

# הברזת מהשיבות

## לסיפורי אלטיות

וכשזה הרחוק מאד נתעורר בעצם ריחוקו ואינו מייאש עצמו בשום אופן, ובוכה וצועק להשם יתברך תמיד, זה בחינת קול ברמה נשמע נהי בכי תמרורים רחל מבכה על בניה מאנה להנחם על בניה, בגין כי איננו... (ליקוה"ל, הלכות פסח ט, יב-יג)

4

מדינת העשירות זה כאן ועכשיו  
**מתבוננות במעשיות**

7

השם רוצה שנשמח יחד. בואו  
נלמד לעשות את זה נכון.  
**זוגיות לאור הצדיק**

6

מי מפחדת להציב גבולות?  
**חינוך עם חינוך**

13

את השמחה צריך למצוא כל פעם מחדש  
**טל המורה לשמחה** בסיפור אישי שייתן  
לנו כוח לשמוח גם במר חשוון



# בתוכן גליון חברות מקשיבות



צילום: שער: אורית חיימוביץ

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 גריד:



תמונות: FREEPIK

הגהה:

ר.ל בהר - 054-846-9963

בס"ד

## נקודת חברה

שיעורים שבועיים מדיבורי רבינו  
שמעבירה חיה הרצברג תחי'  
**072-315-7216**

אנא העתירו בתפילה בעד תינוקות  
של בית רבן שזוקוקיים לרחמי שמים  
**נהוראי מאיר בן עדי**  
**איילה שפרה בת תמר**  
**חנה שושנה בת מרים מירל**  
בתושח"י

שלא נתיימש לעולם

3 יריעת פתיחה

בטיפול אישי של בעל התפילה

4 מתבוננות במעשיות

להציב גבולות עם אהבה וחמלה

6 חינוך בחיך

להתקרב - חלק ב'

7 זוגיות לאור הצדיק

העיקר שהכל תלוי בו - התחזקות

8 תמונות חיים

להיות מחוברת

10 שמחה והתחזקות

תפילת כל פה

12 שיחת חברות

לחפש לבקש וגם למצוא את השמחה

13 טל המורה לשמחה

מה בין לב נשבר לעצבות

14 עצה למעשה

במדינת העשירות

15 מילתא דשטותא

לתרומות ניתן להפקיד ל:

בנק מזרחי סניף 524

מס' חשבון: 699911

ע"ש עמותת "אור האמונה" הריש

**(חובה לציין "עבור עלון חברות"**

**מקשיבות ולעדכן בפל' 0504116096)**

## למערכת חברות מקשיבות,

תודה רבה על העלון שתורם לי רבות  
ובפרט על הטור המחזק והיפה של הדר  
ברודי בנושא ההתבודדות. אני מרגישה  
שאני נתרמת ממנו מאוד, וההתבודדות  
שלי השתדרגה פלאים... רק דבר אחד  
צורם לי, והייתי רוצה על כך הסבר  
והבהרה.

נשמע מהטור שאישה צריכה לעשות  
התבודדות, בלי שום התחשבות בעבודות  
הבית, הבעל והילדים. ממש כמו איש.  
לעזוב את הכול ולהתבודד. והרי אישה  
היא לא איש! והבית אמור להיות במקום  
הראשון אצלה.

אשמח להסבר והבהרה. **תודה, שולמית.**

## תגובת ה. ברודי:

**שולמית יקרה,** אני שמחה מאוד שההתבודדות שלך השתדרגה פלאים ב"ה, זאת הייתה המטרה  
והלוואי שכולן יקחו את הדברים לעשייה רצינית כמוך. כמאמר רבינו "נכספתי מאוד למשוך את העולם  
אל העשייה".

ובקשר לדבר שצורם לך: ודאי שאין כוונה לעזוב ילדים בוכים ולברוח מתפקידך כאישה בשביל  
התבודדות. התבודדות נועדה לקרב, לא לרחק. אבל מאידך, כשרבינו דיבר על ההתבודדות הוא  
אמר "מעלה עליונה וגדולה מן הכל דהיינו לקבוע לו על כל פנים" זה הדבר הראשון שאמר: לקבוע.  
ובהמשך גם מוסיף שיתמיד בזה כל יום. וכבר למדנו שגם נשים צריכות להיות "חסידות" ולקיים את  
העצות של הצדיק. ושאי אפשר להיות איש כשר בלי התבודדות מקטן עד גדול. ויש על זה יצר רע כי לא  
כל יום אני מרגישה שזה דחוף ואז "לדעתי" היום זה לא מתאפשר ובא על חשבון הילדים או הבית. אבל  
אם ברור לי שזה האוויר לנשימה שלי, החיות שלי, וברור לי שאת הציווי של הצדיק עושים בתמימות בלי  
שאלות וקושיות ולא לפי המרגש היומי, אז יהיה לי זמן. אולי זה לא יהיה שעה אלא עשר דקות אבל אין  
מצב בעולם (בעז"ה). שאני לא מוצאת כמה דקות של עצירה ביום. יש יצר רע גדול שאומר לנו שדווקא  
להתבודדות אין זמן וזה לא נכון. גם האישה הכי עסוקה בעולם כשהיא מבינה שהיא צריכה משהו וזה  
קריטי לחייה היא תיסע עד נהריה ואפילו כל יום בשבילו.

היצר הרע אלוף ב"לסבן" אותנו רק שחלילה לא נתבודד. כי זה כל כך גדול. כי זאת הצלת הנפשות  
שלי. צריך מסירות נפש והרבה תמימות ובעז"ה נראה כולנו שלא רק שזה לא בא לעולם על חשבון  
הילדים אלא שכולם יוצאים מרווחים מזה בענק. אין מצב בעולם שמפסידים מקיום העצה הזאת.

אשרינו! **בהצלחה גדולה, הדר**

100 עלונים

נתרמו  
לרפואה  
שלמה לרינה  
מסעודה בת  
גיט טובה

העלון  
מוקדש

לעילוי נשמת  
חיים בן נחום  
ז"ל

100 עלונים

נתרמו לזיווג  
הגון מהרה  
לעדי מלכה  
בת מירב  
מרים.

200 עלונים

נתרמו לע"נ  
לילי בת רחל  
(גי'קי) בן לילי  
ז"ל

100 עלונים

נתרמו  
לע"נ עמרם  
(ארמנד)  
בן שמחה  
ז"ל

50 עלונים

נתרמו  
להצלחה  
בפרנסה  
ובכל  
העניינים

150 עלונים

נתרמו  
לרפואת סימה  
שמחה בת  
זמילה גאולה  
ומשה בן בידה

50 עלונים

להפצת אור  
רבינו הקדוש

50 עלונים

נתרמו  
לרפ"ש  
לאמי היקרה  
מנב"ת  
מרגלית בת  
אני

100 עלונים

נתרמו  
לרפואת  
התינוק  
ישראל נתן  
חיים בן  
שירה

# שלא נתייאש לעולם

ומבקשים טיפול. כל מה שהפקרנו מאחור מתויק בתיקיית "אחרי החגים" קם וכמעט מוחק את ההווה שלנו. הצילון!  
בתוך כל הבהלה המתעוררת, אנחנו צריכים את הצדיק הרחמן הזה שיסתכל עלינו יחד עם שאר צדיקי אמת.

כמעט באמצעו של החודש מוצבת תחנת התרעננות מעוררת מאוד. "א" בחשוון. קולה של אמא נשמע ברמה. אמא שמלווה אותנו מאז ומקדם. אמא מתוות דרך. שתמיד מתפללת עלינו. תמיד דואגת לנו. ואף פעם לא הפסיקה לבכות עד שנחזור מהגלות הארוכה. אמא רחל.

## יש שכר!

בלשון התורה כבשה מכונה "רחל", כשאנחנו עוצרות ומבכות את מצבנו הרוחני המרוחק, אנחנו משולות לכבשה בעת הגז. עומדת חסרת אונים מול הגוזזים שנוטלים ללא רחמים הודה ותפארתה, משאירים אותה חסרת כל צמר. ורבי נתן מסביר ש"הגוזזין", אלו העברות והתאוות הרעות שבאות ונוטלות את המעשים הטובים של היהודי שנקראים "בנים". הנשמה כה מתביישת, מר לה מאוד. מרוב צער היא כמעט נאלמת בפני גוזזיה. אך אז מגיע הצדיק הגדול שמכונה "יששכר" על שם שמעורר אותה שלא תתייאש, כי הרי עדיין יש לה שכר! וכך לוחש באוזנה: אל תתייאשי רחלה קטנה, אל תחדלי מלבקש את הטוב של עצמך, אל תתנחמי בהבל וריק העולם! המשיכי לבכות ולבקש...

וכך היא מתעוררת לבכות מחדש על הטוב שנלקח לה. בבכי גדול, ללא הפוגות היא ממררת. "קול ברמה נשמע נהי בכי תמרורים רחל מבכה על בניה מאנה להינחם על בניה".

ההתחזקות של הנשמה הקדושה שלנו עושה רעש גדול בשמיים. איך היא שם, הרחלונת הזו ממשיכה לצפצף רחמים, איך ה"נהי" שלה לא ייבש כבר, איך היא לא נסחפת יחד עם כל העולם ומחפשת "משככי כאבים" מדומים, איך היא רוצה את הדבר האמיתי, את הקדושה. והיא לא מוותרת!

לכזו רחלה נותנים נחמה, "מנעי קולך מבכי ועינייך מדמעה כי יש שכר לפעולתך!" עליה מאירים הארה והתחזקות נפלאה מלמעלה.

"בואי", הצדיק הרחמן אומר לי וגם לך, "זה לא המקום האמיתי שלך, בתוככי הקליפות. לא סובבת נכון את המפתח, הנה תראי, אם תגביהי אותו קצת, לא בכוח, ברכות, אם תכווני לצד השני, הדלת תיפתח, אל תתייאשי, נשמה".

**"ואת זה פועל צדיק הדור במעלה מאוד, שהוא בחינת יששכר, שמודיע לכל נפש: 'יש שכר!' כי אין שום יאוש בעולם, וגם הנמוכים מאוד, הדרי מטה, יכולים להתחזק, כי כולנו נשוב אל בוראנו מהרה!"**

(ליקוה"ל, הלכות פסח ט, יב-יג)

"תהא שנת פתיחת דלתות" דרשו על השנה שלנו. הלוואי ונזכה שהשנה ייפתחו בפנינו כל הדלתות הנעולות. שכל הבנים ישובו אל גבול הקדושה. שנזכה להארה והתחזקות קדושה וגדולה מלמעלה להמשיך ולדרוש אותו יתברך.

קריאה מהנה ומחזקת! שלכן חברות מקשיבות.

זה היה בעיצומם של צוהרי שבת המלכה. דפיקות ונקישות נשמעו בעוצמה מכיוון חדר השירותים. "אבא! אבא! תפתחו לי! תפתחו לי כבר!" קולה הדקיק של רבקי בת הארבע נשמע ברורות. וכך נשלפנו ממנוחת השבת היישר לדלת הנעולה, אבא ואמא שמנסים להרגיע את הבהלה ולהסביר לקטנה בכל דרך אפשרית כיצד לסובב את המפתח לכיוון הנכון. אבל ללא הועיל. רבקי לא הבינה. והבכי שלה נעשה היסטרי מרגע לרגע. בשלב מסוים נדם הבכי. קולה של רבקי לא נשמע. השתנקויות אומללות נשמעו תחתיו. הלב שלנו נפל. ריבונו של עולם, מה עושים? רק שלא תתעלף לנו שם! השעה שלוש בצהריים. שעות ארוכות נותרו עד מוצאי שבת. איך נביא פורץ עכשיו? אבל להשאיר את רבקי בפנים לא בא בחשבון. "אין בררה" פסק בעלי, "הבוידיס" תכנסי דרך הבוידיס, תצאי מהצד השני ותחלצי אותה". הבוידיס הוא מן מחסן שמקובע מעל חדר השירותים. שאני אכנס לבוידיס הטחוב והמאובק? אבל בעלי אמר! והמצב קשה... בתעצומות של אמא לביאה הצבתי כיסא וזחלתי פנימה. גוחנת בתוך החרך הצר, מזיזה עצמים בלתי מזוהים וקוראת בעוז: "רבקי, אמא באה, הנה, תכף תראי את אמא!". קריאת התקווה העלתה בכי מחודש שהרגיע אותנו מעט. תוך כדי שאני גוחנת בזחילה מהירה, אני מבינה למצער שאין לי כל סיכוי לרדת מהבוידיס הגבוה בלי לשבור משהו, רחמנא לצלן, ובטח לא לחלץ. אך מה לעשות? הנה אני כבר כאן! מתחתי מוצבת רבקי קטנה וחסרת אונים אווזת במפתח הכסוף. "אמא! אני רוצה לצאת" קולה נצבע בגוון של תקווה לנוכח פרצופי הנישא מעליה. לרגע חשבתי להתייאש ולהישאר איתה כך, עד יבוא הפורץ לשחרר את שתינו, אבל אז ניסיתי להנחות אותה. רבקי שמרה איתי על קשר עין ויכולתי להנחות אותה בדיוק, וגם להרגיע עם חיוך כי גם אני ראיתי בדיוק מה היא עושה. תוך דקה הדלת נפתחה ורבקי יצאה לחיים טובים ולשלום...

## הולך לפניכם

את הסיפור הזה סיפרה לנו אמא של רבקי. שבעיקר התרגשה מהתובנה שנולדה בה מכל ההרפתקאה השבתית הזו. וכך אמרה: "פתאום הבנתי מה רבינו עושה בשבילנו. אנחנו קטנים ורשים, מצויים בחשכת הגלות. אין לנו מושג איך לעזור לעצמנו. אין לנו מושג איך להיחלץ מעבותות החומר הלופתות, מהאטימות של דור העקב. אבל הוא יודע בדיוק את המקום שלנו, הוא רואה אותנו. והוא מנחה אותנו, צעד אחרי צעד, עד שאנחנו יוצאים מהבוץ. הוא רועה אמיתי, רחמן. הוא יודע איך לגרום לנו להקשיב ולהתקרב לאבא שבשמיים. הוא מבקש מאיתנו לסמוך עליו - מה יש לכם לדאוג מאחר שאני הולך לפניכם!"

## אמא אחת שדואגת

בימי חשוון פתאום אנחנו מוצאות את עצמנו תוהות ובוהות מול חודש שלם נטול חגים. הילדים מזמן מאוחסנים במסגרות, ואנחנו מחפשות את עצמנו מחדש. מה איתנו? מה יהיה? לאן כל זה הולך? שאלות קיומיות דורשות את עלבונן. כאבים ישנים מתעוררים





## מעשה מבעל תפילה

חלק ג'

### מדינת העשירות



**וַיְהִי הַיּוֹם, וַהֲיָה מְדִינָה, שֶׁהָיָה שָׁם עֲשִׂירוֹת גְּדוֹל, שֶׁהָיוּ כָּלֶם עֲשִׂירִים אֶד הָיָה דַרְכָּם וַהֲנִהְגָּתָם זֶר וּמִשְׁנָה מְאֹד כִּי הִכַּל הָיָה מִתְנַהֵג אֲצֵלֶם כִּפִּי הָעֲשִׂירוֹת שֶׁהָיָה עֵרֶךְ מַעֲלַת כָּל אֶחָד וְאֶחָד כִּפִּי הָעֲשִׂירוֹת שֶׁלֹּו שְׂמִי שֵׁישׁ לוֹ כָּךְ וְכָךְ אֲלֵפִים אוֹ רַבּוֹת יֵשׁ לוֹ מַעֲלָה זוֹ וּמִי שֵׁישׁ לוֹ כָּךְ וְכָךְ מִמּוֹן יֵשׁ לוֹ מַעֲלָה אַחֲרַת וְכֵן כִּיּוֹצֵא בְּזֶה כָּל סֹדֵר הַמַּעֲלוֹת הָיָה אֲצֵלֶם כִּפִּי הַמִּמּוֹן שֶׁל כָּל אֶחָד וְאֶחָד וּמִי שֵׁישׁ לוֹ כָּךְ וְכָךְ אֲלֵפִים וּרַבּוֹת כִּפִּי הַסְּכוּם, שֶׁהָיָה קְצוֹב אֲצֵלֶם הוּא מְלֶךְ וְכֵן הָיָה לָהֶם דְּגָלִים שְׂמִי שֵׁישׁ לוֹ כָּךְ וְכָךְ מִמּוֹן הוּא בְּדָגֵל זֶה וַיֵּשׁ לוֹ אוֹתוֹ הַמַּעֲלָה פְּלוֹנִית בְּאוֹתוֹ הַדְּגָל וּמִי שֵׁישׁ לוֹ כָּךְ וְכָךְ מִמּוֹן הוּא בְּדָגֵל אַחֵר וַיֵּשׁ לוֹ שָׁם אִיזָה מַעֲלָה בְּאוֹתוֹ הַדְּגָל כִּזוֹ**

לְפִי עֵרֶךְ מִמּוֹנוֹ וַהֲיָה קְצוֹב אֲצֵלֶם כִּמּוֹן יְהִיָּה לוֹ, וַיְהִי נֶחֱשֵׁב בְּאוֹתוֹ הַדְּגָל בְּמַעֲלָה פְּלוֹנִית וְכִמּוֹה מִמּוֹן יְהִיָּה לוֹ, וַיְהִי נֶחֱשֵׁב בְּדָגֵל אַחֵר בְּאִיזָה מַעֲלָה וְכֵן הַדְּרָגָא וְהַמַּעֲלָה שֶׁל כָּל אֶחָד וְאֶחָד הָיָה הַכֹּל כִּפִּי הַמִּמּוֹן כִּפִּי מַה שֶׁהָיָה קְצוֹב אֲצֵלֶם וְכֵן הָיָה קְצוֹב אֲצֵלֶם כִּפִּישׁ לוֹ כָּךְ וְכָךְ מִמּוֹן, הוּא סֵתֶם בֶּן אָדָם וְאִם יֵשׁ לוֹ עוֹד פְּחוֹת מִזֶּה הוּא חֲתִיָּה אוֹ עוֹף וְכִיּוֹצֵא בִּזְהוּ וְהָיָה אֲצֵלֶם חִיּוֹת רַעוֹת וְעוֹפוֹת, דִּהְיִנוּ כִּפִּישׁ לוֹ רַק כָּךְ וְכָךְ הוּא נִקְרָא אַרְיָה אֲנוּשִׁי וְכֵן כִּיּוֹצֵא בְּזֶה שְׂאָר חִיּוֹת רַעוֹת וְעוֹפוֹת וְכֵן דִּהְיִנוּ שְׂלִפִי מַעוּט מִמּוֹנוֹ הוּא רַק חֲתִיָּה אוֹ עוֹף וְכֵן כִּי עֵקֶר הָיָה אֲצֵלֶם הַמִּמּוֹן וּמַעֲלָה וְדָרָגָא שֶׁל כָּל אֶחָד הָיָה רַק לְפִי הַמִּמּוֹן וְנִשְׁמַע בְּעוֹלָם, שֵׁישׁ מְדִינָה כִּזוֹ

וְהָיָה הַבַּעַל תְּפִילָּה מִתְאַנֵּחַ עַל זֶה וְהָיָה אוֹמֵר: מִי יוֹדֵעַ עַד הֵיכָן הֵם יְכוּלִים לִילֶךְ וּלְתַעוֹת עַל יְדֵי זֶה?! וְנִמְצְאוּ אֲנָשִׁים מְאַנְשִׁי שֶׁל הַבַּעַל תְּפִילָּה הַנִּ"ל וְלֹא שְׂאֵלוֹ אֵת דַּעְתוֹ כָּלֹל וְהִלְכוּ לְשָׁם, אֶל הַמְּדִינָה הַנִּ"ל, לְהַחְזִירָם לְמוֹטֵב כִּי הָיָה לָהֶם רַחֲמֵנוֹת גְּדוֹל עֲלֵיהֶם עַל שִׁנְתֵּנוּ כָּל כָּךְ בְּתַאוּנוֹת מִמּוֹן וּבִפְרָט שֶׁהַבַּעַל תְּפִילָּה הַנִּ"ל אָמַר שֶׁהֵם יְכוּלִים לִילֶךְ וּלְתַעוֹת יוֹתֵר וַיּוֹתֵר כִּנִּ"ל עַל כֵּן הִלְכוּ אֵלָיו הָאֲנָשִׁים הַנִּ"ל אֶל אוֹתוֹ הַמְּדִינָה הַנִּ"ל

אוֹלֵי יַחְזִירוּ אוֹתָם לְמוֹטֵב וְהִלְכוּ לְשָׁם, וּבְאוֹ אֶל הַמְּדִינָה הַנִּ"ל וְנִכְנְסוּ לְאֶחָד מֵהֶם מִסֵּתֵמָא נִכְנְסוּ לְאִיזָה חֲתִיָּה [דִּהְיִנוּ לְאָדָם, שֶׁהוּא קָטָן בְּמַעֲלָה, כִּי יֵשׁ לוֹ סֶד מוֹעֵט, שֶׁהָיָה נִקְרָא אֲצֵלֶם חֲתִיָּה, כִּנִּ"ל] וְהַתְּחִילוּ לְדַבֵּר עִמּוֹ כְּדַרְכָּם אֲשֶׁר בְּאֵמַת אֵין זֶה תְּכַלִּית כָּלֹל וְעַקֵּר הַתְּכַלִּית הוּא רַק עֲבוּדַת ה' וְכֵן וְלֹא שְׁמַע לָהֶם כָּלֹל כִּי כָּבֵר נִשְׁתַּרֵּשׁ אֲצֵלֶם, שְׂעַקֵּר הוּא רַק הַמִּמּוֹן וְכֵן הָיָה מְדַבֵּר עוֹד עִם אַחֵר וְלֹא שְׁמַע אֵלָיו גַּם כֵּן, וְהוּא [הִינּוּ אֶחָד מְאַנְשִׁי הַבַּעַל תְּפִילָּה הַנִּ"ל] הָיָה

מְרַבָּה לְדַבֵּר עִמּוֹ וְהֵשִׁיב לוֹ זֶה הָאִישׁ, שְׂדַבֵּר עִמּוֹ וַיִּתֵּר מִזֶּה אֵין לִי פְּנָאֵי כָּלֹל לְדַבֵּר עִמּוֹ שְׂאֵלוֹ: מִפְּנֵי מַה? הֵשִׁיב לוֹ: הֵיּוֹת שְׂאֲנַחְנוּ כְּלָנוּ מוֹכְנִים עִתָּה לְעַקֵּר מִן הַמְּדִינָה לִילֶךְ לְמְדִינָה אַחֲרַת בְּאֲשֶׁר שְׂרָאִינוּ, שְׂעַקֵּר הַתְּכַלִּית הוּא רַק הַמִּמּוֹן עַל כֵּן נִסְכַּם אֲצֵלָנוּ לִילֶךְ לְמְדִינָה, שְׂשָׁם יְכוּלִין לַעֲשׂוֹת מִמּוֹן דִּהְיִנוּ שֵׁישׁ שָׁם עִפֵּר, שְׂעוֹשִׁין מִמְּנָה זֶהָב וְכֶסֶף עַל כֵּן אָנוּ צְרִיכִים עִתָּה לִילֶךְ כְּלָנוּ אֶל אוֹתָהּ הַמְּדִינָה

# בטיפול אישי של בעל התפילה

מלחמת הקיום היומיומית תובעת תשלום. היא רוצה אותו בכל האמצעים, עדיפות למזמון.

## בעל התפילה מתאנת. על מה?

מדינת העשירות בה מעריכים ומשיימים אנשים לפי המשכורת שלהם היא כאן ועכשיו. לא מדובר רק על דירוג של התמ"ת אלא על הסתכלות פנימית שלנו על העולם ובעיקר על עצמנו. מדינת העשירות לוקחת אותנו לגור אצלה בכל פעם שהמצב הכלכלי מכתוב את רמת השמחה והאושר שלנו. חשבון נפש נוקב מראה כי פעמים רבות בימים שבהם מצומצם לנו מאוד, קשה לנו להתחיות ולשמוח ולהרגיש טוב עם עצמנו. למרות שיתכן שדווקא בימים אלו

היום צייר הא.ק.ג. הרגשי שלה גרף סוער במיוחד. בבוקר כשרצתה לשלוח את הצאן גירדה שאריות לחמים לא פופולריות מהמקפיא. ל"מזונות" הבסיסי אלתרה פופקורן, משכנעת את הילדים שזה נחמד הרבה יותר ושצריך לגוון מדי פעם. את בת השמונה שנזכרה שכבר חייבים לשלם לקופת כיתה, זירזה לצאת מבקשת ממנה שתזכיר לה "בערב לבקש מאבא". נשימה עמוקה. הגרף הגיע כמעט לשיא. כעת אפשר קצת להרפות.

בדרך לעבודה היא חלפה בסערה במדרגות מבחינה בחבילה ממותגת על מפתח דלתה של השכנה. "יפה להם, בגדים חדשים" פרגנה בצביטה מכמירת לב, נזכרת במציאות שהיא מאלתרת מן הגורן ומן ה"בוטיק". שוב נרשמו עליות סוערות בגרף הפנימי.



והלחץ של מדינת העשירות, מכוון אותנו לתדר מאמין יותר ורגוע יותר.

## מה עושים בשטח?

מדינת העשירות מדרגת אנשים לחיה עוף וכיוצא כי היא רואה בכסף את תכלית הכול, לכן כמה שיש לך בחשבון אומר כמה את שווה. בעל התפילה מתאנח על אלו שנפלו בטעות כזו. ככל שנבין את עוצם המרירות של מצב שבו הכסף מכתב לנו את הערך העצמי ואת שמחת החיים ונתאנח על כך, נזכה להיות מאנשי בעל התפילה ולדבוק בו יותר.

אנשי בעל התפילה מנסים לדבר מהתכלית עם מדינת העשירות ואכן מתואר שלא שמעו אליהם. וכאן מונחת נחמה גדולה: גם אם הלב שלך דחוק יחד עם המצב הכלכלי, ודיבורי בעל התפילה פחות מתקבלים עליו - בסופו של דבר הדברים פועלים, האמת הקדושה מנצחת והכול יראו וידעו כי עיקר הברכה והפרנסה הוא על ידי קדושת שבת וצדיק האמת, ועל ידי זה זוכין להכניס השפע מחוץ לפנים... ואז אין צריך לטרוח כל כך בשביל פרנסה רק מלאכתם מתברכת ונעשית על ידי אחרים... (עפ"י ליקו"מ ל"א)

זכינו לחטוף טוב אינסופי רוחני. ואילו בימים שבהם הרווחנו סכום נחמד או שהטעינו סוף סוף את הכרטיס, מצב הרוח נסק לשחקים. ועל זה היה מתאנח בעל התפילה. על כך שעיקר החשיבות אצלנו היא הכסף, הממון.

בשיעור חיזוק סיפר הרב על גודל הזכות של לימוד תורה, והמחיש ללומדים עד כמה יקר כל רגע של תורה. "תארו לעצמכם", כך אמר, "שעל כל רגע של לימוד תורה מקבלים דולר". "בסדר", אמר אחד מן הקהל "אני רוצה את זה עכשיו ובמזומן!".

כולנו יודעים "שאין מלווין לו לאדם בשעת פטירתו אלא תורה ומעשים טובים", אבל כשהחשבונות נצבעים בהתראות אדומות וכרטיס האשראי מנחיל רק ביזיונות - אנחנו חייבים כסף!!

## תאוות ממון לא לעשירים בלבד

העוני מזמן לאדם מלבד אתגרי קיום יומיים, גם סכנה של בחינת עבודה זרה. מדינת העשירות צועקת עליי בטונים צורמניים: יש מינוס! יש חשבונות! ועל כולם היא מסיימת בשאלה "מה יהיה? בעל התפילה מדבר מהתכלית, מזכיר שיש השם בעולם והכול מחושב. זו לא סתירה לעשייה והשתדלות מוכרחת, זה רק מנמיך את הווליום



### ליקוטי תפילות

# תפילה על התקרבות לצדיקים

רבונו של עולם חמל ורחם על הדמעות והבכיות של רחל אמנו שהיא השכינה וכנסת ישראל, אשר היא בוכה בדמעות שלישי על גדל צערנו וצרות נפשנו, "רחל מבכה על בניה" שגלו מעל שלחן אביהם ומארצם יצאו "בכו תבכה בלילה ודמעתה על לחיה, אין לה מנחם מכל אוהביה" כי כל רעייה שהם הצדיקים שבכל דור ודור נסתלקו בעוונותינו הרבים, עד אשר נשארונו כתרון בראש החרוץ וכנס על הגבעה "יתומים היינו ואין אב אמותינו כאלמנות", ואין לנו מנחם רבונו של עולם, מי יחמל עלינו, ומי יחוס עלינו ומי ינוד לנו, ומי יסור לשאל לשלום לנו, מי יגדר גדר ומי יעמד בפרץ, מי יתקן דרכים ומי יישר מסלות, מי יתקן נפשנו, מי יחזירנו בתשובה שלמה לפניה, מי יעורר אותנו משנתנו לשוב אליה באמת אוי מה היה לנו בדורות האלה... רבונו של עולם, רבונו של עולם, רבונו של עולם, קדוש אתה ונורא שמה, ושמה משתף בשם הצדיקים האמתיים, עשה למען שמה, וקדש את שמה, וגלה האמת בעולם וזכנו ברחמיך העצומים, שנזכה לידע באמת מי הוא הראש בית של העולם עתה... וזכנו בחמלתך הגדולה להתקרב אליו באמת, ולהיות נכלל תמיד באמת בהשם והפאר והחן האמתי של הצדיקים האמתיים, ולהתקשר ולהתדבק בהם באמת בקשר אמיץ וחזק בל ימוט (ליקוטי תפילות חלק ב' ל"ג)

### סיפרה חברה:

עברו החגים, התחלנו  
לברך ולברך פנימית  
מאקצצת ציורילת תלובה:  
איפה בית האקצצל? איפה  
היא הצפינה דכאורה?  
ככה את מאלכבה כאילו  
כעס? לוב פצם דלעמו  
אותם, לוב פצם דלקות  
צופ פצם לבת... ואיפה  
הכאורה?  
כלהקלות האלו מתסיס  
אותי מרפנים אני מריצה  
את עצמי ליל אחת למהכה  
הלביעין תאוב, מצפם  
ואיחל... אתה בחופל חלוון  
בי"א חל יום הפילוסוף על  
אלון רחל.





# להציב גבולות עם אהבה וחמלה

"לרדת מהנדנדה ולהיכנס הביתה", כך אחזור כמה וכמה פעמים, עד שייקלט.

## תפילה לפני, באמצע ותמיד

אני נותנת עצות שקשה לקיים, הצבת הגבולות זה אחד הדברים הקשים. אבל ב"ה יש לנו התבודדות ותפילה. וגם - לסלוח לעצמנו. לא תמיד אנחנו מצליחות לעשות את העבודה בבית עם חיוך. אימהות עושות טעויות לרוב, אבל העיקר שהקו המנחה נשמר, אני האמא שלהם, השם עוזר לי לגדל אותם והוא ינחה אותי מה צריך לעשות. הלוואי ונזכה לעשות התבודדות על כל פרטי חיינו, להציב לילדים גבולות מתוך נפש בריאה. יש משפחות שהכול שם ברור. אצלן מרבים להתנסח: "בבית שלנו...", "אצלנו...", אבל יש משפחות רבות שאין להן עדיין גבולות ברורים, ועליהן לחפש את הדרך המתאימה עד שייבינו מה נכון עבורן. צריך סבלנות עם עצמנו עד שנתברר. העיקר שאנחנו בדרך.

דבר נוסף וחשוב לציין, לעיתים כשהילדים לוחצים על אמא, ואמא אומרת שתחשוב על הדבר שוב, עליה פשוט להגיד: אני צריכה לעשות שאלת חכם. יש שאלות רב שפותרות הרבה מהוויכוחים והטענות של הילדים (למשל, הילד רוצה את הממתק החלבי ועברו רק 4 שעות, הוא עדיין לא חייב במצוות, לתת לו או לא לתת?). זה מרגיל את הילדים לראות שאנחנו שואלים תלמידי חכמים, לא מחליטים לבד החלטות. יש היום מענה הלכתי בטלפון בלחיצת כפתור. יש את מי לשאול. שנזכה להציב גבולות בחמלה ואהבה.

היום נדבר על הצבת גבולות. היהדות שלנו מלאה בגבולות. ה' יודע מה טוב בשבילנו ומציב לנו גבולות לרוב בתורתו הקדושה: הסוכה מכאן ועד כאן, את נרות החנוכה נציב בגובה מסוים, התפילין צריכות להראות דווקא כך, וכן הלאה, הכול מדויק ותחום בזמנים. כשהשם מציב לנו גבולות הוא לא כועס, חלילה. הוא לא בא להגביל אותנו בשביל לצער, חס ושלום. הפוך: הוא אוהב. המצווה היא לטובתנו. גם כשאנחנו נציב גבולות לילדינו נכניס לתוכם אהבה וחמלה אמתיים. הגלות בבלה לנו את הצבת הגבולות עם כעס, אך באמת אין קשר ביניהם. כשהילד מעורר לחץ על הגבול, בסתר ליבו הוא מבקש: אמא תשמרי עליי, אני לא יכול לשמור על עצמי. אני צריך מישהו שיגן עליי וישמור עליי ממני. גם הוראות כמו: "עכשיו למקלחת!", "לבוא לאכול ארוחת ערב", "עכשיו הולכים לישון" - הן הוראות של חמלה ורחמים.

זאת הסיבה שהנוער המתמודד של דורנו מוצף פחדים וחרדות. כי אם התורה כבר לא שומרת עליי, וההורים כבר לא שומרים עליי, אז מי ישמור עליי? זה מפחיד כל כך... אנחנו נכניס לילדים את הדעת המתוקה שאומרת: התורה שומרת עליך, השבת שומרת עליך, אבא ואמא הם השליחים מהשמיים לשמור עליך.

## לא לחלוק על הגבול של הבעל

ילדים כדרכם אוהבים לבדוק גבולות. אחרי שמותחים להם גבול, הם מתחילים עם הלחצים. בשביל שנהיה חזקות מולם, אנחנו צריכות להיות מתואמות עם דעתו של הבעל. לפני שנציב גבול, כדאי לשוחח עם הבעל מהו הגבול אצלנו בבית. משפחה אחת יגידו על סוכריה אחת 'לא', זה הורס את השיניים ועושה כאבי בטן. משפחה אחרת לא תעשה עסק מסוכריה. משפחה אחת יאסרו על הילדים להסתובב בחוץ אחרי השעה 10, משפחה אחרת יגבילו בשעה מוקדמת הרבה יותר. וגם אחרי שניסינו להיות מתואמים, לא תמיד הדעות שלנו שוות. חילוקי דעות מצויים בכל בית. צריך לדעת שהבעיה האמתית מתחילה כשמתחילים לחלוק על הגבול של בן הזוג לעיני הילדים. כלל ברזל שכדאי שנשנן לעצמנו: לא מתווכחים בפני הילדים. אבא אמר שהילד יקבל רק שתי סוכריות? תסכימי. גם אם ההחלטה נראית לך שגויה והרסנית, עדיין, בריאות הנפש של הילד היא לא להתווכח.

## להחזיק מעמד מול הילדים

כשמחליטים על גבול ויורדים ממנו בגלל הלחץ של הילדים - זה מערער ומפחיד אותם. הבת הייתה חולה כל השבוע, עתה החברות קוראות לה לבוא לסיבוב בערב שבת. את מציבה גבול: לא! היית חולה, את לא יוצאת. עכשיו עלייך לעמוד מאחורי המילים שלך. הילדה מנדנדת, ממש "מנג'סת", היא רוצה שתיכנעי. המטרה שלך - להיות עקבית. את יכולה לחזור מההחלטה, את יכולה לשקול שוב, אבל לא בגלל הלחץ שלה. בשביל להצליח לשמור על גבול, צריך רק דבר אחד: לזכור מה אמרתי ולעקוב שדיבורי יבוצע. למשל:

**קו ההתחזקות**  
**02-663-3554**  
 הקו שלך להתחזקות אמיתית!  
**שיעורים של נשות שלומינו**  
**בתורתו של רבי נחמן מברסלב**



# להתקרב - חלק ב'

זו מצווה גבוהה ועליונה של קיום בית יהודי בעם ישראל.

## אווירה טובה

גם מצד התוכן של המפגש, כדאי לשמור שהאווירה לא תהפוך לכבדה. לא כדאי לגלוש לנושאים מטרידים, זה לא הזמן לעיסוק בחסרונות ובבעיות. כמובן שאם יושב משהו על הלב, אפשר לשתף ולפרוק, אבל לשים לב שהאווירה לא מתקלקלת מזה - זה עלול ליצור קושי לצאת לזמן איכות הבא.

צאו לחיפוש ותגלו מה נעים לכם ביחד, איזה מרחב באמת מאפשר לכם לשוחח ולהיפגש, כי זה בעצם תכלית העניין - ותזכו למצוא את המתכון המתאים לכם, שהוא כמו תחנת דלק שמטעינה אתכם בכוחות להמשיך לנהל את המערכת המורכבת שנקראת בית יהודי.

מזכירה לכן שאפשר למצוא אצלנו את המשחק שקיבל את שמו החדש "פשוט להיפגש" שתומך מפגש זוגי ומכוון לשיחה מעמיקה תוך שעשוע והנאה. להזמנות: 0556760186 באהבה עדיה.

שלום וברכה חברות אהובות.

אנחנו ממשיכות בנושא "זמן איכות" בזוגיות.

הנושא שהוא לב הקשר, זה הזמן והמרחב שבם אנחנו זוכים להכיר יותר ויותר, להתחבר ולהבין זה את זה והיום נוסיף נדבך...

- נקודה חשובה להצלחת זמן איכות... ולעבודת ה' בכלל:

שמחה!! כיף... הנאה... תענוג... צחוק... שעשוע... משחק... מוזמנות להוסיף מילים...

## עבודות קשות

אשתף אתכן שכבר בשבועות הראשונים שלנו כזוג נשוי הלכנו לקבל עצה והדרכה מיועץ זוגי, שהיה בעלה של מדריכת הכלות שלי (זוג חרדי משפיעים בברסלב). לא אשכח את הפליאה שאחזה בי כששמעתי את ההדרכה. כשיצאנו אמרתי לבעלי הטרי "וואו, ה' באמת רוצה שנהנה, חשוב לו שיהיה לנו כיף ושמחה הרבה יותר משנהיה מושלמים ומדוקדקים... מעניין אותו שנתענג ונצחק יותר מכל מיני חומרות והידורים".

ה'מדמה' לרוב "עובד" עלינו ומצייר לנו שעבודת ה' זה רק במאמץ, שיבור, התגברות וכמה שיותר קשה יותר משוכח...

אבל יש גם "והתענג על ה' וייתן לך משאלות ליבך"

כשאנו לוקחים זמן איכות זוגי, חשוב מאוד שיהיה לנו כיף: מוסיקה טובה, אוכל טוב, מרחב מפנק... וכדאי שנחשוב איך לייצר אווירה קלילה ושמחה.

נתחזק לדעת ששווה לנו ההשקעה של זמן וממון להצלחת הדבר.

## על ממון ושלום

בסיפור שלנו האנשים של מדינת הממון עשו מהממון תכלית אבל אנחנו יודעים, ברוך ה', שהממון הוא אמצעי, שהוא כלי להשיג דרכו את התכלית. ובמצווה הזו שאנו עוסקים בה יש תכלית עצומה - הבית היהודי שלנו! שווה ונחוץ שנוזיל ממון על התכלית הזו ומה לעשות שאחד התנאים לקיומה הוא שיהיה לנו כיף ושמח ביחד. מה גם שאם קצת חוקרים בדבר מגלים שחוסר שלום עולה לנו הרבה יותר... כמובן שגם טיול רגלי בערב ביחד, או ישיבה על ספסל צדדי בשכונה לשיחה שקטה יכולים לעשות את העבודה, אבל כדאי להשקיע ו"לפנק" את המפגש. כל זוג כפי נטיות ליבו, יש מי שיעדיף לשבת על גדות נחל או על ראש הר עם גיטרה ופינג'אן, ויש מי שיעדיף מסעדה טובה וכו'.



קומי אורי

ני בא אור

**קומיץ נשים**  
**סוחר ומרגש**

ניגונים, סיפורי נשמה  
ושירה מהלב  
שיחברו אותך  
לאהבה ולעצמה  
האלוקית שבתוכך.

להזמנות יעל: 054.849.2887



# העיקר שהכול תלוי בו - התחזקות! / ש. זיי

## ספרה לספרתי

בית החולים היה שקט יחסית, והחדר שקיבלתי, באין יולדות נוספות, היה מאוורר, נעים ופרטי עד מאוד. התמקמתי עם תינוקי הקטן במיטה שלי החלון, מודה להשם על חסד חינם. תינוק מתוק ורך שהגיע הלוואי לגאולה מסתכל עליי במבט שמימי וממיס. עתה נותר לי "רק" להתאושש, לצבור כוח ולחזור הביתה בעזרתו יתברך למשפחה שמצפה לנו...

כמה שעות חסד חלפו כך, נים ולא נים. לקראת השעה ארבע נשמעו דפיקות מגב וגרירת חפצים מעבר לוויילון. מנקים? שינקו. אין לי בעיה עם זה. המשכתי לנסות לנוח. לא חושבת מדי. אחר קולה של אחות נשמע, מסביר כל מיני הסברים למישהי, כלומר, לילדת כמוני ששוכבת שם במיטה הראשונה כנראה. איני לבדי עוד. יש לי חברה לחדר. נחמד שתהיה כאן עוד מישהי. מעניין מי היא? נחמדה? תינוק ראשון? אולי אנחנו מכירות בעצם?

התינוק התחיל לבכות, גחנתי מעליו במהירות, לוקחת אותו אליי ומרגיעה, לא רוצה שיפריע למנוחתה של חברתי החדשה לחדר. תוך כדי טיפול בתינוק, הוויילון הוסט ביד זדונית. ילד שחום עור צחקק לתוך הארבע-אמות שלי תופס בחבילת ערגליות ומפיל אותה מאחורי השידה. האופוריה החלה להיסדק. מה הולך כאן? מה זה הילד הזה...? עוד לפני שהספקתי להביע את מחאתי, קולו של אביו גער בו בערבית שוטפת. הילד נעלם בלי להתיר עקבות. לקחתי נשימה עמוקה. אוי ואבוי לי, ירחם המרחם, מה הולך כאן? צעדים נוספים נשמעו מרחוק-קרוב, גרירת חפצים, קולות ודיבורים שהולכים וגוברים. מישהו הפעיל מוזיקה וזמר ערבי הזדמר. כל הקולות התערבלו בראשי לבליל מבעית. מה עושים עכשיו? ריבוננו של עולם, ערביה בתוך החדר! והיא לא לבד! רועדת התקשרתי לבעלי, אין תגובה, חבורת הילדים שאיתו חיבלה לו בטלפון או בקליטה או בכוח לענות לאישה אחת במצוקה.

חכתי בדעתי מה עליי לעשות, כשצעדים שוב קרבו. מה עכשיו? "שלום, אפשר להיכנס?", הקול היה חביב ומוכר עד מאוד. "הו, זאת את לאה!" צהלתי צהלה שקטה לחברתי שהגיעה ברגע הנכון.

"מה הולך אצלך בחדר?" לחשה לי בבעתה. "חמולה שלמה יש לך פה, הם נכנסים עוד ועוד" סיפרה על גודל הנזק. "חייבים לעשות משהו, ממש לא הוגן לשים באותו חדר יולדת ערביה ויהודיה, הם בעצמם מבינים שזה לא שייך, תתלונני! קדימה, גשי אליהן, אני שומרת, אוי! הוא כזה מתוק" אמרה תוך כדי שהיא מתמוגגת מהאוצר הקטן ומאמצת אותו לליבה.

קמתי בחשש, מסוחררת מעט. כן. זה מה שאעשה. אלך להתלונן ואדרוש תיקון מצב, ובטח הכול יבוא על מקומו בשלום. כלומר, ימקמו את שכנתי לחדר במקום אחר. אבל בפני מי? צוות האחיות במרכזיה הכילו גם אחיות ערביות. שרשרת

מאוד מסוימת שענדה אחת מהן, סיפרה על לאום משוקץ נוסף. "תחפשי אחת יהודייה, ושלא ישמעו האחרות" הנחתה אותי לאה חברתי תוך דחיפה קלה. "אל תפחדי, מגיע לך שהות נורמלית כאן" הוסיפה מחזקת אותי לעשות את המעשה הנכון.

הססתי את הוויילון בחשש ויצאתי לעולם. החמולה ישבה שם, מקיפה במעגל אנושי של כיסאות את היולדת. ילדים קפצו על המיטה האמצעית. מרימים ומורידים את המושב המתכוונן. נדמה לי שכולם עוצרים מלהגם ומסתכלים עליי, יולדת חלושה ויהודייה עד מאוד (תודה השם!), חושבים עליי מזימות... הזנתי פניי מהם מנסה לפלס לי דרך וקרבותי למרכזיה.

"סליחה" ניסיתי לתפוס את תשומת ליבה של אחות עסוקה שנראתה משלנו. "כן?" הרימה אליי משקפיים שחורות תוך נטילת בקבוק תרופה וניעורו. "פשוט, הכנסתם לחדר שלי יולדת ערביה, וזה קשה לי". האחיות התנשפה בחוסר שביעות רצון מופגנת. "אין חדרים, גברת. מחר אולי יתפנה מקום, ואז תוכלי לבקש לעבור". "אז מחר תעדכנו אותי?" ביקשתי בתקווה, מנסה לבלוע את הצפרדע שעד מחר אצטרך לחלוק עימה חדר. "לא. מחר את תבואי ואת תבקשי שוב, את לא באמת מצפה שאזכור כזה מן דבר, נכון?" ענתה לי במבע משועשע ומעט ציני. ברחתי משם חזרה לחדר. עוברת שוב את כל טרפת המבקרים ומגיעה לוויילון שלי, שם חיכתה לי לאה עם האוצר הכי יקר בעולם.

"אין מקומות, אין בררה, אין מה לעשות" דמעותיי תובעות עלבונן וייאוש מתפזר מלוא האופק. חברתי מזדקפת מוכנה עלי קרב.

"מה פתאום אין מה לעשות! עכשיו אני הולכת לדרוש מהם להעביר אותך חדר". היא הולכת וחוזרת, מתקשרת לפה ולשם, אך לאחר השתדלות מסיבית וניסיון למשוך בחוטי החדרים, גם היא פוורת ידיה בחוסר אונים.

"אטימות כזו" היא מזדעזעת, "עם קצת מחשבה יכלו למנוע כזה מחדל". ילדיה של חברתי, גם הם מזועזעים מאמם שברחה מהבית בשעות אחר הצהריים, ובתגובה מתקיפים במבול צלצולים בלתי פוסק. "הם ממש לא אוהבים שאני יוצאת מהבית בשעות כאלו", היא מתנצלת וחוככת בדעתה מה לעשות. אני מבינה שתכף אשאר לבדי עם תינוקי הקטן וחמולה ערבית ומתמלאת בעתה. אני פוזלת לעבר לחצן החירום. הוא נמצא שם, זמין ואדום, אני יכולה ללחוץ עליו בכל עת ואיזו אחות תגיח לחדר. ובכל זאת...

הרגשתי שאני צוללת עמוק לתוך בור שחור. מה עושים עכשיו? אולי אברח הביתה וזהו? בעלי עם הילדים, לא יוכל להושיע אותי כעת... הוא אפילו לא עונה לטלפונים...

ומתוך החוסר אונים והבלבלת, נזכרתי ברבי נתן ובספר הקטן והמתוק שהשארתי על השידה בבית. "שבעה משיבי טעם" קוראים לו. ובתוכו ליקוטים מעלים לתרופה, מכתבים שכתב רבי נתן לבנו. רבי נתן אמר שהעיקר זה ההתחזקות שלנו. שרק עם התחזקות אפשר לעבור את העולם הזה בשלום על כל ההרפתקאות שהוא מספק, על כל העלילות שהוא רוקם ועל כל הניסיונות שהוא מאתגר



לדפוק. מה עכשיו ריבוננו של עולם? יולדת חדשה נגרת פנימה. הפעם השפה המצטלצלת היא אמריקית. שוב חמולה משפחתית חמה עוטפת את היולדת הכבודה. אך למרות הרעש, ההברות הזרות נשמעות לי כמו צלצולי פעמונים. איזה יופי זה אמריקית! מקסים מאוד מאוד. ישתבח ויתעלה שמך... העיקר לא ערבית! השעות נוקפות, השבת קרבה. אני כבר כמעט מוכנה. מתיידדת עם חברתי החדשה, מדברת איתה בשפת הסימנים, מפטפטת עם הבנות שלה בעברית, כשאחות חמורת סבר מופיעה סמוך ונראה ובשורה בפיה:

"זה חדר הניתוחים. הכנסנו אותך לכאן רק כי היה מחסור בחדרים, אבל עכשיו את צריכה לעבור, התפנה חדר."

"אין שקט בעולם כלל" החלטתי. עד שהיה לי טוב, שוב שינוי? אבל אין לי כל זכות בחירה. כלומר, יש לי בחירה: לבחור להתחזק למרות הכול...

"לאן אני עוברת?" אני שואלת בהיסוס.

"חדר מספר שבע" מספרת לי האחות. היא מובילה אותי בינות החדרים, ואני מקווה שחדר מספר שבע יהיה נחמד, ובעיקר - שיכיל את אחיותיי, ובלי תיקונים נוספים בבקשה...

להפתעתי אני מגיעה לחדר קטן ופרטי. יש בו מיטה יחידה, מקרר קטן ומדפים. והוא דומם וממתין שאשבות בו את שבת קודש.

חדר מספר שבע! שבעה משיבי טעם של רבי נתן, ספר ההתחזקות היפהפה שלי, חייכו לי דרכו חיוכים רחבים כמו אומר לי: התחזקת? אז הנה, תנחמי קצת. חדר מספר שבע מחכה לך, רוצה לספר לך שההתחזקות שלך חשובה ויקרה בשמיים מאוד מאוד. תמשיכי כך! רק זו הדרך בעולם שלנו, עד יבוא גואל...

אותנו מדי יום ביומו. כאן על פני האדמה מייגעים אותנו בכל מיני מעברים, ועל הכול צריך להאריך אף ולצעוק אליו יתברך, לזכור ולהאמין שהכול לטובה ושאינן ייאוש בעולם כלל. על כולם עובר מה שעובר. ובכל יום עובר. ואפילו שעובר, אפשר אפילו לשמוח. אשרינו אשרינו! יש לנו הרבה במה לשמוח. הרבה יותר מלהתעצב ולכעוס ולרטון.

אוי רבי נתן! גם כאן בבית החולים, אין מנוחה. יש עבודה ויש התחזקות. ואני לא רוצה ליפול לעצבות ולייאוש. לא רוצה! לא רוצה וגם לא חייבת!

פתאום קיבלתי כוח.

"שיהיה לי לכפרת עוונות כל העסק הזה" שמעתי את עצמי אומרת. "ולא נורא שיש לי כאן אורחת כזו, לפחות" אני לוחשת, מנסה למצוא את ההרחבות בתוך הצרה הזו, "עוד שעה בערך שעות הביקור כאן נגמרות, ואז לא תהיה כאן חמולה ענקית כזו, אלא רק היא. וזה לא כל כך נורא". "ככה?" לאה לא מבינה. "אז זה בסדר שאני הולכת עכשיו? את בטוחה שתסתדר?"

"בסדר גמור". גם אם אני די גמורה, הכול בסדר. בסדר של בורא עולם. ואם כך עלתה לי כמה שעות אחרי לידה, אחזיק מעמד. השם ייתן לי כוח. ושיהיה במקום צרות אחרות קשות יותר.

החברה הולכת.

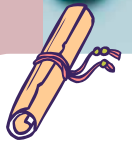
אני מנסה לנוח. הצלילים הערביים מנסרים בי. אני מספרת לעצמי התחזקות ולא קל לי. "העיקר זאת ההתחזקות" אני מנסה וקצת בוכה לבעלי שענה סוף סוף לטלפון, וקצת מתנחמת שזה לא נורא... לא נורא... לא נורא...

בשעה שמונה האחות נכנסת לתזכר ששעות הביקור נגמרו ונא לפנות את החדר. אט אט נדמים הקולות, ושקט מתאזרח במקומם. הודו להשם כי טוב. הנה, עכשיו הרבה יותר טוב. אני מכבה את הנייד, רוצה להצליח להירדם לכמה שיותר זמן, וכמה שיותר מהר. שיעי הבוקר ושכל הניסיון הזה יחלוף יגוז כלא היה. לא בדיוק מצליחה. לעצום עיניים בלי לישון, זה גם טוב... לנשום עמוק...

צעדים קרבים שוב לווילון שלי. מה הפעם? "שפרה? את כאן?" שואלים שני קולות מוכרים עד מאוד. אני מזדקפת. איזו הפתעה. שתי חברותיי הנאמנות הגיעו לבקרני. איך הן הגיעו כשאין שעות ביקור? "לא ענית בנייד אז החלטנו להגיע ודי. אמרנו להם שאנחנו רק מביאות לך כמה דברים, אז הם אישרו", מספרות כיצד הסתננו פנימה. אני מנסה לקום. נדבר בשקט שלא נפריע ליולדת השנייה כאן, אני מחווה לעבר הווילון. לא רוצה להרגיז אותה. "אבל אין כאן אף אחת!" הן אומרות בפליאה. אין כאן אף אחת? מה פירוש? אני מזיזה את הווילון ומגלה חדר ריק. ריק לגמרי. לא נותר בו שום זכר ליולדת ההיא. מתי הספיקה ללכת ולאן נעלמה? אין לי מושג. אבל לא שואלים שאלות על ניסים. הניסיון פשוט התפוצץ ונעלם. תודה השם!

ערב שבת הגיע. אני מתחילה את הבוקר עם חדר ריק. מהר מאוד נשמעות שוב דפיקות וגרירת רהיטים. גם הלב שלי מתחיל





# טִירַת פֶּסֶף / א. יהל



לו הִיִּיתִי רוֹטְשִׁילֵד  
 חֵלוֹם עֵתִיק  
 פִּימוֹת עוֹלָם  
 שְׁטָרוֹת שְׁטָרוֹת  
 חֶשְׁבוֹן מְשָׁלֵם.

לו הִיִּיתִי רוֹטְשִׁילֵד  
 תּוֹרְמַת תְּרוֹמוֹת  
 מְרִימָה יְזָמוֹת  
 מְצִילָה מְצָרוֹת  
 מְחַלֶּקֶת דִּירוֹת  
 וְכָל זֶה  
 רַק מַעֲשָׂרוֹת.

לו הִיִּיתִי רוֹטְשִׁילֵד  
 תּוֹפֶסֶת שְׁלִיטָה  
 שׁוֹכַחַת שְׁמֵטָה  
 רְגוּעָה וְסִמוּכָה  
 מִמֶּשׁ בְּטוּחָה.  
 בָּדָה, רַק בָּדָה...  
 וּמִי יוֹדֵעַ עַד הַיְכָן  
 הִיִּיתִי טוֹעָה.

וּבַעַל הַתְּפִלָּה  
 מִתְאַנֵּחַ עָלַי  
 מְגִיעִים אֲנִשְׁיוּ  
 אֶל לֵב חֲדָרִי  
 מִמֶּדָּה מְבַקֶּשֶׁת  
 עֲשֵׂנִי חוֹמָה!  
 אַז תִּבְנֶה בְּתוֹכִי  
 טִירַת פֶּסֶף.

# להיות מחוברת

לכולנו יש אמונה טהורה בתוכנו, אך איך זוכים להתחבר אליה? איך זוכים להרגיש אותה מלווה אותנו? בשביל זה הבורא ישתבח שמו הביא לנו ניסיונות. פתאום מגיע איזה כאב, קושי, משהו משתבש ולא הולך כסדר, והנה אנחנו מוצאות את עצמנו בעיצומו של ניסיון.

כשמגיע הניסיון היצר הרע מנסה להכניס ללב פחדים. כל מיני ראות נפולות שמגיעות מהאדם עצמו או מאנשים שהוא בא איתם במגע. "זה מסוכן, וזה יכול להיות זה וזה ואולי אפילו זה..." את מתמלאת פחד. דאגה לופתת את ליבך. וכך בלי לשים לב, את לא מצליחה להתחבר לאמונה הקדושה שקיימת בתוכך. לפני רגע בירכת "רופא כל בשר ומפליא לעשות", ועתה את רחוקה מכך כל כך. עצרי! שמעת מה אמרת? זה הזמן להתעקש על זה. בורא עולם הוא רופא כל בשר! הוא מפליא לעשות! היצר הרע מבקש רפואה עכשיו ומיד, אבל אם אכן היינו מקבלים את מבוקשנו מיד, היינו מפספסות את ההזדמנות העצומה לחיבור לבורא עולמים. עכשיו זה הזמן להוציא את האמונה שקיימת בתוכך מהכוח אל הפועל. את לא יכולה לאכול את המרכיבים של העוגיות כל אחד בנפרד, אבל אם תלושי אותם יחד, את תוציאי את העוגיות מהכוח אל הפועל, יהיו כאן עוגיות! כך בדיוק עם האמונה הקדושה. כל ניסיון אומר שעכשיו הגיעה ההזדמנות שלך לגאול את האמונה! "צדיק באמונתו יחיה", אני חיה את האמונה שקיימת בתוכי. דווקא עכשיו כשהיצר עמל להכניס לתוכי אמונות כוזביות, אני אהיה חזקה. אני אנצח! אני אחזק את עצמי בגדולת הבורא, ברחמי הגדולים עליי.

מסופר שלבעל שם טוב הקדוש הגיע יהודי חולה מסוכן ושאל לאיזה רופא גדול ללכת בשביל רפואתו. אמר לו הבעל שם טוב: לך אל רופא פלוני שגר בכפר אלמוני. שמח האיש והזדרז להגיע לכפר הנידח אליו שלחו הבעל שם טוב. כשהגיע לשם חקר ובלש, היכן הוא הרופא הגדול עליו המליץ הצדיק. מה מאוד התפלא שתשובת כולם הייתה זהה: "אדוני, אין כאן רופא קטן ואין כאן רופא גדול! אין כאן רופא בכלל", "אז מה עושים אתם כשמחלה תוקפת אתכם? כיצד אתם מתרפאים?" שוב ענו לו כולם פה אחד: "אנחנו מתפללים לקדוש ברוך הוא, מבקשים, מתחננים, ומייחלים לרפואתו". חזר החולה לבעל שם טוב מאוכזב. "מדוע שלחת אותך לכפר הנידח ההוא, והרי אין שם כל רופא!" טען במרירות. פני הבעל שם טוב אורו: "הלא לרופא זה התכוונתי, רופא כל בשר שהוא גם מפליא לעשות".

סבלנות, תפילה ועוד תפילה, להאמין בעצמי שגם אני איושע ויהיה טוב, ובעז"ה אצא מזה. יהיו ניסים ונפלאות!

בס"ד

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

**079-60-767-35**

נשים בלבד!





## הלוחמת הקטנה / א.שד

אילנית, אלמא של חיים נסה, מספרת:

אור כחלחל ריצד מבעד למסך הקטן, שולח אלומות קצרות על פניו של בן החמש עשרה. הוא ישב מכווץ כולו, ריסיו מרפרפים בקצב מעל עיניו המרותקות. הוא אפילו לא הבחין בי, הילד שלי. כל כולו היה שקוע במכשיר הקטן.

אתמול הוא הופיע בבית כשבידו מכשיר. "תומך כשר!" הראה לנו. חיים משה בחור הישיבה המתוק שלנו הוא כדור מרץ מלא אנרגיה. עמוס רצונות טובים וכנגדם אתגרים סוערים עד מאוד. "אני ומנשה קנינו", שיתף אותנו ברכישה החברית המשותפת.

לא רצינו לכפות עליו. דיברנו והסברנו. הבטחנו לשלם את ה"נזק" כשישמיד את המכשיר. יומיים של התלבטות חלפו. "אבא! שרק תציל אותו ואותנו מהדבר המסוכן הזה!" שיגרתי דיבורים רותחים לשמיים.

בערב אחד שמח עד מאוד בערה מדורה קטנה בחצר הבית. עמדנו סביבה כל המשפחה ועוד כמה חברים של משה חיים. בוקסה בפול ווליום עם שירים קצביים ליוותה את המעמד.

והנה, הוא עשה את זה. חיים משה השליך בתנופה את המכשיר אל תוך המדורה, מחאנו לו כולנו כפיים. הרמתי עיניים לשמיים בלב גדוש תודה. לידו עמד חברו מנשה. יכולתי לראות על פניו את המאבק. "מנשה הגבר! מנשה הגבר!" ניסו החברים לעודד אותו. "זרוק!! זרוק את המכשיר!" אבל הוא לא היה מסוגל. הוא עמד קפוא, מביט בלהבות הקטנות שהפכו את הטלפון של חברו לפיסת מתכת מעוותת ומפוחמת והבעת רתיעה בפניו. "אני צריך לחשוב על זה עוד קצת" אמר לנו ולעצמו מחזיר את המכשיר לכיס החולצה.

נאמנים להבטחתנו שילמנו לילד את ה"נזק" והוא מיהר לקנות בכסף גמבוי משוכלל. מתוז בין המסכים והכפתורים ופורק קצת מהמרץ האידיהייצ'די החינני שלו.

יום אחד אני רואה אותו מחפש משהו בקדחתנות. מגירות נטרקו בקצב, דלתות ארונות כמעט נעקרו בסערה. "איפה הגמבוי?!" העצבים התחילו מתלהטים. מיטות זעו ממקומם תוך מסע החיפושים הסוער והבית חווה מיני רעידת אדמה. "איפה זה???" שאג.

הילדים ניסו להתגייס לעזרה וחיפשו בכל מקום אפשרי, גם במקומות הזויים. "זה נעלם!!!" הוא הכריז מתוסכל. טורק את דלת מכונת הכביסה (!) עוד מילות ייאוש על שפתיו ומין החדר הסמוך נשמעת תרועה: "מצאתי!!!" נעמי בת האחת עשרה אוחזת בגאון את הגמבוי הנעלם. "זה היה בסלסילת הכיפות של הקטנים", היא מדווחת. משה חיים מצל"ש אותה ב"כל הכבוד" קולני וצולל מיד למשחק סוער. "זה לא שסתם מצאתי לו את זה" משתפת אותי.

"כשראיתי שהוא כל כך מחפש ולא מוצא, עשיתי התבודדות" היא מרגשת אותי, "אמרתי להשם: 'השם, תראה איך הוא התגבר וזרק את המכשיר. למה אתה לוקח לו גם את גמבוי? הוא צריך את זה!", ואז, "מחייכת אליי נעמי בחיוך גומה מתוק, "מיד פתחתי את הארון וראיתי את הגמבוי בתוך סלסילת הכיפות. נראה לך אמא שאפשר לפרסם את זה בקו הישועות?" היא שואלת בצפייה.

דמעות הציפו את עיניי. פתאום ראיתי מול העיניים ילדה שמדברת בשפה של התבודדות. יודעת לטעון מולו יתברך טענות ואמתלאות, דברי חן, ריצוי ופיסוס. לא רק תפילות כספומט. פתאום באו לפני כל המלחמות שאני נלחמת על ההתבודדות שלי. לפעמים שופעת דיבורים ומחוברת, ופעמים רבות העסק מקרטע ואני רק רוצה להעביר כרטיס, ההתבודדות משמימה עמומה או אפילו רדומה. ואני כל כך רוצה להתמיד כל יום. באה בת האחת עשרה הצדיקה ואמרה לי: "אמא, יש שכר להתבודדותך, גם אני הולכת בדרך הקדושה הזו. למדתי את השפה. גם אני מתבודדת!"



## לשים ראש ולהירגע

רוצה להרגיש את ד' בתוך החיים שלך? עוטרף אותך ברחמים, מנווט ומגדל אותך, מגלה לך עומקים, מצמיח ממקומות כושלים ומוליך אותך לגאולה, גאולה פנימית עדינה אך עמוקה...

בואי לדבר אתו על הכל בשביל שתוכלי לגלות עד כמה הגאולה צומחת בתוכך ומתוכך. עד כמה הסיפור שלך על כל פרטיו מדויק, מושגח ואוהב הכי שאפשר.

הוא קורא לך כל יום, תמיד, לבוא אליו איך שאת, עם מה שאת, להיפגש ולהביא לדיבור את מה שקורה בחיים שלך. מה שיש, מה שתבחרי, מה שהכי משמעותי בשבילך הרגע הזה.

לא משנה כמה רחוק את נמצאת, יחסית או אובייקטיבית, פנימית או חיצונית, פיזית או נפשית.

לא משנה איזה ציון יהודי, מוסרי או חברתי היית מקבלת על המקום הגולה הזה.

אם יש דין למטה, אין דין למעלה.

את באה לדבר איתו כי את רוצה טוב ואבדת את הטוב הזה, את הטוב שאת.

מציאות של גלות היא מציאות של אבידה, ובשביל לקבל חזרה את האבידה. את צריכה לבוא לבקש, ממי שהכול בידו, לתת סימנים, ולא להתיימש מלמצוא. כל מקום בתוכך שיוצא מדעתו, מרגיעותו, מאמונתו ובטחונו, הוא מקום גולה. הוא חלק יקר מתוכך שנאבד, ומחכה להיגאל.

תתחילי עם מה שיש, הקטן, האבוד, הרחוק, הכעוס, אולי הקפוא והאדיש או המרחף? הכל טוב.

את מה שיש תביאי, נסי להוציא את זה במילים.

את יכולה לדמיין שאיזו חברה טובה מופלאה כזאת יושבת מולך בלי שום שיפוטיים: תומכת, מכילה ונמצאת כאן עכשיו רק בשבילך. ובמקרה, יש לחברה הזאת מניות בכל המפעלים והחברות, היא מכירה את כל הנפשות הפועלות לפני ולפנים והיא גם אחראית על אירועי החיים הטרגיים יותר והפחות. היא הבוסית של העולם! בעצם... הוא הבוס!!!

מניע הכל, מפעיל הכל, מושך בכל. יודע, רואה, שומע. יודע את לבך, פחדייך, תסכולייך. רואה את נפילותייך, כאבייך, דמעותייך. שומע את בכייך, צערך, ולבבך. ורק מחכה לך, כן, רק לך ולך... ולכולנו. כדי להיות שם אתך, עם מה שקורה לך בעולם שלו, בעולם שהוא ברא, כדי להיטיב אתך לנצח. בכל מצב הוא אתך, תמיד את עטופה בידו. אבל הוא קורא לך, לא מוותר לך ועלייך.

בשביל שאת תתחילי לחוש את זה, שתתחילי להרגיש בתוך מציאות חומרנית ותובענית איך את יכולה לשים ראש ולהירגע להרגע בידים הכי בטוחות בעולם.



## תפילה כל פה

### וּנְמַצָּאוּ אַנְשֵׁים מֵאֲנָשָׁיו שֶׁל הַבַּעַל תְּפִילָה הַנִּ"ל

מרחשוון ושפתותינו עדיין מרחשות מן רחש של תפילה המכוון לגבוה. אנשיו של בעל התפילה היו ועדיין. הם נחבאים בדמויות של היום יום. חיים בתוכנו אנשים של 'חוץ לישוב' אבל כאלו שיודעים היטב עשיה מהי. יש להם קוד סודי שמחבר אותם תמיד להשם יתברך ולבעל התפילה, מן חבל סמוי שמחזיק אותם חזק וגבוה בתוך הכול ומעל הכול. לו רק נטה אוזן ונפתח את הלב יבואו גם אלינו לדבר, להרגיע, לחבר. לומר לנו בשפתנו שלנו: "גם לך יש חלק בעבודה שבלב, גם את אישה מתפללת! הקוד הסודי, זה שפותח את כל השערים, ידוע גם לך. איך שאת, עם כל המציאות שלך - גם את מאנשיו של בעל התפילה!"

כשניסתה לרדת חזרה במדרגות, אחזה היטב במעקה הברזל. כמה הצטערה אמא, אבל את הצער לא השאירה בליבה אלא לקחה אותו אל התפילה היישר לריבוננו של עולם. אחותי שהיתה אז בגיל השידוכים התעקשה על פרט מסוים בחיפוש אחר שידוך. אותו ענין היה נראה פחות הגיוני ומציאותי בהתחשב בתנאים שלנו, אבל התפילות של אמא היו מעל כל ההיגיון. בסוכות של אותה שנה הפכה אחותי לכלה בדיוק כפי שרצתה וחלמה.

#### כנרים על הגג

אבא ז"ל לא היה בבית הרבה. הוא נסע רבות לחו"ל והתעסק בצרכי רבים. אמא נשארה לבד מתמודדת עם יומיום של משפחה מבורכת. אחים שלי היו חבורת שובבים שגם במושגים של סיפורים ירושלמים גרמו לכולם לעצור נשימה. אני חושבת שאפילו החתולים פחדו מהם. במיוחד אחרי שכמה מהם עברו סיבוב כפרות אישי מידיהם האמונות. כל גגות מאה שערים וגלילותיה הכירו את נעליהם המרופטות של אחיי המתוקים. הם היו מטפסים על הגגות ועוברים מבניין לבניין בלוליינות אמתית. יום אחד הם החליטו שהם "כליזמרים". כמה מקלות של מטאטא היו הכינורות והבמה היתה קצה גג הרעפים של הבניין. הנגנים המדופלמים עמדו ופצחו בנגינה סוערת מלווה בתנועות קצביות, וכל זה, להזכירכן, על קצה גג הרעפים המשתפל באלכסון. אמא כמובן לא יכלה לומר להם כלום כי ממילא זה לא עזר הרבה. השכנים עמדו למטה עם יד מונחת על הלב בחרדה והתדיינו ביניהם איזו "הצלה" להזמין "לווילדיגע חיות שרואים שאבא שלהם לא נמצא בבית ולא מחנך אותם". אמא עמדה שם בשקט פניה רגועות, שפתיה כמו תמיד - מתפללות. המופע הסתיים למרבה הנס לחיים טובים ולשלום בגלישה מהירה של הנגנים מבלי שנפלה אפילו שיערה משערות ראשם ארצה. יש לציין שכל השובבות והמרץ הסתיימו ברגע שנהיו בני מצווה. כשעול המצוות הונח על כתפיהם נותב כל המרץ והפעלתנות להגדיל את גבול הקדושה.

אחי זצ"ל היה מהראשונים שהפיצו תיקון הכללי בחוברת. "משך הנחל" - ארגון על שהפיץ ויזם ספרי ברסלב לאלפים בכל העולם - היה שלו ובזכותו. אחי הוא זה שליפט וערך את שיש"ק (שיח שרפי קודש - ציטוטים מתלמידי רבנו ועובדות למעשה) ועוד ספרים חשובים בברסלב.

#### נתינה ללא גבולות

אנשים רבים מסתובבים בינינו כשבלבם חסכי ילדות ותרעומת קשה וכואבת על ההורים. אפשר לראות גם כאלו מבוגרים ממש שעדיין זוכרים כמה אבא ואמא היו קשים אליהם ולא נתנו להם אהבה... הם כנראה שוכחים שעוד מעט קט הם נפגשים שם למעלה ואפשר לסדר חשבונות ככה בישיב. אצלנו בבית אין את העניין הזה. כולנו מעריצים של אמא. אוהבים אותה אהבת נפש. היא זכורה בלבנו רק לטוב. מה הסוד? אמא נתנה ללא גבולות. תמיד חיפשה איך היא יכולה לתת. כשאחי חגג בר מצווה היא אמרה לו "לך למטה לשיטבלאך ותזמין את כל הקבצנים שגיעו. לשאר האנשים יש איפה לאכול. אני רוצה שהזכות

דינה היא ידעה קרובה שלי. כל ההצננות כה היא מספרת על אמא. אני מרביטה שיש כאן סיפור גדול הרבה יותר. כשהיא רק מזכירה את אמא ע"ה, האב, סאה, קוואה על גדותיו כהקדמה ובאהבה אמתית, אמא, ארפילות, אהדת הביטחון שאותה חיה אקובדא ואלמנטה. קטסיו זו ההצננות. ביקסתי ממנה אספר לנו קצת על אמא, את אקוראות אנשום מאויר הפססזות המופלא של נשות ברסלב של פנצום, אקבא, קצת אויר ואווירה וקראות שבעצמם צמח אנחנו (כמעט) נמצאות שם ברצונות ובאב. סיחה מרשט עם דינה א' על חיים עם תפילה ועל תפילה שהיא דרך חיים.

#### שהיה עוסק תמיד בתפילות ושירות תשבחות להשם יתברך

אמא תמיד התפללה. הדבר שראינו אצלה יותר מכל היה אמא מתפללת. היא לא התפללה דווקא מתוך הסיודור. תמיד המליצה לנו על "תפילת כל פה". תפילה ובקשה במילים שלנו. תפילת כל פה היה פתרון לכל. שן כואבת או ישועה שמתעכבת, הכול עבר דרך הפה. אמא השתמשה בשיטה הזו לכל אורך חייה. אני זוכרת את עצמי קמה באמצע הלילה ורואה את אמא יושבת ליד מנורה קטנה, בוכה ומתפללת. כמה רוגע וביטחון נמסכו בתוך הלב שלי כשנרדמתי לקול ההמיה החרישית של אמא. מאזינה למנגינה היפה בעולם - תפילה תחנונים ודמעות.

כילדה קטנה סבלתי רבות מכאבי ראש. אמא היתה לוקחת את הטלית שהיתה בבית ומשכיבה אותי לישון עם הטלית על המצח. מבטיחה לי שהנה הכאב כבר עובר. לא היה בבית אקמול או נורופן, היו התפילות של אמא והטלית.

האמנו מאוד בתפילות שלה. גם כאמא לילדים, כל דבר שהייתי צריכה או מתמודדת עמו, הייתי מבקשת ממנה שתסדר לי פרוטקציה שם למעלה ותתפלל עלי.

אמא התקשתה להתפלל בבית הכנסת עם בעל התפילה. משום מה הדבר מעולם לא הסתדר לה למרות שמאוד רצתה. ראש השנה אחד אמא הלכה לשול במאה שערים, לצידה ישבה ילדה קטנה כבת עשר וניסתה לעזור לה, להראות לה בכל פעם היכן אוחז החזן ומה צריך לומר. למרות הסיוע הצמוד מצאה אמא את עצמה שוב ושוב מתבלבלת והולכת לאיבוד. הקהל עונה "וכל מאמינים" והיא מדפדת נואשות. הכול מפזמים "אין קצבה לשנותיך" והיא מקרטעת מאחור. בשלב מסוים היא ממש נשברה. קמה מהמקום, לקחה את המחזור ועלתה אל גג בית הכנסת, שם פרצה בבכי נורא. מכל עבר עלו קולות תפילה ותקיעות שופר. אפשר היה למשש את הקדושה באותם שעות בהן המליכו בירושלים עיר המלוכה את המלך. גגות מאה שערים עמדו צפופים, לרגע זקפו ראש בסקרנות, במשנהו רכנו בצער זה על זה. נדהמים עמדו אל מול המחזה. עומדת אישה בשבים לבן על גג בית הכנסת ובוכה את נשמתה. "ריבוננו של עולם" אמרה אמא במר ליבה כששמי התכלת אוספים את מילותיה, "אני כלום! אני לא יודעת כלום. ילדה בת עשר יודעת יותר ממני. אבל בזכות שאני כל כך רוצה אותך, רוצה להתפלל אליך, תן שידוך טוב לבת שלי". הבכי טלטל את כל גופה.





# לחפש, לבקש וגם למצוא את השמחה

מחשיך. האור העצום של הרגל מתעמם לנו, שעת השקיעה מוקדמת... שעון החורף עוד מעט כבר כאן. רוב הנשים מושפעות מהפחתת שעות האור. איך שייך שמחה למרירות של מר-חשוון? על ידי העצה של רבי נתן לחפש, לבקש ולמצוא. הפעם מביאה לכן סיפור (אמתי) מהשבת האחרונה של השנה (תשפ"ג) כדוגמה למציאת שמחה גם בחשיכה.

הכנות רגילות (כמעט). תודה להשם, הקדים לי בחסדיו הרבים את ההכנות וסיימתי אחר צהריים. בארבע קפצתי להביא עלוני שבת וכשחזרתי גיליתי שמהו משמעותי חסר. אור. במענה המוקלט של חברת החשמל אמרו שמקסימום בשבע יחזור החשמל. השקיעה קצת לפני שבע. אבא'לה! בהמשך נמסר שבע וחצי וממש לפני שבת שמונה וחצי... מה עושים?

מתכוננים בחשיכה ובעיקר בחום חום חום של האין מזגן. מה עושים עם המזגנים? אין איך להכין אותם. הפלטה? מחברים בלי שעון שבת. ריצה מהירה בבית להעמיד נרות חימום בכל מיני מקומות (שירותים, מטבח, שולחן אוכל) כדי לראות משהו ממה שנאכל או נעשה. הודיה שניה: תודה להשם שאין השבת ילדים אצלנו... זה יכול היה להיות מלחיץ ומסוכן. מרחיקה מה שאפשר להיתקל בו בחשיכה הקרובה.

שבת נכנסת. הודיה שלישית: קבלת שבת מהאור שנכנס מבחוץ בנדיבות השם יתברך. לתפילת ערבית כבר אין מספיק אור. לו רק ידעתי בעל פה. חום, חום, חום. מתעלפת על כיסא. ממתינה בנמנום מרוב החום.

בעלי חוזר מבית הכנסת עם גוי של שבת כדי להדליק את המזגנים. רק בבניין שלנו עדיין חשוך. הגוי מתעכב אצלנו וכעבור שתי דקות יש חשמל (יששש). מדליק את המזגנים והולך. אני מותשת אחרי שעות בסאונה ומרוץ הטמנת נרות בדמדומים. בחסות התאורה, במקום להיות בהודיה, האווירה לא משהו. הספקתי להביא סלטים לשולחן והופ... שוב חשיכה. אחרי שלוש דקות מבינים שהחשיכה מתמשכת.

האורחת כבר כאן. אוכלים חריימה קר (לא משהו). השתייה מהפריזר עדיין קרירה ומקררת אותנו. את הארטיק מלקקים ללא חמדה. אני משתפת שלא מרגישה עונג שבת. חסרים גם הסיפורים המרגשים מהעלונים.

המורה לשמחה, איך מביאים שמחת השבת כעת? מה אפשר לעשות שלא דורש אור וחשמל? התייעצות מהירה עם השם. התשובה הגיעה. 'מי רוצה לספר סיפור?' שקט... אני פתחתי - סיפור השבת האחרונה לפני שזכיתי לשמור שבת. מה ואיך התגלגל לשמירת השבת, הגוף שהעלה חום גבוה כשגילה שהחיים עומדים להשתנות. הפרטים נפרשים מרגע לרגע. האווירה השתנתה. מתיקות השבת.

האורחת ואני יוצאות לטיול. ברחוב ובבניינים האחרים אור. מברכות ב'שבת שלום' נשים שעוברות. שמחת השבת חזרה במתכונת מאד שונה. את חוסר האונים, הפספוס והמסכנות מחליפה תחושת שינוי. אני שתמיד ספונה בביתי בערב שבת מטיילת בחוץ. סקרנות, ציפייה לאור, האם נזכה שיחזור. ומתי? השיחה מתגלגלת עד שמבחינה באור במרפסות הבניין.

אחרי שנמצאה דרכנו לשמחה גם ניסיון החשיכה הסתיים.

בהצלחה בחיפוש ובמציאת השמחה בחודש חשוון.

של כל אלו שאין להם איפה לאכול תהיה לך לבר המצווה", וכך חגגנו בר מצווה עם זלמן הקבצן, ועם "מציעס גדוליעס" שהיה סוג של סוחר אלטעזכן, ועוד מאן דהוא שריחו הלך למרחוק. זה היה יציע הכבוד של אמא שתמיד חיפשה איך לתת ולהיטיב. נשמע יומרני אולי ומכביד, וכולם שואלים מאיפה הכוח, אבל התשובה פשוטה.

אמא ידעה שהיא מקבלת הכול דרך התפילות. שום דבר לא היה ממנה. היא לא הרגישה שהיא נותנת משהו מעצמה. היא התפללה לפני אחרי ובאמצע, וכשהגנרטור מחובר תמיד לדלק הכי משובח יש לו כוח לפעול ולפעול עד שתפקידו מסתיים. כשנתינה מגיעה בצורה כזו היא לא מרוקנת את האדם. כשאמא נותנת כך - כשהיא יודעת שהיא רק צינור לשפע של ריבונו של עולם - היא לא מכלה את הכוח שלה. היא משתמשת בכוח שבאור עולם נתן לה. והתפילה "רק" מזכירה לה את זה.

## גם כשהגלגל מתהפך ממשיכה לחייך

אבא ז"ל היה עשיר. ביתנו היה הבית הראשון בשכונה שהיו בו מכונת כביסה, מקרר וטלפון. כשהשכנות היו צריכות להתקשר אנחנו היינו הכתובת. ואז קרה מה שקרה ובבת אחת הכול נגמר. הפכנו לעניים מרודים. כאלו שצריכים להמציא מחדש כל יום את הלחם והחלב. אמא לא נשברה. התפילות פשוט שינו נוסח. היא עבדה קשה מאוד כדי להביא כסף לבית. בערב היתה הולכת ל"בית לפליטות" רוחצת שם ילדות קטנות ומנקה את ראשיהן ובבוקר היתה חוזרת לשם לעבודות מטבח מפרכות, אבל השמחה שלה לא נפגעה. היא תמיד הרגישה מחוברת לריבונו של עולם. כי כשאדם מאמין אין אצלו הבדל אם יש לו כסף או לא, הוא תמיד בידיים של ריבונו של עולם. כך חיה אמא שלי, כמו ילדה קטנה שנמצאת תמיד ליד אבא טוב.

## דור שני ושלישי - שרשרת הדורות של התפילה

הנכדים היו קוראים לאמא "באבע פארפל" (פתיתים). זה מה שהיה לה לתת להם ביום שישי, פארפל מהאוכל של שבת. אבל הם אהבו אותה אהבת נפש. האישיות השמחה ומלאת הנתינה שלה היתה שווה יותר מכל מתנה יקרה אחרת. אז היא נתנה אמנם רק פארפל אבל היו אלו פארפל עם טעם של באבע.

אנשים חושבים שתפילה זה עסק רוחני - אמת. אבל זה עסק שכל כך משפיע גשמית לא רק בגלל שכך מושכים שפע גשמי לחיים אלא בפשטות - איכות חיים של אישה שמתפללת ומחוברת זה רמה אחת מעל הכול. זה משליך על כל התחומים - רגשי, נפשי ומשפחתי, אין תחום שהתפילה לא חולשת עליו ופועלת בו. אמא לימדה אותי שהתפילה היא לא רק אמצעי להשיג דברים, התפילה היא חווית קשר בפני עצמה. לראות אותה בתוך החוויה הזו היה בשבילי יותר מהכול.

את האמת, אני התחלתי להשקיע בתפילות רק מאז שאמא נפטרה. כל עוד היתה עמנו הייתי מגיעה אליה ומבקשת שתתפלל עלי. כשהלכה מאתנו פתאום התעוררתי ואמרתי רגע, מי יתפלל עלי עכשיו? מי ישמור עלי? התחלתי להתפלל ולהשקיע. "תפילת כל פה" הפך אצלי לסיסמת פעולה. לכל אחת יש פה שבו היא יכולה לדבר ולשפוך שיח לפני השם. בכל רגע נתון אפשר להרים עיניים לשמים ופשוט לפתוח את הפה. לא תמיד יהיו תפילות איי איי איי, כמו שאמא היתה מתפללת, אבל להתכוון לזה. לדעת שתפילת כל פה זה הסיכוי שלנו כאן.

**כשדינה מדברת הלב שלה עולה על גדותיו. שולח קילוחים חמימים של כיסופים לתפילה, נוקש בפעילות של געגוע לתמימות של ילדה קטנה מחובקת עם אבא ואפילו מתז פניני דמע חמים מלב של אמא יהודייה כשרה. כאלו הם אנשי בעל התפילה, מעוררים בכל אחד את הגעגוע הפנימי לעונג עליון אותו מכירים כולנו מימי קדם. עונג טהור של קרבת אלוקים לי טוב.**



# מה בין לב נשבר לעצבות?

אין אדם שלא עובר עליו כאב. הכאב הזה הוא החומר היצרני והמניע של החיים. יש בו כוח אדיר של קרבת אלוקים ותפילה. הבעיה היא שלא "בא" לנו להיות שם. כי כאב מוביל אותנו למקום הבסיסי של ילד שמרגיש חוסר שליטה, חוסר אונים. וזה הפחד הגדול שלנו - להרגיש חסרת אונים. כל כך הרבה שנים עמלנו להיות מבינות וחכמות ולמדנו דברים וקורסים כדי שנרגיש סוף סוף שהנה עכשיו אני יודעת מה לעשות, אף אחד לא "יתפוס" אותי לא מוכנה, אני מוכנה לכל תרחיש.

אבל כל הביטחון שעמלנו עליו הוא ביטחון מדומה, והוא מתנפץ לנו ברגע האמת ומזכיר לנו כמה אנחנו, עם כל הביטוחים והידע שרכשנו, חסרות אונים. קטנות. אפסיות (ועוד מול ילד בן 4...). וזה כואב. זה שובר את הלב. אז מה אנחנו עושות בד"כ? משתיקות את התחושה ה"מאיימת" של חוסר האונים ע"י - אוכל, שינה, חומרים למיניהם, או רכישת עוד ביטחון ע"י למידת עוד שיטת שלוש אותיות באנגלית, ע"י עצבות, כעס, אשמה, האשמה וכו'...

פה. בדיוק פה. כשלא רציתי להרגיש את האפסיות והתלותיות שלי, והרגעתי את עצמי ע"י שליטה מדומה - פה עברתי מלב נשבר לעצבות. פה טעייתי בדרך. כי חוסר האונים הזה שאני בורחת מלהרגיש הוא המקום ממנו בוקעות התפילות הקדושות, הוא ההיאחזות בבורא עולם באמת, הוא ההזדמנות להמליך את השם בחיי.

ומי שמסכימה להיות שם זוכה לקרבת אלוקים אדירה ולתחושת ביטחון אמיתית, בלי מאמץ. בהרפיה מוחלטת. בהרגשת תלות יש משהו מתוק, מרגיע, מנחם, כי יש לי אבא אדיר שהוא כל יכול ואפשר להרפות. הוא כבר ידאג לי ויעשה את זה טוב הרבה יותר מכל מה שחשבתי עד היום. אין צורך בעזרת.

רבינו הקדוש אומר לנו - תסכימי להיות שם פעם ביום. רק פעם. לא יותר. את שומעת? רק פעם. וכל יום. ושאר היום תלחמי על השמחה בכל דרך. תסכימי להרגיש חוסר ביטחון. אל תעשי מה שאת רגילה תמיד לעשות שזה מיד לבטח את עצמך באחת מהשיטות המוצעות בשוק, תהיי שם, תרגישי את האפסיות והתלות. ושם תישאי תפילה לבורא עולם, ברחמים ובתחנונים כבן המתחטא לפני אביו, תיתלי עליו. כדאי לך. הוא הכי חזק בעולם.

וזה מביא לביטחון אמת ולשמחה. איך תדעי אם היית בלב שבור? תתבונני בתוצאה. אם סיימת התבודדות ואת בשמחה כנראה שהיית שם, שהסכמת. ואם לא? אל תיפלי מזה בעצמו לעצבות. עצבות זה לא להסכים להרגיש חוסר אונים, זוכרת? אבל אין זמן לדבר מזה עכשיו כי נגמרה ההתבודדות ואני בשעות השמחה. לכי להכין איזה משהו טעים לכולם עם מוזיקה משמחת וריקודים, אל תדאגי, נדבר על זה בפגישה מחר...  
הדר

והקדוש-ברוך-הוא שונא אותה. אבל לב נשבר היא חביב לפני השם יתברך, כי לב נשבר יקר מאד מאד בעיניו יתברך.

והיה טוב שיהיה לו לב נשבר כל היום, אך אנשים כְּעֶרְפְּכֶם יִכּוֹלִין לְבֹא מִלֵּב נִשְׁבָּר לְעֵצְבוֹת.

על-כן צריכין ליחד איזה שעה ביום שיהיה לו לב נשבר, דהיינו להתבודד ולשבר לבו לפני יתברך (כמבאר במקום אחר), אבל שאר כל היום פלו יהיה רק בשמחה.

ועל זה הזהיר אותנו כמה פעמים. להתאמץ ולהתגבר שלא יהיה לנו לב נשבר רק איזה שעה ביום, ועצבות פלל לא. ושאָר כָּל הַיּוֹם יִהְיֶה בְּשִׂמְחָה: (שיחות הר"ן מא)

ועוד אמר:

עצבות הוא: כמו מי שהוא כְּעֵס וּבְרָגָז, כְּמוֹ שְׂמֵתָרְעֵם וּמִתְלוֹנֵן עָלָיו יִתְבַּרֵךְ ח"ו, עַל שְׂאִינֹו עוֹשֶׂה לוֹ רִצּוֹנוֹ.

אבל לב נשבר הוא: כְּבֵן הַמִּתְחַטֵּא לִפְנֵי אָבִיו, כְּתִינוּק שְׂקוּבֵל וּבֹכֵה לִפְנֵי אָבִיו עַל שִׁנְתָרְחַק מִמֶּנּוּ וְכו' (ועין במקום אחר מזה).

בואי נעייין קצת בדברי רבינו:

- יש לב נשבר שהוא דבר יקר וחביב לפני השם. ויש עצבות שהיא סטרא אחרא והשם יתברך שונא אותה, צריך להתרחק ממנה. לא "נותנים לה מקום" אלא בורחים ממנה כמו מאש.
- לב נשבר ועצבות קרובים אחד לשני אבל הם שני עניינים שונים בתכלית.
- לכתחילה היה טוב אם היינו מסוגלים להיות כל היום בלב נשבר, אבל עשו לנו "הנחה" לשעה ביום בגלל הסכנה שניפול לעצבות.
- ויש פרקטיקה ברורה. היא כוללת שני דברים וחייבים את שניהם ואי אפשר רק אחד מהם - מצד אחד: להתאמץ ולהתגבר שלא יהיה לנו לב נשבר כל היום, ולהיות בשמחה (23 שעות) - ומאידך: ליחד שעה ביום ללב נשבר דהיינו להתבודד.
- עצבות זה כעס על השם. לב נשבר הוא כבן המתחטא לפני אביו ובוכה על הריחוק. עצבות זו תנועת התרחקות. לב נשבר- התקרבות. השמחה של כל היום, היא לא חיוך מרוח על השפתיים דווקא. שמחה זה פעילות ומיקוד במה שצריך לעשות עכשיו ברוח טובה. זאת תנועת חיים של אנרגיה יצירתית פועלת וזורמת באמונה. לא להיתקע על מחשבות או פעולות שגוולות זמן יקר.

עצבות זה להיפך, יש אנרגיה של עצבות: הכול איטי, מפוזר, תקוע, רוח רעה של טרוניה ומרמור, כל דבר כבד וקשה.

לב נשבר זה כאב. זה להרגיש רחוקה. מי שמתבוננת רואה שבצער הזה יש את אותה אנרגיה ורוח של השמחה שמייצרת פעילות ורצון וחשק ועשיה. בדיוק להיפך מעצבות.

כשאת תוהה איפה את, תתבונני - האם יש לך יותר חשק? יותר רצון? יותר געגועים וכיסופים להשם? אם כן, אשריך. זכית בלב נשבר.

רונית יקרה.

איזו שאלה קדושה. כמה חשוב לתת עליה את הדעת ולהיזכר בדברי רבינו. מי שמחפשת קשר אמיתי וחי עם השם יתברך יודעת כמה השאלה הזאת היא יומיומית, קיומית.

רבינו הקדוש נתן לנו הדרכה ברורה, מפורטת ופשוטה. הדרכה, שלא רק נותנת כלים מעשיים לחיים של שמחה וסיפוק, של גבולות, של עקשנות ומשמעת פנימית, אלא היא עבודת קודש ממש.

והלוואי ונקשיב טוב טוב לעצת הצדיק בתמימות:

"לב נשבר ועצבות - אינו ענין אחד פלל.

כי לב נשבר הוא בלב, אבל עצבות הוא בא מן הטחול.

ועצבות שהוא מהטחול, היא סטרא אחרא

## עלילה:

יש לי שאלה שכבר כמה זמן מטרידה אותי. רבינו מדבר על "לב נשבר". כנראה שאני לא בדיוק מבינה מה זה כי זה מרגיש לי סותר את עניין השמחה ונקודות טובות. השבוע הלכתי להתבודד ועלה בי צער כזה שלא יכולתי לשאת והפסקתי להתבודד. פחדתי שזה רק יפיל אותי. איך נמצאים בלב נשבר בלי ליפול לעצבות ומרה שחורה?

תודה רבה, רונית.

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





## במדינת העשירות

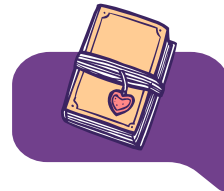
יש ימים שבהם אני מרגישה מכ"כ (מקק) מעוך. מה פשט? ובכן, מצבי מכ"כ מתארים מעבר סימולטני ממיטה-כיסא-כורסא (מתוך "עובר עליי : מילון לימים הטובים שלך" מאת ר. מצליח). ובכן כפי שהבנת ימי מכ"כ הינם ימים עייפים עד מאוד שקמים בהם בלי כוח בלי מוח ובעיקר בלי חשק לכלום. הדבר היחיד שמצליח לחלץ אותך מהפוך ושות' הוא מאזן האימה של "הם יישארו לי בבית ויגמרו לי את הבוקר, הצילו!". וכך את מוצאת את עצמך קמה בפרצוף כרית בדוגמת לחיים אבסטרקטי, דופק מאתיים קמ"ש מפעם כך חלושות, שולחת אותם בשיטה העיוורת (בן השש חובש את כיפת בן הארבע זו שליוותה אותו מגיל שנתיים... לא נורא, העיקר שלא יצאו עם כיפת לילה), סומכת עליהם בעיניים עצומות בלית ברירה (לא נורא תלבש מכנס חום קצר ספורטיבי עם חולצה אלגנטית מכופתרת סגול חרדל). בתום שיגור הבלהות את נסוגה ברוורס קורסת אל הספה ממלמלת חלושות "נשמת כל חי" או לחילופין אוזות היטב בליבך שכמעט קרס ממתח (ההסעה צפרה וטרם נמצאה הנעל).

כל המכ"כ המקקי הנ"ל אינו אלא משל. כמה פעמים את מודדת את עצמך, את הישגך או את הניראות של הילדים ומעניקה לעצמך ציון כזה או אחר. החיים מזמנים לנו אינסוף הזדמנויות לדירוג מצבנו בכל התחומים: נפגשת בתחנה עם שכנתך משכבר הימים, ילדיה לבשו הופעה מושלמת מכף רגל ועד ראש בגווני לילך פרחוני כולל סרטים תואמים שרבצו בחן על ראשיהן של הבנות, גם הבנים לבשו סט במהדורה תואמת. על אף שמעולם לא היית חסידה גדולה של תלבושת אחידה משפחתית, את מוצאת את עצמך משתיקה בכוח את הדיווחים הזורמים לעינייך בדבר הרכבת החיניית של בת השמונה (הנוסעת בגרביון כחול באנלי) ובנוגע לתלבושת חסרת הפשר של זוג הבנים החמודים (היום התלבשנו בשיטה העיוורת). בסיום המפגש המכונן, איך המרגש מאחד עד עשר? מחיה ועד עוף? למען האמת למרות שהסלוגן המשפחתי שלנו הוא "אנחנו יקרים דווקא כי איננו יוקרתיים", לפעמים (נדירות) במצבים מהסוג הנ"ל אני ממש מרגישה (רבע)עוף.

עוד? בבקשה: השכנים חוזרים מקניית ענק שבועית במונית עד הבית, ושכניהם יוצאים מדי שבוע למסע כומתה של עגלה בלי סוסה לגחון אל הארץ לאסוף מכל טוב המכירה השכונתית. בסיום האיסוף - בתנאי חשיכה או גשם זלעפות, מגיע שלב ב': הדרך חזור. שילוב של כישורי נשיאה עם יכולות נסיעה בתנאי קו 11 הזכור לטוב. השכנים של השכנים של השכנים בכלל מחכים לישועה עד הרגע האחרון. קניה? למלא עגלה? חלום! הרחמן הוא ירחיב לנו ולכל עמו ישראל. כתבתנו לענייני קיטורים מוסרת כי בכל המקרים ובכל הבתים נרשמו תלונות מצד מסדרי המדפים על המטלה המעצבנת "לסדר קניות במקום".

הבנו? יש? הדירוג קיים בכל מצב. עוגת החיים מחלקת אותנו לשכבות סוציאקונומיות, בתי הספר מחלקים את ילדנו להקבצות, וכבר מלידה הרך הנולד מקבל ציון אפגר לאמור "ברוך הבא לעולם. כאן מחלקים ציונים".

רגע, אז מה כולם שווים? הפכנו לקומוניסטים? לא יקרה. הדירוג קיים. אבל לא זה הנושא. בואו נזכור היטב שום מצב לא באמת קובע את הערך האמתי שלך. לא הסטייל של הילדים וגם לא המשרה של בעלך. ובטח שלא מצב הבנק! את יהודיה. עצם הטוב. יש לך עשירות אינסופית מעצם היותך. אל תתני לשום מנהג זר ומשונה מאוד לשכנע אותך שאת שווה פחות!



## תפילה במקומות הנמוכים

**ישנם מגוון פוסקים ופסיקות. עניינו של הטור אינו לפסוק הלכה, אלא לעורר את לב הקוראות לשים לב להלכות השונות, גם כאלו שמוכרות פחות. על כל שאלה שמתעוררת במהלך קריאת הטור יש לשאול רב פוסק כיצד לנהוג.**

חודש חשוון הוא חודש בו אנו מתכנסות פנימה מלאות ורוויות רגש ותפילה. כמו שדורשים על חשוון שהשפתיים עדיין מרחשות בו את תפילות הימים הנוראים. בחודש חשוון אנו גם מתחברות לאמא רחל ולתפקיד האימהות היקר שלנו, הכולל התמסרות ונתינה אינסופית, וככזה גם תחינותינו ותפילותינו הן בין לבין או תוך כדי טיפול בילדים.

קעת זה זמן מתאים ללמוד כיצד ננהג גם בברכות ותפילות יום-יומיות. בהן נדרשת תשומת לב מרובה כדי לא להיכשל ולאומרם במקום שאינו נקי. ועל כך נלמד החודש:

1. אסור לומר דברים שבקדושה: ברכת מזון, ברכות וכו' מול צואה או מי רגלים.
2. אם הצואה מכוסה בטיטול ואין נודף ממנה ריח מותר להגיד כנגדה דברים שבקדושה. אם מורגש ריח, יש להתרחק ד' אמות מהמקום בו כבר לא מורגש ריח. (ד' אמות הן 1.92 מטר וי"א 2.31)
3. קטן האוכל כזית דגן צואתו נקראת צואה. (בערך מגיל חצי שנה התינוק נקרא "אוכל") ויש אומרים שגם אם הקטן מסוגל לאכול, ועדיין לא אוכל, צואתו נקראת צואה. ובפרט עם דייסות האינססטנט המכילות דגנים הקיימות כיום.
4. במקום שיש קטנים ורוצים לומר דברים שבקדושה יש להתקרב ולהריח את הקטן לפני שמתפללים.
5. ילד שהטיל שתן ברצפה, אין להגיד מולו דברים שבקדושה. שפכו לתוכו רביעית מים נקיים- מותר. במקרה שאין מים, מותר לפזר מטהר אוויר במקום.
6. ילד שבגדו סחוט 'קטנים', אין להגיד כנגדו דברים שבקדושה. עד שישטפו את הבגד, או שיכסו את הבגד באופן שהריח לא ינדוף.
7. החליפו לתינוק ואין ריח בחדר, אפילו אם זה בגלל התזת מטהר אוויר או בושם, מותר להגיד שם דברים שבקדושה.
8. טיטול מלוכלך יש אומרים שדינו "כגרף של רעי" (שירותים) ויש לסלקו או לעטפו הרמטית בשקית אטומה כדי לומר שם דברים שבקדושה.

(הלכות תינוקות וקטנים, פרק ח' הרב יצחק יעקב פוקס)

# גם את יכולה

להפיץ את האור של רבי נחמן  
ולהיות שליחה נאמנה!

- ✓ בשביל להגיע לעוד חברות מקשיבות
- ✓ בשביל לחזק ולרומם עוד נשמות
- ✓ בשביל לקיים את צוואת מורינו רבי נתן  
שאמר: "תהיו חזקים בממון, ברצון ובטרחא"

לקראת השנה החדשה - מבצע מיוחד למפיצות!  
**50 עלונים להפצה עד הבית**  
**ב-100 ש"ח בלבד**  
**אשריך!**



**התקשרי: 0548492887 | 0504116096**