

חברות

מחשבות

אסיפורי אלטיות

5 ההודיה צובעת לנו את החיים באור חדש
מתבוננות במעשיות | עמ' 5

7 תפילתה של אסתר שלי
תמונות חיים | עמ' 7

8 בואו ללוות את גברתי. הכול במסע אל השמחה
מילתא דשטותא | עמ' 8

14 איך החיים שלך בעיניך, מעניינים או משמימים?
לב הנחל לבנות הנעורים | עמ' 14

וְהֶעֱקַר
לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד.

וְיִשְׂמַח עֲצֻמוֹ
בְּכֹל מָה שְׂיוּכַל,
וְאַפְלוּ עַל-יְדֵי מְלִי דְשִׁטּוֹתָא,

לְעִשׂוֹת עֲצֻמוֹ כְּשׁוֹטָה,
וְלְעִשׂוֹת עֲנִינֵי שְׁטוֹת וְצַחֲוּק
אוֹ קְפִיצוֹת וְרִקּוּדִים,

כְּדִי לָבוֹא לְשִׂמְחָה,
שֶׁהוּא דְבָר גָּדוֹל מְאֹד
(ליקוטי מוהרן תנינא, מ"ח)





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:



עימוד ועיצוב:

ד.ר. - 0548400856

הגהה:

ר.ל בהר - 054-846-9963

העלון עבר בקרה ע"י ועדה רוחנית.
לתגובות ניתן לפנות לכתובת מייל
המצויינת לעיל.

העלון מוקדש לישועת עם ישראל
לרפואת החולים, להחזרת השבויים,
לשמירה והגנה על החיילים
ולגאולה שלימה ברחמים.
ולרפוש"ש במהרה
לילד נחמן יצחק בן מיטל
ולאברהם בן אסתר בתושח"י

חדש!

"קו חברות מקשיבות"
יוצא לדרך!
מעכשיו ניתן לתרום/ להזמין
עלונים דרך המערכת
הטלפונית האוטומטית,
שמרו את המספר -
0796076720



להעברת תרומות
בהעברה בנקאית:

מ. חשבון 6987607

סניף 897

בנק לאומי

ע"ש: עמותת אור העולם
(לציין עבור עלון חברות מקשיבות)



חדש!

שלוחת המאזינות של קו "חברות מקשיבות" יש לך שיתוף מחזק לחלוק עם הקוראות?
חייגי: 079-607-6720 והשאירי הודעתך בשלוחה 3.
חלק מההודעות יתפרסמו בעלון לתועלת הקוראות! מחכות לשמוע את קולך!

ביקשתן קיבלתן!

להלן רשימת שיעורי תורה בתורת ברסלב ברחבי הארץ לנשים.
הרשימה תתעדכן אי"ה מידי חודש. מוזמנות להשאיר פרטים על שיעור חדש
בשלוחת המאזינות של הקו או בתיבת המייל.

עיר	שם השיעור	מרצה	מועד	כתובת	איש קשר
ירושלים	שיעור שבועי מספרי רבינו	גב' חיה הרצברג	יום ד' בשעה: 21:00	נגארה 4, גבעת שאול, ירושלים	טלמסר "בקרית חברה" 0723157216 לשמיעת הקלטה של השיעור החדש הקישי 7
בית שמש	פרשת השבוע עם ליקוטי הלכות	גב' אביגיל מייזליק	יום ב' 20:45	משפ' יוסבלום, חזון איש 16 בקריה החרדית	0504151401 פסי ניתן לשמוע הקלטה של השיעור החדש בקו ההתחזקות שלוחה 51
בני ברק	שיחת חברות		משנתה		0533147559 לרישום לקו המאחד ביננו
פתח תקוה	שיעור בתורת ברסלב מלווה בביגונים	גב' חוה עשהאל		שיעור בהתהוות. להרשמה ניתן לפנות לנחמה:	0525970755
חיפה	סיפורי מעשיות ושיחת חברות	טל המורה לשמחה	יום ד' בשעה: 20:30	רחוב מיכאל 29 חיפה, בגלריה שבקומת הרחוב	0527665445 ניתן לשמוע את השיעור החדש גם בקו: 0747962980 שלוחה 95
צפת	התבודדות בציור בהשראת סיפורי מעשיות	ליק' יעל סגל	יום ג' 10:30	בית מדרש "רוח הנחל" בקניון זרוק מדרחוב של רחוב ירושלים יורדים קומה אחת	0527180994 ליק' יעל לקבלת צינתוקים מרוח הנחל לשיעורים מספים, וכן קבלת חיזוק הלכה יומי: אסתר 0527630893
פתח תקוה	מרכז תרני לנשים "הלב והמעין" בתורת ברסלב	מרצות מתחלפות	משחנה	חנה הבינא 1 אורית	0527635015
קו ההתחזקות		שיעורים בתורת ברסלב לנשים ולמערות.			
קו השמחה וההתחזקות		שיעורים של הגב' סיגל בינו,			



בלי ציפיות!

מפה מיוחדת איתה אפשר אפילו להגיע מארץ לשמיים. באמצעותה ידע כיצד לכנוס למדינת הממון המנותקת מהעולם. היד המופלאה הזו-מרמזת לתורה הקדושה. חמשת האצבעות- הן חמשת חומשי התורה. אך אנשי מדינת הממון כל כך רחוקים. היד לא מעניינת אותם. מבקשים הם את האינטרסים של עצמם. ממון הם רוצים. ואם המלך המדובר, כזה גדול שיש לו יד כזו, עליה משורטטים כל הדרכים כולם, אולי יוכל למלא את תאוותם לממון?

וְשָׂאֵלוּ אוֹתוֹ הֵיכָן הוּא הַמֶּלֶךְ הַזֶּה? אֹלַי יִגְלֶה לָנוּ דֶרֶךְ אֵיךְ לְמַצֵּא מְמוֹן?

העולם סוער, המציאות מזדעזעת, ועדיין האנושות מבקשת את השטויות של עצמה. עתה בפורים- זו ההזדמנות לתלוש את ההסתרה של המן-עמלק. הסתרה שמסמאת את עיננו כל השנה ומונעת מאתנו חיים נצחיים!

עומד עלינו עם גרזן!

"בערב פורים", סיפר רבי נתן לתלמידיו "צעקתי אל השם: 'הצילני מקליפת המן עמלק'- כאילו המן-עמלק עומד עלי עם גרזן" (אבנה ברזל נב, יג)

את התובנה הזו אנחנו לוקחות איתנו לפורים ה'תשפ"ד. עם שמחת המצוות, בפשיטות ובתמימות ננצח את המן-עמלק שעומד עלינו מדי יום עם גרזן של ייאוש ובלבול, קרירות וחלישות הדעת.

פורים זו הזדמנות של פעם בשנה בה כל אחת מאיתנו מקבלת כלי נשק מובחרים ביותר לחיסולו של האויב המר הזה: מגילה, משלוח מנות, מתנות לאביונים וסעודת פורים. גם התפילות מעומק הלב, וזעקה לבוראנו כמו שמלמדים אותנו הצדיקים הקדושים מרדכי ואסתר.

הפורים הזה אנחנו הולכות לנצל את האוצרות הנפלאים שעומדים לרשותנו, את כוח התפילה הקדוש שיש לנו ולבטל את כוח הרע מהעולם. בפשיטות ובתמימות, עם הרבה הכנעה וביטול לרצון השם במהלך יום הפורים. בלי לצפות לרגש מיוחד, רק עם אמונה, שאיך שאנחנו עושות, ומה שאנחנו עושות- אנחנו זוכות ובגדול!

שנוכה לקבל מחדש באהבה את היד של המלך. בזכות הבעל תפילה, מרדכי היהודי, ואסתר בת אביחיל.

פורים הכי קדוש, קרוב ומחובר, וגאולה ברחמים גדולים!

"ועתה כל חיותנו ותקותנו לצאת מגלותנו בגוף ונפש,

הוא רק על ידי תוקף הנס הזה של פורים"

(ליקוטי תפילות ח"ב לז)

"תגידי, חשבת פעם על המילה 'ציפית'?" הפתיעה אותי ל', חברה יקרה מצפת, בשאלת אתגר בבוקרו של יום. ערמת הציפיות ששכנו לבטח בארון המצעים צפו - עלו בדעתי, מזכירות לי את פסח שיגרום לי, לו יהי, לסדר ארון זה אחת ולתמיד. אך חוץ מכך- לא חשבתי על מילה זו מעולם... ל' המשיכה לכוון אותי למטרה: "ציפית זה דבר שמכסה, נכון? כשאנחנו מצפות כרית אנחנו מכסות אותה. וכך בדיוק בחיים שלנו. הציפיות שלנו, מכסות ומסתירות לנו את שמחת היהדות הפשוטה!" הכריזה, וסחפה אותי אחריה לעלילות פורים של שנה שעברה:

"עיצומו של פורים. הררי משלוחי מנות ששוגרו לחיים טובים ולשלום כבר מאחורי. תהילים ותפילות שחטפתי מזמן איילת השחר כבר התעופפו למרומים לדפוק על דלתי רחמים, מגילה שזיכיתי (פעם שנייה, כן?) ומתנות לאביונים שנתתי ביד רחבה- גם. והנה אני מוצאת את עצמי מסדרת את סעודת פורים בלאות חשודה ובלבי מתגנבת לה תחושה עגמומית של... החמצה! זה עדיין לא 'זה'. עדיין לא הגעתי ללב היום, אני חותרת, ולא משיגה... מתי אגיע לתפילה שחכייתי לה, לשמחה שציפיתי לה. עדיין לא הרגשתי טעמו של פורים אמיתי. הכל רק ליד ובערך. אוי אוי אוי.

ופתאום, ברחמי השם עליי התעוררתי! 'מה הולך כאן?' הסתכלתי על עצמי בזעזוע. 'מה הפרצוף הלא מרוצה הזה? על מה ולמה את נאנחת ומתאנחת?' הרי זכית לכל כך הרבה טוב! איפה ה"קיימו וקיבלו" של פורים? לקיים את המצוות בתמימות ובפשיטות, בשמחה פשוטה של יהדות? באותו הרגע התחלתי להסתכל על מה שעשיתי, ולייקר ולהעריך ולהרגיש- זה לא מובן מאליו! ושמחה של מצווה נכנסה לה סוף סוף ללב. פשוט לשמוח במה שזכיתי אליו! בלי ציפיות! בלי דמיונות! ככה פשוט, ככה אמיתי. ואת לא תאמיני, מתוך הטוב שצף מכל היום, התחלתי לרקוד כאלו ריקודים במטבח, כל ערמות הממתקים והעוגות הפזורים על השיש רקדו יחד איתי! השמחה המושלמת, ה"וואו" שחכייתי לו, הגיע! הפוך על הפוך!"

ול' המשיכה לחזק: "וזה כל העניין של עמלק! ה'ציפית' הזה, מה היא ציפית? דקה ממש, כיסוי זה הכול. גם עמלק הוא רק קליפה שמכסה, צריך לגלות אותו, ונהפוכו! לא לתת לרע מקום, לא לתת להסתרה לנצח, זה בידיים שלנו! ברגע אחד הכול מתהפך".

היכן הוא המלך הנ"ל?

בחלק המעשייה שלנו בעל התפילה מספר לאנשי מדינת הממון על היד של המלך עליה כתובים כל הדרכים שקיימות בעולם וחוץ לעולם. מעין

מעשה מבעל תפילה

חלק ז'

היד של המלך



תורה אשכול - 2002, 890, 050

"יש נתיב שאיתו יכולין לעלות מארץ לשמים"

אמרו לו: מנין אתה יודע זאת?

השיב להם: היות שאצל המלך הנ"ל, שהוא ה' אצלו, כנ"ל, היה לו יד דהינו שהיה אצל אותו המלך תמונת יד עם חמש אצבעות ועם כל השרטוטין שיש על היד

וזאת היד הייתה המפת העולם של כל העולמות

וכל מה שהיה מן בריאת שמים וארץ עד הסוף ומה שיהיה אחר כך

הכל היה מצוי על אותו היד כי היה מצוי בשרטוטי היד ציור עמידת כל עולם ועולם עם כל פרטיו כמו שמצוי על המפת העולם

[פידוע לבקיאים בענין ציור מפת העולם, שקורין מפת העולם]

והיה בהשרטוטין כמו אותיות כמו שבמפת העולם כתובים אותיות

אצל כל דבר ודבר כדי לידע מה הוא הדבר הזה

דהינו לידע, שכאן הוא עיר פלוני, וכאן נהר פלוני וכיוצא

כמו כן ממש היה נרשם בשרטוטי היד הנ"ל כמו אותיות

שהיו האותיות נרשמים אצל כל דבר ודבר, שהיה נרשם על היד

כדי לידע מהות הדבר

וגם פרטי כל המדינות ועירות ונהרות וגשרים ונהרים ושאר דברים פרטיים

הכל היה נרשם על היד בשרטוטין הנ"ל

ואצל כל דבר היו כתובים אותיות שזהו דבר פלוני, וזה דבר פלוני

וגם כל בני אדם שהולכים בתוך המדינה וכל המארעות שלהם

וגם היה מצוי שם ציור של סדום, שיש

לה אחר ההפיכה כי היה נרשם על היד מה שהיה ומה שהיה ומה שיהיה

ושם, באותו היד, ראיתי שאותו המדינה הנ"ל, שאתם אומרים עליהם, שהם כלם אלקות

עם כל האנשים הבאים אליהם לקבל עזר מהם

כלם יהיו נכלין ואובדין [כל זה השיב להם הבעל תפילה]

ונפלא בעיניהם הדבר מאד כי היו נכרים דברי אמת

כי זה ידוע, שעל המפת העולם מצוי כל הדברים

והבינו שגם דבריו נראין דברי אמת כי זה רואין, שאפשר לקבץ ולחבר שני שרטוטין של היד, ויהיה מהם אות

[על כן הבינו, שדברים אלו הנ"ל, אי אפשר לבדות זאת מלבד ונפלא בעיניהם מאד]

ושאלו אותו: היכן הוא המלך הנ"ל? אולי יגלה לנו דרך איך למצא ממון?

השיב להם: עדין אתם רוצים ממון [בלשון תמה]?

ממון לא תדברו כלל **שאלו אותו:** אף על פי כן, היכן הוא המלך הנ"ל?

השיב להם: גם אני איני יודע מהמלך הנ"ל

הכל היה נרשם על היד כל דבר ודבר כפי מה שהיה בעת בריאת העולם, וכפי ההנהגה שלו, וכפי מה שיהיה אחר כך

כגון סדום היה נרשם שם כפי מה שהיתה בעת ישובה, קדם שנהפכה

גם היה מצוי שם הפיכת סדום, כמו שהעיר נהפכת

הכל היה נרשם שם

והיה כתוב שם גם כל הדרכים ממדינה למדינה וממקום למקום

ומחמת זה הייתי יודע לכנס אל העיר הזאת מה שאי אפשר לשום אדם לכנס לכאן

וכן, אם אתם רוצים לשלח אותי לעיר אחרת, אני יודע הדרך גם כן

הכל על ידי היד הנ"ל

וכן היה נרשם בה הדרך מעולם לעולם

כי יש דרך ונתיב, שעל ידו יכולין לעלות מארץ לשמים

[כי אי אפשר לעלות לשמים, מחמת שאין יודעין הדרך

ושם היה נרשם הדרך לעלות לשמים] והיה נרשם שם כל הדרכים שיש מעולם לעולם

כי אליהו עלה לשמים בדרך פלוני, והיה כתוב שם אותו הדרך

ומשה רבנו עלה לשמים בדרך אחר, והיה כתוב שם אותו הדרך גם כן

וכן חנוך עלה לשמים בדרך אחר, והיה כתוב שם גם אותו הדרך

וכן מעולם לעולם הכל היה נרשם בשרטוטי היד הנ"ל

גם היה נרשם על היד כל דבר ודבר כפי מה שהיה בעת בריאת העולם, וכפי ההנהגה שלו, וכפי מה שיהיה אחר כך

כגון סדום היה נרשם שם כפי מה שהיתה בעת ישובה, קדם שנהפכה

גם היה מצוי שם הפיכת סדום, כמו שהעיר נהפכת



הציור כמשל / ה. עשהאל

נעלם מעינינו. בעל יכול להתרגל למרק שאשתו מכינה לו כבר 30 שנה... גם היא יכולה להתרגל לזה שהוא קם בבוקר והולך לעבודה... עלינו לייקר כל דבר טוב בחיינו וההתבוננות היא זו שמאפשרת לנו לקחת נשימה ארוכה ולהיות מסוגלים לראות את הטוב הזה. לפעמים אפשר פשוט לשבת ולהודות על כל רהיט ורהיט בבית, על המיטה המוצעת ועל ארון הבגדים... כל דבר הוא הפתעה ונקודת אור גם אם הוא קיים שנים רבות.

ההודיה מאירה את הכול באור חדש כיתרון האור מן החושך. כמו הפסקת חשמל המאפשרת הודיה על האור, כמו כוס תה שאדם המבריא ממחלה מכין סוף סוף לעצמו. נשאר לנו רק לבקש מבורא עולם שיחדש אותנו שנבין שהכול, הכול הוא שפע אלוקי! שייתן לנו מבט שונה! לומר לו בפשטות: אתה, בורא עולם, יצרת את המציאות שבה אני נמצאת! הכול בידיך! אתה היחיד שיכול לחדש בעיני את מציאות חיי. תן לי עיניים שראות הכול מהתחלה...

הודיה - שורש השמחה

רבי נתן אומר שמי שיהיה רגיל ללכת עם הודיה - לאט לאט יצא מהעצבות. כי ההודיה היא שורש השמחה והיא המפתח לצאת מאפלה לאורה. כשאדם מודה, הוא הופך להיות אדם שמח.

קליפת העצבות טוענת את דברי המן האגגי: "כל זה אינו שווה לי". מה אכפת לי כל הטוב אם מרדכי היהודי אינו משתחוה לי? אנחנו לא נהיה כמוהו. נבחר בדרך הטוב, נאמין: "נותן לחם לכל בשר כי לעולם חסדו". לחם זה אומר בסיס. ואת הבסיס, את "הלחם שלנו", השם כבר נתן לנו. נכון שאנחנו רוצים מעבר ועדיין לא מקבלים, מותר לנו לרצות ולהתפלל - אך עם ענווה שרק השם יודע מה מדויק לנו לתיקון השלם שלנו. כשאדם רואה את הטוב גם כשהוא נמצא בהסתרה - זאת מדרגה גדולה. ועם הזמן הוא יוכל להבין למה השם צמצם אותו, למה הוא לא נתן את ה"טוב" שהוא מצפה לו.

בואו נבחר לצייר בצבעים יפים את מציאות חיינו, נאמין באהבתו אותנו ונודה לו באמת כי יש על מה!

"וְכָל מַה שֶׁהָיָה מִן פְּרִיאַת שָׁמַיִם וְאָרֶץ עַד הַסּוֹף וּמַה שֶׁיְהִי אַחַר כֵּן"

הכל הִיָּה מְצִיר עַל אוֹתוֹ הַיָּד"

מהם באמת החיים שלנו? למה הם רצופים בכל כך הרבה חושך, חוסר וודאות ואזלת יד? כמה מאמינים אנחנו צריכים להיות כדי לשרוד אותם כראוי? בחודשים האחרונים אני משתפת בקורס רישום ובמשך השבועות האלו שבהם אני מתרגלת רישומי כוסות ואגרטלים, שוב עלתה בי המחשבה שהציור הוא כמשל לחיים.

מה משמעות הדבר לצייר נכון?

לפני שהצייר מביא את עצמו אל הציור, עליו קודם כל להביא את הציור אליו, כלומר להבין מה באמת מונח לפניו. מה באמת הוא רואה, לא מה הוא מדמין שהוא רואה... לנו נדמה שכל עין אנושית רואה אותו דבר אבל האמת היא שהראיה של כל אדם היא לגמרי סובייקטיבית ולא תמיד משקפת את המציאות החיצונית.

כשאנו מנסים לצייר אנו מגלים בין היתר עד כמה אנו מדמיינים. אנו נוטים לצייר חלקים כהים יותר או בהירים יותר מאלו שקיימים במציאות, ולכן עלינו ללמוד להתבונן, לראות את החיים כפי שהם באמת.

מדוע אין אנו מצליחים לצייר נכון? כי מה שמנחה כל אדם בסופו של דבר הוא הכוח המדמה שבתוכו. אותו כוח שאמור לתת לנו אפשרות לדמיין דברים שבקדושה יכול גם לעוות את המציאות וליטול מאיתנו את האפשרות לראות דברים כהווייתם.

אבל, כשלומדים להתבונן יכולים לזהות נקודות אור חדשות ומאירות. ציור שאין בו אזורים כהים הופך להיות חסר כוח, כי, למרבה הפלא, דו השיח שמתקיים בין הכהה לבהיר מעביר לנו מסר נצחי.

כשאנו מעיזים להתבונן על אזורי החושך והעלטה המאיימים והמפחידים בחיינו, נסגל לעצמנו את המבט הזה שאומר שהחיים מכילים יותר ממה שרואים! כך נוכל למצוא בתוך החושך אזורי אור שיתנו לנו כוח ותשוקה לחיים וכאן נכנסת נקודת ההודיה שהיא משמעותית כל כך לחיים טובים.

לקחת נשימה ארוכה ולהודות

כל דבר טוב שיש לנו בחיים הופך להיות מובן מאליו ואז בקלות הוא

כִּי יֵשׁ דֶּרֶךְ וְנָתִיב, שֶׁעַל יָדוֹ יְכוּלִין לַעֲלוֹת מֵאָרֶץ לַשָּׁמַיִם / ה. פ.

שהתחיל לפעום, כאילו כמו נפתח לרווחה באהבה ענקית ורצון עז, הדמעות ששטפו את פני ניקוז החוצה שקים של כאב,

הרגשתי בתוך ידיים אוהבות, מנחמות, הרגשתי אמונה. הרגשתי את ה' טוב, רחמן, קרוב, הרגשתי צדיק, מנהיג, רועה, נחמן, הרגשתי חלק מתוכנית, חלק ממפה אילמת, משורטטת להפליא, לא מובנת לי בכלל,

חלק ממהו ענק, ועמוק ונסתר, ומדויק!! שם, בתוך הציור, מול המצבה הדוממת, לא היו שאלות, לא היה עוד פחד, ראיתי אמונה, ממש ככה, יכולתי להישען פיזית, להרפות לגמרי, לבכות ולבכות ולזעוק לגאולה. ברחמים.

כבר בטיסה חזור הרגשתי איך הלב קופא בחזרה. נפלתי שוב, אל היום יום, אל השגרה המתוחה, אל עומס החיים והמטלות שלא נגמרות, אל הנשימה השטחית והמהירה, אל השרירים המכווצים והדרוכים.

אבל פעם אחת ביום, אני לא מוותרת, אני עוצרת, ממלאה שוב את הריאות בנשימה עמוקה, פוגשת את הזיכרון העמוק, את החוויה שזכיתי לפגוש, מלבה שוב את הניצוץ הקטן שעוד לא כבה, והנה- שוב, האש בוערת! והלב זועק! וה' קרוב כל כך....

גם אנחנו יכולות, לעלות מארץ לשמים, לחוות פה, בתוך העולם המבולבל, המציף, רגעים של אמונה יוקדת, רגעים של קרבת ה', רגעים של היקשרות לצדיקים ואהבה שלא נגמרת.

הלוואי שנזכה!

הדרך התפתלה בין העצים המושלגים, הרכב קרטע על הכביש הקפוא, מיטלטל מצד לצד, בפנים הלב בער, באש של אהבה וגעגוע. נוסעים לרבינו!! לצדיק!!

וואו! איזו הקלה, סוף סוף נוכל לנשום, למלא את הריאות עד הסוף ולרוקן החוצה גלים גלים של כאב. בתוך הציור עלתה המיה חרישית של תפילות רוויות בדמעות, שמות הפצועים והשבויים שמילאו את הקירות זעקו בכאב שורף. הנחתי את עצמי על הפרוכת הכחולה, באתי אליך, רופא, הנה אני מניחה כאן את גופי המותש, את ליבי הקפוא והמפרפר, את ריאותי הסדוקות, את נפשי המיוסרת...

התחלתי לנשום, לאט, נשימה ועוד אחת, התחלתי להפשיר, להתרכך, התרפקתי ככה עוד ועוד, הזמן חף, ואני באותה תנוחה, לא מוכנה לזוז, אני פשוט נשארת, כאן, לתמיד!

הרגשתי איך מרגע לרגע משהו עמוק בתוכי מתעורר, מתחיה, כאילו עד עכשיו הדם קפא על מקומו, השרירים התאבנו, והנה פה, הדם מתחמם, לאט לאט, מתחיל לזרום, השרירים מתרככים, הלב פועם!!

אני חיה!!

רק עכשיו שמתי לב, שמאותה אזעקה שהקיצה אותנו בבוקר שמחת תורה, אני קפואה ומכווצת, דרוכה ומתוחה, איזה נס שרבינו הזמין אותי לטיפול...

אי אפשר לתאר במילים את מה שהרגשתי במקום הקדוש הזה, הלב,



הגיבור - הגבר מבקש הכנעה - כפשוטו!

שרה נאמר: "כל שתאמר לך שרה שמע בקולה". כשאישה מוכנה לתנועה של ההכנעה, הבעל שומע קול פנימי שאומר לו: שמע בקולה. אין לגבר עניין לא לתת לאשתו את רצונה, הוא רק מבקש הכנעה... עניין ההכנעה ידוע גם בעולם הכללי. הגיע לידי ספר שכתבה עיתונאית גויה, "להיות אישה נכנעת" קראה לו. היא הייתה בזוגיות שעמדה להתפרק, והשם גלגל לה את ההבנה הזאת. היא עושה סדנאות על ההכנעה של אישה מול בעלה, מספרת בכל העולם איך זה שיקם לה את כל הזוגיות.

רק אמונה

גדלנו באטמוספירה גברית, עם שדר גברי. לימדו אותנו שאישה צריכה לעמוד על שלה. סיפרו לנו על הצלחות נוצצות בחוץ. וכך איבדנו קשר עם הנשיות שלנו, התרחקנו מהרכות והנשיות הטבעית שלנו.

הדבר שנותן לנו כוח להיות רכה ומתכופפת זו האמונה. כשהיה עימות ביני לבין בעלי בתחילת הנישואים, באופן טבעי הייתי עושה מה שאני חושבת, ולאחר מעשה - הייתי רואה כמה חבל שלא שמעתי בקול בעלי, הייתי מרגישה מטופשת מהרצונות שלי ש"מסרתי נפש" עבורם. למדתי שאם בעלי אומר לי משהו! אני צריכה להכניס שם אמונה: זה לא בעלי, זה השם אומר לי פה משהו! מציל אותי ממהו, ומנחה אותי בדרך אחרת ממה שחשבתי. ההכנעה אומרת שאני לא באמת יודעת מהי דרך האמת. ככל שהאמונה נהיית חזקה ושורשית - אני אחווה פחות בדבר שרציתי או שחשבתי לעצמי, ועושה להשם יתברך מקום להיכנס.

אמונה מגדלים בתפילה ובהתבודדות, בהתחברות למי שמדבר אמונה ובשמיעת שיעורי אמונה. לפתוח ספרים ולתת לאמונה שלי את ההזנה שהיא זקוקה לה. חלק מלגדל את האמונה זה להתרחק מכל מה שמחליש לי את האמונה. לפעמים איוו חברה שמדברת לא לעניין יכולה לערער את כל הבית.

שנוכח לחזק את עצמנו שרצון השם עובר דרך הצינור של הבעל, ולזכות להכנעה אמיתית.

*בדורנו רבו המקרים. אנחנו מביאים כאן אמת של תורה, אבל חשוב לציין שכל מקרה לגופו, ועל כל אישה מוטלת חובת הבירור מול המובא כפי המקום הזמן והנפש, ולעשות עבודה של תפילה.

במעשייה שלנו אנשי מדינת הממון חוששים מהגיבור פן יחריבם. מצד שני הם אינם מוכנים בשום אופן להיכנע לו, כי "כופר" באמונתם המסולפת, שהכול מתחיל ונגמר בממון. לכאן נכנס בעל התפילה ומנסה לאט לאט להוציא אותם מטעותם ולהחזירם לתשובה.

העניין של הכנעה זאת נקודה שאי אפשר לדלג עליה בשיח על הזוגיות. הגיבור - הגבר מבקש רק הכנעה, כפשוטו ממש*.

לשמוט את המושכות

כשמגיעים לסיטואציה בה יש לאיש ולאשה רצונות מנוגדים, האינטרס של האישה זה להילחם על הרצון שלה ולא לוותר. אבל כשהיא שומטת לרגע את המושכת, ותופסת בפלך ההכנעה - תוך רגע הכול מתהפך.

ומהי הכנעה? תראו את אנשי מדינת הממון. הם כל כך מפוחדים מהגיבור. הוא רוצה לכבוש! להשתלט! להרוס לגמרי! זאת החוויה הפנימית שלהם. אבל מהי האמת? הוא רוצה רק הכנעה. וכך גם האיש בביתו. הוא לא מבקש להשתלט עלייך, הוא מבקש רק הכנעה פשוטה.

באחת הנסיעות שלי לאומן ישיבה לידי אישה שבאה מבית מרוקאי חם. השתטחות על קברי צדיקים זה אחד הדברים החשובים אצלה. בעלה מאפשר את הנסיעות התכופות כי הוא מבין שהדבר ב"בנפשה" של אשתו. באלול האחרון, אחרי שבאישור בעלה חודש קודם לכן סגרה כרטיס טיסה, מלונות והכול, התכוננה לצאת למסע. דא עקא, שהמלחמה באוקראינה משתוללת בעוצמה. בעלה, שפתאום מבין שאשתו מתכוונת לנסוע לתוככי שדה הקרב, החל להזדעק: "את לא נוסעת! מה פתאום!". החוויה הפנימית שלה הייתה מצוקה של ממש. אחרי שסגרתי כרטיס לא לנסוע?

אבל אז היא הכניסה אמונה לתמונה. אמרה לעצמה: "אולי השם רוצה להציל אותי ממהו? אולי באמת עדיף שלא?" היא ויתרה והאמינה שדבר השם מדבר אליה מתוך גרונו של בעלה. ואז - הכול התהפך לטובה. בעלה נפתח לשמוע דעות חדשות, ולבסוף נתן את ברכתו והיא נסעה!

יש דיבור אחר נפלא ששמעתי מהרבנית שמש תחי': "אישה כשרה עושה רצון בעלה", אמרו חכמים: "אל תקרי כשרה אלא כשרה". כשאישה נכנעת ותופסת את המהלך של ההכנעה - היא נהיית כשרה. ומה זה כשרה? שעל



ליקוטי תפילות

תפילה להפוך את היגון ואנחה לשמחה

"מה יקר חסדך אלהים", מה גדלו מה רבו מה עצמו רחמיך וחסדיך עלינו, אשר הכרת אותנו בכתרים קדושים כאלה ובתקף גלותינו ועצם התרחקותינו ממך על ידי רבוי פשעינו נגדך, עדין אהבתך קשורה בנו ואתה מזכה גם אותי לעשות כמה מצות בכל יום ובנדאי ראוי לי להגדיל השמחה בכל עת, ולהפך כל היגון ואנחה לשמחה כי אדרבא זהו שמחתי שמרחק ופגום וחוטא כמוני, יזכה לגע בדברים קדושים ונוראים כאלה, ליחד שמך בכל יום, ולהתעטר בעטרת תפארת התפלין הקדושים והנוראים בכל יום, ולהתעטף בציצית, להתלבש בלבושין דמלכא בעטופא דמצוה, ושאר המצות וכל מה שרוצה להתגבר להכניס בדעתי ולבי עצבות חס ושלום, מרובי פשעי ועוונותי, על ידי כל זה דיקא אגדיל השמחה, ואומר ללבי אדרבא זהו שמחתי, זהו חדותי הגדולה, שאנכי המרחק כל כך זוכה לגע בקדשות כאלה... ואתחזק בשמחה גדולה בכל עת בכל מיני דרכים ונתיבות ועצות ותחבולות שאפשר לשמח את הלב על דם, הן על ידי הנקדות טובות שאני מוצא בעצמי עדין, הן על ידי מלי דשטותא, לשנות את טעמי ולעשות עצמי כשוטה, ולהרגיל עצמי במלי דבדיחותא כדי לבוא לשמחה שהיא עקר הקדשה ועקר חיות האדם.

שיתפה חברה:

כשאני מרגישה רע עם אלוהים, ויש לי את כל הסיבות שגזלתי, אני אהבתי לקרוא את התפילה הזו. להכיר לעצמי את כל רחמי השם עליי, שעל מרחיקת שבתאי, השם עושה "פלאות", ואין לה הצלחות של ממש, וכל כך קיים מצוות יקותי ומשולחתי כאלו שיתיימי, כשחזרתי צניעות רכבת וזוהי זכרתי וראו לשמחתי ואלוהי אלהים!



תפילתה של אסתר שלי

משנה כמה זמן מחכים - אנחנו מחכים להשם ומצפים לו! וחוט השני ארוך ארוך, קושר אותי ואת כל העם הזה אליו בתקווה מתוקה. כל מי שמתפלל היום, כל מי שכוסף היום, אומר גם הוא את אותו הדבר - אבא, גם אם עברו 2000 שנה ולא בנית, אנחנו כאן, מחכים. אנחנו מחכים שתבוא כבר ותוציא אותנו מכאן... גם אם פה ושם אנחנו מתפתים אחרי הבלי שווא של תעתוע גלותי זה או אחר, זה לא אומר שלא מחכים! זה רק אומר שקשה לנו לחכות... ממש כמו לאלו בשושן... אנחנו רוצים לחזור בתשובה... אז הצל אותנו ותושיע... אנחנו רוצים רק אותך...

אני מסתכלת על אסתר שלי, המתוקה. היא שקטה ומבוישת. אסתר שלי רוצה לדבר, אני יודעת. אבל היא מרוגשת. מרוגשת מדי. המחשבות מציפות, והמילים עומדות על זווית הפה. מסתחררות מגודל המעמד. כאילו אומרות: "אם אתה רוצה לשמוע אותי, אבא. אז יש לי להגיד לך את כל החיים האלו גם יחד! אני רוצה לבקש הכול! במה להתחיל? יש רק פורים אחד, ותכף חוזרים לשאון המשלוחים והילדים... אני לא אספיק".

בליל של בקשות נמעך יחד בתוך לב אחד מפרפר. לדבר הכול אי אפשר, אבל לצפצף מה שיוצא - גם כן טוב. אתחיל... אנסה... גם אם מרגיש לי קשה ואטום. זאת מלחמה על החיים - הדיבור עם אבא. אני לא מוכנה לוותר.

אני מתחילה לדבר. מילים שבורות, חלקיות, נוגעות ולא נוגעת. פותחת ועוד יותר נשאר לי סגור, ועדיין, מרגישה את החסד הזה. כל רגע של דיבור עם אבא - שווה את הכול. לאט לאט, הדיבור נפתח, כמו פרח סגור, עלה ועוד עלה נפתח... עד שהשושנה שלמה, והיא צוהלת ושמחה...

הפלאפון רוטט לי בכיס. סימן שזמן החסד במירון תם. אני חייבת לחזור. "איך אפשר לעזוב אותך אסתר המלכה שלי, בדיוק עכשיו כשהתחלת לדבר סוף סוף?" אני נרעשת. כשזה קורה והתפילה נדלקת - לא רוצים להפסיק...

"אני לא רוצה להפסיק לדבר איתך השם. לא רוצה! זה הכי טוב לי בעולם להיות איתך ביחד... ואיך ככה כל פעם אני הולכת ממך? ושוב מניעות וכיסויים וסעודה שכולה כזבים מחכה לכל הנכשלים!" רעיון הסעודה המכושפת מצמרר אותי לגמרי.

אבל אז פתאום אני יודעת מה אני רוצה מהמלך. מה לבקש כשהשרביט הזה ירד עד אליי.

אם הוא ימלא את הבקשה הזו. הכול יהיה בסדר. שום דבר לא יפחיד אותי יותר!

הנה עכשיו, רגע לפני שאני חוזרת לפורים השמח והצפתי שלי, אני אבקש את הבקשה של החיים האלו, את הבקשה הכי חשובה מכולם:

"אבא, כשתושיט לי את שרביט זהב
אני רוצה לבקש ממך רק זאת,
שאלתי ובקשתי היא
שכל יום נהיה ביחד, ככה. כמו עכשיו.
אני רוצה שתגיד לי -
נשמה שלי,
לא רק היום בפורים
כל יום, תבואי.
תבואי אליי, ונדבר על החיים שלך
על מה שקרה לך ועל מה שקשה לך.
נפתח הכול לעומק ולרוחב
נקלף את כל הגלגולים והקליפות,
ונעלה לך אוצרות מתהומות,
אל תדאגי, הכול יהיה בסדר,
אני כאן, את לא לבד"

"פעם אחת תעשי את זה, כל שנה תבואי", אמרה לי חברה מבוגרת שמשכימה מדי שנה למירון ביום הפורים. והיא צדקה. אחרי הפעם הראשונה, כמו מכורה אמיתית, אני מזנקת השכם. חייבת את מירון באור ראשון. לקבל את איילת השחר, אסתר המלכה שלי - עם האור של הצדיקים האמתיים שזורח שם חזק כל כך...

במירון מכבש של תפילות לווטות ועולות ומתנשאות אל על. אני עומדת בפתח הציון. רואה את הנשמות מתחננות ומתפללות, התנועות שלהן מלאות חן, דמעות בעיניים, כיסופים וגעגועים... ישנם גם מקומות של יובש וריחוף, צא ושוב עם קפה ומאפה ודיבורים בסוף הציון, אך אפילו לזה יש חן. לכל יהודייה שמגיעה לחסות בצל הצדיקים יש חן.

אני מתפללת שחרית ושומעת מגילה. אפילו זוכה במצוות משלוח מנות ומתנות לאביונים, אבל הכי אני מחכה לאסתר שלי... הוי, אסתר, איפה את?

"ויאהב המלך את אסתר מכל הנשים", הצדיקים מגלים שהתפילה שהמלך אוהב יותר מכל התפילות היא אסתר - תפילה פרטית ונסתרת. זו שלא כתובה בשום מקום. רק בלב של כל אחד ואחד. בניגון המיוחד שלו. במילים שלו.

ואני, כל השנה חיכיתי לה, לאסתר שלי שתבוא לפני המלך.

כמה אני רוצה לעוף על התפילה הפרטית עם אבא. להידלק, להמריא, להצטרף לתמונה היפה הזו, החיננית הכי בעולם, תמונה של איילת השחר עם כל הנשים הצדקניות שממלאות את הציון.

אבל עדיין קשה לי. הפה סגור. והמחשבות רצות.

חושבת על אלפיים השנים האחרונות, שאומנם לא הייתי בכולן (בגלגול הנוכחי, כלומר...), אבל בשלושים וכמה האחרונות הייתי גם הייתי... ואוי... כמה קשה לחכות לגאולה המובטחת שתפציע כבר. לגאולה הפרטית ולגאולה הכללית. לא משנה הסדר. כמה קשה לחכות!

הם, שם, בשושן הבירה, גם חיכו לגאולה, לבית המקדש שיבנה. אך כשבבעים שנות הגלות חלפו (לפי החישוב המוטעה), והוא עדיין לא בנה, הם אכלו בסעודת הייאוש של אחשוורוש את לחם העצבים של הגלות. מתנחמים בשמחת התרת הספקות. אם לא שם, אז כאן בשושן נתחיל חיים חדשים, חיים שאין בהם גאולה רחמנא לצלן, חיים של גלות אינסופית.

בשמיים ראו את עם השם שהפסיק לצפות, וגזרה יצאה לפניו. הצדיקים בשמיים ובארץ הרעישו, עם ישראל חזרו בתשובה שלמה והישועה הגיעה: הוא בנה, והם עלו. הגלות שלהם התפוגגה מעל שמי שושן.

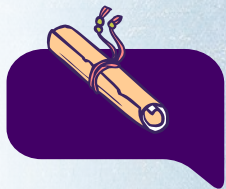
אבל מה איתנו?

מאיתנו לא דורשים 70 שנה של ציפייה, אלא 2000! ואין לנו מושג איך ומתי זה יגמר! חוץ מעידוד ש"הנה, זה קרוב, זה בטח כבר קורה... תראו, כל הסימנים מתקיימים", אין שום תאריך פג תוקף לגלות הזאת. בנוסף, אנחנו גם הרבה יותר חלשים מהם, דור עקב שכמונו. דלים ורשים.

והכי נורא זה המן עמלק. הוא אינו שוקט על שמריו לרגע, עמל לערוך גם לנו סעודה אטרקטיבית עד מאוד, הרבה יותר מזו שהייתה לאחשוורוש בשושן. הסעודה הנוכחית מלאה בפיתויים וירטואליים שלא קיימים באף עולם, מוצפת באינספור גירויים המתחדשים בקצב מסחרר, מנסה לבלוע כל מי שרק נקלע לידה. געוואלד, אבא! מה היא עלינו?

אני עוצרת לרגע את המחשבות המייאשות. כי רגע הנה אני כאן, ואני עדיין מחכה. וכולן כאן ליד, בציפייה עמוקה ומתחננת. אח, אבא! איך בסוף הגלות אנחנו עדיין מחכים לך! לא עוזבים את התקווה שתבוא כבר, שתבנה! שכל ההסתרה של הגלות תחלוף, שהכול ישתנה לטוב גלוי. איך אנחנו עדיין מחכים לזה, אבא, זה לא מדהים!?

הפרוכת הכחולה מפזרת נוחם. הצדיקים כאן קרובים כל כך. לא



כשהמבול מתיז בלבבות

רבי נחמן ראה מה יקרה בעקבתא דמשיחא, איך לפני הגאולה יהיה מבול גדול של אפיקורסות. אפילו בלבבות של האנשים הכשרים יתזו מים מהמבול הזה. "אפיקורסות" זה הפך האמונה שאין מציאות בלעדיו יתברך כלל, שיש רק השם בעולם והכול מתנהל על פי רצונו יתברך ולטובה. אפיקורסות זה להאמין שיש כוחות אחרים שפועלים בבריאה, ודברים מתנהלים אך ורק על פי הטבע.

לא להתרשם מהמבול

היצר הרע מרמה אותנו יום-יום, גורם לנו להתעניין מה קורה בעולם, מי עושה כך ומי אחרת, לחפש אשמים. וזה מכניס בלב פחדים ובלבולים. במקום להאמין שאין מציאות בלעדיו יתברך, וכל מה שהשם עושה זה מתוך רחמים ואהבה אלינו, הלב מתמלא פחד. המבול שמתז בלב קורא: תיזהרו, הולך להיות איום ונורא. הוכחה: תשמעו מה קורה בחדשות. וכך כולם נופלים ברשת.

אנחנו צריכות לבקש: "בקש עבדך", אבא תבקש אותי ותעזור שלא אתבלבל. ואיך? על ידי אמונה פשוטה. לקראת הגאולה מי שתהיה לו אמונה פשוטה יוכל להינצל מכל הפחדים והבלבולים. הוא יזכה לעבור את הבריורים האחרונים בקלות. רק להתחבר לבורא עולם! לראות איך כל ההתרחקות היא בעצם התקרבות.

אם אתה מרגיש רחוק ממשהו, מגלה לנו רבי נחמן, זה סימן שאתה קרוב אליו מאוד, מחובר אליו. כואב לך הריחוק - זה סימן להתקרבות. כאן טועים אנשים רבים שסבורים, שאם יש להם דאגות ופחדים, זה סימן שהם התרחקו. רבי נחמן מגלה לנו שהפחדים והבלבולים מתגברים כי עלינו למדרגה חדשה. ממש כמו תפוז. הקליפות שאת מקלפת, זאת ההתגברות של הרע שמסתיר את הפרי המתוק, את התפוז עצמו. אל תיבהלי מהקליפות, תתעסקי בנקודות הטובות, תשמחי בכל עשייה טובה שאת עושה, כל הקליפות יסרו מאליהן. המניעות ישברו ואינן.

איך ניצולים ממי המבול הזדונים?

כשאנחנו נתעסק כל הזמן בטוב - אנחנו נחסל את היצר הרע. נפתח עין טובה, נחפש וגם נמצא את הטוב שיש באחרים. נדון את עצמנו לכף זכות תמיד ונחפש לעשות נחת רוח להשם. התמימות הזו, של אישה ששמחה בחלקה, בכל עשייה הכי קטנה, ואפילו כשיש בתוכה קולות של היצר הרע שמזלזלים במעט הטוב, היא שמחה. ממש כמו התם הקדוש מ"מעשה בחכם ותם", שהיה שמח בכל עשייה קטנה שהיה עושה, בכל נעל עקומה שיצאה תחת ידיו, בכל בתפילה שבקושי אמר. ידע התם הקדוש: "הלוואי שאזכה לדבר מושלם, אבל אצל השם יתברך השמחה שאני שמח עכשיו זה המושלם!" וכך את שמחה במה שהשם זיכה אותך. לא תולה את ההצלחה שלך בעצמך - יודעת שכל הטוב שיש לך זה מהשם.

אם האדם תולה את ההצלחה בעצמו - הוא לא שמח. כי איך אפשר לשמוח בתוצאות העלובות שיצאו לך? בתפילה החסרה? במצווה חסרת הכוונה? אבל אם הוא יודע - כל טוב זה מהשם, ואני אזכה רק למה שהשם ייתן לי, אז הוא תמיד שמח! מרוצה בהנהגת השם עליו ולא מתבלבל.

בנות יקרות, מה נשאר לנו? להיות שמחות בחלקנו, לבקש את השם, ולעשות טוב! עוד קצת שם, עוד קצת פה, ומהקצת הזה נהיה בסוף המון המון! שנזכה, אמן!

להפש, לבקש ולמצוא טוב

רבינו דיבר איתנו רבות על תורה רפ"ב. בתורה זו יש משפט שצריך לחזור עליו רבות: "לחפש לבקש ולמצוא". אנחנו צריכות להתפלל על הנושא של למצוא את הטוב בעצמנו, בילדינו, בבעל ובמציאות בה אנו חיים. כל כך מצוי שאנחנו דנות את עצמנו ואת הסובבים לכף חובה. ולמה? חצי הכוס הריקה היא תמיד למעלה. את המגרעת רואים ראשונה ואת המלא - צריך לחפש, לבקש ואז למצוא. הריק דוקר לנו בעין, מפריע ומציק. את הטוב המוסתר - זאת עבודת חיים למצוא. גם מי שנראה "שיש לו את זה", שהוא חיובי ותמיד רואה רק טוב ויופי בכלום. בוודאי עבד על הפנימיות של עצמו להיות כזה.

לגדל את הנפש

כשאנחנו רוצים לגדול אנחנו מתבססים על משהו שאפשר להישען עליו. הנקודות הטובות שלנו הן הבסיס הדרוש לנו בשביל לצמוח. ממש כמו שתי ידיות לכיסא שמתרוממים על ידן. כשאנחנו רואות טוב באדם אחר - אנחנו נותנות לו משענת איתנה לצמוח הלאה.

בכיתה הטיפולית עיקר השיטה זה לתת לילדים מחברות, ולעזור להם לכתוב על עצמם את המעלות וההתקדמות שהם חוו. כשהם שמחים בהצלחות שלהם, גם אם אלו הצלחות מזעריות, הם מצליחים להמשיך לצעד הבא. כשאת שמחה בידיעה שאחד ועוד אחד הם שניים, תוכלי ללמוד ששניים ועוד אחד הם שלושה.

מחמאות עושות חם בלב. ביקורות עושה קור בלב. אנחנו צריכות כל הזמן לתת מחמאות. לא לתת להסתרה לבלבל אותנו. יש נחת בחיים שלנו, יש המון דברים טובים, אבל הם נסתרים. צריך לחפש ולהגיד בקול רם מה מצאנו. והדבר נכון ביותר לגבי הילדים שלנו!

ילד לא יודע שאוהבים אותו עד שלא אומרים לו את זה. ההורים הם המייצגים של הקב"ה בבית. אם חלילה ההורים לא יאמרו לו שהם אוהבים אותו, הילד לא יאמין שהשם אוהב אותו. כי אם אמא ואבא שלי לא אוהבים אותי, אז בוודאי השם גם הוא לא אוהב אותי. ולמה שיעניין את השם המצוות שאני מקיים? וזה עצוב מאוד. אבל מידה טובה מרובה, כשההורים מספרים לילד את הטוב שלו, הם מספרים לו את אהבת השם אליו! הילד שומע את הקב"ה מפי ההורים שלו. נגיד לילדנו: "אתה מתוק", "אתה חמוד", בלי שום סיבה. כי הוא באמת חמוד! הוא באמת מתוק! אפשר גם להגיד - "צדיק". ילדה צריכה לשמוע שהיא יפה, לשמוע איך הבגד שהיא לובשת הולם אותה. זה מה שמעניין בנות. ילד צריך לשמוע שהוא חזק ורץ מהר. ואת המילים הטובות האלו צריך לחפש, זה לא בא בטבעי.

להחליש את כוח הרע

מי שרגילה לראות את הטוב כועסת פחות על הדברים הרעים. הרע פחות יקפיץ אותה. הרבה פעמים אנחנו מוצאות את עצמנו במהלך היום עצבניות, עייפות, רעבות... ואז כל הרע מקבל עוצמה מיותרת. והכול כי אנחנו לא מבינות את גודל התפקיד שלנו, איך כל דבר טוב שאנחנו זוכות לו בזה העולם - הוא עצום. אם נעריך את עבודת השם שלנו, נתחיל להרגיל את עצמנו לחשיבה שמייקרת את הדברים הקטנים, נתחיל לראות איך אנחנו טובות ואיך האנשים הסובבים אותנו הם טובים. מאור פנים הוא סימן מובהק שאנחנו רואות את הטוב של השני. כשאמא ממורמרת כולם חושבים שהם לא טובים. כשאמא מחייכת - כולם מרגישים טובים. כשראינו משהו טוב - נראה שזה חשוב בעינינו. אם לא נאיר להם אז פנים - איך ידעו שמה שעשו חשוב בעינינו? ואם קשה לך, תני מינימום של חיך להראות שזה חשוב וטוב בעיניך.

כאשר מתמקדים בדברים הטובים, הדברים שאינם טובים נראים חשובים פחות. אנחנו מסכימות יותר לחוסר המושלמות שלנו כשאנחנו יודעות במה אנחנו כן טובות. "איזה יופי שלא כל התחומים הם התחומים שלי!" נגיד לעצמנו. הנקודות הטובות שלנו צריכות לתפוס את עיקר המקום, ואת החסרונות צריך לקבל באהבה ובתפילה. אני אמא לא מושלמת, הילדים לא מושלמים, אבל הם כאלו מקסימים ומתוקים, יפים ואוהבים. "מי שפך עליך סוכר?" נגיד לילד. "מי שפך עלייך כל כך הרבה דבש?" נגיד לילדה. זה נותן המון כוח. והילדים האלו שבגיל העשרה מתחילים להתגלש, צריכים את המחמאות להיות חיובים עוד יותר. זה ילך איתם לכל מקום. שנזכה לתת לילדינו את הידיעה שיש הרבה טוב בעולם שלנו, ויהיו לנו חיים טובים ומתוקים.



למנצה על איילת השחר

את החוויה הבאה לא אשכח לעולם. ועכשיו כשפורים כל כך קרב, אולי היא תחזק גם אתכן. באותו הזמן גרנו בשכונת קרוונים מחוץ ליישוב. נסעתי עם חברה לשיעור וחזרנו מאוחר בלילה. היא הורידה אותי בכניסה לשביל המוליך לשכונת הקרוונים והמשיכה לדרכה. חושך, שקט, אין איש.

התחלתי לגשש את דרכי באפלה, כשלפתי שמעתי קול נביחה מאחוריי. כלבת הזאב של אחד השכנים זינקה לקראתי. בהתחלה לא ממש נבהלתי, אני מכירה את הכלבה הזו ויודעת להסתדר איתה. אבל אז היא התחילה לקפוץ ולנבוח כשהיא חושפת לקראתי שיניים לבנות. היא אף פעם לא מתנהגת ככה. נראה שהיא עומדת להתנפל עליי. ואני לבדי ואין איש... הלב שלי הלם, רגליי רעדו. לא ידעתי מה לעשות... אפילו להגיד "לכל בני ישראל לא יחרץ כלב לשונו" לא הצלחתי מרוב אימה.

היא הסתובבה סביבי וקפצה, הסתובבה וקפצה. באחת הפעמים שהיא הסתובבה ניצלתי את הרגע, נשאתי רגליי ונסתי הביתה כל עוד רוחי בי. טורקת את הדלת מאחוריי ומנסה להסדיר את נשימותיי. בעלי והילדים ישנו. ואני בהתקף חרדה. לא מצליחה להירגע. אין לי למי לספר מה עובר עליי.

ספרו של דוד מלך ישראל היה מונח בספרייה. תפסתי אותו והתחלתי למלמל. לנשום את המילים כמו החייה עמוק פנימה, לתת להם להיספג. מזמור ועוד מזמור, והנה אני מגיעה למזמור כ"ב. המזמור של פורים, מזמורה של אסתר המלכה.

"ק-לי ק-לי למה עזבתני!" התחלתי לקרוא, לצעוק. מזודה עם כל מילה. אוי איך הרגשתי בודדה לבדי בחשכה... כשהגעתי למילים: "כי סבבוני כלבים עדת מרעים הקיפוני כארי ידי ורגליי", ודמותה של הכלבה הסובבת אותי הלוך וסבוב צפה בעיני רוחי, התפרצתי בבכי. נשפכתי יחד עם המילים. "הצילה מחרב נפשי מיד כלב יחידתי", המילים יצאו ממני קטועות ומלאות כוונה. זה בדיוק מה שעברתי! הרגשתי כזו סכנה לנפש שלי, ליחידה שלי!

אמרת את המזמור שוב ושוב. ורגיעה אמיתית נכנסה פנימה. הרגשתי איך השם איתי! הפחד והבהלה הלכו הרחק. שחררתי את הטראומה לגמרי. לא נשאר לי מהחוויה הזו כלום. גם לא פחד מכלבים. ראיתי בחוש איזה כוח מרפא יש לפרקי התהילים הקדושים שלנו, איך אפשר להישען עליהם כמו משענת.

שנוכה להגיד בפורים את המזמור הזה בכוונה גדולה, בצעקה, בבכייה. שנוכה לפעול ישועות גדולות לנו ולכל ישראל.

ערב אימהות

לא חשתי שמעורר אמהות גז"ם של הפנת אובל לנלא שני דפיס ביומן, אבל כך זה התגלגל... לארועים מהסוג הזה אני רגילה לכתב יחד עם מירי שכנתי, וכך יצאנו איתנו לבנון ביה"ס. בתחילה דיברה המנהלת ואח"כ דיברה ג'י בריקמן, היא מספרת רשית בשטת ה"אוב". היא דיברה על השיטה שלה והיה פשוט מרתק! הרעיון לבאורה נשמע פשוט ואולי אפילו נסחי, אבל כשהיא המטיקה בענין זגזג הזיאה דוגמאות מהחיים - כל פשוט מאלף! חיקר השיטה זה להתמקד באוב, כל דבר, כל אדם, כל תחום, כל מקרה שקורה לנו, כל מה שסודד אותנו, וכאובן כולל גם זגזג אונן. אל כל דבר אפשר להתכתב אוב, או לא אוב, או קצת אוב וכו'.

חיקר הרעיון הוא - כשתתקלים בדבר או בהתנהלות שניראים גז"ם שלנלל, לראות אותם בעדשה חיובית למצוא את הנקודה האזבה אפילו אם היא קטנה ושולית, ולהתמקד דווקא בה. היא אומרת שזה לא רק בעלל שיהיה לנו "נמאד" יותר לראות את הכול ורוד מסגיד, אלא זה באמת משפיע על הדבר שיהיה אוב יותר יותר. רציתי מאוד להספיק לאפות היום עזזה לגיסתי היולדת - כך סיפרה על אישה אחת - ולא העלתי לה את הרגשתי מתסכלת, מאובצנת מצדמי, אבל אז החלטתי להתכתב על מה שכן עשיתי היום: קודם כל אפלת ללדדים, הכנתי לעזלי ארוחה מצויה, התפללתי שחירת, עשיתי כלסות, חיכתי לשכנה... אם אחת! לפרט אבל לנלא דף שלם מה ששיתתי היום. איך זה שכ"כ קלות את נעפסת בנקודה של ה"לא" ויכלה להיות דיכיוון מהדבר הנספג שרציתי ולא הצלחתי?

- ינד אחת זן 10 שהיה מזלגן כל כך! תמיד, אבל תמיד, החפצים שלי, הנלדדים שלי וכל מה שהיה ממגע איתי, יישארו אחריהם אל הרצפה או כל מקום אחר מלבד במקומם הרצוי! אה! מה לא ניסתה איתן אמא שלי, ממלדדים, עוששים, הסדרים, שוב כלום! עד ששמעתי על השיטה הזו והחלטה ליישם. זה היה לה קשה, אבל היא הייתה עקשנית. כל יום הייתה הופכת את העולם כדי למצוא דבר אחד שהיה צריך וכן איבשהו נשאר במקום, לפחות כמעט. אפילו היה זה מלף אחד שהגיעה כנס למזירת הנעליים ולא משנה בכלל שכן זגזג נח באנלנטיות אל הספה כולנו, היא פשוט נעמדה מול המזירה והתאזנה מנחת ומשמחה! היא קראה גם לן שלה והרעיפה על ראשו שירות ותשבחות, גם סיפרה לעזלה בהתרגשות, שהיה גם לן נחת מהילד! ומה נראה לכך, ממחר הוא נפיה הילד המסודד בבית? ממש לא! אבל המלף השני היה תוך דקה אונן גם הוא ממזירה, ולמחרת היא מצאה לזג דרביים של תוך כל הכביסה!

- כאישה אחת היה קשה מאוד עם העזזלה שבעלה ממחר כמעט בקביעות כולל. היא הרי תמיד מניעה דפיוק זממן לכל מקום, והיא לא יכלה לסבל את ההתנהלות היא צריכה שלו שררה איחורים קבועים. להעיר לה היא כבר נלטה מממן שזה לא יעזור, זגזג ידעה: סייג להכמה שתקיה. אבל משום מה במקום להרגיש חמאה היא פשוט סלחה מאכזי בן אחרידיו! כן! היא פשוט התפוצצת! ואלו היה נראה שמשנה הולך להשתנות... עד שהחלטה גם היא לתת "צ'יאנס" ל"אוב". היא באמת הייתה זקוקה לכאכבית מזכרת כדי לתפוס חתכות של אוב, אבל היא אכן הצטיינה באחת כלל והחלה להשקף, אבל באמת, במקום אחר לתאולל! והיא מצאה! היום שני הוא איחר בממש דקות פחות מליום ראשון! צ"ש! כל היום היא חשבה רק על חמש הדקות האלו! גשם אופן לא פלטה לבוון! ארבעים דקות איחור! וכך כל יום. יום אחד היה גם והוא הגיע זממן! גם פה היה אסור לה לאמר מילה, אבל לכס הקפה שהכנינה לו כשחזר היה מצוין! שוקולד חלזי... אחרי שזוע יום אחד בעלה אמר לה: את יודעת, הנהיום אתי בכלל להגיע יותר זממן... והיא פשוט הצדעצה: מה אתה? אבל היום רביעי שעבר העלת זממן!...

בקצרה, היה מדהים! דבר חזר התלוותה אלינו גם שרי, מהנעון הסאוק. כל הדבר דיברנו על הדברים. לי כל הכיוון הזה היה חדש למרי, תמיד דיבר איתנו הפוך. שצריך לדרוש מצדמינו ולדבר, ולתן את מה שצוון תיקון, וזה היה מאוד מעניין להתחיל לחשוב מכוון הפוך למרי. מירי דוקא לא הייתה על מה להתרגשות שלי. מה זה חדש לך? היום כבר כלום מדברים סגזגן והנה! כל היוזמים, המחנכים, במיוחד אלו שמתעסקים עם נעור נשר, הגישה הזו פופולרית מאוד היום!

מי שזרמה לשתנו להיות בהלם הייתה דוקא שרי השקיה: "אתן יודעות מה המקור של כל זה? שמעתי שהכל זה ברסלני! הכל מדברי רבי נחמן!" כן, אלה באמת? שאלה אותי מירי. נראה לי שאפילו בחושך יכלו לראות שהסמקתי. מה אני דוברת ברסלני? מאיפה לי לדעת דברים כאלה? בסך הכל אני זעזמי מתאודדת עם בלא שבל עם רעיונות חדישים, ומחלף כבר מצדדים ממני להנין ולפדת הכל!

"אוי... באמת שאין לי מושג... גשפלי זה רעיון חדש למרי... את חאה? כנראה אני לא כלל ברסלנית..." "עוד לא..." "לא ויתרה מירי..."

שרי המשיכה: "אין לא יודעת אם ג'י בריקמן זעזמה יודעת את המקור לדבריה, אתן מיניתל שאנשים גדורן כבר פיתחו את הרעיונות ושכלל... אבל הפנת שהכל מתבסס על תורה מליקטי אהרין שקראת "אזמרה"..." דוקא המושג הזה צצב מאכר לאני, אבל ממש לא ידעתי להסביר את לקשור לכאן.

"מעניין..." אמרתי.
"באמת מעניין" אמרה גם מירי.

הנחתתי לברר את הענין.



מילתא דשטותא

לצחוק על החיים בסביבתנו אותם באמת

מחשבות

שלימות מכל סוג סלרו עליה.

יכמה קשה לך, פיטמא. יכמה עוצר וזודי, נשפו ע

ליבה רחמים ערמיים. יאינו תקווה יש לך בכללי, סיימו באקורד קודר וערערו את
סיפת היציבות שהרזישה. עם כל האדים הרעילים היא הסתעבה, מנסה לתפקד, למשוך את
היום, לעשות מה שצריך. אבל באמת, היא כמעט נמקה מתחת לשכבות האיפור. ופתאום, ממש לפני שהאוויר
אצל לחלוטין, היא שמעה קול קטן ומלא חיות זקוקה מתכה.

"היי, את מה דעתך לעשות קולות של מריצה אדעת", היא התעשפה נזוז. 'בתוך כל העיסוקים החשובים שלי לכרוד אותי בשטיות מהסוג
המשוגע ביותר? אך הקול הקטן והילדותי לא יותר, רק המשיר ושאל: 'תגידי, את יכולה להגיע עם הלשון לאיזי', 'ששטיות והלניסי, היא עיוותה את פניה
והמשיכה לזרור את היום. "דקשה, דקשה, פסם אחת פרצוף מול המראה, מה אכפת לך?", התחנן הקול הקטן, זה היה מעורר רחמים. עכשיו היא נעצרה.
"מי אתי" שאלה את הקול הדקיק שנשמע כמו ילדה קטנה ושזובה. "קוראים לי מילא", הצטחק הקול, "אבל את יכולה לקרוא לי מילי". "שם משפחה? ניסתה לזרר.
"דשטותא", ענתה. היא נעשה למראה והתחילה ככאף את הפנים ולמתוח. ככאף ולמתוח. מרזישה כמו קול מן החיות הסמוך. ההקלה הייתה מיידית, מאז מילי והיא,
חברות סלרות, עזרות בחיך את מהאורות החיים. עם הזמן זילתה שמילא היא לא סתם שזובה כגו, היא פשוט מלחמה על החיים ערמיים. עצה קדושה לשפיות הנפש,
שאלתי נראית מצחיקה אבל היא באמת דבר רציני ביותר.

אז איך עושים את זה? איך מכניסים את גזרת מילתא דשטותא גם אלינו הזיתת? ותגידי את האמת איך צפיון נראה היישום של המילתא בחיי היום יומ? גם את
כמוני שלא יודעת לספר דפחות, ואפילו, לא נעים להגיע, מחריבה אותן ללא רחמים, יכולה לקיים אותה? זה באמת מתאים לכל אחת?
ביקשן משתי נשים מיוחדות שלקחו את עצת "המילתא דשטותא" ברצינות והפכו אותה לדרך חיים, לשתף אותנו בתהליך שכן עברו, ודרך הסיפור האישי שלהן להכניס
גם לחיינו את עצת העצות לשפיות הנפש. מוכנות קדימה. מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד.

"הבעיה הייתה שכשחשתי מצב רוח ירוד באמת, לא מצאתי את הכוח
לקום ולשמח את עצמי. היום, אחרי הדרך שעברתי, אני יודעת שאפשר
לשמח את עצמנו גם מבלי לקום מהכיסא, בירידות, ואפילו 'בצניחה
חופשית'. יש אפילו דרך לרקוד בישיבה. אבל אז, לא הייתה לי את "טל
המורה לשמחה" שאני היום". טל צוחקת וממשיכה לספר לנו על עלילות
הצחוק של חייה:

"כשהמשכתי וחקרתי את הצחוק, נשבתתי בקסמו. גיליתי בו כלים מיידים
לשיפור מצב הרוח בכל מצב ותנוחה בגוף ובנפש. צחוק הוא כלי מיוחד
להיפוך מצב הרוח. במצב נמוך רגשית, צחוק תגובתי הוא נדיר ולכן
חשוב ליזום אותו דווקא במצבים שהוא רחוק מאוד מהמצוי. תוך חצי
דקה מצב הרוח משתנה לטובה. זה טוב גם לתחושה נפולה פיזית. הצחוק
הוא משכך כאבים ללא תופעות לוואי ומקל גם על כאבי לב. החידוש שלי
שהפכתי את מה שמדתי לתרפיה בצחוק והכנסתי את הכלים הטיפוליים
משם גם לעבודה הקבוצתית", משתפת טל, ומתארת לנו בהתרגשות את
הרגע המכונן של חייה:

"כשהתחלתי להנחות קבוצות צחוק גיליתי את הכוח המרפא של הצחוק
הקבוצתי. בתור המנחה, הרגשתי תחושה עילאית של אור שנשפע
מלמעלה. עוד לא הייתי בתשובה, ויחד עם זאת הבנתי שיש כאן משהו
מבורא עולם שברא אותי. יש כאן משהו שמימי! השמחה הזו שמגיעה
אליי פתחה לי שערים. עזרה לי לחוש ביטחון עצמי גם עם החלקים
הפחות חזקים שלי, ולהמתיק קשיים מבחוץ וקשיים רגשיים מבפנים.
אחרי שנה של הנחיית קבוצות כזו לא יכולתי עוד להישאר אדישה והלכתי
ללמוד עליו, על הבורא הטוב הזה שנתן לי שמחה. תוך שלושה חודשים

טל בוחרת להתחיל את שיחתנו בדוגמה קלאסית ליישום של עצת
המילתא דשטותא בחיים עצמם: "אני זוכרת שכשבעלי ואני היינו חדשים
זה לזה, יום אחד הוא נפגע ממשוה שעשיתי. חתרתי ליישר הדורים
וכל פעם סיפרתי לו משהו אחר, בתקווה ששיח יתפתח והשלוש
והשלווה יחזרו לשכון. אבל לכל אמירה הוא הגיב במילה
אחת 'מייבשת!': 'שמעתי!'. אחרי הפעם השלישית
שהגיב כך, פרצתי בספונטניות בשירה של:
'שמעתי, שמעתי, שמעתי, שמעתי, שמעתי,
שמעתי...!' אליבא דאברהם פריד.

טל לרון-ישי

היא מנחת סדנאות
צחוק ואומנית רב תחומית,
המכונה בפי כל: "טל המורה לשמחה".
בסיפור האישי שלה, היא מחברת
אותנו לעומקה של עצת המילתא
דשטותא, כדרך חיים מדהימה
שאנחנו חייבות לעצמנו.
"אני מרגישה שמילתא דשטותא
תמיד הייתה חלק ממני, אפילו עוד לפני
שחזרתי בתשובה. בתור נערה הייתי רוקדת
המון בצורה של 'מילתא'. מרקדת בכל מיני
צורות ששעשעו אותי והצחיקו, אחרי הביצועים
שלי הרגשתי תחושה טובה. זאת הייתה דרך ביטוי
חביבה להרגיש טוב עם עצמי".

רבים שמשלים שירה. שירה היא אחד הדברים המחיים את הנפש מאוד מאוד. אחת הנשים המתמודדות נפשית שאיתן אני עובדת, רצינית מאוד בקשיים שלה, היא דשה בהם שוב ושוב, בלי יכולת להשתחרר. אז אנחנו 'דגות' מילה אחת מתוך הקושי שהיא מעלה, ושרות את זה. זה מרפה את הכול. שירים מוכרים ופשוטים מתוך מילה שיש לה קונוטציה כבדה, מוציאה את ההקשר הכבד ואת כל הרוח מההר שהופך לעכבר".

"חשוב לציין שכשמדברים על שמחה מתמשכת ופנימית, זכות וחובה להפריש מסדר היום זמן איכות בו רק את ובורא עולם, ולבקש ממנו במילים פשוטות כל מה שאת רוצה וצריכה. כאשר אני מחברת את השמחה לתפילה אישית בצורה קבועה, השמחה מעמיקה והופכת לשמחה פנימית, חזקה וקיימת. תפילה כזו חזקה יותר מכל תרגיל שמחה אחר".

"כמובן, שאין הדבר אומר שאם עדיין לא זכיתי לשמחה פנימית, לא אעשה את התרגילים שיזרימו לי שמחה רגעית במצבים שבהם אני חייבת לתפקד ולהיות במיטבי, כמו להחזיר לעצמי את הכוח אחרי שאחד הילדים 'עשה לי בית ספר' או אחרי שיחה טעונה עם בן הזוג..." מוסיפה טל הערה חשובה.

מדוק ומנוסה:

כמה תרגילים שיקפצו לך את מצב הרוח בחצי דקה:

1. תרגיל: "פשוט קפסי"

ספרי לנו במבטא צרפתי, בג'יבריש (מילים מחוברות ומבולבלות) מה מטריד אותך עכשיו.

2. תרגיל: "האלו-קה עם השיר"

פזמי את מחשבותייך הרציניות בשיר. את יכולה לבחור לחן מוכר או מומצא. זה יקליל את כל התחושות הכבדות שאת מרגישה. את יכולה אפילו לשיר את זה באופרה בשילוב תנועות גוף מעולם הבמה (התנועות יסייעו לך לשחרר מטען לחץ מיותר ומעיק).

לתשומת לב: היי ערה לתחושות שהשיר מעורר בך ובחרי רק בשיר שגורם לך לתחושה טובה.

3. תרגיל "חוזרים לארבות"

בחרי שיר ילדים קליט הזכור לך מימי הילדות, שירי על "חשבוננו" את כל מה שמדאיג אותך עכשיו. מוכנה? דוג: "מה יהיה עם המינוס מה יהיה!", "מה עושים עם הילדים האלו, מה עושים!" (עבדים היינו).

4. תרגיל "ציופים עם השניים"

שירי שיר אהוב בזיופים מכוונים. זה יפתיע אותך ואת תמצאי את עצמך צוחקת. גם אם את מחזיקה את עצמך כרצינית, מרבית הנשים הרציניות שמיישמות זאת לא יכולות להישאר רציניות בתרגיל הזה.

5. תרגיל "היי קיצונית"

בחרי לך קול קיצוני. זה יכול להיות צווחני או נמוך מאוד. אולי כמו של סבתא או כשל ילדה לחשנית ביישנית. אחר בחרי משפט ואמרי אותו מהר, 10 פעמים בקול שבחרת. לא תישארי אדישה.

הרבה מאיתנו מרגישות ש"מילתא דשטותא" לא קשורה אליהן, מדוע?

"נשים בדרך כלל מרגישות כך, כי הן תופסות את המילתא כמו פלסטר שמכסה על כאב, פלסטר שקרי שיגרום להן לברוח מהכאבים ולא להתמודד. אבל ההפך הוא הנכון, כשאני צוחקת לרגע על הניסיונות, אני מקבלת כוחות להתמודד איתם, יודעות מה? נסו ותראו!"

שמרתי שבת וחג, ובהמשך - חזרתי בתשובה שלמה. זה מדהים, כי הייתי רחוקה כל כך מעולם התורה והמצוות, והשם ברחמי לא ויתר עליי וסלל לי את הדרך המיוחדת שלי אליו - התגלה אליי בתוך הצחוק וקירב אותי ברחמים הביתה".

איך התשובה ולימודי הצחוק מהעבר השתלבו יחד?

"כשחזרתי בתשובה חיפשתי את המקור היהודי לשיטות הצחוק שלמדתי. גם כאן זה היה תהליך ארוך, שבו מצד אחד הייתי שייכת כבר לבורא ומחויבת לתורה ולמצוות, ומצד שני עמדה קהילת הצחוק המקומית והבין-לאומית - בארץ, אנשים נפלאים שרובם אינם שומרים תורה ומצוות, ובעולם רובם גויים. אבל לאט לאט "נפל לי האסימון" שפתח לי נתיב אישי נפרד. הבנתי - גוי צריך צחוק בלי סיבה, כי באמת אין לו תמיד על מה לשמוח. אבל ליהודי יש תמיד סיבה טובה לצחוק ולשמוח! יהודי שמח בעצם יהדותו, בנצחיות שטבועה בו. יהודי שמח בהשם אלוהיו! הבנה שסייעה לסיסמת שמחה יהודית חדשה להיוולד. שיטות הצחוק הקיימות - עוסקות בשמחה רגעית בלבד. על מנת להשיג שמחה אמיתית, התרפיה בצחוק חייבת להיות קשורה לבורא עולם. ההבנה ההכרחית הזו הייתה תוצאה לטלטלה שחוויתי בעקבות מקרה טרגי שאירע בקהילת הצחוק, מקרה שהראה שצחוק כצחוק אינו מספיק חזק בשביל להחזיק אותנו בחיים ברגעים באמת קשים. צחוק שאינו מקושר לבורא אינו מספיק וחסר את העיקר" מספרת טל על הרגעים המכוננים, ומוסיפה לנו עוד כמה מילים על כוחה של תפילה: "ברגעי האתגר, אחרי או לפני הצחוק המשחרר, לא לוותר על פנייה אל השם, כך נוצרת תחושת בטחון, במי ובמה שבאמת יכול לסייע. ההבנה הזו גרמה לי להישאר עם ההערכה האישית לאנשים, לוותר על התמיכה הקבוצתית של הקהילה, ולצאת לדרך חדשה פחות סלולה יחד עם השם יתברך, להצלת נפשות בדרך השם".

"את הכלים שמותאמים לחיי תורה ומצוות אני מעבירה באהבה לנשים, ויודעת - זה עובד! קחי את זה כטכניקה לשיפור מצב הרוח ותדעי שהיא נטועה בהררי קודש ופשוט עובדת!".

"צריך להבין את העומק של עצת המילתא דשטותא" מסבירה לנו טל את מאחורי הקלעים של עצת השמחה. "כשאת עושה מילתא דשטותא ומשמחת את עצמך, את יוצאת מתחת לרדאר של היצר הרע. "משנה פניו ואשלחהו" (איוב יד, כ), היצר הרע לא יכיר אותך, זאת לא שושי! אין סיכוי! אני מכיר אותה, עם הפנים הנפולות, והצעקות על הילדים. האישה הזו שמדברת במבטא צרפתי ובהבעות פנים תיאטרליות, היא מישהי אחרת! הוא יעזוב אותך חופשיה לנפשך. "השמחה היא עולם החירות", כשתגיעי לשמחה, גם תוכלי להתקרב להשם, כי תשיגי את יכולת הבחירה בשמחה גם ברגעים שמרגיש הפוך ממש".

תוכלי לתת לנו דוגמא לכלים לשמחה?

"דוגמא למילתא דשטותא קלאסית שעובדת על 99% מהנשים וממש כעבור דקה הן אינן נמצאות באותו מקום, טובה גם למהססות שבינינו, היא ה"ג'יבריש". ובמילים אחרות "קישקושית". זו שפה אלטרנטיבית של צירוף הברות למילים ללא משמעות עם הרבה ביטוי רגשי. מאפשר להגיד מה שקשה לבטא ולעיתים עדיף לא לומר. בפרט בתחום שלום הבית. קישקושית מונעת אמירות כואבות בין בני הזוג, שיכול לקחת שנים לתקן".

"קישקושית עוזרת לנו לספוג כישלונות עם הראש למעלה. שלשום השתתפתי בקבוצת נשים חרדיות למשחק כדור-רשת. חוקי המשחק הם שמכת פתיחה שאינה מוצלחת "מוכה" את הקבוצה בנקודה שלילית, והכדור עובר לקבוצה השנייה. כשפספסתי את מכת הפתיחה החשובה, התגובה שלי הייתה: "חרדצהכדודלללללללללל", קישקושית! כך לא נפלתי לאכזבה אישית, ויכולתי להמשיך להיות במיטבי בכוננות ספיגה לכדורים מהקבוצה השנייה".

טל מוסיפה לנו תרגיל נוסף להרמת מצב הרוח: "יש תרגילי שמחה

מילתא דשטותא

לצחוק על החיים בסמל לחיות אותם באמת

מנקודת מבט של המשיח, נקודת מבט של מי שרואה את עומק הטוב הנצחי של כל יהודי. בהרכב "קרן אור חוזר" אנחנו שואפות לגעת באור הזה ולו בקטן. המטרה שלנו היא לתת לנשות ישראל שבאות לספר את סיפור החיים שלהן אור חוזר בתוך המסע האישי שלהן. להאיר להן את האור שלהן בחזרה. להעצים את החוזקות, להשתתף וגם לתת צידה לדרך של תובנה משמעותית".

ואיך הפלייבק והשמחה מתחברים לתקופה המתאגרת שלנו?

"בתקופה שלנו אנחנו נדרשות להרבה יכולות אלתור ויצירתיות, הן בצורת החשיבה והן בעשייה היומיומית. הערך והמשמעות של החיים עולים וזה גם מסביר את החיבור המחודש שלנו למצוות השמחה. אפשר לשמוע איך החיילים מחזקים אחד את השני, שרים ורוקדים, זה מובן מאוד וברור לנו למה הם חייבים שמחה בשביל להמשיך להילחם. אבל האמת היא שכולנו חייבים שמחה בשביל להמשיך. האמת היא גם שהאויב הכי הגדול שלנו הוא העצבות וכנגדו המלחמה היא ארוכה ועתיקה ודווקא עכשיו כולנו חייבים ומחויבים להילחם בו. ההשפעה של היחיד על הכלל היא עצומה ועל כולנו נפלה חובת השעה להרים את המורל ולמשוך את עצמנו למעלה ולו כחוט השערה. בפרט לנו הנשים שנמצאות במרכז הבית, מרכזו של עולם".

תכל'ס מה אפשר לעשות בשביל להגיע לשמחה גם עכשיו?

"מילתא דשטותא" היא העצה המעשית והזריזה על מנת להגיע לשמחה. הרעיון של העצה הוא בעצם 'לשבור את הכבדות', 'לצאת מעצמנו'. כל דבר (שמותר בגדר ההלכה) יכול לשרת אותנו לצורך העניין הזה. אפשר ללמוד ולתרגל איך לעשות את המעשים וההתנהגויות של השמחה באמצעות טכניקות, פטנטים ותכסיסים שונים ויש גם אנחנו גם מקיימות סדנאות שמחה למי שרוצה להשקיע באותו רגש שיש לו את יכולת המיניוף העוצמתית ביותר. נשים מגיעות לסדנאות על מנת לזכות לישועות בפרנסה, בבריאות ועוד עניינים וכמובן שרואות ישועות. אבל לפני כל הסדנאות והתרגולים צריך לזכור שהעיקר הוא לשנות ולשבור את ההרגלים ובעיקר את ההרגל של 'להיות עצובה' (ואפילו אם יש לי סיבות טובות מוצדקות). לצורך כך, אפשר להשתמש בכלים הבסיסיים שלנו: נשימות, הבעות, תנועות וקולות, ואפילו מחשבות של שמחה יכולות להשפיע מאוד. מי שרוצה יכולה גם להתאזר באביזרים המתאימים והפורימיים כמו מסכות, מצנפות, משקפיים שונות ושאר מיני דברים. אפשר להעז ולהסתובב כך בבית, ההשפעה היא מיידית חשובה ומיטיבה. ברגע אחד של מילא אפשר להפך את המצב. בנוסף, כמובן שכל דבר שמשמח אותך חשוב מאוד שיהיה נוכח בתוך שגרת חיך העמוסה. הקדישי לכך מחשבה וזמן ותיראי שתשמחי..."

אז לעשות "מילתא דשטותא" זה מתאים לכולן?

בהחלט! חשוב מאוד לדעת שכל אחת יכולה לשנות את חייה ע"י ההתעסקות עם השמחה והמילתא. אין צורך בכישורים מיוחדים, כל אחת כפי מה שמתאים לה, אם בסדנא או אם ביחידות או בפני הקב"ה או אולי דווקא לפני שעת השכבה או פגישה מלחיצה. אפשר להתחיל בקטן ובאופן מאולץ, אחרי שחווים את השינוי כבר מוכנים להתאמץ. העיקר הוא הרצון והנכונות להיכנס לעבודת השמחה וב-שמחה! ואם לא עכשיו אימתי? בהצלחה לכולנו!"

"מה הסיפור שלך? היא שאלה שנשאלת שוב ושוב בחודשים האחרונים", מספרת קרן "התשובות מפתיעות ומגוונות, מסיפורים קשים לסיפורי ניסים ועד סיפורים של השגחות פרטיות שקורים לכל אחת מאתנו".

הסיפור האישי שלך הוא בעצמו מעורר השראה, תוכלי לשתף אותנו?

"גדלתי בבית בו סבתי שתחי' שהיא ניצולת שואה ואמי

שתחי' היו מתבלות את החיים עם בדיחות וצחוקים

לרוב. בזמנו לא השתתפתי איתן, תפסתי את

הצד הרציני יותר, אבל הדברים חלחלו

בעומק במשך שנים... יום אחד האזנתי

לשיעור תורה בו דובר על כוחו של

דוד המלך. הרב אמר שדוד המלך היה

בדחנא דמלכא (הבדחן של המלך), והוא

היה משמח ומצחיק את השם יתברך. זה

נתן לי השראה גדולה להכניס לתוך התפילה

האישית שלי קטעים מצחיקים, אמרתי לעצמי

שאם דוד המלך היה משתטה בפני הקב"ה וגורם

נחת רוח גדולה בשמים, למה שגם אני לא אנסה?

פה התחיל בעצם המהפך. התחלתי בצנעא לתרגל

התנהגויות של שמחה ובדיחה מול השם והרגשתי איך

לאט לאט מתמלאים בתוכי מאגרים של שמחה וחיות.

ההתעסקות עם הצחוק זה משהו שפותח את מנעד הרגשות

הפנימיים. החוויה הפנימית שלי השתנתה. מתוך החוויה

הטובה של לעשות ענייני שטות וצחוק בתפילה, התחלתי לעשות

כל מיני הצגות קצרות. לספר על החיים שלי (עדיין רק לקב"ה

כמובן) בצורה מבדרת ולהמחיש את זה בכל מיני דרכים. עם הזמן גם

'נולדו' דמויות קבועות, לאט לאט התקבעו החומרים לקטעים וסצנות

ברורות. הרגשתי שיש כאן משהו לחלוק אותו עם העולם. התחלתי

להראות לחברות ולקבל פידבקים חיוביים שזה מצחיק ומשמח ועם זאת

שיש כאן מסר עמוק וחומרים בעלי משמעות".

"אז לא ידעתי שמה שעשיתי דומה מאוד לרעיון של מופע פלייבק,

בעצם לקחתי אנקדוטות מחיי ונתתי להם במה, בצורה יצירתית.

המשכתי והראיתי את מה שהתגבש לנשות מקצוע, שחקניות, במאיות

וכו' וכך נולד לו המופע "קרן אור" שרץ כבר 20 שנה ברחבי הארץ",

משתפת קרן כיצד עולמות השמחה והבמה נפגשו בחייה.

"כמו בתפילה הספונטנית, שמתהווה תוך כדי שאני מדברת, כך גם

במופעי הפלייבק, השחקנית ושאר חברות ההרכב יוצרות בזמן אמת

על הבמה. הרבה פעמים כשאנחנו עושות את השיתופים בפלייבק, זה

מצחיק את הקהל ועוזר לשחרר את התקיעויות ביחס לנושא המובא.

כששמים אמת על הבמה היא יכולה להראות גם מצחיקה. נשים מביאות

מגוון של סיפורים והתמודדויות מחיי היום יום והמופע מעבד אותם

ועוזר להן, הצופות מוצאות את עצמן שותפות ולעתים גם ממש מזדהות.

אנחנו עם אחד והתהליכים הפרטיים שלנו קשורים זה בזה. בפלייבק

רואים את זה חזק. זה כלי מדהים שהוא מתנה מהשם", מתרגשת קרן

ושופכת עלינו קרן אור מהגאולה הקרבה אלינו:

"כתוב בספרים הקדושים שמישיח יבוא ויספר לכל אחד את הסיפור שלו



ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה

אני מתכננת לעשות בעבודה החדשה שלי... והשבוע אני בע"ה נוסעת ל... והיא ובעלה מחליפים מבטים ושניהם בהלם מדיבורי החול הללו, ורינה מספרת שבעלה ניסה לקחת את אחד מסיפורי החדשות ולעשות מזה איזה "דבר תורה", הוא ניסה לשאול מה זה נוגע לנו הרי יהודי צריך להסתכל בשכל שבכל דבר, אבל החברה ובעלה עשו מזה ליצנות על הברסלברס ומה נהיה מכם? ונהייתם כבדים נורא... וחזרו לדיבורי החול... רינה סיפרה שהם יצאו מהסעודה ופתאום הם ראו בצורה כ"כ עוצמתית ומלאת הודיה למה זכו והיא משתפת בהתרגשות, "פתאום הבנתי איזו דרך מופלאה עשינו... ואת יודעת מה הכי חזק אותי? שפתאום ראיתי כמה זכינו במתנה הכי מופלאה - בשבת עצמה... ראינו איך השבת כבר שנים רבות מלאה בדיבורים אחרים לגמרי, בתודה ובתורה ובשמחה ובדיבורי התקרבות להשי"ת ובהקשבה לילדים ובביטוי של רצונות קדושים וסיפורי צדיקים... וגם אם מזכירים משהו ממה שקרה השבוע הוא "מוחזר" לתוך הקדושה, הפוך להיות חלק ממנה... זה פלא פלאות, התרגלנו לדבר אחרת בשבת, וזה לא שאנחנו "כבדים" בשבת, אדרבה, זה היום הכי שמח! ואת יודעת מה? זה לא שאין לי צער לפעמים בשבת או שמהו מעיק עלי, ולא שאני לא נופלת בכעסים או בפחדים בשבת (אדרבה ואדרבה לפעמים זה הזמן הכי מועד), אבל גם כשאני מביאה את הדברים הללו להתבודדות, זה ספוג באור של שבת, זה עטוף באווירת תודה, ברצונות קדושים, אני מרגישה שזה גם מתקבל באהבה, בשבת זה נשמע אחרת."

ולשאלתך - ככל שאדם מבין מה זה שבת ואיזה אור מופלא יורד לעולם ביום הקדוש הזה, וככל שמקפידים על קדושת הדיבור וההתנהגות בשבת, אז גם אם את באה להתבודדות ומביאה כאב בכיה ועושה תשובה זה יהיה אחרת לגמרי מיום חול.

לכן, יקרה, ודאי וודאי שכשנשמה יהודית רוצה לעשות תשובה כי יושב לה על הלב כאב העוונות, רצוי שתתנקה כמה שיותר מהר, ולגבי דיבורים של צער ובכיה - לא להיכנס לדיבורים הללו מלכתחילה אלא להרבות בשבח והודיה להשי"ת, לבקש לזכות לקבל את אור השבת, שזה עיקר ההתבודדות של שבת - הודיה ושבח, אבל אם חלילה כבד וצר לך, ואת יודעת שהדיבור והבכי הזה עם אבא שבשמים, החבר הכי טוב, יקלו עלייך, אז מותר ואף רצוי כי את עוסקת בשמחה של שבת.

כשרבי נתן אמר לצעוק 40 יום לפני פורים "הצילני מקליפת המן עמלק וזכני לקדושת מרדכי ואסתר" הוא התכוון כפשוטו, לצעוק ממש, "וסיפר מוהרנ"ת, פעם אחת בערב פורים צעקתי להשם יתברך "הצילני מקליפת המן עמלק", ודומה היה עלי הדבר כאילו המן עמלק עומד עלי להכותני עם מוט ברזל" (אבניה ברזל).

והארבעים יום הללו כוללים גם שבתות... כי צעקות ובכיות של רצון להתקרב להשם מביאות לשמחה גדולה גדולה! נדגיש שוב, לא מלכתחילה, אך כשיש צער בלב ודאי שמותר להקל על ידי בכיה.

ואם כבר בהתבודדות עסקינן - הנה מתקרב היום הקדוש, ומי שיכולה כדאי מאוד לחטוף רגעים של התבודדות בחצות הלילה שזוהו זמן מסוגל או בשעות המוקדמות של הבוקר...

אָמְרֵי רַבֵּי פִּנְחָס קִיבְלִיטְשְׁעֵר זְכוּרוֹנוֹ-לְבָרְכָה אֶת הַנְּאָמֵר בְּמַגִּילָה "וַיֵּאָהֵב הַמְּלֶכֶת אֶת אֶסְתֵּר מִכָּל הַנְּשִׂימוֹת" עַל פִּי הַמֵּבְאָר בְּדַבְרֵי רַבֵּנוּ שְׁאֵשֶׁה יֵרָאֵת ה' הִיא בְּחִינַת תְּפִלָּה, וּפְרָשׁ שֶׁהַתְּפִלָּה הַחֲשׂוּבָה וְהַמְקַבֶּלֶת וְהַמִּרְוָצָה בְּיוֹתֵר הִיא תְּפִלַּת הַהֲתַבּוּדוּת, שֶׁהִיא תְּפִלָּה מוֹסְתֵרָת, וְזֶהוּ "וַיֵּאָהֵב הַמְּלֶכֶת" הֵינּוּ מְלֻכּוֹת שֶׁל עוֹלָם "אֶת אֶסְתֵּר" הֵינּוּ בְּחִינַת הַתְּפִלָּה שֶׁהִיא בְּהֶסְתֵּר, הִיא הַהֲתַבּוּדוּת מְלֻכּוֹת הַנְּשִׂימוֹת, הֵינּוּ מְלֻכּוֹת הַתְּפִלוֹת, "וַתִּשָּׂא חוֹן וְחֶסֶד לְפָנָיו מִכָּל הַבְּתוּלוֹת". אַחַר שֶׁאֵמֵר זֹאת לְתַלְמִידָיו בְּלֵיל פּוּרִים, זְעַנְעוּ זַיִּי גִילָפוֹן אֵין פֻּעֵל דְּאֵרִיין אַ גַּאנְצֵעַ נַאָכְט. "רְצוּ לְשִׂדָּה וְשִׂהוּ שָׁם מִשֶּׁךְ כָּל הַלַּיְלָה מְרֹב הַהֲתַלְבּוּת וְהַתְּעוּרָרוֹת". (שיש"ק)

וודאי שלא התפקיד שלנו לרוץ לשדה בחצות הלילה אך מאידך לא לשכוח את חשיבות ההתבודדות ביום העמוס והמופלא הזה.

שרה יקרה, אני שמחה לשמוע שאת נהנית מהמדור והלוואי שזוכה כולנו להתחזק בעצה המופלאה ומשנה חיים של רבינו.

ולשאלתך החשובה בעניין התבודדות בשבת:

אענה לך דרך סיפור - באחת הסדנאות לפני כשנתיים, שאלה אישה את השאלה ששאלת: הרי ידוע לנו שאסור להצטער ולהתודות בשבת, אבל כשמדברים כמו עם חברה טובה, לא פעם מגיעים לתחושת צער בהתבודדות וגם לבכי, ואפילו לדיבורים "חוליים" בשבת. האם זה מותר? התשובה שענית לי אז היתה (וכך נפסק להלכה) שאם הבכייה והדיבורים מביאים להקלה רגשית, מותר, כי זה מביא לשמחה, והיות שכן, הבכייה היא עונג שבת. כמובן שכל אחת צריכה להיות כנה עם עצמה האם הבכי והכאב הוא באמת בכי שמטרתו הוא הקלה ושמחה שאז מותר ואף רצוי, או שחלילה, כפי שקורה לא מעט, הבכי מוביל לעצבות ומרה שחורה. בכי כזה אסור לא רק בשבת אלא גם בחול.

את מכירה את זה שיש לך אבן על הלב ומשהו חונק אותך - את מרגישה גרוע כ"כ בגלל משהו שקרה או שעשית, וכמה שניסית במהלך יום ישישי לשים מוזיקה ולרקוד ולשמוח שלא להגיע לשבת עם האבן הזאת, היא נכנסה אתך לשבת. הנרות דולקים וצר לך, והכאב שלך הוא לא על המצב הרוחני של עם ישראל ולא על גלות השכינה ואפילו לא על הילדים שלך אלא הוא על

משהו מעצבן שלא מרפה לך מהלב: איזו הערה כואבת מבעלך או פחדים שעלו ממשוהו... מה תעשי? אם לבכות ולדבר עם השם אסור אז מה נעשה? איך נוכל להיות בשמחה אם רובץ על הלב ועל הנשמה שלי משא עצום של כבודות? לא אעשה תשובה? לא אספר להשם? ודאי שכשאת מרגישה לא טוב, מותר ורצוי לדבר ולספר להשם ואף לבכות בשבת אם זה יביא להקלה ולשמחה.

נחזור לסיפור, לאחר אותה פגישה ההיא, התקשרה אחת הנשים, נקרא לה רינה למשל. היא נכחה בפגישה, שמעה את השאלה ושיתפה אותי במקרה שקרה לה לאחרונה - היא ובעלה באים מבתים חרדים חזקים מאוד ושניהם למדו במוסדות איכותיים. ב"ה התקרבו לדרך של רבינו וצועדים בה כבר יותר מעשור. הבית התהפך מקצה לקצה. יום אחד היא פוגשת ב"מקרה" חברה ישנה מהסמינר ברחוב. החברה מספרת לה שהיא עברה לגור באזור. שתייהן שמחו והתרגשו על הקשר המתחדש ואותה חברה הזמינה את רינה ומשפחתה לסעודת שבת אצלם בבית. והנה הם יושבים בסעודה ופתאום מתחילים דיבורים - פוליטיקה וחדשות ומה קרה... ומה יקרה... ומה

שאלה:

שאלו זכרתי ונתנה אל המצור המצוי - האם המצור הראשון שאני קוראת "חצות מקשיבות"?

אני מזקנת לרייק לצימני להתבודדות של שבת?

האם אותן לעשות תשובה, האם אותן לצבור דיבורים שמביאים להחיות את צער, האם אותן להתכוון ברצונות כאזיז וכי.

נתנה מראש שרה ד.

ה. ברודי, מנחה סדנאות התבודדות ומלווה תהליכים פנימיים, משיבה:



זנת יקות מה שלומכן? הידעתן שיש לנו שלוחת מאכילנות חדשה?

יש זנות שהתחילו להקליט לנו סיפורים וחיזוקים ושיחוח איתנו מאד! (תודה רבה לך נ מהוד השרון על השיתוף המקסימי! שתרגל ז"ג לפרס את החיזוקים שלכן לתולדת הרבות זלילונים הזאים. התקשרו: 079-607-6720 שלוחה 3

להוריד מסכה / ח. קליין

חשתי כזקוקה לכוס קולה דחופה, עדיף עם קוביות קרח קרירות. כמה שמות חיבה מופלאים במשפט אחד???

"חשה אני את ליבי כוסף לחיים בהם הכול חי ועמוק באמת. כמה הנני למילים המרגשות שתלחשנה באוזניי: 'לעולם! לעולם לא אעזבך', - - - מיחלת לשמוע את בת הקול המניחה ידיה על כתפי הענוגה וקוראת בקול רך כסיליפוטי: 'כמה יקרת לי באותם רגעים, בתי'..."

קטנה נקוותה סביבנו והשקתה את הדשא הפורח. היו אלו דמעותיה הרותחות והטהורות.

"כמה אני רוצה לחיות חיים עשירים, מלאי אמת פנימית לוחטת. אני מרגישה כי חיי הינם אפרוריים, משמימים וקודרים". לאחר שסיימה את סיפורה האישי המרגש והצעפתי את עיניי כהוגן, חשתי צורך דחוף לנחמה, לעודדה, לחזקה. אך כל המילים פרחו ממחוי הנרגש. מה גם שלא היו לי את השקט וההשראה הדרושים לי לריכוז.

לכן הגשתי לה ראשית חכמה כמה קוביות שוקולד מחממות לב. "שוקולד חלבי עם לב בשר" אמרתי לה בעיניים זוהרות ובחיוך קורן.

היא לא שתה ליבה לאמרת השפר המחוכמת והמשיכה להתייפח לתוך ממחטת בד מהוהה. אני חושדת שהיה זה טישו פשוט של "משי טישו" אך לא נתעכב על זוטות.

ואז נשאתי קולי ואמרתי לה בהשתפכות ובמשיכת נפש: חברתי היקרה! אהובת ליבי! ידידתי משכבר הימים ומלפני כמה דקות! מה עז חפצי, מה רבה תשוקתי להתחזק יחדיו. אך מה אעשה ואין באמתחתי, אמתחת העניה והאביזנית, כל בדל חיזוק?... הדבר היחיד שיתן לנו את העוז והכוח, את המרפא לנפשותינו הדוויות הוא רק התחזקות מדבריו הקדושים של הרב'ה שלנו... מעצותיו המרפאות

כמו משומקום צץ לפנינו הספר הקדוש "חיי מוהר"ן". לא התפלאנו כלל, הרי מורגלות אנו בניסים שכאלו דבר יום ביומו. פתחנו את הספר הקדוש ונשאבנו ישר למילים המאירות המתוקות והמחזקות...

"אמר שיספרו כמה מעשיות מאנשי שלומנו ומכל אחד ואחד יהיו כמה מעשיות" (חיי מוהר"ן, מעלת המתקרבים אליו, שכ"ז)

התרגשנו. המילים היו מדויקות עבורנו.

צרי ומרפא לכאבנו העמום. מחזקות באמת, נותנות כח וחיות אמיתית. לוחשות באוזנינו כי יבוא יום ויספרו את הסיפור שלנו, כמו שאנחנו... נראה איך כל מה שעברנו היה עמוק ומרגש ואמיתי. נבין איך החיים שלנו, שנראים סתמיים - כמה מתוקים היו. כמה מדמיעים. כמה מרגשים. וואי, איך לא נאמין - - -

וכך ישבנו ודיברנו לערך עשר דקות. מחזקות זו את זו בגדולת הרבי שלנו, הרופא הגדול והאמיתי, האוהב הנאמן - ותחינה נפשותינו. ואז היא אמרה לי בקול מתוק מדבש ונופת צופים עם נגיעות קוקוס ושברי בוטנים: "ואת יודעת מה? בספר שלי, שיצא בימות המשיח, אני חושבת שבפרק הראשון נכתוב את מה שעברנו עכשיו." והתחילה להקריא ברגש: "מוקדש באהבה אחווה שלום ורעות לכל מי - - -"

(מתוך 'כיוונים חדשים'; גליון לבנות הנעורים המלא בתוכן מרתק ובעת אמת. להשגה במחיר סמלי 0583294832)

מוקדש באהבה אחווה שלום ורעות לכל מי שמתגעגעת להוריד מסכה, גלות את נקודת האמת הפנימית המוסתרת

אפתח במעשיה קצרצרה אותה חוויתי על בשרי ממש. שמעתי מוטוח אפס, מכלי ראשון ומיד שניה. היה זה בעת שחנה עלינו מחנה, נסענו אליו ששות אלי קרב, מוכנות ומזומנות להוציא עליו את מיטב כוחותינו ומרץ הנעורים המבורך שקיבלנו בחינם אחד פלוס אחד. אחת התכניות היתה הופעה מדהימה, מרגשת ודרמתית.

לאחר שצפינו בה, צובטות בחרדה זו את זו, שננקות מדמעות כבושות ובוכות בקולות וברקים, לאחר שאחנו בפרקי אצבעותינו המלבינות ברגעי המתח הגורליים ורטטנו באימה כשהנזירה הידסה במסדרונות האפלים ושלהבת מרעידה בידיה, לאחר שלחשנו פרקי תהילים לשלומה של הגיבורה הקסומה - - - בסוף, הו, כמה מאכזב, ה ס ת י מ ה ה ה פ ע ה ו ב מ י ל ו ת י ו המרגשות של שיר הסיום פרחנו לנו חיש קל מן האולם לפני שנתבקש חלילה לערום כיסאות. יצאנו לחצר הקמפוס המבלבלת והתיישבנו על הדשא הטרי והטוב קרוב לשלט של זהירות לא לדרוך, רעננות כעלה חסה נידף, שבעות ומעוננות. לפתע, נדהמנו. גוש עב"מי לא מזוהה צנח לידי ממש, משמייע נשיפות כבושות כמלפפון חמוץ. התבוננתי בפליאה בתופעה המוזרה ובחנתי את היצור בסקרנות. נחרדתי.

היתה זו חברתי.

רוטטת כמו גלי אדמדם על מצע ירקות אקזוטי, כגעפילטע פיש עסיסי בשולחן שבת מרוקאי, כשעון מעורר שנהרס לו מקש ה"נודניק". "שושקה" (זהו שמי הבדוי), היא קראה וקולה נסער וחיוור, "חייבת הנני לגלות את אוזנך, לשתפך ברחשי לבבי ההומים ביותר, ללחוש לך את הכמוס שבסודותיי - - -". קולה נשבר. מיתר עולץ ניתר בליבי. היתכן? לחשתי לעצמי בקול לא-לי. האם אוזניי מתעתעות בי? הרי זה נשמע ממש כהזמנה נלבבת לשיחת נפש, כפתיח קלאסי לידידות עמוקה, כמנגינה קסומה המופקת היישר מן הלב. הו, מה רב הזמן שחיכיתי לכך...

מצפוני ייסרני על ששמחה אני בעת שצר לחברתי. השתקתי אותו ולחצתי על מקש ה"השתק" שלו. במחשבה שניה לחצתי על ה"נודניק". במחשבה שלישית, נזכרתי שהוא הרוס... חברתי המתחילה לרקום עמי קשרי-נפש תך אחרי תך, לא שתה ליבה להרהורי השוצפים והייתה באמצעו של נאום חוצב לבבות ומרעיד נפשות.

"רק בלי וידוי דברים..." לחשתי לה בקול מלא נופך והשראה. היא הנהנה קלושות ולאטה: "הו, מי יתן, שושקה שושקתי, מי יתן לי..." המשכתי אותה בשיר עולז ובהכלה משתפכת: אבר כיונה, אה?

היא הביטה נכחה כמו לא שמעה את הזיופים שהפקתי ואמרה בקול העולה מן האוב, בעיניים מזוגגות, בשפתיים מלבינות, בחיוך מלא חן, במבט חסר ישע: "שושקוש, מי יתן ו-אוי, מי יתן ואחיה לי בתוך מחזה - - -"

בום

מחשבותיי התערבלו.

ליבי רגש.

לחטוף טוב מרבינו

עקר ההתפארות

וְזֶה עֵקֶר הַהִתְפָּאוֹת שֶׁה' יִתְבָּרַךְ מִתְפָּאֵר בְּיִשְׂרָאֵל - כִּי ה' יִתְבָּרַךְ מִתְפָּאֵר מְאֹד בְּהַעֲזוֹת וְהַעֲשָׂנוֹת שֶׁל אִישׁ הַיִּשְׂרָאֵלִי - שְׂמִינִי לִי אֹתוֹ בְּכָל פְּעַם, וְהוּא מִתְחַזֵּק בְּכָל עַתָּה, וְהוּא עֵקֶשׁוֹ גָּדוֹל וְאֵינּוּ מִצִּיחַ לְהַפִּיל עֲצָמוֹ בְּשׂוֹם אֶפְסָן.

(לקוטי הלכות. ברכת המזון ד'. אות י"ב)

להתעקש על הטוב

הנמה לשיטתאפיא שאכן -

רצייתי לשתף אתכן בסיפור שקרה לי שמחזק את עניין כוח הרצון:

באדר א' תוכננה שבת של "בנות ברסלב". הזמן עבר וכשהתקשרתי התברר לי שכבר נגמרה ההרשמה. אין מקומות פנויים ואם יוסיפו עוד חדרים יעדכנו אותי. הנהייתי מאוד בשבת "בנות ברסלב" הקודמת. רצייתי להיות שוב. רק בעוד שנתיים תהיה כזו מן פעילות. איך אפשרי את כל הטוב הזה? להיות בקיבוץ גדול של בנות ברסלב זאת חוויה אדירה. התקשרתי לאחראית באזור שלנו וביקשתי: "תעשי כל השתדלות לבדוק אם יש לי בכל זאת מקום...". היא אמרה שתשמור אותי ברשימת המתנה, אבל לא הבטיחה לי כלום. הרצון שלי רק הלך והתגבר. התחלתי להתפלל על זה בכל הכוח: "ריבוננו של עולם, יש לך את כל הדרכים שבעולם להביא גם אותי לשבת הזו. בבקשה תעזור לי שאגיע גם. ושזה לא יבוא על חשבון אף אחת אחרת. בבקשה, אני רוצה מאוד..." כך המשכתי להתפלל ולרצות...

ביום חמישי שלפני השבת התקשרתי שוב, אולי בכל זאת הוסיפו חדרים? "מצטערת", הייתה התשובה, "אין מקום". אני נוסעת לביתי בקו שאין בו כמעט אנשים ואני מנצלת את הזמן לדבר עם השם. הפעם ליבי המה עליי במיוחד. הסתכלתי בחלון ודמעות זלגו לי. אני כל כך רוצה להגיע! התחלתי לשכנע את בורא עולם בכל מיני אמתלות וריצויות, שיעשה בקשתי: "אנא, אבא, זה יהיה לי כיף, וגם אתה תשמח!" בדרכו עובר האוטובוס ברובע היהודי, וממש סמוך לכותל. אמרתי: "אני אשתדל להתפלל על עם ישראל יותר, בבקשה, אבא, רק תסכים..." היו עוד שכנועים, בעצמי לא ידעתי שרצייתי כל כך... אבל הדמעות האלו שזלגו וזלגו, הוכיחו לי מה אני רוצה...

התפילה הרגיעה אותי קצת, ועלה בי רעיון להתקשר שוב לאחראית על השבת, אפילו שהסיכויים קטנים עד מאוד שמישהי תבטל יומיים לפני השבת, ובכל זאת אני לא מוותרת!... התחלתי לראות בעיני רוחי, איך אני לוקחת שק שינה וישנה במסדרון. אמרתי כמה שמות הצדיקים והתקשרתי: "ש בשורות טובות בשבילי?" שאלתי בתקווה בלתי נסתרת. "כן! יש לך מקום!" הפתיעה אותי ונתנה לי את המספר של האחראית על הכספים, להסדיר תשלום. אמרתי מזמורה לתודה בדמעות קטועות. זה היה חזק לי כאילו אני הולכת לטוס לאומן עכשיו. הרצון שלי התגשם. כאילו אמרו לי מהשמייים: "כל כך רציית, נעמי? הנה, קיבלת נס".

באמת שלא מעניין אותי מה הייתה הסיבה בדרך הטבע שאגיע, זאת הייתה חוויה מהממת לראות איך בכוח הרצון הטבע מתבטל, איך טוב להתעקש על דברים שבקדושה. שנזכה להתעקש על הטוב! נעמי מהוד השרון.

גברת י. הכול ומצוות השמחה

"ט"ו בשבט הגיע, הוציאו תחפושות, ט"ו בשבט הגיע, התחילו לפסח לנקות", פיזמה לעצמה בנחת גברת י. הכול, בעודה מסדרת את השולחן ומעמיסה עליו כל טוב הפירות: יבשים, טריים, משופדים, ממולאים וחתוכים לחיתוכיות מושלמות עטופות בצלופן כשלכל סלסילה מצורף פתק עם שאלה לט"ו בשבט. וכך עוברים על גברת י. הכול ימי החורף העליזים משופעים בוויטמין סי, והכול לפי הספר וההרצאות האחרונות.

והנה מגיע ר"ח אדר ומצווים בו להיות בשמחה. גברת י. הכול החרוצה, גם שמעה בשם הרב שמי שנפול משמחה בראש חודש אדר, אי ואבוי לו על החודש, גיוועלד. ולכן, ר"ח אדר הוא יום תחפושות וסעודות נקניקיות בלחמניה נטולת גלוטן וצי'פס חתוך בקפידה ומטוגן כיאות (ולמה נטולת גלוטן? שכחתן? הניקיונות לפסח הלא התחילו ט"ו בשבטה).

כל הבוקר עסוקה גברת י. הכול, לפני שיגיע זמן השמחה האמיתי - הצהריים. בנוסף לסעודה, מיהרה אותה גברת לחנות התחפושות הקרובה. אישה חרוצה כגברת י. הכול, לא תהיה האחרונה לחפש שאריות של תחפושות. הלא חסכה היא בקופת פורים, שנה שלמה: להיא כלה, וההיא אמא של שבת, לרציני שוטר, לבינוני חייל, לקטנה חיפושית מתוקה ולכעסנית שלל קשתות שתחליט בעצמה אם היא פרפר או דבורה או חד קרן או מה... (ולפעוט שרק מתחיל לזחול, אין צורך). שלל פאות ואיפור, יצירות ואביזרים אספה בחדווה, ובקופה, היא מחייכת, מתעלמת מהמחיר. בדמיונה היא משייטת איך הכול זורם יפה, לפי הספר ולפי מידת ההשתדלות.

הגברת משלמת, לבית ממהרת, לסדר ולהנדס, את האוכל להגיש, בצורה הכי פורימית ושמחה. ו... אוויר חייב להיכנס לה פנימה. הנה נכנסים בטפטופים ילדים בשלל גדלים, עליזים ומחופשים קלות לכבוד ראש חודש.

"מבצע חייב שמחה, אחרת..." יוצא לדרך. גברת י. הכול נדרכת.

את דיסק פורים שולפת ומתחיל הקרנבל. קרנבל, אמרנו? אוי גיוועלד, סקנדל!!!

מה שקרה מאוד הפתיע את גברת י. הכול החביבה, מערבות ילדים בשלל צבעים ואביזרים. לזאת השפריץ הקטשופ על השמלה של הכלה, זה ניגב את הידיים בטעות על אחותו, הפצפון שרק זוחל לו גם למד למשוך מפה, כך שהכעסנית הפרפרית החליקה על הצי'פס שנפל מהשולחן והיא בוכה. הגדולה איפרה קטנה שמרחה מיד הכול על הספה והידיים ועכשיו נראית כמו צב ירוק-שחור, אבל ברקע מתנגנות מנגינות פורים ברצף שמחייבות להיות בשמחה כי אחרת אוי ויי ויי...

מישהו כבר פתח את שקית הפונפונים הקטנים, והחיפושית פתאום מצאה שפורפרת נצנצים. ובתוך כל הסקנדל, פורים קרנבל, עומדת הגברת י. הכול ללא מילים, ורק עינה הימנית קופצת... החיוך מתוח מדי, מרעיד את שריר הלסת. גברת י. הכול נלחצת, איך השמחה פה נהרסת... ובראש לוחש לה קול: "את תפסידי את הכול!!!!" וכך פתאום בלי לתכנן, התחילו כתפיה של גברת י. לרטוט בבכי תמרורים, מרימה ראשה למעלה מתייפחת: "למה?! למה?! הרי תכננתי בקפידה! וסכומי עתק שילמתי! ורצייתי וכיוונתי!!!"

והילדים כולם עצרו הכול, מסתכלים על אמא, ממצמצים בעפעפיים, פעם פעמיים, ומחליטים פה אחד לתפוס ידיים במעגל סביב הגברת י., הלא היא אמא האהובה, ולרקד לצלילי מנגינות פורים.

אמא י. מרימה ראש מתייפח ובכתפיים שפופות ועיניים רטובות מסתכלת על ילדיה הטובים, השובבים. חיוך קטן מפציע, מבויש ואמיתי. גברת י. נזכרת שיש בורא, הוא כל יכול והוא עשה עושה ויעשה לכל המעשים. וכל הדמיונות של השמחה שהתנפצו, פתחו לה ת'עיניים להבין שהיא, לא יכולה הכול. אבל הוא, הכול יכול.

גברת י. למעגל מצטרפת ושרה עם הילדים במלוא גרון, לצלילי מנגינות פורים ברצף שירים בשלל קולות. 'והשמחה שהתקלקלה לה?...' מחשבה חוששת שאלה לה... "שטויות!" צוחקת גברת י., הנה היא שמחה חדשה ואמתית עם תפאורה מציאותית.

הרפי ודעי, גברת י. הכול החביבה, שיש עניין שנתהפך הכול לטובה!



שִׁיר טוֹיֵי הַיָּד



מִסְמָנִים לִי בִיעָף
לא, לא, רק לא עוד זֶעֶף.
אוֹתוֹת סְתוּמוֹת נִפְרָשׁוֹת לְמוֹלִי,
הֵיכָן הוּא הַמְּלַךְ שֶׁהוֹתִיר חוֹתְמוֹ אֶצְלִי?

זֶה רַק הַצְּדִיק שֶׁמִּבֵּין הַשָּׁפָה,
אוֹת לְאוֹת מִתְחַבֵּרֵת וְנוֹלְדֵת מְלָה.
מִהֲלֶךְ לוֹ בְּשִׁקְטוֹ, בְּתַנּוּעָה חֲרִישִׁית,
זֶה פִּנְגֵד זֶה עֵשֶׂה הַמְּלַךְ,
הַפֶּל כָּלוּל בְּתַכְנִיַתוֹ.

וְאֲנִי, הַקְּטָנָה, מִתְבַּלְבֶּלֶת,
פּוֹתַחַת הַדְּלֵת וְטוֹרְקֶת בְּבִהְלָה.
אוֹת חַיִּים מְחַפֶּשֶׁת,
יָד מוֹשִׁיטָה מְגִשֶׁשֶׁת אַחִיזָה.

מִפּוֹת, מְחִלּוֹת, עֵת מְלַחֶמָה,
וְהַכֵּל שֵׁם נִמְצָא,
וְיַעֲרִיר לְעִיר וּמְמַדִּינָה לְמַדִּינָה,
בְּקִיאוֹת יוֹצֵאת דָּפֵן צְפוּנָה בְּשִׁעְתָּהּ.
אֵין דָּרֶךְ שֶׁלֹּא נִכְבְּשָׁה,
בְּעֶבֶר, בְּהוֹה וְלַעֲתִיד גַּם,
מִתְבּוֹנְנַת אֶלְמַת מְלֵאת פְּלִיאָה,
אֵיךְ זֶה הוּא שֶׁמִּמְשִׁיךְ וְעוֹבֵר
מֵעוֹלָם לְעוֹלָם.

סְדוּם וְהַפִּיכָתָה מְרָאָה לִי
מְאָרֶץ לְשָׁמַיִם וְעוֹד הַיָּד נְטוּיָה...

וְאֲנִי, כְּמַעֲט שֶׁנִּשְׁבַּעַת
שֶׁלֹּא אֶשְׁכַּח לְעוֹלָם,
שִׁישׁ דָּרֶךְ וְנִתִּיב שֶׁעַל יָדוֹ יִכּוֹלֵין לַעֲלוֹת
וּבְזָכוֹתוֹ, אֲנִי גַם.



משלוח מנות רוחני לעולם כולו

יצא לך לטעום מנות דיבורים מתוקים מהתפריט של הרב'ה? אח... טעם החיים! החיות הזאת, טעמה כל כך טעים. את רוצה מנה ועוד מנה ועוד מנה... בפורים אפשר לשלוח משלוחי מנות כאלו לעולם כולו. איך? בפשטות גמורה, על ידי שאת שולחת משלוח מנות צנוע לשכנה והיא מחזירה לך, ומתרבים משלוחי המנות מאחד לחברו עוד ועוד, נמשך לכל העולם רוח חיים מהצדיק. רוח חיים שמאירה לכל העולם אור גדול ונפלא, עד שאפילו הרחוקים מאוד זוכים ומקבלים מנה טובה של חיות מהצדיק. ומכאן גודל שמחת פורים שכולם טועמים את טעמה הערב של רוח החיים של הצדיק.
(עפ"י אוצר היראה תשובת השנה, פורים ע').

משלוחי מנות ומתנות לאביונים:

1. נשים חייבות במתנות לאביונים ובמשלוחי מנות. יש להחמיר שגם הנשואה תשלח בעצמה שתי מנות לחברתה.
2. הבנות וכן הבנים משהגיעו לגיל חינוך, אף שהם בבית הוריהם, חייבים במשלוח מנות ובמתנות לאביונים.
3. טוב שיאמר הבעל לאשתו או לבתו שהגיעה לגיל חינוך שהוא נותן עבורם מתנות לאביונים. ואם רוצות לתת בעצמן - ייתן להם רשות.
4. אישה יכולה לשלוח משלוח מנות לחברתה, אבל לא לאיש. ואיש לא ישלח לאישה. אולם מתנות לאביונים שולחים איש לאישה ואישה לאיש.
5. אישה הרוצה בכל אופן לשלוח לאיש, כגון תלמיד חכם, תשלח לאשתו, ומה שקנתה אישה קנה בעלה.
6. כשמקבלים במשלוח מנות שתי עוגות ויותר ממספר אנשים, והמקבלת מכניסה אותם לסל אחד או למקרר או לארון, יש חשש שיתחברו לשיעור הפרשה, ולכן יש להפריש חלה ללא ברכה.
7. מקרא מגילה - נשים חייבות לשמוע קריאת מגילה. מי שקשה לה להמתין לפני זמן קריאת המגילה יכולה להקל ולטעום מאכל או משקה, בין בלילה ובין ביום. ואם היא חלשה ביותר יכולה לאכול ולשתות. אך תבקש שיזכירו לה שצריכה לקרוא מגילה.
8. בנות שהגיעו לגיל חינוך יש לחנכן לשמוע קריאת מגילה. ומנהג טוב להביאן לבית הכנסת ולהשגיח שלא תפרענה לשומעים.
9. במקומות שיש ציבור גדול והילדים מרעישים בשעת הקריאה, עדיף שתשמענה הנשים מקרא מגילה בביתן.

(עפ"י ספרו של הרב יצחק יעקב פוקס שלט"א)

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.

גיטוני
מלכות



כולם מגייעים לשם

זה כבר הפך למוסכמה
בקרב אנשי הביזנס

מי שעובר דרך משרד זה,
הצלחתו מובטחת. זה עובדה.

איך לה קורה שזווקא שם הוא נחל כישלון, איך?

גיטוני
מלכות



הוא מכיר היטב

את השפה והניואנסים
של עולם הביזנס
עליונותו של המשרד
ופקידיו הנכבדים

אבל מבט פוזל אחד ותנועה קטנה לא מתאימה
היא לך שפירקה את העיסקה, והפילה אותנו!