

קרוב אליך

עבודת ה' ברוח חסידית

זמני השבת
 ירושלים 16:35 17:53
 תל אביב 16:54 17:55
 חיפה 16:44 17:53

י"ד שבת תשע"ח
 פרשת יתרו

בס"ד

209



זה ברכה!

אמהות למשפחות
 ברוכות ילדים
 מספרות על עצמן
עמוד 12

פְּרָסוּם רֵאשׁוֹן!
 נִתְנָאֵל וּבֵית טֹבֵעַ אֶפְשָׁטַיִן מְצִיגִים
הָאֲחִים הַקְּדוֹשִׁים
 רַבֵּי אֱלִימֶלֶךְ וְרַבֵּי זִנְשָׁא
 עֲמוּד 26

**שירות לאומי
 כן או לא?**
 תגובות לדיון מהגליון הקודם



**לפעמים בן אדם צריך
 להתייעץ עם עצמו /
 התוועדות עם
 הרב שבתי סלביצקי**

**אל תפלי מכך שבאה
 נפילה / נשים, אלומה
 לב**

**יש לי סיכוי
 להשתנות? והאם
 שיח "הפסיכולוגיה
 היהודית" מעדיף
 שיטות מהירות
 וחיצוניות? / שני
 מטפלים ומו"ל אחד**

**אז מה אם לא
 התקבלת? / הרב יוני
 לביא**

כרמי גת

נסו דירה משלכם!

1-700-500-555
www.bemuna.co.il

באמונה
 מונח אבן קבילוב

קהילת כרמי-גת
 קהילה חרדית-ליברלית בעלת
 גישה סובלנית

תכלת
 מטקעים בגור'ן כחול

דירות 3 חד' 840.000 ₪
 סופי מחיר

**לא מחכים
 לכחלון**



כנס מתגייסים "צאתכם לשלום"

והגיגת 500 סיומי מסכתות של חיילים ומתגייסים
לעילוי נשמת סגן דוד גולובנצ'יק הי"ד

יום חמישי | ל' שבט (15.2) | מלון שערי ירושלים

בתוכנית:

מיד לאחר תפילת ערבית
התארגנות לסעודת המצווה
ולחגיגת 500 סיומי המסכתות

19:30 נטילת ידיים

19:45 שמעון גולובנצ'יק - אביו של דוד הי"ד + סרטון

20:15 מעמד סיום המסכתות בהשתתפות:

מו"ר הרב ישראל מאיר לאו שליט"א -

רב העיר תל אביב ולשעבר הרב הראשי לישראל

הרב איתיאל בר לוי - ראש האגף לתרבות יהודית

הרב אבי ברמן - מנכ"ל O.U ישראל

ריקודים של שמחת התורה עם חיליק פראנק

חלוקת שי למשתתפים

דברי סיכום - פרץ איינהורן

22:00 ברכת המזון

9:30 התכנסות, רישום וכיבוד קל

10:15 דברי פתיחה -

סגנית ראש עיריית ירושלים - גב' חגית משה

10:30 הרב חננאל אתרוג שליט"א

11:30 הרב יצחק שילת שליט"א

12:30 הרב אליעזר קשתיאל שליט"א

13:15 ארוחת צהריים

14:00 אייל גלמן - אח של אליאב גלמן הי"ד + סרטון

14:45 היכרות עם ארגון צ"ש - צבא לשם שמים

15:30 מנחה

15:45 הרב צבי קוסטינר שליט"א

16:30 הרב פנדל שליט"א

17:00 הרב יהושע שפירא שליט"א

18:00 ברכת סגן שר הביטחון חה"כ הרב אלי בן דהן

18:30 תפילת ערבית

להרשמה tiny.cc/mitgaisim

או בטלפון: 055-6654687 (עידית)



ב/א/ בשמחה!





שירות לאומי - כן או לא?

תגובות לדיון מגילון 208

לחשוב מחדש

שמי אושרת ובמשך שנתיים הייתי רכזת בנות שירות לאומי, כמובן שגם אני עצמי עשיתי שירות לאומי.

התמונה היא מורכבת, ולדעתי ההזמנה לחשיבה מחודשת, אותה פתח הרב מלמד, היא דבר נצרך מאוד. את הדברים הבאים אני אומרת מתוך תחושה אישית.

יש בנות שמגיעות במסירות נפש למען עם ישראל, אך יש בנות שיודעות שבאו להתנדב ולכן מחפפות, חושבות על הכסף ועל המענקים וההטבות יותר מאשר על התרומה.

יש בנות שהוצבו במקומות משמעותיים מטעם משרד הרווחה ומשרדים אחרים, ויש בנות שהן פשוט כוח עבודה זול. יש תקנים פרטיים שכל עמותה שרוצה יכולה לקנות בזול מאוד, כל עמותה שרוצה - משלמת ומקבלת בת שירות, שתעבוד כל יום משמונה עד ארבע, ממש ניצול! יש בנות שחזרות שנה משמעותית ביותר ומעצבת אישית, אבל הרבה הרבה בנות פשוט מבוכזות שנה.

השיבוץ אינו תואם את הכישורים שלהן, ולא תמיד ברור שהמהלך בונה אותן יותר מאשר מפרק. יש כאן יציאה מהבית ומכל מסגרת חינוכית אל מסגרת לא מסגרתית ודי מעורבבת, העולם הגדול לפעמים גדול מדי.

המערכת לא מסודרת דיה ויש שנפלות בין הכיסאות (ואני לא מדברת על הבנות שמתאימות מהטרטור ועם ובלי קשר לשטיפת המוח לטובת גיוס לצבא, פשוט נופלות והולכות לצה"ל - דבר שלא יעלה על הדעת ומנוגד להלכה ולדעת הרבנות הראשית). בנות רבות לא עוברות הכשרה אמיתית לתפקיד אליו הוצבו, לדוגמה בנות שמשרתות עם נוער בסיכון עובדות בעצם עם נוער בגיל שלהן ונחשפות לסיטואציות מורכבות מאודות. זה עלול לפגוע הן בילדים והן בבנות המשרתות.

עם מה בנות יוצאות בסוף השנה? חלקן סימנו 'וי' על ההתנדבות בחיים, ואין להן שום כוונה להמשיך בעשיית חסד מכל סוג בהמשך. בנות סופגות את המסר המחלחל לפיו הקמת משפחה היא ערך שני או שלישי בחשיבותו. לדעתי הקמת משפחה ערכית מתוך אידיאולוגיה זאת תרומה לקהילה, אבל כשמים את השירות הלאומי כתרומה המרכזית זה שם את הערכים האחרים כפחות חשובים, כך גם קורה שלא פעם יראת השמיים פוחתת בשנת השירות. אני יודעת על בנות ששאלו בזמנו את הרב מרדכי אליהו זצ"ל שהורה להן לא ללכת לשירות לאומי.

ואם בתי הייתה שואלת אותי היום לדעתי - הייתי אומרת לה להתפתח לכיוונים אחרים.

מקווה שהצלחתי להציג את מורכבות הדברים, ובמקום לדהור אל השנה הזאת כמובנת מאליה, הגיע הזמן לחשוב מחדש.



ציונות דתית

ראשית כל השאלה שהתנוססה על השער בעיניי לא לגיטימית.

הפטור מגיוס שמקבלות בנות שמצהירות לטענתן על היותן דתיות אינו פוטר אותן מהחובה הלאומית לתרום לעם ולמדינה שלהן. מצופה מכל בת שחושבת שמסגרת הצבא תפריע לאורח החיים הדתי שלה לתרום לחברה איפה שהיא כן יכולה.

בכל מסגרת יש בעיות. נכון שישנם תפקידים בעייתיים במסגרות שירות לאומי. אך אי אפשר להכליל כך אלפי תקנים.

גישתו של הרב אליעזר מלמד מסתמכת על תפיסות שמאוד לא מייצגות את כלל האוכלוסייה, כמו למשל נקודת המוצא שלו שמשפחות נורמטיביות ממנות לבנותיהן לימודים אקדמיים ודמי מחיה.

כמו כן נקודת המוצא המרכזית שבעייתית בכתבה, שמה במרכז את הנערה ואת חייה, לימודיה ונישואיה, הרבה לפני החברה, עם ישראל, והמשימות הלאומיות של העם בארצו.

לא כך חושבת הציונות הדתית. לא כך מעודדת התורה. איפה הערכים ההומניים שמגיעים מהתורה? העזרה לחלש? לשוליים של החברה?

ברור לי שהבנות שתורמות שנה או שנתיים מחייהן לא "יחיו כל חייהן חיי עוני והשפלה" כי הן תרמו לעם ישראל ערכים של עזרה הדדית והפיצו את הערכים עליהן הן גדלו. ותרמו לחברתן ולעם.

אגב רובם המוחלט של מקומות השירות הם במקומות דתיים, ויש דגש על הפיתוח התורני של הבנות.

חבל שדעתו של הרב אליעזר מיוצגת כטובה ביותר, תופסת כותרת ואת כל הדף לעומת שר שלום גרבי שנדחק לפינה לצד פרסומת.

ובנימה האישית אני מרגיש שהעיתון תפס פן מתחרד וכעובד השם פשוט אני מרגיש בו פחות ופחות דברים שנוגעים אליי מאשר בעבר.

ובל



האם נכון ללכת לשירות לאומי? האם זה הבחירה הנכונה? ונצלו את עבודה חינוך או שירות חינוכי משמעותי ומעולה? או על אף המסגרות יש שירותים בעייתיים מאוד?

התשובה למחשבות הדומות

השאלה האם ללכת לשירות לאומי היא שאלה מורכבת, ולדעתי ההזמנה לחשיבה מחודשת, אותה פתח הרב מלמד, היא דבר נצרך מאוד. את הדברים הבאים אני אומרת מתוך תחושה אישית.

יש בנות שמגיעות במסירות נפש למען עם ישראל, אך יש בנות שיודעות שבאו להתנדב ולכן מחפפות, חושבות על הכסף ועל המענקים וההטבות יותר מאשר על התרומה.

יש בנות שהוצבו במקומות משמעותיים מטעם משרד הרווחה ומשרדים אחרים, ויש בנות שהן פשוט כוח עבודה זול. יש תקנים פרטיים שכל עמותה שרוצה יכולה לקנות בזול מאוד, כל עמותה שרוצה - משלמת ומקבלת בת שירות, שתעבוד כל יום משמונה עד ארבע, ממש ניצול! יש בנות שחזרות שנה משמעותית ביותר ומעצבת אישית, אבל הרבה הרבה בנות פשוט מבוכזות שנה.

השיבוץ אינו תואם את הכישורים שלהן, ולא תמיד ברור שהמהלך בונה אותן יותר מאשר מפרק. יש כאן יציאה מהבית ומכל מסגרת חינוכית אל מסגרת לא מסגרתית ודי מעורבבת, העולם הגדול לפעמים גדול מדי.

המערכת לא מסודרת דיה ויש שנפלות בין הכיסאות (ואני לא מדברת על הבנות שמתאימות מהטרטור ועם ובלי קשר לשטיפת המוח לטובת גיוס לצבא, פשוט נופלות והולכות לצה"ל - דבר שלא יעלה על הדעת ומנוגד להלכה ולדעת הרבנות הראשית). בנות רבות לא עוברות הכשרה אמיתית לתפקיד אליו הוצבו, לדוגמה בנות שמשרתות עם נוער בסיכון עובדות בעצם עם נוער בגיל שלהן ונחשפות לסיטואציות מורכבות מאודות. זה עלול לפגוע הן בילדים והן בבנות המשרתות.

עם מה בנות יוצאות בסוף השנה? חלקן סימנו 'וי' על ההתנדבות בחיים, ואין להן שום כוונה להמשיך בעשיית חסד מכל סוג בהמשך. בנות סופגות את המסר המחלחל לפיו הקמת משפחה היא ערך שני או שלישי בחשיבותו. לדעתי הקמת משפחה ערכית מתוך אידיאולוגיה זאת תרומה לקהילה, אבל כשמים את השירות הלאומי כתרומה המרכזית זה שם את הערכים האחרים כפחות חשובים, כך גם קורה שלא פעם יראת השמיים פוחתת בשנת השירות. אני יודעת על בנות ששאלו בזמנו את הרב מרדכי אליהו זצ"ל שהורה להן לא ללכת לשירות לאומי.

ואם בתי הייתה שואלת אותי היום לדעתי - הייתי אומרת לה להתפתח לכיוונים אחרים.

מקווה שהצלחתי להציג את מורכבות הדברים, ובמקום לדהור אל השנה הזאת כמובנת מאליה, הגיע הזמן לחשוב מחדש.

1,200 נרשמו למבצע של קרוב אליך ומקבלים 10 גליונות בכל שבוע עד הבית!
בזכותכם 12,000 איש מקבלים עבודה ה'!
האחרונים שרוצים להצטרף למהפכה:
 שלחו הודעה ל 052-4061065 או מייל ל: Info@qarov.org



אהרן רזאל

שמעתי על רבי שיצא מהמקווה בערב שבת, כמעט שקיעה, נכנס למונית ושמע לשון הרע בוקע מהרדיו. אמר לנהג: "עצור בבקשה, חוזרים למקווה".

זה בנקודות הקטנות

כן הוא מסכים). איך שר אביתר... "זה בנקודות הקטנות".

בסוף הפרשה ישנם שני איסורים. לא לעלות במדרגות על המזבח. זה איסור שאקטואלי רק לכהנים בזמן בית המקדש, אבל הוא מלמד יהודי שצניעות מתחילה אפילו בכף הרגל.

והאיסור השני, לא להניף חרב על המזבח בבנייתו. החרב מקצרת ימים והמזבח מאריך. הדבר הקטן הזה מחנך ומרגיל את הטבע שלנו להתרחק משפיכת דמים אפילו בדבר שלא קשור להתנהגות האדם.

התורה יודעת שכשהאיש רותח מזעם והסכין שלופה כבר לא יעזור לצעוק לו "לא תרצח", כשם שהאזהרות על קופסת סיגריות מעניינות כקליפת השום את מי שלהוט לעשן.

זה מתחיל מדברים קטנים. התרחקות משפיכות דמים מתחילה בהרגל אפילו לא להניף ברזל על מזבח. התרחקות מניאוף מתחילה מצניעות בעלייה למזבח.

שמעתי על רבי שיצא מהמקווה בערב שבת, כמעט שקיעה, נכנס למונית ושמע לשון הרע בוקע מהרדיו.

אמר לנהג: "עצור בבקשה, חוזרים למקווה".

טבל שוב וחזר למונית. ויש אומרים שאף לא לבש יותר לעולם את הבגד שהיה עליו בשעה שנספג בו האבק של האיסור.

רק משיחות בין נהגי מוניות לדתיים, אפשר לכתוב ספר שלם. "אתה דתי, נכון? אז תסביר לי משהו..."

השבוע נהג אחד אמר לי: "אני אמנם לא דתי... אבל את עשרת הדברות אני מקיים! לא רצחתי, לא גנבתי ואני מכבד את ההורים". לא התווכחתי.

תמיד שואלים את הדתיים למה ה' צריך לצוות עלינו דברים כל-כך הגיוניים. ישנן תשובות רבות. את היפה מכולן אמר לי פעם מורי ורבי אנדרה היירו ז"ל. בסוף שיעור הלחנה היינו חוטפים לימוד קטן בספר חסידות.

"שים לב", הוא אמר, "לא כתוב 'אל תרצח' ו'אל תגנוב' בלשון ציווי ואיסור. 'לא תרצח' ו'לא תגנוב' זה הרבה יותר עמוק. זה יכול להתפרש כמו נבואה, כמו הבטחה. אתה - לא תרצח, אתה, פשוט לא תגנוב. אם רק תצליח לדעת ולהפנים את ה'אנכי ה'', תזכה לא לחמוד ולא לגנוב, תהיה משוחרר מזה לגמרי".

במובן העמוק, התורה מתגלה לנו לא כספר איסורים. התורה היא לא תקנון למשתמש.

התורה היא עצמה הדרך... הדרך להגיע לשם.

הייתי צריך לומר לנהג המונית: התורה מלמדת אותנו ש"לא תרצח" זה גם להלכין פנים ברבים.

לגנוב יכול להיות גם "כמה אגוזי קשיו עד שהמוכר מתפנה אליי" (אלא אם

ניחוח של פעם



מכתבי רבי יוסף יצחק שניאורסון

כשקשורים למעלה לא נופלים למטה

הם רק התחילו ללכת כמה צעדים, ומעדו וניזוקו קשות עד שהיה צורך לקרוא לרופא ולהשתמש ברפואות

(פולישע שטיבלאך) - להיות בין חסידים, לשמוע סיפור שהם מספרים, לשמוע אמרה חסידיה, הנהגה ומידה טובה.

ביום רביעי בלילה, ליל חמישי, חמישה עשר בשבט, ביקר אבי באחד ה"מנינים", בו ישבו כמה ישישים ושוחחו ביניהם. כשאבי ואני התקרבו אליהם, שמענו שהם מספרים סיפורים מהרב הצדיק ר' מאיר מפרמישליאן. אחד הסיפורים היה:

במקום מגורו של הרה"צ ר' מאיר היה בית הטבילה מאחורי הר גדול. בימות החורף, כשהדרך היתה

חלקלקה בגלל השלגים, היו מוכרחים ללכת מסביב להר, שכן הייתה סכנה ללכת במעלה ההר מפאת החלקה ושבירת ידיים ורגליים. ואילו הרה"צ הר' מאיר היה הולך תמיד דרך מעלה ההר ואף פעם לא החליק.

פעם אחת הדרך הייתה חלקלקה מאוד, והרה"צ הר' מאיר הלך לבית הטבילה כדרכו בקודש בדרך הרגילה שבמעלה ההר. באותו זמן הגיעו כמה אורחים אברכים עשירים, 'משכילים' קצת, שלא החזיקו במופתים. כשראו שהרה"צ הר' מאיר הולך אל ההר בביטחה כאילו אין שום סכנה בהליכה זו, רצו להראות שגם הם יכולים ללכת בדרך החלקלקה.

כשנכנס הרה"צ הר' מאיר לבית הטבילה, החלו האברכים ללכת במעלה ההר, ומשרק התחילו ללכת כמה צעדים, מעדו וניזוקו קשות עד שהיה צורך לקרוא לרופא ולהשתמש ברפואות.

אחד האברכים היה בנו של אחד מהמקורבים. כשהבריא, אור כוח ושאל את הרבי הרה"צ הר' מאיר: "אף אחד אינו יכול ללכת בדרך החלקלקה שבמעלה ההר לבית הטבילה, ואם הולכים - מועדים ונופלים, ואילו הרבי הולך תמיד באותה דרך?"

ענה לו הרבי הרה"צ הר' מאיר:

"כשקשורים למעלה לא נופלים למטה. מאיר'ל קשור למעלה ולכן הוא יכול ללכת במעלה ובמורד אפילו אם ההר חלקלק".

(לקוטי דבורים בלשון הקודש חלק א"ב עמ' 360-1)

"ואין אנו יכולים לעלות"

ישנו פירוש חסידי ב'עבודה' על המאמר 'ומפני חטאינו גלינו מארצנו ונתרחקנו מעל אדמתנו, ואין אנו יכולים לעלות': "חטא" הוא "חיסרון"; "ארץ" היינו רצון, כפי המובא במדרש (בראשית רבה ה, ז): "למה נקרא שמה ארץ - שרצתה לעשות רצון קונה"; "אדמה" היא עפר. אדם נקרא בשם "אדם" מפני שאת גוף האדם ברא השם יתברך מהאדמה.

וזהו פירוש המאמר 'ומפני חטאינו':

בגלל המגרעות והחסרונות שלנו שלא עוסקים בעבודת החסידות בפנימיות, רק יוצאים ידי חובה בעבודה חיצונית, באמירת פרק תניא כפי שאומרים תהלים יומי, עבודה שבלב - מאן דכר שמה, הרי בגלל חסרונות ומגרעות אלו "גלינו מארצנו" - גלינו רחמנא ליצלן באופן ששכחנו לגמרי טעמו של רצון אמיתי; "ונתרחקנו מעל אדמתנו", עד שמיום אל יום מתרחקים יותר ויותר מ"אדמתנו" - מה"אדם" שלנו, כלומר, מהאדם הפנימי החסידי השקוע בעבודה פנימית, עד שח"ו "ואין אנו יכולים" - לא יכולים כבר ח"ו "לעלות", התדרדרנו כל כך שאין כבר יכולת להתעלות.

"מאיר'ל קשור למעלה"

היה זה בחורף תרס"ג, אבי [אדמו"ר הרשב"ב] שהה כמה חודשים בווינה אצל הפרופסורים. גם אני נלוויתי אז אל אבי, והיה לו סדר לבקר מזמן לזמן בשעות הערב ב"מנינים" של חסידי פולין



קולות מהבטן

ראיון בלעדי עם חידק ההליקובקטר

מה אתה יכול לעשות?

הרבה דברים. למשל, לגרום לצרבות אימות, בחילות, כאבי בטן, ריח רע מהפה. אני מפריע לספיגה של ברזל ושל ויטמין B12. אני יוצר להם גזים במערכת העיכול ותחושה של נפיחות בבטן. כשאני מגזים אני מסוגל אפילו לגרום לסרטן...



אתה ממש מסוכן!

אמרתי כבר שאני לא נחמד. אני החיידק הכי נפוץ בעולם, והמצחיק הוא שבמקרים רבים בכלל לא עולים עלי. יותר מזה, הרפואה מסתבכת איך לטפל בי. נותנים אנטיביוטיקה, מתחילים עם שני סוגים ולפעמים מערבבים אפילו שלושה. אבל התרופות גורמות לתופעות לוואי מאוד דומות לתסמינים שלי... הצרבות רק מתגברות בגלל פגיעה קשה יותר ברירית הקיבה, לכן מביאים תרופה נוספת, סותרת חומצה. בסופו של דבר אלה התנאים הכי טובים בשבילי להתפתח מחדש. וזה עוד במקרה הטוב, במקרים הפחות נחמדים כשלא יודעים שאני שם, סותרים את החומצה בלי להרחיק אותי ועוזרים לי לשגשג!



אז מה אפשר לעשות נגדך?

אתם שואלים אותי? תשאלו את הניג! הוא הכריז עלי מלחמה, מנסה להפריע לתנאי הגידול והשגשוג שלי.

מה תרצה למסור לבני האדם, קוראי העיתון הזה?

ד"ש חם. ואם אתם מזהים שאני גם אצלכם, תלכו לאכול כבר. אני רעב!



שלום לך הליקובקטר.

לצורך הראיון, נוכל לכנות אותך "אלי" או "קובי"? השם שלך מאוד ארוך...

שלום גם לכם. השם המלא שלי הוא הליקובקטר פילורי, כך שהצורה שפניתם אלי היא כבר מקוצרת. מעבר לכך, אני חושש שיחשבו אפילו בטעות שאני נחמד. אני מאוד לא. אז לא נשתמש בשמות חיבה.



אוקיי. ספר לנו קצת על עצמך.

אני חיידק, בדומה להרבה מאוד חיידקים החיים במערכת העיכול. ההבדל היחיד ביני לביןם הוא, שבעוד שהם חיים בתוך מערכת העיכול, במעי, אני מצאתי מקום טוב בקיבה. אני נמצא ממש בהתחלה, כך שהאוכל מגיע אלי טרי וטוב.

האמת היא, שכל החיידקים היו שמחים ליהנות מהאוכל הטרי כמוני, יש לי חברים בלסטוציטים, קלוסטרודיום וחבר מאוד טוב - סטרפטוקוקוס. גם קנדידה ותולעי מעיים ביחסי ידידות איתי... רק שהחומציות בקיבה מחסלת אותם מיד. אני מצליח לחיות למרות החומציות - למדתי להתגונן בעזרת חומר שאני מפרש ולהתחפר בתוך רירית הקיבה שלכם.

איך אתה מגיע לקיבה של בני האדם?

אצל רוב בני האדם אני קיים, רק שלא תמיד הם יודעים זאת. יכול להיות שאני קיים אפילו אצלך! בני האדם קולטים את קיומי רק אם אני מתקיף אותם באלימות.



יאיר הניג, מנהל מכון הניג לרפואה טבעית בירושלים מסביר:

הליקובקטר פילורי הוא החיידק הנפוץ ביותר בעולם, ועומד מאחורי שורה ארוכה של תסמינים, ביניהם: כאבי בטן, צרבות, גזים, בטן נפוחה, ריח רע מהפה, ויטמין B12 וברזל נמוכים.

החיידק נמצא ברירית הקיבה. קיימת טענה שכל החיידקים טובים, ומטרת הפעילות של ההליקובקטר היא לשקם פגיעה ברירית הקיבה. עם זאת, התזונה של ימינו מקשה על שיקום הרירית, ובאופן רגיל גורם החיידק לסבל רב.

לפני כשבעים הגיעה לקליניקה אישה שסבלה במערכת העיכול. מיד כשהתחילה לדבר הרגשתי את ריח ההליקובקטר מהפה שלה. שאלתי אותה אם היא סובלת מכאבי בטן ומצרבות, והיא לא הסתירה את הפתעתה מה"ניחוש" המדויק שלי. אבחון בגלגל העין חיזק את האבחנה שהליקובקטר מסב לה סבל רב. התאמת לי תזונה ותוספי מזון. אתמול היא קפצה לקליניקה להודות. רוב התסמינים חלפו לגמרי ובאחרים חלה הטבה עצומה.

בקליניקה שלנו אנו מאבחנים את החיידק בעזרת התסמינים, אבחון בגלגל העין ועוד, ומטפלים בו באמצעים טבעיים המחזקים את הגוף, משקמים את הרירית ומרחיקים את החיידק. שלוש פורמולות צמחיות של הניג מתאימות למקרי הליקובקטר, כמו גם התאמת תזונה, שטיפת מעיים וטיפול רגשי בשיטות טבעיות כמו שלושת המימדים דמיון נובע.

אם גם לך יש חשש שהליקובקטר נהנה על חשבון הקיבה שלך, חבל לסבול. אני וצוות מכון הניג נשמח לעזור לך.

לקביעת תור לאבחון התקשרו עכשיו: 02-9919109

שתיים, שלוש, ארבע לפנות בוקר

ברו:

א. זכור! התחנת בצבא. אתה לא מקיים את "נקי יהיה לביתו שנה" - לפחות תדאג לשתף את אשתך בכמה שיותר הודעות טקסט: בוקר, צהריים וערב - כמו שחרית, מנחה וערבית - ככה תזכור שאין דבר כזה מפגש עם הקדוש ברוך הוא בלי מפגש עם אשתך. "זכו - שכינה ביניהם" והשכינה היא המחברת!

שלח כמה שיותר הודעות חיזוק, פרגון, חיבה ואהבה, הכרת הטוב, תשתף אותה בהצלחות שלך - חשוב מאוד שאשתך תרגיש מעורבת ותדע שאתה באמת עושה דברים חשובים וגדולים ויש לה על מה למסור את הנפש, היא לא סתם לבד, בזמן שהבעלים של החברות שלה מגיעים כל ערב הביתה.

זכור אחי! שלך ושל כל החיילים שלך - שלה הוא!

ב. גם אם אתה סוגר שבת בלעדית, יש בעולם את: זר פור יו - אין מצב שאתה לא משקיע איזה 150 ש"ח על זר יפה עם מכתב אישי ואוהב ומחמם את הלב.

שלח חברות טובות שיצאו איתה למקומות שהיא אוהבת, שיבואו אליה הביתה עם איזה סלט מפנק וגדול ושתי כוסות שייק פירות בריא ומרענן.

ג. יוצא הביתה? שים את הפלאפון בצד! אתה חייב להיות בכוננות? תסתכל בו פעם בשעתיים לכמה דקות. תשתף את אשתך ותעשו תיאום ציפיות מדוקדק, וחשוב שאתה תדגיש בצורה אמיתית שהכי חשוב לך לא לבזבז דקה אחת של הביחד שלכם. יצאתם לאכול? תשאיר את הפלאפון ברכב! לא מספיק לשים אותו על שקט!!



ד. אחי אוהבי, תעזור לה במטבח, תקנה לה דברים שמשמחים אותה: בגד, אוכל טעים, מטפחת, תכשיט, תשקיע אחי! תכינו ארוחת ערב ביחד. אתה לא יודע? תחתוך סלט! את זה כולם יודעים.

ה. תתפלל כל הזמן: "ה' יתברך, תן לי רעיונות יצירתיים שיעשו לאשתי אהובתי בחירת ליבי טוב בלב, תן לי כוחות ומילים נכונות שיבטאו את הכרת הטוב וההערכה העצומה שלי אליה, תן לי להיות טוב עין ובעל אוהב ומפרגן שיודע לשתף ומבקש מאשתי שתלמד אותי איך אני יכול להשתפר ושאיני אקבל זאת בענווה ובסבלנות". וככה תוסיף ותבקש גם על מפקד הפלוגה, שה' יתברך יהפוך את ליבו ופתאום תראה שהוא יתחשב יותר.

ו. אתה עייף? תבקש מאשתך לנוח כמה שעות, רק אחרי שדאגת לתת לה הרגשה טובה בלב!

ז. אתם קודמים להורים וקודמים לחברים וקודמים לשכנים! עד שאתם נפגשים, תודיעו לכולם: אנחנו חייבים את הזמן לעצמנו ושאינו אחד לא ילחץ אתכם!!!

ח. תנסו להתחבר לרב או לקהילה שנמצאים שם זוגות ומשפחות שמתמודדות עם מה שאתם מתמודדים. אי אפשר בלי רבנים! (יש גם נושאים הלכתיים חשובים שיש בהם כוח דהיתרא גדול מאוד לזוגות במצב שלכם).

הלכה זה הלכה! לא משחקים באש! עם כל הקושי וכל הכאב, ה' יתברך יודע הכי טוב מה טוב בשבילכם.

ט. תמצא את הזמן לפני שנפרדים שוב להחביא פתקים עם שוקולדים קטנים, ותעשה לאשתך 'חפשי את המטמון' לשבוע או שבועיים, תכתוב לה מכתבים קטנים שעושים טוב בלב! ותכין אותה לשבוע ולשבועיים הקרובים!

י. תפתיע!! תגוון, תשנה. בחיים אל תרים את הקול וגם אל תהיה בשקט של נעלב ותפגע בה בשתיקה שלך. המצב של הזוגיות שלכם רגיש פי כמה וכמה מכל זוגיות אחרת - עליך להחמיר בסליחה, באהבה, בשמחה, בוותרנות ובלדון לכף זכות.

"זהו אחי אוהבי, אתה מתקשר אלי עוד שבועיים לעדכון מה קורה. אם לא תתקשר, אני אשתדל לזכור להתקשר. אני מאמין באמונה שלמה שאם תקשיב לעשרת הדיברות של החייל הנשוי בצבא, תגלה פלאות בזוגיות ובקשר שלכם.



"השעה 4 לפנות בוקר. עוד שעתיים אתה קם להמשך משימות. אל תשכח לשלוח לאשתך עכשיו מיד הודעת אהבה קצרה. אם היה לך זמן לדבר איתי שעה וחצי, יש לך זמן גם בשבילה..."

"תודה רבה על הזכות ששיתפת אותי! בהצלחה בכל אחי אוהבי, ותמשיך לקדש שם שמים!"

השעה 02:30 לפנות בוקר, הפלאפון מצלצל, "הקפצה". התעוררתי משינה. "שלום פרץ, הערתי אותך?"

"לא אחי אוהבי, הכל טוב, תודה רבה שאתה מתקשר, אפשר לחזור אליך עוד שלוש דקות?" - "כן. תודה רבה".

מודה אני, נטילת ידיים, ברכות ואני חוזר אלי:

"שלום אחי, מה שלומך? במה אפשר לעזור?"

- "שמע פרץ, אני מעדיף לא להזדהות".

"בסדר גמור אחי!"

- "אני קצין בשריון, הרגע חזרנו מתרגיל לילי ארוך. אני לא מסוגל יותר: אני נשוי טרי, לפני חצי שנה התחתנו - אף אחד לא מבין מה עובר עלי. המ"פ לא מתחשב בגרוש. כבר שבועיים שאני לא רואה את אשתי, ויכול להיות מאוד שעכשיו מקפצים אותנו וזה כבר יהיה השבוע השלישי. הלחץ עצום מכל הכיוונים: המג"ד, הקצינים האחרים, החיילים ושיא השיאים: אשתי, בחירת ליבי".



"איך אתה עם החיילים?"

- "ברוך ה', טוב. עובדים קשה ושמחים מאוד בעשייה. אני אוהב את החיילים מאוד, והחיילים מחזירים אהבה ועובדים נפלא".

"ותגיד לי אחי, איך היחסים בין הקצינים והמפקדים והמפל"ג?"

- "באמת ברוך ה' טוב, כמו שאמרתי לך, יש לחץ עצום של עשייה, וכולם חברים של כולם. אבל ברגע שאשתי מתקשרת אלי בוכה, זה פשוט שובר אותי. מפרק אותי! בפעם האחרונה שיצאתי הביתה לשבת, אשתי כבר שאלה 'אולי תעבור לתפקיד עורפי?'

"האמת, שאני ממש לא רוצה! טוב לי עם המפקדים, טוב לי עם החיילים, העשייה ממלאת אותי, אבל כשאמרתי לה את זה, התחילו לרדת לה דמעות מהעיניים. זה ממש פוגע בקשר בינינו ובזוגיות. תודה רבה שאתה מקשיב לי. בחודשיים האחרונים המצב ממש מחמיר, חסד ה' עלינו וכבר וכינו להיכנס להיריון, ומאז, זה פשוט קשה פי כמה וכמה. אתה יודע איך זה תחילת היריון: בחילות ומצבי רוח שונים וכל דבר רגיש הרבה יותר".

"תגיד לי אחי, אתה משאיר לאשתך פתקים עם שוקולדים קטנים ומחביא לה בבית?"

- "לא הבנתי".

"אתה יודע, כדי לשמח אותה. אתה לא רואה אותה כמעט, היא מוסרת את נפשה יומם ולילה, בבטן שלה מתפתחים חיים חדשים, משהו כדי לשמח אותה".

- "אני משתדל לקנות לה פרחים לכבוד שבת".

"לא מספיק, אחי אוהבי!"

"ותגיד לי, אתה שולח לה כל כמה שעות הודעות של בעל אוהב ומעריך: 'בוקר טוב אהובה', 'חושב עלייך, שיהיה לך יום נפלא', 'בהצלחה במבחן', 'מתפלל שתרגישי טוב בחירת ליבי, מעריך אותך', 'תודה לה' יתברך, אני כל כך מאושר שאת אשתי ותהיי האמא של הילדים שלנו! אתה שולח?"



- "לא פרץ, יש ימים שלמים שאני לא מספיק, היא יודעת מראש שברגע שיש לי זמן, אני מיד מתקשר, היא מבינה את

הלחץ".

"אחי אוהבי, אני ממש לא מבין אותך. איך יכול להיות שאין לך זמן לשלוח הודעות?! לקצינים אתה שולח הודעות, לרס"פ, למפקדים האחרים, לקצינת ת"ש, למש"קיות השונות, למ"פ, לסמ"פ... לכולם יש לך זמן, ורק לאשתך, בחירת לבי, אין לך זמן??"

- "אתה צודק. אני צריך לעשות תשובה, אבל זה ממש מוסכם בינינו, כבר דיברנו על זה הרבה לפני החתונה וגם אחרי החתונה".

"אחי אוהבי, השעה 3 לפנות בוקר, אני רק רוצה לתת לך כמה עצות טובות לפני שתהיה חייב לעזוב את התפקיד שלך וגם לטפל בזוגיות שלך ולשקם את כל מה שנהרס ונפגע מחוסר השקעה, כתוצאה מלחץ עצום שאתה נמצא

לרגל שנת ה-50 לשחרור יהודה ושומרון, תנועת ההתיישבות 'אמנה' מציבה את היעד הבא: **מיליון מתיישבים ביו"ש! הצטרפו אלינו!**



ש.א.ג. (ולול)
בניה ופיתוח בע"מ

בית צמוד קרקע חד משפחתי

שלב א'
הסתיים
שלב ב'
נפתח

עשרות זוגות צעירים
כבר רכשו

כרמי שילה

- בית חד משפחתי על כחצי דונם
- צמודי קרקע חד משפחתיים
אחרונים ביהודה ושומרון
- קהילה חמה עם כל השירותים הדרושים
- יישוב דתי לאומי בצמיחה

החל מ- מדד 12/17 | כולל אגרת מבני ציבור

₪ 1,153,000



כרמי שילה



הראל: 052-5665993

50 ד' ירושלים
15 ד' אריאל
30 ד' שילה
55 ד' תיא
6 כביש
מרכז מידע אמנה
1-800-260-240
www.amana.co.il



אלומה נב | ALLUMA@GMAIL.COM

היומרה המרה

בחדש האחרון נתקלתי בתוכנה מתוך הלימוד בהשראת ימימה, שסידרה לי כמה חלקים פנימיים במקום, וזה לא דבר של מה בכך. זוהי התוכנה: עדיף לטעות ולשגות הרבה, לקום וליפול ולקום, מאשר להיות במחשבה יומרנית שהבנו הכל מהר ושנחנו כבר מתוקנים.

למה הכוונה? ניקח לדוגמה נושא של אכילה. נכון שכשנכנסים לתהליך כלשהו של תזונה מיטיבה, יש ציפייה שלא ניפול יותר לעולם? שזהו, החלטנו וכבר הצלחנו להתמיד בזה קצת, אז אנחנו כבר מתוקנים, שום אוזן המן שהקדימה את זמנה לא תשבור אותנו? די, הבנו את מה שצריך להבין, אנחנו לטובתנו, לא יכול להיות שסתם נחזור פתאום לאוכל שאנחנו לא רוצים לאכול.

או עולם הדייטים. נכון שאם התנסיתי מספיק או עכשיו חייב לבוא משהו טוב, לא הגיוני שאפול שוב באותן נקודות, לא הגיוני ששוב אצטרך לחפש אחרי שהתנסויות קודמות כל כך מירקו אותי. לא הגיוני שעשיתי כבר כזאת עבודת נפש וההצעות עדיין לא רלוונטיות. וזה תקף גם לנושא הכעס, איך אלף פעם החלטתי לא לכעוס והנה באה הפעם האלף ואחת, וזה תקף לכל נושא יומיומי שבו אנחנו נדרשים לעמוד ולהתמודד שוב ושוב ושוב.

אם תכריז על עצמך כמתוקנת, שהבנת וזהו זה, את כל כך תפלי כשתבוא נפילה, את תופתעי, תתנגדי, תתיימרי, תתאכזבי, הנפילה תהיה קשה פי כמה.

לחיות את המציאות

בכל נושא כזה הלימוד אומר: עדיף לטעות וליפול מדי פעם. ומרחיב ואומר: שום דבר לא מובטח לך, אל תתיימרי שאת כבר יודעת, מתוקנת, שהבנת מהר ואת כבר שם, שהשגת וזה בכיס שלך. כי בכל רגע ורגע את עלולה לכעוס, גם כשכבר החלטת, גם כשאת כבר יודעת הכל. בכל צומת דרכים זה יעלה ואפילו בסתם שביל, בסתם יום, בסתם שעה, בלי שום סיבה מיוחדת את עלולה לשגות וליפול ולא לעשות את מה שחשבת שאת כבר יודעת לעשות.

תפחיתי את היומרות שאת כבר מתוקנת, ותסתכלי על מה שיש כאן, בזמן הזה. זה שעשית דרך – לא מבטיח לך כלום. תחיי את המציאות. משהו לא עובד – את מתקנת. ואם הוא שוב לא עובד – את מתקנת שוב. ושוב ושוב ושוב. אם תכריזי על עצמך כמתוקנת, שהבנת וזהו זה, את כל כך תפלי כשתבוא נפילה, את תופתעי, תתנגדי, תתיימרי, תתאכזבי, הנפילה תהיה קשה פי כמה.

היומרה הזו משכנעת אותנו מה אמור להיות, אבל כשהוא לא מתקיים היא משאירה אותנו עם תחושה מרה. כמה אותו "אמור להיות" מחסיר מאיתנו, אני אמורה להיות מתוקנת, אני אמורה להיות בשלב אחר, אני אמורה ואמורה – ונשארתי מרידה. אל מול היומרה אנחנו פוקחים עיניים אמיתיות אל המציאות, לא מצויים בדמיונות על מקומות אחרים לגמרי, אלא מנסים לפעול על פי הנתונים העכשוויים.

להתחייב לתהליך

אנחנו בני אדם. עדיף לנו לשגות, וללמוד לקבל את עצמנו עם השגיאות, ולהיות רגועים בידיעה שאנחנו עלולים לשגות בכל רגע, אבל באותו רגע ממש אנחנו יכולים גם לבחור מחדש בטוב. אנחנו בפנים וזהו זה, מחוייבים לתהליך עד שמשמייים יוכרו אחרת. וגם כשנפלים אנחנו לא שוברים את הכלים על כל התהליך, לא שואלים עליו בכל פעם שאלות קיומיות. צריך לקחת בחשבון: אנחנו בתהליך, והוא כנראה לא יקרה לפי התכנון שלנו ולפי איך שסידרנו במחשבותינו שהוא אמור להיות. אנחנו גם נשגה וניפול, אז כדאי להפחית יומרה שכבר הבנו ושאינו לנו מושג בשל מה הנפילה הזו. היא כאן בשל היותנו בתנועה של התקרבות ותיקון. והיא כאן בשביל שנוכל לקום שוב כדי להמשיך, כמה פעמים שצריך, עד עולם.

ואיכשהו, יש לי הרגשה קטנה, וזאת לא התניה ולא הבטחה, רק הרגשה קטנטנה שכשמפחיתים את היומרות גם מצליחים טיפה יותר.



איך לבחור לאן להמשיך אחרי השמינית?

הרב גור גלון | ראש ישיבת ההסדר הר ברכה, וראש בית הספר ל'אימון' 'מאמנים לחיים'

חשוב לראות את התוצאות בשטח!

שמיניסט יקר שלום וברכה,

אני מניח שעכשיו אתה כבר עם חזון, אתה יודע לאן אתה רוצה להגיע. כעת אתה עומד לפני שאלה מורכבת: איזו ישיבה תעזור לך להגיע לאן שאתה רוצה להגיע?

זאת בהחלט שאלה קשה, ואני רוצה לתת לך דרך מצוינת – להתבונן בבוגרי הישיבה!

כדי להבהיר עד כמה הדבר חשוב אני רוצה לתת דוגמה מעולם בחירת המקצוע, דוגמה שאני רואה אותה בכל שנה מחדש. רבים מבני שיעור ה' באים להתייעץ על בחירת מקצוע, ושוב ושוב אני מפנה אותם לבדוק אצל אנשים שעובדים במקצוע, לא אלו שלומדים את המקצוע, לא שעובדים שנה ראשונה, אלא אנשים שבמקצוע כמה שנים, ולברר את כל מה שמעניין אותם: מה עושים ביום יום? מה רמות השכר? מה אפשרויות הקידום? ועוד. בכל שנה רבים מחליטים לבחור מקצוע אחר מהצהרתם הראשונית בעקבות בדיקה זאת.

כולם מבינים שזו שטות לבחור מקצוע על פי מה שקורה בלימודים, אני מקווה שאתה מבין שזה ממש אותו הדבר לגבי ישיבה, בוחרים על פי הבוגרים ולא על פי האווירה הנחמדה שיש בישיבה.

בוגרי הישיבה אלו הגידולים של הישיבה, אלו האנשים שיצאו ממנה, הם המייצגים מה מקבל מי שלומד בישיבה.

על פי הפרמטרים החשובים לך תבדוק בבוגרי הישיבה:

איפה הם מתגוררים – בקווים הראשונים של ההתיישבות? בגרעינים תורניים? איזו שליחות יש במקום מגוריהם?

כמה תורה הם לומדים ביום-יום? איזה סגנון של לימוד?

האם יש משהו שמאפיין את המשפחות שהם מקימים: משפחות ברוכות ילדים? תורניות? סגנון תורני?

מה השפעתם על החברה שסביבם? על עם ישראל?

אך כאן המקום לכמה הבהרות:

אל תתבונן רק בבוגר אחד, תנסה להכיר לפחות שלושה או ארבעה בוגרים של הישיבה, ייתכן אחד שאיננו אופייני ומייצג.

שים לב, אם רצונך להיות מורה או רב, התבונן במורים וברבנים שיצאו מהישיבה, אך אם רצונך להיות אדם שהולך לעסוק במגוון המקצועות האחרים, התבונן בבוגרי הישיבה שעוסקים במגוון המקצועות האחרים.

ומה ראיתי להפריד בין מורים ורבנים לבין שאר המקצועות? מורים ורבנים קשורים יותר ללימוד התורה, לעולמות החינוך והאידיאלים. אולם אתגר מורכב וגדול יותר עומד בפני מי שהולך לעסוק בשאר המקצועות. פעמים רבות הוא צריך ללמוד תקופה ארוכה באוניברסיטה, הוא נמצא בעולם החומר והחול, והאתגר שהוא עובר הוא אחר. ממילא צריך לבחון בנפרד מה הוא קנה בישיבה ואיך זה משפיע עליו לאורך שנים.

טוב להתבונן בבוגרים שעברו את גיל שלושים. כיוון שהמטרה היא לראות את ההשפעה ארוכת הטווח של הישיבה, עדיף לראות את הבוגרים שכבר הקימו משפחות, נמצאים בעולם התעסוקה, התחילו להשפיע על סביבתם, ולא על בוגרים שנמצאים עדיין בישיבה, או שנמצאים בשלב לימודיהם באוניברסיטה או שנות העבודה הראשונות שלהם.

אז צא והתבונן בבוגרי הישיבות, וניפגש בשבוע הבא.



מהפכת השמחה

בואו לקחת את השמחה
שלווה אתכם לכל השנה

כנס ייחודי עם מיטב המרצים בנושא השמחה



אורי גרודר



הרב אביגדור ברטוב



הרב מיכאל לסרי



דני שטג



הרב ארז משה דורון



הרב זאביק הראל



הרב שמואל טל



הרבנית יפעת טל

הרב דניאל כהן במופע התוועדות לגברים

מאדח את נאור כרמי

הזמרת רוחמה בן יוסף לנשים

תיאטרון פלייבק "מידלע"

יום שלישי ה' באדר 20.2.18 'אירוח בכפר' יד בנימין 16:30-22:00

ההרצאות ייתקיימו באולמות מקבילים לבחירתכם

עלות כרטיס: 140 ש"ח. בהרשמה מראש: 90 ש"ח

לפרטים והרשמה: 073-3202493 / 050-8684028 / 050-9009509

או חפשו "כנס מהפכת השמחה" בגוגל

מס' המקומות מוגבל

כיבוד קל ושתייה

- הערב בישיבה נפרדת -

דוכנים ועמדות מכירה במקום

כיצד משנים
הרגלים?

השביל הזה מתחיל כאן

אסף פני אל

פסיכודרמטיסט ושחקן

לפעמים נראה שהשיח של 'הפסיכולוגיה היהודית' אוהב מאוד את השיטות המהירות והחיצוניות כדי לטפל בבעיות שלנו - שינוי חיצוני של התנהגות, התמקדות בדפוסי חשיבה וכדומה. יש הרבה גישות פסיכולוגיות שממליצות על טכניקות כאלה ואחרות ואני לא פוסל אף אחת. ובכל זאת, אני מאמין דווקא בשיטה שנכנסת עמוק יותר.

כיהודים, אנחנו לומדים הרבה תורה, צוללים להבנה שכל דבר בעולם קשור לדבר שורשי יותר ממנו, הכל מחובר. החסידות מחברת בין עבר, הווה ועתיד, חושפת את עולם הכוונות. אז למה שהדרך שבה ניגש לבעיות ולהרגלים שלנו תהיה פשטנית וחיצונית?

בגדול, אפשר לקרוא לדרך עליה אני ממליץ 'דינמית'. היא מאמינה שהנפש מלאה בכוחות רבים שכל הזמן עוברים תהפוכות, מלחמות, יחסי-גומלין. הכל חי ובעט, קומפלקס שהתחיל להיבנות מהרגע שנולדנו וממשיך עד עכשיו.

במבט הזה, ההרגלים שלנו הם לא רק איזו פעולה שחזרנו עליה כמה פעמים ו"התרגלנו" אליה. יש סיבה שטמונה בפעולה הזו. הפעולה הגיעה בגלל סיבה מסוימת והיא גם ממשיכה ומשרתת אותנו. זה נקרא 'רווח משני'. אנחנו מרוויחים משהו מההרגל, גם אם אנחנו שונאים אותו ורק רוצים להיפטר ממנו.

ההרגל מכיל משמעות עמוקה שבילנו. לא בטוח שאנחנו יודעים אפילו מה המשמעות, אבל זה לא משנה להרגל. הוא ממשיך. אם אנחנו נעשה ניתוח 'חיצוני' ונכפה על ההרגל איזו טכניקה שתגרום לו להיפטר ממנו, יכול להיות שהוא ייעלם אבל הצורך הפנימי לא ייעלם. לכן, סביר להניח שהצורך הזה יחזור די מהר, בהרגל אחר, בתופעות חדשות שיצוצו ושוב יכניסו אותנו לכעסים וייאוש.

אז מה עושים? לצערי, אין פתרונות קסם. אני בעצמי ניסיתי להתמודד הרבה שנים עם הרגלים רעים שלי, אבל רק כשנכנסתי לעולם הפסיכודרמה התחלתי להתקדם.

זה אולי לא פופולארי ולא אינסטנט, אבל מי אמר שעבודת ה' היא כוז קלה? אני אגיד לכם עוד משהו, מאתגר עוד יותר: גם אחרי שעשינו את המסע המעמיק אל האישיות שלנו, וסוף סוף חשפנו את החלקים של הפאזל, הבנו מה גורם לנו לפעול ורכשנו כלים להשפיע על עצמנו, זה לא נגמר שם.

אני זוכר את ההתלהבות שלי בקבוצות פסיכודרמה שהעברתי. אנשים סיפרו על איך החיים שלהם השתנו, איך הם התגברו על מכשולים והצליחו לעשות דברים שהם לא חלמו עליהם. הייתי כולי חיוך מאוזן לאוזן, הלב מאושר ובטוח בכוחה של העבודה הנפשית.

כעבור שנתיים קיבלתי כמה טלפונים מאותם אנשים. העבודה נעלמה. האפקטים נחלשו. הם חזרו לסדרם, להרגלים שלהם ולקשיים הקבועים. באותו רגע הבנתי שהעבודה הנפשית ממשיכה איתנו לאורך החיים. זה לא רק ההבנות העמוקות שיעזרו לנו, אלא גם חיוק הכוחות הנפשיים, תרגול עוצמות הרגש והיכולת הקבועה להיות מחובר לעצמי.

אז טיפ קסם בארבע-מאות מילה לא תקבלו, אבל הכוונה דווקא כן: מי שרוצה לעבוד את ה' ומה שעוצר אותו הם ההרגלים, הנפילות והמחזוריות של המעשים הרעים - שיתחיל לעבוד על הנפש שלו, כי המסע שלו רק מתחיל.

Pevzee@gmail.com

רק על זה

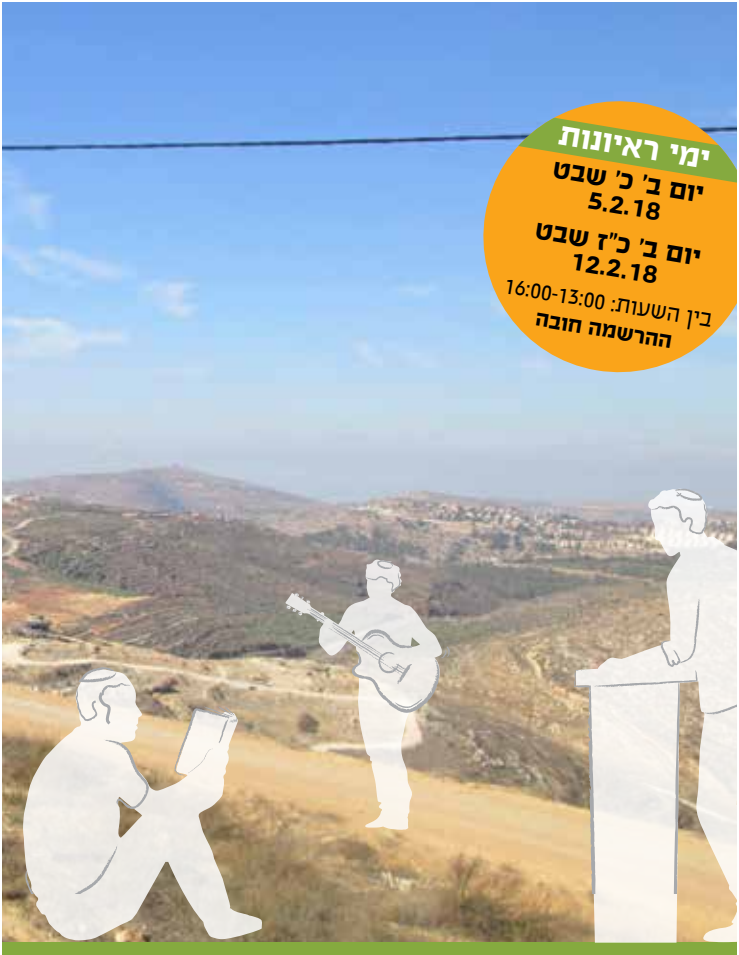
הושע מילר

הוצאת 'קורן ירושלים'

לרוב אנחנו עושים פעולות, ולא מעצבים תבניות. אנחנו מעמיסים על עצמנו רשימות של משימות, הרבה מהן חיוביות, הרבה מהן בקודש. או שאנחנו מצליחים לבצע, ואז מסמנים 'וי' ליד המשימה, או שלא. ובשטף החיים זה אפשרי לבצע ולסמן 'וי' על עוד משימה ועוד משימה, וליהנות מהדופאמין שהמוח שלנו מפריש בהגעה ליעד. אבל שינוי הרגלים או תכונות דורש עקביות ונחישות איכותיים בהרבה, והם לא יכולים פשוט 'להתבצע', לא על הדרך ולא מהצד. מי שינסה ככה לשנות הרגלים יצא מתוסכל מכך שהוא רשמית מנסה ולא מצליח, וגם יחווה את זה כתחום שהוא תקוע בו. לכן אמר רבי ישראל סלאנטר שיותר קל לגמור את הש"ס מלשנות מידה אחת בנפש - לגמור את הש"ס זאת משימה. גדולה אמנם, אך אחת שאפשר לבצע ולסיים. אפשר גם מן הצד.

נראה שדרך מובטחת, ואולי הכרחית, לשנות הרגלים זה שבזמן העבודה על ההרגל, אני אגיד לעצמי את העיסוק המרכזי שלי בחיים באותה התקופה כעבודה על רכישת ההרגל החדש. אם עד כה במענה לשאלה "במה אני עוסק" עניתי לעצמי "אני רואה חשבון", או "תלמידה לעבודה סוציאלית", או שלא הייתי עונה שום דבר (וזה כבר נושא לטור אחר) כעת צריך לענות "אני עובד על הרגל חדש, (למשל) לחייך בנעימות ללא סיבה כל פעם שאני נכנס לחדר". זה הנושא שלי, זה ניצב במרכזי חיי לתקופה זו, כל שאר החיים הם מרכזי אימונים לרכישת ההרגל. ואז בוודאי ארכוש את ההרגל. הקדוש ברוך הוא כבר תכנן את המציאות שלנו כך שכמעט כל יום אנשים שואלים אותנו - "מה איתך/מה קורה/מה הולך?" או שאנשים חדשים מתעניינים - "מה אתה עושה/במה אתה עוסק?" וזאת התזכורת עבורנו לשאול את השאלה הזאת בפנים, ולענות לעצמנו בפנים שאני עסוק בלרתום את כוחותי חיי - ובפי אענה את התשובות המקובלות, אלא אם כן מדובר בחבר שיכול להבין לנפשי. אחרי קביעת ההרגל בנפש, אפשר תודעית לחזור ולמרכז את כל העיסוקים האחרים, כאשר ההרגל הזה כבר קנוי לי ומשפיע על כל תחומי חיי.

ימי ראיונות
יום ב' כ' שבט
5.2.18
יום ב' כ"ז שבט
12.2.18
בין השעות: 16:00-13:00
ההרשמה חובה



מרחב של ריפוי
ברל'ה קרומבי

בית הספר 'משכן' לפסיכולוגיה יהודית

לפני מספר שנים הוזמנתי להעביר סדנה בפני קבוצת יזמים צעירים, שעסקה בשינוי דפוסי חשיבה. אחרי חצי שעה של סדנה קם אחד מהם והתריס בפניי: "אני לא מעררב את התסביכים שלי עם הביזנס!" בתשובה ביקשתי ממנו לשתף בפער מעולם העסקים שלו והצעתי לו לעשות ביחד עבודה קטנה, שבמהלכה מיפינו את ההרגלים בחייו אותם הוא חווה כפגמים וכרצונו לשנותם. מהר מאוד הוא הבין שאי אפשר לקבל תוצאה חדשה בפערים השונים המנהלים את חייו, מבלי לשנות את המחשבות שמנהלות אותו ואת האמונות מתוכן הוא פועל.

הקלישאה טוענת שאנשים לא משתנים. האמת היא שבדרך כלל אנשים לא רוצים להשתנות. כי כדי להשתנות חייבים לבחור באמת במקום החדש, ובחירה דורשת ויתור. אנו מאוד רוצים להשתנות אבל מבלי לוותר על מה שאנחנו מרוויחים בהרגלים הישנים שלנו. זה ההבדל בין הודמנות שמופיעה בחיינו, מבלי שנצטרך לוותר על דבר בשביל לזכות בה, לבין בחירה שדורשת לוותר על כל מה שאנו מרוויחים בהיותנו בהרגל הקיים שלנו.

בעל התניא לימד אותנו בספרו שהצעד הראשון בשינוי הרגלים הוא שינוי המחשבות שלנו, כי המחשבות יוצרות לא רק את המעשים שלנו אלא גם את הרגשות שלנו. לפי ספר התניא, הדרך לשחרר מחשבה בלתי רצויה היא פשוט להכניס במקומה מחשבה מאירה. במקום להתעסק עם דחיית המחשבה הלא רצויה וכך להמשיך לתת לה מרחב נפשי להופיע בו, מציע בעל התניא להתמקד ולהתעמק במחשבה חדשה, שממילא תיצור רגש חדש. אמרה ידועה של אדמו"רי חב"ד הסבירה את דרך העבודה הזו בארבע מילים: "חשוב טוב - יהיה טוב".

ימימה אביטל ע"ה לימדה אותנו שיש לנו "מחשבות עמוסות" שמנהלות אותנו ומשמרות את ה"אחיזות" שלנו במקומות הלא-מאירים בנפש. אם אדם מונע ממקום קורבני, ממקום מרצה או מקום אחר שחסר קבלה עצמית והרפיה, עליו קודם "לרפא" את המחשבות שלו, ורק מתוך המקום החדש הוא יוכל לשנות את מעשיו ובחירותיו.

כך גם הסבירה ימימה שבמקום להתעסק כל הזמן עם המקומות הדחויים בנו, עלינו ליצור "רגש הכרתי לקיום העצמי" שלנו, וממילא כשנפעל מתוך מרחב של ריפוי ושחרור כך ייראו התוצאות: המעשים והרגשות המקיפים את חייו יהיו תואמים למקום הנפשי ממנו אנו פועלים.

משהו חדש ממשוך

בישיבה התיכונית "לב חדש" שילה

	משאירים את הבית הפרטי כמקום מרכזי ולומדים במסגרת פנימייתית-חלקית	
	לוקחים אחריות ומקבלים חירות בלימודים, בעשייה בישיבה ובעיצוב אופיה	
	שואפים למצוינות לימודית במגוון מסלולים ומגמות	
	מציבים את עבודת ה' במרכז ומפתחים את עולם הרגש והנשמה	

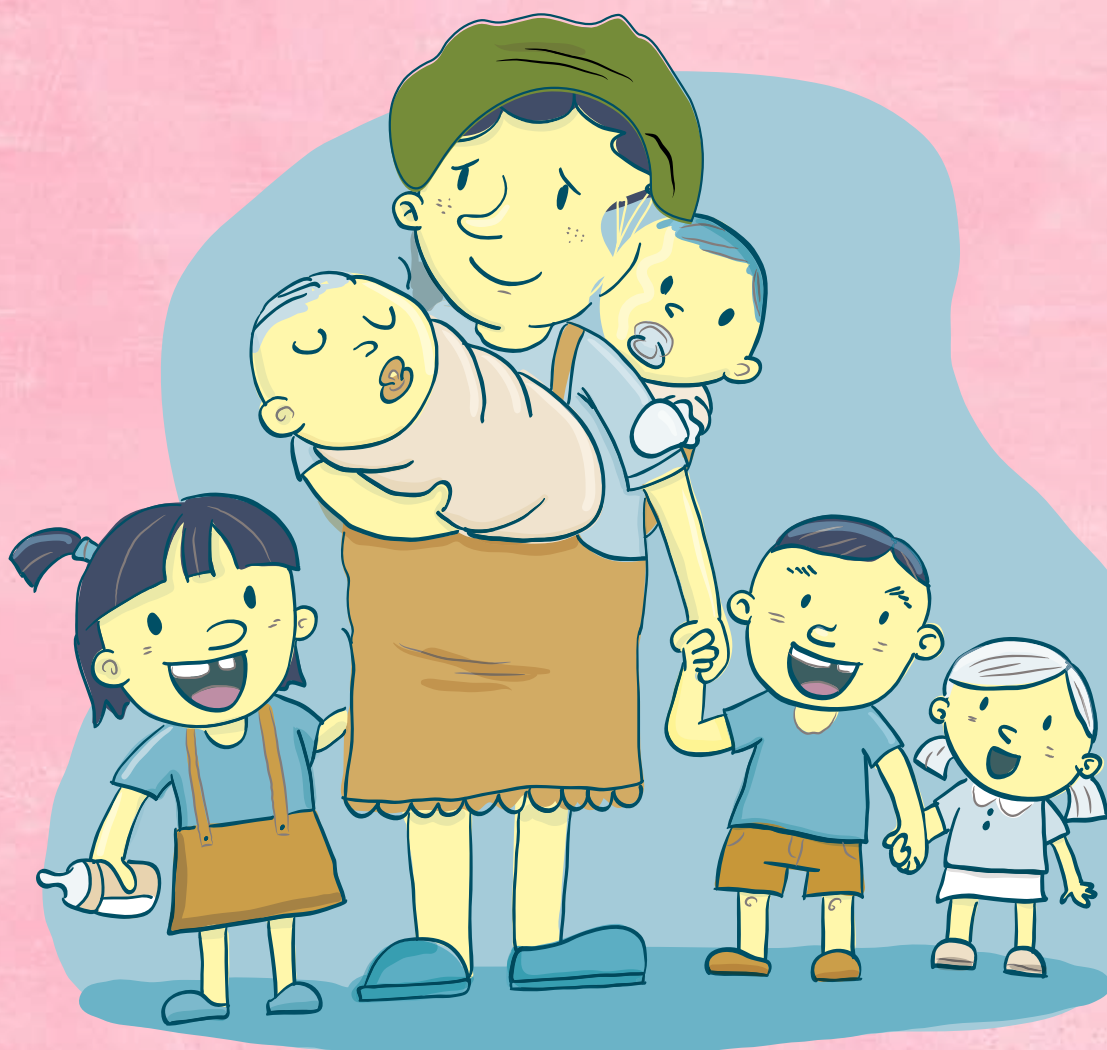
הרשמה לראיונות דרך האתר, בדוא"ל או במזכירות הישיבה

אשר & more



בוא לראות איך זה

לפרטים: הרב משה פליקס 052-8119971 | 02-6368885
 ישיבה תיכונית לב חדש שילה
 ytlechadash@gmail.com | www.lev-chadash.org



ברוכה תהי

לאחרונה התבשרנו על אמא ירושלמית שילדה את הבן העשרים במספר, והחלטנו שזה הזמן לבחון את התופעה מקרוב > כגשנו אמהות למשפחות ברוכות ילדים ושאלנו אותן איך החליטו ללכת על זה > איך עומדים בעומס הפיזי, המנטלי והרגשי, ואיך נותנים מקום לכל ילד? מאיפה הכסף, הפנאי, הרצון והאמונה? > נכנסנו לבתים ויצאנו מופתעים

חסיה בן זכאי

לילות החורף הארוכים יש בהם הזמנה להתכנס חזרה הביתה. מי שלא צריך להסתובב ברחובות ממחר לחזור אל הבית החמים בו, מטבע הדברים, מחכה ארוחה חמה ונוצר מפגש משפחתי נעים. הקן המשפחתי הפרטי הוא ברכה, שכל אחד מאיתנו מאחל לעצמו. ילדים זו שמחה, אומר השיר, ויש כאלה שזוכים לשמחה מרובה של משפחה ברוכת ילדים.

לפי נתוני הדמוגרפיה של תושבי מדינת ישראל, הממוצע של הילודה מטפס לשלושה ילדים, ממוצע שגדול פי שניים מרוב המדינות בעולם. פיריון, ההחלטה להביא ילד נוסף לעולם, ומשפחה ברוכה הם נושאים שנוגעים לכולנו. לא כל אחד ואחד זוכים לברכה הזו. רוב הנשים אין להן את היכולת הפיזית ללדת ילד שנה אחרי שנה, והסיבות לכך הן רבות: נתונים טבעיים, סיבות בריאותיות שמשפיעות על יכולת הפיריון, זמן הפוריות המוגבל שמשנתה מאישה לאישה ומרווחים שנוצרים בין לידה ללידה הם טבעיים.

בחרתי לצאת לשטח (כלומר לבתים...) לפגוש נשים שהן חלק מהאידאולוגיה הזו, לשמוע על הדרך ועל המחירים, על ההחלטה (אם הייתה) ועל ראייה לאחור, ומעל הכל, על האושר. זה המקום לציין כי במסגרת הכתבה לא נתייחס לשאלות ההלכתיות הנוגעות לתחום. מטרת העלולות את הנושא ולעורר שיח מכל מיני צדדים.

כל העולם משתק

חגיגת גרון, בעלת קליניקת 'מלוגמא' לטיפול גוף-נפש-נשמה, ילדה בשעה טובה לפני כמה חודשים את הילד האחד-עשר במשפחתה.

נתחיל מהילדות, איפה את ממוקמת במשפחה שלך והאם ילדים ומשפחה ברוכה היו חלק מהחלומות שלך?

"ממש לא! בכלל לא חשבתי על זה. גדלתי במשפחה בת שש נפשות, הילדה הצעירה והכי מפונקת, ובהפרש גדול מהאחות שמעלי. אמנם נהניתי מאוד להיות דודה אבל זה לא גרם לי לרצות להיות אמא. זרמתי לגמרי עם מה שהינתי, למרות שבתחילת דרכי האימהית הקדוש ברוך הוא לא היה ממש צד בעסק בצורה מודעת. בהמשך הדרך התקרבו ליהדות דרך החסידות, אבל מעולם לא תכננתי ואף פעם לא עלה על דעתי לתכנן את העתיד שלי".

התפקידים הרבים של אמא שואבים המון אנרגיות נפשיות ופיזיות. ממה את מתמלאת?

"הברכה המיוחדת שיש בילדים היא שהם מאפשרים לך להישאר ילדה. בשבילי להיות עם הילדים זה חסד עצום לחוות סוג של ילדות שנייה. ילד הוא קודם כל יצירה מופלאה, מלא במתקנות וקליל במהותו, זורם, נע מבכי לצחוק ולהפך, בלי הרבה חשבונות.

"בעיניים שלי ילד, כל העולם הזה הוא משחק אחד גדול. כשהוא יושב לאכול הוא משחק, מעניין אותו להרגיש את האוכל, להעביר אותו ממקום למקום. אנחנו חווים חוסר משמעת אבל הילד שקוע במשחק שלו, והדרך הטובה ביותר לגרום לו לעשות דברים היא פשוט להשתתף במשחק שלו. אמנם את כבר בצד של המבוגרים השקולים והמבינים ואולי אחרי יום ארוך, ואין לך סבלנות כל היום לשחק, אבל מה דעתך

לנסות? לשים לילד כובע של נער שליחויות ובימבה ולהגיד לו 'הבוס אמר שיש לך משימה חשובה להביא לו נעליים חומות'. תנסו, זה עובד!".

בתור מישהי שעוסקת בחיבורי גוף ונפש, מה כדאי לאמא לעשות בשביל להישאר שמחה ורגועה?

"אני רוצה להסביר קצת על הגוף המופלא שלנו. הגוף שלנו לא יכול להיות בו זמנית בכמה מקומות, אבל המחשבות שלנו מתרוצצות כל הזמן מכאן לשם ומן ההווה אל העבר והעתיד. כשאנחנו יושבות בסוף יום על הכורסה והמחשבות שלנו בכיור ובכביסה, בשאלה מתי כבר הילדים ילכו לישון, במחשבות על מה שעוד לא הספקנו מהרשימה ומה לא הספקנו אפילו לרשום, השרירים שלנו עובדים ממש

אמנם בראש המבוגר והדואג יש לי דברים הרבה יותר משמעותיים וחשובים והכרחיים לעשות חוץ מלשחק עכשיו משחק זיכרון או לשבת עם ילד על הכרעים ולהקשיב להגיגיו, אבל אם רק נרשה לעצמנו, לראות את הפלא הזה שקוראים לו הילדים שלנו, להתחיל להתמלא מעצם קיומם ולהידבק באנרגיות שלהם, תיכנס בנו נינוחות, גמישות ורוגע.

"ועוד דבר חשוב צריך לדעת: אם אנחנו מזהים אצל הילדים טון שלילי ונרגנות, זה בדרך כלל אומר שהגוף שלהם לא קיבל את החיבוק, הליטוף, את ההווה המוחלט הזה עם אמא. וגם עם מתבגרים זה אותו הדבר. הם זקוקים לחיבוק, ליטוף והקשבה לא פחות מהקטנים".

ליהנות עכשיו

מה עם כל המטלות והמחויבויות?

"מדובר בסדרי עדיפויות. התקופה הזאת בה את יכולה להתרפק על הילדים, לשחק איתם ופשוט לשמוח ולאהוב בלי סוף עם יכולת מימוש של האהבה (אוהבים כל הזמן, אבל כשהבן יוצא לשייבה את כבר לא תוכלי לקווצ' אותו באותה זמינות...) - התקופה הזו חומקת יותר מהר ממה שאנחנו חושבות, ובכל שלב בחיים את קובעת את סדרי העדיפויות שלך.

"מעבר לכך, המפגש עם הילדותיות שבנו מפנה אצלנו המון זמן וכוח, לפעמים באורח ניסי ממש, לשאר המטלות. פתאום זה יותר זורם, הילדים מוכנים להצטרף ולתת יד והעבודה הרבה בבית מקבלת פרופורציות אחרות".

מה עושים כשיש הרבה ילדים וכל אחד רוצה את תשומת הלב שלו?

"כשאת עושה את העבודה הפנימית שלך ב'פשוט להיות איתם', את מגלה שמספיק לילד לראות שהקשבת לו באמת והוא מתפנה לעיסוקיו. אין לו את הצורך לבחון אם את שם בשבילו או לא. האווירה כולה נרגעת והופכת נינוחה, משרדת שיש זמן להכל. ילד שרואה את אמא מקשיבה בנחת לאחיו יודע שהיא תהיה שם גם בשבילו בעת הצורך. כבר אין אווירה של 'להילחם על הזמן הקצוב'. תנשמי עכשיו עמוק, כשאת קוראת את השורות הללו, ותרגישי איך משהו בפנים מתרחב לך.

"הגוף שלנו מדבר איתנו כל הזמן, צריך רק להקשיב וכך ללמוד על העולם ועל עצמנו. תרגישי את הגוף שלך, אם הוא מכורך או רפוי, נושם או חנוק, אם כשאת יושבת הוא גם יושב, לגמרי, או שהוא כמו קפיץ מתוח. תתחילי משם את העבודה. מהגוף עצמו. והעיקר - לאהוב, לחבק, להיות, ליהנות. עכשיו".

את מתארת מציאות מוארת ושמחה ואני מתעקשת לשמוע ממך התייחסות לקשיים.

"בחוויה שלי כל ילד שנוסף הוא פשוט נס מדהים, שמחה גדולה. מצד שני, כל ילד מהווה סוג של מראה שמשקפת אותי, ודרך ההתבוננות הזו עלי ללמוד דברים על עצמי ועל עבודת ה' שלי.

"עם הופעת האוצר הקטן מגיע, כמו בעסקת חבילה, גם עומס וקושי שצריך ללמוד להתגבר עליו. הזדמנות לעבוד על נקודות שכדאי להתעצם בהן. להאמין בכך שכשה' נותן אז הוא נותן גם את הכוחות - לא כוחות 'לשרוד את זה'

כשאנחנו יושבות בסוף יום על הכורסה ובכביסה, בשאלה מתי ילכו לישון, במחשבות על מה שעוד לא הספקנו מהרשימה ומה לא הספקנו אפילו לרשום, השרירים שלנו עובדים ממש

כשאת עושה את העבודה הפנימית שלך ב'פשוט להיות איתם', את מגלה שמספיק לילד לראות שהקשבת לו באמת והוא מתפנה לעיסוקיו. אין לו את הצורך לבחון אם את שם בשבילו או לא. האווירה כולה נרגעת והופכת נינוחה, משרדת שיש זמן להכל. ילד שרואה את אמא מקשיבה בנחת לאחיו יודע שהיא תהיה שם גם בשבילו בעת הצורך. כבר אין אווירה של 'להילחם על הזמן הקצוב'. תנשמי עכשיו עמוק, כשאת קוראת את השורות הללו, ותרגישי איך משהו בפנים מתרחב לך.

"הגוף שלנו מדבר איתנו כל הזמן, צריך רק להקשיב וכך ללמוד על העולם ועל עצמנו. תרגישי את הגוף שלך, אם הוא מכורך או רפוי, נושם או חנוק, אם כשאת יושבת הוא גם יושב, לגמרי, או שהוא כמו קפיץ מתוח. תתחילי משם את העבודה. מהגוף עצמו. והעיקר - לאהוב, לחבק, להיות, ליהנות. עכשיו".

את מתארת מציאות מוארת ושמחה ואני מתעקשת לשמוע ממך התייחסות לקשיים.

"בחוויה שלי כל ילד שנוסף הוא פשוט נס מדהים, שמחה גדולה. מצד שני, כל ילד מהווה סוג של מראה שמשקפת אותי, ודרך ההתבוננות הזו עלי ללמוד דברים על עצמי ועל עבודת ה' שלי.

"עם הופעת האוצר הקטן מגיע, כמו בעסקת חבילה, גם עומס וקושי שצריך ללמוד להתגבר עליו. הזדמנות לעבוד על נקודות שכדאי להתעצם בהן. להאמין בכך שכשה' נותן אז הוא נותן גם את הכוחות - לא כוחות 'לשרוד את זה'

כאילו אנחנו עומדות ועושות את כל הדברים האלה. המחשבה מתישה את הגוף ומביאה אותנו לרגשות שליליים, לכעס, לחוסר סבלנות ולביקורת עצמית. אנחנו לא מסוגלות לראות את הילד שמושך בחציאת ומבקש שנשב איתו למשחק או לשיחה.

"הילדים שלי מאפשרים לי מפגש אמיתי עם הגוף שלי. הילד קורא לי לטובתי - 'בואי אמא, אני מציע לך את עסקת חייך, במקום להיות עסוקה תהיי ילדה זורמת וקלילה, במקום לחוצה תהיי נינוחה - נקרא סיפור ביחד, נשחק או נצבע. במקום מתקדת תהיי מרגישה - תצחקי מהחכמות שלי, תבכי איתי כי נעלבתי היום בכיתה. תשמחי בקיום שלי. זהו. תהיי שלמה, תהיי רק במקום אחד'. וזה לא סתם מקום, אלא מקום מלא בכיף ילדותי ושמח!

אלא כוחות לשמוח בזה בכיף ובהתלהבות!

"כמטפלת גוף-נפש מגיעות אלי נשים 'משני צדי המתרס' - כאלה שקשה להן להיכנס להיריון וכאלה שקשה להן עם זה שהן נכנסות כל הזמן להיריון. כשם שיש את ניסיון העוני כך יש את ניסיון העושר, ואי אפשר לבטל אחד מפני השני. הקושי של השפע הוא קושי אמיתי ואי אפשר לפטור את האישה במשפטים כגון: 'תגדי תודה, יש כאלה שאין להן בכלל ילדים', או 'נו, צרות של עשירים'. כל מציאות מה' היא התמודדות אישית סובייקטיבית. אני חושבת שכאן צריך לעשות התבוננות פנימית כנה. מה הקושי שלי במציאות הזו? האם זה התמרון? האם זו הפרנסה? האם זו הנקודה של המימוש העצמי? ידוע שאין בן דוד בא עד שיכלו כל הנשמות שבגוף - הבאת ילדים לעולם הוא הדבר שבו תלויה הגאולה! וגם אם לפעמים נדמה לי שאני לא יכולה לעמוד בזה, אני מתחזקת בתפילה שהקדוש ברוך הוא יעזור לי לדייק ולהבין מה קשה לי בתוך זה.

"זה תהליך של התבוננות כנה האם הנפש האלוקית או הנפש הבהמית שלי חושבת שזה גדול עלי וקשה לי. יושב, יש פה הזמנה מרתקת לגילוי דברים חדשים בתוכי, עוד קומה שלא הייתי מבקרת בה לולי הקונפליקט הפנימי הזה.

"יש שלל אפשרויות לעקוף את הטבע ולמנוע ילודה. אפשר לראות את זה כהזדמנות לחידוד הבחירה החופשית ולהתייעצות הפתוחה עם ה' על הדברים. ממקום כן ומאמין התשובות בדרך כלל זורמות. ואם צריך עזרה בתהליך או מותר להיעזר באנשים קרובים או במטפלים מקצועיים אמוניים".

יהודים בלי הטבוע

אחרי השיחה המחזקת עם חגית, שעדיין נמצאת בעיצומו של תהליך גידול הילדים, חיפשתי אמת למשפחה ברוכה שעברה את שלב הגידול ויכולה להסתכל על הדברים ממבט לאחור.

כך פגשתי את הרבנית שלומית הירושלמית, בעלת כובעים רבים ומגוונים - אם לשלושה עשר ילדים וסבתא ל"בלי עין הרע", מעבירה שיעורים לנשים, משמשת כיועצת על פי תורת הנפש של הרב יצחק גינזבורג ומנחת סדנאות צחוק (שמה שמור במערכת ומי שמעוניינת יכולה לקבל את מספר הטלפון שלה).

האם תמיד חשבת או חלמת שתהיה לך משפחה ברוכה?

"זו הייתה החלטה שקיבלתי על עצמי בתחילת הנישואין. הגעתי לביקור ביד ושם, זה היה הביקור הראשון שלי במקום, והייתי אז בהיריון הראשון. זה היה ביקור מטלטל שנגע לי במקום מאוד עמוק בנפש. כשחזרתי הביתה עמוסה במחשבות, קיבלתי החלטה שזו תהיה התשובה שלי לכל מה שאירע בשואה - להביא נשמות של יהודים בלי חשבון. זה משהו שאני הולכת איתו עד היום, אם היה אפשר הייתי מביאה עוד גם בגילי.

"הבית שלנו עדיין בנוי לקבל את הילדים, הנכדים והננינים. אני פנויה למפגש הזה מתוך חשק ושמחה. לא הוצאתי את המשחקים מהבית, להפך - אני משתדלת לקנות משחקים חדשים, לפתוח את הבית וגם ללכת לבקר אצל הילדים.

"בהתחלה הרצון להביא ילדים נולד מתוך

הקושי של הטבע הוא קושי אמיתי ואי אפשר לפטור את האישה במשפטים כגון: 'תגדי תודה, יש כאלה שאין להן בכלל ילדים', או 'נו, צרות של עשירים'. כל מציאות מה' היא התמודדות אישית סובייקטיבית. אני חושבת שכאן צריך לעשות התבוננות פנימית כנה.



הכאב, כמורשת של המתים לרצות בחיים. אבל תודה לא-ל, בהמשך נחשפנו לתורת החסידות ושם הנושא של הבאת ילדים זה בכיוון אחר לגמרי, שותפות באור גדול ושמחה".

האם תוך כדי גידול הילדים שילבת עבודה בחוץ

או שגידלת את הילדים בבית?

"אפשר להגיד שהתשובה לשתי השאלות היא 'כן'. תמיד לימדתי והעברתי שיעורים בכל מיני מקומות, אבל השתדלתי שהכל יהיה במשרה חלקית כדי שאוכל לפגוש את הילדים בצהריים. הנקתי את הילדים הנקה מלאה, לפעמים גם תוך כדי העברת שיעורים. דבר שאולי מקובל יותר היום, אבל בזמנו זה לא היה כל כך מקובל. הייתי משאירה את הילדים אצל שכנה טובה לכמה שעות וחוזרת או עושה החלפות.

"הלימוד והזכות ללמד היוו בשבילי תדלוק הכרחי. לימוד החסידות פתח לפניי שער לעולם של שמחה ושליחות כאם. הבנתי שכל דבר אחר שאעשה, אף שהוא טוב כשלעצמו, לא יהיה השליחות שלי בעולם; תמיד יהיה מעורב בו אגו וישות. לעומת זאת, הבאת נשמות לעולם זה הדבר היחיד בו אנו שותפות עם עצם האלוקות שמתגלה בתוך המציאות שלנו".

קודם כל הקטנת

איך אפשר לתת תשומת לב לילדים בגילאים כל כך שונים ובמקביל לבצע משימות בבית?

"כשאני מסתכלת על הדברים אחרוני, אני יכולה לומר שהרבה מהדברים נעשו מעצמם. מטבע הדברים, הילדים עוזרים בבית, גם הבנים, והכלות שלי מברכות אותי על זה, אבל לא דווקא בצורה מאורגנת ומתוקנת. ניסיתי לעשות תרונות אבל זה לא תמיד עבד. האמת חייבת להיאמר: לא מספיקים את הכל. לא תמיד הבית מסודר, לא תמיד מדברים עם כל אחד או מצליחים לדאוג שכולם יהיו שבעי רצון. כמו כן, במשפחה ברוכה יש קשר מאוד מיוחד בין הקטנים והגדולים, ולהרבה דברים גם הגדולים הם כתובת.

"אני מגדירה שהפניות לכל ילד היא בלב, פשוט לחשוב עליו ולאהוב אותו מכל הלב, להתפלל על כל אחד על מה שהוא צריך. ובתוך המציאות הברוכה צריך להיות אמת יצירתית, איך לשלב ולעשות גם וגם. אני זוכרת את עצמי יושבת לפני החתונה של הבן, מדברת איתו לקראת החתונה ומניקה את הבת הקטנה. כל מיני שילובים מצחיקים.

"כשהילדים הגדולים שלי גדלו, חלקם באו וסיפרו לי כל מיני דברים שלא הייתי מודעת אליהם בקשר להתנהלות של הבית ובקשר להיותי אמת. 'אמא' אמרה לי אחת הבנות, 'את היית כל כך עסוקה, לא היה לך מספיק זמן לדבר איתנו'. אחרת אמרה לי: 'אמא, הבית שלנו היה בית של עשייה ושליחות, אבל לא היה בו מספיק שמחה וצחוק".

ומה ענית להן?

"קודם כל הקטנת, יש דברים שהסכמתי איתם, לחלק מהדברים אכן לא שמתי לב באותה תקופה. אמרתי להן: 'טוב, לעולם לא מאוחר, בואו נדבר עכשיו'. אני מתאמצת להגיע לבנות הגדולות, לדבר איתן ולעזור במה שאני יכולה. יש גם הרבה דברים שמתקנים עם הנכדים.

"נושא השמחה בבית הוא דוגמה טובה. הרגשתי על עצמי את הרצינות אבל לא ממש ידעתי איך לשנות את זה. בהשגחה פרטית יום אחד העברתי שיעור בבית, ובין הנשים הגיעה גם אישה אחת שכלל לא התכוונה להגיע אבל איכשהו התגלגלה פנימה ונשארה עד הסוף. היא ניגשה אלי לשאול משהו והתחלנו לדבר, והיא סיפרה לי שהיא



זוהי קריאה אחרונה!

התבוללות, איבוד זהות, ניתוק מישראל זה קורה באמת!
קהילות יהודיות קוראות לכם בוגרי הציונות הדתית

השבוע זה קורה!

כנס חשיפה לשליחות ציונית בתפוצות

על אפשרויות יציאה לשליחות בשנים הקרובות

יום ה' כ"ג שבט 8.2.18 | 17:30

אוני' בר אילן, אולם מינץ, בניין 403

לברורים והרשמה: חפשו מרכז השליחות ב-fb
info@shlichut.net | 076-5300397

צד שליחות!

בתי מדרש | שליחויות | עבודה עם | הוראה/ רבנים | תוכניות | תנועות נוער /
ציוניים | קהילתיות | שטודנטים | ומנהיגי קהילות | הכשרה | שירות לאומי



מרכז השליחות
של הציונות הדתית

MIZRACHI
תנועת המזרחי העולמית



להתבסס על מה וכמה ישלמו לי על העבודה שלי. במקביל הקפדתי לצאת לשיעורים שונים ולהיות עם עצמי בשביל להתמלא ולרענן את הכוחות שלי.

"טיפ חשוב נוסף שלמדתי מהבית, זה לשמור על הזמנים שלנו כזוג. דווקא כשהחיים הם כל הזמן סביב הילדים, חשוב מאוד לקחת פסק זמן זוגי, להביא בייביסיטר, להתלבש יפה ולצאת למקומות ששינוי אוהבים.

"היו זמנים קצרים שניסיתי גם לצאת לעבוד מחוץ לבית, אבל די מהר חזרתי הביתה. זה לא היה בשבילי - לשלב את גידול הקטנטנים יחד עם היריון ולידה ויציאה מהבית בשעה מוקדמת ולהגיע לעבודה בשעה שמונה אפס אפס, או לחזור מאוחר ולא לקבל את הילדים בעצמי. אפשר לומר שלמדתי להיות נאמנה לעצמי, זו התשובה הראשונה."

והשנייה?

"מהר מאוד הבנתי שאי אפשר להישאר בבית ולגדל את הילדים, בלי להביא אל תוך הבית את כל הדברים שאני אוהבת ומכשרת לעסוק בהם. גידול ילדים חייב להיות מלא בכיף והנאה, גם לילדים וגם לאמא. החיים לימדו אותי שאני צריכה להביא לאימהות שלי את עצמי, את מה שאני אוהבת לעשות. עשינו יחד הרבה אמנות, קראנו ספרים, הרבה מוזיקה וריקודים. זה היה כמו גן קטן עם סדר יום והספקים, והרבה מקום גם לזרימה והפתעות. השהות בבית לימדה אותי להיות קשובה לעצמי, וכך התחברתי ליכולת הכתיבה והיצירה שלי. היום אני מגדלת את הילדים בבית וגם עובדת מהבית בתחומים שאני כל כך אוהבת. אז לא ויתרתי על עצמי, להפך, גיליתי בעצמי דרך הבית דברים שלא הייתי מודעת אליהם. גיליתי בעצמי יכולות שלא העזתי לחשוב שנמצאות בי. להיות עצמאית, לעבוד מהבית ולהיות יכולה להיות ה'בוס' של עצמי."

מההורים (ששילמו על התואר...), מהחברות ואפשר לומר גם מעצמי. יש לי שתי תשובות לשאלה הזו:

"האחת - אמרה ידועה של הרבי מקוצק: על האמת משלמים! זה ערך שאני מאמינה בו, וזו הייתה זכות בשבילי לראות את הילדים גדלים בבית, להקנות להם ערכים. אמנם בעקבות כך לא עשיתי כל מיני דברים אחרים, אך כל תחום שצריך להשקיע בו בא על חשבון דברים אחרים. לגדל את הילדים זו השקעה!

"ברגע שהחלטתי להישאר בבית הייתי צריכה ללמוד



לא בגללנו

בין ראיון לראיון אני מחפשת בתורה התייחסות לתופעה. הראשון שמוזכר בתורה כבעל משפחה ברוכה היה בנו הקטן של עבר שנקרא "קטן", ורש"י מפרש את שמו: "שהיה עניו ומקטין עצמו, לכן זכה להעמיד כל המשפחות הללו". אפשר לומר שזה הטיפ הראשון שאנחנו מקבלים כהורים - לקבל את הברכה על ידי שפלות. הילדים הם מתנה שקיבלנו. לא עשינו אותם, נבחרנו למשימה לא בגלל שאנחנו כל כך מוצלחים, ועיקר ההצלחה איננה שלנו.

התבוננות בלידת אבות האומה משקפת את הרצון העז להביא ילדים, וראיית כל ילד לא רק כ'עוד ילד יקר' אלא כנשמה שהופכת להיות אב-טיפוס יהודי, שמורשה קוד גנטי לכלל הדורות הבאים.

הקמת משפחה ברוכה אינו דבר שנתון אך ורק בידינו; מי שקובע את המתרחש במציאות בצורה מוחלטת הוא השותף השלישי, הקדוש ברוך הוא. אנחנו יכולים להיות השותפים שלו, ולפתוח את הידיים לשפע שהוא מעניק לנו.

עסק מטפחת ומאזן חיוב

ומה עם הקושי הכלכלי, איך אפשר להביא משפחה גדולה בלי גב כלכלי? "להיות אם זה מלשון אמונה. הכוח להוליד ילדים הוא כולו כוח של אמונה, להכניס את השכינה הביתה ולוותר על השכל המוגבל שלי. זה ממש לא רק בתחום הכלכלי, אלא בכל התחומים. אם אני מביאה ילדים רק על פי השכל או הרגש אז די מהר כבר אין לי כוח, אין מספיק כסף, איך אפשר לאהוב את כל אחד מהילדים ובכלל אין מספיק מקום בבית, ושלא נדבר על הבריאות והקריירה. יש אלפי סיבות למה לא וסיבה אחת למה כן. כדי להמשיך להביא ילדים צריך קודם כל אמונה ומסירות נפש.

"בהקשר הכלכלי, זו אמונה שכל ילד מביא איתו ברכה ושפע שלא היה בבית לפני כן. זה משהו שרואים אותו בעיניים. מי שמביא חיים - מביא מזונות. לא תמיד מתי שאנחנו רוצים, או איך שאנחנו רוצים, אבל בוודאי שהוא דואג לזה כל הזמן."

האמת ח"בת להיאמר:
לא מספיקים את הכל.
לא תמיד הבית מסודר,
לא תמיד מדברים עם כל
אחד או מצליחים לדאוג
שכולם יהיו טובי רצון.

לעשות לעצמי סדר יום בבית, למלא את היום שלי במשמעות. ההחלטה להישאר בבית יצרה גם לימוד מעמיק על העמידה מול החברה. הייתה להחלטה הזו גם מחיר חברתי, בעיני רבים זה לא נחשב כמקצוע מכובד מספיק וממצה את היכולות. למדתי לתת לעצמי את הכוח בעשייה שלי ופחות להישען על מה שיגידו עלי, פחות

על האמת משלמים!

אני מסיימת את הכתבה בשיחה עם הודיה דין מהשומרון, אם לעשרה בלי עין הרע, שמגדלת את הילדים בבית (עד גיל גן) ועוסקת בכתיבה ואמנות.

"כשילדתי את בתי הבכורה הייתי בשנה האחרונה של לימודי התואר הראשון ותכננתי לצאת לעבוד במקצוע שלמדתי. הייתי צריכה לחפש לה מטפלת או לרשום אותה למעון, אך הפרידה הייתה ממש קשה לי. לא הבנתי איך אוכל לשלם לאישה אחרת שתטפל בילדה שלי, ראייתי בה מתנה שרציתי להשאיר לעצמי. הייתי אחרי היריון ארוך ולא קל ולידה ארוכה ולא פשוטה. אחרי התלבטויות הכרעתי שאשאר איתה בבית ואגדל אותה עד מתי שאוכל. זו הייתה ההתחלה וברוך ה' קיבלנו ברכה, רוב הלידות היו מאוד צפופות וזכיתי לגדל כך את כל הילדים בבית."

ומה עם המקצוע שעמלת לרכוש והתואר? האם ויתרת על החלומות שלך?
"זו שאלה ששמעתי הרבה פעמים סביבי,

משפחה גדולה. בית ענק. בלי פשרות.



מלאכות

נאות נריה הוא פרוייקט חדש של דירות ענקיות ביישוב נריה, מחברה שלא מתפשרת על איכות. למשפחות שרוצות יישוב תורני, שלא מתנצל שהוא כזה. ח"י דקות ממודיעין.

אל תתפשרו. בואו לנאות נריה.



דירות
גן
החל מ-
₪ 1,250,000



דירות
ענקיות
החל מ-
₪ 1,070,000



נאות נריה
תורני • איכותי • לא מתפשר

הריזהב

חיגו עכשיו 02-995-0997

או חפשו בגוגל: נריה

אז מה אם לא התקבלת?

הרב יוני לביא



כשכבר השגת מה שרצית. ועוד יותר - אחרי שכבר התרגלת אליו.

אבל היא מה זה מסודרת. לא יעזור אצלה שום דבר - לפני שמגיעים לדבר על מה שחסר - אתה חייב להזכיר את מה שיש ולהודות עליו. אין מה לומר, זה עושה לך איזה סוויץ' בראש.

ריקוד משותף

יודע מה, אולי המתנה הכי גדולה שקיבלתי ממנה זו ההודמנות להרים כל יום את הראש מעל המים ולקחת נשימה של אוויר צלול. כי בשוטף, אין מה לעשות, החיים הם סוג של מרוץ. עבודה-קניות-לימודים-ילדים-סידורים. ואתה מזפזף בין מטלות במולטי-טאסקינג ושוכח לפעמים בשביל מה בכלל אתה כאן ומה חשוב בחיים. והיא? פשוט לא מאפשרת לך לשקוע. שלוש פעמים ביום תופסת אותך בכוח וגוררת אותך החוצה מתוך הבלאגן לכמה דקות מרעננות של אוויר פסגות. להיזכר קצת במה שחשוב באמת. לנשום, להתבונן, להאמין.

היא גם מזכירה לך שאתה אולי מומחה בתחומך, מפצח פרויקטים כאילו היו גרעינים, ובעבודה כולם מביטים בך בהערצה. אבל בתכל'ס בלי העזרה שלו - מילימטר אתה לא יכול לזוז. ואין מה לומר, שיעור קטן בצניעות אף פעם לא הזיק לבן אדם.

וחוצמזה, רק תחשוב על הקטע המדהים הזה שכמה יהודים מתכנסים ביחד. זה מטורף! הם יכולים לדבר בעשר שפות שונות ולהתווכח בצעקות על מלא נוסאים. ברגע שהיא מופיעה - דממה! כולם מתחברים יחד למעין ריקוד משותף שמרים אותם מעל כל ההבדלים והמחלוקות למקום שורשי, נקי, מאחד. תגיד לי אתה - זה לא מדהים!?

כמו שאני, כמו שאת

אחרי כל מה שאמרתי פה עליה לא נעים להודות שלא תמיד אני מחזיר לה אהבה ותשומת לב כמו שמגיע לה...

יותר מדי פעמים קורה לי שאני מגיע אליה באיחור. או שפיזית אני איתה, אבל המחשבות שלי מטילות תוך כדי למחזות אחרים. שאני מצייץ בסלולרי או מעלעל באיזה דף בזמן האיכות המשותף שלנו.

אבל תבין אותי, אנחנו כבר שנים ביחד. יום אחרי יום. שנה אחרי שנה. מה לעשות, קצת קשה עם הריטואל הזה, בפרט לאחד שמכור לחידושים כמוני.

אבל מי יודע, אולי דווקא המחויבות הזו הכריחה אותי לחפש את הטעם בעומק ולא בשטח. לא להסתפק בדקלומים מוכרים אלא להתאמץ להביא את עצמי אל המפגש שלנו. להשתחרר מהדפוס המוכר של זפזפז ודילוג תזזיתי מדבר לדבר, ולהתמכר לטעם העמוק של המחויבות, התוכן, האיכות.

אוי, אני רואה שהיא ממש עצובה. מה אתה אומר, שאגש אליה? שאגיד לה את כל זה? "יקירתי, אז מה אם לא התקבלת. את כמו שאת - פשוט מדהימה!"

היא החזיקה בהתרגשות את המעטפה הלבנה עם המסגרת המוזהבת וקראה שוב ושוב את הכיתוב שעל גבה. אוי, כמה ציפתה לרגע הזה. מדי יום בדקה את התיבה, לפעמים אפילו יותר מפעם אחת, מחכה להודעה הגורלית שתקבע את עתידה.

ביד רועדת פתחה את האיגרת כשעיניה מסתערות על המילים והדופק הולם ברקותיה. האכזבה הייתה עצומה... השורות הישרות שתכנן בה כסכינים חדות:

"תפילה יקרה. אנו מוקירים את יכולותייך ואת כישרוניך אבל לצערנו לא התקבלת. מאחלים לך הצלחה בהמשך הדרך."

היא צנחה בכבדות על הכיסא ומסך של דמעות הציף את עיניה. "ידעתי!", יבבה בקול צרוד, "ידעתי מראש שאין לי סיכוי. למה שמישהו ירצה בכלל לקבל אותי?! אני פשוט חסרת ערך. סתם אוסף מילים חלולות שלא משנות שום דבר."

עמדתי מן הצד והבטתי בה ברחמים. לא קל לראות מחזה שכזה, בפרט כשאתה יודע כמה הוא רחוק מן האמת.

נכון, לא תמיד היא מתקבלת ולפעמים בחיים התשובה שלילית. הרי אפילו אבא אומר לא פעם לילד שלו - 'לא'.

אבל מה, בגלל זה לחשוב שאת לא שווה כלום?! שאין בך טעם!?

סוויץ', סוויץ', סוויץ'

הרי כל מי שיפגוש אותה, בפרט אם זה יקרה על בסיס יומי - פשוט יהפוך להיות אדם אחר. קצת קשה להסביר את זה במילים אבל יש לה מין מגע קסם שהופך את כל מי שבא בקרבתה לטוב וטהור יותר.

במה זה מתבטא, אתה שואל?

ובכן, ראשית להיות טיפה פחות אגואיסט וקצת יותר אכפתי.

אתה הרי יודע איך זה בני אדם - דואגים בעיקר לעצמם ולא ינטרסים שלהם.

איתה זה סרט אחר לגמרי... אתה בריא לגמרי - אבל מבקש רפואה בשביל אחרים. הפרנסה הולכת לך חלק - אבל מבקש שהברכה תגיע גם לכל השאר.

היא גם עושה אותך פחות פרטי ויותר כללי.

כי גם מי שכן מסוגל להביט מעבר לקצה האף שלו, מתעניין בדרך כלל במעגלים הקרובים ביותר - משפחה, שכנים, חברים. כמה פעמים ביום יהודי היה זוכר להתעניין בעם ישראל? בירושלים? בקיבוץ גלילות? בגאולה?

ואיתה? אוהו, זה קורה שלוש פעמים בכל יום...

מאז שהכרתי אותה גם למדתי להפסיק להתחייס לדברים כמוכנים מאליהם. למדתי להיות אדם מכיר וודה.

הרי ככה הוא הטבע האנושי, לא? קל לך לבקש כשאתה צריך. קשה פי אלף לזכור להודות

מאיפה האמביציה להיכנס לניסיון הזה? "אני ממליצה להסתכל על המשפחה הברוכה כעסק לכל דבר - זה העסק המשפחתי שלנו! אנחנו משקיעים בעסק הזה את כל הכוחות הפיזיים, הנפשיים והכלכליים מתוך בחירה ואמונה שזה העסק הטוב לנו ביותר. לגדל משפחה ברוכה זה עסק אינטנסיבי שדורש השקעה של המון שעות עבודה, יש תקופות לחץ של עבודה סביב השעון ממש. בעסק כמו בעסק - יש אילוצים, יש רווחים ואפילו הפסדים, אבל בסך הכל שואפים לצאת במאזן ברור של הצלחה. וכמו כל דבר טוב שעושים הוא צריך חיזוק וחידוש, צריך להשקיע ולהזין את עצמנו בדלק פנימי; ללמוד על הדברים, לפגוש אנשים שכבר עשו את הדרך בצורה נכונה. צריך שיהיה ברור ההבדל בין התמסרות לבין תחושה של התקרבות וניצול, לא להיות במקום שמהו אוכל אותנו מבפנים או בחוויה של החמצה שהופכת אותנו להיות אנשים חמוצים.

"כל אחד והניסיון שלו, לרוב אין לזה קשר ישיר למספר הילדים, האם המצב הכלכלי היה טוב יותר כשהיו לנו שלושה ילדים? לא דווקא".

בשבילך להביא ילדים זו הגשמה של חלום? "לא בדיוק. אצלי להביא את הילדים אחד אחרי השני לא היה משהו מתוכנן או חלום שתמיד רציתי בו. גלתי במשפחה ברוכה בעצמי וראיתי גם את הקשיים שיש בזה. לא היו לי תכניות, זו הייתה ברכה שקיבלנו אותה. ההריונות לא היו פשוטים וכך גם הלידות. הבנתי שאני צריכה ללמוד להיות כלי לברכה שקיבלתי, חיפשתי איך להיות כלי לשפע הזה".

מה זה להיות כלי לברכה?

"נדמיין לעצמנו איך שבבת אחרי הצהריים אנחנו מחלקות לילדים איזה חטיף. הילד הקטן מושיט לי יד אחת ופותח את האצבעות, בקושי נשארות לו שתי במבות ביד וחלק נופלות לרצפה, ילד גדול יותר עושה מעין קערה בשתי ידיים, ילד גדול יותר יודע להביא שקית כך ששום דבר לא ייפול לו וכדי שאוכל להביא לו הרבה, וכך הלאה. ככל שהברכה משמים גדולה יותר אנחנו צריכות לחפש להיות כלי מתאים לקבל את הברכה ולהתמלא בכוחות פנימיים. אני יכולה להיות מרוקנת, מנוצלת, להרגיש איך שהשפע שלי נופל בין האצבעות ואני לא מצליחה להודות עליו ולשמוח בו; להיות חסרת סבלנות עם רצון לברוח או לסיים עם כל המשימות. ולהפך, אני יכולה להרגיש מבורכת ומלאה בכל טוב, שאני לא מפסיקה להודות ולשבח! זה תלוי במודעות שלי לתפקיד ולמהות שבאימהות שלי. אנחנו זוכות להיות כלי להביא לעולם נשמות! זו זכות עצומה!".



לשמוחה
אלא ע"י מודי די שמוחה
...
לומדים שמוחה ב-
נח"ר ד"ר
בית המדרש לומדים
דבר נחמן מסריסק

ירושלים

ימי ראשון 20:30 **שוביה לוינזון** לנשים
ימי חמישי 20:00 **יהודה וילנר** לגברים
שדרות הרצל 14 פינת הרב צבי יהודה **קרית משה**
ימי שני 20:00 **דן לוינזון** לגברים ונשים
משפ' וילנר הנטקה 52 כניסה ג' **קרית יובל**

קרית ארבע - חברון

יום שני ד' אדר 20:00
הרב **אר משה דורון** לגברים ונשים
מרכז קהילתי קרית ארבע

לוד

ימי שלישי (כ"ח שבט, י"ב אדר) 20:30
ר' **אריה איזנברג** לגברים ונשים
משפ' טסה רחוב פלומניק 421 כניסה א'

מודיעין

ימי רביעי (כ"ט שבט, כ' אדר) 20:30
יהודה וילנר לגברים ונשים
משפ' ביים רחוב מגדל הלבנון 434

רמת-גן

ימי שני (כ' שבט, ד' אדר, י"ח אדר) 21:15
ישי פרידמן לגברים
ביכנ"ס 'מנחת חובב' השר משה 32 (הכניסה מסביב)

רעננה

ימי שלישי (כ"ח שבט, י"ב אדר, כ"ו אדר) 21:15
ישי פרידמן לגברים
ביכנ"ס 'יחד אחים' שברץ פינת אחזה 'מרכז אליאב'

אריאל

ימי שני (כ' שבט, ד' אדר, י"ח אדר) 20:30
ר' **יפתח שמילוביץ'** לגברים ונשים
משפ' שטיין רחוב הערבה 129

לשם

ימי חמישי (ר"ח אדר, כ"ח אדר) 21:00 עם **דן לוינזון**
לגברים ונשים **ר"ח אדר עם ירמיהו**
משפ' דריהם רחוב שקד 9039 ('לשם שמים')

גבעת אחיה

ימי ראשון (י"ט שבט, ג' אדר, י"ז אדר) ב-20:30
ר' אהרון אליהו פירר לגברים
באוהל של משפ' אפוטה

בית אל

יום ראשון כ"ו שבט 20:30
ר' אהרון אליהו פירר לגברים ונשים
ביכנ"ס תפארת שושנה

יצהר

ימי ראשון 17:30 ביכנ"ס בשלהבת
ר' אהרון אליהו פירר לגברים

איתמר

ימי רביעי 21:00 ביכנ"ס המרכזי
נפתלי פומברג שיעור לנוער

רוצה להשאר מעודכן?

וואצאפ 058-4488148 | nahar.org.il



ההזדמנות!

מחזירים טובה לצדיק וזוכים לישועה

קשה למצוא אדם שהוא או מי ממשפחתו
לא זכה לקבל ברכה וישועה מהרב הצדיק
רבי יעקב אדלשטיין זצ"ל
לזרע של קיימא וליווגים הגונים
לשלום בית לנחות מהילדים לפרנסה טובה.
כל אחד מה שהיה צריך.



מוחן הרב חיים קניבסקי מחזיר נתיבות הטהרה



מחזיר חיים קניבסקי מוחל את המגביה

לקראת יום השנה הראשון לפטירתו
בידינו ההזדמנות
להכיר לו טובה, בקטנה,
ולפעול עבור נשמתו.

כולנו שותפים בנתיבת ס"ת לזכרו של הרב
שיכנס לבית מדרשו "נחלת יעקב"
והוא ימשיך לפעול מלמעלה בעבור כולנו
להצלחה וישועה.

ההזדמנות הזו היא יחידה ובלתי חוזרת. היא נפתחה לזכרו של הרב יעקב אדלשטיין זצ"ל, רב העיר אשדוד, שפטרונו נפטר ביום זה. כל מי שירצה להצטרף לנתיבת ס"ת ולתמוך בה, יוכל לעשות כן עד יום זה בלבד. לאחר מכן, הנתיבה תיחלף וישועה לא תהיה.

הנהגה: הרב חיים קניבסקי שליט"א
ת"ת אשדוד
יום שבת, כ"ו שבט, י"ז אדר, י"ח אדר

מוחן מכתב קודש עם החימת ירו של מוחן הרב חיים קניבסקי שליט"א

חייג עכשיו למוקד התפילות הרם תרומתך, והעבר את שמך
ושמות בני משפחתך לתפילה מיוחדת בציונו הקדוש שתיעורן ע"י
בנו ממשין דרכו הרב מרדכי שמואל אדלשטיין שליט"א

מוקד התפילות

0733-202-492

- חצי עמוד 700 ש"ח
- מסוק 182 ש"ח (נמוך יעקב)
- תיבה 96 ש"ח (נמוך יונג הענן)
- מרשה 4,500 ש"ח
- עמוד 1,350 ש"ח



* התרומות מוכרות לצרכי מס לפי סעיף 46



פרשת יתרו | קשר של נאמנות ואהבה

בעת החדשה, בעיקר במאה ה-17, היה לרעיון הברית המקראית מקום של כבוד בצמיחתן של החברות החופשיות במערב, בייחוד בחוגים קלוויניסטיים ופוריטניים. אלא שלאורך הזמן, ובהשפעת ז'אן-ז'אק רוסו, המילה "ברית" התחלפה בביטוי "אמנה חברתית". יש דמיון בין השניים, אך הן אינן זהות כלל. הן פועלות על פי הגיונות שונים ומכוננות מוסדות ומערכות יחסים שונים.

באמנה, או חוזה, שני אנשים או יותר נפגשים, כל אחד מציג את האינטרסים שלו, ויחד הם מנסים להגיע לעסקה שתהיה כדאית לכולם. בברית, לעומת זאת, שני אנשים או יותר, שכל אחד מהם רואה ברעהו אדם נבדל, שלם וראוי לכבוד, מתלכדים בקשר של נאמנות ואמון לעשיית דבר-מה שאין הם יכולים לעשות כל אחד לבדו. אין זו עסקה; זו מחויבות מוסרית. הברית דומה לנישואים יותר מכפי שהיא דומה לחוזה מסחרי. חוזים ואמנות עוסקים באינטרסים; בריתות – בזוויות. חוזים מביאים לאדם רווח; בריתות מחוללות בו תמורה. בחוזים יש אני ואתה; בבריתות – אנחנו.

המהפכנות של המקרא, מבחינת משנתו המדינית, טמונה בכך שיש בו לא רגע מכוון אחד אלא שניים. על האחד מספר פרק ח' בספר שמואל א'. העם בא אל שמואל הנביא ומבקש ממנו מלך. ה' אומר לשמואל להזהיר את העם מפני התוצאות. המלך ייקח מהעם את בניו לרכבים ולפרשים, את בנותיו לרקחות ולטבחות, את רכושו למס, ועוד ועוד. העם מתעקש, ושמואל נאות, ובפרקים הבאים מושח את שאול למלך.

הפרק היה לחידה בעיני המפרשים לאורך הדורות. האם הוא תומך במלוכה או מתנגד לה? את התשובה הטובה ביותר נתן המהר"ץ חיות. הוא הסביר ששמואל נבואו הציג לעם אמנה חברתית, במתווה שהוא בדיוק זה שהציע לימים תומס הובס בספרו הידוע "לווייתן". אנשים מוכנים לוותר על חלק מזכויותיהם ולמסורן לכוח מרכזי – מלך או ממשלה – שבתמורה מספק להם הגנה מפני אויבים מחוץ ומפני מתנכלים מבית, דמות צבא ומערכת חוק. בספר שמואל נמצאת אפוא הגרסה המתועדת הראשונה של אמנה חברתית.

אלא שמוארה זה היה הרגע המכונן השני של ישראל כאומה, לא הראשון. הראשון מתואר בפרשתנו. זהו מעמד הר סיני, שבו כרת העם עם אלוקים ברית – ולא אמנה. בימי שאול נולדה ישראל כממלכה; אך בימי משה, מאות שנים קודם לכן, עוד בטרם נכנס העם לארצו, נולדה ישראל כאומה בריבונות הא-ל.

שני המוסדות המרכזיים בדמוקרטיה המערבית המודרנית הם מוסדות חוזיים. השוק מיוסד על חוזים מסחריים, והמדינה על אמנה חברתית. השוק עוסק ביצירת עושר ובחלוקתו; המדינה עניינה יצירת כוח וחלוקתו. ברית, לעומת זאת, אינה נוגעת לא לעושר ולא לכוח, אלא לקשרי השייכות והאחריות המשותפת. אמנה חברתית מכוננת מדינה, ואילו ברית חברתית מכוננת חברה. חברה היא מכלול היחסים שאינם תלויים בעסקאות של כסף ושל כוח; נישואים, משפחות, קהילות, קהלי-מתפללים, ארגוני צדקה והתאגדויות וולונטריות. השוק והמדינה הם זירות של תחרות. החברה היא זירה של שיתוף פעולה. אנו זקוקים לשני הדברים.

דבריי על רעיון הברית נפלו על אוזניים כרויות הן בוועידת הבישופים, הן בכינוס הכלכלנים. מדוע? מפני שהברית היא הדוגמה העילאית לקשר המאגד יחידיו, למען מטרה משותפת, יחידים וקבוצות השונים מאוד זה מזה. הרי אין לך בעולם שוני גדול מזה שהתקיים בין הצדדים בברית סיני: אלוקים מכאן, בני ישראל מכאן. הצד האחד אינסופי ונצחי, ומשנהו מוגבל וכן תמותה. סמלה של הברית הוא נר ההבדלה: פתילים רבים הנבדלים זה מזה לחלוטין אך יוצרים יחד שלהבת אחת.

בימי משה רבנו אפשרה הברית לבני ישראל להיות "אומה אחת בריבונות הא-ל" למרות חלוקתם לשנים-עשר שבטים. בריתות יוצרות אחדות בלי אחידות. הן מוקירות את הרבגוניות, אך מבקשות לתצל אותה למען הכלל.

שתי החוויות הללו, בקנטרברי ובוושינגטון, ריגשו אותי כל כך מפני שהן הוכיחו כמה מרחיקי-ראות היו דברי משה רבנו כשאמר לבני ישראל שהתורה "הוא חֲקֵמְתְּכֶם וּבִינְתֶכֶם לְעֵינֵי הַעַמִּים, אֲשֶׁר יִשְׁמְעוּן אֶת כָּל הַחֻקִּים הָאֵלֶּה וְאָמְרוּ, רַק עִם חֲקֵם וְנִבְּוֹן הַגּוֹי הַגָּדוֹל הַזֶּה!" (דברים ה', 1). התורה ממשכה להאיר לא רק לנו היהודים אלא גם לכל מי שמחפש הדרכה בעת משבר.

אם אתם מוצאים את עצמכם בקונפליקט המאיים לפרק דבר-מה לגורמים – נישואים, משפחה, עסק, קהילה, מפלגה, ארגון – נסו ליצור בין כל הגורמים ברית שתלכד אותם סביב יעד משותף, באופן ששום צד לא יטען לניצחון או יחוש תבוסה. כל הנדרש הוא הכרה בכך שיש דברים שאפשר לעשותם רק ביחד, ואיש מאיתנו אינו יכול להשיגם לבדו.

הברית מרחיבה את האופק שלנו מהאינטרס העצמי אל הטוב המשותף. אין רע באינטרס העצמי. הוא הכוח המניע את הכלכלה ואת הפוליטיקה, את השוק ואת המדינה. אך יש דברים שאי אפשר להשיג על בסיס אינטרס עצמי גרידא; דברים כגון אמון, ידידות, נאמנות ואהבה. הברית היא אם כן רעיון שבכוחו לשנות חיים ולשנות את העולם.

בחיי של כל אדם יש רגעים של יראה ופליאה, שבהם, בלב עולה על גדותיו, הוא מודה לאלוקיו על שהחיהו וקיימהו והגיעהו לזמן הזה.

בזיכרוני שלי עולים עכשיו שני רגעים כאלה מחיי, שביניהם כמעט עשר שנים. הראשון אירע בוועידת למבת' בקנטרברי, אנגליה, ב-2008. ועידה זו נערכה אחת לעשר שנים, ונפגשים בה כל הבישופים השייכים ל"שיתוף האנגליקני", כלומר לכל הכנסיות של זרם זה ברחבי העולם, שרובן נמצאות לא באנגליה אלא ברחבי יבשות אמריקה ואפריקה. זהו אירוע מכריע: כל צמתיה הגדולים של הרשת הגלובלית מתקבצים למקום אחד לדרון בשאלות השעה ולהתוות דרך לעתיד. הייתי, ככל הידוע לי, הרב הראשון אי-פעם שנאם בפני מליאה של הוועידה. האירוע השני היה לא מזמן: באוקטובר 2017, בווינגטון, כאשר נאמתי בפני הידידים והתומכים של מכון אנטרפרייזי האמריקני, אחד ממכוני-החשיבה הכלכליים הגדולים בעולם.

שתי האספות הללו היו שונות זו מזו בכל מובן. האחת דתית, נוצרית ומתמקדת בתיאולוגיה. השנייה חילונית, אמריקנית, ועל שולחנה כלכלה ופוליטיקה. ובכל זאת, על שתיהן ירחף משבר כזה או אחר. במקרה של הכנסיה האנגליקנית, על המדוכה נמצאה שאלת הבישופים בעלי נטיות הפוכות. האם הכנסיה יכולה להכיל אנשים כאלה? המחלוקת קרעה את הכנסיה. בקרב הבישופים האמריקנים רווחה תמיכה, ובקרב האפריקנים – התנגדות. לקראת הוועידה שרר חשש ממשי ש"השיתוף" עלול להתפגל.

בווינגטון בסתיו האחרון הסעיר את המשתתפים בכינוס עניין אחר לגמרי. תוצאות הבחירות לנשיאות שיסעו את החברה האמריקנית. ביטויים חדשים נטבעו כדי לתאר כמה מהגורמים שנכנסו לחיי האמריקנים – פוסט-אמת, פייק ניוז, מדיניות flyover (מדינות ארה"ב שאינן סמוכות לחופים), אלטר-רייט, פוליטיקת זהויות, קורבניות תחרותית, ועוד ועוד – ולצידם צף ועלה מונח ישן: פופוליזם. כל אלה הצטרפו יחדיו למה שכיניתי פוליטיקה של כעס. היש דרך לשוב ולארוג יחד את החוטמים הנפרמים של החברה האמריקנית?

שני המאורעות הללו מקושרים זה לזה בתודעתי משום שבשניהם דיברתי על מושג אחד; מושג בעל מעמד מרכזי בפרשתנו, וביהדות המקראית בכלל, הלא הוא הברית.

בס"ד

אתונו? מה איתך שנה הבאה?

ימים פתוחים:

- לתכנית השילוב: כ"א שבט, יום שלישי
- לתכנית המלאה: כ"ב שבט, יום רביעי

טוהר עילית
מפגש עם מדינות המארחות!

ליזוי אישי

עשייה חברתית

אפשרות לתכנית אלול

סדנאות מיוחדות

לפרטים ולהרשמה:

ליאור
053-3328863

אפשרויות לשילוב ש"ל



רשות השירות הלאומי-אזרחי משיקה: סיכת השירות הלאומי

מתנדבות ומתנדבי השירות הלאומי-אזרחי תמיד ניצבו בחוד החנית של התרומה החברתית בישראל. הסיכה החדשה מהווה אות וסימן לשליחותם הממלכתית של המתנדבים למען מדינת ישראל והחברה הישראלית כולה

מתנדבים ומתנדבות שטרם קיבלו את הסיכה מוזמנים לפנות לרכזי הגופים המוכרים





ס'פורי חסידים | זמן וזדמן

אלוקי כסף ואלוקי זהב
כשאתם עומדים בתפילה "איתי", לא תחשבו בענייני כסף וזהב שלכם; שאם תעשו כן, מעלה אני עליכם כאילו עשיתם "אלוקי כסף ואלוקי זהב" כפשוטו. (רבנו בחי)

בעודו נקרע בין הפיתוי הגדול לבין תחושת הדחייה הטבעית, הגניב מבט לעבר חותנו שהיה שקוע בספרו ובכל-זאת ער לנעשה.

באותה שעה למד חותנו את פרשת-השבוע מתוך חומש שהחזיק בידיו. דפדף מעט בחומש ואז קרא - כאילו לעצמו - בקול רם ותקיף את הפסוק "אלוקי כסף ואלוקי זהב לא תעשה לך!..."

שמעון קלט את המסר שביטא שלילה מוחלטת של כל עצם הרעיון. התלבטותו הקצרה באה לקיצה. "מצטער, אדוני", פנה אל הכומר כמתנצל, "אך העבודה שאתה מבקש להזמין אצלי רבה מדי, ואני... ידעי מלאות עבודה עד לסוף השנה...".

הכומר המאוכזב סב על עקביו ויצא בפנים מכורכמות מהחנות.

שמעון וחותנו, נמנעו מלשוחח ביניהם על המקרה שאירע - לא באותו יום ולא ביום שלמחרת. שוב

מצד אחד, נטיית ליבו הטבעית הייתה, כמובן, לדחות את ההזמנה. מצד שני, זו יכולה לפרנסו זמן רב ואולי אף להשאירו בארץ-ישראל! מצד שלישי, היעלה על הדעת כי יצירותיו יפארו כנסייה נוצרית!?

ישבו בחנות באין לקוחות והמשיכו לטוות את תכנית ההגירה שביצעה התקרב והלך. וכשהגלם, את מרבית זמנם מילאו בלימוד תורה.

לפתע הופיע בפתח החנות יהודי הדור הופעה שדיבר במבטא אמריקני.

האיש הציג עצמו כ"אדון רובין" המתגורר בניו-יורק. הוא סיפר כי שמע ממכריו על טיב עבודתו של שמעון הצורך ועל כן החליט לרכוש את כל רכישותיו אצלו. ליבו של שמעון החסיר פעימה כשהאיש החל לפרט את הזמנתו: 'עצי חיים' מכסף טהור, 'רימונים' ו'ידיים' לספרי-תורה, בתי-מזווה, פמוטים, ועוד ועוד. הזמנה בסדר-גודל שכזה, מאדם אחד - לא ידע שמעון מימיו.

והנה ברגע אחד התהפך הגלגל...

שמעון נטף ובני-משפחתו נשארו בארץ-ישראל, כאשר הזמנתו של מר רובין מסייעת להם לעבור את חודשי המיתון הקשים ולהעמידם מחדש על רגליהם. לשמעון לא היה ספק - בזכות עמידתו בניסיון הגדול שנודמן לו שלח לו הקב"ה פרנסה בשפע, בדרך כשרה למהדרין.

מאז חלפו שנים רבות. שמעון נטף הצורך, שנשא בארץ והוסיף לשלב מלאכת כפיים עם לימוד תורה, נפטר לבית עולמו. את כישורו ירשו ממנו בניו הממשיכים את דרכו בבית מלאכה רחב ידיים ומצליח לחפצי נוי ויודאיקה מכסף ומזהב. והם - הפלא ופלא - אף מוסיפים לקיים קשרי מסחר הדוקים עם בניו של "אדון רובין", סוחרי כלי-כסף ויודאיקה המתגוררים בארצות-הברית.

מעניין אף לציין כי בידי משפחת נטף שמורה עדיין פתקה קטנה וישנה עליה נרשמו בשעתה פרטי ההזמנה המופלאה והגורלית בחנות הקטנה של אביהם, בירושלים עיר הקודש.

את הימים שנותרו לו ולמשפחתו בארץ נהג שמעון לבלות כפי שבילה בכל התקופה האחרונה - בחנותו. לא שהיו לו ציפיות מיוחדות, אבל השהייה מחוסרת המעש בין כתלי ביתו הייתה קשה עליו יותר מן ההמתנה המאכזבת ללקוחות, בחנותו השוממה. שם לפחות חש ערך כלשהו לעצמו ולזמנו.

בניצול הזמן סייע לו חותנו, שנוהג היה עוד מהשנים הטובות, לסייע לו עם הלקוחות וברגעים הפנויים ללמוד תורה. כעת לשניהם היה די והותר זמן פנוי והם הקדישו אותו ללימוד תורה בצוותא.

היה זה בוקרו של אחד מימי חודש אול, ימים מספר לפני מועד ההגירה המתוכנן. לחנותו של שמעון נכנס כומר לבוש שחורים. כיוון שרגיל היה לשרת את כל סוגי האוכלוסייה בירושלים, לא היה חידוש רב בעצם הופעת הכומר בחנותו.

משהחל הכומר לפרט את מבוקשו, התברר לשמעון כי מדובר בהזמנה ענקית שאפשר להתפרנס ממנה לאורך חודשים רבים. אולם 'אליה וקוץ בה' - ככל שהוסיף הכומר לפרט את משאלותיו, כן הלך והתברר כי יעודה של ההזמנה הוא קישוט כנסייה ופולחנה. צלבים משובצים, מנורות, וכיוצא באלה. ליבו של שמעון נחמץ בקרבו.

מחשבות סותרות ומבלבלות החלו רצות במוחו. מצד אחד, נטיית ליבו הטבעית הייתה, כמובן, לדחות את ההזמנה. מצד שני, זו יכולה לפרנסו זמן רב ואולי אף להשאירו בארץ-ישראל! מצד שלישי, היעלה על הדעת כי יצירותיו יפארו כנסייה נוצרית! ? מצד רביעי, אם יסרב, כלום ימנע בכך את קישוט הכנסייה! ? הלא הכומר יפנה בוודאי לצורך אחר ובסופו-של-דבר ישיג את מבוקשו; מדוע אם-כן לא יזכה הוא בפרנסה...?

שמעון הצורך ידע בחייו ימים יפים יותר, ימים בהם ראה ברכה מרובה במעשי ידיו. עד עלייתו לארץ חי שמעון נטף בתוניס, שם היה בעליו של בית-מלאכה גדול לכלים ולתכשיטים מכסף ומזהב. כשלושים צורפים העסיק ופרנס, ולתוצרתו יצאו מוניטין בכל האזור כולו.

יום אחד התעורר בכמיהה עזה לעלות עם בני-משפחתו לארץ-ישראל. לאחר לבטים קשים והכנות ממושכות עלו שמעון, רעייתו, שלושת ילדיהם, חותנו וחנותו וכמה בני-משפחה נוספים על אונייה שהפליגה אל עבר חופי הארץ.

הדבר היה בשלהי שלטון המנדט הבריטי בארץ-ישראל. כמו אוניות רבות אחרות, גם האונייה בה הפליגו בני משפחת נטף נתפסה על-ידי משמר-החופים הבריטי ונשלחה בחזרה ללביים. חודשים רבים נאלצו לבלות במחנה-פליטים באירופה.

בחול-המועד פסח שנת תש"ח, ימים אחדים לפני פרוץ 'מלחמת השחרור', הפליגו בשנית לחופי הארץ. הפעם הגיעו בשלום ולא גורשו על-ידי איש.

שמעון ומשפחתו נשלחו למעברת פחונים בפרדס-חנה. למחיתו עבד שמעון בסלילת כבישים ובמלאכות-כפיים מפרכות אחרות.

כעבור תקופה הוצע למשפחת נטף כמו רבים מתושבי המעברות, לעבור לירושלים, אל בתים שהפנו מיושביהם הערבים. קופצים רבים על המציאה לא היו, שכן אזור המגורים המוצע היה סמוך לגבול הירדני שורץ הסכנות. ליבו של שמעון נשא לירושלים ועל-אף הסיכון הכרוך בכך עבר להתגורר ב'מושבה הגרמנית' הסמוכה לגבול.

במקביל להחלפת מקום המגורים, ביקש שמעון לשנות גם את עבודתו ואולי גם את מזלו, ולחזור למלאכתו הישנה - מלאכת הצורפות. לשם כך שכר חנות קטנה במרכז ירושלים. ובאמת, לאורך תקופה ארוכה ההצלחה האירה לו פנים.

כך חלפו כארבע-עשרה שנים. והנה באו ימים קשים. משפחת נטף התרחבה ומספר הנפשות בה הגיע לשנים-עשר. אלא שבניגוד להתרחבות המשפחה, הפרנסה דווקא נצטמקה והלכה. מיתון כלכלי חריף שרר אז בארץ והלקוחות חדלו לפקוד את חנותו הקטנה של שמעון הצורך.

תחילה הוציא את החסכונות ששמר ליום סגריר - חופן מטבעות זהב שהביא עמו מתוניס. מיום ליום נתמעטו החסכונות עד אשר תמו כליל.

קרוב משפחה תושב חוף-לארץ הציע לשמעון להגר לקנדה. "בקנדה יש ביקוש רב לעבודות מהסוג שאתה יודע לעשות", שכנע אותו. שמעון אהב מאוד ידע ארץ-ישראל, אבל האחריות לפרנסת משפחתו היא שהכריעה לבסוף. הוא עשה את כל ההכנות הדרושות לשם ההגירה. בשלהי שנת תשכ"ג היו בידיו כל התעודות והמסמכים הדרושים להגירה והוא המתין למועד שנקבע לה.



ספרי איכות לכל המשפחה
להשיג בחנויות הספרים המובחרות
הפצה ראשית: 03-9600770

זמן וזדמן
להתרגש, להחכים, ליהנות.



ה"

כ"ה שבט, יום הירצחו של מפקד הלח"י

אברהם 'יאיר' שטרן הי"ד



ערב מיוחד

מוצאי שבת, כ"ה שבט, 10/2
היכל שלמה המלך ג'ורג' 58 ירושלים
התכנסות בשעה 20:00 | תחילת האירוע בשעה 20:30

הכניסה
חופשית

להיות "בן של" איש מחתרת סיוון רהב מאיר

בשיחות אישיות עם בניהם של לוחמי מחתרות



רמי לוי
איש עסקים



הרב עמי פייקובסקי
שליח חב"ד



יאיר שטרן
בנו של "יאיר"

שירי מחתרות וחסידות
אמן הגיזו הבינלאומי
דניאל זמיר



הבעל שם טוב אומר



הרב שמואל טל | ראש ישיבת תורת החיים

לעבוד את ה' ביחד עם ה'!

שמעתי מן אא"ז כי חטא – אלופו של עולם מוסתר בו. ודברי פי חכם חזן. ופירוש, כי האל"ף היא אינה נגלית ואינה ניכרת במבטא, והיא באחרונה. וכן בתיבת טמא רחמנא לייצ'ן, גם כן הא' הוא מובלע באחרונה. ולהבין זה, כי האדם העובר עבירה חס ושלום, אז הוא הסתלקות הדעת מעליו וכו', ואז הוא מחשב בודאי שעזב ה' את הארץ ואינו משגיח בה. כי אם היה יודע ומאמין בזה שנגד ה' כל מפעליו, שהוא משגיח עליו בכל עסקיו, בודאי לא היה עובר עבירה כלל.

דגל מחנה אפרים, אמור ד"ה אלה המצוות

הרובד הפשוט של דברי הבעל שם טוב הקדוש הוא שכאשר אדם חדור ודבוק באמונה בנוכחות והשגחת ה' בעולם, הוא אינו מסוגל לחטוא. דברים אלו מלמדים אותנו על החשיבות המרובה של הדבקות – לא רק כמעלה עלינו, אלא גם ככלי הכרחי להחזיק במדרגות הכי בסיסיות של שמירת התורה.

אולם יש רובד נוסף ומשמעותי לדברי הבעל שם טוב.

אדם יכול להאמין בלב שלם שה' נוכח ומשגיח על העולם, ואפילו להאמין בלב שלם שה' רוצה שהוא יצליח בניסיונות שלו, ועדיין לפספס חלק מרכזי מהעמידה שלו לפני ה'. הוא לא מאמין שה' איתו, אלא תופס את ה' כמישהו חיצוני שבוחר אותו, ח"ו. הוא לא מרגיש את הא' שאינה ניכרת – אלופו של עולם שנמצא איתו. הוא חושב שהוא מתמודד לבדו עם הקושי.

אמונה כזו מפרידה בין כל המציאות שדבוקה בה' וכל חיותה ממנו, ובין הניסיון עצמו, שאותו האדם עלול לתפוס כמנותק מה'. כאילו ה' הפקיר אותו לעמוד לבדו מול הניסיון. נוצר מצב פרדוקסלי, שבו האדם מאמין שה' נמצא בכל מקום – מלבד המקום הנוכחי, שהוא הכי משמעותי וקיומי עבורו כרגע. האדם סומך על עצמו, על צדקת דרכו ועל מסירותו, ואף אם הוא נאבק ממש לשם שמים – הוא תופס זאת כמאבק עצמאי שלו. ומכיוון שהאדם לא מאמין שאלופו של עולם איתו, ממילא הוא חש בהנהגה של הסתר פנים ובכך נחלש בכוחו ובביטחונו בה', וכך הוא גם עלול ליפול לידי חטא.

התיקון למציאות זו הוא הפיכת הא' מנסתרת לנוכחת: אמונה בכך שה' לא רק משגיח עלינו בהשגחה פרטית, ולא רק רוצה בהצלחתנו, אלא גם נמצא איתנו, ועוזר לנו לעבוד אותו. וכדבריהם המפורשים של חז"ל: "יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו וכו', ואלמלא הקדוש ברוך הוא שעוזר לו, אינו יכול לו" (סוכה נב ע"א). העמידה שלנו בניסיונות אינה עצמאית ונפרדת, אלא נעשית בשותפות מלאה עם ה' יתברך, שנמצא איתנו בכל העת.

עיקרון זה חורז את ספר תהלים כולו, שבו דוד מכיר כל העת בכך שה' עמו, ומכוח זאת הוא יוצא למלחמה גם באויביו הגשמיים וגם ביצר הרע. וכמו שבמלחמות ישראל נאסר עלינו להתיירא והנימוק לכך הוא "כי ה' אלקיך עמך" (דברים כ, א) – כך גם במאבקים הפנימיים של כל אחד מאיתנו, בד בבד עם מאמצינו והשתדלותנו בכל כוחנו, עלינו לבטוח בה' ולסמוך עליו שהוא עמנו ומתהלך בקרבנו, וכך גם נזכה לעשות תמיד את רצונו יתברך, וניסיונותינו יוסיפו לנו יותר ויותר דבקות בו יתברך.

השכנה מתעניינת ביהדות?? שלחו אותה
7 ראשיהודי אימייל: 02-6791122 ry@neto.net.il



רוח גן עדן

הדור הזה ראוי לשוב מאהבה, והרצון שלו הוא בעל משקל גדול יותר, מכיוון שהוא הכלי להבה.

בפסקה נוספת באורות התשובה הרב קוק מתאר אדם ששרוי בתוך חטאים, מבלי לדעת איך לצאת מהם, מבלי לדעת איך לתקן אותם, ועם הכרה ברורה שהוא ייתקל במכשולים בכל צעד ושעל בדרכו אל התשובה השלמה. ובכל זאת, המציאות הזאת, שדומה לאש הגיהנום, הופכת לרוח גן עדן בזכות הרצון האדיר שלו להיות טוב.

אין לשער ואין להעריך את גדלת האשר, שצריך האדם לחוש בעצמו,

כאשר אנחנו נותנים מרחב לרצון, אנחנו מרפים לחלוטין מן השאלה איך הוא יתממש במציאות. נותנים לעצמנו לרצות בכל הכוח ובכל החופשיות בלי לבדוק - לא בהתחלה, לא באמצע וגם לא בסוף - האם זה עבד. אבל השחרור הזה מעלה הרבה תמיהות: מה הערך של הרצון אם אין לו שום קשר למימוש בפועל? האם אין זו הסרת אחריות מן המעשים שלנו?

ברב קרת רוח, מתוך אותו הצער העדין המצער אותו בעת אשר רוח הקדש והטהרה של התשובה חל עליו,

בעת שהוא הולך ומשוטט ברעיון הבורע באשר של חרטה גמורה על כל חטאיו ועוונותיו ופשעיו,

בעת שנשמתו מתרפקת באהבה על הוד הקדש והשלמות, מתרפקת על דודה יוצרה ומחוללה מחולל כל ברוך הוא,

בעת שפכל לב ובכל נפש רוצה האדם בעמק של חפץ אדיר להיות הולך בתם ובישור, להיות צדיק פועל צדקות, להיות ישר הולך נכוחות.

אף על פי שהוא מתלבט מאד איך להוציא את רגליו מתוך הבץ של החטאים,

אף על פי שלא נתברר לו פלל וכלל איך מתקנים את העבר פלו,

אף על פי שהדרכים המעשיים אינם עדין כלל סלולים לפניו, ואבני גגף הם מלאים,

אבל הרצון להיות טוב - זהו רוח גן עדן אלהים, המנשב בנשמה וממלא אותה אשר אין קץ, עד אשר גם אש הגיהנום של הצער העמק מתהפך גם היא לנחל עדנים. (אורות התשובה טז, ג)



זינוק בעלייה

כל עוד אנחנו איננו מאמינים בכוח של הרצון לחולל שינוי אמיתי, אנחנו משקיעים בו מעט מאוד זמן ונותנים לו מעט מאוד מקום בתוך הנפש שלנו. וכשאנחנו לא נותנים לו מרחב לגדול ולפרוח - הוא מדוכא, חלש, קטן ולא ראוי. כמה זמן אדם רוצה טוב? זה עובר ביעף ומתפוגג. הרצון מאיר כמו ברק - באור עצום לרגע, ואז הכל חוזר לחשכות שלו. אנחנו רוצים ללמוד איך לתת לרצון מרחב מחיה של בין דקה לארבע דקות ביום. בזמן הקצר הזה, אם ניתן מרחב אמיתי, יהיה לרצון משקל אדיר.

כאשר אנחנו נותנים מרחב לרצון, אנחנו מרפים לחלוטין מן השאלה איך

הרצון הוא הכל

בפתיחת הסדנה תיארו את המוח שבין המצוי לרצוי, ואת הנזקים שהם גורמים זה לזה. הצענו התייחסות אחרת לפער ביניהם: הפרדת המצוי והרצוי, ועיסוק נפרד בכל אחד מהם. בעבודת המצוי ביקשנו להפוך את המצוי לרצוי - לראות שהמציאות שלנו כפי שהיא, עם המגבלות שלנו, עם האופי המיוחד של דמותנו שלא בחרנו בה - היא מה שרצוי בעיני ה' יתברך יותר מכל. הבנו שכאשר אנחנו נלחמים באישיות שלנו אנחנו לא מנצלים את המתנות שה' נתן לנו, לא מממשים את השליחות שלנו. במקום להילחם במה שקיבלנו, למדנו להפוך את המצוי הלא בחירי שלנו לרצוי בעיני ה' יתברך ומתוך כך גם בעינינו.

היום נתחיל בחלק השני של התהליך - להפוך רצוי למצוי. הרצון שלנו כשלעצמו תלוש ומופשט. הוא אינו מתממש תמיד בפועל ואינו מנהל את המציאות, ולכן אנחנו נוטים לחשוב שאין לו כל ערך, שהוא אשליה שגורמת לנו לרמות את עצמנו, שהוא מכניס אותנו לדמיונות, ויותר מכך - שהוא גם מסוכן, כי הוא מפתה אותנו לברוח לחלומות שאין להם דבר עם העולם המעשי, וכך אנחנו מתחמקים מן האחריות המוטלת עלינו.

הרב קוק זצ"ל הופך את התפיסה הזאת, ואומר:

הרצון הטוב הוא הכל, וכל הפשרונות שבעולם אינם אלא מלוואיו. (אורות התשובה ט, א)

עבודת הרצוי, שהיא במידה רבה גולת הכותרת של כל הסדנה, נבנתה מתוך עיון בתורת הרב קוק, ובמיוחד בפסקאות המובאות בספר "נפי רוח". זוהי התבוננות מחודשת על עבודת ה'. במשך תקופת הגלות תפיסת האלוקות הייתה מושחתת על יראת העונש, ויותר מכך - על העונש עצמו במלא עוצמתו. הגלות הייתה מרה וכואבת, ולכן היה כמעט בלתי אפשרי לעבוד את ה' שלא מתוך הרגש הפשוט של היראה.

אחד ההקשרים הבולטים של הגישה הזו הוא העיסוק בתשובה מיראה ותשובה מאהבה. חז"ל אומרים שתשובה מאהבה יכולה להפוך זדונות לזכויות. כלומר: אם אדם חילל שבת בכוונה תחילה - הדליק אש במזיד, ואחר כך שב מאהבת ה' - הוא זוכה למדרגה כזו, שנחשב לו כאילו שמר שבת באופן נפלא, וקדושת שבת שוכנת בו בזכות המעשה שעשה. זהו מאמר מהפכני ויוצא דופן על כוחה של תשובה, ובכל זאת רוב ככל חכמי ישראל לא הזכירו אותו כשדנו בתשובה, או צמצמו אותו לתנאים מסוימים ומרחיקי לכת מאוד. אורות התשובה הוא ספר יוצא דופן בתולדות ישראל, בכך שהוא רצוף כולו ב"זדונות נהפכים לזכויות".

הדור שחזר לארצו נוטה לעבוד את ה' מאהבה ולא מיראה, וגם התשובה שלו היא תשובה אחרת. לכן הרב קוק אינו עוסק ב"אורות התשובה" בתשובה מיראה כשלעצמה, אלא רק כשהוא משווה אותה לתשובה מאהבה. הוא אף כותב שבדור שלנו כל תשובה היא תשובה מאהבה - וזדונות נהפכים לזכויות.



עומק של חפץ אדיר

אם נתבונן במהפך הזה של זדונות לזכויות, נראה שמה שמחולל אותו הוא הרצון. אדם רצה את העבירה - ועשה אותה, ואחר כך הוא רוצה את ה' ושב בתשובה. השינוי הזה ברצון הוא כל כך קריטי, עד שהוא יוצר מהפך שלא ייאמן - מזדונות לזכויות. אם כן, הרצון הוא בעל משקל עצום, ומכאן שחשוב מאוד לעסוק בו בפני עצמו, ולשכלל אותו. על פי מאמר הדור,



שיהיה שליח הציבור באותה תפילה?

האם יש ריח מיוחד שהיה יכול לרומם עוד יותר את התפילה? ריח הקטורת למשל? ריח אחר? מה ישתנה בתפילה בעקבות הריח?

מה נרצה לראות מסביבנו? האם יש חפצים שהנוכחות שלהם תרומם עוד יותר את התפילה שלנו?

אילו צלילים ומנגינות היינו רוצים לשמוע לפני/אחרי/במהלך התפילה הזאת? אילו שערים היו פותחים לנו הצלילים הללו?

האם היינו רוצה לראות את עצמנו בדמות אחרת במהלך התפילה? להרגיש כציפור, כענן, כטיפה בים?

מכל המרכיבים האלו (כדאי כמובן להוסיף עוד, כיד הדמיון...) נרצה להרכיב "סרט" שיתאר את התפילה שלנו - כמו שהיינו רוצים שהיא תהיה. נתחיל את הסרט בתנאי התפילה שלנו כמו שהיא היום - בדיוק במקום שבו אנחנו רגילים להתפלל, עם אותם אנשים, עם מצב הרוח שאיתו אנחנו מגיעים אל התפילה, עם המחשבות שמטרידות אותנו, והקולות שמפריעים לנו להתרכז - כל קשיי המצוי צריכים להיות בפתח של הסרט. מתוך המקום הזה נצא במעוף, או בכל דרך אחרת שנבחר אל המקום שבחרנו, נפגוש את האנשים שבחרנו, עם הריח, האווירה, המנגינות, וכל מה שמרומם את התפילה שלנו. כדאי שהסרט יהיה מורכב ממספר סצנות, יתקדם מן החוץ פנימה - מן המראות והקולות אל הרגשות הפנימיים. חשוב שנקודת הפתיחה תדבר אל הלב שלנו, שהסוף יהיה עוצמתי, ושהסרט יכלול תחנות ביניים של התרוממות אחר התרוממות.

אחרי שיצרנו לנו את הסרט, נתבונן בו: האם זה באמת מה שאנחנו רוצים? האם אנחנו שלמים עם כל הפרטים בו? האם יש בו משהו שחוסם? משהו שחסר? ננסה להפוך אותו לחופשי ממגבלות עוד יותר ממה שהיה עד עכשיו.

את הסרט השלם נשמור איתנו, נקדיש דקה עד ארבע דקות בכל יום, בזמן של מעט פניות נפשית, ונריץ אותו בראש, רק ניתן לדמיון שלנו לעבוד, בלי לחכות להתממשות שלו, בלי לצפות לשינוי במציאות, ניתן לרצוי שלנו להיות מצוי בתוכנו.

הוא יתממש במציאות. נותנים לעצמנו לרצות בכל הכוח ובכל החופשיות בלי לבדוק - לא בהתחלה, לא כאמצע וגם לא בסוף - האם זה עבד. אבל השחרור הזה מעלה הרבה תמיהות: מה הערך של הרצון אם אין לו שום קשר למימוש בפועל? האם אין זו הסרת אחריות מן המעשים שלנו?

התשובה היא שאנחנו לא באמת יכולים להסיר אחריות מן הרצונות שלנו. כשאדם מסיר אחריות הוא מוותר על רצונות חיצוניים לו: ציפיות של החברה, של ההורים, של הממונים עליו ואחרים. אבל אם אנחנו באמת רוצים משהו - בכל ליבנו, נפשנו ומאודנו, מדוע שלא נגרום לכך לקרות? אין כאן השתחררות מן הרצון, אלא להיפך - התמסרות עמוקה אליו.

אלא שלפעמים הרצון שלנו עדיין קטן, והשינוי שאנחנו רוצים לחולל גדול וכבד מדי בשבילו. במקרה כזה, אם נעמים עליו מיד את המציאות - הוא יקרס, ולא יצליח לרומם אותה. זה דומה מאוד לזינוק בעלייה - אם אנחנו משחררים את הקלאצ' בלי שנתנו מספיק גז - הרכב ידרדר לאחור. ולכן, אנחנו קודם כל לוחצים על דוושת הגז - מגדלים את הרצון, נותנים לו מקום בתוכנו, נותנים לו חופש לגדול ולהתפתח בלי הרחיים של המציאות על צווארו, וברגע שהוא יהיה מספיק חזק - הוא כבר ירומם את המציאות מעצמו. השינוי פשוט יקרה.



היינו כחולמים

העבודה על הרצון מתחילה בהכרה בו, תיאור של החלום שלנו, פיתוח והרחבה שלו, ולאחריה מגיע השלב היומיומי של המפגש עם אותו חלום. החלום - כשמו כן הוא, אינו מציאותי, וצריך להיות משוחרר ממגבלות המציאות. כלל אחד חשוב יש לחלום שלנו: איננו חולמים על שינוי של התנאים החיצוניים ושל אופי האנשים מסביבנו, אלא אך ורק בשינוי שיתחולל בתוכנו, ובתוך התחום הזה - אנחנו מסירים כל מגבלה אפשרית.

נבחר בחלום אחד, ונתחיל לעבוד עליו. באחת הסדנאות בחרנו בחלום: להתפלל תפילת עמידה בדבקות עליונה - ממש כמו ב"ונתנה תוקף" של יום כיפור. זהו חלום מתוק וקסום, ועדיין, אפשר לפתח אותו עוד יותר.

האם יכולה להיות דבקות גדולה יותר מזו של "ונתנה תוקף", או מהדבקות העליונה ביותר שהרגשנו בכל ימי חיינו? הניסיון מראה לנו שלא, ולכן הנטייה הפשוטה שלנו היא לצמצם את החלום ולהתאים אותו לניסיון החיים. אבל זהו חלום! הוא אינו צריך להיות מוגבל למה שהיה ולמה שיהיה, הוא מוגבל רק למה שאנחנו מסוגלים לרצות - באופן לא מציאותי. האם אנחנו מסוגלים לרצות יותר מזה? יותר מהדבקות העליונה ביותר שחווינו בחיינו?

כשאנחנו בוחרים ברצון ריאלי, אנחנו אחוזים עדיין במקום שמחפש לממש אותו במציאות. ולכן אנחנו איננו מוכנים לחלום על מרחב גדול מדי, כדי שלא לאבד את התקווה שהחלום יתממש. אבל העבודה כאן צריכה להיות בכל כוח הרצון, בלי קשר למציאות, ולכן נחפש להרחיב אותה עד לגבולות של הרצון שלנו. ככל שהרצון גדול יותר הוא פועל הרבה יותר.

מה יכול להיות יותר עוצמתי מהדבקות של "ונתנה תוקף" המרגש ביותר? להתפלל כמו אברהם אבינו אחרי עקדת יצחק? להרגיש דבקות כמו המלאכים שאומרים "קדוש"? להתמוסס לחלוטין באור האלוקי "כגמול עלי אמו" - כמו תינוק שזה עתה סיים לינוק והוא מתרפק על אמו בעונג אין קץ?



חיים בסרט

אחרי שבחרנו להרחיב את החלום שלנו אל מעבר לתחום המוגבל של המציאות, לתת לו כנפיים גדולות, ננסה להוסיף לו מרכיבים נוספים:

באיזו מקום היינו רוצים לעמוד בתפילה? איזה טעם מיוחד היה לתפילה שלנו במקום הזה?

אם היינו צריכים לבחור דמויות מהעבר, ההווה והעתיד של עם ישראל, את מי היינו בוחרים שיתפלל לצידנו בתפילה הזאת? מי היינו רוצים



ישיר ריבון

הופעות קרובות

לראשונה לאור הביקוש הרב!

מופע טרין (ישיבה נפרדת) <<

17.2 מוצ"ש

גולה פתח-תקווה

אורח: אהרן רזאל

*6565

10.2 מוצ"ש

אודיטוריום שלווה - ירושלים

אורח: בני לנדאו

*6565

ליצירת קשר והזמנת הופעות: יהודה קלמן: yehuda.kalman@gmail.com | 054-425-4444

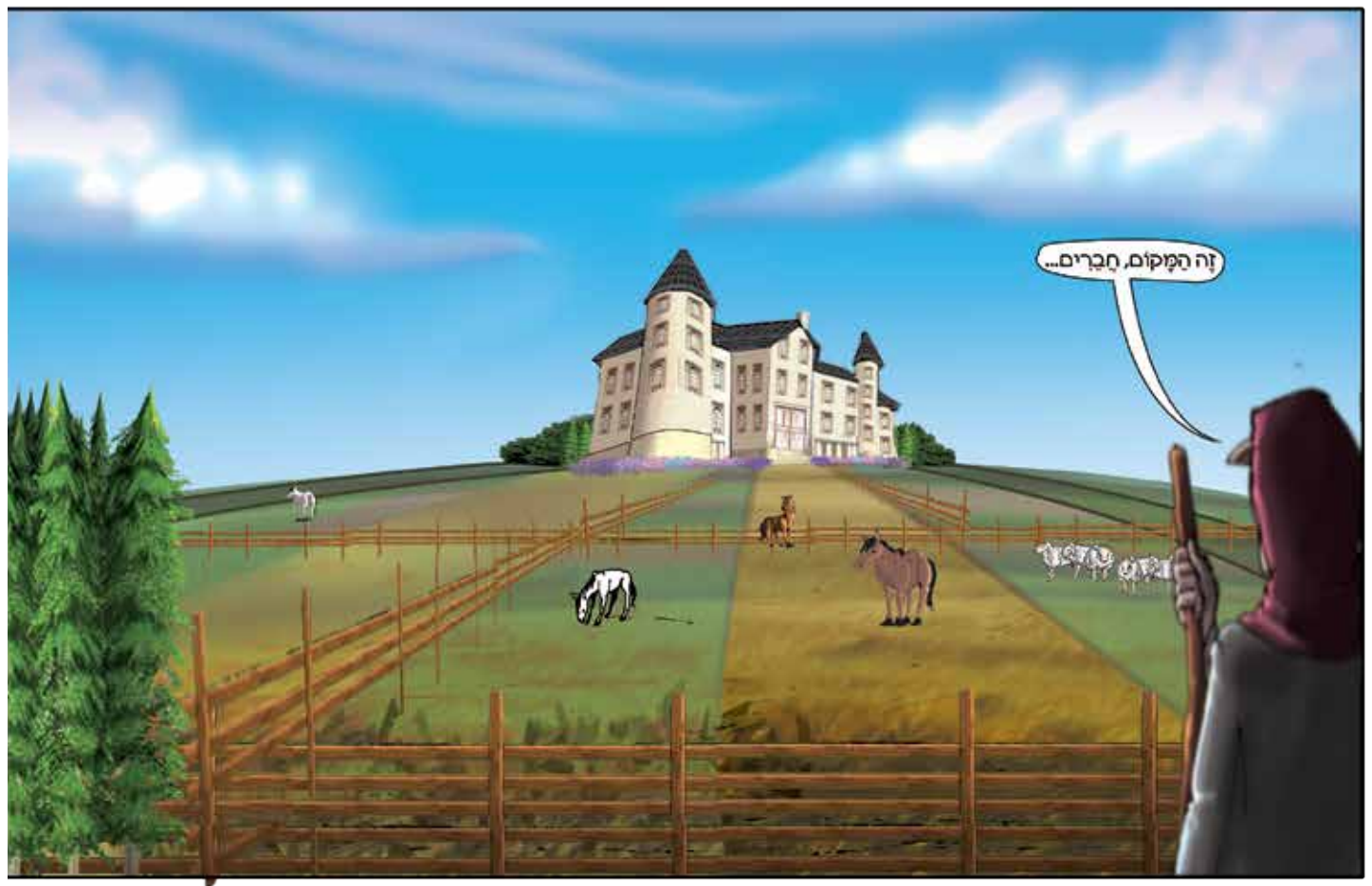
1

מאת: נתנאל ובת־אל אפשטיין

ספּוּרֵי צְדִיקִים

האחים הקדושים, רבי אלימלך ורבי דושא

הלידה



זה המקום, חברים...



עובדי-ארח עניים?! מה השאלה!?

אקוממ... גברתי, יש קבוצת עובדי-ארח עניים בפתח, אכל הם...



כן, שלום וברכחו אאחו

יש בעיה?

רק... רק... קנע...



מַעֲלֵי פְּתָי טַאֲרָה



באותם רגעים, במרחק עשרות קילומטרים משם...



אוּי!



יהודים יקרים ואהובים, ברוכים הבאים לביתנו, אגא, הכנס---



המשך בשבוע הבא

הפכים נראים ואצל

התורה שלי

צ'ור: שמשוון קוטסובסקי

בך קבלו בני ישראל את התורה - מתוך אחדות ומתוך בריאות שלמה.

(על פי מכתבת פדשת יתרו, מדבר פתחמסא השני, יתרו, ט, פתחמסא יתרו, ח)

התבנית לקראת מעמד הר סיני הם רצו להיות כמו כלם!

כשראה אותם אלקים אמר: "התורה היא כמו פלה יפה, ומגיע לה שתיקבלו אותה בני-אדם בריאים ושלמים".

רמו אלקים למלאכים, ומיד רדו המלאכים למטה ורפאו את כל החולים והנכים. מי שהיה עור - התחיל לראות. מי שהיה חרש - התחיל לשמע. מי שהיה אפס - התחיל לדבר בכל האדם. למי שהיתה חסרה יד או רגל - צמחה יד או רגל חדשה. מי שהיה צולע - התחיל ללכת בקלילות.

המצפה להם - מתן התורה - ועפו לזה "באיט אחד, בלב אחד".

כאשר אלקים ראה את האחדות הנפלאה שנוצרה בעם ישראל אמר: "התורה פלה שלום. למי אתם אותה? - לעם שאוהב שלום".

אבל היתה עוד בעיה אחת: בשנים שפני ישראל היו עכדים במצרים ועבדו בקור, רבים מהם נפצעו. אחד קבל מכות מהשוטר המצרי ואבד עין. השני נפלה עליו אבן פודה ושברה את רגלו. השלישי נקטעה ידו. רביעי נפל מוג הפגו ונעשה חרש.

עכשו היו בחוג בני ישראל הרבה אנשים נכים: עורים, חרשים, אלמים, חסרי יד או רגל. הם

- "קר לי, תחליש את המזוג".
- "לא, חס לי, תגביר את המזוג".

מפירים את הופחים האלה, כנו? כאלה אהנו: מתוכחים על כל דבר. מה שטוב לאחד, לא טוב לשני.

כך התנהגו בני ישראל גם כשיצאו ממצרים. הם התלוננו, התוכחו ונכו כמעט על כל דבר. פעם אחת סבת המריבה היתה מחסור במים. פעם אחרת התלוננו ודרשו בשר. וכשקצת היה קשה להם, הם פברו לחזר למצרים.

אבל פעם אחת ויחה התאחדו כלם, לא התוכחו אלא חשבו אותו דבר. זה היה בראש חודש סיון, חודש וחצי אחרי הציאה ממצרים. ביום היתה הגיעו בני ישראל להר סיני וחנו מול ההר. הם היו נרגשים לקראת הארוע הגדול





מגזין פנימה יחד עם

במבצע מדהים למצטרפות החודש למגזין פנימה ספרה החדש של הר' ימימה מזרחי במתנה!



הרבנית ימימה מזרחי: "מה שאני הכי אוהבת במגזין פנימה זה את סיפורי ההתמודדות הכל כך חזקים של נשים רבות"

עדן הראל: "מגזין פנימה שוזר בחוט עדין, קהילת נשים עשירה שאני מאד שמחה להיות חלק ממנה"

סגנית שר וח"כ ציפי חוטובלי: "עד שקראתי את פנימה לא האמנתי שיש צורך בעיתוני נשים. פנימה מוכיחה שאפשר להביא אישיות ועומק לפני כל מה שבחורץ"

פנימה 7 שנים. 40,000 קוראות. מגזין אחד.

חובה בכל בית. הצטרפי עכשיו: 8980* או 02-6646001 מקום לכולן



הרב שבתי סלביצקי | שליח חב"ד באנטוורפן

מגילת העצמיות

בת הזוג שלך לוחצים עליך - כל התירוצים שאנו מתחבאים מאחוריהם כדי להתחמק מלעמוד מול עצמנו ולקחת אחריות על המצב שלנו. כשאני משתחרר מכל אותם 'חורים שחורים' שיצרתי בנפש, אז אני נהיה עצמאי. אתה לא תלוי בשום דבר חיצוני, אינך נזקק לכולם - אתה בעצם אתה.

זה העומק של מה שהקדוש ברוך הוא אמר למשה: אני מוציא אתכם רק לשלושה ימים, את השאר אתם צריכים לעשות. כמובן שה' המשיך לעזור ולעשות לנו ניסים, אך הדבר היה תלוי גם במעשינו ובמסירות הנפש שלנו להיכנס לים.

מעניין ששורש המילה עצמאות הוא "עצם" ולמילה הזאת יש עוד כמה משמעויות - עצם העניין, המהות שלו; גם המילה 'להתעצם' פירושה לקבל כוחות מבפנים. כשאנחנו באים במגע עם העצם שלנו, אנחנו מקבלים את העוצמה האמיתית.

אך עצם מתקשר גם לעצימת עיניים. כשאנחנו רוצים להיות רגע עם עצמנו, עם העצם והעוצמה שבנו מבלי להיות מושפעים מדברים חיצוניים, אנחנו עוצמים עיניים ומתנתקים מהסובב אותנו. בקריאת שמע אנו עוצמים עיניים, בשביל להתאחד עם ה' בלי הפרעות. **לא מזמן ראיתי פגישה מרגשת של אמא עם בן שחזר אחרי זמן ארוך מהצבא. האמא חיבקה את הבן בעוצמה, נתנה לו נשיקה חמה והעיניים שלה היו עצומות בחוזקה. חשבתי לעצמי למה סוגרים עיניים בסיטואציות כאלה, לא היה מתאים יותר להביט בכך האוהב? מסתבר שכדי להגיע לקשר עצמי צריך לפעמים לעצום את העיניים וקצת לא לראות. קצת להתנתק.**

אחת הבעיות הגדולות בעולם המערבי הם המאכלים המתוקים מלאי הקלוריות. אלפי הדיאטות מגלגלות מיליארדי דולרים בשנה, האדם בנוי לתוונה בריאה - זה העצם שלו, ובכל

אלכסנדר מוקדון היה קיסר יוון. כשמת, הוא היה רק בן שלושים ושלוש, אבל בחייו הקצרים הוא הספיק לכבוש כמעט את כל העולם העתיק. יום אחד הטבח שלו הגיש לו צלחת מרק. הוא אכל קצת, אבל המרק היה מלוח מדי ואלכסנדר השליך אותו בזעם הצדה. אמר לו הטבח: "אתה אלכסנדר הגדול, שכבש את העולם כולו ויש לך עצמאות מוחלטת, אך לכבוש צלחת מרק אחת אתה לא יכול?" אלכסנדר אמר לו: "אתה צודק."

מהי עצמאות? במיזון מתרגמים זאת לאי תלות בדברים חיצוניים. אלכסנדר מוקדון הודה שכאשר הוא כועס על צלחת מרק מלוחה, כאשר הוא מבוה את הטבח, אין לו עצמאות. כאשר דברים חיצוניים שולטים עלינו ואנו עסוקים כל כך במה קורה בחוץ במקום להתמקד פנימה, חסרה לנו עצמאות. עצמאי יותר זה פנימי יותר.

בפרשה שלנו אנחנו משלימים את תהליך יציאת מצרים, בעמדנו תחת הר סיני קיבלנו את התורה ופתאום לעצמאות שלנו נוצק תוכן חיובי. אחרי שהפסקנו להיות עבדים, כעת נודע לנו מה זה להיות יהודים, התורה מגדירה את העצמיות שלנו. אך בתחילת התהליך מצויה חידה לא פתורה: מדוע ביציאת מצרים ה' לא אמר לפרעה את האמת, שאנחנו מתכוונים לעזוב לגמרי? **ה' לא מפחד מפרעה, אז מדוע לאורך עשר המכות דובר רק על "נלכה נא דרך שלוש ימים במדבר?"**

התשובה העמוקה היא שה' רצה להפוך אותנו לעצמאיים באמת, וכדי להיות עצמאי לא מספיק שה' יוציא אותך משעבוד, אתה בעצמך צריך לשבור ולקרוע את הכבלים שמשעבדים אותך. אתה ורק אתה צריך להשתחרר מכל הפחדים שלך, מכל התאוות, הקנאה והרחמים העצמיים. לברוח מכל התירוצים השונים והמשונים שחוסמים אותך - **שלא קיבלת מספיק אהבה מההורים, שהמורים לא בנו בך ביטחון עצמי, שכן או**

הרב וינרוב התקשר להתייעץ עם הרבי שהפנה אותו להתייעץ עם... הרב וינרוב < אם החייל פגשה אותו אחרי המון זמן, ובמקום להסתכל עליו עצמה את העיניים < חוטב העצים שכח רק פרט אחד קטן, ולכן ככל שהתאמץ יותר - הצליח פחות < ומדוע טען ראש עיריית ניו-יורק שהוא ניצול שואה?

זאת הוא אוכל מאכלים שמזיקים לו. זה לא קורה אצל בעלי חיים כיוון שרק לאדם יש עצמאות ושעבוד. כאשר הוא משועבד לתאוות ולדברים חיצוניים הוא מזיק לעצמו. **נדמה לו שהוא עושה מה שהוא רוצה**, אך האמת המרה היא שהאדם משועבד למתוק ולא מצליח שלא להזיק לעצמו. הבעיה בתחום הזו היא, כמו גם ברוחניות, שלא מרגישים את הנזק מיד אלא רק לאחר זמן. אם נצליח להיות עצמיים, נהיה עצמאיים מהשעבוד למזון שלא מתאים לגוף שלנו. ובדרך ייעד הזה צריך לעצום את העיניים בשביל להימנע מהשפעה זרה ולהיות עצמיים.

אז מהי באמת העצמיות שלנו, עם ישראל? לפני שבוע צוין בכל העולם יום השואה הבין לאומי, ומהעמלק שרדף אותנו ניתן ללמוד לא מעט על עצמנו. כך כתב היטלר יימח שמו: "היהודים הטילו שני מומים באנושות: ברית מילה בגוף, ומצפון בנפש. אלו הן המצאות יהודיות. באתי לשחרר את האנושות מאזיקי הנשמה ומן הייסורים המשפילים שנגרמו על ידי חזון השורא שנקרא 'מצפון ומוסר'".

הוא לא שנה יהודים ספציפיים, הוא שנה את כולנו. **במפקדה שלו הייתה תלויה מפה של כל העולם, וליד כל מדינה נכתב כמה יהודים יש בה. למשל, בבוליביה שבדרום אמריקה היה כתוב במפה שלו 1.** היטלר מצא שם רק יהודי אחד. ובכל זאת, היהודי הזה הפריע לו לישון בלילה.

הרב לאו סיפר שנפגש פעם עם ראש עיריית ניו יורק, יהודי בשם אד קוץ'. הם דיברו על החיים שלהם, והרב לאו סיפר לו על היותו ניצול שואה. אד קוץ' הסתכל עליו ואמר: "אתה יודע, גם אני ניצול שואה". אמר לו הרב לאו, "אבל קראתי עליך שאתה אמריקאי וכל חיך היית באמריקה, אז איך אתה ניצול שואה?" ענה לו קוץ': "נכון, אבל החלום של היטלר היה להרוג גם אותי, אז גם אני ניצול שואה".

יש מלחמות על קרקע, על כסף או נפט. אך אצל הנאצים זו הייתה מלחמה על העצם, על המהות. עם ישראל הביא לעולם את הנשמה, את החלק האלוקי שבבריאה. וזה העביר אותם על דעתם. הם שואו אותנו ב'עצם', בגלל המהות שלנו. המדרש אומר למה נקרא הר סיני כך? כיוון שבמתן תורה ירדה שנהא לעולם כלפינו. עד כדי כך!

אחד הפטנטים הגדולים של הנפש הבהמית שלנו הוא שלא נהיה מודעים למי ולמה שאנחנו. בגלל הפטנט הזה אנחנו לא יכולים לראות את העצמיות שלנו, אבל לפעמים אנחנו יכולים להיעזר במבט מבחוץ. עצמאות מהנפש הבהמית היא לחדור מבעד לאי-הראייה שלנו ולגלות את העצמיות הנסתרת, לחדור לפנים האמיתית.

יש יהודי חשוב באמריקה ושמו הרב צבי הירש וינרוב, הוא גר במרילנד. לפני הרבה שנים היו לו כל מיני שאלות והוא החליט לבקש עצה מהרבי מלובביץ'. הוא התקשר למזכירות של הרבי והרב חדקוב ענה לו. המזכיר שאל מי מדבר, אך הרב וינרוב לא רצה להזדהות וענה: "יהודי ממרילנד". הרב וינרוב אמר את שאלתו למזכיר, שהעביר אותה לרבי. כעבור דקה חזר המזכיר עם תשובה: "הרבי מוסר שבמרילנד יש יהודי שקוראים לו וינרוב, כדאי שתתייעץ איתו".

וינרוב שומע את הדברים ומחוויר. הוא לא מבין. "אבל אני וינרוב!", הוא צועק. המזכיר שותק. כעבור דקה הוא אומר לו: "הרבי אומר שלפעמים אדם צריך להתייעץ עם עצמו".

יש כאלו שהתפעלו מרוח הקודש של הרבי, אך יש בסיפור הזה מסר עמוק. הרבה פעמים התשובות נמצאות אצלנו,

אבל בגלל שאנחנו פותחים את העיניים ומסתכלים על כל מיני דברים מבחוץ, אנחנו ממלאים את הנפש שלנו בתאוות, בעצבות, בפחדים, בחוסר ביטחון ואנחנו מסתבכים; שוכחים להתייעץ עם הפנימיות שלנו. הרבי אמר לו, תסגור את העיניים ותתחיל להיות עצמאי. תתייעץ עם עצמך, אתה יודע את התשובה. אולי התשובה לא נעימה לך, אבל אם תחשוב בכנות, אתה יודע היטב מה עליך לעשות.

מספרים על מישהו שהלך פעם לחטוב עצים. ביום הראשון הוא עבד קשה וחטב שמונה עשר עצים. הוא החליט שמחר יצליח יותר, ולכן למחרת קם מוקדם בבוקר ועבד קשה כל היום, אך בקושי חטב שנים-עשר עצים. למחרת הוא קם שעה מוקדם יותר ועדיין חטב רק שישה עצים כל היום. הוא הלך לבעל הבית ושאל אותו מה קורה כאן... שאל אותו בעל הבית, "השחזת את הגרון?". והוא ענה: "עברתי כל היום! ניצלתי כל רגע, אין לי זמן לזה...". מרוב עצים לא רואים את היער, ומרוב עבודה החוצה שוכחים להתכנס פנימה, להשחזו את עצמנו, להיות חדים וכך להצליח הרבה יותר. המאמץ החוצה מבזבז לנו את האנרגיה וגם לא מביא אותנו אל המקום שרצינו.

יש מי שאחרים עושים לו את החיים, יש מי שמסתכל איך אחרים חיים - ויש מי שעושה לעצמו את החיים. אנחנו רוצים להיות עצמאיים, להיות פנימיים ועצמיים ולעשות לעצמנו את החיים. לחיים לחיים!



תורה שתשאר איתך

מדרשת אמונה בארי
מדרשת שילוב

- תורת חיים** < לימוד של מגוון חלקי התורה: תנ"ך, מחשבה ופנימיות הפוגש אותך בנקודת הזמן בה את נמצאת
- התפתחות אישית** < בניין אמונה יסודי לצד סדנאות מודעות לנפש, סדנאות תפילה וחוגי העשרה: יוגה, רפלקסולוגיה ומוסיקה
- שייכות** < להיות חלק מחבורה לומדת ומתפתחת בליווי אישי וחם
- שילוב** < מעטפת משלימה לצד שירות לאומי, עבודה או פסיכומטרי

4 ערבים בשבוע < שבתות < טיולים < פעילות חברתית < קשר וליווי אישי בין המלמדים: הרב יונתן נמדר, הרב ד"ר משה הרשקוביץ, הרב אבישי מזרחי, הדס פוקס, שרה וייסמן, צביה צור, לימור שלמון ועוד



נכשלתי בשקר והסתרת האמת כבר זמן רב. אני רוצה להיות אדם ישר אבל נכשל שוב ושוב.

בדרך כלל אנחנו עלולים לשקר מפני חשש ופחד שאין לנו יכולת לשאת במחיר האמת. אמנם כשאנו מעזים והולכים איתה עד הסוף, לא רק שהמחיר מתגמד ולעתים אף נעלם, אלא שאנו מקבלים תמורה נפלאה - תחושת נאמנות לעצמנו, נקיות וצדק שמציפים אותנו בעונג שיש בו ממש.

אם אתה מוצא בקרבך חשש כלשהו לשאת במחירים של האמת, אני מציע לאתגר את עצמך במשימות מחיי היום יום שבהן תנסה לראות האם אי אפשר לשאת את המחיר, כפי שנדמה לך, או שאתה מסוגל לעמוד במחיר ואפילו מרוויח את עצמך, אישיותך והישר הפנימי שלך. בעזרת ה' על ידי כך תלך מחיל אל חיל, ותתרגל לומר אמת ורק אמת. אני מאחל לך הצלחה גדולה בדרך, ושמחה עצומה על כל כיבוש של יעד מאתגר.

בעלי הפסיק ללמוד תורה. זה מצער אותי מאוד וגורם לי לחוסר הערכה כלפיו. מה אני יכולה לעשות?

"אשתי הפסיקה להסתכל עלי בעין טובה, מה אני יכול לעשות?", כך בטח היה שואל בעלך מהצד השני. לא מצינו שאישה ממונה על לימוד התורה של בעלה. יש מצוות שמוטלות עלייך, ואחת מהן היא למלא את הבית באהבה ואחוה, לשמור על תחושה של שמחה ונעימות, לתת לבעלך את המקום והמעמד שלו בצורה שלווה ועמוקה.

דבר זה נכון גם אם הוא הפסיק ללמוד מסיבות שאת מסכימה איתן, ובין מסיבות שאת אינך מסכימה איתן. אלא אם כן הסיבות הן חסרון ביראת שמיים, שאם הוא קיצוני ומתבטא בזלזול גם במצוות אחרות, צריך כאן יעוץ פרטי.

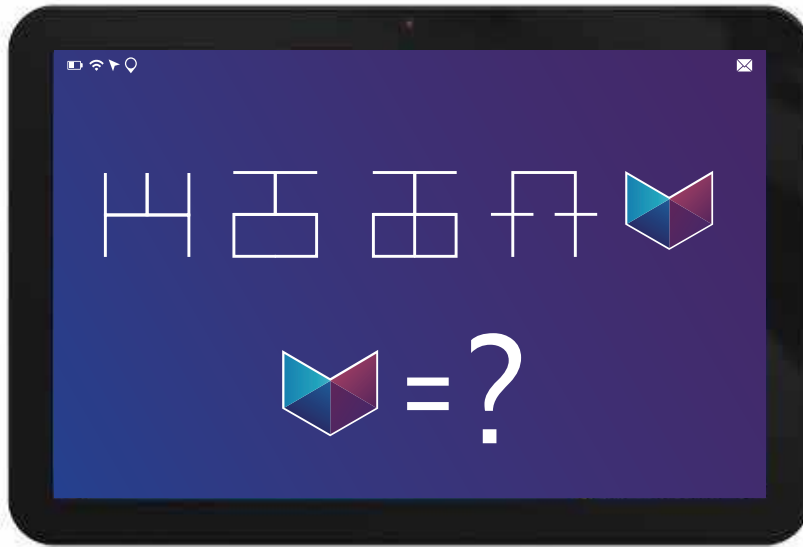
ברוב הפעמים האדם מכיר את כוחותיו ויכולותיו, וכדאי שתתני אמון בבעלך שהוא עשה את אשר בכוחותיו, וכעת הוא מוצא את עצמו במקום אחר שמתאים לו יותר.

איך אדע איזה ספר הכי מתאים לי בעבודת ה'?

ראשית, אשריך שאלו השאלות שמעסיקות אותך! אני רוצה לברך אותך ששאלות של דיוק הדרך הנכונה בעבודת ה' תהיינה תמיד נושא מרכזי בסדר היום האישי שלך.

נסה לראות מה מביא לך תועלת ומה מגביר בך את הדבקות האלוהית, הדבקות במצוות, אהבת ה', אהבת התורה ויראת השמיים. הגמרא אומרת "אין אדם לומד תורה אלא ממקום שליבו חפץ", וממילא היא מדריכה אותנו להקשיב: במה באמת ליבנו חפץ? בהקשר של עבודת ה', חפץ הלב קשור קשר הדוק למה שמעורר אותנו, מרומם אותנו לעבודה יותר עשירה, עמוקה ושלמה.

ובכל זאת, כיוון שלעיתים אפשר לטעות וגם לרמות את עצמנו, כדאי להתייעץ עם אנשים מנוסים וותיקים בתחום שמכירים אותך.



כתרת? חקומך איתנו!

יום ייעוץ לימודים אישי

8.2.18

כ"ג שבט תשע"ח

קמפוס טל - בנות רח' בית הדפוס 7, גבעת שאול, ירושלים

קמפוס לב - בנים רח' הועד הלאומי 21, גבעת מרדכי, ירושלים

לתיאום פגישת ייעוץ: 1-700-50-32-32

▼ **תואר ראשון** | הנדסת אלקטרו-אופטיקה | הנדסת חשמל ואלקטרוניקה | הנדסת תוכנה | הנדסת מערכות תקשורת | הנדסת תעשייה וניהול | מדעי המחשב | חשבונאות ומערכות מידע | מנהל עסקים | ביו - אינפורמטיקה | סיעוד

▼ **תואר שני** | מנהל עסקים M.B.A | פיסיקה/הנדסת אלקטרו-אופטיקה M.Sc* | סיעוד M.S.N*

▼ **מכינה לאקדמיה** | מתעניין בעתודה? הצטרף לקבוצה "אחרי לעתודה" בפייסבוק



מנהיגות. ערכים. טכנולוגיה.

