

חברות מקשיבות

סיפורי אצטיות

ולא נתן? למוט רגלינו!

4 מה הקשר בין מטפחתך למשפחתך? המעשייה הקדושה מספרת לנו....

8 לחץ? חרדה? קליניקת עלים לתרופה מחכה לך!

10 מה עושים עם טבעת יהלום יקרה להחריד עם ערך סנטימנטלי? ואיך יוצא מזה גן עדן?

14 התבודדות היא מעלה עליונה וגדולה מן הכל - מעכשיו נגמרו התירוצים

בתוכן גליון חברות מקשיבות



יוצא לאור על ידי
נשות ברסלב צפת

לתרומות, הנצחות, הערות והארות,
לקבלת העלון במייל, וכן אם את
מעוניינת לחלק
את העלון באיזור מגוריך

צרי קשר ב:

050-411-6096

או במייל:

nekudatemet148@gmail.com

עיצוב ועריכה גרפית:



עריכה לשונית:

ר.ל בהר - 054-846-9963

3 **חברות מקשיבות**
ולא נתן - למוט רגלינו!

4 **מתבוננות במעשיות**
מטפחת כתובה בדמעות

6 **חינוך בחיך**
גדולת קשרי מטפחתך

8 **טיט ולבנים**
בקליניקת עלים לתרופה

9 **שמחה והתחזקות**
שמחה המדרגה הגבוהה ביותר

10 **תמונות חיים**
סיפורים על רבי נתן מברסלב

12 **מעל הזמן והמקום**
אף על פי שיתמהמה

13 **עצה למעשה**
זו לא עצה טובה - זו רפואה!

14 **שיחת חברות**
ראיון עם הדר ברודי

15 **מילתא דשטותא**
קונפטי בקו אחת עשרה

180 עלונים
נתרמו
לרפואת
מרגלית בת אני

120 עלונים
נתרמו לרפואת
שמחה סימה
בת זמילה
נאולה ומשה בן בידה

250 עלונים
נתרמו
להחשת הגאולה
ברחמים

130 עלונים
נתרמו
להצלחת בחור
בר המצוה
דוד נחמן בן קרן נ"י

200 עלונים
נתרמו
לעילוי נשמת דודי
מסעודה בת יוסף
וזמילה גאולה

50 עלונים
נתרמו
לעילוי נשמת דייזי
סלחה בת סעידה
וששון ז"ל

50 עלונים
נתרמו לרפואה
שלמה לדרורית
שמחה בת דייזי
סלחה

50 עלונים
נתרמו לרפואת
סיגלית בת
חמסה

50 עלונים
נתרמו לעילוי
נשמת
לזהבה בת מיסה
אינס

אנא העתידו בתפילה
בעד תינוקות של בית
דבן שזקוקים
לדחמי שמים
נהודאי מאיד
בן עדי
ואיילה שפרה
בת תמר
בתושח"י

הקו שיכניס לך
שמחה אמיתית ללב
וגם יצחיק אותך...

079-60-767-35

לנשים בלבד



נסיעה לקברי צדיקים בצפון
יום שני ט"ז טבת
9/01/23
יום תפילות, שירים, ריקודים
ודיבורי התחזקות
עם הרבנית **ציפורה פלדמן** תחי'
לביורחים והרשמה:
חנה-0548498181 | מירב-0527116580 | 0772005640

300 עלונים
נתרמו לעילוי
נשמת
תנונה עמרם
(ארמונד) בן
שמחה

ציור המעשייה
מוקדש לעילוי
נשמת
עירית בת שמואל



ולא נתן? למוט רגלינו!

תורות רבו נכתבו בדייקנות, אף חידש משלו כמצוות רבו. את המכתבים אותם כתב לבנו, דברי חיזוק ועידוד, עצה ותושייה, ביקש לשמור לדורות הבאים. תפילות ורתחות על תורותיו של רבו, מסר לנו באהבה ובמסירות אין קץ. עלינו חשב. לנו הוא דאג. הוא ידע שיבוא יום ונזדקק לכל האוצרות שההר המופלא הוא רבנו הקדוש, בו אין כל תפיסה, רק מה שדלו תלמידיו הנאמנים ובפרט רבי נתן עליו העיד רבנו שידע ממנו יותר מכולם - נתן לנו.

"ולא נתן? למוט רגלינו!" דרשו עליו החסידים: ולא נתן? אם לא היה לנו כזה תלמיד מסור. למוט רגלינו! רגלינו כבר היו מתמוטטות מכובד הגלות. לא היה לנו במה להחיות את עצמנו. איך היינו מחזקים את עצמנו מרבנו? מהיכן היינו שואבים עצה ותושייה?

את כבודו מסר, מעמד פרנסה מסודר לא היה לו, נתון למשיסה תמידית בין שיניהם החורקות של כת המתנגדים. אך הוא בשלו. בנאמנות אין קץ המשיך לדרוש את תורת רבו - בשבילנו, עם עני ואביון.

גם כשתמהו על מילותיו, על העט ששפך דברי אמונה וחיזוק, יותר ממה שבני דורו היו זקוקים לכאורה - ידע שאנחנו כאן היום. נשתה בצמא את דבריו. ידע שבשבילנו - דיבוריו הם פיקוח נפש. תרופה ומזור.

בעלון 'חברות מקשיבות' טבת השתדלנו להטעים ולו במעט מהטוב שנתן לנו רבי נתן, בהכרת הטוב גדולה לתלמיד הנאמן, ובתפילה - שנזכה כולנו לרפואות היקרות שהוא דלה עבורנו מהרופא הגדול.

(מקור: פירוש על מעשה מאבדת בת מלך "עלה לתרופה")

בהזדמנות זו נודה לבורא עולם על הניסים שעשה עמנו בדבר עלון "חברות מקשיבות" צבעוני ומעוצב. נודה לשליח הטוב הרב אליאל עזמה שליט"א על העזרה הגדולה בהדפסת והפצת העלון לכבוד ההילולא, תעמוד לו זכות מוהרנ"ת לכל הברכות.

ונבקש גם מן, מכל אחת שמתחזקת ונתרמת מהעלון, להשתתף אתנו בממון, רצון וטרחה, כמו רצונו של רבי נתן, כמו רצונו של רבינו הקדוש, כדי שנוכל גם הלאה להגיש לכן "חברות מקשיבות" מאיר עיניים, צבעוני ומהודר, ולהגיע לעוד נשים יקרות, באזורים נוספים ברחבי הארץ.

קריאה מהנה,

חברות מקשיבות.

ההר בעל הגוונים המשתנים מוצב היה ארצה, וראשו נסק לשמיים. משך ההר כמו מגנט מטפסי הרים אמיצי לב. להעפיל לפסגתו ביקשו. להתבשם מאוויר הפסגות המשכר, לגעת בחמודות תבל המצויים לכל אורכו. רובם הצליחו להעפיל עד שוליו, מיעוטם העפילו מעט יותר. כששבו לביתם, מסוחררים מאוויר ההרים ומקרני האור המתחלפות, היו באמתחתם אבן או שתיים, לעיתים פרח יפהפה או ענף רב פארות להשתעשע בהם.

אל המטפסים הוותיקים, חבר מטפס צעיר בעל עיניים תמות. גם הוא כמותם החל לטפס בין אבני הבזלת המשוונות. כשהגיע לשיפולי ההר, המשיך, לא עצר. המבוגרים שבמטפסים נדו לו "נלהב הוא, וודאי ישקוט". אך המטפס הצעיר דבק בהר. הכין שק גדול, לתוכו הכניס כל מיני חמודות שמצא. עוד ועוד אוצרות דלה, עוד ועוד פרחים יקרים הוציא עם שורשיהם. חצב בשוליו, ניסה לחמוק בין קפלי האור, לטפס מעלה, לא ויתר גם כשהגוונים המתחלפים סנוורוהו. גם אבנים מחוספסות שהחן שלהן נסתר הכניס לשק הגדול, "הכול יקר הכול חשוב" הבין. "ההר הזה אינו פשוט כלל, אסור לפספס ממנו כהוא זה", החליט והמשיך לאגור, לא בורר דבר. "יכבד עליך השק", נדו לו המבוגרים שראו אותו מתייגע בפירור סלע עבה. אך הוא, אין לו פנאי להשיב.

ביתו של המטפס הצעיר התמלא בחמודות שדלה מההר. וההר? ממשיך להחליף את גווניו, לעלות ולנסוק, לא עוצר לרגע. עד שלבסוף נסתר מבני אדם. נעלם ואינו. מותיר את המטפסים המומים וכואבים. כה אהבו הם את ההר הגדול!

בעיצומו של ההלם הגדול ושברון הלב העצום, פתח המטפס הצעיר את השקים. שורשי השתילים שתל בגינתו, למען ימשיכו לפרוח ולבלב, ירבו ציץ ואון ויגדלו לתפארת. אבני החן פרס, וקרא לכל מבקש הר, לראות ולחזות בפלא שהיה ועודנו, שיוקד לא יחדל לעולם. "בזכותו יישאר לנו ההר" הבינו המטפסים הוותיקים, "בזכותו ידעו הדורות הבאים כי פעם היה לנו הר כזה שאין כמותו ליופי ולחן". המטפס הצעיר הוא מוהרנ"ת, אשר התקרב לרבנו בגיל 22. שמונה שנים בסך הכול זכה לחסות בצלו של רבו הגדול. אך שלא כיתר התלמידים, הבין רבי נתן מיד שיש לו תפקיד עצום. את התורות ששמע מרבו, נצר גם בשבילנו. קולמוסו רפרף על הנייר במהירות.



ובשביל אותו היום שהיה יכול להוציאני ואבדו, והיתה בוכה מאד על זה, כי יש רחמנות גדול עליו ועלי, שכל-כך זמן שאני כאן, ואיני יכול לצאת אחר-כך לקחה פאטשיילע [מטפחת] מעל ראשה וכתבה עליו בדמעות שלה והניחה אצלו ועמדה וישבה במרכבתה, ונסעה משם אחר-כך הקיץ ושאל את המשרת: היכן אני בעולם? וספר לו כל המעשה.

ביום האחרון היה הולך לשם וראה מעין הולך והמראה-אדם והריח-של יין ושאל את המשרת: הראית שזה מעין, וראוי שיהיה בו מים והמראה-אדמומית

מעשה
מאבידת בת מלך
פרק ו'

והריח-של יין? והלך וטעם מהמעין ונפל וישן מיד כמה שנים עד שבעים שנה, והיו הולכין חילות רבות עם השוק להם, מה שנוסע אחריהם (שקורין אובאזין) והמשרת הטמין עצמו מחמת החילות

אחר-כך הלכה מרכבה ועגלות-צב, ושם ישבה הבת מלך ועמדה שם אצלו, וירדה וישבה אצלו והכירה אותו והיתה מנערת אותו מאד, ולא ננער והתחילה לקבל עליו אשר כמה וכמה יגיעות וטרחות גדולות מאד שהיו לו זה כמה וכמה שנים כדי להוציא אותי,



חוה עשהאל - 050.890.7002

מטפחת כתובה בדמעות / ש. זיו

כשמתמלאים בשאלות על הנהגת השם נופלים לשינה של שבעים שנה, המרמזות לנפילה משבעים פנים של תורה. השאלות מרחיקות אותנו מהתמימות והפשיטות, מהאמונה ש"על אבא לא שואלים שאלות", מכפיפת הראש, הביטול וההכנעה - אל עבר הסטרא אחרא, חלל הפנוי שמנסה לבלוע אותנו בבלייל כפירה מבעית.

לשבור את מרכבת הסטרא אחרא

אבל גם כשנפלנו אל עבר מצוד השכל, ובת המלך שלנו נלכדה בתוך מרכבת הסטרא אחרא, היא עדיין שם, מחכה לנו. כי גם במקומות הנמוכים והשפלים חיות האלוקות נמצאת. היא זו שמחיה גם אותם. בת המלך הכלואה בתוך מרכבה טמאה מגיעה אלינו, הישנות, ומנערת אותנו חזק.

"קומי יקרה שלי, מדוע הלכת למחוזות זרים ועכורים? תראי כמה את סובלת! והרי כל כך התאמצת בשבילי. סבלת יגיעות קשים. כמה פעמים הצלחת להתגבר, ועתה, ראי מה קרה לך, ראי מה קרה לי! קומי יקרה, זהו רק חלום רע, קומי והמשיכי לחפש אותי, חבל על הזמן היקר שלך! אל תתייאשי, אני שומרת לך את כל היגיעות שכבר טרחת, דבר לא נאבד. מחכה שתמשיכי, הכול עוד יכול להשתנות, אני עוד אצא מכאן."

"אדם צדיק כל כך נקטף, כך בפתע פתאום! מותר אלמנה ושישה יתומים. איך אפשר להבין את זה?"
"היא כזו אישה צנועה וצדקנית, מדוע היא מתייסרת עם מחלה ממארת ונוראה שמכה ללא רחם?"
"לא מגיע לו לעבור כאלו ניסיונות. באמת, הוא כזה טוב, ישר, אף פעם לא פגע באיש".

המראות שאנו רואות בעולם דומים למעיין שנראה ומריח כמו יין אדום. אנחנו עומדות סביב היין הזה ומתפלאות, מתכעסות. למה, ריבונו של עולם? איך זה יכול להיות? כל כך קשה וכואב, כל כך בלתי נתפס! הלב לא יכול להכיל כאב כזה. איך מים הופכים ליין. מדוע החסד שהיה אמור לרדת - מתהפך לדין קשה ומר. השכל מספר לנו ברורות: "וראוי שיהיה בו מים והמראה אדמומית והריח של יין", יש כאן טעות! זה לא יכול להיות! ראוי היה להיות אחרת...



הניעור שלה חזק, אך השינה שלנו גם היא חזקה. איננו שומעות ואף לא מבחינות בקולה המנחם. לו רק היינו שומעות את ההערכה שיש לה למאמצינו הכנים כלפי הקדושה, לא היינו מתייאשות מעצמנו, אלא מתחילות שוב. יודעות שכל רגע של התגברות, כל פעם של הטיית מחשבה מרע לטוב, אפילו כחוט השערה, זה נתיצת אבן במרכבה הטמאה. מהיכן שהושלכנו היינו ממשיכות לחתור מעלה. ממשיכות לזרוק אבנים, לסדוק את המרכבה, להסיר ממנה הדרה ותפארתה המדומה. עדי תחזור בת המלך אלינו... אבל אנחנו לא שומעות. ישנות אנחנו. מנותקות.

לשמור על המחשבה

בת המלך לא מוותרת עלינו. היא מסירה את המטפחת שלה, הלבוש ששומר על הראש, עליו היא כותבת בדמעות ומותרת אותו אצלנו. המטפחת מרמזת על השכל השוכן בראש ותפקידו לשמור על האדם. כשמכניסים בשכל מחשבות טובות ומצמיחות של אמונה ותקווה, שמחה והודיה, אזי הראש שמור בקדושה. אך עתה השני למלכות קלקל את שכלו במחשבות זרות ועכורות שאינן טובות כלל ועיקר. אוי כמה מר לה, לבת המלך. הקשר שלה ושלו עמוק כל כך. מהותי. היא רוצה לספר לו. להחדיר בו תקווה. הרי לבסוף יתעורר. אבל איך אפשר לספר על הקשר הכי עמוק בעולם? איזה דיו יוכל לעמוד בו, בקשר המופלא בין הנשמה לאדם?

רק דמעות יספרו על זה הקשר. רק געגועים. היא בוכה את כל האהבה, המסירות והצער. את כל הטוב שהיה ונשמר, את כל החידלון שנהיה ומחבל ואת הפספוס הבלתי יתואר. מטביעה אותיות של דמעות על מטפחת.

כשרבי נתן זצוק"ל כתב את ליקוטי תפילות, בו התחנן לזכות לכל הקדוש והיקר, לצאת מכל תאוה ומידה רעה, ולזכות לקדושת איש הישראלי, הדין נמרח. הקולמוס חרק. דמעותיו של רבי נתן התערבבו בדיו השחור, אותיות התחברו, הטשטשו לבליל צועק ומבקש. וזאת כי המטפחת חייבת להיות כתובה בדמעות. בתוך ספרי הצדיקים האמיתיים מצויה בכייתה של הנשמה על כל אחת מאתנו, הערכתה אלינו והתקווה - שוודאי נוציא אותה, עדיין לא מאוחר.

"אל תדאגי", בת המלך אומרת בדמעותיה, "לא מבקשים ממך הרים וגבעות, עבודות קשות ומפרכות שאינן ברות השגה. זרקי אבן ועוד אחת, קטנה ככל שתהיה, זה פועל. זה פוגע. את מפוררת את המרכבה הנוראה של הסטרא אחרא עם נקודות היהדות הטובות שלך, עם כל מחשבה, דיבור ומעשה שמבקש לעשות נחת לבורא עולם. השם יגמור בעדך. תמשיכי! את כל כך נפלאה, את נהדרת!" כשאנו פותחות את ספריהם של הצדיקים האמיתיים, אנחנו יכולות למצוא אותן, את דמעותיה של הנשמה הטהורה. אנחנו יכולות לשמוע את הקול שמספר לנו את התקווה, את האמונה בעצמנו. ספריהם הקדושים - היא היא המטפחת הכתובה בדמעות שמחכה לנו, שנתבונן בה ונבין... הלוואי ונזכה לכך!



ליקוטי תפילות

תפילה על אמונת חכמים

רבוננו של עולם זכנו לאמונת חכמים באמת בשלמות, עזרני שאזכה להאמין באמת בדברי הצדיקים האמיתיים, שאזכה להאמין באמונה שלמה שכל דבריהם ומעשיהם אינו פשוט ויש בהם רזין וסודות גדולות, והם מלאים מופתים כי נעלם בדבריהם חדושים ועתידות נפלאות ונוראות עד אשר אזכה לראות גבורות ה', ונפלאותיו על ידי דבריהם הקדושים לראות שכל מה שעובר עלינו כל ימינו הכל היה מרמז בדבריהם הקדושים הנאמרים באמת וצדק, בחכמה נפלאה נוראה ונשגבה שהיו מרמזים לנו כל זה בדבריהם ושיחתם ששמענו מפייהם או מפי אחרים בשמם, או מפי ספריהם הקדושים והנוראים מלא רחמים זכנו לאמונה שלמה הזאת ולדעת ושכל הזה עד שאמצא בדבריהם למפרע כל מה שעובר עלינו ברחמיך ואזכה להיות מקרב ודבוק תמיד בצדיקי אמת ואנשיהם הנאמנים ולילך בדרךיהם הישרים והתמימים ולהאמין בהם באמונה שלמה, עד שאזכה לשוב אליך באמת ולהיות כרצונך הטוב כל ימי חיי ותמהר ותחיש לגאולנו, ותביא לנו את משיח צדקנו, ויקים מהרה מקרא שכתוב. "כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי, ברוך ה', אלוקים אלקי ישראל עשה נפלאות לבדו, וברוך שם כבודו לעולם, וימלא כבודו את כל הארץ אמן ואמן

סיפרה חברה:

היה זה לפני ראש השנה השני של הקהונה. הלכנו והאמת סביב ענין הסיפורה לאומן היה רב. דגלנו לספוד נרש להוציא אפסיד ואישור שונים, לערוך פרוצדורות שלמות אשר התייעל רבי. היינו שחיים בהתלבטות נוראה. הדברים נכאו תקולעים ומייראים. כלשפתנו לנו פתח ישועה ומצא עניינ התפסח מאל ענין הסיפורה, פתחת לי קוטי תפילות וציקטת חילוקי. מה אתה חוצה רצוננו של זלמז מה המקום שלי בכל הסיפור הזה?

שלוש תפילות נפתחו לי ברצף. תפילה קב"ה - זה רבי נתן כתב שגבה להניח איראות נפולות הפחה מהסיפורה היה מוחשי כל כך והתפילה הלו נדרשה לנו מאד. התפילה השנייה, קב"ה, דיברה על כך שלענין להאמין למעשי הצדיקים, שדבריהם אינם פשוטים והכל נמשך בדבריהם הקדושים. המשאלה הגדולה שלי הייתה שרבוני יתן לי את הרפואות לכל מצוקות החיים עם כל ההתאבדות והרשעת שהתפילה הלו עזרה לי לא הצורך הזה. תפילה קב"ה סיפרה לי שב האבדות נמצאות אצל הצדיק וצריך להניח אצדדיק למטר אחר אצדתי. תפילה לו פתרה את כל הספקות בלתי צריך לספוד! זה הדבר הנכון!

סופו של דבר עזר אומן נפתחו. זלמי זבה לאסו וכל הפחדים התאבדו כלם היו. ז"ה!



גדולת קשרי מטפחתך

שונה מדעתך - יש לך את הכוח להתבטל.

הילדים מחכים לזה

הרבנית רות שמש סיפרה באחד משיעוריה על ילד שבשעת ערב מאוחרת, כשהוא כבר בפיג'מה ומוכן לשינה, נזכר: "אוי! לא הכנתי את העונש שהרבי'ה נתן לי!", האב שאל: "איזה עונש נתן הרבי'ה?", "לכתוב ארבע מאות פעם 'אני לא אאחר לחזור לכיתה אחרי ההפסקה'". האב שמע ואמר: "קדימה, לך לכתוב עכשיו!". האם שהייתה שם במטבח שמעה את דו-השיח בין האב לבנו, היא ריחמה כל כך על ילדה העייף. בשעה מאוחרת כזו לכתוב משפטים 400 פעם? כל כך לא שיידך! אבל אבא אמר שיכתוב. מה עושים? היא חיזקה את עצמה חזק במידת השתיקה. האריכה את שטיפת הכלים, העיקר לא לראות איך הילד האומלל כותב וכותב וכמעט נרדם... הוי, זו ממש רחמנות! היא הייתה רוצה לקחת את העט ולכתוב במקומו, לשחרר אותו מעבודת זו. אבל... אבא אמר! כשלבסוף עברה שם, הרים הינוקא את עיניו העייפות ושאל: "אמא, אולי תכתבי במקומי?". בגבורה אמרה: "אבא אמר לך לכתוב, ואתה תכתוב עד הסוף!", הילד הוריד את הראש וחיך חיוך מאושר. אמא ביחד עם אבא. כמה זה טוב לו!

כשאנחנו לא מערבים רגשות, לא מכניסים את השכל שלנו בכל דבר - הילדים הם הראשונים שמרוויחים.

לשתוק - גם כשהמהלך תמוה

נכון, לעתים המהלכים שהאבות מביאים נראים מוזרים ולא חינוכיים. ועדיין - כל עוד לא נשקפת סכנה ממשית לשלום הילד, תני לבעלך את מרחב הפעולה הדרוש לו. תגיד לעצמך: "הוא רוצה לשאול את הבן שאלה שאינה מתאימה לגילו? להתקיל אותו בתרגיל מחשבתי מסובך? להעניש אותו בעונש פלוני, או לצוות עליו עבודה אלמונית? שיהיה להם בהצלחה".

קשה לך להכיל את המציאות? תעסיקי את עצמך. תשטפי כלים, תקפלי כביסה. יש כאן מעבר לכאן ועכשיו. כל אמא רוצה שלאבא יהיה קשר טוב עם ילדיו. צריך לתת לו את המרחב ליצור אותו. "מה אתה רוצה ממנו?", "למה אתה שואל אותו שאלות של תלמיד ישיבה? הוא רק ילד קטן", תגובות מהסוג הזה מורידות את המוטבציה לאבא. בפעם הבאה הוא לא ינסה אפילו. חבל! גם אם האב מתעצבן וכוועס, אל תפחדי מהתוצאות. הוא ממילא לא נמצא זמן רב עם הילדים ואת זו הנשארת איתם (לא מדובר במקרי אלימות מסוכנת, חלילה). כשאת נבהלת ומגנה את התנהגות האב לעיני הילדים, גם הילדים נבהלים. והרושם של "איזה אדם אכזרי יש כאן בבית" אינו בריא לילדים. יראה אינה דבר רע, ולעיתים הגבולות שנותן האב מבורכים. יהי רצון שנזכה לדעת מתי כמה ואיך לדבר, ולהתפלל שהשם ייתן לנו את הדעת מתי לשתוק וגם מתי לדבר.

לפני כמה שנים חברתי נתנה לי מתנה וצירפה לה הקדשה בכתב ידה העגלגל והיפה. בין המילים הטובות שכתבה היו צמד מילים שהיה לי ספק במשמעותן: "בין קשרי מטפחתך". התבוננתי במילה 'מטפחתך', הט' דמתה קצת לש', המילה נראתה כמו 'משפחתך', התלבטתי למה התכוונה חברתי - מטפחתך או משפחתך? לבסוף הבנתי: המילה 'קשר' מתאימה גם למטפחת וגם למשפחת. יש קשר ביניהם, קשר גדול! משפחתך - מטפחתך קשורים יחד. היי מאושרת איתן!

כשאת קושרת מטפחת לראשך את מצטרפת למשפחות המכובדות של עם ישראל. בין קשרי המטפחת - הכול נמצא. כל הקדושה של ביתך. את שייכת לאותן נשים קדושות הקושרות מטפחות לכבודו יתברך. היי מאושרת במטפחתך! היי מאושרת במשפחתך! אשריך! במטפחת - את בונה משפחת.

לא סתם כתבה בת המלך את מכתבה הקדוש על מטפחת. את המילים החשובות ביותר הצפינה בתוך מטפחתה. כתבה אותן בתוכה בדמעות.

דמעות של אם יהודיה

אמא יהודיה, את כל כך משמעותית. כשאת מורידה דמעות על בני משפחתך - את פועלות גדולות ונצורות בשמיים.

ככל שנצליח לבכות יותר - נזכה יותר. בכל עת רצון - הדלקת נרות או תפילה בכותל, נסיעה לרשב"י הקדוש, וגם בבית לבד - נקווה להן, לדמעות. דמעות של אם יהודיה הן דבר אדיר. אשרי מי שזוכה להוריד דמעות על הצלחתם של ילדיה ברוחניות. הזוכה לכן, עושה כבוד דרך ענקית עבור ילדיה. עוזרת להם בצורה מופלאה. לא קל לבכות על הרוחניות של הילדים. ובדור יתום כמו שלנו, בו אטימות הלב גברה, דמעות נהיו מצרך נדיר. אך כל פעם שאנחנו כן זוכות לבכות - עלינו לעשות מסיבה גדולה, לשמוח בכך ביותר, להודות ולשבח את בורא העולם. זה לא מובן מאליו!

שתיקה של אם יהודיה

בפרשות השבוע האחרונות ראינו כיצד נולדים השבטים ועם ישראל נהיה לעם. בפרשיות אלו רחל אמנו מתבלטת בשתיקה שלה. היא שותקת ופועלת. שתיקה זהו כוח עצום ונפלא.

חשוב להגיד את הדבר הנכון, אך חשוב יותר לשתוק כשצריך. ובפרט בעניין חינוך הילדים. פעמים רבות האב מנסה ליצור קשר עם ילדיו באופן זה או אחר, אוטומטית יש לאמא דעה מוכנה ומזומנה העומדת על קצה הלשון בתגובה. בלי לברור היא רוצה לומר את דעתה.

רחל אמנו תפסה פלך שתיקה, רבי נתן התבטל לרבנו בתכלית הביטול ורק שתק והקשיב - גם את יכולה! הבעל מייצג את הצדיקים ואת הקדוש ברוך הוא בבית. כשהוא מביא מהלך בבית - גם אם הוא

קומי אורי כי בא אור

קומיץ נשים
סוחר ומרגש
עם יעל ושירי
ניגונים, סיפורי נשמה
ושירה מהלב
שיחברו אותך
לאהבה ולעוצמה
האלוקית שבתוכך.

להזמנות: 054.849.2887

88001



שיר מעשייה



רבי נתן / א.א.ש

הוי רבי נתן
עמדת שם על גדות הבוג
ועקתך עוד מעוררת
בברסלב בוער אש
לו בלבי תהא בוערת
איך מסרת את הנפש
להציל מבין ורפש
איך בטלת את כלך
לקבל מאור רבך
בדרך החיים הן מוליכות
לקושי ההלכות
ישועות ונפלאות
מלקושי התפלות
ועליך לתרופה
מאמין נפש רפה
לולי היית ר' נתן



לא היה נשאר דבר
הוי רבי נתן
תלמיד נצחי לכל הדור
בזכותך דולק האור
והאש שעוד תוקד
מדפיך היא לעד
הוי רבי נתן
בשאלתי נפשי בוספת
לפסע בנתיבתך
בהתבטלות בענוה
בתוך השק להיות קשורה
בלב הרבי אפוייה



צילום והדפסה כל סוגי ההדפסות

צילום מסמכים | הדפסה | שחור לבן/צבעוני | A4 A3 | נייר צבע
נייר כרומו | מדבקה | מגנטים | למנציה | ספירלה ועוד

הדפסות על בלוק על בוגזון גדלים
של ארבע ועוד ועוד

0.22 אג' צילום ש"ל A4
בקניית כרטיסיה של 250 צילומים למשך 3 חודשים

5000 פליירים
צבעוני דו צדדי 300

מגנטים צבעוני
(עובי 0.4)

1000 י"ל - 1000 י"ל / 350 י"ל - 3500 י"ל / 1250 י"ל - 1000

כרטיסי ביקור צבעוני דו"צ
(עם לכה סלקטיבית)

1000 י"ל - 300 י"ל / 3000 י"ל - 1000 י"ל

סניף נשלוחים בצפת והסביבה

לפרטים 053-31-92-135 דוא"ל copy3192135@gmail.com



בקליניקת עלים לתרופה

והוא שלח, אלא מה. כשלתי הביתה ובדרך לספה נזכרתי בו. בספר התרופות שהכרתי לאחרונה. אולי אקרא בו כעת?

מכתב מיום ב' פר' פקודי שנת תקצ"ו - הנשים אותי. חסם לי עורקים מבוהלים וחבש את נפשי המדממת. "בני, התגבר להשליך מאתך כל הפחדים והמרה שחורה הן מהעבר והן מהעתיד." מסכת חמצן מוצמדת לפניי "רק תתחזק לחטף מה שתוכל בכל עת איזה דבר תורה או תפלה או מצוה." אני בולעת את הדיבורים המחיים, נאבקת על כל נשימה "ובטח בכחו הגדול של זמן דקדשה שיש לו כח לתקן הכל." אוויר נקי חודר לריאותיי, "ושמח נפשך בכל עת שזכית לבלי להיות מתנגד עליו ועל הנלוים הנקראים על שמו הקדוש ז"ל." אני נושמת ונושפת, רועדת ממאמץ, לא יכולה להתנתק מהחמצן הזה "וכבר דברנו הרבה בזה. אבל בכל יום אתה צריכה לזכור זאת," חייבת לזכור! אסור לי לשכוח! "ובפרט בעת הלחץ והדחק חס ושלום." אוי, בעת הלחץ... והדחק... מי כמוני יודעת... נפגעת הלם שכמוני... "כי באמת גם אנכי בעניי בכל מה שעובר עלי כל חיותי ותקונתי והתמזקותי הכל על ידי זה." אוי. איזו רפואה! אני מניחה את הספר על השידה שליד המיטה. סגולה נגד סיוטי-ליל. כולי מתפעלת ומודה להשם.

עברו עוד ימים. נרגעתי ונבהלתי מחדש. ונלחצתי ונשמתי. וכל פעם רצתי, טרופת נשימה או סתם (?) מתגעגעת... לעלים לתרופה, רפואת הנפש האמיתית שלי. לפעמים אני קוראת מכתב שלם, לפעמים שורה אחת בלבד. בכל פעם מחדש אני מרגישה איך המילים חודרות לעומק הלב, מנקזות, מרפאות ומחזירות ישר לרופא הנאמן, רבנו הקדוש. מזכירות שהדוקטור הגדול בעולם לקח עליי חסות אישית ומה לי לדאוג.

באמת אמרו אנשי שלומנו שרבי נתן הוא הרבי שלנו איך להיות תלמיד... הוא זה שמלמד אותנו איך לחיות באמת את דעתו הקדושה של רבנו למעשה ממש. בתוך היומיום והפעולות המשתנות שלי כאישה וכאם. איך להמשיך ולהחזיק מעמד בשמחה בין כל התלאות והמעברים הסבוכים. אותו תלמיד קדוש עליו נאמר: "יקומון הקיצו ורננו ש'וכני ע'פר" הוא זה שבא לכל הלבבות המתים, דופק על מצבות שנטמנו במ רצונות וחיים ושמחה וקורא: "אין לנו במה להחיות את נפשנו אלא בכך שאנו יודעים מרבי אמתי כזה" (עלים לתרופה, מכתב מיום ד' פרשת בא, שנת תר"ג).

עדיין לא ראיתי חולים שיוצאים מחדר הרופא, מחזיקים במרשם או בשקית התרופות ו-רוקדים... ראיתי רק חסידים, אווזים בספר הקדוש 'עלים לתרופה' שכתב רבי נתן ומפוזים איתו באושר אינסופי. "חולים אנחנו" לוחשים הם ונושקים לו בחום "חולי נפשות של ממש. והספר הזה, אח! הספר הזה הוא התרופה שלנו... אוי, רבי נתן!" וממשיכים לרקד.

גם אני, מטופלת בקליניקת עלים לתרופה של רבי נתן. מאום לא מביא מעצמו, התלמיד הבטל לרבו. כל כתביו ודיבוריו אינם מתימרים להמציא שיטת ריפוי חדשנית. נובעים הם כולם רפואות יקרות ישר מהנחל נובע. עמל הוא ללא הרף, בנאמנות עד כלות של תלמיד אמיתי לגלות לכולנו: אחים, יש רופא; יש רפואות! מתחנן הוא באהבה אדירה; בואו... בואו...

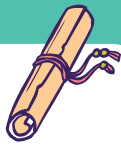
בפעם הראשונה שהגעתי, לא ידעתי אפילו שאני חולה אנושה. חשבתי ש "ככה זה החיים"; חייבים לפחד כל הזמן. מוכרחים להילחץ ולדאוג ולהיעצב. ברור. אין מה לעשות וזהו. פחות לנשום, קצת לחרחר ודי...עד שפתחתי עלים לתרופה (כנראה בשמים היו קריאות של 'הצלה, הצלה היא לא נושמת ומיד שלחו לי עזרה). בתחילה, הספר היה נראה לי כמכתבים מעניינים שכתב אב לבנו. דיבורים על חתונה שתהיה ומגבעת שטרם קנו. אך ממכתב למכתב. מדיבור לדיבור, מ"חזק ואמץ, בני" ל"און טאקי פארט האפ" (ובכ"ז רק שמחה) - דבקה נפשי בספר הקדוש הזה. בשיקויי הפלאים הללו. אחזתיו ולא ארפנו.

אני זוכרת איזה יום מבוהל בתחילת הקורונה. "אומרים שאולי יהיה סגר" אמר בעלי בחיוך מבודח "בואי נרד לקנות כמה דברים". כשנכנסנו בשערי הצרכנייה, מעיי המו עליי. עשרות אנשים נשים וטף מבוהלים לחוצים וחסרי ודאות מילאו עגלות ענק באינסוף מוצרים. "קניתי כמו כל שבע. אה... כמעט" נבוכה לעומתי אישה שהסתתרה מאחורי שלושים ק"ג קמח ועשרים חבילות טיטולים. "אומרים שהולך להיות מחסור בחלב" הוריקה איזו גברת את מקרר החלב לעגלתה בהילות. ילדים בוכים וקולות לחוצים ומסכות בודדות ניקדו את שדה ראייתי המטושטש. "אני לא יכולה את המתח הזה" לחשתי לבעלי, מבועתת. "נראה לי שאחזור הביתה ודי".

ברחתי החוצה, נמלטת על חיי ונפשי. "רבנו של עולם. IS.O.S! אני לא נושמת מרוב בהלה. בבקשה. אני קופאת מבעתה. אנא, שלח לי עזרה דחופה..."

בכל פעם מחדש אני מרגישה איך המילים חודרות לעומק הלב, מנקזות, מרפאות ומחזירות ישר לרופא הנאמן, רבינו הקדוש. מזכירות שהדוקטור הגדול בעולם לקח עליי חסות אישית ומה לי לדאוג.





קוראות משתפות



כמו שאני...
/ש. אורלנצ'יק

באתי היום כמו שאני
דלה ורשה בלי מלים
באתי, פשוט כי אני
מסכימה להיות
איך שאתה רוצה אותי
באתי היום כמו שאני
ואין לי מי יודע מה דבורים
באתי, פשוט בלי מסכות
הנה אבא'ה, תראה אותי
נכון יש כאלה צדקניות
שעושות לך שעשועים
אבל בטוח לי שאתה
כל כך אוהב
את המלמולים שלי, של
התינוקות.

שמחה - המדרגה הגבוהה ביותר

רבי נתן קיבל בצורה מיוחדת את מידת התמימות והפשיטות, בלי שום חוכמות ותוספות. מה שהרבה מצווה - אני עושה. לא מבין, לא מתנצח, אלא פשוט זורק את ההבנה שלי הצידה, לוקח את ההדרכה והעצות של הצדיק ומקיים אותן. אם נלך בדרכו של רבי נתן גם אנו נוכל לזכות להתחזקות אדירה בעולם הזה - לעבור על כל חלישות הדעת, העצבות והניסיונות, לנצח את כל הבלבולים והדמיונות - בפעולה פשוטה אבל נצרכת, בלעדיה אי אפשר להצליח: פעולת התמימות והפשיטות.

שמחה היא הדלק

מכל העניינים הזהיר אותנו רבי נחמן על עניין השמחה ואמר: "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד". השם יתברך הוא מקור השמחה. לפני ה' אין שום עצבות. עוז וחדווה במקומו. השמחה היא המדרגה הגבוהה ביותר אליה אפשר להגיע בזה העולם. כשאנו נופלות עלינו לחזק את עצמנו מיד בשמחה: "יש לי את השם יתברך שעושה איתי רק דברים טובים, כל מה שקורה איתי, הכול לטובה!", כך נתעלה מעל עצמנו, נסיר מליבנו את חלישות הדעת, נעשה תשובה על אותו החטא, ומיד - נתחיל מחדש.

כמו רכב שאינו יכול בשום אופן לנסוע בלי דלק, אנחנו לא יכולות להיות בלי שמחה. אנחנו צריכות לבקש כל הזמן: "אבא רחמן, מלא אותי בשמחה, אתה מקור השמחה, תן גם לי! עזור לי. כמו שרבנו אמר שנרצה להיות בשמחה במצוות עצמן עד כדי כך שזה יספיק לנו, לא נרצה שכר בעולם הזה או בעולם הבא, נרצה רק עוד מצוות!", עצם הבקשה והתפילה - תמשוך עלינו את השמחה יותר ויותר. התפילה היא כלי. גם אם יש לך את כל המרכיבים להכנת עוגה מפוארת, אינך יכולה להכין את העוגה בלי תנור. כך, אנחנו צריכות את התפילה. התפילה היא התנור שמוציא מהכוח אל הפועל את כל רצונותינו הטובים.

לבקש ולבקש

אנחנו צריכות לבקש כמה שיותר על עניין השמחה. ככל שאדם זוכה לבקש מה: "אבא, תן לי שמחה, תן לי שמחה!", כך הוא יתחיה וידבק עצמו בה' יתברך יותר ויותר. עיניו צופות ומסתכלות רק על ה', כמה הוא אוהב ומרחם, מקשיב ומביט עליו וחפץ בעבודתו. היצר הרע רוצה שנעשה עניין גדול מכל דבר, שכל ניסיון קטן יחליש ויפיל אותנו לעצבות ויאוש. אנחנו צריכות להילחם! הביתה יצר הרע! אין לנו מה לעשות איתך. אתה ממש טפיל. נפעיל מוזיקה שמחה ונרקוד - זה כמו ריסוס קיי 400 בשבילו. הוא מתמוטט כשהוא רואה יהודיה שמחה. הוא לא יכול לסבול ריח של שמחה וחדווה. נקשיב לצדיק! נפרגן לעצמנו. כשאת שופכת את ליבך לפני בורא עולם - את מרגישה הקלה, נכון? את זה כולנו מבינות. כך הדיבור על הנקודות הטובות שיש בך, ימלא אותך בשמחה נפלאה, את תראי איך ההרגשה תשתפר פלאים. קדימה, תגידי לפניו יתברך את נקודותיך הטובות!

לא להאמין לתחפושת

העולם הזה מעלים מאתנו את האמת לאמיתה. הוא מתחפש לכל מיני תחפושות 'אמתיות'. רוצה שנבזז את הזמן בהבלים. אך אנחנו נחטוף דיבורים של שמחה ואמונה עם בורא עולם. נדבר אליו יתברך בלי להסתכל על השעון: "אבא אני אוהבת אותך, תודה לך על זה ועל זה... אבא אני רוצה להרגיש אהבה אליך!", כשאדם מביע רגשות גבוהים כלפי בורא עולם, הוא יזכה להגיע אליהם. אין שום מדרגה שיהודי לא יכול להגיע אליה. נלוש את הלב שלנו, עד אשר הוא יתלבב, יהיה לב חם ואוהב. נבקש בלי חשבון: "השם אני רוצה לאהוב אותך, אני רוצה להתרגש מהזכות שבראת אותי ואני מהקבוצה הנבחרת שלך". אפילו אם זה נראה לך רחוק - על ידי התפילה אפשר לזכות לכל טוב.

נלמד מרבי נתן התלמיד הנאמן שזכה לכל המעלות על ידי הביטול לרבה' - גם את תבטלי לעצות הקדושות של הצדיק, אל תתני ליצר הרע את זכות הדיבור, אלא תמשיכי קדימה בתמימות ובפשיטות, ותעברי על כל הגלים. אמן כן יהי רצון!



רבי נתן - סיפורי חברות / ש. זיו

לקום בבוקר / פֶּאָרִי אַספֶּרֶת:

אפשר לשלוח ילדים בבוקר. רק רבנו יכול לגרום להם ללכת לבית הספר.

רבי נתן, תודה שאמרת לנו "אזמרה ורק אזמרה". תודה שסיפרת לנו מהי התרופה האמתית. הלואי ונזכה לדבוק בה, לקחת בצייטנות את הוראות המרשם של 'אזמרה'. היום ובכול יום ויום, כמה שיותר פעמים, לנו ולצאצאינו ולצאצאי צאצאינו ולצאצאי עמך בית ישראל...

אַ שְׁתֵּי נַחֲלֹת - וְזֶן אֶרֶץ / סיפור של שרת

כשהייתי בת שש אבי נפטר בצורה טרגית. מיד לאחר מכן פרצו סכסוכים קשים במשפחתנו מצד האב, אמי הוציאה את עצמה מהירושה ורק אני ואחי נותרנו יורשים לאבי ומשפחתו. סבתי באותה עת הייתה מונשמת ומורדמת ולא היינו עמה כלל בקשר. גם לא עם הדוד. נתק מוחלט.

כשהייתי בת 18 סבתי נפטרה. דודי יצר קשר ואמר: "יש צוואה לחלק, אתם חלק ממנה, בואו ונדבר". נפגשנו אחרי שנים רבות של נתק. דיבורים על ממון וחלוקה החלו להתפזר בחדר. הדוד פתח את הצוואה והקריא לארבעת הנכדים שנכחו שם את תוכנה (ופחות או יותר בזמן). סבתא הייתה ניצולת שואה והייתה לה טבעת יהלום יקרה מאוד שעברה במשפחה ושרדה את הפרעות. זאת הייתה 'פסגת הירושה שלה'. להפתעת כולם בירושה נאמר שאת טבעת היהלום היא מורישה דווקא לי לאחר שאתחתן. 'לי ולא לנופר?' תמהתי. בת דודתי שהייתה גדולה ממני ובקשר צמוד לאותה הסבתא הייתה ראויה לה הרבה יותר. כיצד ייתכן שדווקא אני אקבל את הטבעת הנכספת? דודי, שראה את הפליאה על פניי, אמר שידע זאת עוד מזמן והוא בעצמו שאל את סבתי על כך. הסבתא סיפרה לו סיפור מצמרר שנצרה בליבה עד אז. מסתבר שלפני השואה סבתי הייתה נשואה והייתה לה בת. כשאני נולדתי, פניי היו זהות לפניה של אותה בת שנספתה, ולכן רצונה היה להוריש לי את הטבעת. באותה הזדמנות כמעט והשביע אותי הדוד שלעולם לא אמכור את הטבעת. "יש לה ערך סנטימנטלי, תביני", אמר. "אם תרצי למכור אותה, תביאי אותה אליי, אתן לך מחיר גבוה יותר מכולם" הבטיח.

הבטתי בטבעת בחרדת קודש. היא הייתה מגושמת, ענקית. היהלום שלה זרח והעיב על שמחת החיים הטבעית שלי. שפשוט עם שכמותי תענווד טבעת יהלום מכובדת כל כך? איך יכול להיות? תקופה קצרה לאחר מכן נישאתי בשעה טובה ומוצלחת. וקופסת קטיפה כחלחלה הצטרפה למתנות החתונה, בתוכה שכנה טבעת היהלום של סבתא בשווי 50 אלף שקל. מה עושים עם טבעת יקרה כל כך? דחפתי אותה היישר למגירת הגרביים ושכחתי מהעניין.

לאחר מספר שנים בת דודתי הגדולה, נופר, עמדה גם היא להינשא. לא הייתי קשורה אליה בשום צורה ואופן, ובכל זאת ידעתי מה אתן לה כמתנת חתונה. הטבעת היקרה של סבתא שכה אהבה. היא ראויה לה יותר ממני! התקשרתי אליה בלב הולם. ביקשתי לבוא. היא הופתעה. בעוד שבוע החתונה, מה הדחיפות להיפגש? אבל כמובן שלא אמרה דבר. הגענו לצפון תל אביב ודממנו מולה מספר דקות עד שלבסוף פתחת: "באנו לתת לך מתנת חתונה".

לא קל להעיר ילדים בבוקר. לשלוף מהמיטות חבורה מנומנת שמתעלמת מנוכחותך בזדון ואוחזת בכוח בשמיכה לבל תסור ממנה חלילה. בתור אמא של הישנים האלו, אני מחזקת את עצמי שזו עיקר המצווה שלי. גם אם שליחת הילדים 'גמרה' אותי לחלוטין לבוקר שלם, ואני מתמודדת עם אדי סיר הלחץ של הוויכוחים והמלחמות איתם עד הצהריים, עדיין יש לי שכר עצום בשמיים. מה לא ניסיתי כדי שההשכמה תהיה נעימה יותר? מבצעים, פרסים, זירוזים, גם איומים ועונשים. עליות וירידות ידעתי. בקרים טובים יותר, בקרים טובים פחות. הצלחות בדבר שישה ילדים שאוחסנו אחר כבוד (ופחות או יותר בזמן) במוסדות הלימוד, וכישלונות בדבר ילד או מספר ילדים שנשארים איתי בבית חרף מאמציי הכנים לשלחם.

הדבר היחיד שהולך איתי, והוא השורש האמיתי לכל קימה של כל בן אדם (כולל קימתי שלי עצמי) בכול יום חיים נוסף, הוא רבי נתן. רק הצדיק הזה מלמד אותנו איך מעירים אנשים!

בהלכות השכמת הבוקר בספרו ליקוטי הלכות, רבי נתן מלמד אותנו שדבר ראשון, כשאת מעירה מישוהו, את צריכה לגרום למקיץ שירצה לחיות בכלל. הוא מרגיש מיואש, מטושטש, עייף. עד שאקום - בטח אאחר. וגם אם אקום - איפה הנעליים שלי בכלל? וכואבת לי הרגל, והחבר עשה לי פרצוף מעליב אתמול. ובכלל - אין לי כוח לשבת שמונה שעות על הכיסא מול הרב'ה שמחפש אותי כל הזמן.

הילד שלי צריך שאקיץ אותו מבפנים. שאתן לו כוח. עכשיו זה הזמן שלי לעורר את הנשמה שלו. לספר לה כמה היא נפלאה ומיוחדת, אילו נקודות טובות ונפלאות קיימות בה. "אתה צדיק" אני לוחשת לילד הישן שלי. "כולם אוהבים אותך, אתה חד פעמי, מיוחד, אין כמוך בעולם, ילד יקר שלי". כך אזרים בו כוחות להתמודד מול ההסתות והפיתויים שהוא נלחם איתם.

לא תמיד אני מצליחה לעשות את העבודה הנפלאה הזאת. הרבה פעמים אני עצמי כה מעולפת ולא מצליחה להביא את עצמי לידי העבודה הקדושה הזו. אך אני יודעת שרק זוהי הדרך. צריך להבין, אנחנו בדור ימות המשיח, למי יש כוח לחיות בדור הזה? אולי בדורות אחרים ילדים הקיצו בחשק ובשמחה ואצו לבית תלמודם. אבל בדור עקבתא דמשחא רק עם רבנו



מלחיצות לגבי מצבו של בנו ששכב חיוור וחלוש על מיטת בית החולים, מחובר לצינורות ומכשירים. הלב שלי דפק בלי מעצור. מחשבות מייאשות השתוללו בתוכי מלוות בייסורי מצפון נוראים. למה הייתי כזו שאננה? איך לא הבנתי שהילד שלי בסכנת חיים? כמעט נבלעתי בים האשמה עצמית נכנעת לגל ייאוש עצום שבא להטביעני. אבל אז נזכרתי ברבנו הקדוש. לא! אני חייבת להילחם על האמונה שלי. יחד עם הניסיון הקשה והכואב, יש לי ניסיון פנימי לא להיבלע לעצבות ולייאוש.

באותה תקופה מאתגרת נצמדתי לספר "עלים לתרופה". הרגשתי איך רבי נתן לוקח אותי יד ביד ומדריך אותי כיצד לעבור כל יום של חיים. בכל עת קושי, פתחתי את הספר הקדוש ודיבורי נחמה הרעיפו עליי טל תחיה. **"אם אומנם צורך גדול... אתה מגדיל הצער יותר מדי וכל דברינו הם למעט ולהקטין הצער והצרה ולמצוא הרחבה בתוך הצרה עצמה"** סיפר לי מכתב רמ"ב ואני נשמתי עמוק. הצדיק הדריך את בנו רבי יצחק, וגם אותי. הרגשתי שהמילים הקדושות עוזרות לי להגביל את הצער ולהגביר את השמחה. לקחתי את עצמי לשם, להודיה פשוטה: 'ה', בני שוכב כאן לידי מונשם ומורדם, אבל בבית יש לי עוד שישה ילדים בריאים והכול טוב איתם, ישתבח ויתעלה שמך! הם אוכלים לבד, שותים לבד, הולכים לבית הספר'. פרטתי את הטוב של החיים לפרוטות והרגשתי איך העקמומיות של הלב מרפה. הכי קל להתייאש, אבל הצדיק לא מאפשר לנו ליפול לתהומות. עתה הגיעה עת הניסיון לקיים בפועל ממש את העצות הקדושות. זאת הייתה עבורי חוויה חזקה מאוד.

"זכרו זאת היטב והתאוששו והתחזקו והיו לאנשים ואל תהיו מה שקורין "שלימזאלניקס" (בני רוע המזל)" סיפר לי מכתב רכ"א, ועזר לי לחזק את עצמי להיות אשת חיל ולא לתת לניסיון לשבור אותי.

שלושה ימים עברו כך, כשאנו מצויים סביב מיטת בנו המונשם והמורדם. מחכים לישועה, נלחמים בייאוש ובכפירה שמנסים להשתלט על תודעתנו ויש להם את כל 'ההצדקות' גם להצליח. ביום השלישי ניסו הרופאים להוריד את ההרדמה, אך בנו לא הגיב. למחרת ניסו הרופאים שוב, ונס - המדדים התייצבו. הילד התחיל להתעורר. הרופא אמר: "תקשיבי הוא יצא מכלל סכנה, אבל בואו נראה שיחזור להיות ילד רגיל, שאין פגיעה מוחית".

פגיעה מוחית? תסריטי אימה ניסו ללפות את ליבי. בניסיון הזה העליות והירידות היו דרסטיות. שוב פתחתי. במכתב י"ט רבי נתן מזהיר את בנו לשמור על המחשבה, **"המחשבה ביד האדם להטוטה כרצונו... ואי אפשר שיהיו שתי מחשבות בפעם אחת... ואף על פי כן ככול פעם בורחת המחשבה למקומות המטונפים... וצריך לתופסה כמו סוס באפסר ולהשיבה למקומה"**

אי אפשר, אז אי אפשר! בכוח תפסתי את המחשבות שלי לטוב, השתדלתי להכניס לראשי מחשבות טובות ומצמיחות שוודאי השם יעזור. בנוסף הלכנו לקבל ברכות מצדיקים שנתנו לנו תקווה. ראינו את הישועה מרחוק. חיכינו לראות אותה בפועל ממש.

בחסידי שמיים מרובים בנו התעורר. תחזיות הרופאים על פגיעה מוחית וקשיים תפקודיים לא התממשו ב"ה, אבל תקופת שיקום ממושכת עדיין הייתה לפנינו. כמו ילד שזה עתה נולד, בנו למד מחדש לאכול, לדבר, למקד מבט, לתקשר... ברוך השם היום הוא ילד רגיל, שמח, שמרווה אותנו רוב נחת והניסיון הקשה מאחורינו.

ההתחזקות בזכות הצדיק רבי נתן מלווה אותנו עד היום גם בתוך ניסיונות הפשוטים של היום-יום. כי כל יום קם הבעל דבר לכלותינו, ולולא עצותיו של רבנו הקדוש על ידי תלמידו הנאמן, איך היה לנו כוח להתמודד כנגדו? אשרינו שיש לנו רב'ה ותלמיד נאמן כזה!

כשפתחתי את הקופסה ויהלום עצום ממדים הבהיק ממנה היא כל כך התרגשה. הרגשתי שעשיתי את הדבר הנכון. כשחזרנו הביתה, דודי התקשר בוכה ומודה. "עוד אחזיר לך!" הבטיח. ואני הודיתי להשם על העצה הטובה להעביר את הטבעת.

לאחר כמה שנים התקשר הדוד שוב: "הבית של סבתא הוא מקום לא מנוצל, בואו ונשקיע כולנו נשפץ, ונבנה מעליו". הבית של סבתא שהיה מושכר, כשחצי משכר הדירה הגיע לדודי, רבע אליי ורבע לאחי, היה מקור הכנסה נחמד עבורנו. ובכל זאת פסק הדוד: "לא משתלם להחזיק את הבית כך".

מחלקנו בירושה שקיבלנו מאבי רכשנו בית ברמת הגולן. היה לנו בית אך לא היה לנו ולו שקל אחד מיותר להשקעה. אחי, שלא היה לו עדיין בית משלו, שמר את חלקו בירושה והשתתף ברצון בהשקעה. דודי ששמע שאין לי סכום להשקעה בבניין העתידי אמר מיד: "אמרת שאחזיר לך? עכשיו הגיע הזמן!". הוא השקיע במקומי את סכום ההשקעה, ובניין בן 10 קומות נבנה על חורבות הבית הישן של סבתא. הבנייה הסתיימה, הדירות נרכשו אחת לאחת. הכסף מצוי היה אצל דודי. אחי, שהיה לחוץ לבנות בית וצריך היה מעות מרובות, לחץ על דודי שיערוך חשבון ויעביר אלינו את המגיע לנו. אך הדוד התעכב... והתעכב...

באותה עת עמדנו על פרשת דרכים. רצינו לעזוב את רמת הגולן ולעבור לצפת. לא רצינו למכור את ביתנו, ולא רצינו לחיות בשכירות, כסף לקניית בית לא היה לנו, וסכום הדירות יכול היה לעזור לנו מאוד. לילה אחד חלמתי את אבי לראשונה. מצבו של אבי, שנפטר בצורה טרגית הטריד את מנוחתי. מה שלומו שם בשמיים? בחלומי אבי נראה טוב וצעיר. הוא ישב ברכב והגיע לאיזה צומת המוביל לשני כיוונים. כיוון אחד מואר והשני חשוך. בחלומי אבי בחר בכיוון המואר. התעוררתי נפעמת מהחלום היישר למרוצת הבוקר, מדחיקה אותו עמוק בליבי וממשיכה הלאה.

באותו יום בעלי היה צריך סכום כסף וביקש ממני לבדוק מה הולך בחשבון הבנק הריקני שלנו. התקשרתי, ולהפתעתי דווח לי על סכום אסטרונומי שמצוי לו השקט בתוככי החשבון. הבנתי שהדוד העביר את מכסת הדירות המכורות. הסכום סיפר במילים אחרות על האפשרות לרכוש דירה בצפת, בקלות ובלי משכנתא. סכום שמסדר אותנו לחלוטין!

תוך כדי כך נזכרתי בחלום שחלמתי על אבי באותו הלילה. אולי יש קשר בין הדברים? לא יכולתי לחכות והתקשרתי לבעלי ששהה בבית המדרש. סיפרתי לו בהתרגשות על דבר החלום. "האצבע שלי כאן רועדת" אמר בתגובה לדבריי. "אני כאן בהלכות נחלות בליקוטי הלכות. עצרתי בדיוק על המשפט: "תיקון נפלא לנשמת הנפטר שנחלתו עוברת לצאצאיו". רבי נתן, שאמר על ספרו שהוא: "גן העדן של השם יתברך", סיפר לנו שבבית שכבר קנינו בכסף הירושה של אבינו, ובבית העתידי שנקנה שנובע גם הוא מאותה הירושה, יש תיקון נפלא לנשמתו של אבא. תיקון שמוביל למקום טוב שם בשמיים. יותר נחמה מזה לא הייתה עבורי.

המדריך שלנו לאהלי אספרת

ערב אחד הבחנתי שבני בן החמש וחצי אינו חש בטוב. 'משהו ויראלי' חשבתי והכנתי לו תה. כשהתלונן, נתתי גם אקמול. בינתיים מצבו הלך והדרדר ופתאום גיליתי ילד שהפסיק לתפקד. לא ישן, לא אוכל, לא מדבר... אפטי לגמרי. בשלב זה נלחצתי לחלוטין ושלחתי אותו עם בעלי לטיפול נמרץ. הרופאים הביעו זעזוע ממצבו של הילד ושפכו על ראשו 'תשבחות'.

"למה לא באת קודם?" צעקו. "הוא בסכנת חיים!" סיננו תזות רפואיות



אף על פי שיתמהמה / ש. בלוי

ישראל והבדלו מן העמים' הכריזו קבל עם, שהנה, אנחנו הולכים לשנות את העולם, ועוד כמה שנים לא יישארו, ה"י, שומרי תורה ומצוות... ענה על כך ר' נתן ואמר: "זאת ברור לדעתי, שאם תגמרו כרצונכם יחזור העולם לתוהו ובוהו, כי לא לאלה התהפוכות נברא העולם" - העולם נברא במטרה אחת: "בראשית - בשביל התורה, ובשביל ישראל".

אבל הסטרא אחרא מתגברת, והניסיונות גדולים. איך באמת אפשר להחזיק מעמד בדור חלש כל כך?

חכמנו במאמר: "בעקבות משיחא חוצפה יסג"י מסיימים: **"על מי לנו להישען? על אבינו שבשמים!"**

יעקב אבינו אוחז בעקב עשיו "וידו אוהזת בעקב עשיו" - יד מסמלת על אמונה, כמו שכתוב על משה רבנו: "ויהי ידיו אמונה" - **"כי גם כל אלה המים הזידונים אשר באלה הימים, לא יוכלו לכבות לגמרי נקודת האמונה המושרשת גם עתה ברובם ככולם מנפשות ישראל, ואדרבא, על ידי כל אלה המים הזידונים, גדול ועצום כפלי כפלים רוממות כל נקודה ושערה טובה שנמצא ברובם ככולם"**.

כשם שהניסיונות גדולים וקשים, כך כל התגברות, כל מצוה - מעלתה גדולה. ידוע בשם האר"י הקדוש ש'בעקבתא דמשיחא, במיעוט פעולה, יכולים להגיע לדרגת ר' עקיבא", ומובא בשער הגלגולים: "פעם אחת שאלתי למורי ז"ל... והרי הקטן שבדורות הראשונים היה צדיק וחסיד, שאין אני מגיע לעקבו? ואמר לי, כי אין גדולת הנפש תלויה כפי מעשה האדם, רק כפי הזמן והדור ההוא, כי מעשה קטן מאד בדור הזה שקול בכמה מצוות גדולת שבדורות אחרים, כי בדורות אילו הקליפה גוברת מאד מאד לאין קץ, מה שאין כן בדורות ראשונים".

בכוח האמונה הפשוטה, קיום המצוות בתמימות - לנצח ולהפיל את עשיו, את הסטרא אחרא.

תרגום אונקלוס מעמיק בהבנת הפסוק: **"ויהי ידיו אמונה" - 'פרישן בצלוי' - פרושות בתפילה.**

"וידו אוהזת בעקב עשיו" - הכוח של יעקב מול עשיו היא תפילה. "כי אין כוחנו אלא בפה, לתפוס אומנות אבותינו, לצעוק אליו יתברך מכל מקום שהוא".

"גילה לנו שאין שום עצה להינצל מגודל התגברות היצר, שתמיד הוא שוקק ומתאוה להכשיל את האדם, רק על ידי התבודדות, אשר כלל אדם באיזה מקום וזמן שהוא, ובאיזה מדרגה שהוא כפי אשר כל אחד יודע את נגעי לבבו ומכאובי נפשו, יקבע לעצמו מקום מיוחד לשפוך שם לבבו לפניו יתברך מכל מה שעובר עליו, בלשון שאנו מדברים בו, ולבקשו שיקרבהו לעבודתו יתברך, ויעזרוהו, שלא יתפס ברשת הבעל דבר ה"י".

היצר הרע מתגבר בניסיונות? נספר לה'. העצה הזו כבר הוכיחה את עצמה ברוך ה'. כשמספרים לה' את הקושי שלנו להחזיק בקדושה, באמונה - ה' שולח סיעתא דשמיא. ולא רק בקשיים רוחניים, גם לגבי ה"גזרות הכלכליות", היוקר המטפס לגביהם בלתי אפשריים, זה עיקר ההשתדלות - להישען על ה', והוא ישלח לנו סיעתא דשמיא!

שנזכה בקרוב לראות בבוא הגאולה השלמה, אמנ!

(מקורות: כוכבי אור שיחות וסיפורים, טעם זקנים פרשת ויצא שנת תשל"ו, השתפכות הנפש)

עשרה בטבת תשפ"ג. גלגל השנה נע שוב. וגם השנה הוא הגיע. עשרה בטבת, היום שבו החל המצור על ירושלים, חיל נבוכדנאצר הקיף את העיר ירושלים במטרה לכבושה. ביום זה התחילה למעשה הפורענות שהסתיימה בחורבן, הפורענות שהביאה את הגלות; ומאז ועד היום אנחנו "מצפים לגאולה".

לא פעם, אנחנו שומעים על צרות, פיגועים; חיי היום יום גם הם מלאי קשיים - אם אילו מחלות, קושי בפרנסה, 'היוקר יאמיר'; אנחנו מחכים לישועה, ובעיקר לישועה האמתית - הגאולה השלמה, זו שתהווה בעצם פתרון לכל אותם קשיים, כי כשיהודי מרגיש חיסרון, החיסרון נובע בעצם מחיסרון השכינה.

בכל יום אנו אומרים: "אני מאמין באמונה שלמה בביאת המשיח, ואף על פי שיתמהמה..."

דורנו נקרא 'דור עקבתא דמשיחא' - כמו עקבות על החול, מרגישים את פעמי משיח, ברור לנו שמשיח קרוב מאי פעם.

אבל שוב מגיע עשרה בטבת, וכבר 'כלו כל הקיצין', כבר כל כך הרבה פעמים חיכינו וחיכינו ועדיין אנחנו מחכים ומחכים, ומתי מתי כבר הוא מגיע?

"אין להתפלא על רוב הערב וחושך הגלות שנתקדם לזה (-לגאולה), כפי הזמן לאין תכלית באורך הגאולה שאנו מחכים לה", הגאולה, לכשתבוא, עתידה להיות כה שלמה ונצחית, ולכן גם הגלות נדמית לנו כמו נצח... "כי על כל פנים לעיני בני אדם מוכרח זה לעומת זה, שיהיה גם החושך הקודם לזה נחשב ונדמה לאין תכלית".

לא רק קשיים גשמיים מסמלים את קושי הגלות, הקשיים הגשמיים הם כעין בבואה להתגברות הסטרא אחרא וכוחות הרע, כמו שבידך יצחק אבינו את עשיו: **"והיה כי תריד" - כשיעברו ישראל על התורה, ויהיה לך פתחון פה על הברכות שנטל, ופרקת עולו וגו' (רש"י)**.

כשהתורה מספרת לנו על לידת התאומים, יעקב ועשיו. ראשון יצא עשיו. **"ואחר כן יצא אחיו, וידו אוהזת בעקב עשיו" - מציינת התורה הקדושה - בעקב דיקא, כשיתגבר עשיו בסוף הגלות, בעקבות משיחא, וירצה לדרוס בעקבו על ראש ישראל"**

סכנות רוחניות אורבות מכל עבר על עולם היהדות והתורה. התחדשות הטכנולוגיה, האינטרנט והאייפונים מחד, ומאידיך, גזירות שמטרתן 'על ה' ועל תורתו' - חוק גיוס, לימודי ליבה - לא פעם אנחנו שואלים את עצמנו, מה יהיה הסוף? כוחות הרע מתגברים, כח הקדושה נחלש, ואיך נחזיק מעמד?

חז"ל כבר התנבאו לפני 1900 שנה: **"בעקבות משיחא חוצפה יסגי, חכמת סופרים תסרח, יראי חטא ימאסו" - וכבר הודיענו רבנו ז"ל שלא הייתה כוונתם רק על התגברות האפיקורסות וחיסרון האמונה שבאילו הדורות"**.

ואכן אנו רואים במוחש את התגברות האפיקורסות, איך עשיו מנסה לדרוס בעקב את כוחות הקדושה. רבנו הקדוש כבר העיד על כך: **"עוד יהיה זמן שמי שיהיה איש כשר פשוט, שיטול ידיו קודם האוכל, יהיה חידוש גדול כמו הבעש"ט"**.

בזמן מוהר"ת, כשתנועת ההשכלה הייתה בראשיתה, היו באומן כמה 'נבוכים' - כאלה שנסחפו אחרי ההשכלה הארורה, והם 'התפארו שיגמרו כרצונם להשכיח שם



זו לא עצה טובה - זו רפואה! / גור

בעצמנו נקודות טובות ונדון את עצמנו לכף זכות? כמה פעמים? הרבה. ואולי כבר התעייפנו מלשמוע את העצה הזו. אבל אם נתעורר לבטל את דעתנו ולקיים אותה בפשיטות, נאמין שמעבר לחיזוק העצום שהיא נותנת לנו, ושהיא המפתח לחיים נפשיים בריאים ותקינים, "אזמרה" היא רפואה רוחנית שורשית; כשנבין שאזמרה היא רפואה מרבנו הקדוש, רפואה שחודרת עמוק לתוך שורש נשמתנו הפגומה ומרפאת ומתקנת אותה - נתמיד בה ולא נרפה.

הרפואה האמתית לכל תחלואי נפשנו רוחנו ונשמתנו, היא אך ורק אור ה' יתברך, אור הצדיק האמת. והדרך למשוך אותה עלינו היא על ידי קיום עצות התורה וקיום עצות הצדיק! כך אנו מכינים כלי שדרכו נוכל לקבל את אורו המרפא של הרופא הגדול "רבנו נחמן מברסלב".

כשאנו מתגברים פה בעולם ללכת עם "אזמרה" ולמצוא בעצמנו נקודה טובה ולהחיות את עצמנו - לא עשינו כאן תרגיל מוצלח להרפיית לחצים והקניית הסתכלות אופטימית וחיונית, אלא הכשרנו את עצמנו לקבל את אורו של רבנו הקדוש העוסק ברום גבהי מרומים לעורר את הנקודה הטובה שבתוכנו!

אם נקיים את דברי רבנו מחמת שאנו יודעים ומאמינים שיש כאן מישהו שעומד מאחורי העצות, ומתעסק ברפואת המצייתים לעצותיו והדרכותיו; אם לא נתאכזב ולא נברח בעת ניסיון, אלא נאחז בעצות בכל כוחנו ממש כמו טובע שנאחז בקרש הצלה - נמצא בהם מזור לכל מכותינו ותחלואינו וייטב לנו לעד.

לדבר בלשון של הצדיק

חשוב לדעת, כשאנו באים להגדיר את כאבי הנפש שלנו עלינו לחפש כיצד הם נקראים ומוגדרים בלשון הצדיק ולדבר בלשונו. אל תקרי "דיכאון" אלא "עצבות ומרה שחורה"... אל תקרי "חרדות" אלא "יראת נפולות"... אל תקרי "התמכרות" אלא "תאוות רעות" וכן על זו הדרך. ואין כאן רק שינוי לשון בעלמא, אלא שינוי באבחנה, המובילה גם למציאת התרופה הנכונה, המופיעה בספרי רבנו הקדוש. לכל בעיה - פתרון אלוקי ולכל חולי - רפואה מהשורש, רק צריך לחפש בגנוי אוצרותיו.

העיקר הוא החיפוש

כל זה ודאי נכון גם לנו כנשים. על אף שאיננו בקיאות בכל הספרים והתורות, אנו יכולות לשמוע שיעורים, לקרוא עלונים, או אפילו לקרוא וללמוד יחד שיחות פשוטות שמתאימות גם לנו. וממש כמו במעשה "מאבדת בת מלך" שבו אנו עוסקות, הדרך לריפוי היא מסע חיים שהעיקר בו הוא החיפוש. כשאת מחפשת את הדרך למצוא את רפואת בת המלך שבתוכך - את גם תמצאי. רק תמשיכי לבקש ולהיות ערה לרמזים שה' שולח לך בדרך. גם בזמן של משבר וקושי גדול, ישנו בוודאי. חזקי ואמצי!

(מעובד מתוך מאמרים בספר "שיחת חברים")

"ואני רופא אותה" זה קורה בהווה, כל רגע ורגע

במעשה משבעת הבעטלירס מספר לנו רבנו על בת המלך, שמרמזת על כל נשמה בעם בישראל, אשר נפלה חלושות מחמת העשרה מיני חיצים שירה בה המלך האכזר, הוא היצר הרע. ואמר רבנו על המעשה הזה: "ואני רופא אותה" - שהוא יש לו את הכוח לרפאות את החולי של כנסת ישראל בגלות האחרונה. בכל רגע הצדיק עוסק בתיקון נשמותינו ומרפא אותנו בחמלה ואהבה אינסופית. זהו תהליך נפלא שקורה ומתמשך בכל רגע - רק עלינו להאמין בכוח של הצדיק.

העצות של רבנו הן לא רק עצות טובות - הן ממש רפואות!

יש פסוק בהושע (פרק י"א פס' ג') שכתוב בו כך: "ואנוכי תרגלתי לאפרים קחם על זרועותי ולא ידעו כי רפאתים", ומפרש רש"י: "ואנוכי תרגלתי לאפרים" - "שלחתי לפניהם מנהיג, המרגילים בנחת". "קחם על זרועותי" - זה משה, שנאמר בו 'כאשר ישא האומן את היונק'. "ולא ידעו כי רפאתים" - אומר רש"י "יודעין היו, אלא שדשו בעקב. עשו עצמם כלא יודעים". השם יתברך אומר לנו: שלחתי לכם רבי שלוקח אתכם על זרועותי, ונושא אתכם כאשר ישא האומן את היונק, ומרגיל אתכם להיות צדיקים ואנשים כשרים, בנחת ובשמחה. אך מה קורה בפועל? 'ולא ידעו כי רפאתים!' הם לא יודעים שהרבי מרפא אותם! וכי מי לא יודע שהרבי הוא הרפואה שלו ושל כל העולם כולו? כולנו יודעים מעצותיו הנפלאות של רבנו, "אזמרה" "התבודדות" "התחדשות" וכו', אנו יודעים שהרבי מוליך אותנו בדרך נפלאה, אבל תכל'ס - דשים בעקבנו. לא מעריכים את היהלומים שמתגלגלים מתחת לרגלינו. כשזה מגיע למעשה ואנו ניצבים בפני התקפה רגשית, אנו שוכחים הכול ומבקשים לנו פתרון אחר...

כמה שמדברים דיבורים, קוראים עלונים ומקשיבים לשיעורים, כשהדיכאון תוקף, "אזמרה" נשכחת. וכשהזקנה קופצת, ההתחדשות נעלמת. וכשהדכדוך פושט בכל האיברים והחושים, ההבטחות על גדולת רבנו נמוגים... וכל זה נובע מזה ש"לא ידעו כי רפאתים" - רבים אינם יודעים שאני "מרפא" אותם. אני לא רק נותן עצות טובות, חיזוקים יפים, אלא אני ממש מרפא אתכם! הרבי אינו 'יועץ' נפלא או 'מחנך' גדול, אלא הוא 'רופא'. ולכן גם העצות אינן עצות טובות והדרכה נפלאה, אלא 'רפואות' ממש.

אזמרה - רפואה רוחנית שורשית

ניקח לדוגמה את העצה של "אזמרה". כמה פעמים כבר שמענו עליה ועל כך ש"הזהיר רבנו לילך עם התורה הזאת", וכמה פעמים ר' נתן חוזר ומשנן לנו שכל הגאולה שלנו תלויה בזה שנחפש

שאלה:

מזה שנים רבות אני מתמודדת עם בעיות רגשיות כמו חרדות, דיכאון וכו'... יש מצבים בהם אני כה מותקפת רגשית, שאני שוכחת את כל העצות ולא יודעת את נפשי אנה אלך... בזמן זה, גם אם מזכירים לי את הדיבורים הידועים, אני מחפשת פתרונות אחרים... מלבד זאת, איך אוכל כאשה שלא ממש מתמצאת בכל התורות והעצות של רבנו למצוא מזור לנפשי?

תשובה:

השאלה שלך חשובה מאד ונוגעת להרבה מאתנו. רבנו מגלה לנו שיעיקר הגלות היא גלות הנפש. הדור שלנו מתמודד עם מצוקות רגשיות רבות ואף עם בעיות נפשיות קשות. העולם מציע לנו פתרונות רבים ושיטות טיפול שונות. לא ניכנס כאן לסוגיה המורכבת של 'שיטות טיפול' שדרושה בה זהירות יתרה, רק נתחזק יחד בכוחו של הרב'ה שמכיר את כל תחלואי נפשנו ושולח לנו את כל הרפואות שנצרכות לדור חלוש ומכולבל כמונו.





אנחנו מכירות שנים אך פתאום משהו השתנה. כאילו משהו שידרג להם את השבב לגורסה היותר טובה של עצמן. אין ספק, הן עברו דרך. אבל לא רק השינוי מפליא, היה שם משהו נוסף. הן הצליחו כל אחת בדרכה, להכניס את עצת ההתבודדות לסדר היום. ברצינות ובעקביות יום-יומית, הן יושבות לשיחה אמיתית עם השם. כשביקשתי מתכון ענו לי: "היינו בסדנה, דברי עם הדר, להייתה הזכות להיות השליחה שלנו".

הדר ברודי, מנחת סדנאות להתבודדות מספרת לנו על העצה מצילת החיים ועל המסע הפנימי שלה שהוביל אותה אל רופא הנשמות הגדול בדרך חדשה שהיא ישנה.

שלום הדר, אז מאיפה הכול התחיל?

באתי מבית דתי שוחר אומנות ורוח, אימא ציירת, וכל אחד מאחיי עסוק ביצירה כזו או אחרת. אני הלכתי ללמוד מחול. באופיי אני משקיענית - אם יש משהו ש'מדליק אותי' אני מתמסרת אליו עד הסוף, וכך אחרי ארבע שנות לימוד הקמתי מסגרת ללימודי מחול מקצועיים לבנות. נתתי את כולי, זה מילא אותי מאוד. במישור הרוחני הרגשתי שאני עושה ממש דברים רוחניים. לא חיפשתי שום דבר נוסף.

אנחנו בשנים הראשונות של הנישואין. בעלי מתחיל להתקרב לברסלב, אותי זה לא ממש עניין. אני עסוקה בעבודה, יש לנו שני ילדים קטנים, הקמתי גם להקת מחול עמה הרמנו מופעים גדולים.

כל הדבר הזה נקטע בבת אחת.

יום אחד קמתי לבוקר של עשיה נמרצת ולפתע חוויתי כאבים חזקים בגוף, סחרחורת, בחילה. אני בשיא הפעילות וההצלחה, הדר זהו נופל עליי משום מקום. הכאבים הלכו והחריפו. פחדתי מאד. בהמשך המצב הדרדר ובהדרגה הפסקתי כמעט לתפקד ביום יום.

אולי היה זה עומס עשייה גדול מדי?

לא תליתי את הכאבים בעומס. היום אני מבינה כמה הייתי רחוקה. האומנות הייתה פשוט תחליף לעבודת השם עבורי. למרות שהייתי דתיה ועבדתי עם בנות דתיות, ה' אמר לי: "שניה, עצרי. בואי נעשה חישוב מסלול מחדש". זו הייתה תקופה מאוד מבלבלת ומטלטלת. מתוך המצוקה חיפשנו פתרונות בכל מיני מקומות. הרפואה לא פתרה את הבעיה, והסתובבנו אצל כל מיני מטפלים שאף אחד מהם לא הביא לשינוי המיוחל. המשכתי לכאוב ולהתמודד, כאשר דרך כל שיטה שעברתי מתעוררת בי תחושה פנימית שאומרת: "זה לא זה".

יום אחד שאלתי את בעלי "תגיד מה יהיה? שום דבר לא באמת עוזר לי". הוא ענה לי: "תנסי להתבודד".

למעשה בעלך מקורב לברסלב כבר כמה שנים ואת מסתכלת מהצד. מה היה שם? הסתייגות? התנגדות?

שמעתי על רבי נחמן מאז שנולדתי. אבא שלי תלמיד חכם גדול שלומד מבוקר עד ליל וגם מלמד ליקוטי מוהר"ן. בבית דיברו הרבה חסידות מכל הצדיקים, אבל ההתייחסות לרבי נחמן מעולם לא הייתה כאל צדיק בלעדי. גדלנו בהשקפה שאנחנו מקבלים מכולם. לומדים מכולם. אבל לא הייתה התבטלות מוחלטת לשום צדיק.

כשבעלי חזר מאומן פעם ראשונה באורות של "רבנו" וקיבל על עצמו את רבנו כצדיק, לא יכולתי להכיל את זה. זה נגד לחלוטין את כל מה שגדלתי עליו, לא יכולתי לסבול את המילה "רבנו". "רבי נחמן" - נפלא. "ברסלב" - מתוק, ידעתי שאפשר לקחת מה שמאיר לי ומקדם אותי מכל צדיק, אבל

"רבנו" זה כבר משהו אחר.

את זוכרת את הפעם הראשונה שהתבודדת?

ודאי. גרנו אז בגוש עציון, ישבתי על ספסל ברחוב צדדי, מקום שקט שלא עוברים בו אנשים, ולא אמרתי כלום. רק בכיתי את חיי. פשוט ישבתי ובכיתי. אלו היו רוב ההתבודדויות הראשונות שלי. 'הלוך ילך ובכה'. אחרי כל פעם כזו הרגשתי תחושת הקלה גדולה. כאילו התקלפה ממני שכבה עבה.

יפה שנשארת לבכות ולא ברחת, לא כל אחת מסוגלת להסכים להרגיש את הכאב

נכון. למרבה המזל הייתה לי התמיכה של בעלי. הוא היה מתבודד בקביעות כבר כמה שנים, ולכן היה יכול לתת לי ידע ותמיכה. שם, אני חושבת, נבט הגרעין של הסדנא. מתוך החוויה הפנימית שלי שראיתי שהתבודדות מצילה חיים. ולהתבודדות עם תמיכה סביבתית יש סיכוי גדול יותר להישאר.

במישור האישי תוך כמה חודשים עברתי תהליך ריפוי, ובד בבד עם ההתבודדות מתחיל מסע פנימי שלי אל רבנו הקדוש. אני לומדת ספרי רבנו מתפללת ליקוטי תפילות. מתחברת לעצות שלו יותר ויותר.

ואז את מחליטה לצאת לציבור בסדנא מובנית על התבודדות?

אני מרגישה שההתקרבות לרבנו וההתבודדות הן מתנה עצומה שהשם נתן לנו. יש לי רצון חזק להעביר את זה לעוד נשים. מתוך ההתבודדות שלי, וגם בעבודתי עם נשים בשיחות אישיות ראיתי שמי שמתמידה בהתבודדות חייה משתנים לטובה. למרות זאת, יש על כך הסתרה גדולה. רבנו אמר שזו "עצת העצות", לא עוד טיפ לחיים. זו העצה המרכזית! "התבודדות היא מעלה עליונה וגדולה מן הכול", אנשים מחפשים פתרונות במרחקים והאוצר נמצא מתחת לגשר.

למה הסתרה? כל ברסלב מגיל אפס יודע שצריך להתבודד?

חסידות ברסלב יודעות שצריך לעשות התבודדות אבל בפועל יש הרבה תירוצים: "זה רק לגברים, נשים כל הזמן מתבודדות, לנשים יש התבודדות אחרת". בפועל יש סיבות פנימיות והתרחקות ורוב הנשים לא מגיעות להתבודדות כחלק מסדר היום הקבוע, לכן כה כדאי לתת תמיכה סביבתית וידע לנשים המגיעות. הסדנה אינה מיועדת רק לחסידות ברסלב. יש חסידות מתולדות אהרון, ליטאיות, חילוניות, דתיות.

התבודדות לנשים - מניין?

רבנו אמר: "מדוע אין אתם עושים את נשותיכם חסידות", ואם זו עצה שרבנו אמר עליה שהיא עצת העצות ודאי שכדאי וראוי לנשים להתבודד. ומעבר ל"צריך", חבל פשוט על מי שלא עושה את הדבר העצום הזה. אני כל הזמן אומרת לנשים: "בואו נהיה סוחרות טובות, לא נהיה 'פריירות' - מציעים לך דבר שלא עולה לך שקל, את יכולה לעשות אותו בכל מקום, בכלום מאמץ, ואין שום דבר בעולם שיעזור לך כמו הדבר הזה, למה שתפסידי?".

מה יש בסדנה? איך היא בנויה? מה היא נותנת למשתתפות?

חלק משמעותי ממעלותיה של הסדנה זה עניין התמיכה: אישה מרגישה שהיא חלק מקבוצה שעושות את הדבר הגדול הזה יחד. מקום בו נשים מספרות מה הלך להם, מה לא, וכמה זה הציל אותם בהתמודדות היום-יומית.





קונפטי בקו אחת עשרה

כל המשטח הפנוי היה מאויש בנשים, תינוקות, ילדים ועגלות. גם על התיבות השחורות שבסוף האוטובוס ישבו ילדים בשורה צפופה והרגישו מיני 'סופרלנד'. היה זה ראש חודש חורפי. שמש נעימה קצרת תוקף הגיחה והוציאה אותנו אל הפארק ה"שווה" בהמונינו. אווירת טרום נופש שררה בכל המרחב. "האט זענען זיי!" זיהתה חבורת ילדים לבושת סט חורפי מרהיב את בני הדודים בתחנה והחלה להלום נרגשות על החלונות. האוטובוס עצר, פוער את דלתותיו והוכיח לעיני כל כי כשיש מקום בלב יש מקום בכל מקום. איחוד משפחות נרגש וקולני נערך במעבר הצפוף. הסט המרהיב הכפיל את עצמו. שני ילדים התחילו לבצע עליות מתח על ידיות האחיזה הקבועות בתקרה משחררים מרץ.

הנסיעות בתחבורה ציבורית מאז ומתמיד אתגרו את מצב רוחי. מילא לנסוע לפארק פעם בחודש ולהביט בסלחנות אל העם העומד צפוף ומשתחוה באחידות לקצב הסיבובים. כשנחה עלי הרוח הייתי מוסיפה ראפ דמיוני בליווי וואקלי של הקריין המדווח על התחנה. אבל בדרך כלל הדרך ותלאותיה גורמים לנסוע סמוי ומתלונן לתפוס עלי טרמפ. "לרחם" עלי. ללחוש לי חרישית: "מה נסגר?" (הדלת, - על הפרצוף המבועת. הנהג שוב לא ראה אותך. שכחת שאת שקופה?) או לחילופין לזמזם לי: "מה הלוי?" (האוטובוס שוב דיגל על רחובינו הצדדי והשאיר אותנו להמתין עד בוש) יש לו גם עוד שאלה מעצבנת לנסוע הסמוי דגן: "מה הלחץ?" (מאן דהוא דוהר אחרי האוטובוס כאילו המזל בורח ממנו - מה שבאמת קורה בד"כ)

בערבי חגים עמוסים נהגו אנ"ש להשתמש בשירותי התח"צ ולבצע הובלות קלות בשיטת 'עשה זאת בעצמך'. במו עיניי צפיתי בשני ילדי חמד נושאים בגאון כיסא מהגוני נכבד עם ידיות, מעלים אותו לקונו ומורידים בבטחה במחוז חפצם. אהה, מי כעמך ישראל! כבר בילדותם ניכרים בהם גינוני הישרדות מפותחים.

את האמת, הייתי רוצה לתת לכל הטוענים על השתמטות וחוסר נשיאה בנטל לנסוע איתנו את כל המסלול ולהבין נסיעה בעול מהי, ולו פעם אחת. ובכן מכיוון שהלמוזינה עם הנהג הפרטי מתעכבת עדיין במכס ולטסלה טרם בחרנו ריפוד, אני קצת ממחרת, סליחה, פשוט האוטובוס שלי בקרבת התחנה אז הנה כבר נגיע ליעד.

באחת מנסיעות האתגר הנ"ל החלטתי להוסיף לראפ קונפטי וירטואלי. גזרי נייר צבעוניים מילאו את חלל האוטובוס וברחו בעליזות מן החלונות. אווירת חג מילאה את החלל. "זה קורה עכשיו" הכרזתי ביני לעצמי בטון השמור למבשרי בשורות חגיגיות, "רחל מצליח יוצאת לדרך. מבצע לראות את הטוב מתחיל!". כך, כשהכף נסתה ברורות לקטע הטוב, התעליתי מעלה מעלה וכמעט יכולתי לשמוע את בת הקול השמימית המדברת אליי. שווי בנפשך, אמרתי בליבי, אמת' בליבי, אויך מקריינים בשמיים: "ותצא רחל אל קו אחת עשרה ותעלה ותישא עיניה כה וכה ותרא את בנות ישראל אשר הסתופפו בירכתיים מאחור בצניעות יתרה על עולליהן וטפן. ותרא את הסייעתא בין אישה לרעותה בדחיפת עגלת התאומים, ותחזה בשיירות הילדים המתוקים המלומדים בתלאות הדרך. ותרא את בני התשחורת הצדיקים טומנים פניהם בכרכי המשניות אגב אורחא - ותפנים כי מלאכי אלוקים עולים ויורדים בו ותאמר: 'אכן מה נורא המקום הזה וזה השער לנחת רוח לשמיים'". זהו, הגענו לתחנה האחרונה, תודה שנסעתן אתנו!

חשוב לזכור שרבנו דיבר על שלוש נקודות וביניהן 'נקודת החבר'. לכן הקבוצות הן קטנות. זו בעצם שיחת חברות שמדברות יחד על התבודדות. כשאישה יודעת שהיא חלק מקבוצה ותהליך והיא משתתפת בסדנה שיש לה התחלה אמצע סוף, זה מכניס אותה לעניין.

בנוסף קיים החלק של למידה, קיים הרבה מחסור בידע בנוגע לעצת ההתבודדות. נשים אומרות: "שמעתי, למדתי וכו'..." אך בפועל הן לא באמת יודעות איך להוריד את הידע למעשה. מה הכוונה יפרש שיחתו בדברי חן ריצוי ופיוס? מה פירוש של כל אחד מאלו? אני אמורה לשתוק? לדבר? זה נחשב התבודדות מה שהיה לי שם?

בשיעורים אנחנו לומדות מתוך ליקוטי מוהר"ן וליקוטי הלכות, מתפללות מתוך ליקוטי תפילות. רבי נתן במילותיו הקדושות מלמד אותנו איך להתבודד. כל פעם שאני קוראת ליקוטי תפילות אני מצטמררת. רבי נתן ממש מלמד להתחנן, לבקש לעשות תשובה, הוא פורס לנו את ההתבודדויות שלו שנלמד ממנו.

ומה עם כאלו שלא מתחברות לליקוטי תפילות?

גם נשים שבתחילה לא מתחברות, עם הזמן מגיעות לחיבור. זו ממש שפה נרכשת. יש אמנם תפילות שפחות מובנות כי הן בנויות על תורות מורכבות יותר, אבל אני בוחרת לסדנה קטעים שאפשר להתחבר אליהם בפשטות.

ספרי לנו משהו שקרה לנשים תוך כדי הסדנה

הסיפורים מרגשים אבל אני מרגישה שכל סיפור כזה יש בו צד "מקטיף" את ההתבודדות. כי הוא מכניס את השומעת או הקוראת לעמדת "טוב, בואי תשכנעי אותי שזה שווה לי ושה עובד..." וזה במובן מסוים בדיוק הפוך מהתבודדות שכל תכליתה זה להגיע לעמדת הכנעה וענווה וחיפוש אחר בניית קשר אישי עם בורא עולם. בדיוק ההפך מהגישה שרווחת בעולם שאומרת: עוד סדנה? בואו נראה אם היא שווה לי, וכמה זה עולה, ואם זה עובד, וכמה שיותר מהר עדיף...

בפועל קורים ניסים מדהימים, אבל מבחינתי הדברים המרגשים ביותר הם הדברים שאולי לא תתרגשו מהם כל כך: אישה שעמד לה על קצה הלשון להחזיר ולהגיד לבעלה משהו פוגע והיא הלכה לדבר עם השם במקום; אישה שמגיעה יום אחרי יום להתבודד למרות שכבר חודשיים לא נפתחו לה דיבורים, אבל היא לא מוותרת; אישה שאומרת לי שהשאיפה הכי גדולה שלה זה שהילדים שלה וכל העולם יתבודדו; או אישה שמספרת שבעלה מדווח בהתפעלות שלמרות שהתנגד בהתחלה הוא הופך להיות תומך נלהב כי הוא רואה מה שזה עושה לאשתו...

המטרה העיקרית של הסדנה היא שהדיבור להשם יהפוך להיות חלק מהל"ז של כל אישה ולכן ההנחיה היא לא לחפש ריגושים ותובנות מסעירות. אלא לדעת: כאן בונים קשר. הכרתי נשים שהיו להם התבודדויות מדהימות עם הארות ותובנות שמימיות, ואז יום אחד הן הגיעו להתבודדות והכול היה סתום ואפרורי, ובזה זה נגמר. אם אני רוצה שההתבודדות תהפוך להיות משהו קבוע וכמו כל קשר טוב ונכון אני חייבת קביעות והתמדה.

ברכת הדרך לכל הנשים שבדרך

אני מברכת את כולנו שנרגיש שהשם הוא הכתובת הראשונה והיחידה שלנו ושנפנה אליו בכל עניין ועניין. כמו שאומר רבנו "טוב השם לכל": טוב לרפואה, טוב לפרנסה, טוב לשלום בית, טוב לחינוך ילדים ועיקר הטוב זה שנוכה לקשר חם, אוהב וקרוב עם השי"ת.