לאימא ולבת



הרב יוני וטלי דון-יחיא

תוכן

6	אחצטקף אצווג ש' ה'.....
9	שגג בג המצווה – ההצדמנות ש'ך אצדו'.....
11	מה כדאי אעשג ביוס שבו נערה נעשיג בג מצווה?.....
13	איך כדאי אמתג אג איכוע בג המצווה?.....
16	המצווה ש' הנשיס.....
18	גפ' אה.....
22	כרכו.....
23	הפרשג ח' אה.....
25	אימוד ג' אה.....
26	שגג.....
30	אהבה וצניעות.....
34	מקורו והעדרו.....

להצטרף לצוות של ה'

- מה החלומות שלך אקדמא בג המצווה?
- איך היית רוצה למצוא אותה?
- אימא, מה את מציינת אקדמא בג המצווה של הבג שלך? איך מצאוך בג מצווה?

בתפיסה של היהדות הגעה לגיל מצוות היא מיוחדת במינה. בלשון חכמים זה המעבר ממי ש"אינה מצוה", למי ש"מצוה ועושה"¹. הרגע שבו הנערה מחויבת במצוות הוא הרגע שבו היא מצטרפת לקבוצת "הגדולים" שלוקחים אחריות על עם ישראל, ונעשית שותפה בהגשמת הייעוד הגדול של עם ישראל בעולם.

לנערה שגדלה בבית שומר מצוות, המעבר להיותה בת מצווה אינו שינוי חד, כי היא שמרה את רוב המצוות גם לפני כן. אבל כעת ה' סומך עליה שתוכל לקחת חלק בתיקון העולם ולכן הוא נותן לה אחריות ומחויבות.

חכמינו גילו לנו שנערה המגיעה לגיל מצוות, מתגבר בה היצר הטוב². חכמי הסוד הוסיפו שלפני בת המצווה מתגלים בילדה ממדי הנפש והרוח, ומבת המצווה מתגלה בה גם ממד הנשמה³. אפשר להבחין בכך בחשיבה המוסרית והעצמאית שמתפתחת בגיל הזה. לדוגמה, לנערה חשוב יותר להבין למה היא עושה דברים שחינכו אותה אליהם.



”מצווה” אינה פקודת כפייה שנוחתת מגבוה. מצווה היא מלשון **צוּתָא** וחיבור לה, והיא **הופכת אותך לחלק מהצוות** של ה’ יתברך. זו זכות להיות שותפה לתקון העולם דרך המצוות, שהן **העצות** הטובות ביותר לחיים טובים ומתוקנים.⁵

משל לסוחר יהלומים שהגיע לעיר בערב שבת. הוא מיהר לביתו ושלח את נערו להביא את מזוודתו. הנער הגיע נושם, נושף ומזיע, והודיע שמילא את שליחותו. ”אוי!”, אמר הסוחר, ”אם המזוודה כל כך כבדה – היא לא שלי! שלי מלאה יהלומים וקל ונעים לשאת אותה”.

המגיד מדובנא מסביר שכך מתפרש הפסוק ”וְלֹא אֶתִי קָרָאתָ יַעֲקֹב – כִּי יִגְעַתָּ בִּי יִשְׂרָאֵל”⁶. הקב”ה אומר לישראל: אם עבודת ה’ מעייפת ומייגעת אותך, אין זו עבודת ה’ שלי. כי עבודת ה’ האמיתית אמורה להיות שמחה ומענגת.⁷

• איזו מצווה אר אנמכט אר באיוויד?

• איזו מצווה קצא יוגר קשה אר אקיימ? אמה?

איזו מתנה את מקבלת ישירות מה’ בבת מצווה שלך?

כתוב בזוהר הקדוש על בר מצווה, וכן הוא גם לבת מצווה (תרגום לעברית על פי ‘הסולם’)⁸:

”הקדוש ברוך הוא עושה חסד עם בני אדם, שכיון שנכנס להיות בן שלוש עשרה שנים והלאה, נותן עמו שני מלאכי שמירה ששומרים אותו, אחד מימינו ואחד משמאלו.

כשהאדם הולך בדרך הישר, המלאכים שמחים בו, ומחזקים אותו בשמחה. מכריזים לפניו ואומרים: ‘תנו כבוד לצורתו של המלך’. וכשהולך בדרך עקומה, הם מתאבלים עליו ועוברים ממנו... וכאשר חוזר בתשובה... המלאכים חוזרים אליו...”.

במילים אחרות, ה’ הטוב שולח שני מלאכי שמירה שילוו אותך מבת המצווה ועד סוף חיך. זהו חיזוק רוחני שניתן לך. אנחנו קוראים לו לפעמים ‘סייעתא

דשמיא' – עזרה משמיים. ה' רוצה שנצליח, שנגדל ונבחר בטוב, והוא מסייע לבחירות הטובות שלנו בחשאי. גם אם עושים עבירה, כשחוזרים בתשובה המלאכים חוזרים אלינו.

מלבד המתנה משמיים, כדאי לך **לתת לעצמך מתנה** לבת המצווה: לבחור דבר אחד טוב שאת מקבלת על עצמך להקפיד עליו חזק חזק, בלי נדר. אפשר לבחור בכל מצווה שהיא, בין אדם לחברו או בין אדם למקום, ולהשתדל להחזיק בה גם כשיהיה קשה ולא יהיה כוח⁹. ועל זה נאמר "עַץ חַיִּים הִיא – לַמַּחְזִיקִים בָּהּ"¹⁰. מי שמחזיקה חזק בענף אחד של העץ מתחברת דרכו לה' ולכל התורה.

הקבלה הטובה לקראת בת המצווה יכולה להמשיך בכל שנה. יש מנהג יפה שאפשר לאמץ בתחילת כל שנה – בראש השנה או ביום כיפור – לקבל על עצמך דבר טוב. כך עולים ממדרגה למדרגה לאורך החיים.

• איזו קבala טובה גרצי אקבala עאל עזמך אקבאלא בג המצווה?

• אימאל, שגפי בקבאלא טובה שקיבאלא עאל עזמך במהלך השנים. מה גימך אר אקבאלא אוגה עאל עזמך? ומה הייגה ההשפעה על המאלא עז?

המצוות של הנשים

איזו זכות יש לנו להיות יהודיות! לחיות על פי הדרכת התורה הקדושה ולקיים את מצוות ה'. המצוות מחברות אותנו לה', עוזרות לנו להיות בני אדם טובים יותר ולהשפיע על העולם.

לפני מתן תורה ה' פנה קודם לנשים ואחר כך לגברים: "כֹּה תֹאמַר לְבֵית יַעֲקֹב" – אלו הנשים, ואחר כך: "וְתִגִּיד לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל" – אלו הגברים³¹.

חכמים ראו בכך סימן למיוחדות של אישה בכמה דברים: יש לנשים זריזות מיוחדת במצוות, וכשנשים דבקות במצוות הגברים מושפעים מהן לטובה. בפרט כלפי הילדים, הקשר שלך למצוות כאימא יהודייה ישפיע יותר מכל דבר אחר על הקשר של ילדייך לתורה³². אולי לכן היהדות נקבעת על פי האם, כי הצד הנשמתי עובר דרכה לילדים.

נשים נכנסות למצוות שנה אחת לפני גברים בגלל שהן ממהרות להחכים ולהיות בוגרות ואחראיות, ובלשון חכמים: "בִּינָה יִתְּרָה נִיתְּנָה בְּאִשָּׁה"³³.

• האם יש לך דמיון של מצווה שעשית והשפיעה על אישה אחר?

באילו מצוות נשים חייבות ומאילו הן פטורות?

עבודת ה' של אישה מותאמת לנפשה. האישה קרובה בטבע שלה לרצון ה', ולכן היא מברכת בכל בוקר "שעשני כרצוני"³⁴. היא לא צריכה הרבה עזרים חיצוניים כדי להיות מחוברת לה', ולכן נדרשות לה פחות מצוות מהאיש כדי למלא את שליחותה בעולם.

בנוסף, השליחות הגדולה של הבאת ילדים לעולם וגידולם ממקדת את כוחותיה וזמנה של האישה בבית, ולכן התורה פטרה אותה ממצוות שדורשות זמן מדויק שיכול להתנגש עם צורכי הבית³⁵.

עקרונית נשים פטורות ממצוות עשה שמוגבלות לזמן מסויים, "מצוות עשה שהזמן גרמין"³⁶. למשל מצוות שיש לקיימן ביום ולא בלילה. הכלל לא חל לגבי שבתות וחגים, שנשים חייבות בשמירתם כמו גברים ולכן נשים חייבות למשל באכילת סעודה שלישית בשבת, אכילת מצה בליל הסדר ושמיעת מגילת אסתר בפורים בלילה וגם ביום³⁷.

למעשה, מספר המצוות המצויות שנשים פטורות מהן קטן מעשר, וכמעט כל מצוות התורה חלות בשווה על נשים וגברים³⁸. גם דיני חכמים חלים על נשים כגברים, למשל לחכות בין בשר לחלב את מספר השעות המקובל בבית ההורים.

המצוות המצויות שנשים פטורות מהן: ציצית, תפילין, קריאת שמע בשחרית ובערבית (אבל ראוי שתאמר "שמע ישראל", ראו בהמשך), אכילה ושינה בסוכה, נטילת ארבעת המינים וספירת העומר³⁹. גם משמיעת שופר בראש השנה נשים פטורות, אבל נהגו הנשים לשמוע קול שופר⁴⁰. נשים רבות שמחות לקיים מצוות למרות שהן פטורות מהן, למשל אכילה בסוכה.

יש שלוש מצוות שיש לנשים קשר מיוחד אליהן: "נידה, חלה והדלקת הנר"⁴¹. אלה שלושה תחומים משמעותיים: זוגיות ואימהות (נידה), אוכל וכשרותו (חלה) ואווירת הקדושה בשבתות ומועדים (הדלקת הנר)⁴².

האם אישה מברכת על מצווה שאינה חייבת בה? מנהג האשכנזיות לברך ומנהג הספרדיות שלא לברך⁴³.

• אינא, שגפי אל בגר מה אל תכניסה ביחס אלול המצוות המיוחדות לנשים.

תפילה

• אִימָא וּבִגִּי: הַיִּצְכָּרִי בַּגִּפְיָה שְׁלֵךְ שֶׁבְקָהּ מְזֻזָּה הָאֵל. שְׁגֵבֵי אַחַר אֵל הַשְּׁנִייה בַּהּ.

באילו תפילות נשים חייבות?

תפילה היא הקשר היומיומי עם אבינו שבשמיים, וכמו שכולנו זקוקים לחמצן כדי לחיות, כך כולנו זקוקים לקשר עם ה' ולבקש ממנו על צרכינו הגדולים והקטנים⁴⁴. את יסודות התפילה למדנו מאישה, מתפילת חנה⁴⁵.

לכן אישה צריכה להתפלל תפילת עמידה ('שמונה עשרה') לפחות פעם ביום. ויש מהדרות להתפלל שחרית ומנחה בכל יום⁴⁶.

כדאי להתפלל בבוקר כדי לפתוח את היום בחיבור לה', אבל מי שלא מסתדר לה, יכולה להתפלל מנחה⁴⁷.

במהלך הדורות נשים רבות נהגו לומר בבוקר רק את ברכות השחר ולהתפלל במילים שלהן על דברים שחשובים להן, ויש דעות שהן יוצאות בכך ידי חובת תפילה⁴⁸.

בימינו שנשים לומדות ומתפתחות בכל התחומים, וגם המציאות והמדיה מציפות אותנו בכל כך הרבה דעות ותרבויות, התפילה מקבלת חשיבות גדולה במיוחד, ולכן נכון להתפלל תפילת עמידה לפחות פעם ביום.

אומנם בשעת הצורך אפשר להקל. למשל אישה שיש לה תינוק קטן והיא כל היום איתו, אם קשה לה להתפלל בישוב הדעת שמונה עשרה, היא יכולה לומר בבוקר רק את ברכות השחר ולבקש מה' במילים שלה בקשות מהלב, וזה ייחשב לה לתפילה היומית שלה⁴⁹.

אפשר ללמוד מתפילה כזו, שבאה מהלב, שזה די פשוט לדבר עם ה' והוא תמיד זמין לך, רק צריך להתרגל לזה. לכן כדאי להתרגל לדבר עם ה' בכל יום כחלק משגרת החיים,



אם זה לומר "תודה אבא" על משהו טוב שאירע לך, לבקש עזרה למצוא משהו שאיבדת בבית או לבקש שיברך את חיילינו ויביא לנו גאולה.

-
- *שגפו בכמה דונמאור של גפילאט שהגקאל.*
 - *קחו לכן שג' דקור ודברו עס ה' מאלב אל לב. הודו לו על חמישה דברים אפחות שהיו לכן בשבוע האחרון, ובקשו מאלב בקש.*
-

האם החיוב להתפלל אינו פוגע ברצון הטבעי להתפלל?

אכן, תפילה אמורה לבוא מרצון ומהלב, ולא מתוך חובה והכרח. יש לדעת שההלכה אף פעם לא באה במקום הרצון הפנימי של האישה. ההלכה היא כמו מצפן, שמראה לנו מהם הדברים החשובים בחיים. ההלכה שצריך להתפלל בכל יום מלמדת אותנו שהתפילה נחוצה וחיונית לנשמה שלנו בכל יום.

אילו חלקים מהתפילה אישה צריכה להתפלל?

-
- *לאיזה חלק בגפילה אל מלמדת, ולמה?*
-

בגלל שאישה פטורה ממצוות עשה שהזמן גרמן, מספיק שאישה תאמר את ברכות השחר: על נטילת ידיים, אשר יצר, אלוקי נשמה, ברכות התורה, הנותן לשכוי בינה וכו'. וכן תאמר "שמע ישראל" ו"ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד" ותפילת עמידה⁵⁰.

מי שיכולה להוסיף חלקים מהתפילה כמו פסוקי דזמרה, קריאת שמע כולה עם ברכותיה, תחנון וכו' – תבורך, אבל אין בכך חובה.

מקובל על פי רוב הפוסקים שנשים יכולות לומר את כל התפילה עם הברכות שבה, כמו גברים⁵¹. נשים שנוהגות על פי פסיקת הרב עובדיה יוסף לא יברכו את "ברוך שאמר", "ישתבח" והברכות שלפני קריאת שמע ואחריה⁵².

מי שמעוניינת להתפלל מנחה במקום שחרית, מספיק שתאמר בבוקר את ברכות השחר ו"שמע ישראל". בתפילת מנחה עדיף לומר "אשרי יושבי ביתך" כהכנה לתפילת עמידה, אבל במידה ואין לאישה פנאי מותר לה להתפלל שמונה עשרה בלבד, בלי "אשרי" ובלי "עלינו לשבח" בסוף⁵³.

מי שלא התפללה שחרית ומנחה, תתפלל ערבית באותו יום⁵⁴.

האם כדאי לאישה להתפלל במניין?

• מה' אל מלפני אל' הכנסת, ומה מיוחדת לך בגפילה הזו?

לגברים יש מצווה להתפלל שלוש תפילות ביום במניין. נשים אינן מחויבות במניין, אבל מי שרוצה לבוא למניין תזכה למעלה הגדולה של תפילה בציבור שמתקבלת יותר בשמיים, ותזכה לענות לקדיש, ל"ברכו" ולשמוע קריאת התורה. בשבתות וחגים, שבהם יש יותר זמן פנוי והתפילות חגיגיות, ראוי לבוא לתפילה אם אפשר⁵⁵.

איפה אפשר להוסיף בקשות אישיות בתפילת שמונה עשרה?

• מה' יוצא לך אדבר עם ה' באישים שלך?

תפילה זה לא רק המילים שכתובות בסידור. תפילה זה גם לדבר עם ה' מלב אל לב, בשפה שלך, הפשוטה. בתפילה שיש בה דיבור אישי מורגשת יותר קרבת אלוקים.

מומלץ מאוד להוסיף בקשות אישיות מהלב בתוך תפילת שמונה עשרה, שהרי מטרת התפילה היא לדבר עם ה' על כל מה שאנחנו מרגישות ומה שאנחנו צריכות, ועל מה שברצוננו להודות לו עליו.

בשלוש הברכות הראשונות והאחרונות לא מוסיפים מילים אישיות. בכל הברכות האמצעיות, שהן הברכות עם הבקשות, אפשר להוסיף באמצע הברכה בקשה שקשורה לנושא הברכה.

למשל באמצע ברכת "רפאנו" אפשר לבקש מה' רפואה על חולה מסוים. בהרבה סידורים נוסח כזה מופיע בהערה, אבל הנוסח לא מחייב ואפשר לבקש במילים שלך.

בברכת "אתה חונן לאדם דעת" אפשר להוסיף בקשה להבין את התורה ולאהוב אותה, או להצליח במבחן. וכך גם בשאר הברכות.

בברכת "שומע תפילה" אפשר להוסיף באמצע הברכה בקשות בכל תחום שרוצים, כי זוהי ברכה כללית שאינה עוסקת בנושא מסוים.

גם בכל החלק האחרון של התפילה אפשר לבקש מה' או להודות לו על כל מה שרוצים - אחרי שאומרים "המברך את עמו ישראל בשלום" ו"היו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, ה' צורי וגואלי"⁵⁶.

האם אפשר להתפלל באוטובוס או ברכבת?

• מה המקום שבו נעים אך להגאל מו?

ראוי להתפלל ביישוב הדעת, במקום שקט ונעים ולא בנסיעה. במקרה שהאפשרות היחידה להתפלל היא בנסיעה בתחבורה הציבורית או ברכב, ואין אפשרות נוחה להתפלל בעמידה, אפשר להתפלל תפילת שמונה עשרה בישיבה, להצמיד רגליים ולכרוע במקומות שכורעים⁵⁷.