

# חברות

## מהשיבות

אסיפורי אלוטיות

4

לכל אחת יש מצוף נפלא  
לצוף בו על פני הגלים  
**מתבוננות במעשיות | עמ' 4-5**

8

מעיין נחמיאס לקחה את עצת  
המילתא דשטותא צעד אחד קדימה,  
ואת האוצרות רוצה לחלוק גם איתך. מוזמנת!  
**שיחת חברות | עמ' 8**

13

עברתי משבר, צמחתי ממנו.  
ועדיין- בסופו של יום אני מרגישה  
תחושת ריחוק מהשם. מה עושים?  
**עצה למעשה | עמ' 13**

15

איך אנחנו מחזקות  
את הבית ב"ירח האיתנים"?  
**זוגיות לאור הצדיק | עמ' 15**

”כי כל הנפילות שבדעתו, אף על פי  
שהוא מחמת מעשים רעים שעשה  
באמת, עם כל זה הנפילה שבדעתו  
והעצבות והמרה שחורה שנופל עליו  
על ידי זה, הכל הוא רק מעשי בעל  
דבר שמחליש דעתו כדי להפילו

לגמרי, חס ושלום”  
(ליקוטי מוהר"ן, סימן רפב)

ימאן אשמו!'  
בנות ברסלב בר-שיח ארתן  
אל השמחה  
לב הנחל אבנות העוזרים |  
עמ' 14

**להלן רשימת שיעורי תורה בתורת ברסלב ברחבי הארץ לנשים**  
**הרשימה תתעדכן אי"ה מידי חודש. מוזמנות להשאיר פרטים על שיעור חדש**  
**שלוחת המאזינות או בתיבת המייל. הפרסום חינם לזיכוי הרבות!**

עיר	שם השיעור	מרצה	זמן ומקום	איש קשר והערות
ירושלים	שיעור שבועי מספרי רבינו	גב' חיה הרצברג	יום ד' בשעה: 21:00 נג' אררה 4, גבעת שאול	טלמסר "נקודת חברה" 0723157216
	"אור הלב" - בית מדרש בוקר לנשים	מרצים מתח"ל פנים	מדיי יום ד' בבוקר	0528810535
בית שמש	פרשת השבוע עם ליקוטי הלכות	גב' אביגיל מייזליק	יום ב' 20:45 רח' חזון איש 16 בקריה החרדית אצל משפ' יוסבלום	0504151401 פסי ניתן לשמוע הקלטה של השיעור החדש בקו ההתחד קות שלוחה 51
	שיעור בתורת רבינו בנושאים מתחלפים	הרבנית קלצקי	יום ב', 12 בצהריים, רח' החוזה מלובלין 49, ביתר, אצל משפ' קלצקי	025808908
קרית ספר	שיעור חוויתי בנושא התבודדות ואמונה	גב' אדלה עשור	יום ב', 10:30 בבוקר, רח' שאגת אריה, משפ' נקש	0542481975
	נפלאות התורה	גב' אפרת נאווה קופרמן	יום ב', 21:00, רח' נתיבות שלום 8 קומה 4- דירה 28 שכונת נאווה פסגה.	אפרת נאווה קופרמן 086907020
בני ברק (קרית הרצוג)	הסוד הבך	גב' אפרת נאווה קופרמן	יום ד' בשעה 20:30 בספר 'הסוד שבך'. רחוב קצות החושן 23 באולם או אצל משפחת שחף קומת כניסה	0548444099
	שיחת חברות והתחזקות מהספר "משיבת נפש"	-	יום א' 20:30 רח' אביעד 8 בבית משפ' דונקל	0533147559 לרישום לקו המאחד בינו
פתח תקוה	שיעור בתורת ברסלב מלווה בינגונים	גב' חוה עשהאל	יום ד' 20:30	0525970755 נחמה:
	מרכז תורני לנשים "הלב והמעין" בתורת ברסלב	מרצות מתח"ל לפות	ימים וזמנים משתנים. רח' חנה רובינא 1	0527635015 אורית
חיפה	סיפורי מעשיות ושיחת חברות	יפעת בן נתן	בשבת קודש בשעה 16:00 ברח' העוגב 47	0524253198 יפעת קיים שיעור נוסף על פרשת השבוע ביום א' ב-20:00
	סיפורי מעשיות ושיחת חברות	טל המורה לשמחה	יום ד' רח' מיכאל 29 בגלריה שבקומת הרחוב	0527665445 ניתן לשמוע את השיעור החדש בגו 0747962980 שלוחה 95
קרית אתא	שיעור בתורת רבינו	-	יום א', 20:30, בית רבינו, שכונת בית וגן	0533179730 נטלי
	שיעור בתורת ברסלב	גב' יעל גורדצקי	שבת קודש אחר הצהריים. יש להתעדכן במיקום	0548492887 יעל
קו ההתחזקות	שיעור בספר "משיבת נפש"	גב' קרן הוברט	שבת קודש ב-17:00 אצל משפ' זלטה ברח' הכשרת היישוב.	0538264467 תמר
	קו ההתחזקות וההתחזקות	שיעורים לנשים ונערות בתורת ברסלב	שיעורים לנשים ונערות בתורת ברסלב	0733454447
קו השמחה וההתחזקות	שיעוריה של גב' סיגל בן	שיעוריה של גב' סיגל בן	שיעוריה של גב' סיגל בן	0796076735



**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

**עימוד ועיצוב:**

055-6775785 BOOOL

**הגהה:**

ר.ל בהר- 054-846-9963

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

**קו ההתחזקות**  
**0733454447**  
**הקו שלך להתחזקות אמיתית!**  
 שיעורים של נשות שלומינו בתורתו של רבי נחמן מברסלב

**העלון מוקדש לישועת עם ישראל**  
**הצללת והצלחת עולם התורה והישיבות**  
 לרפואת החולים, להחזרת השבויים, לשמירה והגנה על החיילים, לגאולה שלימה ברחמים, ולעילוי נשמת משה בן בידה.

לכל חברות המקשיבות, ברוך השם תפוצת העלון הולכת וגדלה, עוד ועוד חברות מצטרפות למעגל ההפצה וטועמות ומטעימות מאור האורות

**ומה איתך?**

להזמנת עלונים להפצה באיזור מגוריך וכן לתרומות דרך המערכת הטלפונית

התקשרי:  
**079.6076720**

לתרומה בהעברה בנקאית:  
 מס' חשבון: 6987607  
 בנק לאומי סניף 897  
 ע"ש עמותת "אור העולם"  
 שלוחת חברות מקשיבות



## יהודיה וזה הכול!

הלב שלנו מחכה לסיבה טובה לשמוח. סיבה לעוף לגובה. לדאות למעלה, למעלה, הרחק. בלי קשר למה שיש או אין. גם אם עדיין הבן לא התחתן, הקושי הרפואי מעייק ומציק, הפרנסה מקרטעת, או הבת התרחקה ועוד אינספור קשיים שעמלים לטרוד את מנוחתנו ולהפוך אותנו לעצובות ודאגות. הלב שלנו מחכה לשמחה כזו, שתהיה חזקה מספיק בשביל לגבור על כל החסרונות. שמחה עוצמתית וקדושה שמרקידה מבפנים עד שהרגליים פשוט מצטרפות, ומרפה את הכיווץ בפנים וחיוך גדול מזרח. שמחה כזו שלא צריך בשבילה 'מצב רוח טוב', היא פשוט חיה וקיימת ונוכחת כל כך.

### שמחת עצם יהדותנו

הבשורה הטובה היא שיש שמחה כזו בעולם - שמחת עצם יהדותנו. על השמחה הזו שאני יהודיה, שום דבר לא יכול לערער, כי היא מעשה השם ממש!  
עכשיו בתשרי יש לנו הזדמנות לתת ללב שלנו שמחה כזו. בחודש הזה הצדיקים נאבקים לרפא אותנו מכול חולי נפשנו. דווקא עכשיו זה הזמן המסוגל ביותר לשמחה!  
"וכשיזכור היטב", מגלה לנו רבינו הקדוש (סוף סיפ"ו מ), "חסד השם יתברך עליו שלא עשהו גוי

שמחה. וככה כשאת רוקדת ושמחה תקפיצי בתוך המעגל את הנקודות הטובות שלך. כל אותם מצוות ורצונות קדושים שיישארן שלך לנצח. איי! כמה ראוי לשמוח בכל אחד מהם! וגם תצרפי את כל היגון ואנחה. בואו תיכנסו, יש מספיק מקום גם לכם. אתם לא יכולים לערער על השמחה שלי בשום פנים ואופן, אז כדאי שגם אתם תתחילו לרקוד! בואו צרות, נשמח ביחד, כי השם יתברך גדול גדול ואין יודעים כלל, ועוד הכול יתהפך לטובה. ואולי אפילו נשאל קצת שמחה מהגאולה, אז יימלא שחוק פיננו... ונבין את כל מה שעבר עלינו, איך הכול היה לטובתנו הנצחית, ולעת עתה - רק לשמוח!

עכשיו בתשרי המשופע במצוות, נתחיל התחלה חדשה עם שמחת יהדותנו. נתייחס אליה קצת יותר. נרקוד ונשיר איתה. נגיד לה "אשרינו!", ניכנס לסוכה הקדושה, נרגיש את רוח הטהרה נושבת בה וגם הלב שלנו יטהר, מתוך ההתחברות לשמחת היהדות שלנו, נדבר עם אבא שבשמיים דיבורים חדשים וקדושים.  
**"על ידי מצות סוכה זוכים לטהרת הלב, ועל ידי זה זוכים לפרש שיחתו היטב לפני השם יתברך כראוי, לדבר בכל פעם דיבורים חדשים שהם בחינת רוח הקודש"** (ליקוטי עצות, סוכות).

- בודאי ראוי שתגדל שמחתו מאד, והיא שמחה שאין עליה עצבות, כי בשלמא כשמשמח עצמו בדבר שעשהו הוא עצמו, על זה אפשר למצוא עצבות על כל שמחה, כי ימצא לו חסרונות בכל דבר, כדי שלא להניחו להרים ולשמח עצמו, אבל בזה שלא עשני גוי, שהוא רק מהשם יתברך, שהשם יתברך עשה כך וחמל עליו ולא עשהו גוי - איך אפשר למצוא חסרון בזו השמחה?! מאחר שהוא רק מעשה השם יתברך, כי בודאי איך שיהיה, על כל פנים הוא הפרש גדול בינו לבין עכו"ם, אשר אין שעור וערך".

### כת השמחה

בחלק המעשייה החדש נשמע על כת השמחה. הכת שראתה לתכלית לשמוח בשמחות החולפות של העולם ולהסתפק בהן. כמה עצוב להתעורר אחרי שמחה חולפת ולהרגיש שיממון נורא ואיום. להרגיש שנפלת מהקומה העשירית וכל השרירים כואבים לך אולי אפילו עברת מהעולם... איי איי איי...  
אבל שמחת היהדות שלנו היא שמחה קדושה כל כך ואמתית. שמחה שמאפשרת ככה בתוך טרדות היום-יום, בתוך מעברי הגוף והנפש, בתוך ארעיות העולם הזה הכלה והנפסד, פשוט לרקוד! אושר!!!!!! אנחנו יהודיות! חיי עולם יש בתוכנו! אושר אושר! כן, עם החסרונות, כולי אושר! עם הקשיים, אני

## אור של גאולה זרח עלינו בבני ברק! סיקור קצר של כנס "חברות מקשיבות" אלול בבני ברק

באורו של הצדיק, "רוצות עוד כאלו כנסים, כמה שיותר מהר" ביקשתן, ואת בקשתכן אנחנו מפנות לאבא שבשמיים, שיזכה אותנו לעוד אור חוזר כזה נפלא, להתכנס יחד באהבה אמיתית, בדיבור חברות, לקבל כוחות ולחזור הבייתה שמחות וחסידות יותר.  
וגם זורקות אליכן את הכפפה - נשמח להגיע לכל מקום, רק צריך עזרה בארגון. מוכשרת בארגון? רוצה לעזור להפיק כנס "חברות מקשיבות" באזור מגוריין? השאירי הודעה בשלוחה שלוש בקו חברות מקשיבות, ובלי נדר, ניצור איתך קשר, ויחד בעזר השם - נאיר את העולם!  
שנה טובה ומתוקה, גמר חתימה טובה, חברות מקשיבות!

שערי שמיים. גב' צ' פלדמן חיזקה אותנו בדעת אמת, איך להיות אישה מקושרת ודבוקה בצדיק. וגב' א' שרעבי, עם הסדנה המופלאה שלה, נתנה לנו כזו מילתא דשטותא משובחת, שהחזירה לנו את כוחות הנפש, וביקשנו רק לרקוד.  
"אור של גאולה" אמרתן לנו אחר כך, "הרגשנו שרבינו מגיע אלינו ממש". שיתפתן כל אחת במילותיה היא. היו עוד הפתעות, כמו החברות ח' עשהאל וא' בירנבוים, ששרו וחיזקו אותנו. וגם הגרלות וחיזוק ההפצה. אשרינו על כל הטוב הזה שזכינו אליו. תודה השם! ותודה לשליחה הטובה לערב הנפלא הזה, שהפיקה וטרחה, א. שרעבי היקרה מיד בנימין. תזכי למצוות רבות!  
ולכל מי שרוצה לקחת חלק ולא הספיקה - אנחנו כאן! שמחות ומודות על כל תרומה וסיוע, ובמיוחד על כל נקודת הפצה חדשה שתאיר את העולם

בחסדי השם אחרי שנים של כיסופים ורצונות, בי"ג אלול זכינו להגשים חלום! ולהתוועד יחד באולם "פרייעלאך" בבני ברק. אתן הגעתן! מהצפון ומהדרום, מצפת ומרכסים, מירושלים וממודיעין, מבית שמש ומביתר... פשוט נסעתן ובאתן כדי להחזיק איתנו ביחד. נשים צדקניות שמבקשות להתחזק בדיבורים של רבינו. לשמוח ולחבור למשפחה אחת גדולה ומאוחדת של חברות שמקשיבות לדברי הצדיק, שרוצות לקיים את עצותיו, שמבקשות לעצמן נצח נצחים בתוך עולם החומר החולף והעייף, שיודעות שכוח להתמודד בעולם הזה - זה רק עם רבינו הקדוש.  
הייתן כאלו יקרות ומאירות! וכל הטוב שלכן הציף את האולם באור יקרות. עד עכשיו אנחנו מסנוורות מהערב הנפלא הזה.  
יחד עם גב' י' גורדצקי שרנו שירי נשמה ופתחנו

# מעשה מבעל תפילה

חלק ט"ו

כת השמחה



פת אחרת אמרו, שעקר התכלית הוא שמחה  
כי כשנולד בן שמחים  
כשיש חתונה שמחים  
כשכובשים איזה מדינה שמחים  
נמצא שתכלית הכל הוא שמחה  
על כן בקשו איש שיהיה שמח תמיד  
נמצא שהוא אצל התכלית, והוא יהיה מלך עליהם  
והלכו ומצאו שהיה הולך ערל אחד בכתנת בזוי כדרכו  
ונשא בקבוק יין שרף  
והלכו אחריו כמה ערלים  
וזה הערל היה שמח מאד [כי היה שפור מאד]  
וראו שזה הערל הוא שמח מאד ואין לו שום דאגה  
על כן הוטב בעיניהם הערל הזה  
כי השיג את התכלית שהוא שמחה  
וקבלו אותו למלך עליהם  
ובודאי הנהיג אותם בדרך הישר  
ובחרו להם ארץ גורמת לענין שלהם  
דהינו מקום כרמים [וכיוצא], שיהיו עושין יין

ומהחריצנים יהיו עושין יין שרף  
ולא ילך שום דבר לאבוד  
כי זהו עקר התכלית אצלם ולשתתפך  
ולהיות שמח תמיד  
אף על פי שאין שום שיכות וענין לשמחתם  
כי אין להם כלל על מה לשמח  
אף על פי כן זה היה עקר התכלית אצלם להיות  
שמח תמיד על לא דבר  
ובחרו להם ארץ גורמת פנ"ל והלכו וישבו שם



## מתבוננות במעשיות

### להשתמש במצוף השמחה / ת.נ.ה

שכבר בחזור משם ה' גלגל אליי שיחה על שמחה ועזרה מאנשים שהזכירו לי מה אני רוצה, בהמשך בסמינר מסוים ביקשו ממני לדבר על שמחה (בלי לוותר על הגיטרה) וראיתי שעצם העיסוק בנושא, כבר מחייב ומזכיר לי, היי, העולם הזה חולף, הנסיבות משתנות, איך את רוצה לעבור אותו? כשאיבדתי חפץ יקר אמרתי לעצמי: החיך שלך שווה עכשיו 300 ש"ח (והוא חוזר בסוף

השמחה האבודה', קחי דף ועט וכתבי מה קורה לך, מה מפיל אותך ואיך משם את יכולה לחפש את המצוף הצהבהב והמופלא. פעם כשעברתי תקופה לא פשוטה, שאלתי את רבינו (על הציון) 'רבינו, אתה אמרת לשמוח. אני לא ממש יודעת איך. תלמד אותי, אני רוצה'. הרגשתי שהרצון הפנימי להיות בשמחה הוא זה שינצח. ואני זוכרת

לפני שנתחיל, מה שלום מד השמחה שלך? האם הוא משתנה כשאת נזכרת באירועי עבר, עסוקה ב'תחזיות מזג העתיד', במצב כלכלי או באנשים? סביר להניח שכן. כי אנחנו אנשים, תנודתיים. עובר עלינו. (עליות וירידות לאין שיעור...) אחרי גל קשה ואפילו בתוכו, השמחה היא המצוף שלנו. כמו חוקרת סקרנית צאי בעקבות 'תעלומת

ומה שנשאר זה המאבק שלי לא ליפול! או ליפול ולקום). את רוצה חיים עם חיוך על הפנים? זה בידיים שלך. אז קדימה. אל תחכי למשהו שיקרה כי ה'מפיל' התורן תמיד שם, ולהיות מופקדת ביד הנסיבות זה קשה. חייכו אליי? אני מחייכת. הקניטו? אני עצובה. ברגע הראשון זה ישפיע, אבל בתוכך יש כל הזמן מצוף. שמח, מרים ומחובר לאינסוף אור וטוב והשגחה. את מופקדת רק ביד ה', והידיעה הזו מצליחה להרגיע אותי בהרבה מצבים מדאיגים.

במעשה מבעל-תפילה, יש כח שעשתה מהשמחה תכלית. כשקראתי את המילים התבלבלתי קצת, הרי רבינו אומר שצריך להיות בשמחה תמיד וזו התכלית שהם בחרו בה. אז מה הבעיה?

הבעיה היא שהם קידשו כל אמצעי להשגת המטרה, נשתכר ונשתה, נתמכר ונשכח. והאמת? הקב"ה מזמין לנו עצבות וכאב כדי שנמשוך אותם לתוך השמחה. אחרי עבודה, אחרי רצונות ותפילות, אחרי תחנונים או שאגות הצילו, ריקודים והמחאת כף.

## לבחור או לברוח? זאת השאלה

"...הִיָּה הוֹלֵךְ עֵרֶל אֶחָד בְּכַתְּנַת בּוּזֵי פְדֻרְכּוֹ וְנִשָּׂא בְּקִבּוּק יָיִן שְׂרָף... וְזֶה הָעֵרֶל הִיָּה שְׂמַח מְאֹד [כִּי הִיָּה שְׂפֹר מְאֹד] וְרָאוּ שְׂזָה הָעֵרֶל הוּא שְׂמַח מְאֹד וְאֵין לוֹ שׁוֹם דְּאָגָה..."

כשאנחנו בורחות למפיגי כאב מאלחשים כמו זלילת יתר, מתוקים, מסכים וממסכים מכל הסוגים, כשאנחנו מטביעות את יגוננו באשראי או בהבלי הבלים - זה סוגר את הבור לטווח קצר "כִּי זֶהוּ עֵקֶר הַתְּקִלִּית אֲצִלְם לְשִׁתּוֹת וְלִהְשִׁתְּפֹר וְלִהְיוֹת שְׂמַח תְּמִיד אֶף עַל פִּי שְׂאֵין שׁוֹם שְׂיִכּוֹת וְעִנְיָן לְשִׂמְחָתְם כִּי אֵין לָהֶם כָּלֵל עַל מֵה לְשִׂמְחָה". שוב התבלבלתי: האם שמחה לא אמורה להיות סתם כך, בלי סיבות? אלא ששמחה אמורה לבוא מתוך בחירה ולא מתוך בריחה. גם אם השמחה היא רק על עצם יהדותנו. כי "מֵה שְׁהָעוֹלָם רְחֻקִים מֵהַשֶּׁם יִתְבָּרַךְ, וְאֵינֶם מִתְקַרְבִּים אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, הוּא רַק מִחֲמַת שְׂאֵין לָהֶם יְשׁוּבָה-הַדְּעֵת... וְהָעֵקֶר - לְהִשְׁתַּדֵּל לְיִשָּׁב עֲצָמוֹ הַיֵּטֵב, מֵהַתְּקִלִּית מִכָּל הַתְּאוֹת וּמִכָּל עִנְיָנֵי

הָעוֹלָם הַזֶּה... אֶךְ דַּע, שְׂעַל-יְדֵי מְרָה-שְׂחֹרָה אֵי אֶפְשָׁר לְהִנְהִיג אֶת הַמֶּחַ כְּרָצוֹנוֹ, וְעַל-כֵּן קִשָּׁה לוֹ לְיִשָּׁב דְּעֵתוֹ, רַק עַל-יְדֵי הַשְּׂמִחָה יוֹכֵל לְהִנְהִיג הַמֶּחַ כְּרָצוֹנוֹ, וְיִוֹכֵל לְיִשָּׁב דְּעֵתוֹ, כִּי שְׂמִיחָה הוּא עוֹלָם הַחַרוֹת, בְּבַחֲנֵינָת "כִּי בְּשִׂמְחָה תִּצְאוּ" - שְׂעַל-יְדֵי שְׂמִיחָה נִעֲשֶׂין בְּ-חֹרֵין וְיִוְצְאוּ מִן הַגָּלוּת" (ליקו"מ תנינא, י').

הגלות זה הכאבים שלנו והריחוק מהשם ומעצמנו. אם אהיה בשמחה, תבוא קרבה. אם אחזיק חזק את כלי המלחמה, כשהעצבות תמשוך למטה והימים שלי יבכו אני אזכיר לעצמי מבעד לדמעות: אבל תדע אבא'לה שאני רוצה להיות שמחה! אני חותרת לשם. בכל הכוח. וזה וודאי יגיע אם אסכים למינון של שעה ביום לב נשבר ושאר היום בשמחה. ואז שוב יחמוק ואני אתפלל ואשאל את שמחה'לה: "איפה את מתוקה, אני ממש רוצה אותך". ואז היא תבוא. כי דבר שאני מתגע-געת אליו אני נוגעת בו, ושמחה זה ענין של החלטה. הכאב והעצב, הכעס והכבדות באים לבקר, אבל עמוק בפנים יש שאלה של בחירה: את רוצה? את מתפללת? את 'על זה?' איך יראו החיים שלך כשתחייכי. כמה שפע תמשכי אלייך, (כן, גם בגשמיות). מה זה יעשה לבעלך, לילדים, לסביבה שלך? והעיקר - לך?

## אז איך מתחילים לשמוח?

ע"י אמונה ותודה. מחליטים לחבק את סיפור החיים שלנו, על כל מה שהוא מכיל (\*להוציא מקרים של פוגענות שאז יש להתיעץ). כמו יוסף הצדיק, בכל מה שעבר אמר: הנני. הכותרת לסיפור חייו רצוף הניסיונות יכול היה להיות: 'הנטישה הגדולה', 'הבגידה העצומה', אבל כל דבר שקורה לו הוא מרים עיניים ויודע שזה מה' ולטובתו. הוא מסכים לעבור בפנים. ולא שהוא לא בוכה. יש מדרש נוגע לב שמפרט את בכיותיו וצעקותיו על קבר אימו, אבל הכותרת היא 'ה' חשבה לטובה". אפשר להגיד - נכון כואב לי, ועדיין להכניס אור שיוציא אותנו מתודעת השיכור שמחכה לבקבוק הבא, לאנשי הצדיק, שלא משנה כמה קשה, הם נאבקים! הם מוכנים למסור נפש! להמיר פרשנויות קורבניות

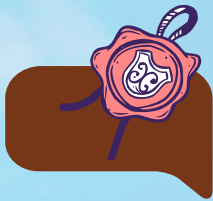
ואזורי נוחות כדי לספר שה' טוב. תמיד. לכל. וכל מאורעותיו לטובתו.

אני זוכרת חברה שממש התייסרה בשאלה: למה אני, חסידה של רבינו, שיודעת שהעיקר להיות בשמחה תמיד - לא מצליחה? למה לא מדברות אליי כל המילים הללו? אותה אחת סבלה מחרדות קשות מאוד ולכן חשוב לומר שאם קראת, והתפללת ורצית (ותמשיכי כמובן...) וזה לא עזר כבר תקופה, לפעמים צריך נקודת חבר, מישהו רצוי, אפילו שיוודע קצת יותר לעזור לנפש, ויכול לטפל בחרדות או בדיכאון. יש לנו לפעמים רצון להיות גיבורות גדולות, חכמות ויודעות אבל גם סובלות מדי. השם ברא בעולמו עזרה. אמיתית. שיכולה לעזור לך לשמות. אם שמחה מדי גדולה עלייך ואת כבר ימים רבים לא מצליחה, מוצפת נסערת או מרגישה ריקנות וחוסר ענין, יש דרכים רפואיות, אלטרנטיביות או תהליכיות שאם תתפללי, ה' יכוון אותך עד למצב שאת מחייכת וטוב לך!

על כולנו עובר. ותמיד יעבור. החיים לא סטטיים וככה אנחנו משמחות את ה' כשאנחנו מכניסות אותו לתוך כל רגש שעובר עלינו, ומשם, מתהפכות אל השמחה המתוקה. ונסיים בשיר על השמחה (שמישהי אמרה לי שכשקראה אותו נראה שנכתב על 'אמא' וחשבתי שאולי שמחה היא באמת כמו פונקציה אימהית טובה מגינה, אוהבת ומחבקת).

אז תני חיוך. הכול עובר בחיים. מה שנשאר זו את, והשמחה שהזעת הרבה בשביל לזכות בה!





## טל המורה לשמחה //

### תשרי - שמחה בתשובה

רבינו מאריך על מעלת השמחה במקומות רבים וברור שהשמחה היא בעצמה הגאולה הפרטית. השמחה משחררת, מחברת לעבודת השם, פותחת לב ופה להתפלל, מאפשרת צמיחה אישית ומושכת נסים.

האזכור במעשיה "וּבְיָדָי הִנְהִיג אֹתָם בְּדֶרֶךְ הַיָּשָׁר" רומז שאכן עבודת השמחה כרוכה בתכלית.

רבינו כולל גם את הקבוצה שעוסקת בשמחה, ככת שיש עמה טעויות כדי להבדיל אותנו מהגויים.

הטעות הראשונה ברורה: התלות בשתייה על מנת לשמוח. ברור שהתוצאה של שכרות אינה שמחה אלא הוללות. חשים שחרור מדאגות וחרדות אך יחד עם זאת מאבדים בלמים שרובם חיוניים. מופיעות התנהגויות מזיקות ולא יהודיות כמו חוסר רגישות והתנהגות גסה ופוגענית. שינוי התחושה המידי ללא עמל גורמת לתלות בשתייה, לצריכה חוזרת ומשם ממש לחולי נפש. ביהדות יש יין בקידוש ובהבדלה בצורה מדודה. בפורים פעם בשנה מתפללים לשכרות מהצד של הקודש. איך יודעים? מקשיבים למה שמדברים. כשיוצאים מהפה דיבורים של אהבת השם, בכיות על אהבה לצדיק, כיסופים להגיע לציון ואהבת חברים זו הקדושה מדברת.

הטעות השנייה חמקנית. מה רע ב: "להיות שְׂמֵחַ תָּמִיד עַל לֹא דְבָר?" נשמע אפילו מפתה. למה לא לשמוח ללא שום סיבה? אם נצטרך לחפש כל פעם סיבה נשמח מחר-כך, ומחר יבוא ושוב נחפש סיבה ויגיע מחרתיים ללא שמחה.

סיבה ארצית לשמחה היא לעיתים אתגר בלתי אפשרי. המוח מצמצם וקשה למצוא, וסיבה שבכל זאת מוצאים, עלולה לדכך. במצב רוח-ירוד כל סיבה לשמחה יכולה להיראות לא שייכת ורק תזכורת למקום הנמוך והמבאס שאת נמצאת בו באותו רגע.

לכן נדרשת סיבה רוחנית לשמחה. וכאלו יש בשפע. עצם העובדה שנולדת מזרע ישראל בלידתך זו סיבה עצומה ונוראה. זכית להיות חלק מהשם יתברך, מעם הנצח, ממובילי הגאולה בכל העולמות ועם שפע של טובות וגמולים על כל מבט, מילה, הזות איבר, מצווה בפועל או רצון טוב ומחשבה. הר של מרגליות שמושפעות עלינו באופן תמידי. "כל העולם לא נברא אלא בשבילי", ממש מרגש ומשמח. גויים לא יכולים לומר זאת והם נטולי סיבה רוחנית לשמחה, להם נותר לשמוח ללא סיבה, על לא דבר.

בחודש סיון תשפ"ג לימדתי אתכן איך להתחזק באמירה בקול רם ומחיאות כף של: 'תודה שעשני יהודייה, תודה שעשני כרצוננו'. ישיר ופשוט. אפשר להוסיף: 'תודה שלא עשני גויה, תודה שלא עשני שפחה', סידרה של 3 פעמים יכולה להזכיר לך מאין באת ולהביא חיוך לשפתיים. עצם הזכרת הודיה כבר פותח את הלב ומפחית מועקה. לעיתים ידרשו מס' חזרות נוספות להרגשת קלילות.

עשרת ימי תשובה עלולים להצטייר כמאיימים להטביע בתוך הטעויות והעוונות. תזכורת שאת מזרע ישראל מהפכת לתשובה בשמחה. כשאת מבקשת וזוכה לעשות תשובה, העוון נמחק והיהדות שלך נשאר לנצח, נקיה וטהורה. שווה? בטח שווה.

שלך, התלמידה והמורה לשמחה



## חינוך בחיור // גב' צ. פלדמן

### אמון בילד

אמון בילד הוא דבר שכל אמה צריכה לפתח בעצמה מאז שהילד שלה קטן והיא נותנת לו פקודות עד שהוא גדל והיא שולחת אותו לחיים שיסתדר לבד... הרי כשהילדים יגדלו את צטרכי להאמין בהם, לכן כדאי לפתח את זה כבר כשהם קטנים. היום הניסיונות שהילדים עוברים קשים מאוד. את שולחת את הילדה באוטובוס ואין לך מושג מה יעבור עליה בדרך. אלו פלאפונים יהיו לידה, אלו חברות תפגוש... מה את כן יכולה לעשות? להאמין בעצמך שנתת לה את הדרך הטובה ביותר, ושהיא, בתך, יודעת בדיוק מה נכון לעשות ומה לא נכון לעשות.

### איך אפשר לעזור לילדים בכל זאת?

להתפלל עליהם יותר, ולעשות את מה שאת מאמינה בו - בשמחה. גם להראות לילדים במעשה ובדיבור שאת מאמינה בהם שיעמדו במבחני החיים.

יום אחד עליתי לאוטובוס ואחריי עלו שתי בנות עשרה שנראו רחוקות מאוד... הבגדים היו לא צנועים בעליל. נראה שנלקחו מהמזוודה של פורים. ברגע הראשון עפו ממוחי איקסים, מה זו ההופעה הזו? אבל אז השם עשה שיתיישבו שתי אלו מאחוריי, ואני, בלי רצוני, שמעתי את שיחתן.

"את יודעת? לא לבשתי היום את חצאית התכלת שאת מכירה, כי נראה לי שהיא לא צנועה", כך אמרה אחת לשנייה. התפעלתי. ילדה שהולכת עם כל כך הרבה עגילים ולק על הציפורניים אומרת כזה משפט מנצח? כך אכפת לה מהצניעות? הסתובבתי לילדות מקרוב. ראיתי פנים מתוקות ועיניים שרוצות רק טוב...

הן מתמודדות עם ניסיונות קשים, אבל באמת רוצות רק טוב. מי שקיבלו את החינוך הטוב והדוגמה האישית יודעות מה נכון. זה שהן לא מצליחות? כי זה קשה להן. גם אמא שלהן נפלה בגיל 15 ועשתה דברים שההורים לא תמיד הסכימו. גם היא התמודדה. אבל עכשיו בדור שלנו זה עוד יותר קשה. הפלאפונים מסתובבים לידם כל היום ומציעים הצעות לדברים לא טובים.

החווה מלובלין אומר שלעתיד לבוא היצר הרע יעזוב את כל הדברים ויתעסק רק עם הילדים של תלמידי חכמים. וכולנו בתוך הקטגוריה הזו. היצר הרע יודע שאם יצליח על בת החמש עשרה והשבע עשרה, הן לא יקימו בתים כמו שצריך.

אמא צריכה לתת אמון שהילדים יעמדו בניסיונות. לשמוח איתן בהצלחות שלהן, לשתף אותן שגם לה יש ניסיונות קשים, וגם היא צריכה לבחור בטוב ולהתגבר עליהם...

### לא לפחד כלל

הדבר המרכזי שכל אמה צריכה לחזק בעצמה זה לא לפחד כלל. הילדים שלנו קיבלו את החינוך הכי נכון. הם מזרע קודש, נולדו בקדושה, יש להן נקודה פנימית עמוק בלב - בוערת לקדושה.

הפחד שלנו ממה שיעשו או לא יעשו כובל את הילדים מלבחור בהחלטות הנכונות ולעמוד בניסיונות. כל בת ישראל יודעת שיער אסוף עדיף ממפוזר, אבל כל הפרסומות הן על שיער ארוך ופזור והיא בניסיון. כשאמא תאמין שיום אחד היא תבין את זה לבד - זה יעזור לה כל כך. אמא זה מלשון אמונה. האמונה שלה בעצמה ובילדיה, שבוודאי הם רוצים את הטוב, ושייכים אל הטוב, נותנת כל כך הרבה כוח! שנזכה!

# שיר מעשייה

// ק. הוברט



## וְלִשְׁמֹחָה - מַה זֶה עֲשֵׂה?

בְּמוֹשֵׁב לְצִיִּים הַיָּא יוֹשְׁבֵת וְלִמְרוֹת  
שְׁסוֹרֶרֶת  
כָּל חַץ שְׁזוֹרְקֶת, הוֹפֵךְ לְבוֹל פְּגִיעָה,  
אִמְאֵל'ה!! זֹאת מִמֶּשׁ מִגִּפְהָ!!!  
וְלֵאמֹת וְל"חֲבֵרְתָה" הָעֵמִיתָה  
הַיָּא הָרֵס שֶׁל מִמֶּשׁ וְאִין כְּדָגְמָתָה.  
אָה, זְמַנָּה הוּא קָצוֹב וְיָדוּעַ מֵרֹאשׁ  
וְקָרוֹב הוּא הַיּוֹם עֵת יִחְזֹר לְסַפּוֹר  
בְּעַל תְּפִלָּה, גְּבוּר וְהַמְלָה, בְּרַב הַדְּרוֹ.

וְלִבְיַנְתִּים בְּעֵמֶק הַגּוֹלָה  
כְּשֶׁאֲנִי פְּצוּעָה, מְדַדָּה וְדוֹלָה  
אִמְשֶׁךְ עֲצָמִי אֶל זֶה הָאֲמִתִּית  
כִּי כְּשֶׁזֶה יוֹרֶדֶת, זֶה עוֹלָה...  
אֲאֹזֵר אִמְצֵךְ שׁוֹב וְשׁוֹב מִהֲתַחֲלָה  
לְקִשֵׁר עֲצָמִי, לְתַת לָהּ אֶת הָעֵרְכָתִי  
לְעֵשׂוֹת עוֹד וְעוֹד פְּעֵלָה קִטְנָה  
וּבְכָל לְבִי לְקוֹוֹת לָהּ  
ל- שְׁמֹחָה!



מֵאֲוֶרֶת מְעוֹד מִחֲשָׁבָה מִיְתֵרֶת  
שְׁמֹחָה כּוֹ, שְׁמֹחָה.  
רַק שְׁלָה כְּנִגְדָה יֵשׁ אַחַת מִחֲפֹשֶׁת,  
נְעִמְדַת מוֹלָה  
שְׁקֵרְנִית, עֲלוּבָה.  
הַיָּא רוּצָה לְטִשְׁטֵשׁ כָּל הָרֶגֶשׁ שֶׁל אֵמֶת  
כָּל שְׁבָרִיר שֶׁל סְכוּי לְתַפְלָה  
הַיָּא צְבוּעָה, מְנַצְנֶצֶת  
לְרִשׁוּתָה כֶּסֶף, זָהָב, זָמֹן וְעִנְיֹן  
מְשֻׁלְמֶת מְזָמֹן,  
מְעַרְבֶּלֶת אֶת הַמּוֹחַ  
מִתְחַמֶּקֶת וְ... שׁוֹב הַיָּא כְּאֵן  
זֶה שְׁמֹחָה מְזִיפֶת  
לְעוֹלָם לֹא תִשְׁאִיר בִּי חַיּוֹת אֲמִתִּית  
עַל כָּל טַפַּח שְׁחוֹשֶׁפֶת  
מִכֶּסֶה מִסִּסִּים אֶל הַתְּכִלִּית...  
הַיָּא נִמְכָּרֶת לְרַב כֶּסֶם שֶׁל טִשְׁטוּשׁ הַכָּאָב  
עֲרֻמוּמִית וְזוֹהֶרֶת  
הַמוֹנִים כְּבָר אַחֲרֵיהָ סַחֲפָה

בְּאֵמֶת שְׁרָצִיתִי (!) וְדוֹקָא אוֹתָהּ  
חֲשׂוּבָה, יְקָרָה הַיָּא לִי מִכָּל מִשְׁמֵר  
מַעֲלָה אוֹתִי בְּרִגְעָה  
מִחֲשֵׁבֶת מְסֻלּוֹל מִחֲדָשׁ  
וּכְשֶׁאֲנִי עוֹבְרֶת כָּל רִגְעָה מִנְּגַע לְפִגְעָה  
הַיָּא מְטַהֶרֶת אוֹתִי בְּלִי חֲשָׁשׁ.  
בְּאֵמֶת שְׁטוּבָה הַיָּא, כּוֹה יָפָה וְקַלִּילָה  
וְשֵׁלֵא תִחֲשְׁבוּ עֲלֶיהָ שׁוֹם רַע,  
עֲצָמִיתִית וְרַכָּה וְאִפְלוּ עִמָּךְהָ  
וּבְשֵׁם חֲבֵה, תִקְרָאוּ לָהּ 'גִּילָה'.  
כֹּן נִחְשָׁתוּן נְכוּן, זֶה הַשְׁמֹחָה.  
זֶה שְׁמוּחָה עַל כָּל גְּרָגִיר שֶׁל עֲצָבוֹת  
וְאִשְׁמָה  
עַל כָּל עֶסֶה וּפְסָה שֶׁל בְּצָה טוֹבְעֵנִית,  
עַל כָּל תְּקוּהָ שְׁאֲבָדָה.  
מַעֲלָה כָּל מְצוּהָ,  
מֵאִירָה כָּל אִפְלוּלִית שֶׁל עֲרָגָה שְׁנִדְחָקָה  
מִיִּשְׁרֵת פְּנָה

## ליקוטי תפילות



### תפילה לזכות לאמת

חוס וְחַמֵּל וְרַחֵם עָלַי וְעִזְרֵנִי וְזַכְּנֵי לְאֵמֶת גְּמוּר, שְׁלֵא אֶהְיֶה בְּכָלֵל נִצְרָךְ לְבְרִיּוֹת כָּלֵל בְּשׁוֹם אֶפֶן  
וּבְחִינָה בְּעוֹלָם, שְׁלֵא יִהְיֶה לִי שׁוֹם רְצוֹן וְתַאֲוָה לֹא לְכַבוֹד בְּנֵי אָדָם וְלֹא לְשִׁבְחָם וְהַתְּפַאֲרוֹתָם,  
וְלֹא לְמִמוֹנָם וְלֹא לְשׁוֹם דָּבָר בְּעוֹלָם כָּלֵל וְלֹא אִשִּׁים בְּטַחוּנִי חֵס וְשְׁלוֹם בְּשׁוֹם בֶּן אָדָם כָּלֵל, רַק  
אֲדַע וְאֶאֱמִין בְּהֵאֱמֶת לְאֵמֶתוֹ כִּי מִמֶּךָ הַכֹּל, "וְהַעֲשֵׂר וְהַכְּבוֹד מִלְּפָנֶיךָ, וְאֵתָה מוֹשֵׁל בְּכָל כָּל הַבְּשׂוּר  
חֲצִיר, וְכָל חֲסָדוֹ כְּצִיץ הַשְּׂדֵה וּמֵה יַעֲשֵׂה לִי אָדָם" וְאִזְכָּה לְקִיָּם בְּאֵמֶת מִקְרָא שְׁכָתוֹב. "אֵל תִּבְטְחוּ  
בְּנִדְבִיבִים, בְּבֶן אָדָם שְׂאִין לוֹ תְּשׁוּעָה תִצָּא רוּחוֹ יָשׁוּב לְאֲדָמָתוֹ, בַּיּוֹם הַהוּא אֲבָדוּ עֲשִׂתוֹנוֹתַי אֲשֶׁר־  
שָׂאֵל יַעֲקֹב בְּעִזְרוֹ, שְׁבָרוּ עַל ה' אֱלֹקָיו", וְנֶאֱמַר. "בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר בְּטַח בְּה' וְהָיָה ה' מִבְּטַחוֹ,  
בְּטַחוֹ בְּה' עַד־יָעַד, כִּי בָּהּ ה' צוּר עוֹלָמִים וַיִּבְטְחוּ בָּךְ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ, כִּי לֹא עֲזַבְתָּ דוֹרְשֶׁיךָ ה'"

סיפור חברה: מכילות את זה שאין  
נמצאת בחוסר יישור הדעות מהלכת ככה  
הייתי כשהלחתי לצידיק רצו לפני השקיעה.  
"לכשי מציצים" תמאה עלי חברה. "על זה  
נס לא" עניתי לה, זורסת מנחה במהירות  
יודעת ששירתי מנעות מצוות להלכה כאן.  
למרות הרצון שלי להתחבר לתפילה, לא  
הצלחתי רשתת חוסר רצון משווע. יצאתי  
לחצר הרצון, חרתי, פתחתי סידור, סגרת  
דיברתי עם חברה, ואם לא אחת תחולת רעז  
תפסה אותי, וחכתי בדעותי מה לעשות זה.  
וכך נלכזל זמור מצאתי את עצמי פותחת  
ליקוטי תפילות יצאה לי תפילה ס"ו. היא  
פשוט יצרה לי כל הסמי הדעות והמחשבות  
שהיו לי, הרגשתי ככה הארת פנים. תראי, הכל  
כבר כתוב. קחי עמך דברים ושווי אל השם...  
ותנה חלקי קול מתפילה ס"ו.



## לבחור בשמחה

### שיחת חברות עם מעיין נחמיאס

טבע האדם למשוך עצמו למרה שחורה ועצבות, מחמת פגעי ומקרי הזמן. וכל אדם מלא יסורים. על כן צריך להכריח את עצמו בכח גדול להיות בשמחה תמיד, ולשמח את עצמו בכל אשר יוכל" (ליקו"מ חלק ב' כ"ד).

הפעם הזמנו את גב' מעיין נחמיאס, שעיסוקה לשמוח נשים, בתוך הרכב אימפרוביזציה במשחק שנקרא "עושות כלים", לספר לנו את סיפורה האישי במסע אל השמחה ולתת לנו טיפים מהשטח איך עושים את זה. איך אפשר לקחת את השמחה החמקמקה ולהכניס אותה עמוק פנימה, שתאיר ותזריח לנו את הלב באור יקרות שיאיר את הסוכה שלנו ויתלווה אלינו לכל השנה כולה.

על מצוות השמחה הוזהרנו בכל השנה ובפרט בסוכות שהוא "זמן שמחתנו". אבל דווקא כשצריך לשמוח, היצר הרע מתחיל להמציא אלף הוכחות למה עכשיו אין במה לשמוח. ריקנות ובלבול, קושיות ומענות ושאר מרעין בישין מתגנבים הרש אל הלב ומרחיקים אותנו מהשמחה המיוחלת.

מה עושים? נותנים לרע הזה להציף את הלב? לא! רבינו מלמד אותנו שאנחנו צריכות לבחור לשמוח. להתגבר ולהתאמץ ולעשות כל מה שאנחנו יכולות לגרש את פיסות החושך מחיינו. וכך אמר:

"צריך להתגבר מאוד בכל הכוחות להיות אך שמה תמיד. כי

מעיין יקרה,

ספרי לנו איך התחלת להכניס את עצת המילתא דשטותא לחייך?

"אמא שלי תמיד קראה לי 'בידורית', כי בטבעי כך אני, השטותניקית שמבדרת תמיד.

אבל זה לא היה קשור לחיים עצמם. הנס הגדול היה, שהבידורית החליטה להיכנס גם לתוך חיי החול האפרוריים" מסקרנת מעין, "וכך יום אחד שאספתי בו את בגדי הילדים שהיו פזורים ברחבי הבית, הגעתי לשלב כזה שהבלגן והכלים קיבלו קול וגוון לועג. והרגשתי שאני כמעט מתפוצצת. "תראי, אף אחד לא 'שם עלייך', לאף אחד לא אכפת ממך" פזמו לי ניגון מעליב. אני הולכת ואוספת, וכנגד הקולות העולבים בי אני מאופפת: "אוף אוף!". ושוב אוספת, ושוב מאופפת. ולפתע התחולל לו נס. לרגע קטן הצלחתי לצאת מהסיטואציה ולהתבונן על עצמי מהצד. האמא המתלוננת שהייתי נדמתה לי כמו זקנה פולניה שממלמלת באידיש תוססת נזיפות ומאנות. זה היה פשוט מצחיק! קלטתי, היי יש כאן תרופה. אני יכולה לקרוא לזקנה הזו, ולתת לה לדבר, ובכך לשמח את עצמי! כך התחלתי להתנהל בבית, מדברת כמו זקנה פולניה. ממש 'עפתי על זה', והפלא ופלא - התפקוד שלי עלה פלאים. קלטתי שהקולות שמנמיכים אותי עד אימה, הקולות האלו שמשתיקים אותי מבפנים ואומרים לי שהמצב שלי נורא ואיום מכל בחינה: הילדים גדלים פרא, הבעל - מתעלם ואדיש והבית במצב זוועתי, ובמילים אחרות: כשהמאזן הפנימי מכוון רק על המיניוסים שלי, זה סימן שיש משהו בשמחה הזו, שמנסיים בכל הכוח להילחם

בה. מישהו מנסה למנוע ממנה להתרחש. היצר הרע! שינסתי מתניים והחלטתי: לא עוד! בכוח הצדיק אני אקום ואלחם על השמחה שלי בתור מלחמה על החיים.

אז כך נוצרו להן "הדמויות", כל פעם דמות אחרת שמתלווה אלייך מתוך המצוקות של החיים?

בדיוק כך. החיים קורים כל הזמן. אין הפסקות, אין הנחות, אנחנו כל הזמן מתמודדות, ולכן המלחמה על השמחה זו המלחמה על השפיות. כל פעם שעולים בי קולות מנמיכים ומשתקים, אני מאנישה אותם לדמות מצחיקה ונותנת לה לדבר, עם המבטא והסגנון שלה. זה פשוט מפוצץ את כל העוקץ של היצר הרע. וכך אני חוטפת מתוך היגון ואנחה של החיים - נצח נצחים. כל רגע כזה שהחזקתי את עצמי בשמחה - הוא נצח!

אבל צריך לזכור שזאת מלחמת התשה. ושגם אם שכחתי להצחיק את עצמי או ששכחתי שיש אפשרות לצחוק, לזכור שאפשר תמיד להתחיל שוב.

תגידי, מה אם זה נשמע לי קצת 'לא נורמלי' כל העסק עם הדמויות? אין דרך אחרת להיות שמחות?

התשובה שלי היא לא! המילתא והדמויות הן בחינת רפואת חרום. הן זרז לשמחה. רבינו נותן לנו הרבה דרכים לשמחה, אבל מזכיר לנו שכמעט ואי אפשר לבוא לידי שמחה כי אם על ידי מילתא דשטותא. אנחנו

פועלות המון ולא רואות את היופי של זה. היצר הרע עסוק כל הזמן בלהחשי חשפי המסכה של היצר. תגידי אותן בקול. אנחנו מרגישות כל כך לא נעים מהמחשבות שעוברות בנו, מסתירות ומכסות, והיצר הרע גדל וגדל, וכך 'גונב' אותנו לגמרי לעצבות ומרה שחורה. כשאנחנו חושפות אותו החוצה ואומרות: "רגע, עכשיו אני בלחץ!", "עכשיו אני מלאה קנאה" ואחר נותנות לרגש גם דמות וקול, מפוצצים אותו לגמרי. זה הכוח המופלא של המילתא.

תני לנו עוד דוגמא

מכירות את זה שעולות בתוכנו מחשבות רעות על הבעל? מן מחשבות רעל כאלו שבאות וממלאות את כל המציאות, ונראה שאין בלעדיהן מאומה? תראי, את עובדת והוא נח! את מתאמצת והוא לא רואה את זה! כאלו. יום אחד, בתוך גל עצבני כזה, עצרתי והתבוננתי. מה קורה כאן עכשיו? יושבת עליי אישה בגודל של מקרר וחצי ומסתירה לי את כל החיים, מאכילה ומשקה אותי רעל. נתתי למחשבות דמות וקול, ופתאום הצלחתי לדחוק אותה החוצה ממני.

מעיין, ומה אם זה קשה לך? לא מתאים לך לעשות שטויות עכשיו!

זה עניין של בחירה. לנשים קשה לעשות מילי דשטותא כי קשה להן לשחרר את התדמית של הנשים הרציניות, החרדיות לדבר השם. לכן הן לא מעיזות. אבל הן כן יכולות לראות אישה שתעשה מעצמה צחוק על הבמה, אז הן יזדהו, יצחקו וירגישו בבית. אבל גם את חייבת את זה לעצמך! כשאת בבית לבדך למשל, אף אחד לא מפריע לך





## שמחת בית השואבה

בזמן שבית המקדש היה קיים, היו עושים בכל לילי חל המועד "שמחת בית השואבה", דהיינו, שמחה על שזכו לשאב מים למצות נסוך המים על המזבח, שהיתה נוהגת רק בחג הסוכות, ולחבוב מצוה זו היו שמחים ומשוררים לה' יתברך במשך כל הלילה, כמוכא במשנה (סוכה נא ע"א): "מי שלא ראה שמחת בית השואבה, לא ראה שמחה מימיו. מנורות של זָהב היו שם, וארבעה ספלים של זָהב בראשיהם, והיו מטילים לכל ספל וספל מאה ועשרים לג שמן (כ-40 ליטר שמן), ולא היתה חצר בירושלים שלא האירה מאור בית השואבה. חסידים ואנשי מעשה היו מרקדים בפניהם באבוקות של אור שבידיהן, ואומרים לפניהם דברי שירות ותשבחות, והלויים בכנורות, ובנבלים [קנון בלשוננו], ובמצלתיים, ובחצוצרות, ובכלי שיר בלא מספר".

ואמרו בתלמוד ירושלמי, שמשמחה זו היו שואבים רוח הקדש, שאין השכינה שורה אלא מתוך שמחה, שנאמר (מלכים ב ג טו): "והיה כנגן המנגן, ותהי עליו יד ה'". ויונה הנביא זכה להיות נביא בזכות שהיה מעולי רגלים לבית המקדש, והיה שמח שמחה גדולה, ובשמחת בית השואבה שרתה עליו שכינה. (תוספות סוכה נ ע"ב)

מנהג ישראל קדושים לעשות זכר לשמחת בית השואבה בלילי חל המועד, ולהביא כלי נגינה, ולשיר ולרקד לכבוד ה' יתברך, ששון ושמחה ימצא בה, תודה וקול זמרה. ואותם העושים זאת יחד עם סעודה ומשתה, יש להם להזהר שלא להמשיך אחר הינו, כדי שלא יגיעו לשחוק וקלות ראש חס ושלום, שאין השחוק והקלות ראש - שמחה, אלא הוללות, ולא נצטיינו על הוללות ושטות, אלא על שמחה שיש בה עבודת היצור ברוך הוא, שמתוכה נגיע לאהבת ה' יתברך, להודות לו ולברך בשמו על כל הטוב אשר גמלנו. (רמב"ם ושו"ע סימן תקט. רכ)

### והיה מחניך קדוש

כתב מרן השלחן ערוך (סימן תקט סעיף ד): תיבים בית דין להעמיד שוטרים בחגים, שיהיו משוטטים ומחפשים בגנות ובפרדסים ועל הנהרות, שלא יתקבצו שם לאכל ולשתות אנשים ונשים, ויבאו לידי עברה, חס ושלום. וכו' וזהירו בדבר זה לכל העם, שלא יתערבו אנשים ונשים בבתיהם בשמחה, ולא ימשכו בינו, שפא יבאו לידי עברה, אלא יהיו כלם קדושים. ע"כ. וכתב הרב משנה ברוך: ודבר זה יש חיוב תמיד להזהיר עליו ולמחות במי שיש בידו, אלא שבחגים מצוי הקלוקל ביותר. ובעונותינו הרבים נתפרץ קלוקל זה בזמננו באיזה מקומות גם בימות החל, ועוון גדול הוא, ומי שיש בידו למחות, בודאי מחיב למחות. עכ"ד

(מובא מהספר בהלכה ובאגדה לרב דוד נקי שליט"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.

לעשות קול מצחיק, או פרצוף מבודר. מרגישה כמו בטטה מעוכה? ואולי כמו פרה רועה באחו? תעשי מווווווו ארוך, תראי איך כל זה משתחרר. כל אחת במה שיש לה, במה שהיא כן יודעת ויכולה להיות "ילדית" לרגע, לעשות שטות לרגע, תעשה! זה לא אומר שאנחנו לא רציניות, זה אומר שאנחנו נאבקות על החיים שלנו.

החיים שלנו מלאים בהתמודדות, אנחנו צריכות את הצחוק, אבל אנחנו לא מעיזות, נו באמת! את רצינית? מה מילתא? יש כאן התמודדות עכשיו! ובאמת, כל דבר הוא התמודדות. לשבת עם הילד לשיעורי הבית זו התמודדות, טילים בעיר זו התמודדות. זה יציל לנו את החיים. כשנבין את זה נתחיל לשים לב.

שכנעת אותי, אז איך עושים מילתא דשטותא בצורת דמות?

השלב הראשון הוא הזיהוי. לשים לב שאני מתנהגת כמו שאני מתנהגת במצבים מסוימים. מה עובר עליי עכשיו? לפעמים אני עצבנית וזה לא קשור לאף אחד. אנחנו רגילות לפעול על אוטומט, כשאנחנו לא שמות לב מה קורה לנו. אנחנו לא שמות לב איך היצר הרע דוחף לנו מחשבות שלו, ואנחנו מרגישות שזה אנחנו. זה משפיע בנפש, זה משפיע בגוף. אנחנו צריכות להסכים לשנות ולשים לב לאיך אני מתנהגת ולהבין: נמאס לי מהגלות הזאת.

השלב השני זה להאניש את הקולות. להפוך את הקולות לדמות. היצר הרע נקרא "מדמה" על שם הדמיונות שהוא מכניס בנו. לכן דימוי הוא מאוד חשוב לתהליך הפנימי. לנצח את היצר הרע בכלים שלו. איפה הדמיונות של החיים שלך? חפשי אותן בין הניסיונות שעוברים עלייך.

כשאני מתמודדת עוד פעם ועוד פעם עם אותה התמודדות - אני עוצרת ושוברת את זה. לא להמשיך לחיות על אוטומט! אנחנו צריכות להאמין שאנחנו במלחמה. זה לא סתם טוב מול רע, כל טוב שכל אחת מאיתנו חוטפת עכשיו, זה ניצחון לעם ישראל. נשים הן גיבורות והן לא יודעות שיש להן כוח. אישה שמחה משנה את הכול. כל המשמעות משתנה.

שנזכה להיות בשמחה תמיד!



## בין ארץ לשמיים

מובחרות מחברת "דרך צדיקים" שמלוות נשים לאומן ולקברי הצדיקים באוקראינה. גב' ציפורה פלדמן מבית שמש, שמדריכה קבוצת מאז נפילת מסך הברזל משמי אוקראינה, והגב' פייגי שרייר מבית שמש, שנכר 17 שנה מדריכה קבוצת ללא לאות. דרך המילים מלאות הלב שלהן - גם הלב של כולנו יתרחב. ומי יודע, אולי עוד נזכה לטוס עם אחת מהן בקרוב... אכ"ר.

הן נבחרו לתפקיד חשוב בצבא של רבינו הקדוש. זה לא פשוט להן, אבל הן לא מחליפות את העבודה הזו בשום עבודה אחרת. הן אלו שעומדות בחזית, עונות, מפשרות, מסבירות. הן גם אלו שלכל מקום יישאו רמקול, נגן עם שירי הרקדה, ועדיף גם כמה ספרי רבינו. המדריכות לכבוד ה"י תשרי, הילולת רבינו הקדוש, ערכנו שיחה עם שתי מדריכות

### מדריכה עם ותק

יש כאלו שביקשו לעצמן את מקצוע ההדרכה ויש כאלו שההדרכה ביקשה אותן. ציפורה שייכת לקבוצה השנייה. ההדרכה נחתה עליה מהשמיים והיא, מאושרת בזכות הגדולה הזו, סופרת את הנסיעות אחת לאחת. עכשיו למשל, היא אוזנת בנסיעה החמישים ושבע, כן ירבו הנסיעות עד בוא משיח. בנסיעה הגדולה ביותר היו שישים נשים, ובקטנה, בתקופת הקורונה, רק שש נשים אמיצות העזו להצטרף לנסיעה. אבל כל נסיעה, כך אומרת ציפורה, היא עולם ומלואו, ואחרי כל נסיעה היא מרגישה שזו הייתה הנסיעה הטובה ביותר שהייתה לה מימיה.

### ספרי לנו איך התחלת להיות מדריכה בישראל:

"זה היה כשהרב ישראל מאיר גבאי והרב וייסנדר הקימו את 'דרך צדיקים', חוזרת ציפורה שלושים ואחת שנים אחורה. "יחד עם הרכבת האווירית שהחלה את דרכה מהארץ לאוקראינה גם נסיעות נשים החלו להתארגן, וכך יום אחד 'דרך צדיקים' פנו אליי ושאלו אם אני מסכימה להדריך קבוצה. האמת? לא ידעתי מה להשיב. אני בעצמי לא הייתי באומן אפילו פעם אחת! ולא רק אני. השערים לאומן היו סגורים שנים. הלכתי לשאול את עצתו של הרב שכטר שליט"א. הרב חשב וחשב, ולא ענה לי מיד. היום נדמה לי שצפה בנהר הנשים שיסעו ללא הפסקה לרבינו... לבסוף אמר: "אם כבר נוסעות, שיהיה בצניעות!", וכך אני משתדלת. לערוך את הנסיעות לפי כל כללי הצניעות בלבוש ובהנהגה".

### ספרי לנו סיפור מרגש על אחת הנסיעות:

"לא אשכח את הנסיעה הראשונה שלנו, זה היה בשנת תשנ"ג. יצאנו קבוצת נשים לארבעה ימים באוקראינה. הרבנים מקימי הארגון ליוו את הנסיעה הראשונית הזו. הכול היה אפוף מסתורין ותחושת פחד ליוותה את כולנו. מי יודע מה נמצא שם

ואז כמו ילדה קטנה ומרוגשת אני חוגגת לי רגעים קטנים ומתוקים לפני המסע הגדול. אלו רגעים שמאוד יקרים לי. בנוסף, כשאני באומן אני כמעט ולא ישנה ואת זמן השינה מנצלת לתפילות. כשאני חוזרת הביתה אני משלימה את כל הפערים ביומיים שבהם אני ישנה וישנה..."

### ספרי לנו כמה דברים שמאפיינים את ההדרכה שלך

"דבר ראשון אני מתפללת על כל פרט וחלק במסע, וכך אני גם מנחה את הנשים ואת כל מי ששואלת אותי איך מדריכים נכון קבוצות: להתפלל! כל הזמן! במהלך המסע לאומן אני כל הזמן מתפללת. בצ'ק אין, ובמזוודות, תמיד-תמיד. יש לנו גם תפילה משותפת לפני העלייה למטוס, כשכל נשות הקבוצה מתרכזות בשער. אני מתפללת בקול ומבקשת את כל הבקשות הטובות שבבילנו להצלחת הנסיעה, וכולן עונות אמן.

בתחילת כל מסע אני אומרת לקבוצה דיבור חשוב. מבקשת בקשה מכל הלב - עיקר הסיעתא דשמיא שנמשוך עלינו בנסיעה הזאת תלויה בשלום. אין כלי מחזיק ברכה אלא השלום. אנא, שתהיה לכל אחת אכפתיות כלפי השנייה, שניתן אחת לשנייה הרגשה טובה. שכל אחת תוציא מהתיק שלה את הטוב שיש לה למען הקבוצה, וכך בוודאי נקבל את כל הברכות מהצדיקים הקדושים.

לפני שאנחנו נכנסות לציון אני מבקשת מהנשים להתנהג ביראה. זה מקום קדוש! אנחנו לא עושות שום פעילות בציון! אני אומרת לכולן לדבר בלחש ולהתנהג בצניעות כמו שביקש הרב שכטר שליט"א. לא להפריע לנשים להתייחד עם בורא עולם במקום גניזתו של הצדיק. זה חדר ניתוח. שם לא מפריעים! לא צוחקים, לא שרים ולא מדברים. נשים שילמו כסף רב וטלטלו את עצמן בנסיעות מייגעות בשביל להיות פה, והן מבקשות שיכבדו את הרגעים שלהן עם עצמן. היראה הזו גם עוזרת להתקרב לצדיק הטמון שם".

באוקראינה הספוגה בדם יהודי, במקום הזה ששנים של יובש רוחני קומוניסטי חרטו בו אותותיו. נשים היו לחוצות ולא הפסיקו לשאול שאלות. ואני, המדריכה, לא ידעתי את נפשי. הרי בעצמי לא ידעתי כלום. והאמת, גם דיבורים של רבינו בקושי ידעתי. הייתי ממש בתחילת התקרבותי לצדיק... הציון לא היה נראה כמו בימינו אנו. הוא היה ממוקם בחצר ביתה של זובידה הגויה. נכנסנו לשם בחיל ורעדה כפשוטו".

ציפורה משתפת על חלק מהמסע שאינו מצוי היום: "בזמנו הביאו את הנשים בהליקופטר קטן לקברי הצדיקים, במקום האוטובוסים של היום. זה היה הליקופטר מבעית, שנראה שעוד רגע יתרסק מעל גגות הבתים. הוא טס נמוך במיוחד ועשה רעש חזק במיוחד. כשראיתי אותו אמרתי: על הדבר הזה אני לא עולה! וכך נשארתי לבדי בציון מנצלת את השקט היחסי בו כולן מעופפות להן לתפילה. מליבי ההומה שהגיע לראשונה לאומן. בכיתי בכיתי ובכיתי. קבוצת תיירים מאמריקה הגיעו, ובלי הסכמת צילמו אותי שם מתייפחת כאילו אני חלק מתמונה היסטורית.

יש לי הרבה סיפורים על הנסיעה המיוחדת היא. הייתה איתנו בנסיעה הזו הרבנית גלינסקי זצ"ל אשת חבר לרב ישראל מאיר גלינסקי זצ"ל, מגדולי הדור. היא הייתה ילידת אומן וחזרה לראשונה לנופי ילדותה. הרבנית דבורה קירשנבוים תליט"א היא אחת משלוש עשרה הילדים שלהם".

### מיוחד ממש. ותגיד, את מצליחה באמת בכל נסיעה למצוא מקום גם לעצמך?

"בתור מדריכה אני תמיד בסוף. בודקת שכולן עברו, כולן בסדר ואף אחת לא צריכה עזרה. אבל אז יש רגע כזה שאני נעמדת עם התיק הקטן בתוכו הסידור והדרכון, ועוד שקית עם קצת אוכל ומסדירה נשימה. מה אני לבד? באמת? הכול טוב? כולן מסודרות? זה הזמן שלי להתרגש. הרי גם אני קיבלתי הזמנה, וגם אני נוסעת לאומן! רבינו נמצא גם איתי!

את מדרכת על עניין הצניעות בציון, אבל מה את עושה עם נשים שהמראה שלהן מרוחק ובכל זאת מצטרפות לנסיעה?

"לעולם לא אגיד שום הערה לאישה שמגיעה על מנת להתחזק, להכיר את עולם היהדות ואת רבינו הקדוש. איך שהאישה באה - היא מבורכת. הוכחה - שהצדיק הזמין אותה! הפלא הגדול זה לראות איך האישה משתנה לטובה תוך כדי הנסיעה. היא הולכת למלון, יוצאת משם פתאום עם חצאית. הולכת לשוק האוקראיני - ופתאום איזו בנדנה מתנוססת על ראשה, בפעם הבאה שהיא מגיעה לציון - חולצה מכופתרת מצטרפת. וכך לאט לאט כל הלבוש משתנה. ואיך זה קורה, הרי לא אמרו להן כלום?! אבל ההתקרבות לצדיק גורמת צניעות בלבוש ובהנהגה, רואים זאת לפי הפנים של הנשים שמשתנות לטובה. זה כל כך בולט. לא צריך בשביל זה רוח הקודש. ולא רק רחוקות משתנות לטובה, גם נשים רגילות. הפנים שלהן מאירות יותר, נקיות יותר, זורחות. שעה ועוד שעה - והשינוי ניכר. כשבן אדם מגיע לצדיק, נותנים לו מתנות. כמו שאומר רבינו בספר המידות: "נותנים לו מתנות יותר ממדרגתו", מעלים אותו למקום גבוה. הצדיק מעלה אותך במדרגות!"

#### מה המקום של הנשים בנסיעה לאומן?

"לפי האמת נשים לא צריכות לצאת מהבית. התפילות של האישה מתקבלות מהבית. וכמה שאישה מצויה יותר בתוך ביתה - היא מתקדשת יותר. לא צריך לנסוע אפילו לכותל. אין לי שאלה על זה. אבל אנחנו בכזה דור עכור, מבולבל ומרוחק. הרבה חלקים גבריים נכנסו בתוכנו בתוך גלות האומות, ואנחנו צריכות להרגיש את ההתקרבות גם בעצמנו. להרגיש את החיבור. זה כמו תחנת דלק גלויה מול זו הסמויה של הבעל. זה נותן כוח לעשייה. כשאישה נוסעת היא מבינה למה בעלה רוצה לנסוע, היא מרגישה מחוברת יותר, היא אפילו מבינה מה עובר עליו בטלטולי הדרכים. היא יכולה להזדהות עם העניין הגדול. אבל חשוב לזכור את מטרת העל של הנסיעה שלנו: לחזור הביתה עם יותר כוח. באנו להצטייד, למלא מטענים כדי לחזור בשמחה ובכוחות לעבודת הקודש שלנו."

#### מה הוסיפה לך עבודת ההדרכה?

"אני חושבת שההדרכה כל כך העלתה אותי בחיים. בן אדם שעוסק בללמד אחרים מתעלה גם כן. מישהו שנותן ומביא אנשים לצדיק - מתקרב כל כך בעצמו. זאת זכות אדירה בשבילי. זה העצים לי את האמונה מאוד מאוד. בנוסף, לפני הנסיעות בקושי הכרתי את ברסלב. זה חיזק אותי בדרך המיוחדת של רבינו."

ועוד מוסיפה לנו ציפורה שיתוף מרגש: "לפני 9 שנים נפתח קו ההתחזקות (-073 3454447). קו מיוחד שהוא פרס מרבינו הקדוש. כך ניתנה לי הזכות למסור שיעור

מדי יום. מאז המעיין נפתח לגמרי. הטיסות התגברו עד מאוד. עד אז הייתי נוסעת לאומן רק פעם בשנה או שנתיים. ומאז הקמת הקו התחלתי לנסוע ארבע עד שש פעמים בשנה. אומנם הקורונה עצרה את הטיסות, אך לאחרונה הכול חוזר לקדמותו."

#### יש חלקים קשים?

"חלק גדול מלהיות מדריכה זה לסבול ביזיונות בדומיה. המדריכה היא זו שעל כל דבר שלא מסתדר מפילים עליה את האשמה. החימום לא עובד במלון - המדריכה אשמה. האוטובוס מאחר? המדריכה אשמה. הדולר ירד ביחס לגריונה - המדריכה אשמה!"

הביזיונות של המדריכה לא קורים רק בנסיעה, הם מתחילים עוד הרבה לפני כן בכל הצד הטכני. אוהו, כמה המדריכה עוברת. כמה דם נשפך מהחלל השמאלי של הלב. וכמה תשובה היא מקבלת... כמו שמלמד אותנו רבינו בתורה ו' שאת עיקר התשובה אנחנו מקבלות על ידי הביזיונות.

פעם אחת מדריכה אחרת אמרה לי את התשובה לקושיה שלי. מדוע מגיע לנו המדריכות כאלו ביזיונות וחרפות: 'תביני' כך אמרה, 'משה רבינו הביא את עם ישראל לארץ ישראל ועבר המון ביזיונות, לכן גם אנחנו עוברות'.

ואם כבר ביזיונות, אני גם לא מסכימה שיקראו לי רבנית בשום אופן. ליד הציון - רבנית? זה הביזיון הכי גדול. בציון יש רק את רבינו! ולי אפשר לקרוא ציפורה או המדריכה."

#### לסיום ציפורה מוסיפה לנו סיפור מחזק:

"בעבר, כשעוד לא היו מלונות, היינו מתארחות בבתי של הגויים. יותר מאוחר התארחנו בצימרים שהגויים פתחו. באותה הנסיעה הגענו לאומן וחנינו בכיכר פושקינא. גוי מגושם יצא לקראתנו ושאלנו בפיו: Who is the head of the group, Tsinora? (מי היא ראש הקבוצה צינורה), הזדרזנו לבוא בעקבותיו והוא הראה לי איך להגיע לצימר של אמא שלו. ביום האחרון לאירוח אמרתי לה תודה. היא ארחה אותנו באמת נפלא. במשך כל האירוח היא קראה לי צינורה, אבל עכשיו הרגשתי שאני רוצה לתקן אותה. You know, my name is not 'TSINORA', my name is TSIPORA (את יודעת, שמי הוא לא צינורה כי אם ציפורה) היא עשתה תנועה כזו עם הראש והיד. ושאלה מהי ציפורה? עשיתי לה תנועות של ציפור. והיא הבינה. אחר כך ביקשה להבין מהי צינורה, סימנתי לה את מה שיש מתחת לכיור, צינורות... היא כל כך התביישה. כך היא קראה לי שלושה ימים? כמו צינור? "It's a very good thing to be a conduit (זה דבר מאוד טוב להיות צינור) הרגעתי אותה. 'להביא אנשים לרבינו, להיות צינור של הצדיק, זאת זכות גדולה'. היא מצמצמה מולי, לא מבינה את כוונתי. אבל הקבוצה כולה שמחה איתי ושרה לי בקולי קולות באוטובוס 'צינורה צינורה צינורה'.

אין מה להגיד זה זכות עצומה להיות אצל הצדיק... אשרינו!"

#### לרבינו אני לא אגיד לא!

פייגי יקרה, ספרי לנו איך זה להטיס נשים לרבינו?

"זאת זכות עצומה", פותחת פייגי "זה ממש לעבוד אצל הצדיק. אין יותר טוב מזה! זה גם דבר עצום מצד המסע הפרטי שלי, אני מרגישה 'בטיפול נמרץ' אצל הרב'ה, נמצאת אצלו כמה פעמים בשנה". ומול התהייה שלי איך מסתדרים עם כל מיני סוגי אנשים וקבוצות, עונה פייגי: "מדריכה היא שליחת ציבור. וכשליחה - שולחים אליו את הנשמות שמתאימות להדרכה שלי. יש מגוון רחב של מדריכות וכל אחת מביאה את הנקודה היפה שלה. אני למשל משתדלת לשמור על קדושת הציון. שתהיה לנשים יראת כבוד. אני מקפידה לדבר בתוכי רק דברי קודש ולא שיחות בטלות. הצדיק פועל שם, בהיכל שלו. וצריך לאפשר לתיקונים הנפלאים להתרחש על ידי הכבוד הראוי. דבר נוסף היא שמירה על האהבה והרעות בתוך הקבוצה."

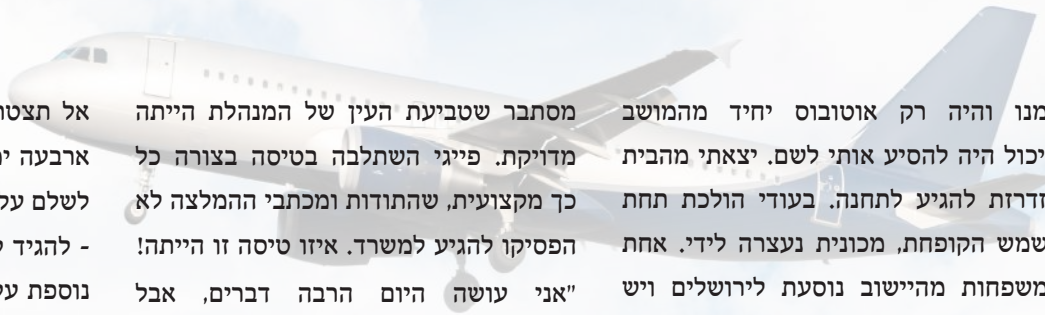
#### ועוד מוסיפה לנו סיפור מחזק בעניין:

"בט"ו באב האחרון דרך צדיקים הזמינו אותי להדריך קבוצה. כשהתכוננתי בבית חשבת, מי נוסע בט"ו באב לצדיק? בטח אמצא בטרמינל חבורת רווקות שמצפות לזיווגן. כשהגעתי לשדה התעופה הפתעתי לגלות קבוצה של נשים נשואות, ביניהן אישה בת 85. שום בחורות כלל. נעתקו מילותיי. אבל מהר מאוד עשיתי חישוב מסלול מחדש וזרמתי הלאה. מקבלת באהבה ומתאימה את עצמי למציאות שנוצרה. לא תמיד צריך לדבר, ולפעמים אין לי מה להגיד. נשות הקבוצה לא באות להתרשם ממני ומטיב הדיבורים שאומר להן. הן באות לרבינו הקדוש. כשאני משננת לעצמי את זה הדברים נכנסים לפרופורציה. וגם כשנסיעה אחת אחרי חמש שעות הדרכה, קולי נדם, ידעתי: כך השם רוצה! השם לא רוצה שתדברי עכשיו, הוא רוצה שתחבקי, שתתמכי, שתתני לנשים שהגיעו אוזן קשבת, שכך ממש, באילמות גמורה, תכניסי אותן לציון."

פייגי מוכנה לתת דיבורים מהרב'ה ולחזק, אבל מתנגדת בכל תוקף שיכנו אותה "הרבנית". "אני רק פייגי" היא אומרת להן. מוכנה להגיד דיבור מהרב'ה אבל לא יותר מזה. "אני חסידת ברסלב, והלוואי ותמיד אזכה להיות כזו. וזה שנהייתי מדריכה? זה משמייים."

#### וכבר מספרת לנו פייגי את הסיפור שהוביל אותה לשרת בקודש פנימה:

"התברכתי בכושר דיבור. עבדתי בקירוב, בנוער בסיכון ועוד. כל פעם קיבלתי הזמנות לבוא ולדבר. היה לי חוק כזה, אם קוראים לי לדבר - אני מגיעה. באותו זמן, לפני 17 שנה, גרנו במושב שואבה. זה היה בא' אב, יום הולדתי. רציתי בכל ליבי להגיע לרחל



אל תצטרך להישאר שם עד יום שני! עוד ארבעה ימים מהמועד. ולא רק, אלא תצטרך לשלם על כרטיס חדש, לינה ומלון, והכי נורא - להגיד לבעלה המסכן שנגזרה עליו שמירה נוספת על שבעת העוללים עד יום שני...

לא ידעתי איך להגיד את הבשורה לבת-אל, ובסוף פשוט הודעתי לה זאת בנוכחות כל הנשים. היה שם קידוש השם בלתי יאומן. הנשים ארגנו לה את כל הכסף הדרוש לכרטיס חדש, ביביסטר לילדים בארץ, וביררו אם בעלה ירצה עוזרת שתבוא לנקות ולבשל לשבת. הייתה שם אהבה נפלאה שנרשמה לדורות.

מהסיפור הזה הבנתי כמה חשובות האחדות והאהבה. אני מדברת עם הנשים על כך גם בקבוצות. הנקודה הכי משמעותית היא שתמיד בסיום כל נסיעה אני מרגישה שהקבוצה כל כך מאוחדת ומלאה באהבה אחת לשנייה, ממש אורות של אחדות ואהבה וזה הצדיק ממש. אני תמיד אומרת להן - הכול תלוי באהבה שתהיה בנינו, כך רבינו אומר...

הנקודה הזו חשובה לי מאוד, ובמהלך הנסיעות לאומן אנחנו שרות שיירי רגש ביחד, עושות כל מיני פעילויות של ראיית הטוב אחת בשנייה, וכל דבר שיכול להוסיף אור וטוב.

למשל, פעם חילקתי לכל הבנות פתק חלק שעליו כתוב השם שלהן, ישבנו במעגל והן העבירו את הדף בסבב, וכל אחת כתבה משהו חיובי שהיא רואה בשנייה מהשהות הקצרה שאנחנו יחד וכל אחת קיבלה חזרה את השם שלה מלא במחמאות אמיתיות. זה כל כך משמח ומחזק..." אומרת פייגי שנולדה ביום של אהרן רודף השלום וכל כך חשובה לה מידת השלום.

לסיום פייגי מעבירה מסר נוסף לכולנו: "אחרי הכול ועם כל הקשיים שעוברים לפני ואחרי הנסיעה - אין דבר גדול מזה! תפילת נשים יקרה וחשובה ונצרכת מאוד-מאוד בשמיים. אני תמיד אומרת לבעלי, אם נשים היו נוסעות לראש השנה במקום הגברים - משיח בטוח כבר היה בא. בואו לפעול ישועות!".

מסתבר שטביעת העין של המנהלת הייתה מדויקת. פייגי השתלבה בטיסה בצורה כל כך מקצועית, שהתודות ומכתבי ההמלצה לא הפסיקו להגיע למשרד. איזו טיסה זו הייתה! "אני עושה היום הרבה דברים, אבל כששואלים אותי במה אני עובדת, אני עונה מיד: אני עובדת אצל רבינו! כך אני מרגישה. ויודעת: העבודה הזו היא העבודה הראשונה שלי".

### לא היו לך רגעים של חלישות הדעת?

"בוודאי שהיו! במיוחד בזמנים הטרופים שאנחנו מצויים בהם עכשיו. לפני הנסיעה האחרונה התקשרתי לרב טייכנר שליט"א לטכס עצה. הייתה לי חלישות הדעת גדולה. זה לא פשוט לי לעזוב הכול ולנסוע. כל נסיעה משביתה אותי שבועיים קודם ודורשת כוחות גופניים ונפשיים.

"אפילו אם יש עשרים אחוז בנות בנסיעה שלא היו אף פעם באומן והן הולכות לתת פרוטה לצדקה ולהגיד תיקון הכללי, את עוזרת להם לנצח נצחים" כמעט גזר עליי להמשיך. "יש הרבה מדריכות, שיסעו איתן, למה דווקא אני?" החלישות סרבה לעזוב אותי. אך הרב התעקש "את צריכה לקחת אותן!".

ואכן כבר 17 שנה תמיד כשקוראים לי לטיסה אני עונה בחיוב. קוראים לי? אני באה!" מספרת פייגי על הזכות העצומה.

### ספרי לנו על איזה סיפור מיוחד שזכור לך מאחת הנסיעות:

"זו הייתה נסיעת חורף של 48 שעות. 50 בנות במסע מהיר ומדהים. באוטובוס מתיישבת לידי בת-אל ומספרת לי שהיא נשואה לבעל שאינו חרדי ומגדלת שבעה ילדים. כל חלומה הוא תורה ומצוות ולהגיע לרבינו. בעלה הסכים למסע בתנאי שזו תהיה נסיעה קצרה ביותר. וכך אכן הגיעה.

הנסיעה צוברת תאוצה. מעז'בוז- ברסלב- אומן, איפה שהוא ביניהן בת-אל מודיעה לי שהיא לא מוצאת את הדרכון שלה. אני עושה כמה טלפונים לחברה לבדוק מה עושים. אנחנו כבר באומן ואני מקבלת בשורה שמכיוון שהתאריך הוא ה- 1/1 כל הגויים חוגגים ואין שגרירויות פתוחות. בת-

אמנו והיה רק אוטובוס יחיד מהמושב שיכול היה להסיע אותי לשם. יצאתי מהבית מזדרזת להגיע לתחנה. בעודי הולכת תחת השמש הקופחת, מכונית נעצרה לידי. אחת המשפחות מהיישוב נוסעת לירושלים ויש להם מקום עבורי. "לאן את צריכה?" שאלו. "לרחל אמנו!" עניתי. "יודעת מה?" אמר הנהג. "תעלי, ניקח אותך לרחל אמנו וגם נחכה לך. גם אנחנו נשמח להתפלל!" הרגשתי שזה ממש נס מהשמיים. לקחת אותי למחוז חפצי בלי טלטולי דרכים מייגעם. בחזור הם נעצרו ליד המשרד של "דרך צדיקים" לקנות כרטיס לאומן ואני נותרתי להמתין. היה לי חם, ביקשתי רק צל ועדיף מזגן. ראיתי מבנה. נכנסתי, וקלטתי שאני בתוך משרד. אישה נעימת סבר דיברה בטלפון. זו הייתה שרה, המנהלת לשעבר של הנסיעות לנשים. נבוכה נחפזתי לצאת מהחדר, אך היא סימנה לי ביד 'חכי חכי אל תלכי'. המתנתי כמו ילדה טובה ואחרי שסיימה אמרה לי: "את נראית לי מדריכת נסיעות!", "אם את אומרת אין לי בעיה" השבתי בחיוך. "ולמה הגעת לכאן בעצם?" תהתה, "בגלל המזגן" עניתי בכנות "לא ידעתי שיש כאן משרד". אך שרה כבר הייתה מרוכזת בי. "תגידי, את רוצה לעבוד בהדרכות לרבינו?" שאלה ישירות. צחקתי בליבי, אומנם הייתי כמה פעמים אצל רבינו, אבל בכל זאת, להדריך? ובכל זאת מהשמיים כיוונו את זה ואני לקחתי את ההזדמנות בשתי ידיים. הסכמתי ברצון. "אהיה איתך בקשר!" הבטיחה כשהיא לוקחת את המספר שלי. עוד באותו יום הטלפון בבית צלצל. "תוכלי להדריך טיסה לט"ו באב?", הייתה השאלה שכוונה היישר אליי. "בטח" עניתי. לרבינו אני בוודאי לא אסרב.

בסופו של דבר הנסיעה של פייגי נדחתה לח"י בתשרי. פייגי מתרגשת, מתכוננת, אבל באמת אין לה מושג לקראת מה היא הולכת. וכך היא ממשיכה לספר:

"את יודעת בכלל כמה נשים יהיו שם בנסיעה?" שאל בעלי. "בטח עשר, עשרים" אמרתי לו. אבל כשוידאתי זאת במשרד גיליתי לתדהמתי אוטובוס שלם של חמישים נוסעות שמחכות להדרכת המסורה" צוחקת פייגי.



## פחדים ויראת שמיים

אפרת יקרה,

אשריך ותודה על הכנות והלב. אמת היא חותמו של הקב"ה והיא פתח היציאה מהחושך לאור, כפי שגילה לנו רבינו הקדוש. אני בטוחה שהרבה נשים, גם כאלה שלא איבדו קרוב יקר, מזדהות עם התחושה הזאת, שעמוק בפנים, בסופו של יום, בסופם של הדיבורים והחיזוקים שאומרים לכל העולם, יש מקום שלא רוצה קשר, שמפחד מפגיעה, שמתפלל כי מי

יודע חלילה מה "תעשה לי" אם לא אבוא "לשלם לך" בתפילה או בצניעות או בברכות? מקום של חרדה מהצרה שלא תבוא. ואיך אפשר להרגיש אהבה ורוגע כשיש בלב כזה פחד? איך אפשר לדבר עם השם יתברך כמו עם "חבר טוב אמיתי" שהרי חבר טוב לעולם לא יפגע בך? איך אפשר להניח את הראש על מישהו שמפחדים ממנו מה הוא עלול לעולל לך? השאלה שלך כואבת מאוד. אני חושבת על בורא עולם ששומע אותנו ואיזו גלות יש לשכינה כשאישה יהודייה עמוק בליבה מפחדת וחרדה ממי שהכי אוהב אותה ועסוק רגע רגע, שנייה שנייה, בלרפד ולשמח אותה, לטפל בה. איזה צער זה לאבא טוב, חנון ורחום... ומאיידך, איזו שמחה יש לבורא עולם, אבא שלנו, שאוהב אותנו כל כך. מכל רצון של קדושה שיש לנו הוא שמח וגאה בנו. אשריך אפרת יקרה ואשריך כל אחת מאתנו

שכבר אלף פעמים יכולת להחליט שאת לא בסיפור הזה (כמו שהרבה אחרים עשו) ולצאת לעולם ה"חופשי" והמנותק. היום זה כבר לא מסובך בכלל, מכל קרן זווית מזמינים אותנו להתרחק מהטוב ולשקוע בשקר ובניתוק. ובחרת להישאר אפרת יקרה. בחרת ובחרנו לא לברוח ממנו אלא אליו, ובחרנו בקשר. עם כל הכאב והמורכבות שבדבר.

כמה השם יתברך שמח שמה שמעסיק אותך בימים אלה של תחילת השנה החדשה זה איך לזכות לתת אמון מחדש, שהרי את רוצה כל כך... ואת משתוקקת בכל ליבך נפשך ומאודך, את כמהה כל כך לחיבור הזה, לחיבוק הזה. מהרצון הקדוש הזה שלך יש כאלו שמחה ונחת גדולים מאוד בשמים...

ולעניין הפחד. ברמה המעשית רבינו הקדוש אומר שהתרופה נגד "יראות נפולות", שזה כל הפחדים שלנו, היא משפט וחשבון נפש. ועיקר עבודת המשפט היא בזמן ההתבודדות. משפט זה שאדם דן ושופט את עצמו על כל עסקיו וענייניו. וזה נעשה דרך דיבור וסיפור לפני הקדוש ברוך הוא. בכל יום.

בעצם, ההתבודדות היא שיחה, שבה את מספרת להשם יתברך על היום החולף שלך. מה עשית ומה אמרת או לא אמרת ואיפה טעית ואיפה קיבלת כוחות להתגבר. תוך כדי סיפור ושיתוף, ממש כמו בשיחה עם חברה טובה על כוס קפה, להצטער על מה שצריך ולהודות על כל הטוב. אדם שדן את עצמו, אומר רבינו הקדוש, יזכה לדבר מופלא שנקרא "להעלות את היראה לשורשה" ואז הפחדים שלו יתחלפו לפחד אחר יקר מאוד ומתוק (כן, יש דבר כזה) שזה יראת שמיים, וזה הפחד מלאבד את הדבר הכי יקר שיש לי בעולם, שזה הקשר עם מי שאני הכי אוהבת והכי אוהב אותי בעולם.

אני רוצה לחלוק מעט על הנחה שכתבת והיא שהפחדים שלך נובעים מהקושי האישי שעברת. חשוב מאוד לדייק. האמת היא שהפחד לא נולד בעקבות מה שקרה אלא היה קיים שם עוד קודם, והוא פשוט התעורר עכשיו בכל הכוח. וטוב שכך כי עכשיו אפשר לטפל בו. עכשיו זה הזמן לעשות את הניקיון היסודי ולתקן עוד יותר לעומק את התפיסות שלנו. לחזק את הביטחון.

התחזקת באמונה ב"ה. את עושה הרבה דברים גדולים וטובים והעולם זקוק לדיבורים שלך אבל יש עוד רבדים עמוקים יותר שמתגלים כעת שזקוקים לחיזוק. וצריך פשוט להמשיך ולהאמין שכל דיבור שלי עם בורא עולם, וכל פעם שאני עושה חשבון נפש וכל בקשה שאני מבקשת מועילה ומחזקת אותי. צריך לחזק את הנפש הכואבת בתוכי, את הילדה הזאת, ממש כפי שאת מחזקת נשים אחרות. דברי אתה על הפחדים שלה. אל תיבהלי ממנה ומזה שהיא מפחדת. תביני אותה וברחמים גדולים תעזרי לה - לעצמך, להתרומם. ובסייעתא דשמיא תמשיכי לראות ישועות גדולות ונחמה הכי עמוקה ומתוקה שיש.

תתפללי עלינו,

הדר

### שאלה:

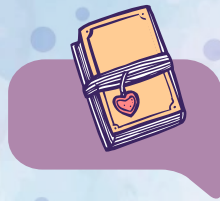
לפני כמה שנים איבדתי אבא יקר מאד, אבא שהיה כל זמני. אז תסתכלי מבחול, מלני שנצבר, תראי אישה שמחה ומתפקדת מושלם. את תראי אישה שמעזירה שיחות חיטוק ואיך לנשים על אב השם וחסדו. בלתי זיכרון. תראי אחת כזאת ש"צמחה" מתוך המשבר. וזה גם נכון. באמת בלתי. אני יודעת ומאמינה שהשם הוא אבא אבא אבא והכל לא צולח ואני גם רוצה את זה ב"ה יש בי הכרת האב. אבל בסופו של יום וזכרונות של כל היצורים לאחרים, עמוק עמוק לב איך מרגישה רחוק לדבר ואב אודה על האמת הרגש היקר שמלווה את כלפי השם יתברך הוא פחד. יש בי קול חזק שאומר לי כל הזמן "עדיף לא להתעסק אתי. רק רע יצא מזה, תשמרי מרוק", וכבר יצרת עם השם זהתבודדות גם את זה עצמו אבל עדיין אני מרגישה שיש בתוכי ילדה כואבת, לא מאמינה ולא חזקה קשה, פגועה ומפחדת להיפגש שוב. האם יש לי תקווה להתחלה מחדשת? לאמון

חדש?

אפרת

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





## ”ושמחת בחגך” / ש' גרין

ר' נתן, "אל תהיה עצוב שאתה לא שמח", איזה מתוק! כמה נכון! אז בס"ד ובזכות כל הצדיקים אני מקבלת על עצמי להיות "אך שמח", ולא! לא להקשיב לו ליצה"ר שלי שרוצה אותי: תהיה עצוב שאתה לא שמח. להשתדל בכל הכוח להיות בשמחה תמיד, וכן גם ובעיקר בפילות! כי כמו שרבינו אמר: אתה עצוב כי אתה לא שמח אז במקום להיות עצוב תשמח!!!

וממילא אין לך כבר סיבה להיות עצוב.

אדל מוסיפה:

אני ב"ה מאוד אוהבת את חג הסוכות, לשבת עם כולם בצפיפות בסוכה, להריח את ריח האתרוגים, לחבוט בערבות, לצפות מחור קטן שהשגתי במאמץ רב בגברים הרוקדים ולעיתים לזכות לרקוד לעצמי בבית עם שירים... אבל תמיד אני גם מרגישה שדווקא בימים האלו שצריך לשמוח וזה זכות כל כך גדולה, היצר הרע מתגבר ורוצה שניפול לכעס או לעצבות, לפעמים אפילו בדברים כל כך קטנים. אז אני משתדלת לשים לי במודע את זה שכל רגע של שמחה זה זכויות עצומות, וזה משפיע על כל השנה כולה, לפעמים אני אף זוכה לומר את ליקוטי תפילות תפילה קמ"ה ונהנית לראות איך ר' נתן מתחנן ומבקש מ-ד' שיזכה לשמוח בחג הסוכות ולקבל את ההשפעות מהחג המיוחד הזה... שנזכה כולנו!

**לסיום, ברצוננו לשאול, איזו עצה מדיבוריו של רבינו ז"ל עוזרת לך לקיים את הבקשה שרבינו ביקש מאיתנו לקראת חג הסוכות "וצריך כל אחד להתגבר מאוד להמשיך על עצמו השמחה הקדושה הזאת של המצוות, שהוא שמחת יום טוב, בכל השנה כולה"?**

**כיצד לדעתך אפשר לשמור את השמחה הגדולה של החגים שתימשך איתנו לאורך כל השנה?**

חיה מביתר משתפת: כל מוצאי יום טוב זה קורה לי מחדש, מהאוירה הקדושה,

אותה רק למי שצועד לאור רבינו, מתבודד וכו'. אבל לשמוח ממש בזמן קושי? הלוואי שאזכה.

אדל ממודיעין עילית מוסיפה: כשקשה לי אני אוהבת לרקוד, פשוט שמה אוזניות וזוללת בתוך שירי ברסלב מרקידים ומקפיצים. גם אם הריקוד יוצא פחות קליל עקב מצב רוחי הירוד, תמיד אח"כ אני מרגישה הרבה יותר טוב, אולי לא מושלם אבל בוודאי משהו שנותן לי קצת לחשוב ביישוב הדעת על המצב. ממליצה לכולם לנסות ולראות!

**איך את מרגישה עם הציווי הזה "ושמחת בחגך" ואיך את זוכה לקיים אותו מדי שנה?**

ברכי מאלעד: מאז שאני זוכרת את עצמי חודש תשרי בכלל, וחג הסוכות בפרט, נכרך לי עם - איך לא? "ושמחת בחגך והיית אך שמח", אך, אמרה המורה ואנחנו הנהנו במרץ זה אומר להיות כל החג כל יום כל דקה ורגע בשמחה, אך שמח אין שום אופציה אחרת...

זה אמור לשמח, למלא אותי במוטיבציה, לשמור על מצב רוח מרומם כל החג, בלי פשלות בלי חורים חלק מושלם... מצטערת, עליי זה לא עבד. אני זוכרת רק תסכולים. והחלטה חזקה של - "היום זה לא יקרה!" ונפילה צורבת... משפילה... אהבתי את סוכות ויחד עם ריחה המתוק וקדוש של הסוכה שלנו התלווה טעם חמוץ של החמצה. עד שהכרתי את הדיבור הבהיר והמאיר והקולע והמדויק כל כך של רבינו הקדוש.

בשיחות הר"ן ישנה שיחה של רבינו עם רבי נתן - רבינו אמר לרבי נתן את גדולת מעלת השמחה בשבתות ובימים טובים, הוא המשיך בשיחתו הקדושה וכנראה שהרגיש שרבי נתן במקומות אחרים... ואז רבינו אמר לו את הדיבור שליווה ומלווה אותי מאז שזכיתי לשמוע אותו לראשונה:

חודש תשרי הגיע. חודש גדוש רוחניות שמתחיל בראש השנה ונגמר בריקודים הסוערים שבשמחת תורה. רבינו הקדוש מסביר לנו מאיפה מגיעה השמחה של החג: "עיקר השמחה של כל המצוות שעושין בכל השנה הם מתקבצין יחד בשלוש רגלים וזהו השמחה של יום טוב... כי אז מתקבץ יחד השמחה של כל המצוות אשר אין שיעור וערך לשמחה הזאת" (ליקוטי עצות). עיקר השמחה של יום טוב זה על המצוות שאנו זוכות לעשות במשך השנה, שביום טוב מתקבצות כולן ומעוררות אותנו לשמוח בנקודות הטובות שיש בנו ושזכינו לעשות. פנינו היום לכמה מננות ברסלב יקרות הפזורות בכל רחבי הארץ אשר ליבם חם ובווער כמו כולנו לקראת הימים הקדושים שבאים לפרוס את כנפיהם. יחד כולנו, ברב שיח מרומם, נפנה לעסוק בנושא החשוב לנו מכל - השמחה! אשר בימים אלו מקבלת תאוצה רבה יותר וחשיבות גדולה יותר על פי הציווי "ושמחת בחגך".

**נשמח שתשתפי אותנו בתור בת ברסלב איזו מהעצות של רבינו מחזקת אותך בזמני קושי, וכיצד את משמחת את עצמך?**

מלכה מהמרכז: בזמן של קושי מחזיקה אותי הידיעה שזה זמני, כמו שרבינו מלמד אותנו שיש בעולם עליות וירידות. דווקא כשיש קושי צריך לשמוח כי תכלית ההתרחקות והירידה היא עלייה וקרבה גדולה. אני גם משתדלת לנהוג עם עצמי בפשטות בזמנים של קושי כמו שרבינו לימד אותי שבזמן קושי וגלות לא להקפיד את עצמו מאוד.

בתור מתקרבת, אין לי מושג מה הייתי עושה בלי הידיעה שכל החוויות של העליות והירידות, כולל קשיים והכול, הכול מהלך מופלא שרבנו מביא אותי לתיקון ולתכלית שלשמה באתי לכאן, והחוויה הזאת של להסתכל אחורה ולראות עליות ומורדות בכל תחומי החיים, זו חוויה מדהימה שיש



## איתנות בירח האיתנים

שלום וברכה חברות יקרות!

איך אנחנו נשארות איתנות ובזוגיות איתנה בתוך ירח האיתנים הזה?  
לצערנו הרבה מקרי גירושין ל"ע מתרחשים דווקא אחרי החגים ואין ספק שהאינטנסיביות  
המשפחתית הזו מציפה דברים שבימי החול העסוקים אנחנו חומקים מהם יותר בקלות.  
אבל אל מול ריבוי הניסיונות, ריחם עלינו בורא עולם ושלח לנו צדיק כזה עם שלל עצות  
ורפואות כאלה שאדרבא בכוחו אנחנו יוצאות מנצחות ובגדול!

### "עיקר כלי זינו של משיח הוא תפילה"

אז אני מזכירה את מה שכולנו יודעות אבל תמיד צריכות חיזוק בזה, כלי הנשק שלנו  
הוא - תפילה. לפני, תוך כדי, אחרי. כשאני בטוב וב-"אורות" וכשאני באפס יישוב הדעת  
ובקטנות נוראית, כשהמילים קולחות מפני, מאירות ויפות וכשאין לי דיבור וכל מה שאני  
מצליחה להוציא זה קול קטוע ומעורבב - עצם הפניה לה' יתברך היא כבר בעצמה ניצחון  
עצום, גילוי אמונה והמלכת ה' בעולם וכמובן פתח ומפתח לכל הישועות.

### "אזמרה" והתבודדות

אם משיח שמה לב, רוב מה שעסקנו פה בטור "זוגיות לאור הצדיק" היה סביב שני  
העניינים האלו. מה לעשות, הם הם עיקר העבודה, הן בכלליות עבודת ה' והן בעבודה  
הזוגית.

ההשתדלות העיקשת להתמקד בטוב של בן הזוג, לדון לכף זכות, לזכור שבמהות הוא רק  
טוב עצום ונפלא ומה שיוצא עקום זה לא כי הוא רע אלא רק כי עבר עליו מה שעבר,  
"לצוד" עוד נקודה טובה ולדעת שהיא מעידה על טוב מהותי, לרצות לראות טוב, להתפלל  
על זה, לזהות מחשבות רעות שמקטרגות ולהעיף אותן - הכול יושב על זה!!! זו הקרקע  
לזוגיות.

לצד זה - להקדיש זמן למפגש איכותי, כל אחד בינו לבין עצמו, לפרש שיחתו.

תלמידי רבינו היו אומרים בדרך צחות "אין לך אדם שאין לו שעה" (פרקי אבות) אם אין  
את השעה התבודדות אין פה "אדם". אין ספק שאם אין לי שיעור זמן שבו אני מתרחקת  
מהשטף של העולם ופוגשת את עצמי, אין ממש אותי בעולם. יש איזה "אני" שמתפקד  
ועונה לכולם, אבל איפה אני, מה קורה איתי, מה שלומי, מה אני רוצה באמת?

ואותו דבר ממש בזמן האיכות הזוגי, אותה בחינה רק, בקשר הזוגי. זמן להיפגש הרחק  
מההמולה ומה"חמולה". מהעצה הזו הכול צומח, הכול נבנה.

אז עד כאן זו היתה סקירה של כל מה שלמדנו ועוד נלמד הרבה, אבל רציתי להביא הפעם  
עוד נקודה חשובה, תמך נפלא לזוגיות פורחת:

### קישורים

אז כמו שמשקיעים בקישוטי סוכה וכמו שהקב"ה בכבודו ובעצמו קלע לחווה אמנו צמות  
וקיטש אותה בתכשיטים נאים כשהביא אותה לאדם הראשון, נבין ונדע עד כמה חשוב  
הדבר להצלחת ביתנו.

נלמד לכוון את היופי וההתקשטות אל תוך הבית פנימה, אל מקום הקדושה, דווקא שם  
לשים את הלב ולא נפזר את האור הזה בחוץ - שהוא מקום ה"חיצונים". בעולמנו ההפוך  
התנועה הטבעית היא, בבית להראות כמו נעל בית מרופטת ולפני יציאה להראות יפה  
ומכובדת וכו' - מי שרוצה לרומם את הבית והזוגיות תלך כנגד הטבע הזה ותראה דברים  
נפלאים בע"ה.

לסיום אני רוצה להמליץ לך על התכשיט הכי מדהים שעושה את העבודה על הצד הטוב  
ביותר, אגב הוא עולה הון (של מאמצים... לפעמים), והוא - החיוך שלך.

אין התקשטות גדולה מחיוך והארת פנים, הכי יפה לך השמחה שלך.

נסי ותראי...

מתחושת השמחה הפנימית שממלאת  
את כל כולי, אני מתחילה להריח את  
השגרה, וזה קשה - כל פעם מחדש!  
אבל יש לי ממה להתנחם - ר' נתן  
אומר שהחג - לא עובר על פנינו, הוא  
נכנס אלינו. החג השאיר בי חותם, אם  
אני רק ארצה, אוכל להביט פנימה,  
להיזכר, ולהתמלא בכל הטוב הזה  
מחדש! ומה עוד רבינו אומר ליי ביום  
טוב כל השמחה של המצוות מתקבצת,  
אבל זה נאסף מכל השנה כולה... זה  
אומר שבכל השנה מפוזרות לי מצוות  
שמשמחות אותי, ורבינו שם דגש על  
עבודת ה' בשמחה!

וזה שאנחנו שמחים במצוות, מקיימים  
מצוות עם חיבור פנימי - זה ייתן לנו  
את השמחה המיוחלת כל כך!

ואדל מוסיפה:

אני מאוד אוהבת אחרי החגים להזכיר  
לעצמי את השמחה שהייתה בחגים  
על ידי ריקוד עם מוזיקה מקפיצה  
פעם ביום, אפילו 5 דקות. הריקוד הזה  
מבחינתי זה לקחת את החג איתי, את  
השמחה הגדולה שהיתה, למשך כל  
השנה כולה.

מלכה מהמרכז מסכמת בטוב טעם:

לפעמים כשהחג מסתיים מזדחלות  
לליבי דאגות ואני מתחילה להתפחד.  
זהו, נגמר הכיף, חזרי לשגרה! אומר  
לי קול בתוכי. כאן עוזרים לי דיבורים  
של רבינו: כמו שאדם יכול ללוות כסף  
ולהסתמך על זה שכשיהיה לו בעתיד  
הוא יחזיר, כך אפשר ללוות את השמחה  
מהעתיד, אם נשים לב שבסוף הרי יהיה  
טוב לכולנו, גם אם תהיה לי תקופה  
קשה זה חלק ממסלול טוב ומדויק. נוכל  
ללוות את השמחה מהעתיד ולשמוח  
כבר בהווה. ונחזור לשבת, שהיא מקור  
הברכה, תמיד אפשר למצוא בה את  
התענוג וחבל ההצלה. וחוף מזה מה  
לכם לדאוג? רבינו הולך לפנינו!

ולסיום לא נותר אלא לאחל לכולנו  
שמחה, אושר, חיבור, אמונה, דיבוק  
ב-ד' ובצדיקים

ושנזכה לחג שמח!



## מועדים לרינה

במוצאי החג התיישבו הגבאים על מסכי המצלמה הנסתרת על מנת לגלות את האחראי למחדל, מהר מאד הם גילו אדם רעול פנים שנכנס לעזרת הנשים עם דלי ומברשת ומרז זריז את כל החלונות.

והם שמו לב לעוד משהו - הפיליפיני שאחראי על הניקיון עומד בצד ומסתכל בשלוח!

הנה קצה חוט!

הם מיהרו לקרוא לפיליפיני ולשאל מה היה שם ומדוע לא עשה כלום כדי לעצור בעד הברנש -

ומה עונה להם הפיליפיני?

לא תאמינו! הגבאים לא ידעו אם לצחוק או לבכות והגויישע קאפ מדקלם לו:

"אתם כל הזמן עושים דברים מוזרים: יום אחד משמיעים קולות בקרן של איל, יום אחד לובשים כולם לבן בוכים וצועקים, יום אחד כל אחד מגיע לבית הכנסת עם עציץ! ויום אחד מרביצים לרצפה עם ענפים; אז יום אחד מורחים חלונות! איך אני אמור לדעת אם זה עוד אחד מהטקסים או לא?" סוף נאום.

אני הייתי המומה ומאמינה שגם אתן,

ולמה זה כל כך חשוב?

זה המקום להודות ל'חברות מקשיבות' היקר שדואג לנו לתוכן וידע יהודי כדי שלא נבצע טקסים בלי תוכן ומינימום הבנה ובקיצור,

כדי שלא נהיה פיליפיניות!

שבה הכול מתחלף והטקסט לא צפוי בכלל אבל איכשהו הכול דומה לאתמול.

למחרת ניגשת אליו נערה תמה וצלולת עיניים אחרי שכבר התפללה, אמרה תהילים ואת כל הסגולות שיביאו לה זיווג הגון בבוא העת, נטלה לולב וכמעט הניחה תפילין אם לא שלא נהגו בחול המועד (היא התפללה בזמן שאני לבדי גמאתי קילומטרים בהספקי סעודות ועוד זוטות), ומגישה לי בחגיגות את הפיליפיני - זאת אומרת הפלאפון - העומד הכן לשרתני תדיר (יהיו שיקראו לו אינפוזה).

מה החידוש, יקירתי? אנחנו כבר מכירים!

-אמא! עשיתי לך שעון מעורר! כל שעה זה יצלצל עד שתוכלי ליטול לולב!!!

-תודה, חיים שלי, אין כמוך!

כמוכן שברגע אחד שכחנו מכל ההשתמטות שהייתה הבוקר וחני היתה למלכת היום - כי! בזכותה! נטלת! לולב!!!!!!

ואם כבר הזכרנו פיליפיני, רציתי לשתף אתכן בסיפור הזוי אך אמיתי שקרה ממש בימינו אנו:

באחת הקהילות הגיעו הנשים לשמוח בהקפות של שמחת תורה ולהותן התברר ש - אין הקפות! זאת אומרת יש בעזרת הגברים, אבל הן לא יזכו ליטול בהן חלק! מסתבר שמישהו חמד לצון ומרח את כל חלונות עזרת הנשים בדבק!

באותו שמחת תורה ובאותו ביכ"ס לא צפו הנשים בריקודי הגברים כלל, לא בלילה ולא ביום. ותיהום כל העיר.

כמה אני מחכה לחגים! וחג סוכות זה החג שהכי אהוב עליי כמוכן!

ולמה אני הכי מחכה? למצווה היקרה של נטילת לולב!

וככה זה כל שנה: כל הלילה אני חושבת על הלולב, מתרגשת וסופרת את הדקות, וכשכמעט מגיע הבוקר ואני מדמיינת כבר את הרעש בשמיים על ההשתוקקות למצווה של האשה הצדיקה ממש כמו בסיפורי הצדיקים - אז אני למעשה נרדמת עמוק עמוק מי ישורנו, וכשאני מתעוררת מאחת מצווחות הטף הנשמעות בבתינו מעת לעת אני קמה באבחת סופה אמאלה! הם עוד לא אכלו ולא שתו ועוד רגע הם יאכלו אותי במקום! אז מפאת הסכנה אני מהר מהר מעמידה סלט וחביתות ומדהירה את כולם אל הסוכה בנגלות מגישה-מפנה-עורכת-מנקה ושוב!

אי שם במעמקי התודעה מונח לו הלולב המהודר ומחכה בהדר לתורו.

טוב סימנו עם ארוחות הבוקר רגע עוד כמה דקות אבא חוזר לסעודה אוקי קופצת שוב לסחרחרה לחמם לרומם להגיש להנגיש לסדר לבדר-

התינוק צורח - הילד בורח - הילדה להקרנה - השכנה בהמתנה----

ותוך שניה - על השעון!! מבטיחה!! כבר היתה שקיעה!

איזה הפסד ואיזו החמצה.

נושכת שפתיים ומתחילה לחכות למחר - אבל המחר מאכזב בחזרתו הגנרלית על ההצגה

מחפשת תוכנית ייחודית, מרעננת, קורעת מצחוק, **שלא תשאיר אף אחת מהמשתתפות אדישה???** סדנה שתשאיר חותם, תפתח את הלב תנבש ותשאיר אותן עם תחושה טובה?

15.10.2017

הסדנה שתעצים ותוציא מהמשתתפות כוחות פנימיים שהן לא ידעו שיש בהן

# בוחרת את המשחק

סדנת אימפרוביזציה המשלבת תרגילים מעולם המשחק והדרמה ללא צורך בניסיון או רקע קודם

**ערבי כלה** | **ערבי נשים** | **הפרשת חלה**

**גיבוש צוותים** | **בת מצוות**

תלמידות, תיכונים סמינרים ומורות

מוכר בגפ"ן •

אודי'ה שרעבי | 055-6725478 | odehyash@gmail.com

מאמנת אישית ומנחת סדנאות משחק

למידע נוסף היכנסו לאתר: www.boheret.com

# המלך בשדה!

## כל יום כל השנה

ערכת התבודדות חדשה וייחודית

שותעצים אותך ותתן לך כוח להתמיד

מתבודדת ממליכה!

הערכה כוללת: פרוטפקט מרהיב עם תוכן חזק והדרמה מעשית מדבקות עם מחמאה אישית לבחירה

להזמנות, תרומות והפצה: שלחו מייל לקבלת הערכה

mb5638984@gmail.com | 052-7117725