

חברות מקשיבות

לסיפורי אצטיות

"יום טוב קדש קורא
ומכריז ומגלה את הרצון,
שהכל ברצונו יתברך ואין
שום חיוב הטבע כלל..."
(ליקו"ע, שלוש הרגלים, ח')

האמת מרחיקה אותך?
תשליכי אותה!
// המעשייה מספרת לנו

04

נפגעת אנשיות. הרגשתי שדמי נשפר.
"אף אחד לא באמת סופר אותך.
תראי איך הבת שלך, עצמר ובשרך,
מכבדת אותך כמו נעל", קריין לי
פרעה הרשע // תמונות חיים

09

לא רוצה להישאר במצרים!
בזכות הצדיקים- גם את תזכי!

07

הסתכלות נכונה על עזרת
הילדים בבית

08

אין לי דיבורים! מה עושים
כשהדיבור נתקע?
עצות טובות שיגרמו לנו
לפה- סח

13

לכבוד יום הולדתו של רבי נחמן מברסלב זיע"א,

א' ניסן שיחה עם טעם של פעם עם הרבנית טייכנר תחי' // עמ' 14

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 שער וגרדי:



עריכה לשונית:

ר.ל בהר - 054-846-9963

הגאולה זה בשבילי

3
חברות
מקשיבות

אני קטנה אבל אני בדרך

4
מתבוננות
במעשיות

מעשה מאבידת בת

6
מתבוננות
במעשיות

לצאת מכל המצרים

8
שמחה
והתחזקות

איך גורמים להם לעזור?

9
חינוך
בחיך

כשכל החיצוניות מתקלפת

10
תמונות
חיים

לנקות בשמחה

12
מעל הזמן
והמקום

אין לי דיבורים

13
עצה
למעשה

לשמוח בתפקיד שלנו

14
שיחת
חברות

בת חורין

15
מילתא
דשטותא

300 עלונים

נתרמו
לעילוי נשמת
ניסים בן מרים.

100 עלונים

נתרמו
לעילוי נשמת
לוי בן שלמה
ולרפואת חתולה
שמחה בת שחר

100 עלונים

נתרמו לזיווג הגון
מהרה לענדי מלכה
בת מירב מרים.

200 עלונים

נתרמו לע"נ
לילי בת רחל ז"ל
ויצחק (גיקי) בן
לילי ז"ל

100 עלונים

לנ"נ עמרם
(ארמונד)
בן שמחה ז"ל

100 עלונים

נתרמו
לזיווג הגון
לאר.

150 עלונים

נתרמו
לרפואת סימה
שמחה בת זמילה
גאולה ומשה בן
בידה

100 עלונים

נתרמו
לעילוי נשמת
ליבה בת משה
כ"ז אדר
תנצבה.

50 עלונים

נתרמו לרפ"ש
לאמי הדקה
מנב"ת מרגלית
בת אני.

50 עלונים

נתרמו
לזיווג הגון
לח"י נ'.

אנא העתירו בתפילה
בעד תינוקות של בית רבן
שחוקקים
לרחמי שמים
נחודאי מאיד
בן עדי
איילה שפרה
בת תמר
חנה שושנה
בת מרים מידל
בתושה"י

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

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

הגאולה - זה בשבילי!

ענני אקונומיקה וסנט מוריץ שהיא יכולה לייצר מול הנפח עצום הממדים שהחמץ תופס כאן? אין לה אוויר!

יש את מי לגאול

את מרגישה מצרים? מרגישה חסרת אונים מול הפסח להשם שקרב ובא? תשמחי! סימן שהגאולה שייכת אליך, והיא מתקרבת. עוד מעט בלילה המיוחד הזה יבוא בורא עולם בעצמו, הוא ולא מלאך, הוא ולא שרף, ויגאל אותך מכל מצרי הנפש. האור הנפלא שגאל אותם, חוזר גם עתה, אור כל כך קדוש ומיוחד, שגם אם היום היינו במצרים עבדים לפרעה פיזית, היינו נגאלות...

גם הם הרגישו את הקוצר. את האין אונים. את הבלבול ואת החלישות. היו כאלו שנשאר שם, ברגשות הקשים. נותנים להם לתפוח ולמלא את החלל, מוותרים על הגאולה. 'איך אפשר להיגאל בצורה כזו?' חשבו. 'בוודאי הגאולה אינה שייכת אלינו', החליטו ופנו לאכול את הקישואים והאבטיחים תוצרת פיתום ורעמסס, כל אלו מתו במכת החושך. אך היו כאלו שהשליכו את מחשבות המורח מאחורי גבם - והאמינו בה' ובמשה עבדו. הם לא היו רבים. 20 אחוז בסך הכול. הם לא היו צדיקים גדולים. המלאכים קטרגו שהם עובדי עבודה זרה בדיוק כמו המצרים, אבל הם האמינו! הם הכניסו לתוכם מחשבות טובות של תקווה והתחזקות. מחשבות על גאולה ששייכת אליהם, למרות ואפילו. איך? על סמך מה? כי ככה אמר הצדיק!

כשאת מכניסה בתוך האין אונים מחשבות של שמחה והתחזקות, שמתוך המצרים, מתוך הכישוף הנורא שפרעה מפיל בכל לב, כישוף שגורם לנו לסגור את הפה חזק חזק, לחרוק שיניים ולתת לכל הפרעונים לקפץ בליבנו בחופשיות, את מתעוררת לפתוח את הדיבור, להשיח לפני אבא שבשמיים את כל רגשות ליבך, לא מאפשרת לאטימות לגבור, לטשטוש ולהפיל - את מראה שאת זכאית לגאולה! כשאת סופרת את מה שיש - את נקודות היהדות שלך, את הרגעים היפים של הביחד, את מה שכן נקי בתוך ערמות הבלגן, ועוצמת עיניים ממה שלא --- את מבטלת גזרות! פועלת ישועות לעם שלנו. זה ככה, זה פשוט. הצדיקים אמרו את זה.

"איך אני יכולה לעשות לך נחת רוח, ריבוננו של עולם?", הייתה אודל בת הבעל שם טוב משיחה בהתעוררות נפלאה תוך כדי טאטוא הבית. מלאכים היו מבזיקים מימין ומשמאל. גם אנחנו יכולות.

שנוצה להכניס את פסח בשמחה ובטוב לבב, שכל יום נתחזק בדיבורים לשמיים, שנוצה לגאולה השלמה! קריאה נעימה, פסח כשר ושמח!

בהזדמנות זאת נודה לכל החברות היקרות שמפרגנות, תומכות, תורמות ומזכות עוד חברות להיות חלק ממשפחת "חברות מקשיבות" בכל רחבי הארץ, אשריכן לגמרי! יד ביד עד הגאולה! שלכן, חברות מקשיבות.

ערמות נעליים מגושמות שמיועדות לצבא הצאר, חוברות ליריעות עורות, נערמו בצדי הבית. מתוך החדר הגדול נשמע קול רחש מכונות מטרטרות. פועלים ערלים מתהלכים בתוכו מנהג בעלי בית, נוגסים לחם מרוח בשר פיגולים שמפיץ ריח מעורר פלצות... בני ביתו של רבי נתן היו אובדי עצות. מפעל הנעליים שהקימו בתוככי בית שטרנהרץ בהשתדלותם הנמרצת של המתנגדים, השתלט על כל חלל הבית וזלג לתוככי החדרים פנימה. ערב פסח, עוד שבוע תחול בדיקת חמץ. מה עושים במציאות בלתי אפשרית זו? כיצד ניתן להכניס כך את הפסח? כל מיני תחבולות ניסו רבי נתן ותלמידיו כנגד הגזרה, אולם חוץ מלתלות עיניהם למרום לא היה בכוחם לפעול מאומה. אך בהגיע עת בדיקת חמץ, הסיר רבי נתן כל טרדותיו, והתעורר התעוררות רבתית. פסח להשם! בכוח ובכוונה בירך "על בדיקת חמץ" מוכן ומזומן לבער את החמץ מהבית. מראה הצדיק המברך בעוז ותעצמות בשלהבת קודש הפילה חיתתה אף על הערלים המגושמים שמיד נסוגו אחור, מזמנים את רבי נתן לבוא לחדר הנעליים ולעשות בו כחפצו כשהם מבטיחים לא להפריע... הנס הגדול התרחש למחרת. אז ללא התראה מוקדמת ארזו כלי עבודתם ומטלטליהם והסתלקו מהמקום כלעומת שבאו. תגבורת מאנשי שלומנו באה חיש, ופסח כשר ושמח קם ונהיה. (שיח שרפי קודש)

פסח להשם!

לנו בבית אין מפעל נעליים ושום איום חיצוני אינו מפריע לנו לנקות את ביתנו לחג הקרב ובא, אבל יש רשע אחד שמתהלך לו בחופשיות בביתנו. מפזר פירורי חמץ גאוותנים בכל פינה, מתיישב על העורף, אוטם וחוסם. מתפרץ אף לליבנו פנימה עושה בו כבתוך שלו. מעורר חלישות, מפיל מורח. אוי אוי אוי, פרעה הרשע!

עומדת לה אמא קטנה ופסח להשם מחכה לה. היא רוצה לנקות לכבודו, לבער את החמץ. היא רוצה לטהר את הלב, לסלק כל מחשבה חמצית של כעס וגאווה. 'שהשנה יהיה אחרת', היא מבקשת בתחינה אילמת עוד מט"ו בשבט. 'השנה בלי כעס ועצבים, בשיתוף פעולה, בשמחה... אנא...! היא מתחננת בכל הכוח. אבל פרעה שבעורף אינו מתרשם מרצונותיה הכנים ומתחיל לעלות לה את מפלס הלחץ. לפתע כל הבית נראה לה כמאפייה אחת גדולה, פירורי לחם וחתיכות בייגלה יוצאים במחול אימתני מול עיניה, לועגים לכוחותיה הדלים. בלי משים, טון קולה עולה בכמה אוקטבות על בנותיה החביבות שעליהן משום מה הפסח כלל אינו מהלך אימים... מחשבות של חוסר יישוב הדעת וחלישות תוקפות בעוצמה. מהיכן מתחילים ריבוננו של עולם? מהמטבח? מהחדרים? ואולי תפרק את החלונות? כל השכנות כבר ניקו את החלונות! השכנות כבר סיימו הכול! והילדים שלהן עוזרים להן, אווה! דמעות תסכול מבצבצות מזווית עין, זאת נראית מלחמה בלתי אפשרית. מה הם כמה



אחר כך ראה אדם גדול מאד
שאינו [גדר] אנושי כלל שיהיה אדם גדול כל כך.

מעשה מאבדת בת מלך

אדם שאינו בגדר אנושי כלל
פרק ח'

אחר כך ראה אדם גדול מאד שאינו [גדר] אנושי כלל
שיהיה אדם גדול כל כך.
ונשא אילן גדול, שבישוב אינו נמצא אילן גדול כזה,
ואותו האיש שאל אותו: מי אתה?
ואמר לו: אני אדם ותמה ואמר, שזה כל כך זמן שאני
בהמדבר ולא ראיתי מעולם בכאן אדם.
וספר לו כל המעשה הנ"ל ושהוא מבקש הר של זהב
ומבצר של מרגליות.
אמר לו: בודאי אינו בנמצא כלל, ודחה אותו ואמר לו,
שהשיאו את דעתו בדבר שטות כי בודאי אינו נמצא כלל
והתחיל לבכות מאד [הינו השני למלכות בכה מאד
ואמר] כי בודאי בהכרח הוא נמצא באיזה מקום
והוא דחה אותו [הינו האדם המשנה שפגע דחה אותו
בדבריו ואמר] כי בודאי דבר שטות אמרו לפניו
והוא אמר [הינו השני למלכות], שבודאי יש.

אני קטנה - אבל אני בדרך

שומעת את הדיבורים המחיים האלו, אני מרגישה שהנשמה שלי מתחברת. שם למדתי לדבר עם השם, שם למדתי אמונה ושמחה, שם מספרים לי איך לחזק את עצמי בנפילות ובירידות, להמשיך ולחתור לכבוד השם. את זה אני מחפשת. למה אתם לועגים לי? למה אתם שוללים, לא נותנים סיכוי...? למה אני צריכה להסתפק ביהדות קרה, צוננת?

גם אני אדם!

השני למלכות משוטט במדבריות שם הוא פוגש באדם גדול, שאינו בגדר אנושי כלל. האדם הגדול מתבונן ביצור הזעיר, ושואל אותו: "מי אתה?", לא עולה בדעתו של האדם הגדול שלפניו עומד אדם. והוא, הקטן, שנפל כה רבות וברזומה שלו אין כמעט הצלחות, מתחזק ואומר: "אני אדם!" כי כל עוד שאני מחפש אחר כבוד השם, אפילו אם בפועל אני רחוק מכך, אני אדם. גם אדם קטן הוא אדם!

אנו צריכות לחזק את עצמנו בידיעה שגם אם לידינו אנשים גדולים, בעלי מעלה ויחוס, לא ניתן לאף אחד להוריד לנו את הערך העצמי. נכון, אני רחוקה, אין לי הצלחות גדולות לנפנף בהן, בעצם - כישלונות יש לי הרבה... אבל כל עוד אני מחפשת אחר כבוד השם, כל עוד אני מאמינה בקיומו של "הר של זהב ובמצר של מרגליות", כל עוד רצוני לגלות את המקום בו אפשר למצוא את השכינה, מקום בו מתגלה איך כל השתוקקות רצון טוב ואנחה יקרים - אני בדרך, יש לי סיכוי לקרבת אלוקים, לזוגיות, לחינוך ילדים, ולכל הטוב והיקר. אין מקום לייאוש כלל!

"אבל למה ברסלב?" ראש המדרשה הביט בה במבט המבין והמוכר, אך עתה אכזבה רבתית הייתה מהולה בתוכו. הרבנית לידו משלבת ידיים בשתיקה רועמת. והיא התכווצה במקומה. כה הרבה קיבלה מהם. בצמתים כואבים בחייה היו שם בשבילה. חיי היהדות שלה נזקפים לזכותם. ועתה היא מרגישה כמו ילדה נזופה שנתפסה בקלקלתה. ראש המדרשה גילה לאן מועדות פניה בכל יום רביעי בשמונה. איך תסביר לו שהשיעורים שם מקפיצים לה משהו בלב? שהם נוגעים בה?

"תאמיני לי, אנחנו הולכים על דרך סלולה, אין צורך לחפש במקומות זרים", החווה, אחרי שהשתיקה שלה התארכה ללא גבול. והרבנית הוסיפה בעיניים חודרות: "אנחנו עומדים בפני הצעת שידוך מצוינת עבורך, תלמיד חכם משכמו ומעלה, בית של תורה יהיה לך, לא צעקות 'טאטעעעעעעעעע' ביער, חיפוש של אורות כשהכלים שבורים ואומללים". ככל שהמשפטים נהיו דוקרים ומתנגדים יותר, משהו בה התעורר. היא רוצה להגיד להם, היא רוצה לצעוק: דווקא שם, כשאני



אילן מנותק

האדם הגדול החזיק בידו אילן מנותק. אילן זה מרמז על כך שאין האמת שהוא מספר לי יכולה לגדל אותי. היא מנותקת ומנתקת. אמת כזו שמרחיקה אותי ממטרת, עליי להשליך ממני והלאה. כשברא הקדוש ברוך הוא את עולמו, האמת באה וקטרגה על האדם, "אל ייברא שכולו שקרים". מה עשה בורא עולם שחפץ בבריאתנו? הוא השליך אותה ארצה. שנאמר: "ותשלך אמת ארצה". גם האמת היא בריאה של השם, אך אם אינה משרתת את מטרת הבריאה - עדיף לה להישלך. רבינו מספר לנו שמאחורי האמת ישנה אמת גבוהה יותר שנקראת "אמת לאמיתה". האמת לאמיתה אומרת שמהאדם תעלה לבורא עולם נחת רוח נפלאה במרומים. שכל התגברות שלו היא יקרה וחשובה מאוד, ועושה נחת עצומה למעלה. "ואפילו נקודה אחת (כלומר החלק הטוב והאמיתי) של מצווה קלה של הקל שבקלים - אין כל העולם נחשב כנגדה" (ליקוטי הלכות אורח חיים תחומין ו' אות ב'). ולא רק העולם אינו נחשב כנגדה, אלא גם עבודתם בקודש של המלאכים אינה כלום כנגדה, וכמו שאומר רבי נתן ("עלים לתרופה" מכתב ר"ב): "כי כל העולמות, עם כל עבודתם הגדולה, שעובדים אותו יתברך באימה וביראה תמיד, אין עולה אצלו יתברך כלל כנגד שיחה אחת ותפילה אחת של בן אדם השפל הזה שבזה העולם".

לא כל אחד הוא השליח שלי לגדול. לא כל אדם גדול, ולא כל שיעור חשוב, מתאימים אליי. גם לא כל אמרה חכמה שנשלחת לכיווני באמת יכולה להצמיח אותי. אם אמת כלשהי מרחיקה אותי מריבונו של עולם, מייאשת, מקטינה ומשתקת - מחובתי לשמור על הנפש שלי ולהשליך אותה ארצה. האמת הזו היא אולי אמת, אך אינה האמת לאמיתה, ואין זה רצון השם שאקשיב לה.

עקשנות מעל הטבע

אחרי מחוות הייאוש שהשני למלכות מקבל מהאדם הגדול שטוען "דבר שטות סיפרו לפניך", השני למלכות בוכה את חייו. לו היה אומר לו שהדרך להר ומבצר אינה פשוטה, ניחא. לו היה מתאר לו קשיים רבים שיסובבו עד שיגיע עדיין, עוד היה יכול להכיל. אבל כך לסתום את הגולל? לספר שאינו קיים? לזאת לא הסכים!

איזו עקשנות! האדם הגדול פשוט לא יכול להכיל זאת, איך אדם שפל ורחוק כל כך מעז להתעקש להגיע לדבר מעלות כבירות? על מה הוא סומך? האם אינו יודע שיש דרגות ששייכות רק לרמי מעלה ולא לפשוטי העם כמוהו? שיחזור ליישוב, ושם יהיה יהודי טוב, בלי שאיפות גדולות. הוא ממשיך ומשכנע: דבר שטות סיפרו לפניך, תאמין לי. אני מבין! אני גדול! וגיבור המעשייה שלנו מתעקש בלי טעם, רק עם אמונה: "בוודאי יש!" "בוודאי יש", אני קוראת לחושבי טובתי, שטועים בי כל כך. "בוודאי יש", אני קוראת לכל הקולות הפנימיים שמתחילים לחרוק בי בייאוש.

אם תשאלוני כיצד אני מתכננת להגשים את שאיפותיי הנעלות, אם תתמהו על כוחותיי הדלים, תבוזו לרזומה ההצלחות המביש, לא אדע מה להשיב. כי על השאלה "כיצד" אין לי כל תשובה. אבל אמונה יש לי.

"כי אין מעצור לה' להושיע גם אותי בעת הזאת, כי הרבה רוח ונצלה לפניו" (ליקוטי תפילות תצ"ח)
הישועה יכולה להפציע עליי גם היום. אפילו במדבר הצחיח והמיובש.



ליקוטי תפילות

תפילה לפסח

וְתִהְיֶה בְּעֶזְרֵנוּ, שְׂנוּכָה לְקַבֵּל עֲלֵינוּ קִדְשֵׁי חַג הַפֶּסַח בְּקִדְשָׁהּ נִוְרָאָה וְעֲצוּמָה וּבִשְׂמֵחָה וְחִדּוּהָ גְדוֹלָה, וְנִזְכָּה לְקַיֵּם מִצְוֹת אַרְבַּע כּוֹסוֹת שֶׁל יַיִן שֶׁל פֶּסַח בְּשִׁלְמוֹת הָרְאוּי, בְּקִדְשָׁהּ וּבִטְהָרָה גְדוֹלָה וְתַפְתֹּחַ לָנוּ אֹרֶךְ הַדַּעַת, וְתִשְׁפִיעַ עֲלֵינוּ אֹרֶךְ קִדְשֵׁי הַמּוֹחֵץ הָעֲלִיוֹנִים, שְׂנוּכָה שִׁיְהִי נִמְשָׁכִין עֲלֵינוּ בְּפֶסַח כָּל הַמּוֹחֵץ הַקְּדוּשִׁים, מִחֵין דְּגְדֻלוֹת וּמִחֵין דְּקֻטְנוֹת.

וְנִזְכָּה לְסִדֵּר הַסִּדֵּר שֶׁל פֶּסַח בְּקִדְשָׁהּ גְדוֹלָה כְּרְאוּי וְתַעֲזָרְנוּ לֹמֵר הַהֲגָדָה בְּקוֹל רֵם בְּכֹנֶה גְדוֹלָה וְנִוְרָאָה וּבִשְׂמֵחָה וְחִדּוּהָ רַבָּה וְעֲצוּמָה, וּבְהַתְּעוֹרְרוֹת גְּדוֹל וּבְהַתְּלַהֲבוֹת נִמְרָץ, בְּקִדְשָׁהּ וּבִטְהָרָה גְדוֹלָה, עַד שֶׁהַקּוֹל יַעֲזִיר הַכּוֹנֶה עַד שְׂאֻזְכָּה עַל יְדֵי זֶה לְתַקּוֹן הַבְּרִית וּלְתַקּוֹן הַדַּעַת בְּשִׁלְמוֹת בְּאֵמֶת עַד שְׂאֻזְכָּה לְבוֹא לְחִדּוּשֵׁי תוֹרָה אֲמִתִּיִּים, וְאֻזְכָּה לְהַמְשִׁיךְ תְּמִיד דְּבוּרִים חֲמִים כְּגַחְלֵי אֵשׁ עַל יְדֵי תַפְלָה וְתַחֲנוּנִים וְתַזְכָּנִי לְהַתְּפַלֵּל אֵלַיָּהּ בְּהַתְּקַשְׁרוֹת נִשְׁמוֹת יִשְׂרָאֵל שֶׁתִּהְיֶה תַפְלָתְנוּ תַפְלַת רַבִּים וְלֹא תִמָּאֵס אֶת תַפְלָתְנוּ כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב: "הֵן אֵל כְּבִיר וְלֹא יִמָּאֵס" וְיִתּוֹסֵף וְיִתְגַּדֵּל לְמַעַל תּוֹסְפוֹת קִדְשָׁהּ רַבָּה וְעֲצוּמָה עַל יְדֵי תַפְלָתְנוּ וְעַל יְדֵי זֶה נִזְכָּה לְהַמְשִׁיךְ בְּאוּרֵי הַתּוֹרָה מִלֵּב הָעֲלִיוֹן אֲשֶׁר שָׁם כְּתוּבִים כָּל בְּאוּרֵי הַתּוֹרָה.

(ליקוטי תפילות, תפילה כ)



מעשה מאבידת אם

והיו הדברים גבוהים ונשגבים והמרצה היתה אישה גדולה מאד, שְׁאִינוּ (גִּדְר) אֲנוּשֵׁי כָּלִל שְׁתֵּהִיָּה אִישָׁה דְּגוּלָּה כָּל- כָּן וְנִשְׂאָה וּרוממה את הקהל בדיבורים נוקבים ותלתה דבריה באֵילָן גְּדוֹל, שְׂבִי־שׁוֹב אִינוּ נִמְצָא אֵילָן גְּדוֹל כָּזֶה. וניגשה האישה המחפשת למרצה בסיום ההרצאה להודות לה ושאלה (היינו האישה הגדולה שאלה לאשה המחפשת) מִי אַתְּ? וְאָמְרָה לָהּ: אֲנִי אִישָׁה פשוטה שמחפשת זה כמה שנים אחר חיות אמיתית ודיבורים של אמת והתחדשות תמידית. וסיפרה לה את כל המעשה הנ"ל ושהיא מבקשת זה כמה שנים אחר קשר אמיתי עם השם ורוצה בכל מאודה אך לא מצליחה לשמוח ביהדותה ושהיא רוצה ומבקשת אחר אותו מקום בו חיים חיים אמיתיים.

וְתַמְהָה וְאָמְרָה, שְׂזָה כָּל-כָּן זְמַן שְׁאֲנִי מִסְתּוֹכַבֶּת בַּהֲמוֹן מְקוֹמוֹת וְהִרְצָאוֹת, וְלֹא רָאִיתִי מְעוּלָם בְּכָאֵן שְׂאִישָׁה פשוטה ורגילה תרצה דברים כאלו של רבניות צדקניות מהסיפורים... וְסִפְרָה לָהּ (האישה למרצה) כָּל הַמְעֻשָׂה הַנִּלְ וְשָׂאִה מְבַקֶּשֶׁת בְּכָל זֹאת בְּכָל זֹאת אֶת אוֹתֵם הַדִּיבּוּרִים שְׂחִיבִים לְהִימָצֵא בְּאִיזוֹשֶׁהוּ

מְקוֹם. וְאָמְרָה לָהּ: בְּנִדְאִי אִינוּ בְּנִמְצָא כָּלִל, וְדָחְתָה אוֹתָהּ וְאָמְרָה לָהּ, שְׂהִשְׂיֵאוּ אֶת דְּעֵתָה בְּדָבָר שְׂטוֹת, כִּי בְּנִדְאִי אִינוּ נִמְצָא כָּלִל. וְחוּץ מִזֶּה - צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת מִה שְׂצָרִיךְ וְלֹא לַחֲפֹשׂ אַחֵר דְּבָרִים נְעִלְמִים זֶה יִכּוֹל לִהְיוֹת מִסּוּכָן כַּכֵּה לְבַקֵּשׁ אַחֵר דְּבָרִים חֲדָשִׁים.

וְהִתְחִילָה לְבַכּוֹת מְאֹד (הֵינּוּ הָאִישָׁה בְּכַתָּה מְאֹד וְאָמְרָה), כִּי בְּנִדְאִי בְּהִכְרַח הוּא נִמְצָא בְּאִיזוֹ מְקוֹם. וְהִיא (היינו המרצה) דְּחָתָה אוֹתָהּ כִּי בְּנִדְאִי דְּבָר שְׂטוֹת אֲמָרוּ לְפָנֶיהָ. וְהִגִּישָׁה לָהּ חֲבִילָה שֶׁל 'מִשֵׁי טִישׁו' בְּחִמְלָה וְרַחֲמִים וְצַקְצַקָה בְּלִשׁוֹנָה. וְהִיא אָמְרָה (הֵינּוּ הָאִישָׁה הַפְּשוּטָה וְהַכְּשֵׁרָה), שְׂבְּנִדְאִי יֵשׁ.

אמרה המעתיקה:

זו תמיהה גדולה מהיכן שאבה היהודיה את הכוחות להתעקש מול המרצה ובעיקר מול כל הקולות הפנימיים שפוסקים בהחלטיות שאינו נמצא מקום כזה. ואיך המשיכה בעקשנות לחתור ולחפש בלא להתבלבל מהספקות שמא הכול לחינם ובכלל אין סיכוי להיות יהודיה מלאת חיות ושמחה. אולם זאת ברור, שאף שטרם הכירה את אורו של הרב'ה הקדוש - בכל זאת כבר האיר לה מרחוק. שבמצבי יובש מדבריים כאלו - העיקר הוא להתחזק בעקשנות דקדושה ולא לוותר על הרצון לעולם. כי בוודאי ובלי שום ספק גם אותה אישה וגם כל יהודיה ויהודיה באשר היא תיגאל גאולה אמיתית ותזכה לצאת לחרות עולם מתוך כל מצרי הנפש. והכול בכוח אותו רועה נאמן הנשלח לגאול אותנו. רק העיקר שלא נתבלבל משום דבר ונמשיך להתעקש שְׂבְּנִדְאִי יֵשׁ.

מעשה באישה אחת, רגילה ונורמלית, שהיתה הולכת ומחפשת את אשר אבד לה.

ואין לומר שאבד לה דבר-מה ממשי כמו בן-זוג תואם לגרם של הילד, או ששוב חמסה הפעוטה את הנייד "ולמה-אי-אפשר-לשים-דברים-במקום-בבית-הזה", אלא שהיתה הולכת ומחפשת אחר דבר מה אחר. מין תחושה עמומה של חיפוש עמוק מאד. ולא היתה יודעת לזהר להגדיר בדיוק מה מבקשת. רק היתה חשה בוודאות כי ישנו הר של זה שבו הכול חיים ושמחים באמת, ומבצר של דיבורים ומרגליות הנכנסים ישר אל הלב הכואב ומרפאים אותו. וְהִלְכָה לְבַדָּה לְבַקֵּשׁ וְהִלְכָה כְּמָה שְׂנִים לְבַקֵּשׁ. היתה היא מנסה להאזין לכל מיני קווי תוכן, שמא תמצא בהם את אשר מחפשת, והיתה הולכת להרצאות וערבי חיזוק ומחפשת רבות בספרי הגות ומוסר קדושים. ואם כי התחזקה מהכול מאד ואף קיבלה קבלות רבות על עצמה, עדיין היתה מחפשת אחר אותו הר של זה ודיבורים של מרגליות.

וְיִשְׁבָּה עֲצָמָה, שְׂבְּנִדְאִי בְּיִשׁוּב לֹא נִמְצָא הָרָ שֶׁל זָהָב וּמְבַצֵּר שֶׁל מְרַגְלִיּוֹת הַנִּלְ, כִּי הִיא בְּקִיָּאָה בְּמִפְתַּת הָעוֹלָם (היינו, שנחשבת היא לאשה משכלת הבקיאיה בחוכמות ובתעודות הרבה ואף בספסל בגינה היו השכנות משחרות לעצותיה), ושם במקום יישוב (שקורין- "אולי תהיי כבר כמו כולן שלא מתעמקות מדי") אינה מוצאת, וְעַל כֵּן אֵלֶּךָ אֶל הַמְדַבְּרִיּוֹת וְאִמְשִׁיךְ לַחֲפֹשׂ גַּם אִם אֵין לִי שׁוֹם חִיּוֹת וְדַעַת כָּלִל. ואפילו שכל בוקר אני קמה ביושב וללא שמחה ואף גם עוברים עליי ימים מלאי בדידות כאילו אני לבד במדבר ואין איש מבין אותי ואת חיפושי הכמה... עם כל זה אמשיך בעקשנות לחפש. וְהִלְכָה לְבַקֵּשׁ בְּמִדְּבָרִיּוֹת כְּמָה וְכְמָה שְׂנִים.

והיתה קולפת תפודים ללא חיות ומתבלת אותם בפפריקה ובדמעות מלוחות של חיסרון. והיתה מכניסה את העוף לתנור ומוציאה ומגישה בחיוך לבעלה ששב מבית תלמודו וליבה יבש וחסר התחדשות. ולא ראו עליה כלום מבחוץ. רק מבפנים היתה משתוקקת לדיבורים שיחדשו אותה ויגלו לה עד כמה יקרה היא ושווה לפני השם. והיתה מנסה להתפלל תוך כדי שטיפת הצלחות משאריות הפפריקה והדמעות, ומבטת מדי פעם השמימה בגעגוע עמוק.

ולא ידעה. אך באותו הזמן בו זיווגה את הגרב האובדת או ששוחחה בטלפון החמוס עם חברה שלא הבינה מה עובר עליה--- כבר היו עיניו של הרועה הנאמן צופות בה ברחמנות. כבר הלכה וקרבה היא אל אותו הר ומבצר מופלא. בו, מגלה איך הכול יקר... איך בכל פעולה פשוטה - מגלה היא את כבוד השם יתברך... והיא המשיכה לילך בגעגוע במדבר הלב היבש, ובעומק - דברים רבים התחוללו... אחר כך, הלכה באיזה ערב להרצאה מעוררת.

אחר כך, הלכה באיזה ערב להרצאה מעוררת. והיו הדברים גבוהים ונשגבים והמרצה היתה אישה גדולה מאד, שְׁאִינוּ (גִּדְר) אֲנוּשֵׁי כָּלִל שְׁתֵּהִיָּה אִישָׁה דְּגוּלָּה כָּל- כָּן וְנִשְׂאָה וּרוממה את הקהל בדיבורים נוקבים ותלתה דבריה באֵילָן גְּדוֹל





לצאת מכל המצרים

דיכאונות וייאושים, האם את מסתכלת על עצמך בעין רעה חלילה? או שאת מסתכלת על עצמך בעין טובה, מדברת דיבורים טובים וממילא מחשבות טובות ממלאים ליבך?

על ידי שאת זוכה לקיים את עצת ההתבודדות והאזמרה את מכניסה לעצמך עוצמה של אמונה. כל הזמן תזמרי לעצמך כמה טוב יש בך, כמה טוב עשית, ולכמה טוב את זוכה, וכך כל הרע שבך - יתחסל. המחשבות הרעות - ייחלשו וייעלמו. האמונה החזקה שתקבלי תיישר את כל מידות הלב ותרפא אותן. רבי נחמן הזהיר אותנו מאוד ללכת עם הנקודות הטובות שלנו, לפרגן לעצמנו כמה טוב עשינו היום, להוציא את זה בפה! להזכיר לעצמנו זאת כל הזמן. ולמה? כי היצר הרע מנסה להשכיח ממך את כל הטוב שאת עושה - וכך מנצח אותך. כאן את לא בסדר, ושם את נוראה, וכך מונה את חסרונותייך, ואת הולכת ונחלשת. אבל אם נקשיב לצדיק - ננצח במלחמה היום יומית הזו. כל יום, חוק ולא יעבור - נספר לפני השם את הטוב שלנו. תודה השם על זה, ותודה על זה... כך נרענן את המחשבות הפנימיות שלנו. אוויר נקי וזך ימלא אותנו, שמחה ואושר יציפו את הלב. פתאום את שמחה, ולמה? מזיכרון הטוב שלך. בבוקר כשתרצי לקום, יהיה לך כוח וחשק! לא תרצי להישאר במיטה. אני שווה! אני זוכה לפעול דברים נפלאים בעולם והשם שמח בי, השם מזכה אותי, הוא שבחר בי אתמול והוא יבחר בי גם היום וייתן לי כוח לעשות מעשים טובים ולהתחבר אליו!

אך מי שחלילה לא עושה את העבודה הקדושה של האזמרה, אינה מזמרת ועושה עניין גדול מכל הנקודות הטובות שלה, ובמקום זה נותנת למחשבה לשוטט, להיפתח לכל הכיוונים, אז... כל דכפין ייתי וייטול! היצר הרע רואה שאין שומרים והשערים פתוחים - נכנס ומבלבל את המוח: תראי מה לא עשית פה, וכמה את יכולה לסבול את זה, ועד מתי! ועוד החלשות. איזה אנרגיות את רוצה שיהיו לך? לא פלא שאין לך כוח לקום בבוקר!

כשמקשיבים לצדיק בתמימות ובפשיטות, כל יום הוא יום חדש ויפה, הזדמנות נוספת להתקרב להשם יתברך. כל יום אני עולה מדרגה בחיפוש וביקוש כבוד השם. והכול בזכות זה שאני עומדת על המשמר. פתאום נהיים לנו כוחות אפילו לשמח אחרים. אני הולכת עם פנים שוחקות ברחוב, זוכה לשמח נשים אחרות, למלא גם אותן שמחה. שזו מעלה עצומה. אדם עם פנים שוחקות, ליבו שמח, אין בליבו הפקרות, מחשבות רעות לא תופסות בתוכו עמדה. הגן שלו יפהפה, עם ריחות נעימים ופירות טעימים.

רק 20 אחוז יצאו ממצרים, השאר מתו במכת החושך. אתה רוצה חושך? תדעי שזה יהרוג אותך. אתה תאבד את עולמך חלילה! בואי תקשיבי לצדיק, תשיחי את הנקודות הטובות שלך, תזמרי אותם! שעה ביום תעמדי עם לב נשבר. וכך תחיי חיים טובים ומוארים! שנזכה לכך אמנ!

הקדוש ברוך הוא יתברך שמו רוצה שכל אחת מאתנו תזכה לצאת בכל יום מהמצרים שאופפים אותה. מצרים שעוצרים, מתישים ומייאשים. כמו שכתוב: "ויושע ה' ביום ההוא את ישראל מיד מצרים... וירא ישראל את מצרים מת על שפת הים... וייראו העם את ה' ויאמינו בה' ובמשה עבדו". כי בכל יום מתגבר היצר הרע בהתגברות מחודשת על כל אחת מאתנו להפילה, להרחיקה ולייאשה. ורק הצדיקים האמיתיים הם אלו שמלמדים אותנו את הדעת הנכונה להבין את המהלך שקורה אתנו. הם נותנים לנו חיזוק ועצות אמיתיות לא ללכת שולל אחרי עצות היצר שמשאירות אותנו במצרים.

לא פרייר

היצר הרע אינו פרייר. הוא עובד קשה. גם כאשר בלמת אותו בחזית אחת והוא נכשל במזימתו, לעולם אינו מתייאש, רק ממשיך הלאה. את עוצרת אותו פה, הוא ממשיך מהחזית השנייה. ערמומי הוא ועובד ללא הפסקה, מצאת החמה ועד שאת נופלת שדודה בלילה הוא חושב עליך מחשבות. גם כשאת ישנה - מתכנן כיצד להפילך ביום הבא. בלי צדיק האמת שעוזר לנו ליישב דעתנו - לדעת איך לא להתבלבל, לזהות אותו, לקום מחדש ולהתגבר אחרי נפילה - אי אפשר! רוצה להיוושע? לצאת מהמצרים, הדיכאון וחלישות הדעת שתוקפת אותך? תקשיבי לצדיק, תאמיני בה' ובמשה עבדו. כך פתאום תזכי לראות "ויירא ישראל את מצרים מת על שפת הים", מאילו דיכאונות וייאושים, מאיזו חלישות הדעת יצאת. המצרים מתים על שפת הים! הים זה העולם הזה המלא גלים ומשברים, "כל משבריך וגלייך עליי עברו". ובזכות שזכינו להתגבר ולהקשיב בתמימות ובפשיטות, ללא חוכמות יתרות וללא התחכמות, לצדיק האמת ולעצותיו הקדושות - נראה את היצר הרע נופל מת על שפת הים.

רועה נאמן

השם ברחמיו נתן לנו בדורנו צדיק יסוד עולם ושמו רבי נחמן, שאמר שאחרי שהגיע לעולם אי אפשר להתקרב להשם יתברך בלעדיו. אנחנו רואים אנשים שחזקים בתורה ויראת שמיים, אבל כל עוד אינם מקורבים לצדיק האמת רבי נחמן, כשיבוא עליהם ניסיון קשה, יקשה עליהם לעבור אותו בשלום.

רבי נתן אומר לנו שאמונה בה' יתברך לבד אינה מספיקה. כי השם גילה דעתו שהוא מגלה דעת וממשלה לצדיק יסוד העולם, זהו רבי נחמן שאמר על עצמו שממנו עד משיח לא יהיה חידוש. הוא מתקן הנשמות. הצדיק עומד מאחורי כל עצה שהוא אומר. עצתו עוזרת לא רק לעולם הזה, אלא לכל העולמות כולם: לעולם הבא, ולתחיית המתים, ולסוף האחרון.

הישועה היא בדעת

הישועה האמתית היא בדעת. כשנושעת בדעת יש לך את השם ולא חסר לך כלום. את יודעת שהכול לטובה, את מקבלת הרגשה פנימית עוצמתית בעומק נבכי הנפש שהשם איתך וכך זוכה לחיים מאושרים. האושר תלוי במה שיש לך בתוך הלב. אילו מחשבות מסתובבות שם? האם מצויים שם

לשמיעת קו השמחה וההתחזקות

התקשרי: 079-6076735



איך גורמים להם לעזור?

שכן נעשו. גם לאחר מעשה, כשהמוצר כבר מוגש לשולחן, נשבח: "אתם יודעים למה הקוגל טעים כל כך? כי מירי קלפה לנו את תפוחי האדמה", או - "אתם יודעים למה הסלט כזה משובח? כי מוישי הוציא את הירקות מהמקרר, וגיטי שטפה אותם אחד אחד במים!", לא משנה שעם "העזרה" הגדולה לקח לך להכין את הסלט זמן ארוך בכפל כפליים, או שאת היית צריכה להשלים את שבעת תפוחי האדמה הנותרים לקוגל... כשאת משבחת את חלקי הפעולות הקטנות את מרוויחה ילדים מגויסים יותר.

לבקש עזרה באופן ובמידה המתאימים

לפעמים בלי לשים לב אנחנו נותנים לילדינו דברים שקשים מדי לביצוע עבורם. למשל, אמא נותנת לילד קטן לזרוק שקית פח כבדה מאוד. זה לא הגיוני לבקש דבר כזה מילד קטן. כדאי לשים את הפחים בשקיות קטנות ולקשור היטב, שלא ייזל, שלא יטפטף בדרך. שווה לבזבז שקית נוספת, ושלא יסתבכו מדי. אפשר אפילו לשאול את הילד אם נראה לו שהוא יכול לבצע את הפעולה. נכון, תמיד נדמה להם שקשה להם מדי, לכן נפעיל גם את שיקול דעתנו ונשים לב שלא דרשנו דרישה מוגזמת. לא לכל ילדה מתאים לגהץ ערמת גיהוץ, וגם לא כל אחת יכולה להיכנס למטבח הפוך ולהצליח לסדר אותו כנדרש. כשאת שולחת ילד לערוך קניות, צריך לבדוק שסוג הקנייה מתאימה לילד. יש ילדות קטנות שמסוגלות לעשות קנייה גדולה, ויש גדולות יותר שלא מסתדרות בלי הדרכה מפורטת. כשאנחנו שולחות ילד נאמין שהוא מתמודד שם כמיטב יכולתו וגם אם יביא מוצר שאינו מתאים (שלוש חבילות קורנפלקס בערב פסח, רק כי היה מבצע, מה תעשי עם זה עכשיו?) נקבל את זה באהבה כניסיון במידת הכעס.

פסח להשם!

אנחנו בערב פסח. נזכור שאנחנו עבדים להשם ולא לפרעה. אנחנו צריכות לחזק בתוכנו את האמונה שיש דרך להוביל את המשפחה לעשייה הברוכה של ערב פסח בלי כעס ועצבים. אני זוכרת את אחת השכונות עומדת במרכז הבית עם חבילת וופלים בערב פסח. בשביל להגביר את החשק של הילדים לעשות משהו בחדרים לכבוד פסח, העזה להסתכן במוצר חמצי כזה ועוד נתנה את הפרס לפני הגשת העזרה! היא באמת נדירה. רובנו נותנות את הפרס לאחר המעשה, ואכן זה יפה מאוד לקנות איזה מגנום או טילון "שווה" לכל העוזרים החרוצים שעובדים לתוך הלילה אחרי שהקטנים נרדמו. אנחנו מתחילים פרויקט והארטיק מחכה לנו. מי שיעבוד קשה ירוויח. הפרס הזה משמח ונותן חוויה חיובית לעבודות של הפסח. הילדים יזכרו את זה לכל החיים. בכלל, מנהג מבורך לחלק פרס לילדים שהתאמצו. יש מלמדים שכל היום מחלקים דברים קטנים לילדים על כל פעולה של מאמץ: שקדי מרק, שוקולד צ'יפס, פופסים וכו'... ילדים חיים על פרסים, וכשהם גדלים יש להם מתיקות מהזיכרון.

הדבר החשוב ביותר כשאנחנו כבר מבקשות את עזרת ילדינו, שנזכור שזוהי זכות לילדים להתגבר על טבעם ולהקשיב לנו. אם אחשוב כך, אציג את בקשת העזרה במאור פנים ואגביר את האפשרות שכן יקרה. בליל הסדר נאכל מרור. אבל אנחנו יכולות לבחור איזה מרור נאכל השנה, כזה חריף שמזעזע את כל המוח או מרור שהוא חסה. בוודאי יש הר על המבצר ובת המלך הנמצאת בתוכו מחכה לנו, נמשיך לחפש את הדרך באמונה שזה אפשרי.

פסח כשר ושמח!

ישנם שני נושאים בחינוך ילדים שבהם יש הכי הרבה התמודדות: עזרת הילדים בבית ומשמעת. אלו נושאים שגם אם נדון בהם, נעלה עצות ותובנות, הכול יישאר בגדר "כולי האי ואולי". אולי יצליח לנו ואולי לא. ובכל זאת יש עיקרון בסיסי שניקח ממעשה מאבדת בת מלך. השני למלכות האמין בכל ליבו ש"ישנו בוודאי!". בוודאי יש דרך להגיע ללב הילדים, להר ומבצר החינוך. כרגע אני יודעת את הדרך הזו, ואני מלאה בעצבים וחולשות, אבל זה לא אומר שאין דרך. אני אמשיך לשאוף לשם! והוכחה לכך היא שלכל אמא ישנם רגעים מקסימים בהם הילדים משתפים פעולה, עוזרים בשמחה והאווירה בבית נהדרת. את אותם רגעים נפלאים, גם אם נדירים, נציין לעצמנו מאוד מאוד. הנה, הייתי שם! נגעתי בהר ובמבצר! נמשיך להתחנן לבורא עולמים לסיעתא דשמיא. נבקש בפשיטות כל פעם מחדש: "הוי ריבוננו של עולם! אני רוצה לנקות את הארון לפסח, אנא תעזור שהם ישתפו פעולה...!" וכן על זו הדרך.

ילדים זה שמחה וגם בלגן

אם נשאל את עצמנו מתי הילדים הכי עוזרים, התשובה היא: כאשר הם לא בבית. תשובה נוספת היא: כשהם ישנים. ותשובה שלישית אפשרית: כשהם בעצמם עוזרים. כי אחרת, ילדים זה שמחה וגם בלגן גדול. באופן טבעי כל דבר שמגיע לידיהם אינו חוזר למקומו. הרצפה לא נשארת ריקה לעולם. אולי בגלל נמיכות קומתם, נדמה להם שהרצפה היא המקום הטבעי לחפצים? ב"ה! בית שקט אף אחת מאתנו לא מאחלת לעצמה. נקבל באהבה את הבלגן, נאמין שכן זה הטוב ביותר, וננסה בגבולות האפשר לחנך לסדר, בלי כעס ועצבים. אנחנו צריכות להאמין שעל ידי הצפופים שלנו, האמירות החוזרות והנשנות, אנחנו פועלות. בסוף המילים ששתלנו ינבטו והילדים יפנימו. "מוישי את המעיל תולים על המתלה ולא זורקים על הרצפה", "ציפי, את התיק מניחים במקום". אולי רק כשמוישי יהיה אבא הוא יבין שתולים את המעיל על המתלה. וציפי, רק כשתהיה אמא תתחיל להקפיד להניח חפצים במקומם. אבל זה לא העסק שלי. אני אעשה את שלי!

עצה טובה שיכולה לסייע היא לשתף את הילדים הקטנים שעדיין העזרה שהם מגישים אינה באמת נצרכת עבורנו. ניתן ליוסי הקטן לשטוף את הרצפה, לשושי הקטנה לשפשף כמה צלחות. העזרה שלהם מבלגנת יותר ממועילה, אבל החוויה החיובית והזיכרון הטוב שיוותרו להם בסיום הפעולה יכנסו פנימה. כשיגדלו וכבר נחייב אותם לעזור - המתיקות הזו תשפיע לטובה.

לשבח את הקצת

כל עזרה בבית היא הפך טבע הילד שמעדיף לחלום או לקרוא קומיקס. את מבקשת ממירי לקלוף תפוחי אדמה, ייקח לה זמן עד שתקום ממקומה ותתייצב במטבח. וזה בסדר. אני צריכה לזכור שביקשתי, ואין חיוב שבקשתי תמולא באותו הרגע. ילד שגדל בסביבה שדורשת ממנו ביצוע מידי ללא פשרות - יגדל להיות מבוגר לחוץ שמלחיץ אחרים. לבסוף מירי הגיעה, נטלה קולפן והתיישרה ליד שק התפודים. ממש עת רצון בשמיים... בתפוח השלישי היא מפסיקה ומכריזה: זהו, קלפתי תפוחי אדמה! התפוחים עודם מלאים קליפות, ואלו רק שלושה תפוחי אדמה, את צריכה בערך עשר. מה עכשיו? דבר ראשון שבחי את מירי על הקצת! לא בטוח שעת הרצון תמשיך אבל יש יותר סיכוי שנקבל עוד מאותה הפעולה אם נשבח בכנות את המאמצים



שמחה בשמיים / א. יהל

אסתי מספרת:

במקצועי אני מלווה נשים ונערות בתהליכים פנימיים. אומנם באופן רשמי אני מתמחה בתחום מסוים, אבל למעשה בכל שיטת העבודה שלי אני משתדלת להכניס את העצות הקדושות של הרבי, ובפרט את ענין השמחה, גם כשעולים נושאים כואבים ורגישים. יחד עם תהליך הטיפול המקצועי אני משתדלת מאוד שיהיו שמחה והרבה צחוק. בקיצור אני "פ)ציחולוגית מדופלמת", לדברי המודרכות שלי. הסיפור שלי אמיתי לחלוטין עם טשטוש פרטיים טכניים בלבד.

סט הפורצלן החדש החזיר אליי נגוהות לבנבנים. מפיות הבד שקופלו בידיה האמונות של אלישבע המתבגרת שלי פרחו בשפעת גוונים אביבית. הילדים בבגדיהם החדשים התרגשו מהפליימוביל החדש. ואני נשאתי עיניים מודות להשם.

השנה הוחלט באספת צוות משפחתית שחייבים (!!!) אורחים לליל הסדר. אחותי הצעירה שמחה לבוא אליי. בית של אמא כבר צר המקום. וכך הגיעו אלינו אחותי ובעלה עם שני הקטנטנים שכעת אכלסו את הסלון בחדווה. בן השנה וקצת הידס בנעליו החדשות המבהיקות ואחיו הקטן בן החודשיים גם עם אמו ששקעה בשנת עילפון בחדרה.

"ההזמנה שלך אסתי היתה פשוט הדבר הטוב שקרה לנו", הודתה לי אודל אחותי נרגשות כשנכנסו אלינו הביתה.

"באהבה. העונג כולו שלנו" עניתי בחן, כשאלישבע לוקחת מידיה את התינוק הקטן ומתענגת על הרכות הממיסה.

"בקרב אצלך" איחלה לה אודל, שמחה לגלות שיש משהו חם לאכול.

"בעתו ובזמנו" חתמה איתה אלישבע נחרצות ושתייהן החליפו קריצה.

לאלישבע שלי תמיד היתה שפה משותפת מפותחת במיוחד עם אחותי. לפעמים הרגשתי שאני קצת מחוץ לתמונה. גיל ההתבגרות רק העצים את התופעה. "תשמחי שיש לה דמות

חיובית שקצת מפקסת אותה", הייתי מרביצה מוסר בנקיפת העלבון שפעמה בלב. "אחותך קרובה יותר בגיל לאלישבע, די הגיוני שהיא תבין יותר את עולמה. הכול בסדר", הייתי מתאמצת לשכנע את הכבוד האימהי הפגוע. "במיוחד שגם את מודה שקשה לך איתה", הצטרף למקהלת המנצחים עוד קול מעודד.

ליל הסדר היה נפלא. הילדים שיתפו פעולה. כוסות מיץ הענבים המסורתיים שנשפכו ונשברו, טואטאו חיש. גם את זעקה המשפחתית הנהוגה אצלנו במילה 'ונצעק', קיימנו ביתר שאת ועוז.

לאורך כל הערב מצאתי את עצמי מתפקדת ביעילות שיא. מגישה מפנה מורידה. אלישבע חביבתי כנראה התעייפה. אודל ניסתה להציע את עזרתה אבל שמחה מאוד כשאמרתי "שאינ צורך ומה פתאום". וכך לאורך הערב הנפלא הן שוחחו, כשאלישבע עוזרת להפליא לאחותי ומתעלמת בעקביות מאחיה, אחיותיה ואמה המותשת.

בבוקר כששוב הן התיישבו בטבעיות זו ליד זו, ביקשתי מאלישבע שתקום לרגע להביא משהו לשולחן. היא קמה בארשת פנים מעונה. "עכשיו את מבינה על מה אני מדברת", שמעתי אותה לוחשת. ספק אליי, ודאי לאחותי.

נפגעי אנישות. הרגשתי שדמי נשפך. "אף אחד לא באמת סופר אותך. תראי איך הבת שלך, עצמך ובשרך, מכבדת אותך כמו נעל", קריין לי פרעה הרשע. "ועוד ליד אחותך", הוא הוסיף במקל נוגשים.

הפרחים מעל מפיות הבד כמושו תחת מעטה הלכלוך. הרצפה המוכתמת מיין אמש לכלכה עליי ועל האימהות הכושלת שלי.

"אני חייבת להתבודד על זה", ידעתי. עזבתי הכול וברחתי אליו. לאבא שלי. סיפרתי לו על כל הרגשות שלי. לקחתי אותי לסדנת טיפול אצל השם. הפציחולוגית הצליחה להצחיק גם אותי.

אחרי ששפכתי אליו הכול, הוא ניחם אותי וגילה לי שאת האהבה והערך האמיתי ייתן לי רק הוא יתברך. הרגשתי באותם רגעים איך הוא מעניק לי הכול ישירות ממנו. זה היה מתוק מדבש.

במוצאי החג מתקשרת אליי אמי שתחלי ומספרת לי: "בצהרי החג נחתי וחלמתי את סבתא סימה ע"ה. היא באה אליי ואמרה לי בחיוך 'את לא יודעת איזו שמחה אסתי שלך עושה בשמיים!'". "תראי מה זה", התרגשה אמא, "בשמיים אוהבים את זה שאת משמחת את נשות ישראל בהדרכות שלך!". "באיזו שעה זה היה, אמא" שאלתי אותה כולי נדהמת. כשסיפרה לי אמא מה הייתה השעה הצטמררתי. בשעה זו בדיוק ישבתי מול השם והתבודדתי!!!





כשכל החיצוניות מתקלפת/ ש. זיו

נחלי לספרתי:

נכנסתי בשער המפורזל של המוסד מתכוננת לאיש את מקומי בתורנות המשפחתית. להגיע למרכז הארץ ממקום מגוריי לוקח לי לפחות שעה וחצי של טרטור בדרכים. אך אין בררה. כולנו התגייסו עבור ליבי שלנו, בת אחותי שנכנסה לכאן במצב קליני לא פשוט. ההנחיה שקיבלנו היא להיות נחמדים לצוות כמה שיותר. להודות מכל הלב, לפרגן. להביא מחוות, ככה סתם, רק בשביל השוחד המותר והראוי שיגרום להם לדאוג לליבי הכי טוב שאפשר.

כל אחת מאתנו מצליחה להגיע לכאן לזמן קצוב של שעותיים תורנות ולא יותר ואילו הם נמצאים עם ליבי 24 שעות ביממה, חשוב שידעו שאנו מעריכים אותם. מרחתי את החיוך המרוצה על פניי ונכנסתי ללובי הרחב שעציצי גרניום מטופחים מפוזרים לאורכו ווילונות בהירים מתנפנים על חלונותיו, מקדימה שלום לסוניה שעמדה בדלפק המזכירות ומנסה להתעלם מהמוזיקה הלועזית שהתנגנה ברקע ומהאווירה שהייתה רחוקה מתורה ויראת שמיים.

נראה שהמקום הזה מעסיק יותר גויים מיהודים. פיליפיני אחד עבר עם המטופל שלו, מדבר בקולניות לחברו המצוי בפיליפינים הרחוקים, או אולי אצל איזה סבא בהוד השרון. עוד הודי הסיע חולה לחדרו במהירות שנראתה לי מוגזמת.

מספר מטופלים כונסו במרכז הלובי עם המטפלים הזרים שלהם. הזדרזתי לחדר שלושים ושש להביא גם את ליבי. בדרך כלל בשעה כזו ג'קי מגיע ומפיח במקום האפרורי הזה רוח שמחה כלשהי. ג'קי, שנראה שמוצאו מדרום אפריקה ואולי משהו בדומה, הוא הדמות האהודה כאן במוסד. אין מה לומר, הגוי הזה הוא באמת חסיד אומות העולם שמגיע לו גן עדן מכובד של גויים שם למעלה. פניו צבועות לבן, סביב עיניו עיגולים שחורים, לרגליו סנפירים ארוכים, ואף אדום ומשעשע זרוע באמצע פרצופו.

ליצן רפואי, קוראים לזה. אפשר לראות במוחשיות איך הפנים הנפולות של החולים מתרוממות למראה פעלוליו הקולניים. "לא תחנם", אסור שימצאו חן בעינינו מעשיי הגויים, אך בלי ג'קי המקום הקודר הזה היה עוטר בביצת דיכאון את יושביו. טוב שיש כאן מישהו שלוקח את החיים על צדם הפחות כבד, או לפחות עושה את עצמו ככזה. גם לג'קי היינו נוהגים להודות מקרב לב על שירותי הבידור שהוא מספק למטופלים, ולליבי שלנו ביניהם... ג'קי נהג לחייך חיוך ענק מאוזן אל אוזן. "ליבי משהו משהו!" החווה על ליבי שישבה חסרת הבעה ובהתה במרחב.

התיישבתי באחת הכורסאות ממקמת את ליבי סמוך ונראה. אך משום מה הזמן חלף ודמותו החייכנית של ג'קי לא נראתה באופן. מוזר. איפה הוא יכול להיות? ומה אעשה עם ליבי בשעותיים הבאות שלנו יחד? מהוילון המתנפנף נגלתה הגינה המטופחת של המוסד. עוד מעט תשקע השמש, אך בינתיים קרניה עודן מאירות על העצים והשתילים, הכול מלבלב, ירוק ומזמין כל כך... אצא עם ליבי החוצה ונעביר את הזמן בנעימים בטבע, החלטתי.

רוח טובה קידמה אותנו בחצר המוסד, ועצי השסק והתפוז היו מעוררי השראה. טיילנו בין השבלים כשאני משתפת את ליבי מהרהורי ליבי במראות אותו השבוע, מספרת לה כמה היא יקרה וכמה כולנו מתפללים עליה תמיד. גם מבקשת רחמים ממי שהרפואה שלו שישלח לכאן, למוסד האומלל, הרחוק והמנוכר הזה משפע ישועותיו... בעוד אני ממלמלת, רחש נשמע מאחורי. קולות עלים מתנגשים אלו באלו וצעדים חרישיים. הסתובבתי במהירות, מבוהלת מעט. מי זה נמצא כאן חוץ מאתנו ואיך לא הבחנתי בו קודם? המחזה שנגלה לנגד עיני עלה על כל דמיון.

בין העצים נראתה דמות עטורה בתפילין מתמזגת בצבעי השמיים המתחלפים. כאן במוסד דמות כזו? מי היא? עגילים מוכרות וקוקו קופצני הציצו בינות הטלית. דמות מוכרת נראתה. היי! ממת גוי מניח תפילין? ורגע- אולי הוא בעצם לא גוי בכלל? ג'קי!

עמדתי מסומרת במקומי מתבוננת בנעשה בעיניים

פעורות. ג'קי הבחין בכך. "אתה יהודי?" מצאתי את עצמי שואלת אינטנסיבית. כל כך השתדלתי לקיים בגוי הזה "לא תחנם", ובסוף מתברר שהטוב שבו שייך לעם ישראל. "וזה?" התבלבלתי שוב, "תפילין כשרות, אמתיות?"

"יהודי בטח יהודי, ואם את שואלת, אספר לך את הסיפור של התפילין שלי"

וכבר פרש לפניי סיפור שמרעיד אותי עד עצם היום הזה ומלמד אותי מוסר על נשמות ישראל הקדושות מאין הן לקוחות.

"את אמא שלי אני לא זוכר, גם לא את אבי. הם לא רצו בי ובמילים אחרות נטשו אותי. כשהייתי תינוק הכניסו אותי למוסד סגור, ושם גדלתי. זה היה מוסד קשה ומנוכר. המנהל נהג בנו ביד קשה, כל תעלול קטן זיכה את מבצעו בנחת זרועו. העדפתי להתחמק ממנו כמה שיותר. ובכלל- להיות רובוט טוב, לא לעורר מהומות, לחיות מתחת לרדאר של המדריכים, ולהעביר את חיי בשקט.

יום אחד ילד גדול דפק על דלת חדרי והודיע לי שהמנהל קורא לי. "הוא אמר שתבוא אליו תכף ומיד!" הוסיף בנימה שאינה משתמעת לשתי פנים. "המנהל?" עצם המילה העבירה בי רטט של אימה. לא עשיתי שום דבר מיוחד היום, למדתי כנדרש, מילאתי את חובותיי. מדוע הוא נטפל אליי בחינם?

חשבתי להתחמק ולא להגיע לחדרו. אבל ידעתי שאז רק אחטוף יותר. ברגליים כושלות נשאתי את עצמי לעבר החדר המפחיד ביותר בעולם. מתעלם מלחשושי הילדים שליוו אותי ברחמיים גלויים.

נכנסתי פנימה כשפניי מושפלות. מוכן ומזומן לקבל את גזר דיני.

"שב ג'קי היקר" שמעתי מעליי את קולו של המנהל. אף פעם לא שמעתי את קולו רך כל כך, כמעט מתקתק. מה ארע לו למנהל? ממתי מישוהו יקר בעיניו? העזתי להרים את עיני ולבחון את השטח. ליד המנהל ישבה אישה לא מוכרת. הבעת פניה הייתה רצינית והיא הסתכלה עליי בריכוז כאילו היא מכירה אותי מאיזה מקום. התיישבתי כנדרש כובש את עיני ברצפה ומצפה לבאות.

"אני אמא שלך" הודיעה האישה הזרה בקול קר ומנותק לאחר דקת שקט שנדמתה לי כמו נצח. כאילו מודיעה על תחזית מזג האוויר של מחר, או על תפריט ארוחת הצהרים. שום שריר לא נמתח בפניה. אפילו בחלומות הבלהה החשוכים ביותר לא דמיינתי שזה יהיה קולה של אמי וכך תראה הפגישה שלנו יחד.

"חשוב לי לתת לך את זה" קרבה אליי שקיט אטומה מתוכה הציצו קופסאות שחורות ומבריקות. "דע לך שהיום זהו יום הולדתך השלוש עשרה. אתה בר מצווה, ואתה יהודי."

יהודים מניחים תפילין. לכן הבאתי לך את התפילין האלו. אני מבקשת ממך שתניח אותן כל יום. תברר איך מניחים תפילין, כי אני בעצמי לא יודעת" סיכמה, וכבר נעמדה במקומה, מכתפת תיק צד שחור, וממלמלת משהו על אוטובוס שצריך

להגיע בעוד מספר דקות.

הפגישה הגיעה לסיימה. המנהל הורה לי להודות לאמי ולצאת מהחדר. אני כמובן צייתי, מרגיש שידי רועדות בתוך שקיט הנילון הקשיחה. קיבלתי תפילין. מאמא קיבלתי אותם. אמא שלא רוצה אותי. אמא שאפילו לא התעניינה בי. רק נתנה לי תפילין והלכה לה.

נכנסתי לחדרי והתחפרתי בשמיכה הדקה יחד עם שקיט התפילין הדוממת. דמעות תסכול עלו בעיניי. למה שאקשיב לה? מה פתאום היא מגיעה אליי ונותנת לי הוראות? מי נתן לה את הזכות להגיד לי מה לעשות כשהיא מתנכרת אליי מיום הולדת?

אך משהו חזק ממני אמר אחרת. "ג'קי אמא זו אמא. ואם אמא שלך אמרה לך להניח תפילין כל יום, אתה תברר איך עושים את זה ותניח אותם כל יום!"

"אז הייתי בן 13, עתה אני בן 33. ותאמיני לי גברת שטרן, שיום אחד לא פספסתי מלהניח את התפילין שאמא נתנה לי. הנה, אפילו היום, ראיתי שהשמש עומדת לשקוע, אמרתי לעצמי, ג'קי רוץ מהר, תניח ותחזור לשמח את החולים. תעשה את מה שאמא שלך אמרה לך!"

וכבר חלץ תפיליו, נשקן, והזדרז לחזור פנימה, על עגיליו, קעקועיו, ותחפושת הליצן שמלווה אותו דרך קבע.

עמדתי נטועה במקומי בדומה לעץ השסק או התפוז. החיצוניות התקלפה לה באחת. עולם הפוך ראיתי! אם יש שאר רוח כזו, התעלות נפש כזו- מתוך חשכה וגלות כזאת, הגאולה קרובה מאוד.

ג'קי הולך לשמח ולשמח עם החולים, לרומם נשמות, אפילו שאת נשמתו שלו איש לא רומם מעולם. ג'קי יכול היה להיות טיפוס אכזר וקר- כמו שהתאכזרו אליו החיים. יכול היה להיות מלא טינה, רוגז ומכאובות ולהלך אימים על כל רואיו, אך הוא בחר לחיות. הוא טוב ורחמן ויש לו מצווה קדושה שהוא מחזיק בה במסירות נפש, בלי להבין למה, בלי להבין עד הסוף לכבוד מי הוא עושה אותה...

וכבר לא נראה לי המוסד קודר כל כך.

מי יודע מה הסיפור של כל נשמה יהודית שהסתובבה כאן בדור האחרון? מה עומד מאחורי כל פוזה שהיא מתכסה בה? איזה יהלומים היא מסתירה? רק משיח יבוא ויגלה לכל אחד מה עבר עליו בגלות הזאת, ויעלה על נס את כל אותן נקודות יהודיות שהבליחו ונצצו מתוך קושי ומצוקה.

כמו בגאולת מצרים, כך בגאולה העתידה. דם מילה ודם קורבן פסח. דם תפילין ודם ובחרת בחיים. דחפתי את כיסא הגלגלים פנימה מזדרזת לצפות יחד עם ליבי בפעלוליו של ג'קי.



לנקות בשמחה

בחודש אדר עסקנו בפעולות מרוממות שמחה וזכינו לחג הפורים המרקיד והמשמח. והופ... נפלנו לתוך בירא עמיקתא של ניקיונות והכנות. המדור החודש מוקדש לחברות כמוני שניקיון הפסח הוא אתגר גדול עבורן, וניסן מרגיש יותר עבדות מאשר חירות. איך אפשר לשמוח גם במהלך הניקיונות ולא רק אחריהם?

יקל עלינו לראות איך הניקיונות בחוץ הולכים ביחד עם ניקיון של החמץ הפנימי, הרגשי.

עיקר החמץ הרגשי הם העצב, הכעס והייאוש, בני הלוויה של הניקיונות. כשאת מרגישה את הרגשות הללו, מתלוות אליהן מחשבות אופייניות שבולמות אותך מלהתקדם במשימות שלך לקראת החג. הפעם נעבוד על הפיכת המחשבות מבולמות לתומכות על ידי חיבור מחשבה עם חוויה.

ראשית נזהה מחשבה שאינה תומכת בנו כרגע: 'אוף כמה יש לעשות', 'כולן כבר מסיימות', 'אף אחד לא עוזר לי', 'מי בילגן אחרי ססידרת?' 'אין לי כח' ועוד ועוד. (מישהי מזדהה?)

שנית נלמד פעולה חוויתית. זוכרת איך הילדים מגיבים להודעה משמחת? הם מרימים את הידיים למעלה לצדדים וצועקים "יש!" נלמד מהם, נתחבר לילדות ונשאב ממנה שובבות ילדית שמביאה לשמחה. שלישיית נמצא את הנקודות הטובות דווקא בתוך האתגר ונחגוג אותן. כל משפט חיובי כזה נסגור ב"יש" חזק עם ידיים מורמות לצדדים. אפשר גם בישיבה, העיקר לישר את בית החזה, להרים את הידיים ולהוציא קריאת "יש" מרוממת. גם אם עדיין אינך מרגישה את השמחה שבהן, תגידי אותן ותתני לעצמך לקבל את המתנה שבתוכן: 'זכיתי להתחיל מהתחלה' יששש! 'סיימתי עוד מגירה' יששש! נחזור על כל משפט כזה 5 פעמים לפחות. התוצאה לרוב הנשים היא תחושת התרוממות רוח, כוחות נוספים ואופטימיות.

רביעית נחזור למשפטים הבולמים או שאינם תומכים שחיכו בסיבוב. והפעם נעז קצת יותר כדי להפוך אותם. מה יקרה שכשנחבר משפט בולם עם "יש" קולני? האם זה אומר שאנחנו נהנות להיות מבואסות, מכווצות או עצובות? בוודאי שלא. מסתבר שכשנצרף את ה"יש" המרומם למחשבה מבאסת, המחשבה תבלום אותנו קצת פחות. כשנחזור לפחות 10 פעמים כבר תהיה לנו מספיק אנרגיה לסדר/למיין/לנקות עוד כברת דרך. בואי נתחיל: 'אין לי כח, יש', 'אין לי כח, יש', 'אין לי כח, יש', בפעם החמישית או השישית אין לי כח מתחלף עם 'יש לי כח, יש!!'. התחלתי ממקום נמוך של מעט אנרגיה פנויה ופסימיות, עם החזרות אני מתמלאת בחיוניות, אנרגיה ואפילו שמחה שמסייעות לי כרגע להתחיל/להמשיך/לסיים את המשימה שנותרה להיום, ואז נקל לי לומר לסיום: 'איזה כיף לנקות, יש, איזה כיף, לנקות יש'...

נזכור מה שרבינו מלמד: 'קצת זה גם כן טוב' ונחגוג את הקצת הזה... כך פתחנו לנו פתח לעוד הרבה טוב ועשייה שיגיעו אלינו. בברכת הכנות לפסח מלאות חירות של שמחה, טל המורה לשמחה.



שיר מעשייה

אֲנִי אָדָם / א. יָהֵל

ואֲתוּ הָאִישׁ שָׁאַל אוֹתוֹ: מִי אַתָּה?
 וְאָמַר לוֹ: אֲנִי אָדָם
 וְדָחַק אוֹתוֹ וְאָמַר לוֹ, שֶׁהֲשִׂיאוּ אֶת דַּעְתוֹ בְּדַבַּר
 שְׁטוּת
 וְהִתְחִיל לִבְכוֹת מְאֹד
 וְהוּא אָמַר [הִינֵנו הַשָּׁנִי לַמְּלָכוֹת], שֶׁבְּוֹדָי יֵשׁ.



מִי אַתָּ בְּכֻלָּל
 אַתָּ בְּזָכוֹת?
 בְּגִלְלָה?
 מִבִּיטִים בִּי מִלְמַעְלָה
 אִיךָ אֲמַשִּׁיךְ כָּה הֶלְאָה?
 לֹא סוֹפְרִים אוֹתִי
 תְּמָהִים עַל עֵצָם קִינְמִי.
 אוֹלֵי טְעִיתִי
 גַּם אֲנִי בְּעֵצָמִי?
 הַכּוֹנֵי פְּצָעוֹנֵי
 בְּמָקוֹם הַכִּי כּוֹאֵב
 לְתַקּוֹתֵי הַחֲבוּיּוֹת
 קְרָאוּ. שְׁטוּיּוֹת!
 מִי אֲנִי?
 אֲנִי אָדָם
 אֲדַמָּה לְעֵלְיוֹן!
 רוֹצֵה רַק לִבְכוֹת.
 מְאֹד לִבְכוֹת.
 מִי אֲנִי?
 חוֹלֵת אֶהְבֵּת אֲנִי
 לְבִי רִשְׁפֵי אֵשׁ
 וְהוּא אָמַר
 שֶׁבְּוֹדָי יֵשׁ!



אינ לי דיבורים!

אָחד יְהִיָּה חֶזֶק בְּדַעְתּוֹ, וַיְדַבֵּר אוֹתוֹ הַדְּבַר כַּמָּה וְכַמָּה פְּעָמִים בְּלֵי שְׁעוֹר וָעָרֶךְ וְאָפְלוּ אִם יִבְלֶה כַּמָּה וְכַמָּה יָמִים בְּדַבּוֹר זֶה לְבַד גַּם זֶה טוֹב וְיִהְיֶה חֶזֶק וְאָמִיץ וְיִרְבֶּה לְדַבֵּר אוֹתוֹ הַדְּבַר פְּעָמִים אֵין מִסְפָּר עַד שֶׁיִּרְחַם עָלָיו הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, וַיִּפְתַּח פִּיו, וַיִּנְכַּל לִפְרֹשׁ שִׁיחָתוֹ (ליקוטי מוהר"ן תנינא צ"ו)

את לא יכולה לדבר עכשיו? תדברי דיבור אחד, תחזרי עליו אפילו אלף פעמים בהתבודדות אחת, תגידי רק "השם תן לי דיבורים" שוב ושוב וגם זה טוב מאוד. תהיי חזקה בדעתך ותתמידי ואפילו אם "תבל" בדיבור אחד כזה כמה ימים גם זה טוב. ורבינו נותן חיזוק ואומר לך תהיי אמיצה וחזקה לדבר אותו שוב ושוב עד שהשם יתברך ירחם עלייך (ועלינו) ויפתח פיך ותוכלי לפרש שיחתיך.

תשמעי את המילים: תהיי חזקה, תהיי אמיצה, תתמידי, תהיי תמימה ותעשי מה שאני אומר בלי חכמות ותראי בסוף יזרמו לך המילים, יחזור לך השטף... אל תתבלבלי מהקולות של הנחש עמלק שאומר לך תוותר תבואי מחר כשהמוזה תעטוף אותך.

להרים עיניים לשמיים

ועוד בחכמתו הרבה מסביר לנו שיש זמנים שגם את זה אי אפשר לעשות ואז:

וְאָפְלוּ אִם לְפַעְמִים נִסְתַּתְּמִין דְּבָרָיו וְאֵינּוּ יָכוֹל לִפְתַּח פִּיו לְדַבֵּר לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ כָּלֵל אֶף עַל פִּי כִּן זֶה בְּעַצְמוֹ טוֹב מְאֹד דְּהֵינּוּ הַהֲכָנָה שֶׁהוּא מוֹכֵן וְעוֹמֵד לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ וְחָפֵץ וּמְשַׁתְּקֵק לְדַבֵּר, אֲך' שְׂאֵינּוּ יָכוֹל זֶה בְּעַצְמוֹ גַּם כֵּן טוֹב מְאֹד (ליקוטי מוהר"ן, תנינא כ"ה)

תרימי עיניים לשמיים ורק תרצי לדבר. תעמדי לפניו בכנות עם כל הלב ותשתוקקי להשיח ליבך. והדבר הזה לא נחשב "סוג ב" אלא זה בעצמו גם כן טוב מאוד.

רבינו לא מוותר לנו ולא מוותר עלינו. תמיד יש מה לעשות, תמיד יש מאיפה להתקרב תמיד יש נקודה שנכונה למצבי, בכל מצב יש לך הדרכה וכל דבר הוא טוב מאוד. עצם זה שאת באה גם היום לפגישה כשהלב שלך אטום והמחשבות מרחפות ואת רק יושבת את פרק הזמן שקבעת לפגישה בלי לקום לפני הזמן, זה גם טוב מאוד. ואם רצית לדבר ואין לך דיבורים - זה מצוין, ואם חזרת על דיבור אחד שוב ושוב זה מעולה. העיקר שבאת. זה יקר המציאות. אין לך מושג עד כמה.

רק אל תקשיבי לאותו נחש/עמלק/פרעה שמחליש, שמוציא את האוויר, שמזלזל ומבטל את הדבר הקדוש הזה. ההתבודדות שלך היא קודש קודשים גם אם היא נראית ונשמעת ככה. תאמיני לצדיק ולעצותיו הקדושות ותמשיכי לבוא עוד יום ועוד חצי דיבור ועוד הכנת הלב ועוד רצון ועוד לא לברוח אחד, והלב יפתח והדיבורים יבואו בע"ה. כי אין רצון טוב שנאבד.

השם יברך אותך
הדר

יקרה, השאלה שלך מעידה שאת כבר בתוך הסיפור של התבודדות קבועה. אשריך!!! מי שלא מגיעה כל יום בעקשנות בדרך כלל לא פוגשת את המצב הזה שאין דיבורים.

אם את מגיעה להתבודדות רק במצבי קיצון: כשמאוד טוב לך, או להבדיל, כשאת כבר לא יכולה לסבול יותר, ודאי שיהיו לך דיבורים. המצב שאת מדברת עליו זה מצב שפוגשים מתבודדים שהחליטו שהם באים כל יום לא משנה מה. ומי שבא כל יום במוקדם או במאוחר יפגוש את מה שאת מתארת.

ולכן קודם כל כדאי לשמוח שאת במועדון של החברים הקבועים.

את מתארת שאת באה להתבודדות, פינית את הזמן, את באמת רוצה להתקרב להשם אבל כמו שתיארת כל כך יפה - הדיבור המופלא שלך, שרק אתמול הפלאת איתו בהרצאה מול חברה או בדיבור שוטף עם בעלך, הופך לגמגום חסר פשר, המחשבות שלך בורחות עם כל אסוציאציה שעולה בראשך ואת מרחפת בכל מיני מחזות, שטה ממקום למקום, עפה לך, נרדמת, חוזרת למציאות ומגלה שנעלמה לה רבע שעה... והדיבור ממך והלאה. מה עושים?

רבינו הקדוש דיבר הרבה על המצב הזה, ברוך השם, ונתן לנו כלים נפלאים. אנחנו לא ננסה להבין במסגרת היריעה הקצרה הזאת למה זה קורה כי יש כל מיני סיבות למה הדיבור סתום בהתבודדות, אלא נתמקד ברמה המעשית.

עשי מזה שיחה!

העצה המעשית הראשונה והמוכרת היא שתעשי מהדבר הזה בעצמו שיחה. זאת עצה נהדרת, כי במקום לנסות להסיט את הגגנת ואת המצב המרחף שלך הצידה, ולדבר עם השם את הדיבורים ה"מתאימים" לשיחה איתו, תעשי הפוך, תדברי בדיוק על הגגנת ועל מה את חושבת שהיא תענה לך, תספרי להשם בדיוק מה עובר עלייך ועל העייפות ועל הדעת המוסחת והמתפזרת. תשתפי אותו במצב שלך.

תזכרי, התבודדות היא המקום ליצירת קשר עם השם.

ואם גם את זה אי אפשר לדבר?

רבינו, המנחם הגדול, תמיד מחזק, תמיד מעודד ותמיד לא מוותר לנו. אף פעם הוא לא יגיד לך "אין לך דיבורים? את במצב עיפוף/ריחוף? אז עזבי היום, תחכי למחר, כשתנוח עלייך הרוח תבוא..." בגאונותו וקדושתו הגדולה הסביר לנו רבינו כן: קחי משפט אחד - ותחזרי עליו

ועוד אָמַר לְעֵנֵן הַתְּבוּדוֹת, שֶׁהֵיָה דְרָכּוֹ ז"ל לְזוֹרֵז מְאֹד כְּזֶה לְהִיֵּת רְגִיל מְאֹד בְּהַתְּבוּדוֹת לִפְרֹשׁ שִׁיחָתוֹ לְפָנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ כָּלֵל יוֹם וְיוֹם וְאָמַר: שְׂאֵפְלוּ כְּשֶׁאֵין יְכוֹלִין לְדַבֵּר כָּלֵל אָפְלוּ כְּשֶׁמְדַבְּרִין רַק דְּבוֹר אֶחָד, גַּם כֵּן טוֹב מְאֹד וְאָמַר: שְׂאֵפְלוּ אִם אֵינּוּ יָכוֹל לְדַבֵּר רַק דְּבוֹר

שאלה:

כשאני כבר מסתגרת באיזה חדר עם נכונות לדבר עם אבא שבשמיים, כמו וואקום כזה משתלט עליי. פתאום כל יכולת הדיבור שלי הופכת לג- מגומים חסרי פשר. אני מנסה לפתח שיחה מכאן ומשם, כל נושא שאני מתחילה מעלה בי אסוציאציות וסוחף אותי למחזות רחוקים. נגיד - אם דיברתי על הקושי של הילד בגן, אני מתחילה לחשוב מה אגיד לגננת? ומה היא תענה לי? במקום לדבר עם בורא עולם אני מצטדקת או כועסת על הגננת. בשלב כלשהו אני נוחתת חזרה למציאות, ומגלה שעברה רבע שעה של רחפת. למרבה הבושה, יש פעמים שתוך כדי הניסיון לדבר, אני פשוט נרדמת... מה עושים?

ה. ברודי, מנחת סדנאות התבודדות ומלוות תהליכים פנימיים, עונה:





לשמוזה בתפקיד שלנו

הרבנית טייכנר תליט"א בשיחה על הקהילה בחריש, זיכרונות מבית אבא ושמחה בתפקיד שלנו כאימהות ונשים יהודיות. שיחה עם טעם של פעם.

ולראות את מסירות הנפש לשמירת היהדות בכפור הקומוניסטי. איך הרבנית יכולה לחזק אותנו בעבודת הקודש?

בדור שלנו יש הרבה בלבול. מרוב התלהבות ורצון טוב הגבולות קצת מטשטשים. נשים צריכות ללמוד לא לערבב את העניין של הגברים עם העניין שלהן, אחרת נוצרת לה תסבוכת. התבודדות למשל שייכת גם אלינו הנשים, אך בהחלט לא באותו האופן. אני גדלתי על כך שאישה לא מתבודדת בחוץ. מה רע בבית? המקום הטבעי של האישה הוא בבית. בחוץ יש בעיות צניעות ולעיתים זה גם גובל בסכנה.

לפני שהגעתי לחריש התגוררתי בבית שמש. יום אחד עשינו סיבוב, בעלי ואני, ובאחד המקומות החשוכים והבודדים עמדה אישה והתבודדה. היא באמת מתוקה. אבל זה היה פשוט לא שייך! לא צנוע ואפילו מסוכן. הכרתי את האישה הזו ולכן יכולתי להרשות לעצמי להגיד לה: השם אוהב את התפילה שלך, אבל כך במקום בודד וחשוך כזה, זה לא שייך!

ובקברי צדיקים? וכשהולכים ברחוב? האם שם זה בסדר?

צריך להיזהר ממוזרויות. לא למשוך תשומת לב. ללכת בחוץ ולהתבודד בעדינות זה בסדר. נראה שבדורנו מי שלא מדבר לעצמו ברחוב - הוא הלא נורמלי. ובאיזה טריק של אוזניה או פלאפון אפשר ללכת ולהתבודד ואת לא נראית חריגה... גם בקברי צדיקים צריך להקפיד שלא לבלוט, שיהיה בצניעות. אך להיזהר מאוד ממקומות בודדים, חשוכים ומהתבודדות בלילה. וגם ביום - מקומות מבודדים לא מתאימים להתבודדות לנשים!

התבודדות היא מעלה גדולה גם עבורנו - לכל אישה חשוב למצוא מספר רגעים של שקט, של לבד, לדבר ולהשיח עם השם יתברך. לדבר עם השם תוך כדי מלאכות הבית במהלך היום זה נפלא, אבל כשאת לבד ובשקט, המילים נשפכות יותר, מרגישים יותר קרבה, המפריעים מתבטלים. גם בדורות עברו הן היו מוצאות את הזמן השקט ומתבודדות. ובדורנו צריך הרבה תפילה. אני אומרת לבעלי: אם הייתי צריכה לגדל היום ילדים, זה היה גדול עליי. פעם היו פחות ניסיונות, החינוך היה קל יותר... אבל צריך לקחת בחשבון שצריך פניות בשביל להתבודד. כאשר הילדים קטנים זה באמת קשה יותר לפנות זמן להתבודדות, נשים לא מספיקות ומתקשות לעצור את הכול. לעיתים זה גם עלול לבוא על חשבון בני הבית וזה לא רצון השם. כשהילדים גדלים אפשר כבר לסגור את הדלת ולהגיד להם: "עכשיו לא מפריעים. אמא עושה התבודדות!"

אולי תוכלי להטעים אותנו מכמה זיכרונות ילדות?

אמא שלי עוד הייתה גרה באומן בצעירותה בין גדולי ברסלב של הדור הקודם. דודה היה החסיד המפורסם רבי מתתיהו הכהן ברזסקי (המכונה "רבי מאטעס").

באזור פסטורלי בצפון השרון בלב חורש טבעי שוכנת לה קהילת "תמימי דרך" בעיר חריש. קהילה חדשה ומתפתחת שהוקמה אך לפני שנה וחצי אחרי עשר שנות המתנה. הקהילה פועלת בהנהגתם של הרב והרבנית טייכנר שליט"א. עתה לקראת יום הולדתו של רבינו בא' ניסן, הרבנית טייכנר, המיוחסת דור אחר דור לרבינו הקדוש, נעתרה להקדיש לנו מזמנה.

הרבנית, מה הייחודיות של קהילת "תמימי דרך" בחריש?

בעלי משפיע על בעלי תשובה כבר יותר מארבעים שנה, הייתה לו ישיבה בהוד השרון שנקראה "אור הנצח". כשהקים את הקהילה בחריש כוונתו הייתה לקחת את אותם בעלי התשובה, תלמידי האהובים, ולהקים יישוב. לא בשביל פתרון דיור, אלא בשביל מקום לחיות בו חיים אמתיים ברוח רבינו. 10 שנים אנחנו מחכים לפרויקט שהתחיל ונעצר מסיבות כאלו ואחרות וב"ה לפני שנה וחצי זכינו לברך על המוגמר. הגיעו לכאן 70-80 משפחות מדהימות, האליטה שבאליטה. ברובן משפחות צעירות אבל גם משפחות עם ילדים גדולים יותר. הקהילה פתוחה למשפחות נוספות שרוצות לחיות חיי תורה וחסידות ברוח רבינו הקדוש. הקבלה מותנת בוועדת קבלה. מבחינה גשמית המקום מדהים, השכונה שלנו שוכנת בחנייה שלמה ופרטית. יש כאן בית חינוך נפלא ואיכותי לבנות, ובעז"ה לקראת שנת תשפ"ד הבעל"ט ייפתח תלמוד תורה איכותי לבנים. בסמיכות אלינו יש מקומות מקסימים להתבודדות. מדי יום ראשון אנחנו נאספות לשיעור תורה שבו אנו מחזקות אישה את רעותה. ב"ה אווירה נפלאה. הדגש הוא על נורמליות והדרכה נכונה, ובעז"ה רואים פירות נפלאים.

הרבנית, את צאצאית שבע דורות לרבינו הקדוש, אמך היא הרבנית שרה גלבך תחי', שעוד זכתה לעשות חיל באומן



בת חורין

איזה מתוקות!!! חשתי איך ליבי מתרחב באהבת אם אמיתית. הן לבשו שמלה פרחונית אביבית בגווי פסטל ענוגים ונעמדו בשורה חנינית למרגלות העץ בחצרנו. פתע עמדתי בבגדים מהוהים רוזים בכתימי אקונומיקה, סחבת הניקוי מושרשת עמוק בכף ידי. הצצתי עליהן מחלון המטבח, שואפת לרגע אויר באמצע החנק של הסנט מוריץ. "לא מצטלמים עכשיו!", שאגתי את חיי, "תבואו הרגע לסדר את הקניה. אין מקום לדרוך כאן!". בתוך ערמות תפוחי אדמה לפסח ישב בן השנתיים מכרסם בסקוויט. מים מלוכלכים נטפו על ראשי היישר מתריסי השכנה, ואז - פקחתי באחת את עיניי מוחה ממצחי טיפות מים מהכוס שנשארה אמש למראשותיי. אהה אלוקים. איזה ערב פסח חלומי.

איך ערב הפסח שלך? איך את עובדת ואת מי? ערב פסח מאתגר את רוב נשות ישראל. נכון, יש את אלו שכבר בט"ו בשבט מתחילות ושבועיים לפני פסח מכינות עוגות פסחיות בניחווחות המלחיצים את כל השכונה, אבל רובנו ככולנו מוצאות את עצמנו בתוך הלחץ הגדול.

האדמיניסטרציה של שיגור הילדים לחלוקות, לקניות ולניקיונות: "חמץ ונתן צדיקים, לכו להביא מצות! בדרך לכו לחלוקה של החמץ ענבים. רגע, קיבלנו הודעה שהחולצות של הבנים הגיעו. מי הולך? חננאל ומישאל, אתם? הלכתם אתמול להביא את המכירה השכונתית? נו יופי, אז היום תלכו לחלוקות. אין לכם כוח? בשביל מי בדיוק כל הקניות האלו, הא?"

"חנה ורנה! עדיין לא קמתן?!" (דציבל חמש). "היום אתן מסיימות את החדר!" (הדציבל עלה לשבע). המפכה בחדר מיאנה להיגמר. הן ישנות כאילו פסח. ונמאס לך.

"פיגא לאה! לכי עם הקטנים להכול בשקל! לא לחזור לפני שעוברות שלוש שעות. כל שעה תקנו משהו אחר, טוב יפה שלי?" ומעל הכול מרחף סימן השאלה הנוקב. מתי מטעינים את הכרטיסים? מתי?? (אידיש כארד / חסדי חסדיאל וכו').

שימי לב, פרעה נכנס לנו לתוך ההכנות לפסח ויש לו שיטה: "תכבד העבודה". הוא אלוף בלהכביד. דבר ראשון מפוצץ לך את הראש בכל רגע נתון ברשימות של מטלות אינסופיות: קמת בבוקר ואת רוצה בסך הכול להפעיל מכונה - הוא הופך את לחיצת הכפתור לעוד מטלה כבדה ומעמיסה. הניקיונות והבלגן אליבא דפרעה הם סיט שלא נגמר. הקניות - עונש. רק פרעה יכול לייצר לנו כזה חג. איזו עבודת פרך!

עיקר העומס הוא בראש. ממנו מגיע הלחץ. נכון, יש יותר עבודה מהרגיל, אבל, תרגיעו נשים!!

אם את מוצאת את עצמך מתזות בקוצר נשימה ממישימה למשימה, מכינה פשטידת חיסול חמץ תוך בדיקת כיסים וחציית שלוליות; אם את מביטה (בטעות) במראה ומתקשה לזהות את היצור בעל הפנים החיוריים והמבט המזוגג שמביט בך; אם פסח בשבילך הוא עבודת פרך - עצרי!!

בכל מקום שאת מרגישה את קוצר הרוח, לפעמים באופן פיזי אין לך אויר, לעיתים (נדירות) העצבים מתפרצים - זכרי, יקירה, פרעה רודה בך בפרך. מכביד עלייך את העול הרבה יותר ממה שהוא. לא ניתן לו! כבר טעמנו את טעם החירות, יצאנו ממצרים, יש לנו את זה! איך עובדים עם זה בשטח? קודם כל מזהים. כשמגיעה התקפת קוצר (מישהו טעה ואמר 'אני רעב'...), דבר ראשון נושמים עמוק. ואז דווקא לו לרודן הרשע - יוצאים לחירות. שולחים דיבור לשמיים, או מסתכלים עליהם. מנקים את התנור בתנועות מחול קלאסי במקום בקרצוף אגרסיבי. רוקדים ג'ומבה עם המטאטא או מכינים שייק בריאות באמצע החיים. העיקר לא לתת לו לרדות בנו. אנחנו לא עבדים שלו אוקיי? עבדים היינו. עתה בני חורין!!

אני מהילדים הצעירים בבית וכבר גדלתי בירושלים, אך אני עדיין זוכרת את גדולי ברסלב של הדור הקודם. היה רחוב אחד בירושלים, שם היו מתרכזים כל הברסלבים האמיתיים. היינו כולנו כמו משפחה אחת גדולה. כשהיו שמחות היינו משתתפים כמו מחותנים. "הם נכדים של רבינו", היו גדולי ברסלב כמו רבי לוי יצחק בנדר ורבי אליהו חיים רוזין זצ"ל נוהגים בנו כבוד. הייתי אז רק ילדה, בת שבע או שמונה, ולא הבנתי מהי המשמעות של להיות "נכדים של רבינו". מה שהרגשתי זה את הטוהר המיוחד בפניהן של אמי ושל סבתי. הייתה להן תמימות מיוחדת. הן היו מחוברות בקשר ישיר לרבינו של עולם. לאחת מבנות המשפחה לקח שנים עד שהיו לה ילדים, אני זוכרת את אמי עומדת בבית ומרימה ידיה לשמיים, אומרת: "ריבוננו של עולם, יש לך כל כך הרבה נשמות, מה אכפת לך לתת נשמה לזו?" כך דיברה חופשי, שפכה לפני בורא עולם את ליבה. צריך ללמוד מהן. כשאמי הייתה מבשלת - תמיד דיברה עם השם, ובכלל תוך עבודות הבית - דיברו! הן חיו את הקדוש ברוך הוא כל הזמן. יש כאלו שאפילו לא ידעו קרוא וכתוב, הרי באומן משפחות היראים לא היו שולחות לבית הספר. אמא שלי הייתה ברוכת כישרונות, היא למדה לבד קרוא וכתוב ואף חשבון... היא הייתה עוזרת לנו בשיעורים.

מספר שנים לאחר שבירת מסך הברזל, כשכבר היו נסיעות סדירות לאומן, נסענו עם אמא לאומן לראשונה. היא הסתובבה שם וכל אבן ושביל הזכירו לה את אותם ימים, את הנפשות הפועלות שהתגוררו שם. היא חוותה את זה עם כל ההתרגשות והמסירות. היינו צריכים ללכת איתה לאט לאט, כדי שלא תהיה בהתרגשות יתר. לא פשוטים הם הניסיונות שעברו תחת שלטון הקומוניסטים. והפלא הוא שעם כל התלאות שעברו, היו להם מרץ ושמחת חיים שאין לנו היום, צריך לקנא בהם!

גדלנו עשרה ילדים בשני חדרים פיציים, אבל השמחה מאותם ימי ילדות מלווה אותנו עד היום. כל בוקר מחדש אמא הייתה אומרת: עוד יום של חיים יש לי! אמא היא ספר מוסר חי. כל אחת מאתנו צריכה לקחת מזה שלא צריך חיי פאר בשביל שמחה, המותרות זה לא מה שמשמח באמת. העניין זה האווירה שיש בבית. אווירה של שמחה. וכן - צריך לדעת שזה שייך לכל אחת. כל אמא יכולה להכניס בבית שלה אווירה של שמחה. זאת הבחירה שלה - להיות שמחה או עצובה. ועל ידי העצות של הרבי'ה אפשר לזכות להיות שמחות באמת ולשמח את כל בני הבית.

בדורנו הניסיונות גדולים... האם השמחה הזו באמת מתאימה גם לנו?

נכון שבדורנו רבו הניסיונות, אך הנה אפשר לראות מהסיפור הטרגי של דבורי פלאי - אישה שאיבדה שני ילדי חמד ביום אחד, אילו תעצומות רוח! איזו התחזקות נפלאה באמונה ועוד זוכה לחזק רבים! נשים חיות במציאויות חיים שונות, לעיתים קשות, ואנחנו צריכות לדעת שהתפקיד שלנו עכשיו זה להתחזק בשמחה. יש לנו כוח! בכל הניסיונות ואפילו הקשים ביותר אפשר ללכת עם אמונה ולזכות לשמחה. השמחה עושה אותך בריאה לגמרי בגוף וגם בנפש. בזמן הזה של עקבתא דמשיחא הניסיון הוא להיות בשמחה.

אנחנו הנשים צריכות להיות מרוצות ולשמוח בחלקנו. אנחנו צריכות לזכור שאישה נולדה מתוקנת, היא לא זקוקה לכל המצוות בשביל להיות קרובה לבורא עולם, היא קרובה אליו כבר כך. לכן עצם העובדה שאנחנו נשים ואנחנו עושות את עבודת הקודש - מטפלות בבית ובילדים - זאת כבר שמחה שאין לתאר. אנחנו מסודרות! אנחנו לא צריכות לשאוף להיות משהו אחר. השאיפה שלנו פשוט צריכה להיות אישה שעושה בבית כל מה שצריך. התורה מגבה אותנו. אפילו בתפילה יש הקלות. למשל תפילת שמונה עשרה אחת ביום כשהילדים קטנים. כל אישה צריכה לדעת שהיא עושה המון. את יודעת מה זה לגדל נשמה? זה חסד עצום!

ברכה לסיום?

תצליחו בעבודת הקודש! כל הברכות יחולו על ראשכן!

עוד לא נראה כנושם הזה!

הגדה של פסח

מגיד דבריו

פֶּאֶשֶׁר
זָכִינוּ לְסֵדֶר
אוֹתוֹ, כִּן נִזְפָּה
לַעֲשׂוֹתוֹ

מהגאון הצדיק המפורסם
רבי יעקב מאיר
שכטר שליט"א

כולל
אמרים יקדים דברי היוזק
משובבי לב ונפש
בעניני חג הפסח

ונלווה אליו
דברי שיר
ביאורים ופירושים על פסוקי
שיר השירים



ניתן להשיג בחניות הספרים
הפצה ראשית: ועג

קחו והביאו ברכה לכתיכם. טעמו כה ותאורנה עיניכם, ולהתענג מנועם אור הנשמה