

נקודת חברה לא להתפחד

מסלול אקסטרים

סיפרה לי חברה שאחד הילדים שלה השתתף בטויל במסגרת מקום הלימודים שלו, ובשעת לילה מאוחרת, כשהוא היה בעיצומו של מסלול מרוחק, גאה בה פתאום פחד לופת, אולי חלילה קורה או יקרה לו משהו. כאילו השתחרר לה קפיץ פנימי בנפש, איפשהו במקום אגירת הפחדים, ותסריט שלם נגלל לה בשבריר שניה. היא ממש שמעה באוזניים צעקות של תאונה ובלגן ובכי ופרידה...

תוך רגע היא נכנסה לעולם של חוויה מדומיינת. מפחידה כל כך, שהיא חשה דופק מואץ וזיעה קרה.

זו דרכם של הפחדים. כאילו יש בתוכנו קופסה מלאה ערמות של מחשבות מבהילות שדחפנו פנימה וסגרנו בכל הכוחות, אבל עם כל הרצון שלנו לאטום אותה, משתחרר ממנה לעיתים סליל מבהיל של דמיונות מבעיתים, ובשבריר שניה סוחף אותנו לתוך תסריט אימה מרובה פרטים ועוצמתי, אז מה אם הוא לא באמת...

ברכת מזל טוב מעומק הלב

נשגר לידידנו

הרה"ח רבי נחמן בנשעיה שליט"א

עֲשֵׂה חֶסֶד לְאֶלְפִים לְאֶהָבִי וְלִשְׁמֵרֵי מִצְוֹתוֹ

[מְצֻוֹתַי] (דברים: ה, ט).

לרגל אירוסי ביתו בשעה טובה ומוצלחת



הרה"ג רבי אהרן חשין שליט"א

"פִּי צְדִיק יְהַגֵּה חֲכָמָה וְלִשְׁוֹנוֹ תִּדְבֵּר

מִשְׁפָּט." (תהילים: ל"ז, ל).

לרגל שמחת נישואי ביתו בשעטו"מ

יְהֵא רַעְוָא קְדָמָךְ דְּתוֹרִיךְ לְן חֵיין בְּטִיבוֹתָא

וְתִשְׁלִים מִשְׁאֲלֵינוּ דְּלִבְאֵי וְלִבְאֵי דְכָל עַמְךָ

יִשְׂרָאֵל, לְטַב וְלְחַיִּים וְלִשְׁלָם. אָמֵן:

זה שם המשחק

אחרי שהיא בכתה ודיברה הרבה כאב והרבה בהלה, ועדיין דפק לה הלב, ועדיין היא לא ידעה מה עם הבן שלה, והרי קרו, ושלא תקרינה יותר, כל מיני תאונות ואיש לא יכול להבטיח לעצמו שאיתו הכול יעבור בשלום... אחרי שהיא התפללה את זה איזה זמן, היא שמעה בתוכה קול שאומר: ובכן, בסדר, קודם לא ידעת ועכשיו את יודעת. הנה גילית והגדרת לעצמך במדויק, שכשיורדים לעולם בעצם עולים על רכב מרוצים ועל מסלול מאוד הרפתקני עם המון חלקים רעועים וקופצניים, שתחושת ביטחון אין בו ותחושת בהלה יש בו. זה שם המשחק. על הרכב הזה את עולה כשאת יורדת לעולם הזה כדי לעשות בו את רצון השם. מה את אומרת עכשיו?

ואז היא הסתכלה על זה עוד פעם ואמרה: אוקי. קודם לא ידעת, ועכשיו אני יודעת. עכשיו אני מבינה שלפני שהנשמה שלי ירדה לעולם היא הסתכלה על החיים וראתה שזה באמת כמו להיכנס למסלול אקסטרים מאוד רציני, ובכל אופן היא ירדה. היא כנראה אמרה - וואו, ריבונן של עולם, זה הולך להיות מפחיד מאוד ומלחיץ מאוד ומטלטל מאוד ברוח על פני הגשר הצר. אבל אם זה הרכב היחיד שיש פה בה"א אלפים תשפ"א, רכב מקרטע עם צמיגים נוטים להתפוצץ

הרע שיש כאן בעולם. על המאבק בין האסור למותר, הטמא והטהור, הכשר והפסול. אבל אף אחד לא אמר שכל כך מפחיד להיות כאן! שהמציאות כל כך מאוימת מאלף אלפי הפחדות, ושעצם הקיום הוא כל כך חשוף ופגיע! הנשמה יורדת לעולם, וברגע שהיא נכנסת לגוף, היא נחשפת לאיומים שאין להם מספר, אלפי תרחישים מבהילים שעלולים לקרות בכל רגע, החיים כאלה שבירים ולא ניתנים להגנה בשום צורה.. אף אחד לא הסביר לי שלהיות בעולם, לפני הכול יותר מהכול, זה מסלול אקסטרים מטורף, מפחיד, שכל שניה עלולים להתהפך בו!

והרי זו עיקר החוויה שלנו בעולם. את המאבק בין המצוות לעברות אנחנו הרבה פחות מרגישות. גם אם למישהי יש התלבטות לגבי כשרות או שמירת לשון, ההתלבטות בקושי מורגשת, וממש לא דרמטית, לעומת גל של פחד שתוקף אותי בשבריר של שניה וגורם לי כמעט לאבד את השפיות. אני מרגישה כל כך מעורערת, ואף אחד לא אמר לי אף פעם, שהעולם הזה הוא בעיקר מאבק פחד למוגנות, בין שפיות לבין אי שפיות, בין ביטחון לבין התערערות איזומה, בין רגע של שיווי משקל לבין רגע שמעיף אותי לתהום פעורה..."



אחת מהנשים שבגל האחרון הקשה של הקורונה, הייתה מורדמת ומונשמת וגם עברה ניתוח קיסרי כדי להציל אותה ואת התינוק.

והיא שיתפה אותי בנקודה אחת מהתקופה שהיא הייתה מורדמת. אני מצטטת אותה: "הייתה לי תחושה ברורה שאני כבר לא בעולם הזה. הרגשתי שאני מרחפת בחלל ריק וכל פעם חוויתי גל של מאבק שנלחם בי. היה כזה קול רע של כפירה שאמר לי: 'איזה קטע, אז הסינים בסוף הרגו אותך?!' ואז הרגשתי תחושות איומות של כף הקלע. הרגשתי שאני נעולה בתוך הגוף שלי, סובלת ולא יכולה לעשות כלום. רציתי לצרוח, לברוח, להקיא, וכל הזמן עברו בי רק גלים של בחילות ושל סבל ללא יכולת תזוזה.

אבל אז הגיע קול חזק ומרגיע, קול שבניתי ביגע ובדמעות בהתבודדויות שלי, שאמר: 'לא משנה מה יהיה, יהיה טוב, כי הכול מהשם והשם הוא רק טוב, וזה בכלל לא משנה אם אני אמות או לא, זה בטוח הולך למקום טוב. אין כאן שאלה בכלל. כל כך הרבה פעמים בחיים שלך ראית שגם דברים שנראו איומים, בסוף התבררו שהיו לטובה, אז תירגעי.

ראיתי את עצמי בזמנים של חושך גדול שעברו עלי, שהחזקתי חזק את החוויה והידיעה הזו שהכול הולך למקום טוב והכול לטובה, ופתאום הקולות ההם

וזכוכית מנופצת ודלת רופפת, אם זה היחיד שיש - ניקח את זה ועם זה ניסע. כי אנחנו רוצים לנסוע. אנחנו רוצים לעשות את מה שצריך לעשות. אנחנו רוצים לעבור את המסלול שלנו, איתך ולכבודך, ומה שיהיה יהיה, בעזרתך!

היא עיבדה את התובנה הזאת בתוכה ונרגע לה הלב.

ראוי שנעצור לרגע וניתן דקת דומיה לאומץ הלב שלנו ולעזות הנפש שלנו.

רבי נחמן מדבר הרבה על העזות דקדושה שהולכת וגוברת מדור לדור עד שמשויח מגיע. צריך עזות דקדושה לא נורמלית כדי להסכים לרדת לפה וכדי להתמודד פה. צריך לגייס כוחות מהקרקעית, לגרד משאבי עתק מעומק המצולות, כדי להתמודד עם מציאות מטלטלת. מבהילה. משבשת. מאיימת כל כך. כל שניה מתפרצת פנימה רוח פרצים וזה קשה. ועם כל זה - הסכמנו. אמרנו - או קי, אז נתמודד קשה, אבל נעשה מה שצריך לעשות.

אנחנו אמיצות קומנדו. לוחמות על. כל הכבוד לנו.

מאבק

קיבלתי מייל ממישהי שכבר מזה זמן היא מחוברת לדיבורים האלה ומדברת עם הקב"ה על מה שעובר עליה, ומתחזקת בכל פעם לחפש את האחיזה בטוב. היא כתבה לי שהיא

שאנשים מבחוץ או חוויות מבפנים או מצבים במציאות מפילים אותנו לכאב או לשנאה, לאשמה או להאשמה, ונהיה גיהינום. נהיית מרקחת מכשפות שמשתוללת בפנים.

ואז באים עם זה לקב"ה. כי רק ככה אפשר לחיות, ודרך אחרת אין. באים אליו כדי לגשש בחזרה עד שנרגיש מחדש רצפה מתחת לרגליים. באים לשפוך את כל הלא טוב, להקיא את המים שבלענו ואת החנק שנחנקנו, ובסוף, אחרי שמשחררים את כל הלא טוב, חוזר האוויר. אחרי שמקיאים את הבהלה חוזרת האמונה, ואחרי שבוכים את הכאב המיואש, חוזרת התקווה.

ותראו מה היא מספרת! היא כותבת שכשהייתה במצב חסר אונים כל כך, בלי הכרה ובלי בחירה, כשכבר הייתה ממש מחוץ לגוף, דיבורי ההתחזקות, והחיפוש אחר ההתחזקות, עמדו לה! כל הפעמים שהיא הביאה להתבודדות, כאב שהיה לה ונפש מפורקת ומוצפת, ויצאה עם היאחזות מחדש בקב"ה, נאגרו בתוכה, והמילים שנאחזה בהן בהתבודדות עלו ובאו מתוכה והאירו לה מחדש!

כי באמת "הכול מהשם והכול רק טוב", והלוואי שנזכה לצרוב את האמונה העמוקה הזאת בתוכנו, והיא תעמוד לנו בטוב ובחסד וברחמים, כל הימים.

הגיעו לטובתי ומשכו אותי ממש מהמוות. הרגשתי מיד הקלה פיזית מטורפת שאני מתחילה לנשום סדיר ולהירגע (אני בטוחה גם שזה היו הזמנים שלחץ הדם שלי התאזן במציאות, כי הוא כל הזמן קפץ בין גבוה מאוד לתקין). ואחרי רוגע כזה התחיל שוב מאבק, שוב סבל וקולות של כפירה, ושוב הקול הזה שבא להגנתי, הרגיע אותי והציל אותי.

אין לי ספק שהתפילות של עם ישראל שבאמת חיזקו אותי כל כך חזק בתקופה הזו, היו מכריעות בחזרה ובשיקום המהיר שלי. הכול היה כל כך פלאי ומעל לדרך הטבע לגמרי. אבל אני גם יודעת שהכוח של האמונה בהשם שהוא טוב והכול הולך למקום טוב, כוח שהתאמנתי עליו הרבה בעודי נאבקת עם מצבים של חושך, עמד להגנתי".

חלק מציל

אני לא יודעת אם אי פעם בחיי קיבלתי כזה חיזוק לכל העבודה שלנו בהתבודדות ובבירור האמונה, כמו המייל הזה ממנה.

לכל אחת מאתנו יש מקומות סדוקים בנפש, שמשם בורחים הצלילים המפחידים. ההתמודדויות עם זמנים שאנחנו מאבדים את האחיזה.



הומור כלי חינוכי

למי יש חוש הומור?

לחוש הומור שני היבטים - הראשון הוא היכולת לדעת לצחוק ולהנות ממצבים בחיים באיתור המצחיק בכל סיטואציה. השני הוא היכולת להשתמש בהומור ולהצחיק אחרים.

יש כאלה שיגידו שחוש הומור הוא משהו שנולדים איתו, ואו שיש לך חוש הומור או שאין לך.

המצויאות הבסיסית היא שלכל אדם יש חוש הומור (עובדה שכולנו צוחקים ממשו - גם הפולנים שבינינו), אבל רק אחוז קטן מהאוכלוסייה מספיק אמיצים לנסות להשתמש בו כדי להצחיק אחרים. בדרך כלל אנו עושים זאת במסגרת בה אנו מרגישים בטוחים - עם משפחה וחברה קרובה, ופחות בסביבות מאיימות יותר - כגון מקום העבודה או עם זרים. רק אנשים שמתנסים בחוויה חיובית של שימוש בהומור שלהם, ממשיכים והופכים למצחיקים. ומעניין לדעת כי חוש ההומור שלנו הוא כמו שריר - אם לא נשתמש בו ונאמן אותו הוא לעולם לא יתחזק.

בהורות בבית, בהצבת גבולות בבית, ובתיזכור הילדים אודותם, קל וכיף כל כך לעשות שימוש בהומור, אזי האוירה הנעימה תישמר והזכרונות אודות סדר, נקיון, לוח זמנים, שעת שינה, לא יעכירו

את האוירה.

ברור כי הסיטרא אחרא לחוש באוזניה של כל אם בישראל: "את לא מצחיקה, אין לך חוש הומור, תעזבי זה לא בשבילך" ולהנמיך את העוצמה שלה לאפס. רק להקשיב מי לחש זאת באזנינו.

בהתחלה - כמו עם אימון גופני - זה קצת כואב, אבל אם לא מוותרים - משתפרים. הבעיה הכי גדולה עם צחוק היא שהוא ממכר ומדבק. אחרי שתצחקו ותצחיקו קצת, אתן תרצו עוד ועוד... למרבה המזל יש לצחוק מעט מאוד תופעות לוואי והמון יתרונות.

- איך קוראים לאדם שממשיך לדבר למרות שאף אחד לא מקשיב לו? - מורה...

ילדים צוחקים כ-300 פעמים ביום ומבוגרים רק כ-15. בכל מצב ובכל גיל אנשים נהנים ומשתמשים בהומור. מה קורה לנו בין הילדות לבגרות שמצמצם את כמות הצחוק בצורה כה דרמטית? חלק מהתשובה הוא, למרבה הצער - בית הספר. הירידה החדה בכמות הצחוקים של הילדים מתרחשת בגיל שש, כאשר ילדים מתחילים ללמוד בבית הספר. ילדים מגיעים מגן הילדים עם נטייה טבעית לצחוק בכל

מספר שנים לילדות המוקדמת. עברה, על אחד מגבולות הבית המובהקים! מגיע לך תזכורת מאימך, כיצד תרצי לקבל זאת? איזה סוג משפט?

משפט זהה - אך בטון שונה:

1. בפסקנות

2. בכעס

3. במבטא אמריקאי

4. במבטא צרפתי

5. במבטא רוסי

6. בקול מונוטוני של רובוט

7. בקול של סוכנת הבית שהגיע לנקות את חדרך

אותם מילים, אותו מסר אותו הוראה תזכורת וגבול.

הנשמות הזכות שזכינו להביא לעולם, זכאים לאוירה נעימה בה נוכל להעביר את מסר החינוך, לתזכר את הגבולות הברורים הנחוצים בגיל הצעיר, בשילוב הומור, קולות נימה מעניינת. אין ספק כי כך יגדלו בריאים שמחים ורגועים לחיים טובים אותם גם יזכו להעניק לדור הבא.

התשואה מובטחת. ניסוי ותעייה, הצלחה וכישלון, התקדמות ונפילה, אך זה נכנס לתלם בקלות ובמהירות, והחיים החדשים שמקבלים אין להם מחיר ותמורה בעולם.

תפילה הכללית והפרטית הינו החלק

מצב, ואז נתקלים במשפט הכואב: "אולי תספר לנו מה מצחיק אותך, שגם אנחנו נצחק?" משהו בצחוק של ילדים מפריע למורים ולא בצדק.

כאשר אנחנו גורמים לילד ללצחוק אנחנו חולקים איתו רגע פרטי ומיוחד של הבנה משותפת. אזי ניתן להפיג מתח שהצטבר, לשנות כיוון, להפוך חיסרון ליתרון, לשכנע, ובעיקר להעביר ביקורת בצורה נעימה יותר.

משמעות השמחה אצל רבי נחמן היא - תחפש מעט טוב בעצמך ותבוא לידי שמחה, אפילו אם אתה שקוע מאד בעצב ודכדוך עד שאינך מסוגל למצוא בעצמך איזו נקודה טובה מאירה, איזה יהלום קטנטן, עדיין יש לך במה להחיות את עצמך - שלא עשני גוי.

הנקודה היהודית הפנימית שאינה נפגמת גם אצל החוטאים הגדולים. עובדת היותי יהודי, צריכה לשמח אותי - "שלא עשנו כגויי הארצות" וכו'. שמחה זו - בנקודות הקטנות - היא זו שממתקת את מרירותו ומוציאה אותו מכל יגונותיו ומביאה אותו לשמחה גדולה יותר.

וידוע כי בבתים עם חוש הומור, חיי החינוך קלים ונוחים, ואינם מהווים משימה מאיימת מתישה ומכבידה. בריאות הנפש האוירה

בכניסה למכונת הזמן, טיסה לאחור

דעה חכמה לנפשך

אם תצפה ממישהו אחר לדאג לשמחה שלך, אתה תמצא את עצמך מתאכזב

אנשים מאשרים ברמה שבה הם החליטו להיות אשר הוא היכולת להבין את היפי שטמון בכל דבר שמקיף אותנו

אשר הוא היכולת לשחרר מהדרך שבה אתה חושב שחייך אמורים להראות ולהנות מהם כפי שהם

אשר הוא כשמה שאתה חושב, אומר ועושה חיים ביחד בשלוח

אשר הוא תופעה טבעית, צער הוא יצירה פרטית שלך

האשר או האמללות לא נקבעים לפי הנסבות אלא לפי האפי שלנו

האשר הוא המשמעות והמטרה של הקיום האנושי ושל החיים עצמם

האשר לא מגיע מוכן, הוא בא כנגזרת מהמעשים שלך

האשר הוא למלא את החובות שלך וככל שהחובות קשות יותר - כך האשר גדול יותר

הדרך הכי טובה להכפיל את השמחה שלך זה לשתף אותה עם אחרים

החיים נראים הרבה יותר יפה כשאתה צוחק הרכוש שלנו הוא לא מה שגורם לנו שמחה אלא מדת ההנאה שאנחנו מקבלים ממנו

השמחה באה בגלים, ואם היא לא פה עכשו - היא עוד תמצא אותך

השמחה בחייך מסתמכת על איכות המחשבות שלך השמחה היא לא שם בחוץ, היא נמצאת ממש בתוךך

המרכזי בהשגת היעד, גם אם נולדת בסביבה מרירה עצובה שלא מכירה הומור מהו, שמחת חיים ואוירה נעימה, ההשתדלות המרכזית הינה בתפילה- פשוט לבקש על זה ממי שהכל שלו, והתוצאות מובטחות!

מרא דעלמא כלא, שמחת ישראל, "שמח נפש עבדך, כי אליך ה' נפשי אשא", זכני להשיג באמת דרכי השמחה האמתית, באפן שאזכה לחטף היגון ואנחה לתוך השמחה, להפך כל מיני עצבות ויגון ואנחה לשמחה.

זכני להתחזק ולהתגבר בשמחה גדולה תמיד, ואזכה להמשיך עלי קדושת כל העשרה מיני נגינה שהם כלליות השמחה הקדושה. ותרגילני לשמח את נפשי בכל עת על ידי נגון של שמחה, ואגיל ואשמח בה' בשיר והלל ורנן וזמרה ונגון, ואזכה להיות בשמחה תמיד. ועל ידי זה יהיה נמשך עלי רוח חיים דקדשה

מַחְתָּן נִכְבָּד,

רוֹצֶה לְעַדְפָן אֶת כָּלֶם בְּקִלּוֹת וּבְזוּל
בְּמוֹעֵד הַחֲתוּנָה וּמְקוֹמָהּ?
מְעַיֵף אוֹתָךְ לְבַרֵר פְּתוּבוֹת דְּאָר?
מְעַנֵּן בְּזָכוֹת הַפְּצַת רֵגְנוֹ הַקָּדוֹשׁ לְזָכוֹת הַזּוּג?

הַפְּעֵם כָּלֶם מְעַדְפָנִים עַל הַחֲתוּנָה שֶׁלְכֶם!

על מנת לחסוך לך התרוצצות בבירור כתובות דואר
פרסם הזמנה לחתונה בגודל מלא בגב העלון
ובכך תבטיח שאלפי משפחות חסידי ברסלב
יקבלו מידע בזמן אמת מספר ימים טרם החתונה.
עלון אש הנחל מודפס מידי שבוע באלפי העתקים ומופץ פיזית במרבית
בתי הכנסת של ברסלב ברחבי הארץ וכן מדוור בדוא"ל.

<< מחיר סמלי המיוצג להשתתפות בהוצאות העלון באגדה!!

כָּלֶם יַעֲדְפָנוּ בְּפִרְטֵי הַחֲתוּנָה בְּשֶׁפֶת הַאוֹפּוֹרוֹף
יִהְיֶה יְרוּיחוֹ זְכוּיוֹת הַפְּצַת רֵגְנוֹ הַקָּדוֹשׁ לְיוֹם הַחֶפֶה



חייג עכשיו: 052-7132283 | b52262626@gmail.com

ויושפע עליכם שפע ברכה, שמחה והצלחה מכל דמילי מיטב!