

חברות מקשיבות

לסיפורי אסיות

מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד.

וצריך להתגבר מאד בכל הכחות להרחיק העצבות והמרה שחורה ולהיות אך שמח תמיד...

(ליקוט"ת כ"ד)

כל יום צריך לצאת למדבר

על מדבריות חיינו, ועל הדיבור הקדוש שמוביל לבת המלך

4

מתאמנות על השמחה

טל המורה לשמחה בטיפים מעשיים לחודש אדר שמח במיוחד

7

8 אתה זה לא התחפושתי! איך נלמד את ילדינו להפריד בין הרע החיצוני להם לבין הפנים הקדוש והמתוק?

13 רוצה לפרוק את הכאב, למה חייבים גם להודות? על התבודדות שמרגישה מאולצת, וכמה נקודות חשובות שצריך לזכור.



מילתא דשטותא זה עסק רציני, בואי נעשה עליו 'חשב מסלול מחדש'. כל המצחיקות של קו ההתחזקות בשיחת חברות שתוציא אתכן מהקופסא.

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

להפוך את העולם לצידו הפנימי

3
חברות
מקשיבות

מדבר חיך

4
מתבוננת
במעשיות

והשאיר המשרת - לזרוק את שמיכי

6
מתבוננת
במעשיות

לא לקחת ללב

8
שמחה
והתחזקות

אני זה לא התחפוש

9
חינוך
בחיך

כשהשמחה דופקת בדלת

10
תמונות
חיים

להיות האישה השמחה שאת

12
מעל הזמן
והמקום

התבודדות מאולצת

13
עצה
למעשה

מרבין בשמחה

14
שיחת
חברות

קליפ(ת) המון עמלק

15
מילתא
דשטותא

300 עלונים

נחרמו
לעילי נשמת
ניסים בן מרים.

400 עלונים

נחרמו
לכבוד הפצת דעת
רבינו הקדוש.

100 עלונים

נחרמו לצינוג העון
מהרה לענדי מלכה
בת מירב מרים.

200 עלונים

נחרמו לעני
לילי בת רחל ז"ל
ויצחק (גיקי) בן
לילי ז"ל

100 עלונים

לעני נחרמו
(ארמנד) ז"ל
בן שמחה ז"ל

100 עלונים

נחרמו
לצינוג העון
לאר.

150 עלונים

נחרמו
לרפואת סימה
שמחה בת זמילה
גאולה ומשה בן
בידה

100 עלונים

נחרמו לרפואה
שלמה לרינה
מסעודה בת גינט
טובה

50 עלונים

נחרמו לרפואה
לאמי היקרה
מנב"ת מרגלית
בת אני.

50 עלונים

נחרמו
לצינוג העון
לח"י נ'.

אנא העתירו בתפילה
בעד תינוקות של בית רבן
שחוקקים
לרחמי שמים
נחוראי מאיר
בן עדי
איילה שפרה
בת תמר
חנה שושנה
בת מרים מירל
בתושה"י

בס"ד
הקו שיכניס לך
שמחה אמיתית ללב
אוגם יצחק
אותך....
079-60-767-35
לנשים בלבד

קו ההתחזקות
02-6633554
הקו שלך להתחזקות אמיתית!
שיעורים של נשות שלומינו
בתורתו של רבי נחמן מברסלב

להפוך את העולם לצידו הפנימי

חכמינו גילו לנו שכל 'מלך' סתם שנכתב במגילה מרמז על מלכו של עולם. כי אפילו ששמו של השם לא נכתב, הוא נוכח, פועל ומושך בחושים. אור של אהבה קיבלנו שם. אור נפלא ונורא כל כך, שלא זקוק לשבת או לחג בשביל לעורר את נפשתינו, אור שמגיע לתוככי החולין ומתפשט בכל לב. גדול יום הפורים מיום הכיפורים, אומרים חז"ל. יום כיפור הוא יום יחיד בשנה של התנשאות ותיקון, ואילו פורים מלמד אותנו את השמחה של גילוי האלוקות בכל עת ורגע גם בחולין, בטבע, ואפילו בעומק ההסתרה שבתוך ההסתרה...

ביום הפורים נברך את בורא עולמים על כל אותם ניסים נסתרים, מאורעות נחבאים בחיינו, שנראים 'מעשה טבע'. שרשרת של מקרים חסרי הוד, לעיתים מעצבנים, לעיתים יגעים, הרבה חזרתיים וצפויים... נתבונן ונגיד: הכול מושגח, מדויק, תפור בדיוק למידתנו, מידי הרחומות של צור העולמים הקדוש ברוך הוא.

לעשות ונהפוכו

כשבאה אמא יהודיה ועומדת מול החיים שקיבלה ובמקום להיאנח היא מחייכת, מחייכים בכל העולמות כולם. כשהיא מתבוננת על הסיר שנשרף, הבעיה עם הילד, הקשיים והניסיונות שסובבים אותה, ומוכנה להגיד: נס! נס! היא מוחצת את קליפת המן עמלק, הוא הספק הטורדני, מחשבות כפירה ואון שאומרות: אם, ולו, ואילו... כשהיא הופכת את העולם לצדו הפנימי, עושה 'ונהפוכו', ויודעת שמאחורי ההסתרה מסתתר מלכו של עולם, היא מקיימת את תכלית הבריאה.

וכמו שאומר לנו מוהרנ"ת:

בנס של פורים לא היה שום שינוי הטבע ואף על פי כן ראינו על ידי זה עוצם נפלאות השגחתו יתברך עלינו בכל עת, אפילו בעת תוקף ההסתרה מאוד... ועל כן זה הנס של פורים גדול מכל הניסים, כי על ידי זה רואים עוצם השגחתו יתברך תמיד, ובוודאי כל מה שנעשה עימנו גם עתה בדורות הללו - הכול לטובתנו, ואף על פי כן צריכין להאמין שבודאי הכול לטובה... אף על פי שאין רואים שום שינוי בטבע, אף על פי כן השם יתברך מסתיר את עצמו בכול הצרות והמניעות והייסורים בדרכים נפלאים לטובתנו, לחיותנו כיום הזה, עד אשר תצמח קרן ישראל ויבוא משיח צדקנו, ואז נבין ונראה כל מה שסיבב השם יתברך עמנו בנפלאותיו - לטובתנו אפילו בתוקף מרירות הגלות

(ליקו"ה אורח חיים פורים ב).

בזכות הצדיקים האמיתיים נמשיך לחתור לאמונה ושמחה, התחזקות וביטחון עד שיקרע לנו ים הגלות, ונזכה לגאולה ברחמים, אמן.

פורים שמח, קריאה מהנה,
חברות מקשיבות.

היא נגררה במעלה הכביש המוביל לבית הכנסת לשמוע קריאת מגילה. ארבעת היסודות שלה מתלווים אליה על אביזריהם ופקלעותיהם. הדרך אמורה הייתה לערוך חמש עד שבע דקות, אך משום מה נראה שלא תיגמר לעולם.

שמעוני, מלך האש, רדף אחרי מלכת הרוח. מנסה לצוד את מאוורר היד המרשים שאחזה. מלכת הרוח לא הסכימה בשום אופן לתת ולו לרגע את המאוורר היקר לשמעוני, מטעמים ברורים. אך לבסוף שמעוני הצליח לצוד אותו מידה הלופתת. תוך כדי 'חטיפה' נפל המאוורר על צדו הקדמי ורעש מעורר חמלה נשמע. רוח הייתה פשוט מזועזעת. המאוורר התעקם כולו, וצרצור נורא נשמע ממנו. היא צווחה כמה צווחות מחאה ופרצה בבכי קורע לב, מתעלמת ממבטי העוברים והשבים ומהאיפור שנמרח בכחול וירוק וסגול. "עכשיו לא ידעו איזה מלכה אני!" קוננה. "תעשי עם המניפה", הציעה מלכת המים הרחמנית ונתנה לה שני שלוקי אננס מהסל המימי שלה, אבל רוח מאנה להינחם.

היא גערה באש, ניסתה לפייס את הרוח. ורגע, איפה עפר? מבט לאחור סיפר, שעפר נתקע אי שם, מביט מהופנט בשיירת קוזקים שהתרימו בעוז לשיבתם. אחרי שאש סחב את עפר חזרה ובית הכנסת נראה ממרחק, היא התפנתה לראות מה שלום התינוק שהיה השקט מכולם. ראשו של ביני היה זרוע תלתלים צהבהבים, אך אפס כובע מושקע נושא הספרה 'ארבע', לאמור 'הנה הם ארבעת היסודות' התנוסס עליו. כנראה נשמט ונפל בדרך. "עכשיו גם לא ידעו מי אנחנו בכלל!" מצאה לה רוח מקום נוסף להתיילל בו. רוח נכאים ירדה גם עליה. היא חילקה ממתקים להשתיק את כולם, הסדירה נשימה ונכנסה פנימה. מוכנה ומזומנה למחות את המן האגגי ואולי עוד כמה 'המנים קטנים' שמתעקשים לחבל בכל תמונת חיים, להרוס את השמחה. חמש דקות הליכה מהבית עד כאן, וכמה עוגמת נפש!

ואפילו בהסתרה...

אנחנו מתקרבות לפורים, צועקות כל יום, "הצילני!!! מקליפת המן עמלק וזכני לקדושת מרדכי היהודי ואסתר המלכה", קריאת המגילה ומצוות פורים החביבות מחכות לנו, ואנחנו רוצות להכין את הלב... מגילת אסתר ניתנה לנו בתוך תקופת הגלות הארוכה. אז התחילה "הסתרה שבתוך ההסתרה". תקופה בה בורא עולם מסתתר מאחורי מראות הטבע ומקרי הזמן. תקופה בה בני אנוש יכולים להעביר חיים שלמים בלי לדעת מה לחפש ואם בכלל... אך למרות ההסתרה - בזכות הצדיקים האמיתיים מרדכי ואסתר אנחנו גילינו את הניסים. גילינו שמה שהתחולל שם בשושן הבירה אלו לא מאורעות מקריים בשרשרת, אלא נס עצום ונורא מאוד.



מעשה

מאבידת בת מלך

פרק ז'

וְהֵלֵךְ לְבַקְשָׁה בְּמִדְבָּרֵי יוֹם
כְּמָה וְכְמָה שָׁנִים



חווה עשהאל - 050.890.7002

וְהֵשָׁאִיר אֶת הַמְּשֵׁרֶת וְהַנִּיחוֹ, וְהֵלֵךְ לְבַדּוֹ
לְבַקְשָׁה וְהֵלֵךְ כְּמָה שָׁנִים לְבַקְשָׁה, וַיָּשָׁב
עֲצָמוֹ, שְׂבֻדָּאִי בִּישׁוּב לֹא נִמְצָא הָרָשָׁע
זָהָב וּמִבְצָר שֶׁל מְרַגְלִיּוֹת, כִּי הוּא בָקִי בְּמִפְתַּת
הָעוֹלָם (שְׁקוֹרִין לְאַנֵּד קְאָרְט) וְעַל כֵּן אֵלֶּךְ
אֶל הַמִּדְבָּרֵי יוֹם וְהֵלֵךְ לְבַקְשָׁה בְּמִדְבָּרֵי יוֹם כְּמָה
וְכְמָה שָׁנִים.

מדבר חייד

ושקט. היא יודעת שהמדבר שלה צריך להיות קרוב, ממש
בהישג יד, ומצד שני - רחוק מהמולת הבית. אפשר?

לפרוש למדבריות

השני למלכות הבין שביישוב אין טעם לחפש את בת המלך,
בשביל למצוא אותה צריך לעזוב הכול ולפרוש למדבריות. בלי
איש, אפילו בלי המשרת הנאמן לו, שמסמל את השכל שמתרגם
עבורנו את המציאות. הוא הולך לבדו - למדבר.

מכיר הוא את מפת העולם, אין שם הר של זהב ומבצר של
מרגליות. נצח אי אפשר להשיג בין שכבות החומר. מפת העולם
מספרת על מציאות מוגבלת, חזרתית. החומר עוטר את רודפיו
במסך סמיך ומטשטש והשעמום הוא מנת חלקם בסופו של
גמיאת עוד חידוש מרגש.

במפת העולם ידועה התוכנית לאמא בסוף יום. "לכי לישון!"
מכריזה. "מה לך לנסות לטאטא את שאריות היום, להתבונן
ולחקור? עזבי, תני למבול לשטוף את הכול. תשכחי, ותמשיכי
הלאה". כשהיא רואה 'שמחפש' לך משהו, מציק מבפנים, שאת
רוצה את הקשר היקר הזה שבשבילו באת לעולם, מחווה: "אהה,
עדיין יש בך עוד טיפת כוח? בואי בואי, נכבה אותך עם איזה כוס
קפה, שוקולד, ספר, מחשב..."

אבל היא יודעת שהיום הזה אינו סתם יום. היום הזה הוא
מעשייה שלמה, מלאה ברמזים ומראות. השם דיבר אליה היום,
הוא ביקש ממנה לשוב אליו. גם היום יצא כרוז מהר סיני, גם
היום שולשל אליה חבל הצלה. היא לא רוצה להירדם. היא לא

אין לה רגע דל, כך הרגישה בסיומו של עוד יום
מתיש. כל רגע מזכיר לה דלותה ושפלותה, ואלפי
העניינים שמשחרים לטרף - לטרוף אותה עקרת
הבית. אבל צריך פגע! פגע היא אחת מלשונות של
תפילה, והיא דרושה לה עד מאוד בשביל להמתיק
את הרגעים שנערמו כאן במשך היום, הצטברו
לעשרות.

מהיכן תיקח לה רגע? להיכן תנוס למצוא לה
אתנחתא לחידוש הכוח והמוח? מהחדר בוקעות
צווחות גיל. הילדים שאמורים היו לפרוש
לעולם החלומות, מתקשים להיפרד אח מרעהו.
באחוות אחים בלתי מצויה משחקים בקולניות
בין כותלי החדר, חרף ולמרות הפצרותיה.
ערמת כביסה אימתנית מרמזת רמזים רבי
רושם. הכיורים המלאים והדביקים
מצטרפים בדומיה עיקשת. אבל
היא מרוקנת. אין בה כוח. להיכן
תברח? איה תיטמן מסערת
היום ותזכה למנת יישוב הדעת
הנצרכת לה כל כך?

ביישוב - היינו, בין כותלי הבית
הסוערים, דעתה לא מוצאת
מרגוע. היא חייבת למצוא
לה מדבר, מקום נטרלי, ריק

לא תמיד אפשר למצוא את הדיבור הקדוש. גם השני למלכות התקשה למוצאו. כמה וכמה שנים הסתובב במדבריות, מחפש ומחפש.

כל יום בו אני זוכה לדיבורים בהתבודדות - זוהי מתנה. אם קיבלתי אתמול - אין הדבר מחייב שהיום 'יזרמו' דיבורים. בכל יום מחדש צריך להתאזר בהמתנה, ברצון, בהשתוקקות... לנסות לדבר, גם אם נראה שאין לנו לב. וכמו שאומר רבינו: "ולפעמים על ידי שידבר הרבה, אף על פי שיהיה בלא לב כלל, אף על פי כן יבוא אחר כך על ידי זה להתעוררות גדול בלב ונפש. והכלל - כי הדבור בעצמו יש לו כח גדול" (ליקו"מ תנינא, צח).
אנחנו מחכות שהדיבור הקדוש יבוא אלינו ישטוף את כל מעברי הנפש, יחדש את הכוחות. הלוואי ונזכה לו, ואפילו קצת זה טוב. והעיקר - להמשיך ולבוא!

רוצה לעבור הלאה. בת המלך מחכה לה! היא מניחה את כל המניעות והולכת לבדה, בלי הרגשת הלב, בלי כוח. רק עם אמונה קטנה שנותרה לפליטה. היא הולכת להתבודד עם בורא עולמים.

מדבר - דיבור

עמוק במרפסת, בין המעקה לכוכבים התלויים ממעל, היא מצאה לה פיסת מדבר. לפעמים המדבר נמצא דווקא בחדר השינה הנעול פעמיים. לפעמים בסיבוב רגלי בשכונה. בעתות מצוקה, עת יבשו כל המדבריות, ואין אפשרות לחפש מדבר חדש מחוץ לבית, היא מוצאת אותו אפילו מתחת לשמיכה... ושם, במדבר הזמני שנברא לה, היא מחפשת את הדיבור הקדוש, אשר רק בעזרתו ניתן להגיע אל בת המלך.



ליקוטי תפילות

תפילה לניגונים בשרים ושמירה מכל רע

סיפרה חברה:

סדרת ליל ההתנחלות בת יקרת
התחילה לשמור אמונה פסולה.
ראית חלש איך האמונה,
שמקורה אינו אהרן, אמונה
משפיעה לרעה על נפשה. זנוף
הפילוסוף בן יעקב והמצב
הזיכרון הרעוע הכריח את מנחת
עצמו. פתחת ליקוטי תפילות
וקיבלת תפילה שכללה הכל יחד
אנכי כי כוחות אדירים. משתפת
אתך בפסקה מתפילה כ"ט
שישמע קול תפילתו, אמן!

ותהיה בעזרי שאזכה לעבד אותך תמיד בשמחה, בקול רנה וזמרה ושרים ונגונים דקדושה, ונגינותי אנן כל ימי חיי על בית ה'. ואזכה שידברך קול רנתי כל כך, עד שעל-ידי הנגון לבד שגשיר ונגון לפניך, על-ידי-זה תראה בצרותינו שיש לנו מכל עם ולשון, ותראה בעניינינו וצרותינו, ותסתכל ותשגיח ברחמך, איזה אמה מצרה לנו, ותושיענו ותצילנו מהם. ותקים בנו מקרא שכתוב, וירא בצר להם בשמעו את רנתם: רבוננו של עולם, אתה ידעת את המחשבות אשר חושבים ויועצים עלינו בכל עת, בין העכרם המושלים עלינו עכשיו, על עמך יערימו סוד ותיעצו על צפוניך. אתה ידעת את כל מחשבותם עלינו לרעה חס ושלוש, אמרו לנו ונכחידם מגוי ולא יזכר שם ישראל עוד. ובצוק העתים הללו אין מי שיעמד בעדנו, אבד חסיד מן הארץ וגודר בפרץ אין, על מי לנו להשען, על אבינו שבשמים. מלא רחמים על עמך ישראל תמיד, הביטה בעניינינו כי רבו מכאובינו וצרות לבבינו, וראה את עמך ישראל מרודים מאד, ואין עוזר ואין סומך ואפס עצור ועזוב. עשה למענך ולא למעננו, עשה למען הצדיקים אמתיים שוכני עפר, לקדושים אשר בארץ המה ואדירי כל חפצי במ. עשה למענך והושיענו. ותטה לב המלכות והשרים והיועצים עלינו לטובה, ותגרש ותשבר ותבטל כל מחשבותם הרעות שיש להם על ישראל עמך הקדוש. ותבטל ברחמך כל הגזרות רעות וכל הפקדות שאינן טובות לישראל, הן אותן הגזרות והפקדות שכבר נגזרו, והן אותם שרוצים לגזר עדין חס ושלוש, כלם תשבר ותעקר ותבטל אותם בבטול גמור... זכנו ברחמך הרבים שידברך קול רנתנו, עד שגזכה להמתיק כל הדינים ולבטל כל הצרות וכל הגזרות מעלינו ומעל כל עמך בית ישראל, על-ידי הנגונים לבד שתשמע קול רנתנו ויערב לך רוננו, ותרחם עלינו ותושיענו:



והשאיר המשרת לזרוק את שמיכי

"שמיכי" כמשל למשרת

חפץ מעבר, מה שקוראים "שמיכי", הוא משל מצוין לעניין. מגיל יום ריפדה אמא את חנילה הקטנה בשמיכה פרוותית ודרדה. זה הרגיע אותה נפלא. עם השנים גדלה התינוקת, שמיכי הפכה לסמרטוט מהוה, אבל בשביל חני היא עדיין הרגל בלתי נשכח. היא מייצגת בשבילה את ההגנה והחום של אמא. ובגיל מבייש למדי היא מוצאת את עצמה מטמינה אותה תחת כריתה.

ההרגלים והתפיסות הפנימיות הם משרת נפלא. אנחנו צריכים אותם בתור ילדים ברמה כזו או אחרת. בתור התחלה של הישרדות זה בסדר. אבל כשרוצים למצוא את בת המלך, קרי את חלק הנשמה האמיתי שלי, את האני הרוחני המאיר והנפלא שיש בכל אחת, מגלה לנו השני למלכות שצריך להשאיר את המשרת בחוץ. כלומר לוותר על ההרגל או התפיסה שלא באמת משרתים את הנשמה שלי. להשאיר אותם בחוץ. זהו מיציתי. הבנתי שיש כאן שמיכי ממורטטת. כשהייתי קטנה זה היה חמוד אבל עכשיו אני רוצה את הדבר האמיתי.

המסע המופלא שלך

כשהשני למלכות יצא לדרך הוא עצמו ביקש את המשרת, ואף נעזר בו בתחילת המסע. כל נשמה בוחרת לעצמה גם את השלבים הילדיים ואת המשרתים שיעזרו לה, כי גם להם יש חלק במסע שלנו למצוא את בת המלך. אולם ברגע של הארה כשבת המלך עצמה כותבת את דבריה ומאירה בתוכנו, נבחר להשאיר את המשרת ולהניחו.

אין כאן מהלך דרמטי או מהפך של זבנג וגמרנו. זהו מסע עדין וממושך בו צעד אחר צעד נתקדם בקצב המיוחד לנו. בכל פעם שנסכים לוותר ולו במעט על המשרת - נזהה תפיסה לא נכונה ונתחבר לאמת, או נדלל במעט הרגל לא טוב - עשינו עוד צעד במסע המופלא אל בת המלך האבודה שלנו.

שנים אני מתבוננת על כל מיני אלמנטים לא רצויים בחיי (מידות רעות, התמכרויות קלילות וכו'...). תחילה הייתי מביטה בהם בעוניות, בטוחה שהנה בא יומם. אני גומרת אותם אחת ולתמיד. אבל לא. הם עדיין כאן נושמים בועטים ואפילו חורצים לי לשון. עם הזמן סיגלתי רשימת תירוצים, סליחה סיבות, מדוע הם עדיין חלק ממני. את כולם הצלחתי לשכנע בחפותי חוץ מאת עצמי, הרגשתי שאני רוצה ואפילו רוצה מאוד להשתנות, אבל זה פשוט לא קרה. למה?

הסיבה להרגל

לכל הרגל יש סיבה, משהו שגרם לו להתפתח. למשל, ההתמכרות של שרה לכוס הקפה של הבוקר, אינה בהכרח לטעם או לארומה, יתכן דווקא שהפוזזה של הלגימות האיטיות אגב המבט המצועף מהווים עבורה את רגעי הנחת באמצע הקלחת של הבוקר.

אנשים מסוימים דורכים ליהודית על היבלת או מגלים לה אותה. פלמונית מייצגת לה משהו שמאיים עליה ודרך הכעס שמציף אותה בעוצמות היא חווה סוג של עוצמה, לאמור "אם אתנגד חזק זה לא יקרה. זה לא יהיה בחיים שלי", ואלמונית מזכירה לה את הילדה הקטנה והאיטית שבה שמעולם לא קיבלה הכרה...

ככלל, כל התנהלות שלנו בפועל או בדפוסי חשיבה, מונעת מצורך פנימי - הגנה, אהבה, ערך, משמעות ושאר עניינים המחיים את הנפש. כילדים פיתחנו דפוסים שיאפשרו לנו לקבל את כל הצרכים. ויתרנו הרבה על קולה האמיתי של הנשמה כדי לקבל את ההגנה וההכרה שאנחנו זקוקים להן. אם אצל הגננת, הילדה המצטיינת היא זו שיושבת בלי לזוז וצובעת בתוך השורה - מיהרת לנסות להתאים את עצמך. גם בתוך הבית, אם אצל משפחת זריזי לדוגמה כולם מתקתקים עניינים, גם הילדה החולמנית מבינה מהר מאוד מה ייתן לה את השייכות וההכרה.

כשרוצים למצוא
את בת המלך,
קרי את חלק
הנשמה האמיתי
שלי, את האני
הרוחני המאיר
והנפלא שיש בכל
אחת, מגלה לנו
השני למלכות
שצריך להשאיר
את המשרת
בחוץ. כלומר
לוותר על ההרגל
או התפיסה שלא
באמת משרתים
את הנשמה שלי.
להשאיר אותם
בחוץ.



לא לקחת ללב

אישה יקרה סיפרה שבאחד מימי השישי, עשרים דקות בלבד לפני כניסת שבת, היא הוציאה מהתנור חמישה פסי עוגת מייפל. בזריזות חוררה אותן, לקחה מייפל והתחילה לשפוך. אחת, שתיים, שלוש, ארבע... לפני ששפכה את המייפל על העוגה החמישית הבחינה בזווית העין בבקבוק המייפל שעומד אחר כבוד על השיש. מבט בהול נוסף סיפר לה שהיא מחזיקה ביד לא אחר מאשר סבון כלים צהבהב, ממנו שפכה בעוז על ארבע העוגות...

לדלג על הניסיון

החברה הזו, שכבר עברו עליה ניסיונות רבים, הבינה שלא שווה לקחת ללב, אלא לעבור על הכול בשמחה. היא הבינה שלהתעצבן על עצמה, להאשים, לרטון על העוגות שהולכות לטמיון וכו' - לא יעזור לה במאומה. התגובה שהיא בחרה זה פשוט לצחוק. היא פרצה בצחוק על התקלה שהשחיתה את ארבע העוגות והדביקה בצחוקה גם את בני המשפחה. כולם הודו לבורא עולם על העוגה שנשארה לפליטה ובכך בא הניסיון על סיומו. מחר זה יכול להיות בנושא משמעותי יותר מעוגות, אבל בדרך שאדם רוצה לילך מוליכים אותו. החברה הזו צלחה גם ניסיונות גדולים בהרבה בזכות הבחירה הזו - לראות את הטוב, לא להתמקד בניסיון, ולהפוך את הכול לשמחה.

מלמד אותנו רבינו רבי נחמן שגם בתוקף הקשיים והניסיונות, המהמורות והנפילות, עלינו לנסות בכול הכוח לנתק את עצמנו ממה שהיה, ולדלג היישר להתבוננות הנפלאה לקול הטוב: המצוות והמעשים הטובים שזכינו להם, הזכות להתקרב להשם ולצדיקים ולשמוח בכך. הזוכה לעשות עבודה זו - כל העוונות מתהפכים לה לזכויות. דלגי! אל תתעסקי במה שהיה, אל תחשבי על מה שיהיה, תחיי את הרגע הזה - ותשמחי! עיקר מצוות השמחה זו העבודה הזו, לקחת את כל הקשיים והניסיונות ולהפוך אותם לשמחה במסירות נפש.

עצת העצות לשמחה

היצר הרע מתחפש כל הזמן. פעם בעצבות פעם בפחד פעם בדמיון כזה ופעם בבלבול כזה, המשימה שלנו זה לחטוף ממנו את התחפושות, להצביע עליו ולומר: זה רק היצר הרע, ואני לא קשורה אליו כלל וכלל! בהתבוננות אחת ובדיבור אמיתי כזה, הכול מתבטל ואנחנו יוצאות לחופשי.

אבל לא תמיד אנחנו מצליחות לזהות ולנצח אותו. הרבה פעמים היצר הרע תופס אותנו חזק, נותן לנו פירושים הפוכים על מה שעבר עלינו. אנחנו מקשיבות לו והבלבולים מתגברים עלינו ביתר שאת. מה נעשה אז? איך אפשר לנצח אותו? רבינו גילה לנו עצה: מילי דטוּתא! כשאת לא מצליחה להתגבר על היצר - תעשי ממנו צחוק. תגידי: תודה השם, איך אני שמחה שככה קרה! וואו, זה פשוט נס שהכול נהרס! היצר הרע מסתכל מהצד ורואה שבמקום להזיק לך הוא מסייע לך, את מתחזקת באמונה, את מודה ומשבחת את בורא עולם. הוא מתעצבן, לא לכך הוא התכוון, הוא מקפל את הזנב ובורח. יהי רצון שנזכה לקיים את עצותיו המתוקות של רבינו נחמן בן שמחה, בזכותו נוכל לשמח את עצמנו כל פעם מחדש.

לשמיעת קו השמחה וההתחזקות

התקשרי: 079-6076735



אני זה לא התחפושת

חיצונית, היא לא האדם עצמו. גם אם התחפשנו לדבר לא מוצלח - לאיזה גוי מאיזו מדינה נידחת, זה לא אומר עלינו דבר. אנחנו נפלאים וטובים. רבינו מלמד אותנו שאחת הבעיות הגדולות שמייאשות אותנו היא שאנחנו מזדהים עם העברות. חלק גדול מעבודת החינוך הוא להראות לילדים שהנקודות הרעות שלהם, השטויות שהם עושים, הנפילות והקטנוניות - זה לא הם, זה חיצוני להם. כך גם כשיגדלו יתרגלו להפריד את עצמם מהשטויות. הם ילמדו לא לשים לעצמם תוויות מעליבה שנובעת מהזדהות עם הרע, "אני כזאת, ואין לי סיכוי". זה כל כך מסוכן ומזיק. כשיש לנו תוויות מעליבות על עצמנו גם את הטוב שכבר עשינו אנחנו מתקשות לעשות. אתה זה לא הגורילה, את זו לא הסינית. אתם מתוקים וקדושים, אל תתבלבלו לרגע. על הטעויות - חוזרים בתשובה וממשיכים הלאה, לא מתעכבים ולא מסמנים את עצמנו כ'רעים' או 'חוטאים' בגללם.

תחפושת לאמא

פעם שאלתי חברה נוספת, שכבר חיתנה כל ילדיה ויש לה בלע"ה נכדים לרוב: "תגידי איך את מכילה את כולם עם השטויות והטעויות שהם עושים כל הזמן? לא קשה לך?". בתגובה היא הסתכלה עליי וחיכה חיוך גדול, "הם באמת מקסימים! אני לא צריכה להכיל, זה פשוט כך!". החברה הזו סיגלה לעצמה מבט חיובי, את הרע - היא פשוט לא רואה! והדבר הזה זאת עבודה חשובה וקדושה.

כשאנחנו בעליה - החיוכים בתוכנו, אנחנו שמחות בתפקיד הגדול שלנו, להיות אימהות יהודיות. אבל פעמים רבות ההתמודדות עם חינוך הילדים אינה פשוטה. מכל צד מתעוררות בעיות ואכזבות ואנחנו חשות חסרות אונים. באותן תקופות של קושי, כדאי לסגל לעצמנו תחפושת. תחפושת של אמא מרוצה. לחפש מה כן טוב, באילו נקודות אור ניתן להתמקד עכשיו. איזה טוב ניתן לעשות גם כשקשה וחשוך. שהילדים יראו: אמא שלנו חיה חיים טובים. אמא שלנו היא אישה מרוצה. עם כל הקשיים, היא בחרה בדרך התורה ושמחה בחלק שלה. כשעברנו לבית עם שכנים משוגעים - היא הסתכלה על המרחב ועל הנוף בחלון. כשעברנו לדירה עם רטיבות - היא שיבחה את השכנים הטובים. כמה טוב אמא כזאת נותנת לילדיה. שנזכה תמיד לקשר ולדבק את עצמנו לטוב ולא לתת אחיזה לרע. אמן!

אימהות צדקניות משקיעות טרחה ועמל מרובה בתחפושות ילדיהם. בפרט האימהות האומניות שלא מספיקות להגיע לכלי אומנותן במשך השנה עם עול הבית והילדים, ואולי אף רואות בכך מותרות, עתה לקראת הפורים הן מתירות לעצמן לחולל נפלאות בתחפושות מושקעות (יבואו ימים שהכישרונות המבורכים יבואו לידי ביטוי חוץ מסוכות ופורים, סבלנות).

הכי טוב בבית

להכין תחפושת ביתית זה משובח בהרבה מאשר לקנות בחוץ. תחפושת שהכינו בבית הילדים זוכרים, הלב שלך נמצא בתוכה והיא הרבה יותר משמעותית עבורם. כשאנחנו 'מחפשות' את ילדינו, חשוב לתת להם משמעות טובה לתחפושת. הילדים מזדהים עם התחפושת שלהם, והמשמעות הטובה שתיתני עוזרת להם להזדהות עם הטוב. גם אם הבן התחפש לחייל אפשר להגיד לו: "אתה חייל בצבא השם", ואם ביקש שוטר, לכוון: "אתה עומד במשמרות ששומרים במקדש, דואג שאיש חלילה לא ידחוף, וכולם יתפללו בשלום, ואולי בכלל אתה שוטר בציון של רבינו, דואג שהסדר יישמר". מה נגיד על נינג'ה או גורילה? גם לאלו צריך למצוא משמעות חיובית.

עבודת ההפרדה

חברה שלי, שהיא ובעלה הורים חמים ואוהבים ונותנים ביטחון עצמי רב לילדיהם, סיפרה לי שיום אחד בנה חזר פגוע מאוד מהחיידר. הוא סיפר שהרבה כינה אותו במילה נוראה, כל כך לא במקום... חברתי הייתה מזועזעת. איזו השפלה עבר הבן שלה. אינטנסיבית אמרה לבנה: "אני לא שולחת אותך יותר למקום הנורא הזה, עם כאלו רבנים אתה צריך להתמודד? ממש אסור ללמוד שם!" (כמובן, שצריך תמיד לדון את הצוות לכף זכות. להיות מורה בדורנו זו העבודה הקשה ביותר מכול העבודות!) למחרת בבוקר התפלאה חברתי לראות את בנה קם בזריזות ומתארגן לצאת ללימודים. בתגובה אמר לה: "אמא, אני יודע מי אני, מה שהרבה אמר עליי - זה לא אני!".

אמרתי לחברתי - "דעי לך שאת אמא משובחת, הילדים שלך יודעים שהם נפלאים ונהדרים, יש להם כוח נפשי מיוחד!"

וזו בדיוק העבודה שהתחפושת מלמדת אותנו לעשות עם ילדינו.

התחפושות החלו בכך שהתחפשנו ללאומים שונים: סינים, רוסים, אנגליים... ומה הסוד שמתחבא שם? התחפושת היא



שוב במדבר / א. יהל

ועל כן אלך אל המדבריות. והלך לבקשה
במדבריות כמה וכמה שנים:

זכעת הוא מתעלה לדרגא של חפוש מתוך רצון ברור
של חפוש כבוד ה' הנמצא בכל דבר בבריאה ממש. ועל
כן ישב את עצמו שכיון שאין ההשגה הזו מתגלית בדרך
הרגילה, עליו לבקשה במדבריות, שהם מקום חשוכים,
מקומות ללא מים וללא חיים, שם לעסק בחפוש עקשן
מאוד, בלי להתנאש. (עלה לתרופה)



עקר החשוב

תכלית הישוב

להיות העבוב

מברר

האם לכבודי

או שמא לכבודו

מפע החיים מזדמר?

שוב אני כאן במדבר

הדרך להר של זהב מתארכת

זורקת שכלים

נושטת חכמות

אני אחריד הולכת

הזי, בת מלך שלי,

אהבת עולמים

לא ישטפנה נהר

הזי, בת מלך שלי,

מרגליות וזהב

עוד מצוא אמצאך

שם בהר.



באדר בלי הדר / ק. הוברט



רציתי, קייתי נסיתי,

נפלתי וקמתי, ושוב חזרתי

היא היתה כבר לידי ואותי גערה,

רצונותי טהרה

משימתי בעינה

משילה מעלי שק של צידה,

עצות, חכמות, ידיעות, נסיון חיים ומה לא

מתי כבר אמצא אותה?

שנים בתוך חפוש של תקנה

שנים, ועתה משילה

הולכת לבדי, בכיכול בלי עזרה

באדר, בן דוקא באדר

בלי הדר, ממדבר למדבר

במקום להתחפש, ממשיכה שוב לחפש

וכל עבודתי היא הליכה ובקשה

הליכה בתוך שממה

הליכה כמו הלכה

את שלי אני עושה,

ממשיכה עוד לבקשה,

בבקשה...



כשהשמחה דופקת בדלת / ש. זוי

למה מספרות?

"מה נשמע לאה? רוצה?", עמדתי בתחנה מחכה להסעה של הבנים כשחברתי נפנפה מולי בעלון צבעוני כלשהו. "מה זה?" לא הכרתי אותו עדיין, אבל הוא נראה יפה. התמונה של ציונו של רבי נתן ניבטת ממנו ומעוררת געגועים. "קוראים לו 'חברות מקשיבות', קחי, זה מחזק" אמרה. הודיתי לה ודחפתי את הגיליון לתיק. אפילו לעלעל בו לא היה לי כוח. אחר כך כשחזרתי הביתה ומראה המקרר הריקני נגס בי בעוצמה, הרגשתי שאני חייבת חבל הצלה. משהו שיטעין אותי וינסוך בי כוחות. ישבתי על הספה ופתחתי. מילות מעשה מאבדת בת מלך על מטפחת שכתובה בדמעות עלו בעיניי. השני למלכות שאל שאלות, השני למלכות חקר על מראה עיניו ונפל לשינה של שבעים שנה. "על אבא לא שואלים שאלות" הפסקה במאמר סיפרה. השאלות מביאות לכפירה, מרחיקות מבורא עולם, מפילות לשינה של שבעים שנה...

הרגשתי שהמילים נכנסות בי כמו מים קרים על נפש עייפה וצמאה במדבר. "על אבא לא שואלים שאלות! על אבא לא שואלים שאלות!", חזרתי על המשפט שוב ושוב. והרי זה מה שעשיתי כל התקופה האחרונה, והשאלות האלו מפילות אותי ומרחיקות... איפה הפשיטות והתמימות שלי? להיכן נעלמה האמונה שלי?

וכבר ידעתי מה חסר לי. כבר ידעתי מה אני צריכה יותר מכל פרנסה מסודרת וארנק תפוח. אני צריכה אמונה. אני פשוט מוכרחה אמונה. כמו נמלה שמנסה להבין מה קורה באוקיינוס האטלנטי, איך אבין חשבונות שמיים? והרי הכול לטובתי, ומדוע אני ממאנת להכיר בהשגחת הבורא?

"אבא, תן לי אמונה, אבא תן לי אמונה! בבקשה אבא, תן לי אמונה". סגרתי את העלון והתחלתי להתחנן על נפשי. איך אפשר לעבור יום חיים נוסף כך? כבד לי ומר. אני לא רוצה לחקור יותר אחרי ההשגחה. אני רוצה לקבל באהבה את כל מאורעות החיים האלו, כך ממש. אני רוצה להשליך עליך, ריבונו של עולם, את כל הקשיים, להרגיש שאתה איתי, מלווה ואוהב, לא להקשיב ללחישות הארסיות של היצר הרע, לא להתבלבל... "אנא תעזור לי שאדע שהכווץ הזה הוא דמיון, רק אתה מושך בחוטים, ואתה איתי". הרגשתי שזה בנפשי. אני פשוט לא יכולה יותר להחזיק מעמד בוואקום הזה. התפילה על האמונה ליוותה אותי כל אותו היום, ועם הבקשה לאמונה על שפתותיי נרדמתי.

בבוקר קמתי עם שמחה שאי אפשר לתאר. שמחה שמימית. אפילו ביום חתונתי לא שמחתי כך. למה אני שמחה? על מה? מה השתנה? הסתכלתי ימינה ושמאלה. שום אוצר לא נפל עלינו מהשמיים. החשבונות עדיין מחכים בערמה, והארנק נשאר ריקן כשהיה. שום דבר חיצוני לא קרה. פתאום נזכרתי בתפילה של אתמול - ביקשתי אמונה, והשם נתן לי שמחה.

הבנתי פתאום משהו שהיה רחוק ממני שנות אור. תמיד חשבתי שאפשר להיות עצובה ועדיין להיקרא מאמינה, אפשר להיות 'בדיכאון' ולהגיד ב"ה והכל לטובה... גם

עברנו תקופה קשה מבחינה כלכלית. הרגשתי במתקפה. חשבון החשמל וחשבון המים זגזגו מול עיניי באותיות אדומות ומתריעות, ועד הבית נקש שוב ושוב מזכיר את מה שביקשתי לשכוח, ובקשות הילדים סבבו אותי כמו עדת דבורים מאיימת. הכול עמד מולי, צריך מאוד, ובעיקר - חסר אונים מאוד. ואני בלי שקל על הנשמה, מרגישה שאני עומדת להיחנק. איך מתמודדים? איך מרימים את הראש מעל המים? שוב לבקש עזרה מההורים ולהרגיש 'המסכנה של המשפחה', להרגיש את הביקורת שאומרת: "תגידו, מתי כבר תסתדרו עם החיים שלכם? כמה אפשר לדחוף אתכם ואתם ממשיכים לשקוע?". ואולי לנסות לגלגל משם או מפה עוד כמה שקלים שייתנו מרחב נשימה לפחות עד שבת...?

'אבא, למה?' המילים צועקות בי. 'למה אנחנו צריכים לסבול ככה? בבית הקטן מדי, עם חובות גדולים מדי, והכנסות שלא מכסות חצי ממה שצריך. אנחנו סך הכול רוצים לעבוד אותך. לא ביקשנו מותרות, רק את המינימום בשביל לחיות, וקשה לנו, אבא, תראה!'

יותר מהדוחק הכלכלי, הדוחק הנפשי הפיל אותי. הרגשתי שאני נבלעת בתוך בור שחור. לא מצליחה לחייך. לא מצליחה להרים את עצמי ממכבש הניסיונות. העניות מעבירה אותי על דעתי. אני נהיית קשת יום, שורדת כזו, שעננה של עצבות מרחפת עליה ואין לה כוח לכלום.



ובכול זאת, את האמת חלחלה לתוכי. מה שבפנים תמיד ידעתי התחיל להאיר לי. כבר היה ברור לי שיש בשבילי רק כיוון אחד והוא לא נמצא בחוץ. הבנתי, כמו שגילה לי רבינו מאוחר יותר, ש"העולם הזה הוא לא, והעולם הבא הוא כן!". לא יכול להיות שפה זה סוף הסיפור. שאחי האהוב היה כאן, ושעכשיו הוא איננו וזהו זה.

אחרי זמן מה חלמתי שאחי מגיע ולוקח אותי איתו לסויר בשמיים. הכול היה תכלת ועננים, ההרגשה הייתה מרוממת, ממש כמו להלך בשמיים. לפני ש'הסתיים הסיור' אחי עצר וגילה לי ששבעים שנה למטה, זה רק רבע שעה למעלה. התעוררתי מטולטלת מעוצמת החוויה.

אחרי כמה שנים קראתי שכך בדיוק רבינו מביא בלקוטי מוהר"ן: בְּחֵלוֹם, שְׁאֵז הַשֶּׁכֶל נִסְתַּלֵּק, וְאֵין לוֹ רַק כַּח הַמְדָמָה [נשאר לאדם רק כח הדמיון] אֵזי בְּרֵבַע שְׁעָה יְכוּלִים לְעֵבֵר כָּל הַשְּׂבָעִים שְׁנָה כְּאֶשֶׁר נִדְמָה בְּחֵלוֹם שְׁעוֹבֵר וְהוֹלֵךְ כְּמָה וְכְמָה זְמַנִּים בְּשְׁעָה מְעֻטָּת מְאֹד וְאַחַר כֵּךְ כְּשֶׁנִּתְעוֹרְרִים מֵהַשְּׁנָה אֵזי רֹאִים, שְׁכָל אֱלוֹ הַזְּמַנִּים וְהַשְּׂבָעִים שְׁנָה שְׁעֵבְרוּ בְּחֵלוֹם הוּא זְמַן מְעֻט מְאֹד... כִּי כְמוֹ שְׁאֵנּוּ רֹאִין שְׂיִכּוּלִין לְעֵבֵר שְׂבָעִים שְׁנָה בְּחֵלוֹם וּבְאֻמָּת אָנוּ יוֹדְעִין אַחַר כֵּךְ בְּשֶׁכֶל שְׁלָנוּ שְׁהוּא רַק רֵבַע שְׁעָה כְּמוֹ כֵן מְמַשׁ, מֵהַ שְׁנָתָשֵׁב לְפִי שְׁכָלְנוּ שְׂבָעִים שְׁנָה מְמַשׁ הוּא בְּשֶׁכֶל הַגְּבוּהָ לְמַעְלָה יוֹתֵר רַק רֵבַע שְׁעָה. (ליקו"מ תנינא, סא)

הייתי המומה. מאיפה אחי ידע זאת? לא גדלנו בבית על כתבי רבינו...

הדיבור הזה של רבינו מלווה אותי רבות.

"נו, בשביל רבע שעה להיות כה מיואשת? בשביל רבע שעה להיות כה מפוחדת, מתחנפת, מתבהלת?"

הדעת שלי גדלה, אך גם המכאוב והקושי להחיות על פי מה שאני "כבר יודעת". עתה אני צריכה להשקיע מאמצים כבירים להשיב את הדעת אל הלב המתחמק, לחיות אותה באמת ו"לא לתת לעולם הזה להטעות אותי".

העולם הוא דמיון של "זמן". דמיון של צורות, רעשים ומאווים, אך באמת הכול זה רק חלום.

אנחנו חולמים עולם. חולמים זמן, חולמים רעש ומאווים. והכול מתרחש סך הכול ברבע שעה.

רבינו גילה לנו שאם היינו זוכים ליישב דעתנו היטב לא היינו מתפעלים מהתעלולים והטריקים של "הזמן". שיגינות העבר או העתיד לא היו מותירים עלינו שום רושם. היינו נוכחות בפשיטות בנשימה הזו, ברגע הזה. בונות עולמות בתפילה אחת של רגע אחד שיש לנו עתה. כי באמת, זה כל מה שיש.

יימחה זכר המן עמלק שנאחז בדמיון ה"זמן". כשיבוא משיח הדעת תהיה כה שלמה, הזמן לא יחשב כלל. "בני אתה אני היום ילידתיך", ירגיש כל אחד. הלוואי ונזכה לצאת מתפיסת "עבר-עתיד", שנבין שהכול קורה כאן ועכשיו, כך נזכה לגאולה הפרטית שלנו.

כשמעתי שיעורים וחזוקים בנושא, לא התיישב בי הקשר בין שמחה לאמונה. ופתאום הגיעה התובנה הזו בחוש. אמונה צועדת שלובת זרוע עם שמחה, אני ביקשתי אמונה - וקיבלתי שמחה. הן תלויות זו בזו!

השמחה הגדולה שקיבלתי מילאה אותי. לא הייתי צריכה כלום. המציאות הלא מושלמת האירה לי באור יקרות. חיבקתי אותה בשתי ידיים. הרגשתי כמו ילדה שקיבלה סוכריה והכול טוב לה. שרתי, רקדתי, חייכתי לעולם, לבעלי, לילדים. זאת הייתה שמחה שאינה תלויה בדבר. הרגשתי קרבת השם חזקה ורגיעות. כאילו הסיירו מעיניי עלטה כבדה ופתאום אני רואה טוב. ישועה זה דבר ככה דק, הבנתי. לא קשור לשום דבר גשמי. אני נושעת! והפלא הוא - שאחרי שהבנתי שהשמחה שלי לא תלויה במציאות החיצונית, גם שפעים גשמיים החלו לרדת עלינו מהשמיים. בעלי קיבל מעטפה עם סכום הגון שהיה דרוש לנו כל כך, ועוד גגלה מלאה מוצרי מזון. ברגע אחד המקרר התמלא כל טוב. סלמון ענק מצא את דרכו לשיש, מחכה שאטפל בו לכבוד שבת קודש. "השם משפיל אף מרומם" התחלתי לשיר מול הדג הענק, פורסת ממנו כמה נתחים שיספיקו גם לשכנתי שילדה זה מכבר. השמחה הזו ליוותה אותי כל היום, ומשהו מה'רשימו' שלה הולך איתי עדיין. ההתמודדויות לא עזבו אותי, אבל אני כבר למדתי מה לבקש: אמונה שתיתן לי שמחה. כל כך למטה הייתי, כדי שאחר כך אוכל להבין שאי אפשר בלי שמחה. שאפילו אם היה לי את כל השפע, והשמחה חסרה - אין לי כלום.

שנזכה לצעוד עם אמונה ושמחה שיביאו לנו שפע גדול ברוחניות ובגשמיות. אמן.

רק רבע שעה/ה. לוי רְקֵה אִסְפֶּרְתִּי

גדלתי בבית מסורתי. סבא רב, עוד סבא שלא הכרתי וסבתות צדיקות וצנועות. למדתי בבתי ספר דתיים, אבל תמיד חיפשתי. לא הספיקו לי התשובות הרגילות.

בניסיון להתחבר פנימה הייתי יוצרת. מרחתי צבע על קאנבסים, ניגנתי וכתבתי, הרבה כתבתי. חתיכות של מילים ובקשות שרבטתי על דף. שירים של קריאה לעזרה "אליו". הייתי מדברת לאלוקים, מבקשת ממנו יחס אישי, קשר, ביטחון... הרגשתי שאני שולחת כמויות של פאקסים לאנשהו, אולי מתישהו גם יענו לי ויבואו להציל אותי. הרגשתי שאני מאותתת לשמיים, נותנת נקודות ציון מעודכנות כדי שידעו איפה אני ובסוף יבואו. אלו היו ימים חשוכים מאוד. אולי בכלל "הפאקסים" לא מגיעים ליעדם? התלווה אליי חשש מתמיד, ובכול זאת, אמן חלוש בתוכי הצליח לשבור את המחיצות. מתישהו המסך יעלה ואני אגאל, קיוויתי.

כשהייתי בת 18, אחי הבכור דוד בן שלום ע"ה נפטר בתאונה. הוא היה רק בן 27. זה היה כהרף עין. רגע אחד ראיתי אותו ופתאום סיפרו שאיננו.

האסון טלטל את כל הבית, השכול היה מוחשי. ברחתי מהכאב לכל מיני עבודות של לשמח אחרים, להצחיק, לבדר, אבל בפנים הייתי עצובה ומבוהלת.

לעילוי נשמת אבי מורי, שלום בן כרייה וידידיה ע"ה
ואחי היקר דוד בן שלום ת.נ.צ.ב.ה



להיות האישה השמחה שאת

את פועלת עתה עבור השמחה שלך שתזלוג לכל הבית. נקום כעת כולנו, נעמוד ונמחא כף אל כף 20 פעם עם אצבעות פתוחות. נסיף 5 קפיצות קטנות ונגיד בקול רם ומתלהב: 'תודה על השמחה'... נו, איך ההרגשה כעת? רוב הנשים מרגישות כעת זרימת דם משופרת, תחושת חמימות ואפילו חיוך.

עשינו פעולה גופנית קטנטנה שכבר התחילה לפתוח את הלב והגוף. תנועה על ידי קימה וקפיצות, המרצה של ערוצי האנרגיה בגוף בזכות מחיאת הכפיים וגם דיבור קצר עם השם בטון מלהיב ומשמח.

כעת נרחיב את הפעולה הזו. כדי שהיא תתרחש באמת, צריך לקבוע לה עוגנים ולהצמיד אותה לפעולה שמתרחשת כל יום. אולי אחרי שהילדים יוצאים לגנים/בתי הספר? עם רחיצת השיניים? מיד אחרי ברכות השחר? אחרי ארוחת הצהריים כשכולם (קצת) יותר רגועים? כתרגיל עם הפעוטות שלך?

כשתבחרי לחזור על פעולה פיזית משמחת לפחות פעם ביום כבר תרגישי יותר מרץ, חיות, אנרגיה ושמחה במהלך הדקות/שעה שאחרי-כן. מניסיון רב זה ממש משתלם.

כעת עולות השאלות... הבטחנו שיש התמודדות...

למה אני צריכה פעולה מלאכותית כזו, ביחוד שאני אישה כל כך אמתית? לא מתחשק לי עכשיו אולי מחר ועוד ועוד...

מזל טוב !!2 רואים שהתחלת לעבוד

לרוב הנשים שחושבות על בניית שמחה ופועלות פעולה ראשונה בכיוון, עולות שאלות פנימיות. שאלות אלו יקבלו מענה רק כשתעשי את הפעולה שוב ושוב ותרגישי טוב כל כך אחריה. עם הרגשה טובה לא מתווכחים. במידה ונמשיך לשבת על הספה ולהטיל ספק, נישאר בספק. למדנו שהגימטרייה של ספק זה עמלק... לכן לא נילחם בו אלא נעקוף אותו.

הרצון לעקוף את הספק ממריץ לפעול ועם כל פעולה אנחנו מחזקות ערוץ חדש שיצרנו ממש כעת במוח. כל חזרה על הפעולה תעבה את הערוץ החדש. אחרי חודש ימים כשניפגש אי"ה, שוב הערוץ יהיה כבר נוכח. נכון, עדיין יכולות להיות שאלות, כמו שרבינו מלמד, לא נילחם במחשבה השוללת. פשוט נחשוב מחשבה חדשה שתגרום לנו מיד להתמקד בה. משהו כמו: 'איזה יופי שאני עושה דברים חדשים בשביל השמחה שלי'. 'איזה יופי שאני לא מוותרת'. חשוב מאד לצפות שתהיינה נפילות. ביום שלא תרגלתי אומר: 'איזה יופי שאני רוצה לתרגל גם אם לא תרגלתי בפועל' או 'איזה יופי שאני רוצה לרצות לתרגל' ועוד ועוד.

לפני שניפרד מזכירה לך שאין מחשבה, תפילה או פעולה אחת שהולכת לריק. לכן מה שתצליחי לעשות יהיה נפלא. מצאי בעצמך נקודות טובות בתהליך. רק ראיית הטוב תאפשר לך להמשיך וללמוד ולהתקרב לאישה השמחה שאת.

אם יש לך שאלות, את מוזמנת להפנות אותן אליי במייל העלון.

להתראות, טל המורה לשמחה

אדר מזלו דגים. הדגים שוחים יחד, רוקדים ומשחקים בלי קול, אך מצויים בתנועה כמעט מתמדת. נשאב מכאן טיפ חשוב לנושא השמחה. עבודת השמחה שנעשה בחודש אדר תניע שמחה לכל השנה. אדר הוא זמן נפלא להתחיל לעבוד על השמחה שלנו.

למרבה ההפתעה, אדר שנקרא "חודש השמחה" ובו הצטוונו להרבות בשמחה, מביא בכנפיו אתגרים דווקא בתחום זה. בשביל להתמודד עם המניעות לשמחה אנחנו צריכות תכסיסי מלחמה. טיפים קטנים אבל משמעותיים שכשנכניס אותם לחיינו - נזכה לשדרג את השמחה.

אז מה עושים?

נחלק את השמחה לשלושה חלקים:

1. חלק החשיבה - לחשוב בצורה שמחה.
2. חלק הרגש - להרגיש שמחה.
3. וחלק התנהגותי - לפעול פעולות של שמחה.

נתחיל מפעולות שמחה

כעת אני פונה אלייך באופן אישי כדי שתוכלי 'להיות האישה השמחה שאת'. שימי לב, הכוונה לפעול כמו שאת מתנהגת כשאת בשמחה - ממש את! עצרי רגע וחשבי: כיצד את מבטאת שמחה? איך את מגיבה כשאת חשה שמחה? צועקת 'שי!!!' ? קופצת באוויר? מוחאת כפיים? מחייכת חיוך עם מלא שיניים? ואולי את מחייכת באיפוק עם עיניים זוהרות? מרימה ישר טלפון לשתף את הבעל, החברה או את אמך?

כשזיהית פעולה שמבטאת שמחה, אמרי אותה בקול רם. למשל: "אני מוחאת כפיים", "אני מודה להשם במזמור לתודה". גם כשמדובר במשהו פחות פיזי כמו להגיד פסוקים נצרך לך פעולה גופנית: נעמוד או נקפוץ ונמחא כף.

מה את מוכנה לעשות בשביל השמחה שלך?

מזל טוב! את מביעה רצון לשמחה. רבינו הפליג בחשיבות הרצון. הדבר היקר ביותר שאפשר לעשות עם רצון כזה הוא - **תפילה**. מעתה תכניסי בתפילתך או בהתבודדות את הבקשה לרצות להיות בשמחה, לעבוד על השמחה, וכמובן - לזכות לשמחה בפועל. כעת ממש, בקריאת שורות אלו תגידי פעם אחת או מספר פעמים: "השם, תן לי בבקשה רצון להיות בשמחה, ותן לי גם שמחה..."

מוכנה לזוז אתנו לשלב הבא, תרתי משמע? הגענו לשלב הפעולה.

פעולה, הכוונה לעשות משהו חדש, פחות שגרת. אולי תרגישי עם כך קצת מוזר בהתחלה, אך יש בכך גם משהו מרענן ומחדש.



מרגישה שההתבודדות שלי מאולצת, מה עושים?

חוק ולא יעבור! מה שיקרה זה שייבנה בע"ה קשר נפלא שיהיה בו את כל המרכיבים: תודה והודאה ושבח ותפילה ווידוי דברים ובקשת עזרה ודיבור פשוט של סיפור מה קרה לי היום ופריקת כאב ותסכולים ובכי וצחוק ושלוש וברוגז ואז שלום יותר גבוה וחשבון נפש ותשובה. וכשזה קורה עם חברה טובה או עם בעל זה כיף גדול, זאת חוויה של דרך ומסע של גדילה משותפת והתקרבות. זה בדיוק ההתבודדות עם השם.

המחויבות לבוא כל יום היא בסיסית אבל כשאני כבר מגיעה לפגישה היומית שלי אני לא אמורה לעשות חשבון איך לדבר ומה לדבר ובאיזה סדר ומה נכון לומר עכשיו ואולי כדאי להתחיל בתודה אבל לא בא לי... את אמורה לבוא הכי כנה, פשוטה ואמתית ולדבר מהמקום שלך, לשחרר את מה שיש לך על הלב בלי לעשות שום חשבון. ואם זה לוקח לי את כל זמן ההתבודדות? שייקח. יש לנו בע"ה פגישה גם מחר. מחר אולי ארגיש צורך להמשיך אולי אבין דברים אולי אגיע להודיה ולתשובה אבל זה יקרה באופן טבעי מעצם זה שאני באה כל יום יום ושהקשר הזה חשוב לי מאוד מאוד. הכי חשוב לי בעולם.

פשוט תבואי

לסיכום יקרה, הכי חשוב שתקבעי בנפשך שההתבודדות זה משהו חשוב מאוד ושבע"ה את רוצה להתבודד כל יום כי בלי התמדה קשה לבנות קשר איכותי. לאחר מכן צריך תפילות: לבקש ולהתחנן מהשם שיזכה אותנו במתנה המופלאה הזאת - התבודדות יומיומית. כשתבואי לפגישה עם אבא תרגישי פתוחה ואמתית להביא את עצמך איפה שאת ואיך שאת מרגישה בלי חשבונות' האם אני מתבודדת עכשיו או לא?', ברור שאת מתבודדת. את מביאה מול השם את הכאב שלך וזה הדבר שהכי משמח אותו בעולם שאת, הבת שלו, בחרת לבוא אליו עם הכאב שלך.

ואם תתמידי ותבואי גם מחר וגם מחרתיים תראי שכל חלקי ההתבודדות יופיעו, גם התודה והכרת הטוב יגיעו בע"ה ממקום נכון וטבעי ולא מאולץ, כמו בקשר חמים ויקר. ולכן כל כך חשובה ההתמדה! דבר חשוב מאוד: גם אם אני מתבודדת התבודדות שלמה של פריקת כאב ובכי צריך לסיים אותה בטוב. לסיים את ההתבודדות באשרינו, בפרשנות טובה על עצמי ועל השם. טוב שבאתי, טוב שדיברנו. תודה שהקשבת לי. נכון היה כואב, עדיין כואב, אבל אני בתהליך ריפוי, תודה שנתת לי את הזמן והכוחות לספר לך, אשריי שאני באה אליך ולא לאחותי (שכבר ממש עמדתי עם האצבע על השפופרת להתקשר אליה והתגברתי ובאתי אליך...) תודה אבא, אשרינו! (מומלץ גם לרקוד לסיים!)

בהצלחה רבה!

נעמי יקרה,

את שואלת שאלה שנשים רבות כל כך שואלות. תודה לך שהעלית אותה ברור כל כך. מצד אחד כולנו יודעות את חשיבות צורך ההודאה וראיית הטוב ככוח מקרב המגדל אמונה ומשפיע ישועה. גם מעבר לכל ה"מעלות" שיש בעיסוק בטוב ובתודה, זהו הדבר הכי בסיסי שלנו כבני אדם - להודות ולהכיר טובה למי שברא אותנו ומחיייה אותנו רגע רגע. ואכן, אנחנו יודעות ומבינות את זה אבל אז אנחנו באות להתבודד וכמו שתיארת, להתחיל להודות זה מרגיש מאולץ ויש צורך פשוט ואמתי וכנה לדבר על הקשיים ועל הניסיונות ולפרוק את הכאב שעובר על כל אחת מאתנו... די, אנחנו בסוף-סוף הדרך והיצר הרע זורק עלינו חיצים כל הזמן, אנחנו נופלות חלושות, זקוקות נואשות לרפואה ורוצות לדבר את זה, אז מה עושים?

בונים קשר

לפני שנמשיך חשוב לי כל הזמן לחזור לדוגמה הפשוטה שהתבודדות היא מרחב לבניית קשר עם השם יתברך. כלומר: מטרת ההתבודדות היא לפני הכול קשר עם השם, להגיע לדבקות איתו יתברך. אני רוצה קשר של דיבור יומיומי שנכנס לתוך עובי הקורה של חיי, ושהולך איתי לכל אורך היום ומלווה אותי כל היום אפילו בלילה כשהבית מהפכה, כמו שאומר רבינו:

"הדבור הוא בחינת אֵם הַבְּנִים, הַיְנוּ כְּמוֹ שֶׁהָאֵם הוֹלֶקֶת תְּמִיד עִם בְּנָהּ אֶפְלוּ לְמִקְוֹמוֹת הַמְטַנְפִים וְאֵינָה שׁוֹכַחַת אוֹתָם, כְּמוֹ כֵן הַדְּבוּר הוֹלֵךְ עִם הָאָדָם תְּמִיד אֶפְלוּ בְּמִקְוֹמוֹת הַמְטַנְפִים וּמְזַכֵּר אוֹתוֹ תְּמִיד אֶת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּחִינַת כִּי מִדֵּי דְבָרֵי בּוֹ זָכוֹר אֶזְכְּרֶנּוּ עוֹד, הַיְנוּ שֶׁאֶפְלוּ אִם הָאָדָם מֵנַח חֵס וְשְׁלוֹם, בְּשִׁפְלַת הַמְזַרְגָּה מֵאֵד בְּמִקוֹם שֶׁהוּא, חֵס וְשְׁלוֹם, אֶף-עַל-פִּי כֵן עַל-יְדֵי הַדְּבוּר יְכוּל לְהַזְכִּיר אֶת עֲצָמוֹ בְּהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ לְעוֹלָם..." (השתפכות הנפש סב)

והיות שמטרת ההתבודדות היא קשר, ברור שלא שייך שתמיד אבוא עם תלונות וכעסים ופריקת כאב. קשר זה דבר הדדי, יש אותי ויש גם את הצד השני, וחשוב מאוד ששנינו נרגיש טוב בקשר הזה. חשוב שתהיה הכלה וגם פריקה, הקשבה וגם נתינת מקום. וודאי שבקשר מעולה (כמו בין בני זוג) יש המון הכרת הטוב וראיית הטוב ושבח והודאה, זה חלק מקשר בריא.

בלי חשבון

נניח שהיית מחליטה לקבוע פגישה יומיומית עם בעלך או עם אחד הילדים שלך או עם חברה טובה, והייתם מחליטים שלא משנה מה קורה: שלג בצפון, 40 מעלות חום, חתונה של אחות, מריבה ביניכם וכו'... אתם נפגשים כל יום, חייבים לבוא!

שאלה:

חברה היורה את תשובתי לניי שחלק חשוב מההתבודדות צריך לעסוק בדברים האביזר בחיים שלנו להודות להשם על החסדים, לשמוח מצד שכחתי אותו. התחלתי לעשות את זה אבל אני מרגישה שזה מאולץ. אני מעדיפה לדבר על הקשיים ולא הניסיונות, לפחות את הכאב.

האם אכן חייבים לעשות שמחה והודיה בהתבודדות? האם צריך שם במקום החופשי הזה עליי להיות מוכנת לתפנית קצוה? והכי חשוב לי לדעת - האם עליי זה, ההתבודדות שלי חסרה מהימיומי? אשמח לתשובה, נעמי.

ה. בחרי,

מנחת סדנאות התבודדות ומלוות תהליכים פנימיים, עונה:





מרבין בשמחה / שיחת חברות על מילתא דשטותא

מהסוג שלא חשב על עצמו כמצחיק", מספרת אפרת. "למרות שידעתי שיש לי הומור, לא היו לי הרבה הזדמנויות להשתמש בו. המפנה הגיע דווקא מחבורת התחזקות טלפונית. שם, מאחורי הפרגוד, קיבלתי קצת יותר אומץ והשארתי הודעה הומוריסטית. התגובות המעודדות שקיבלתי גרמו להוציא מתוכי עוד הרבה הודעות מצחיקות. ומאז הכול היסטוריה... המערכונים הקצרים והמצחיקים צברו תאוצה וצפורה פלדמן תחיל הכריחה אותי כמעט בכוח להעביר את ההודעות לשלוחה מיוחדת, וזו הפכה מיד לאחת הפופולריות בקו. מי הייתה הדמות? פרט שולי - רחל מצליח! כך נוסדה רחל. פרטים ברב המכר 'מילתת חיי' בחנויות הספרים המובחרות".

"רגע, היא ראינה את עצמה?" תשאלנה את עצמן חדות הקריאה. "היא ראינה את רחל או קי?", תתזי רחל את האו קי שלה שהפך למותג...

ואם בחשיפה מאחורי הקלעים עסקינן היכוננו למערכה הבאה:

הלו, זורז'ט, מה נשמע? מה נשמע?
מה קרה שאת ככה? עוד פעם רבתם?
מה אמר לך? מה אמרת לו?
... אבל זורז'ט, שכחת פלסטר על הפה עד
הדלקת נרות?
 (מסעודה)

מי זאת מסעודה?, שואלות מאזינות רבות, היא באמת בת 87?

מסעודה מקו ההתחזקות שלוחה 5.5 היא קשישה מרוקאית בת תשעים כמעט. "עוד מעט מקפלים ציוד" היא אומרת ישירות. מי שעומדת מאחורי מסעודה המיתולוגית היא אסנת מימוני תחיל. סבתא מסעודה ע"ה היא הדמות ממנה אסנת שואבת השראה - אמונת החכמים היוקדת, התמימות המרוקאית וגם השפע שהיא נושאת בסלים שהיא מביאה מן השוק...

רבנו הקדוש אמר, מדוע אין אתם עושים את נשותיכם חסידות. מספרת אסנת: "שאלתי לא פעם את בעלי, למה יגרע חלקן של הנשים? הגברים לומדים מתחזקים מקבלים חיות, והנשים חוות את הקושי והולכות עם פרצופים של סמיילי הפוך..."

על מי בעצם לא עובר? על כולנו עובר. כשאני רואה שזה המצב זה מעורר בי את הרצון לשמח עוד. ולהגביר יותר את המודעות לעצה של המילי דשטותא. שכל אישה ננסה לשמח את עצמה, אחרת מאיפה נקבל כוח?"

נשים מספרות כי בימי חמישי כשלא "מתניע" להן, הן מחפשות את מסעודה שתזרז אותן. "נו. זורז'ט, את עוד בפוך? יאללה יאללה תקומי מאמי, תעשי לך איזה נס עם שוקולד פרה... ותוציאי כבר בשר, דגים, עופות...". אחת המאזינות שיתפה שההודעות של מסעודה עזרו לה לצאת מדיכאון קליני!

לעשות ענייני צחוק

נשים שואלות מה לעשות כשלא מתניע להן, לא מצחיק להן ובטח לא שמח להן מבפנים. "התשובה היא לעשות" אומרת קרן הוברט, מנחת סדנאות לשמחה. "זה הדבר היחיד שנדרש ממך כרגע. אני זוכרת את עצמי יושבת בהתבודדות במצב נפשי רגשי מאתגר, ומראה להשם במין סוג של בדיחה איך אני בקושי מצליחה להזיז את האצבע מרוב דיכאון". "בכלל", היא מוסיפה, "כשנשים אומרות לי 'את יכולה לעשות מילתא ולשמח כי זו את', אני יודעת שזו ממש לא אני. ראשית כיוון שתמיד מילאתי אני את משבצת הילדה הרצינית במשפחה, שנית כי המילתא דשטותא באה לי בתחילה במסירות נפש ממש בלי שום תחושת התרוממות כמעט".

ענייני צחוק

מה שהעולם קוראים חוש הומור לא חולק לאנשים בכמות שווה, עובדה שגורמת לחלק מאתנו לומר "עזבי זו לא אני..." או "אני מאלה שמבינות את הבדיחות יום אחרי...". אבל רבנו, שהפליג מאוד בגודל מעלת השמחה, אמר שאי אפשר לשמח את עצמו כי אם על ידי זה! זו לא עצה למצחיקים בלבד. זו חובה קדושה לא פחות משאר עצותיו של רבנו.

"ענייני צחוק" אומרת קרן "כל אחת והעניין שלה. בסדנא אני אומרת לנשים לקבל על עצמן קבלה קטנה של מילתא פעם ביום. זה יכול להיות אפילו פתק תזכורת על הקיר. זה גם נפלא. העיקר למשוך את עצמי אל השמחה. צריכים לזכור שעצת המילתא כדי לשמח את עצמו לא נמדדת בתוצאה דרמטית של צחוק מתגלגל או שמחה עצומה. כשנעשה את ענייני השמחה נזכור שכל העתקה קטנה היא משמעותית מאוד. כאן זה כמעט לא ניכר אבל למעלה זעים עולמות שלמים".

לשמח את עצמו - כך התחילה שלוחה 5.5 של קו ההתחזקות

הי, שלום שמחי, זו אני רחל,

רצייתי להגיד לך שאני בדיכאון,

ולא, אל תחזקי אותי, בא לי להיות פ'סדר?!

בדיכאון,

- וואו, אני שומעת.

אל תגיד לי

אני שומעת,

זו לא בדיקת

שמיעה

"הייתי

ועודני טיפוס

רציני ושקול

מילתא דשטותא זה עסק רציני, הידעת? וגם מי זו מסעודה? ומה מאחורי הקלעים של שלוחת המילתות של קו ההתחזקות? קהל של אלפים לא מחא להן כפיים אבל דווקא מאחורי הקלעים זה קרה - הן רק השתדלו ליישם את עצת "מילי דשטותא" ועל הדרך שימחו עוד נשים



קליפ(ת) המן עמלק

ראש חודש פורים שמח לכולם!!!!!! ודאי כולנו צועקות "הצילני" כבר מתחילת הארבעים יום ואם לא, לא נורא תתחילי לצעוק ברגע זה. הצילני!!! מקליפת המן עמלק!!!!!!
את האמת, היה כיוון לכתוב על זרש. איך ללמוד ממנה לא להיות אשת מפיחדי. לתאר את החרדים מנקודת מבט ביתית, את אלו שחרדים (במקצת) מהרעבצען... אבל בשיקול מחודש הוחלט מהוועדה לשלום בית לשים דווקא את קליפת המן בפרונט. וממילא אם נזכה למחותה אזי זרש מפיחדי תימחה מאליה... ובכן יקירתי, מה אומרת לך המילה המן? בקליפ שהמן מראה לי יש משהי סופרומונית: ארונות הבגדים חיילים במסדר. עוגות מהונדסות במגשים. קדירות עמוסות תבשילי בריאות. וכמוכן שתילי זיתים פלוס אורחים סביב לשולחנה. היא מתוזת בין כל החזיתות כשחיוך של נחת ספוגת אמונה על שפתותיה. דיבורה תמיד בנחת ובשמיים מוחאים לה כפיים ברעש גדול...
שנים רבות ליוותה אותי דמותו של המן ברמת גן. על כיסאות צהובים מפלסטיק של הגנת שרה בגן חובה, הוא הצטייר בדמינוני בן החמש. היה לו אף ארוך אדום, אוזניים בצורת אוזני המן כמוכן, כרס מגוחכת ונעלי שפיץ.

עם השנים הלכה דמותו והשתכללה. גיליתי שיש לה פנים רבות. אז טובת כולנו מצורף כאן תסריט קצרצר איך המן הרשע מבקש להרוג לאבד ולהשמיד ובעיקר יודע לומר את שלו בשקט בתוך תמונות חיינו. רוכב לנו על הסוס שרוצה להצליח ומשם מצליף: כל זה אינו שווה לי!

הפעם זה יצליח, לחשתי לעצמי בתקווה. הכנתי הכול בזמן. סלטים עוגות קינוחים כולל נרות דולקים במקפיא מוכנים לרגע הנכון. ריח מאכלי השבת בחלל הבית. צופר השבת המוזיקלי מתנגן ברקע. ילדיי כעדר רחלים שעלו מן הרחצה. פאתי השמיים נצבעים בארגמן מרהיב. אני עוטה שביס בנדנה שבת ופוסעת בחלל העולות את הנרות.

ואז זה קורה. מבטי הפנורמי מקיף באחת את הטרקלין. מטען מהשקע בקיר משרבב אלוי חוט שחור משחור. נעלי יום חול שמים לי רגל. מזוית העין אני קולטת את אחד מבני הבית נוטל בהידור נטילת ידיים פלוס כל הפריפריה. וברקע כמו שעון נודניק מצפף לי בתוך המוח שרק לא ישכחו לקחת את הזבל שלא ישאירו את הזבל שלא ישא...
כל זה בחלקיק שניה. איך ממרומי פאתי השמיים הארגמניים אני צונחת באחת לתחושת לחץ קפדנית מעקצצת?? איך?

מזל טוב! שמחה במשפחה. חודשים או שבועות את סביב העניין. בגדים לכולם. תסרוקות. אוכל. בר. השקעות והמון טרחה על ההפקה. כאן יש שילוב הזדמנויות מופלא בין התקוות לקליפ המושלם לבין המה יגידו. שם זה קורה הכי חזק. גם אם את לא חולמת על מושלם ורק נושאת תפילה חרישית אנא השם בבקשה שהפדיחות לא יהיו גדולות מדי, זה קורה. משהו מתפקשש. נפגעת מאחותך. דודה גינדל צלפה בך לעיני כל. הקוגעל נגמר ואנשים חיפשו מה לאכול. את מוצאת את עצמך בסוף או כבר במהלך האירוע הגדול מפונצ'רת להפליא. איפה כל המזל טובים הקורנים, הברכות, השמחה. הילדים המאלפים. הזכות לשמחה? לאן הכול התנדף ואיך??

כשאת מדליקה נרות עם אזהרת פח מהבהבת או עורכת שמחה מפונצ'רת, שימי לב שזה הוא. המן הרע הזה! הצורך הגדול. שיועד לעשות איקס שחור על כל השפע ולומר - כככלללללללל זה אינו שווה לי. אם משהו אחד קלקל את השלמות אז זה לא שווה!!! אז הנה. גילינו את פרצופך האמיתי המן. ומעתה נזעק ביתר שאת הצילני!!!!!! מקליפת המן עמלק!!

בתחבולות תעשה לך מלחמה.

"הומור זה דבר נרכש", מציינת נעמי, מתאמנת מילתא ותיקה בסדנת השמחה. "אני לא חושבת שיש לי מהמוצר הנ"ל בכמות גדולה מדי. ביום יום אני טיפוס מאוד רציני, אבל עדיין אני יכולה להשתמש בקצת יכולת שיש לי, וזו דרך נפלאה שמצילה אותי במצבים הכי קשים כששום עצה לא עוזרת לי".

"ככלל אנחנו כל הזמן בקרב על הלב", מסבירה נעמי. "מעצם היותנו בראי חומר, אנחנו נמשכים לכבדות ועצבות. בפרט נשים. מצד הדין וגבורה. אז יש לנו המון סיבות ותירוצים למה להיות עצבות".

"זה לא יגמר לעולם" אומרת גם אסנת-מסעודה. "היום הקטנה לא הרגישה טוב, מחר זה הפיצוץ בצנרת, השידוכים של הבן ברקע והשכנים שמפריעים. אז מה לעולם לא נשמח? רבנו רצה לתת לנו את הבסט ונותן לנו גם העצות איך לשמוח".

כולנו חיילים במלחמה הזו. וחיילים לתת כוח לעצמנו כדי לשמוח. גם מי שמרגישה שפחות מתאפשר לה לשמח את עצמה ישירות, עדיין יש תקווה. אפשר פשוט להסיח את הדעת. לדבר עם חברה. לצאת, לקנות משהו. לא להתבשל כל היום במצב הרוח הקודרני. להפוך את הלימון ללימונדה או ללימונית.

"יום שישי אחד, משתפת מסעודה-אסנת, "קמתי בלי כוח ובלי מצב רוח. אבל לא ויתרתי, שמתי לי את "הכול לכבוד שבת" בפול ווליום. שלחתי מסעודה לקו, שחיוקה אותי מאד. ויאללה יאללה הכול לכבוד שבת!"

טיפים למילתות למתחילות ולמתחילות מחדש:

- ☺ סביבה תומכת מילתות: למצוא את החברה שאיתה כיף לך ומתאים לשמוח. יתכן ויהיו אלו הילדים או דווקא קבוצה טלפונית. גם אם תעדיפי שרק את ועצמך תשמחו ביחד זה נפלא.
- ☺ פורים על שלל אביזריו הם הזדמנות נפלאה לשטותות חביבות. שימי עליך לאורך היום כובע ליצן. או סינר עם פעמונים של הכהן. זה ישמח את כולם.
- ☺ ילדים שרואים אמא שיודעת לצחוק על החיים זו מתנה. התכוונני לשם.
- ☺ שטותא והכבוד העלוב - קודם כל ותרי על הכבוד, כתוב להמעייט בכבוד עצמו... ואם עדיין להוד מעלתה לא "נאה" לעשות מילתא, אז אולי בתור העולה החדשה או השיפוצניק, תגיע המוזה לשמח.
- ☺ הכי חשוב! גם כאן קצת זה טוב. כל העתקה קטנה פועלת גם אם לא רואים בשטח!

"ועל פי רוב צריכין לשמח את עצמו במלי דשטותא, לעשות עניני צחוק ומילתא דבדיחותא כדי לשמח את עצמו במה דאפשר. ועל פי רוב אי אפשר לשמח את עצמו כי אם על ידי זה" (חיי מוהר"ן תקצ"ג)

עשרת בני המן לפורים
א. שר

- הַמֶּה יָגִידוּ
 - אָנֹכִי
 - אֵיחָהּ בַּאֲסָה
 - לְמִינָהּ לֹא הָיָה לִי
 - בַּמִּית הָיָה
 - אֵינִי לִי סוּחַ
 - אֵינִי לִי
 - לֹא בָּא לִי
 - אֵלֶּי הַשָּׁמַיִם
 - עֲשֵׂרֶת
- בְּנֵי הַמֶּן הָאֵלֶּי צַר הָיָה לָם וּבְפִי לֹא שָׁלוֹחַ יָדָם: