

הבריות מהשיבות

לסיפורי אשיות

4

איך באמת מנצחים בימים ההם בזמן הזה? המעשייה מספרת לנו **מתבוננות במעשיות | עמ' 4**

5

גם לך יש ניסיונות לדון לכף זכות אחים ואחיות שנראים רחוקים? הטור הזה מוקדש עבורך **אזמרה ורק אזמרה | עמ' 5**

6

גם הילד שלך מייצר מחלה מדומה בשביל להישאר בבית? בואי נלמד ליצר לו רגעים יפים מראש! **חינוך בחיור | עמ' 6**

11

התקשורת בבית ברוחה לה לאיזה אי בודד? דיבור של אמת יכול לעזור לכם! **זוגיות לאור הצדיק | עמ' 11**

”
כי כל אדם כמו שהוא מאחר שהוא בכלל ישראל...”

ראוי לו לתן הודאה ותודה לה' יתברך בכל יום ויום על עצם חסדו וטובו יתברך עליו שזכה להיות בכלל ישראל מקבלי התורה מכל שכן שכל אחד יודע בנפשו כמה טובות נפלאות בפרטיות שגמל ה' יתברך עמו מעודו עד אותו היום וצריך להרגיל את עצמו להודות ולהלל לה' יתברך על כל הטובות שעשה עמו. ועל-ידי-זה יהיה לבו נכון בטוח שגם עתה ה' יתברך לא יסיר חסדו וטובו מאתו (ליקו"ה כלאי בהמה ד, א)



כשכלב מתעוררים רצונות קדושים שלא ידעת מקיומם... סיפור מיוחד במדור זה הנחמ! אל תחמיצו! זה הנחמ לבנות העוזרים | עמ' 14

”מפגשי אזמרה”, שמעת על זה? גם אנחנו לא. לכן יצאנו לטיול ליציה.

גב' איילת מלכיאל תספר לנו הכול על הקבוצה המדהימה שלהן שזכות לדבר טוב ביחד כבר 11 שנה.

ראיון מעצים עם הגב' חנה לבקוביץ, אימו של האברך חיים יצחק לבקוביץ זצ"ל שיוסיף לנו אור ואמונה בימי החנוכה הקדושים.



לגלות את ההתפארות

לנו הזמן אנחנו רדומות, חיות על אוטומט. "שורדות" שאין להן יותר מדי אוויר ומעוף. אבל לפעמים, קרן שמש מציצה עלינו, ופתאום השם פוקח לנו את עין הלב. כך קרה לי בבוקרו של יום אחד.

פתאום הרחוב לא היה רחוב של בוקר צפתי רגיל, אלא חגיגת התפארות אחת גדולה. היה שם בחור סתור פאות שהתנדנד בשטיבלאך הלון וחזור, עיניו עצומות למחצה ונראה שהוא לא נותן לאף מילה לחמוק מפיו בלי כוונה. היה שם אברך אחר שחזר מייער חוצפית המתורגמן, מי יודע כמה מלאכים מתהלכים איתו. והיו שם אימהות צדקניות, בתחנה שמעבר לכביש, עם ילדים וילדות חמודים מוכנים ליום חדש. כל בגד נקי, כל פאה מסולסלת וקוקיה מגולגלת, הכול נספר והאיר והזהיר. היה שם כיבוד הורים של ילדה שנושאת תינוק למטפלת. ועוד כיבוד הורים של שני אחים שסחבו בנכונות שקיות מהסופר. הייתה צניעות של חבורת בנות סמינר עם חצאיות ארוכות במיוחד. ונראה שאפילו הציפורים שרות את שירת הבריאה יפה וחזק יותר. פתאום הייתי חלק מהעם הכי מתוק בעולם, שכל יום מחדש מבקש לעצמו עוד מצוות ומעשים טובים. לא מתרשם מכמות ההסתרה והבלבולים. מטילים ויירוטים. מפיצוצים מבחוץ ומבפנים. ממשיך לחטוף טוב בכל מצב.

גם אני יכולה לתקן את העולם

בחלק המעשייה שלנו נפגוש את הגיבור. לכת בעלי האיברים נדמה שהוא "יווני" כמותם. כוחני ורעשן, אלים ונצחון. הגיבור משתלט על כל מחנה כת בעלי איברים. והם מהערכתם לגבורה שראו בו - ממליכים אותו למלך עליהם. הוא מולך עליהם, אך באמת הייתה לו כוונה אחרת בזה. לא כבוד ושליטה. על ידי המלוכה עליהם הוא מבקש לתקן את העולם. לחבור שוב לאנשי המלך, ויחד לנצח את הקלקול הנורא שפשט בעולם.

בואו גם אנחנו נלך בדרכו של הגיבור. נבקש לשרת את הטוב. גם במציאות פגומה שנראית רחוקה כל כך מאיך שצריך היה להיות. נספר לעצמנו את האמת - לא סתם השם הביא אותי לכאן. הוא מבקש ממני התפארות גם מכאן. לחטוף טוב גם מכאן. להמליך אותו במחשבה, דיבור ומעשה - גם מהמקום שלי השפל. וגם אם אני לא יודעת איך לעשות זאת בשלמות, לפחות שכוונתי תהיה לעשות נחת רוח למלכי. והשם יגמור בעדי!

חנוכה שמח! אור קטן-גדול שירד עד אלינו, מתחת לעשרה טפחים, יאיר ויחמם, יצית וידליק את השלהבת הפנימית, והלוואי ונזכה לגאולה ברחמים כבר בחנוכה הזו.

"צריך לדעת, שהשם יתברך מתפאר אפילו עם הקל שבקלים שבישראל אפילו פושעי ישראל" (משיבת נפש, ד')



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 גרדי:



תמונות:



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 והצלחת והצלחת עולם התורה והישיבות, לרפואת החולים, להחזרת השבויים, לשמירה והגנה על החיילים, לגאולה שלימה ברחמים, ולעילוי נשמת משה בן בידה.

מעשה מבעל תפילה

חלק י"ח

מציאת הגיבור של המלך

בחלקי הסיפור הקודמים שמענו על בעל התפילה שהיה יושב מחוץ ליישוב ומפתה בני אדם לעבודתו יתברך. סיפרנו איך בעל התפילה נאנח והצטער על אנשי "מדינת הממון", וחפץ להחזירם בתשובה. לאחר שבעל התפילה אומר להם שהוא מכיר את הגיבור ממנו הם מתפחדים ויודע כיצד להתעמת עמו, הם מתחילים להימשך לדבריו, אך עדיין לא שבים מטעותם וסגידתם לממון. בסיפור מסגרת המעשייה מפרטת לנו איך התחיל הבלבל הגדול בעולם ע"י רוח הסערה שפזרה את כל עשרת אנשי המלך. בני העולם התחילו ליצור כתות כתות כאשר כל אחת מהן מנהיגה עניין אחר ובטוחה שעניינה (חכמה, עשירות, דיבור, שמחה ועוד) הוא התכלית. עתה נשמע כיצד הגיע הגיבור, מאנשי המלך, לתוככי כת "בעלי האיברים".

וּנְפֹאֵל הַדָּבָר בְּעֵינֵיהֶם מֵאֵד מֵאֵד
[על גדל גבורתו, שלא היה מתירא מן המחנה כָּלָל, וְנִכְנַס בְּתוֹכָם
וְאָכַל כָּל מַה שֶׁהָיָה עַל הָעֵגְלוֹת כַּנְּל]]
וְתִכְרָה וּמִדָּ נִפְלוּ לְפָנָיו וְאָמְרוּ לוֹ: יְחִי הַמֶּלֶךְ
כִּי יָדְעוּ שֶׁגִּבּוֹר כְּזֶה בְּיָדָיו רְאוּי לְמֶלֶךְ, לְפִי דַעְתָּם שֶׁעָקַר הַתְּכֵלִית
הוּא מִי שֶׁהוּא בַּעַל אֵיבָרִים כַּנְּל
וּבְיָדָיו יִמְחַל לוֹ הַמֶּלֶךְ אֶת הַמְּלוּכָה
מֵאַחַר שֶׁנִּמְצָא גִבּוֹר בַּעַל אֵיבָרִים כְּזֶה, כִּי לוֹ רְאוּי הַמְּלוּכָה
וְכֹה הָיָה, שֶׁנִּתְקַבַּל [זֶה הַגִּבּוֹר הַנְּל שֶׁבָּא כְּנִגְדָם] לְמֶלֶךְ עַל הַפֶּתַח
הַזֶּה [שֶׁנִּחְקַר אֶצְלָם שֶׁעָקַר הוּא בַּעַל אֵיבָרִים כַּנְּל]
וְהוּא הוּא הַגִּבּוֹר שֶׁאָנוּ הוֹלְכִין עִתָּה עִמּוֹ לְכַבֵּשׁ הָעוֹלָם
וְהוּא אוֹמֵר [הֵינּוּ זֶה הַגִּבּוֹר שֶׁנַּעֲשֶׂה עִתָּה מֶלֶךְ עֲלֵיהֶם]
שֵׁישׁ לוֹ בְּזֶה כְּנֹנָה אַחֲרַת בְּמָה שֶׁהוּא הוֹלֵךְ לְכַבֵּשׁ אֶת הָעוֹלָם
כִּי אֵין כְּנֹנָתוֹ כָּלָל לְזֶה שִׁיְהִי הָעוֹלָם כְּבוֹשׁ תַּחְתָּיו
רַק שֵׁישׁ לוֹ כְּנֹנָה אַחֲרַת בְּזֶה
[כָּל זֶה הֵם דְּבָרֵי אֶחָד מֵהַגִּבּוֹרִים, שֶׁסָּפַר כָּל זֶה לְהַבְעֵל תְּפִילָה,
שֶׁשָּׂאֵל לוֹ אִיךְ נִתְחַבְּרוּ עִם הַגִּבּוֹר כַּנְּל, הַשֵּׁיב לוֹ כָּל זֶה]

וְסִפֵּר לוֹ שֶׁהֵם [דְּהֵינּוּ אֵלוֹ הַגִּבּוֹרִים שֶׁנִּתְחַבְּרוּ עִם הַגִּבּוֹר הַנְּל]
הֵם מִן הַפֶּתַח שֶׁל בְּעֵלֵי הָאֵיבָרִים, שֶׁקָּבְלוּ עֲלֵיהֶם לְמֶלֶךְ בַּעַל
אֵיבָרִים כַּנְּל
וַיְהִי הַיּוֹם
וְהִלְכוּ מִחֲנֵה אַחַת מֵהֶם עִם הָעֵגְלוֹת שֶׁהוֹלְכִין אַחֲרֵי הַמְּחֻנָּה,
שֶׁמוֹלִיכִין אַחֲרֵיהֶם מֵאֲכָל וּמִשְׁתֶּה וְכִיּוֹצֵא
וְאֵלוֹ הַבְּעֵלֵי אֵיבָרִים הֵיטָה בְּיָדָיו אֵימָתוֹ מְטֹלֶת עַל הַבְּרִיּוֹת
כִּי הָיוּ אֲנָשִׁים גְּדוֹלִים וְגִבּוֹרִים
וּבְיָדָיו מִי שֶׁפָּגַע בָּהֶם נָטָה מֵהֶם מִן הַדֶּרֶךְ
וַיְהִי כַּאֲשֶׁר הִלְכוּ הַמְּחֻנָּה הַנְּל
בָּא כְּנִגְדָם גִּבּוֹר אֶחָד [וְהוּא הַגִּבּוֹר הַנְּל, שֶׁהוֹלֵךְ עִתָּה עִמָּהֶם
כַּנְּל]
וְהַגִּבּוֹר הַזֶּה כְּשָׁבָא כְּנִגְדָם הַמְּחֻנָּה לֹא נָטָה מִן הַדֶּרֶךְ
וְנִכְנַס בְּתוֹךְ הַמְּחֻנָּה וּפָזַר אוֹתָם לְכָאן וּלְכָאן
וְנִתְיָרָאוּ אֲנָשֵׁי הַמְּחֻנָּה מִלְּפָנָיו
וְהוּא נִכְנַס לְתוֹךְ הָעֵגְלוֹת הַנְּל שֶׁהוֹלְכִין אַחֲרֵי הַמְּחֻנָּה וְאָכַל כָּל
מַה שֶׁהָיָה שָׁם





ניצחון במושגים של רגע לפני גאולה / ת' טשה

נראה הפוך. נראה שאנחנו רחוקים, יש ילדים שמתגלגלים בחטאים חמורים, ויש אותנו שרחוקות מהרגשים, ממתיקות. רוב הזמן אוכלות חצץ וזוחלות על זכוכיות, נלחמות לחפש הרגש כלשהו בתוך הטשטוש. ודווקא שם, מתחת לפני השטח מתרחשים תיקונים נפלאים.

איך שאני, נטולת הדר ופיסת רגש חי וער, כשאני משחררת שליטה - הוא מוסר את הגיבורים ואת היצר-הרע בידיי החלשות ונותן לי כוח לעוד יום של התמודדות. כזה ששוב בסופו אני באה על ארבע, מפורקת על הרצפה, נכנעת, מודה באפסותי, בלב השבור שלי, שרוצה הרבה כל כך ומצליח מעט כל כך, ויודעת שהכול אצלו ושלנו וממנו ואין דרך אחרת לאסוף את עצמי.

העבודה שלי זה רק ביחד איתו. יחד עם שברי הרצונות האדירים והקדושים שחיפשו כלים, ומצאו הרבה צמצומים שבתוכם יוכלו להתהוות מעט מעט. כי דין הוא לא רק שיפוט. דין הוא דיוק שמאפשר לחסד להתקיים בתוכנו, ולנו - לחזור לעץ החיים, לחזור למקום שלנו המדויק.

להיענות לכל קריאה קדושה של מי לה' אליי. להחזיק בחירוץ נפש במחשבות טובות, באמונה בטוב שלי, באטימת אוזניים לקולות מחלישים, ובעזרה לעצמי באוכל מתאים, בפעילות גופנית מבריאה ובריפוי של הנפש הסובלת שמבקשת עזרה.

מצד שני אני דווקא מפסיקה להילחם. אני מקבלת את הכאבים שלי, את החרדות ואת החסרים העמוקים. אני מכירה בכך שאני מצדי, אין בי כלום. אני קטנה כל כך, חלשה ולא יודעת. כשאני באה ככה לה' יתברך אני מבינה שאני תלויה בו לגמרי ומשחררת שליטה, מפסיקה לכעוס ולהתנגד למציאות ומקבלת בהכנעה את רצונו.

גבורת המכבים היתה בהישענות המוחלטת. הם אחזו חזק בו יתברך כי כך נושעים, לא בכוחי ועוצם ידי. וגם את במציאות שלך כרגע יודעת: ככה זה הכי טוב. בדיוק, ולא אחרת.

בחנוכה, אנחנו מדליקים אור בתוך חושך. עבודת השם של דורנו היא בתוך חושך. הסיבה היא שאם 'נתנפח' ויהיו תוצאות גלויות לעין, הסטרא-אחרא תפריע למהלך התיקון, כי היא נתפסת בגאווה ישות ושליטה. לכן הכול

העולם יצא משליטה ואנחנו בתוכו. אינספור מלחמות מבית ומחוץ. המציאות שלנו מזכירה את מלחמות החשמונאים בצורה אחרת. הם נדרשו להילחם בתרבות יוון שהאלילה את הגוף. היוונים נלחמו ברוח דרך הגוף, דרך בקבוק החלב של התינוק עליו נכתבו דברי כפירה. דרך ספורט ובילויים. היום, העבודה שלנו מתבטאת בעיקר במלחמות הפנימיות בנפש ולא פעם יש לה גם ביטויים בגוף. לפחד - בדופק מהיר. לכאב - בדמעות, לשמחה - בהתרחבות הלב וריפוי מאיר. ובעוד חוויות גופניות כמו של חנק, תחושה של 'אין לי אוויר', גם שם צריך הרבה ס"ד ועצות יקרות כדי להחזיק את הראש מעל למבול הכפירות והייאוש ששוטפים אותנו.

אז איך מנצחים?

ממשיכים להחזיק את כלי המלחמה, העיקרי שבהם "אין ייאוש". אני כאן, מוכנה להיות בכל רגע,



סיפורה חזרה:

רז"ל משה אלתר לכהן ז"ל, חנוכה, הנה תפילה מליקוטי תפילות על חודיה להשם.



ליקוטי תפילות

תפילה להודיה להשם:

יהי רצון מלפניך ה' א-לקינו וא-לקי אבותינו, שתרחם עלי ותזכני להיות בשמחה תמיד, ואזכה להיות בשמחה של מצוה, ואגיל ואשמח בך ובישועתך תמיד על כל החסדים אשר עשית עמנו, אשר בחרת בנו מכל העמים ורוממתנו מכל הלשונות וקדשתנו במצותיך וקרבנתנו מלכנו לעבודתך, ושמן הגדול והקדוש עלינו קראת, ואזכה ברחמיך לזכר הטובה והחסד הגדול הזה תמיד, ולשמח בזה מאד תמיד בכל יום ובכל עת ובכל שעה וביותר בשבתות וימים טובים, כי אין שעור וערך לרובי החסדים והטובות אשר אתה גומל עמי בכל עת, מה רב טובך אשר עשית עמי, "מה אשיב לה' כל תגמולהי עלי" (תהילים קטז, יב).

אלו כל הימים דיו וכל אגמים קלמוסין, ובגני אדם לבלרים ולשונות מקלסים, לא יספיקו לבאר ולספר, אחת מני אלה וקרבות רבוי הטובות והחסדים וההצלחות והישועות הגדולות והנוראות, נסים רבים ונפלאות, פלאי פלאי פלאות, אשר הפליא חסדו עמנו אדון הצבאות, אשר הציל נפשנו מכל התלאות וההרפתקאות, "רבות עשית אתה ה' א-להי נפלאותיך ומחשבתך אלינו אין ערך אליך אגידה ואדברה עצמו מספר" (שם מ, ו), על כן בנדאי חובה עלי בכל עת לזכר טובותיך וחסדיך התמידות והמתחדשות עלי בכל עת תמיד, ולשמח בישועתך תמיד.



להיות שגרירת הטוב בעולם

שמאושפזת והיא ספרה שהיא נוסעת לבקר חיילת שנפצעה. הצעתי לה לקחת שמות לתפילה. היא נענתה בשמחה. שאלתי אותה מה היא עושה בשביל הפצועים? והיא השיבה שהיא מארגנת ערבי הפרשת חלה ומקדישה אותם לרפואתם. התלהבתי ובירכתי אותה על הזכות. פתאום התעורר אצלה ניצוץ פנימי והיא התנצלה בכנות: "אל תראי אותי ככה, בדרך כלל אני לבושה ארוך יותר, היתה גם תקופה ששמרתי שבת". אמרתי לה שאני מרגישה שהיא נשמה גבוהה ומיוחדת. הגענו לתחנה ונפרדנו בידידות ואני נותרתי נפעמת מהעם היקר שלנו שהמלחמה הזאת מוציאה ממנו כל כך המון טוב.

אנחנו לא מתארות לעצמנו כמה השפעה יש לנו בכל מקום בעצם הנוכחות שלנו. כשאת מתבוננת בטוב של השני - את מהדהדת לו את החלקים הטובים שלו. בכך את זוכה להיות שגרירת הטוב בכל מקום שתהיי. שנזכה!

מתחת לכל השכבות. וזה הדבר העצום שמלמד אותנו רבנו. בכל יהודי יש ניצוץ של אלוקות, ממילא חייב שיהיו בו מעשים טובים. "כי איך אפשר שלא עשה איזה מצוה או דבר טוב מימיו?" וגם אם אותו אדם עשה הרבה רע חייבים להיות שטחים שבהם הוא לא הרשיע.

הרבה פעמים אנחנו נכשלות בקיום העצה הזו מפני שאנחנו מתחילות להיכנס לדיון כמה הטוב הזה שווה, האם הוא יכול לנצח את החושך, אולם צריך לזכור שהמטרה היא רק למצוא טוב. כל נקודה של טוב היא עדות לנוכחות אלוקית.

בפסוק שעליו מתבסס רבנו בתורה זו נגלה עומק נוסף על ענין החזרה בתשובה.

"והתבוננת על מקומו ואיננו". הפסוק במקורו מדבר כפשוטו על אובדן הרשעים,

אולם רבנו מפרש את המילה "ואיננו"

במשמעות אחרת, עמוקה יותר. "ואיננו" הכוונה היא שאותו רשע כבר לא יהיה רשע. המקום הרוחני שלו השתנה.

נסעתי פעם לבקר בתל השומר, לידי באוטובוס ישיבה בחורה שנראתה רחוקה משמירת מתורה ומצוות. היא היתה נחמדה מאד והתפתחה בינינו שיחה. סיפרתי לה שאני נוסעת לבקר

שלום חברות! אזמרה וחנוכה זה משהו שהולך כל כך ביחד. חנוכה מלמד אותנו הרבה על מלחמת הטוב מול כוחות הרע, ואיך מעט אור יכול לנצח הרבה חושך. ישנה סוגיה שמתקילה אותנו רבות: כיצד עלינו להסתכל על אחינו הרחוקים? איך אפשר לדון לכף זכות אדם שנראה רשע או פורק עול?

אין מי שלא פוגשת בסביבה שלה הקרובה או הרחוקה את הנשמות היקרות האלו, אבני קודש המשתפכות בראש כל חוצות. זה בא לנו 'מול הפרצוף' ודורש מאיתנו עבודה לא קלה של כף זכות.

רבנו בתורה רפ"ב פותח בלדון לכף זכות את האחר: "דע כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות ואפילו מי שהוא רשע גמור צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב שבאותו המעט אינו רשע... על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות ויוכל להשיבו בתשובה".

רבנו מלמד אותנו פה כמה עקרונות: תדעו לכם שצריך לדון כל אדם לכף זכות. ואפילו מי שהוא רשע גמור. והתוצאה היא שאפשר להחזירו בתשובה.

נשאלת השאלה: האם עלינו להצדיק את החוטאים? להכחיש ולהתעלם מהאמת הכואבת? הרי אפילו דוד המלך מגנה את הרשעים ומתפלל שייאבדו מן העולם, ואף רבנו כותב בספר המידות שמי שמלמד זכות על רשע נקרא גם הוא רשע. איך זה מסתדר?

אלא שהקריאה לדון כל אדם לכף זכות מתייחסת לאדם עצמו ולא למעשיו השליליים. לדון לכף זכות פירושו: על כפות המאזניים מונחים כל מעשי האדם, עלינו לגרום להטיית כף הזכות. לא על ידי הפיכת הרע לטוב, אלא על ידי התמקדות אך ורק בטוב האמיתי שאכן קיים.

אי אפשר להצדיק מעשה רע אבל מותר וצריך לחפש את המקומות שבהם אותו אדם עוד לא התלכלך. "איזה מעט טוב שבאותו המעט אינו רשע" משהו נקי וטהור שנמצא

בס"ד

מחפשת תכנית ייחודית, ערכית ופותחת את הלב?

זה בדיוק מה שאת מחפשת!

קומי אורי כי בא אורך

קומיץ סוף ומרגש
עם יעל גורודצקי

שירי רגש ושמחה
ודיבורים מהלב

שיחברו כל אחת
לטוב האמיתי שקיים בתוכה

להזמנות:
054.849.2887
Yaelgo148@gmail.com

פרשות חלה

ערבי גבוש לצוות או לחברות

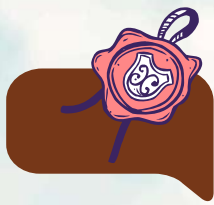
בת מצוה

תכנים מתחדשים

הרכב נגינית

ע"פ הספר: "מנחל בדרך ישתה"
ומתוך שיעורי הר' גבירצמן

על תורה רפ"ב בקו "כיסופים" שמספרו:
02-6646201 שלוחה 3.5 מומלץ מאוד!



מתגלה הגיבורה

בחלק המעשייה אנחנו נפגשות עם הגיבור. הפעם ניפגש עם עצמנו הגיבורה. בואי ונבדוק איך זוכים להיות גיבורה אמיתית? אתמול כשהתחלתי לכתוב על הגיבורה משהו היה חסר לי. היום קיבלתי אותו ובכמויות. גיבורות בכל פינה, בתור אצל הרופאה, בהמתנה לקבלת מוצר בחנות, אפילו בטלפון עם בעלי שרק ביקש משהו קטן. בתור קראתי ספר שבדיוק עסק בזה - מה קורה כשבכל מקום את פוגשת אותך כועסת ועצבנית. בדרך הלאה חשבתי על הרצף הבלתי יאומן והבלתי אקראי ואז קלטתי: רצית להיות גיבורה? תיכנעי!

נכון, כולנו רוצות שתתעבר בנו הגיבורה ההרואית מבלי לעבור את השלב של הגבורות. אך מסתבר שחייבים לעבור אותו. בהתחלה את נותנת ונותנת, מחויכת ועליזה. את חסד אין קץ. משפיעה טוב על הסובבים אותך. את חסד אין קץ שמשפיעה טוב על סובביך. אבל פתאום משהו חורק, והגבורות עוצרות אותך. זה חיוני. הן עוזרות לעצב אותך ככלי מקבל עם גבולות להתמלא ולמלא הלאה.

האם, הרעיה, הבת, אשת הצוות בעבודה ועובדת השם החלה את השנה הקודמת עם המון תפילות על כל חייל ועל כל חטוף ועל כל אשת חייל מילואים שנשארה עם כל הדרדקים. ואולי גם בישלת ואפית קצת יותר ושלחת וחילקת.

הופ... חלפה שנה, חזרו להם יותר מחצי מאחינו ולעוד 101 מחכים. החיך נמוך לך כבר מיליון פעם ובמאמץ עליון החזרת משהו ממנו. השמחה שעמלת עליה מאיימת לפרוח בכל רגע. אבא, מאיפה מקבלים את הכוחות בשביל להמשיך מכאן?

ברקע סמ"י שולח לך זמזום טורדני. מסרים של ייאוש וחדלון. בכנות את מזהה רגע קטנטן בו שאלת את עצמך 'אולי באמת רק במקרה המיוחד הזה, מותר להתייאש?'

באותו הרגע, מבפנים, מתעוררת הגיבורה משנת הקיץ שלה. 'קראת לי?' היא ממרת להשליט סדר בכל מקום: בחדרי הילדים, בארונות, במטבח, בעבודה, בקשרים האישיים ובלב שלך. ללא פחד! במהירות שהכול מתרחש את מרגישה את הקצוות החדים שלה שוב ושוב על העור.

רק אז אפשר לשמוע רעש מחרש אוזניים שמחייב התייחסות. 'מה זה?' את עוצרת ומאזינה. ואז פשוט נושמת לתוכך את הפרגון של השמיים.

תזמורת שלמה בשמיים מוחאת לך כפיים ושולחת אותך להרפות, כי ברגע זה מצאת את המקום של ההכנעה שרק הגיבורה מייצרת בתוכך ובכל הסובב אותך. הסדר הטוב מתקיים ללא מאמץ מיוחד. הילדים משתפים פעולה וגם כשלא, זה בסדר. הכול בתוכנית שלו יתברך. האוכל יצא משהו מיוחד, וגם אם לא, רעבים הם כבר לא. זוכרת את הטעות שעשית בעבודה? זה בעצם מיקוד תשומת-לב שנדרש לך כדי להבין משהו חדש. כמו העצבים במקרה שלי, שבזכותם הכרתי את הגיבורה מבפנים. שקט נעים ממלא אותך, הבנה אמיתית שיש מי שמנהל את העולם.



זמן איכות

בדורנו האימהות עסוקות כל כך. גם אמא שלא עובדת מחוץ לבית, עובדת כמעט כל היום. ושלא נדבר על זו שיוצאת לכמה שעות מחוץ לבית, כאשר היא חוזרת - הזמן שלה קצר כל כך. כביסות, קניות, בישולים, שיעורי בית, ארוחת ערב, מקלחות... אין רגע דל. בשיעורי חינוך ילדים מסבירים לנו כמה חשוב לדבר עם הילדים שלנו. אבל למי יש זמן לדבר? וכוח? אפילו בשולחן שבת אין זמן לדבר. בשבת בצהריים אמא מותשת מכל השבוע - וככה אנחנו במלכוד. מרוב שאנחנו עושות עבורם (מנקות, קונות, מסדרות, דואגות וכו') אנחנו לא מגיעות אליהם.

מה עושים כשהמצב קצת יוצא משליטה וילדים מתגלות בעיות התנהגות כאלו ואחרות? יש מטפלים רגשיים. אנחנו משלמות כסף (אל דאגה, יש תקצוב מהקופות) ומטפלת נחמדה תיתן זמן איכות לילד. וכך הילד מגיע למטפלת הרגשית והיא עושה איתו דברים נחמדים, שומעת אותו, מכילה אותו. הילד יכול לבטא את עצמו בנחת. המטפלת גם משוחחת איתו בנעימות, מנחה אותו להתנהגות טובה, והפלא והפלא - הילד חוזר להיות נחמד ונינוח. אז מה, זה פתרון? איזה יופי, הולכים ליועצים, למטפלים ולמאמנים. משלמים - והנה יש זמן לילד! והבעיות הרגילות נפתרות בצורה קלה. מה אומרים לו שם בטיפול? לצייר ציור? לדבר עם בובה? כל אמא יכולה לעשות את זה. אבל משום מה, אנחנו לא מצליחות. (וכאן אנחנו לא מדברים על בעיות חריגות שזקוקות למענה מקצועי).

בואו ונכנע למציאות. כולנו אכלנו מחיטת השיגעון. הלוואי ומשיח יפתור את המלכוד אליו נכנסנו, אבל גם בתוך המציאות הלא מושלמת כל כך - אפשר לחטוף לעצמנו דברים טובים. לא לחכות לתור של רופא השיניים, אז פתאום יש לאבא ולאמא זמן לילד. בואו ניתן קצת עכשיו. עשר דקות. עשר דקות בהן הילד ירגיש חשוב. עשר דקות בהן אמא מקשיבה לי ומתעניינת בי, ולא בשום דבר אחר. כשאנחנו מתעניינות בילדים ומחשיבות אותם, הם יודעים שהם חשובים גם לקדוש ברוך הוא. שהמצוות שלהם מעניינות את בורא עולם.

בזמן שאני יושבת עם הילד אפשר לעשות אינספור רעיונות, העיקר שזה יהיה זמן נעים בלי מוסר, בלי להגיד לילד איפה הוא לא טוב. רק לשמוע אותו ולהיות חברים שלו. זה החינוך הטוב ביותר.

לעיתים הילד מייצר מחלה כי הוא צריך רוגע, צריך את הזמן השקט עם אמא בבית. אם אמא מייצרת לילד חופשה פעם בכמה זמן - הילד לא יצטרך להיות חולה. יש לי את הזמן הזה שאני בבית, אוכל יחד עם אמא, יוצא לחנות עם אמא. קיבלתי את מה שהנפש שלי זקוקה לו.

בואו נלמד לקחת קצת חופשה מהחיים. זהו. המפקדת, האחראית על שיעורי הבית, עוטפת הספרים, המנהלת ועוד אינספור הכובעים יוצאת לחופשה זמנית. לא צריך להעיר עכשיו, לא צריך לתקן. רק לדאוג שיהיה לנו נעים יחד. הרי בסופו של דבר, מי יבקר אותך כשתהיי בת שמונים? הרגעים הנעימים האלו עם אמא, מאור הפנים, החיך - הם אלו שיביאו אותם שוב ושוב. צריך ללמוד ליצור אותם. הם לא נוצרים מעצמם.

הלוואי וניתן לילדינו זמן איכות בכל מיני הזדמנויות.

אי"ה בז' אדר תתקיים נסיעה עם המדריכה הותיקה

ציפורה פלדמן תחי' לאומן

לפרטים: 029921890 / 0527142147



תהילות לק-ל עליון

חנוכה זהו זמן של הניסים. הנס הגדול ביותר שיכול לקרות לבן אדם זה שיעורו אותו מהשמיים לתשובה. הפעם אספר לכן על הנס שלי. על הדרך שלי לתשובה. איך חומות בצורות של אנטי, שנאה וריחוק התקלפו, והנשמה הקדושה התגלתה והאירה.

הוריי היו קיבוצניקים רחוקים מכל וכל. לא היה בבית שלנו שום סממן דתי. ומה שכן היה, היה רק חלק מהפולקלור של הקיבוץ. תפאורה וזה הכול. למרות זאת אמי מלכה, כשמה כן היא, הייתה מלכה אמיתית. היה לה 'בין אדם לחברו' נדיר. אפשר לחלום על שמירת הלשון שלה, על הצניעות הפנימית שלה. היא לא הייתה מרכלת ולא מדברת רע על אף יציר כפיו של הבורא. אפילו לא על מקק. אמא תמיד הייתה נמנעת מכינוסים ומסיבות. 'למה את לא הולכת?' הייתי שואלת אותה. כל המבוגרים הלכו, ורק אמא נשארה מאחור, מנכשת עשבים בגינה האחורית ומזמזמת לעצמה שיר לכת. אמא משכה כתפיים. 'מדברים שם דברים שלא צריך', אמרה לי. לאמא הייתה נקיות נדירה בנפש. היא לא יכלה לסבול שמבזים אנשים, שמלגלים. וכשהרבה אנשים מתכנסים יחד, הסכנה להגיע לקצוות מסוכנים גדלה. 'למה צריך את זה? או שנדבר מילים טובות, או שלא נדבר בכלל', הייתה אומרת.

כשהייתי בת עשרים אחי הגדול חזר בתשובה. חתך לעולם לא מוכר בלי להשאיר עקבות. לא הבנתי למה ומדוע. היו לי הרבה דעות קדומות ולא התכוונתי לשמוע שום דבר מעולמו החדש. הוא נראה לי מגוחך בבגדים השחורים שלו ובזקן שהתחיל לגדל, ובאופן כללי כבר כמעט לא ראינו אותו. הוא נסע לירושלים, לאיזו ישיבה באזור מאה שערים, וכשחזר הביתה לחופשות קצרות לא פסק מהרצאות מרגיזות שקוממו אותי עוד יותר. 'כפיה דתית' הייתי צועקת עליו כשניסה להפריד במטבח הקטן שלנו בין בשר וחלב ושכנע את אבא שלי להניח תפילין. אמא הייתה אותי, רצתה שירגיש בנוח. היא תמיד כיבדה כל דרך, גם כזו שלא הבינה. אבא התחנן

שלא נריב. 'העיקר תהיו בני אדם', אמר. ואני החרשתי. עוקבת בעיניים קרועות אחרי אחי האהוב שהתרחק לו ונעלם. אבל הלב הטוב של אמא לא החזיק מעמד לאורך זמן. זה התחיל בבוקר של שבת. אמא לא הודתה שמהוה לא כשורה. 'קצת חלשה, תכף אקום' אמרה לנו, חושקת שפתיים. הבדיקות העידו על בעיה רפואית מקיפה, בעיות בלב הן לא צחוק. אמבולנס הגיע במהירות לתת עזרה ראשונה. האשפוזים הלכו ותכפו. תחזיות הרופאים קדרו. נראה היה שאין תקווה. הפכתי להיות פקעת עצבים, הדאגה לאמא אכלה אותי.

בינתיים אח שלי התחזק עוד יותר. כמעט לא הגיע הביתה, ואצל אמא רק התנדנד מול ספרים. כשכן הגיע לבית הקטן בקיבוץ ביקש ממני לקבל על עצמי קבלות. לא הבנתי מה הוא רוצה. הוא הסביר לי שאני חייבת להתקדם מהמקום שלי, שאלוקים מחכה לי, והמצב של אמא יכול להשתפר אם אני אשתפר. 'את לא מבינה שמדברים איתך מהשמיים?' אמר לי. כמובן שסירבתי לשתף פעולה. לא הרגשתי שמדברים איתי. לא הרגשתי כלום. 'עזוב אותי, לא מספיק אני סובלת? העיקר אתה מנותק לך שם בישיבה' צעקתי עליו, טורקת את דלת הלב. ואם לא די בהתנגדות הנחרצת שלי לחיי דת, עליתי על אוטובוס שגרם לי להבין שאני לעולם לא אחזור בתשובה. אין שום סיכוי כזה בעולם.

באחת הפעמים ניסיתי להגיע מהאוניברסיטה לבית החולים שבו אמא הייתה מאושפזת. הייתי צריכה להחליף אוטובוסים ובטעות עצרתי בתחנה הלא נכונה. חיכיתי שם, תחנה שכוחה במקום עלום. לא היה לי שמץ של מושג איפה אני בכלל. ייאוש תפס אותי, לא ידעתי מה לעשות. אחרי שעה של המתנה מורטת עצבים ראיתי אוטובוס במרחק. הוא לא נראה אוטובוס נוסעים, אבל נפנפתי אליו כמו שלא נפנפתי מימי לשום כלי רכב. מתחננת שיעצור, שייקח אותי מכאן לאמא. הוא עצר בחריקה. לא הייתה לו ברירה. 'אני לא אגד' אמר ביבושת נהג בעל כיפה

סרוגה. ביקשתי רחמים. סיפרתי לו בעיניים דומעות על אמא, על המצב המתדרדר, על הבת היחידה שאני ועל הייאוש. שום אוטובוס לא מגיע וכנראה לא יגיע לעולם לתחנה הזו. אחרי התלבטות קלה הוא נעתר. הוא מגיע לטבריה ומשם אוכל לקחת אוטובוס פנימי לפוריה. הוא לא עושה כאלו דברים אף פעם, הוא מחויב לילדים שהוא מסיע, אבל אני נראית בחורה במצוקה, אז הוא מסכים. הודיתי לו ועליתי את שלוש המדרגות, מתפלאות לגלות המון ילדים עם כיפות גדולות ושחורות ופאות ארוכות שמציצים בי בסקרנות. כמו הייתי מוצג במוזיאון. הם נראו כמו אח שלי, אבל בקטן. עבר רגע ועוד אחד ואז קול דקיק ומלגלג הפר את הדממה. 'שיקצה!', החברים התלהטו עוד יותר 'שיקצה! כן! היא שיקצה! פוי, תלכי מפה'. הנהג התערב, 'מי שידבר עוד מילה אחת לא יעלה על ההסעה מחר' גער בחומרה. הוא עצר את האוטובוס מפלס לי מקום ישיבה. 'זלמנוביץ תעבור ליד אח שלך. כהן, תשב עם חיימון וגרינברג בשלישייה'. הודיתי לו והתיישבתי, מתכנסת בתוך עצמי. אבל הם לא שתקו. רק בעטו לי בכיסא וצחקו. רשפו עליי שיקצה, שיקצה אחת! לכי מכאן. לא ידעתי מהי אותה השיקצה ולמה הם חושבים שהיא זו אני, אבל הרגשתי מבוזה כמו שלא הרגשתי מימי. למה הם צועקים עליי? אולי בגלל שאני לא לבושה כמו הדתיים? וגם אם כן - למה לגנות בן אדם לפי החיצוניות שלו? בערתי מבפנים כל הדרך לאמא.

החוויה הזו השפיעה עליי עמוקות. לא חשבתי לחזור בתשובה, אבל מאז הרגשתי שלא רוצים אותי בכלל. כאילו מהשמיים אומרים לי גם: לכי מכאן, את פויה. לכי לך. כשאמא נפטרה אחרי שלוש שנים של ייסורים הרגשתי שאין לי מקום בעולם. הרגשתי אבודה ברמות שאי אפשר לתאר. לא ידעתי איך להחזיק את עצמי מעל הקרקע. אבא גם הוא היה שבור. כמעט לא דיבר. ואח שלי רק התנדנד ליד ספר, מוחה דמעות. 'מה אתה עושה?' שמעתי את עצמי שואלת אחרי בהייה ארוכה בדמותו

הממלמלת. זה היה היום השישי לשבעה ולא היו בבית כבר מבקרים. הדמעות כבר ייבשו בי. חיפשתי משהו אחר, משהו מעבר. רציתי שגם לי יהיה משהו להתנדנד לתוכו כמו אחי שבורח לו לספרים ומתנדנד לתוכם. במקום הסבר הוא הגיש לי ספר חום קטן. 'תהילים' היה כתוב עליו. 'מה זה?' כמעט כעסתי עוד פעם. 'זה תהילים וכתב אותו דוד המלך. כשאומרים את המילים שם זה עוזר לנפטר', הוא אמר בקצרה חוזר להתנדנד מעל הספר. נזהר ממני.

לקחתי ממנו את הספר וביקשתי שיגיד לי הוראות. הוא נראה מופתע אבל לא אמר דבר. רק פתח במזמור קי"ט ואמר לי לקרוא את האותיות של השם של אמא. מ.ל.כ.ה. 'זהו?' שאלתי. זה נשמע לי קל מדי. 'זהו', הפטיר, בקושי מביט בי. לא משכנע, לא מפציר, מכיר את העוקצנית שאני. פתאום, בלי שום תקדים הרגשתי שאני רוצה לעשות את זה. אני אשלח לאמא את המילים שיש כאן בספר הזה. אין לי מושג אם זה עובד או לא. אבל בשביל הסיכוי

שזה עושה משהו, כבר שווה לי.

וכך מדי יום אמרתי את האותיות מ.ל.כ.ה. בפרק קי"ט. כל יום. בלי לפספס אף יום. שלחתי מילה ועוד מילה למרומים, למקום של אמא. פותחת את הספר החום, מרגישה משב של נחמה ממילים שלא הבנתי. עם הזמן התחלתי ממש להתמכר למילים האלו. אמא חייכה אליי דרכם. כבר הייתי בטוחה שהיא שמחה בהן, במילים שאני אומרת. אחרי שנתיים כבר ידעתי בעל פה את המילים והתחלתי להקשיב למשמעות, מתגעגעת להרגיש את התחושות החזקות של דוד המלך, את האהבה העצומה לתורה ולנותן התורה.

אין לי הסבר לשינוי שחל בי בעקבות קריאת המילים בעקביות, יום יום. המילים הקדושות, המזמורים, קילפו את כל הקליפות שדבקו בי, את כל המסכים והמחיצות. שנה ועוד שנה ועוד שנה, ואני עם המילים. בשנה השלישית המחיצות נקרעו סופית. הרגשתי שאני רוצה להתקרב לאלוקים, להרגיש גם כמו דוד המלך מה

אהבתי תורתך. רציתי שהתורה תהיה גם השיחה שלי, שכל היום ארגיש מתוק. ואפילו זכרונו של האוטובוס רושף הבז לא מנע ממני יותר את השער שלי לתשובה.

עברו הרבה מים בנהר חי. התחנתתי והקמתי בית של תורה, זכיתי והתקרבותי לרבינו הקדוש. אבל את ספר התהילים אני לא עוזבת לרגע. הוא החזיר אותי בתשובה והוא הנס של חי. לכל מקום אני לוקחת אותו איתי. אחד קטן רגיל. והשני - מחולק, בשביל לזכות עוד נשמות. שכל נשמה, כמו שרבינו הקדוש אמר, תמצא את השער שלה לאבא. גם אם הוא סגור, גם אם מקומו לא ידוע, כל עוד היא נפגשת עם המילים הקדושות של דוד המלך - לבסוף היא תמצא את הדרך לחזור.

וגם זוכה על ידי תהלים להגיע אל השער
 ואות הש"ך לו ולפתח השער
 נמצא שזוכה על ידי תהלים לעשות תשובה
 (ליקוטי מוהר"ן תנינא ע"ג)

בס"ד



מבצע המנויות

של "חברות מקשיבות" יוצא לדרך

שמעת על העלון מחברות?
 עוד לא נפתחה נקודת הפצה באיזור מגוריך?



אזע אך אריות חלק המשפחת "חברות מקשיבות"

ל-100 המנויות הראשונות!	15 ₪	במחיר מבצע של	מעכשיו תוכלי לקבל את העלון האהוב לתיבת הדואר	חדש!
-------------------------	------	---------------	--	-------------

ברלב



מפגשים של אור

ביתר, ביתר, בית שמש, וביתר מושבות עמך בית ישראל - נוכל להתקבץ יחד, ולדבר טוב. וחכו, זה לא הכול. איילת, המנחה, מציעה באהבת ישראל נדירה: "אני מוכנה לבוא להנחות כל קבוצה במפגש הראשון, כבר עשיתי את זה בכמה וכמה יישובים נוספים". הסתקרנתן? גם אנחנו. הנה, בואו איתנו ליצטרף אשר בהרי השומרון סמוך ונראה לירושלים עיר הקודש, שם נשמע מגב' איילת מלכיאל, מנחת סדנאות ומעבירה שיעורים בתורת ברסלב איך זה בדיוק הולך שם ב"קבוצת אזמרה" שלהן.

מה עושות נשים כשנפגשות יחד? לא צריך לנחש יותר מדי. תשעת הקבין מתחילים לפעול והשמייים הם הגבול. יחד עם ההנאה וההתרגשות שבשיח המתלהט, לפעמים בלי משים נוספים גם דיבורים אסורים. לא תמיד יוצאים מהתאספות עם תחושה מרוממת, נכון? אז זהו. שביצהר, בס"ד זה לא המצב. ביצהר יש "קבוצת אזמרה", חבורת נשים שכבר 11 שנה מתאספות לדבר רק טוב. יש להן כללים, יש להן חזון, זה עובד ופועל נפלאות. עכשיו כשחג האורים בפתח הן מגלות לנו את כל הסודות. כדי שגם אנחנו בירושלים,

לגבי התנהלות המפגש מספרת איילת: "בהתחלה הייתה קצת מבוכה. כשהפוקוס עלייך ואת צריכה להגיד נקודה טובה, הכול מתבלבל לך. את לא יודעת במה לבחור, ופתאום הדברים הטובים שלך נראים לך מגוחכים, מלאי פניות. אבל כאן צריך התחזקות בטוב שלנו. אנחנו אומרות אחת לשנייה שאזמרה היא כמו שריר. כשיש בעיה בשרירים צריך תרגילי פיזיותרפיה, נכון? גם בנפש זה בדיוק אותו הדבר. להעז להגיד על עצמי נקודה טובה בפה מלא - זה תרגיל נפלא לנפש. בהתחלה זה חורק, מרגיש מלאכותי. אבל בסוף זה משתחרר וביתר קלות אני מוצאת בעצמי נקודות טובות".

עכשיו אתן כבר מתורגלות?

"אחרי עשור פלוס של אימונים זה נהיה לנו טבעי וקל. בקבוצה תמיד ישנן מצטרפות חדשות, אפשר לראות בחוש איך מצטרפות חדשות מתקשות להגיד על עצמן נקודות טובות, לעומת הוותיקות. אבל בזכות הפתיחות והכנות של הנשים, גם החדשות מהר מאוד משתלבות.

"ובעיקר", מחזקת איילת את הנקודה המשמעותית, "זה עניין של אמונה. להאמין בעצה הקדושה של האזמרה, בטוב שנמצא בתוכנו. השם רוצה את זה! ולכן אנחנו משנות לעצמנו שוב ושוב למה אנחנו פה. אנחנו פה כי השם רוצה שנגיד על עצמנו מילים טובות! זה מה שירים אותנו ויעשה לנו חשק לעשות עוד ועוד טוב! כשאני מסתכלת על ההתגברויות שכן הצלחתי, על

כל סוף נשוב פָּלְנוּ לְהֵשֶׁם יְתַבַּרְךָ על ידי זה" (מכתב ת"א) מסכם רבי נתן כמה חשובות הן הנקודות הטובות.

"במוצאי שבת של אותו השבוע נקבע מפגש. היא הגיעה לשם וקראה את המכתב, סיפרה שהיא מרגישה שזה מה שהשם רוצה מאיתנו. כולנו התלהבנו והסכמנו".

אז מה, אתן מחפשות יחד את הנקודות הטובות?

"ממש כך. חשוב לציין שבעניין האזמרה ישנם שלושה חלקים: אזמרה על עצמי, אזמרה על המציאות - מה שהשם עושה איתי, וכמובן - אזמרה על מה שקורה עם אחרים.

"במפגשים אנחנו מחזקות בעיקר את אזמרה הראשון - אזמרה על עצמנו. כי זה הבסיס. משם אנחנו ממשיכות לחפש טוב במציאות, ואחר כך עוברות לחפש טוב בסובבים אותנו. חשוב מאוד להתחיל לחפש טוב דווקא בעצמנו, כי כשאני מנסה להסתכל על המציאות שלי עם עין טובה, אבל על עצמי אין לי עין טובה - לא אצליח. גם אם אסתכל על אחרים בעין טובה, ועל עצמי לא, זה לא יוביל אותי למקום טוב. אין כזה דבר שאני 'דפוקה' וכולם 'צדיקים', חייב להיות גם בי טוב".

כמה נשים אתן בקבוצה?

"התחלנו חמש נשים והיום אנחנו כבר חמישים. לא כולן באות לכל מפגש, זה בזרימה. המפגשים הם שבועיים, כל פעם אצל חברה אחרת".

איילת, ספרי לי איך התמסדה חבורת האזמרה ביצהר

"הכול התחיל מרצון להתקבץ למפגש חברות ביישוב שלנו. אנחנו חבורה של נשים שמחוברות לרבינו, ויודעות שחשוב לעשות "שיחת חברות". היינו באות, מתחילות לדבר במטרה להתחזק, אבל בגלל שלא היה לנו משהו ממוקד, היינו מוצאות את עצמנו מהר מאוד מפטפות. זה לא היה פטפוט גרידא. תמיד היו גם דיבורים מעבודת השם, לפעמים גם היינו לומדות איזה ספר, אבל ההרגשה הכללית הייתה שהמפגשים האלו מתפספסים. רצינו משהו שימלא את הנפש.

"יום אחד אחת החברות עשתה התבודדות. היא העלתה את נושא המפגשים מול השם. "השם מה אתה רוצה שנעשה במפגשים שלנו? זה כוח חזק כל כך. רבינו דיבר הרבה על נקודת החבר ואנחנו רוצות לקחת אותו לכיוון שירים אותנו באמת". בשולחן ליד החברה נח ספר "עלים לתרופה" ובתוכו מכתביו של רבי נתן. היא פתחה את הספר ויצא לה מכתב בו רבי נתן מדבר רק על אזמרה, וכמה חשוב ללכת עם הנקודות הטובות שלנו. 'וסוף!'"



המעשים טובים שכן עשיתי ומודה להשמע על הטוב שנמצא בי עדיין, זה נותן לי כוח להמשיך להתמודד".

ועל המתנה שבעצם המפגש מספרת איילת: "מפגשי האזמרה האלו הם מתנה נפלאה לחיים. כשהאישה חוזרת לביתה אחרי מפגש, היא ממשיכה לחפש בעצמה טוב. היא יודעת שבעוד שבוע שוב תשב עם החברות, ויהיה לה מה לשתף. אוטומטית היא גם מוצאת יותר ויותר נקודות טובות בה, במציאות ובסובבים אותה".

יש סיפורים מיוחדים מהמפגשים?

"לכל אחת מהקבוצה יש סיפורים על החיזוק העצום לטוב שהיא מקבלת. בשביל שבין מה קורה כשאישה נותנת לטוב שבחייה תוקף, אספר לכן סיפור חזק מתקופת הראשונים:

"איש אחד הלך לקטוף ערבות ביער ביום הושענא רבא עבור הושענות. הוא קטף ענפי ערבות והתחיל לשוב לביתו. בדרך חזר פגש את אחד המזיקים (כוחות טומאה שהיו פעילים אז, מעין שדים). המזיק שאל אותו: "מה אלו המקלות שאתה מחזיק בידך?", היהודי נענע בראשו לשלילה, "אלו לא מקלות אלו הושענות!", כששמע המזיק את המילה 'הושענות' חזר לאחוריו. אך לאחר זמן קצר שוב הופיע ושאל בקול חלש יותר: "מה אלו השרביטים שאתה מחזיק בידך?", היהודי בתקיפות ענה לו: "אלו לא שרביטים, אלו הושענות!", שוב ברח המזיק, רחוק יותר. אחרי זמן מה חזר ולחש: "מה אלו הרצועות שאתה מחזיק בידך?", שוב קרא היהודי בתוקף: "אלו לא רצועות, אלו הושענות!", בפעם הזו המזיק התרחק ולא חזר עוד.

"הגיע היהודי לרבו ושאל אודות המעשה עם המזיק. השיב לו רבו: "כשאמרת את השם אמיתי של המצווה שאתה עושה - הרחקת את המזיק עוד ועוד, עד שבפעם השלישית ביטלת אותו לתמיד!"

"הסיפור הזה הוא סיפור מדהים שמחזק אותי כל פעם מחדש" מחזקת

איילת בכוחה של נקודה אחת טובה. "יש לנו כוח לנצח את כל הבלבולים! והכול בכוח הטוב! להגיד בפה מהי המצווה שאני עושה עכשיו. אישה



עושה כמויות של מצוות בכל יום, והיא לא שמה לב. מחליפה טיטול, מחייכת לבעל, מקשיבה לילד. אין סוף מצוות. הקולות המחלישים שבלב אומרים לנו: זה מקלות! זה רצועות! אלו רק שרביטין! אבל אנחנו נגיד לעצמנו בפה את הנקודות הטובות שלנו: אנחנו עושות הושענות! גמילות חסדים! אנחנו מתחזקות באמונה! תני שם לטוב אליו את זוכה. תגיד: "זכיתי לשמח את הילד שלי!" "זכיתי להוסיף שלום בית בבית שלי!"

"כשאת אומרת את הטוב - את מעיפה מעלייך את כל הבלבולים והקולות המחלישים! רבינו אמר לרבי נתן שחשוב שתהיה לו אמונה בעצמו. כי אמונה בעצמי - זה חלק מהאמונה בהשם יתברך. לא אמרתי שאני מושלמת, אבל יש בי טוב! ואני מאמינה בטוב שיש בי".

איך מתנהל מפגש אזמרה?

איילת נותנת לנו את המתכון המנצח למפגש מיטבי:

"אני ממליצה לפתוח בלימוד על אזמרה. יש כל מיני ספרים שמדברים על אזמרה (הספר 'אזמרה' בהוצאת זכי הראות, או הספר 'מנחל בדרך ישתה'), ואפשר ללמוד גם ממשיבת נפש או מליקוטי הלכות. לשמוע מה יש לרבינו ולרבי נתן להגיד לנו.

"אחר כך אנחנו כותבות. מחלקים דפי ממו קטנים וכל אחת מהחברות כותבת שני דברים טובים על עצמה. אפשר לנסח כך: 'תודה להשם על (תכונה טובה שיש לי)' 'תודה השם על (מעשה טוב שעשיתי)' 'אפשר לכתוב גם מחשבה טובה שעזרה לי להתגבר על בלבול, או חיזוק שאמרתי למישהי ועשה לה טוב. חשוב להדגיש לנשים שנקודה טובה זה בשלושת המובנים: מחשבה, דיבור ומעשה.

"אחרי שכולן כותבות אנחנו עושות סבב ומשתפות. אנחנו מחזקות את עצמנו לא להתבלבל מהמניעות ומהחסימות. גם לא ממחשבות של "אולי זו גאוונה?", אלא פשוט בעזות דקדושה להגיד את הטוב שלנו.

"חשוב שתהיה מנחה שתשים לב שהתגובות לאותה אישה שמתפת יהיו תומכות ומחזקות. לא להשוות את מה שהחברה משתפת למשהו שקרה לי. לא לתת עצות למציאות בה היא נמצאת. רק תגובות אוהדות ומחזקות למקום שלה כרגע. למשל: "איזו אלופה, איזו גיבורה! איזה יופי שבחרת בטוב! השם מתפאר בך! השם שמח בך!" גם אם הקבוצה עדיין לא רגילה להגיב לחברה

המשתפת, המנחה תגיב, ולאט לאט הקבוצה תתרגל".

"ועוד דבר חשוב" מציינת איילת את ה'קינוח' של הערב:

"בסיום המפגש אנחנו כותבות על פתקים את שמותיהן של כל המשתתפות במפגש ומגדירות ביננו. כל אחת לוקחת שם של חברה וכותבת לה מילים טובות, כך שאנחנו לא רק עושות 'אזמרה' על עצמינו, אלא אנחנו גם זוכות להאיר לחברה".

עוד חיזוקים על הדרך למצוא את הטוב?

איילת ממליצה לנו להשתמש בפניצטה וללכוד בה את הטוב.

"אם תשימו לב, נקודה היא מלשון מיקוד. להתמקד בדבר הטוב שלך, בלי לשים לב לפגעים ולקלקולים שנדבקו בו. לחפש את החלק האלוקי שחייב להיות. עשיתי חסד, אבל לפני ואחרי הייתי עצבנית. אלו רק קליפות כשמסתכלים עמוק עמוק על הנקודה הטובה.

"לפני השיתוף כל אחת בקבוצה חושבת - מה הנקודה שהייתה כאן במה שעבר עליי? מהי הנקודה הטובה שלי? תמקד את הטוב שלה - ואז תשתף. בנוסף קיבלנו על עצמנו במסיבת העשור למפגשים לעשות תפילה מיוחדת לפני כל מפגש".

תוכלי לשתף אותנו לסיים בתפילה?

בשמחה. זה הולך כך:

"יהי רצון מלפניך ה' יתברך, שתזכה אותנו לקיים בתמימות את העצה של רבינו הקדוש 'אזמרה לאלוקי בעודי'. ריבוננו של עולם, עזור לנו לגלות את האור הזה שיאיר לנו את החיים. אנא השם תכוון את דיבורנו שנשמור על לשוננו ונספר על ההתמודדות שלנו ונדון את עצמנו לכף זכות וגם את סביבתנו. אנא השם, תכוון את הקשבתנו שנקשיב עם לב פתוח ועם עין טובה ונגיד זו לזו רק מילים שמחזקות. תעזור לנו לשמור על הסודיות והפרטיות של כל מה ששמענו. תאזן את מחשבותינו שלא נתבלבל ולא נשווה את עצמנו לאחרות, אלא נדע שזה מעשה שלי וזה מעשה שלה, ואתה שמח בכל אחת מאתנו, בטוב שלה. שזוכה כולנו להשתמש באוצר של האזמרה, ובחיבור אחת לשנייה, וכך נרים אותנו ואת כל עם ישראל אל הגאולה השלמה בקרוב ממש. אמן כן יהי רצון!

אשריכן נשות יצהר שמקדשות שם שמיים ומקרבות את הגאולה ברחמים! הנה, אמרנו את הנקודה המיוחדת שלכן לראיון הזה. תודה גדולה בשם כל החברות המקשיבות!



להאיר באור האמת

חודש כסלו מלא אורה, חברות יקרות ואהובות!

כולנו חוות במסע הזוגי רגעים של חושך והסתרה. לפעמים אלו רגעים קצרים, לפעמים תקופות חיים בהן הלב סגור, התקשורת ברחה לאיזה אי בודד ומהדהד בינינו איזה משהו שלילי שכל רגע נוגע לאחד מאיתנו במקום כואב ומאתגר. כמו ריקוד כושל שבו במקום להנות ולהתרומם רק דורכים זה לזה על הרגליים ומסתבכים. זה קורה לכולם! לא להיבהל! ובכל זאת מה עושים?

בתורה קי"ב "צהר תעשה לתיבה", רבינו הקדוש מדבר על מציאות שבה הקליפות והסטרא אחרא מסבבין מכל צד ומקשים על האדם לשוב אליו יתברך ולהתפלל כראוי. רבינו מסביר כיצד יוצאים מהחושך הזה:

"העיקר, שהכול תלוי בו, הוא אמת - לילך בדרך אמת לפי מדרגתו, כי חותמו של הקב"ה אמת, והוא יסוד הכול [...] וכיוון שהוא במדרגת אמת, אזי כביכול נתלבש בו אור ה' יתברך בעצמו, אשר חותמו אמת, ואז נאמר עליו ה' אורי וישעי. וכיוון שה' אור לו, יוכל למצוא פתחים הרבה לצאת מהחושך והגלות שהוא סגור שם".

כוחו העצום של דיבור של אמת הוא להביא אור גם למקום החשוך ביותר, ולמרות שיש בעניין "דיבור של אמת" מדרגות עד אינסוף, משימתי היא לדבר "דיבור של אמת" כפי מדרגתי כרגע. דיבור כזה שיאיר לי פתח לצאת מהחושך למקום מואר יותר.

אני יכולה להגיד שהכול בסדר ולשדר "עסקים כרגיל" גם כשבפנים הולך וגואה לו הר געש של כעס - זה טוב בשביל לא להתפוצץ על כל העולם, אבל אם לא אכיר ביני לביני מה באמת קורה בתוכי - אתקע. לכן אני יכולה לקחת רגע עם עצמי ולומר דיבור של אמת: "וואו, ה', האמת שאני ממש ממש כועסת ולא באמת מאמינה שהכול לטובה כמו שאני אומרת כל היום".

רבינו אומר שדיבור כזה הוא מאיר, הוא מביא את אור ה' למקום החשוך שלי. אבל זו רק התחלה כי יש אמת עמוקה יותר - אחרי שהכרתי בכעס, מתפנה לי מקום לראות שאני כועסת כי בעצם נעלבתי: "ה', אני פתאום קולטת שכל פעם שבעלי לוקח זמן לעצמו אני נעלבת וכועסת עליו, מבחינתי הוא כאילו אומר לי - את לא מספיק מעניינת אותי".

עכשיו הכעס כבר לא העניין, יש לי סיפור סביב מעניינת ולא מעניינת, פתאום אני רואה שזה לא רק מול בעלי אלא מופיע בעוד מקומות בחיי. וכך לאט לאט עם כל דיבור של אמת אני מתקרבת אל עצמי.

בשלבם כאלו כשכבר אין הצפה רגשית, מה טוב ומה נעים לעשות שיחת "דיבור של אמת" עם בעלי ולשתף אותו במה שקורה בעולמי הפנימי, לפרש לו את הפרשנות שלי על הדברים. למשל מה קורה לי כשהוא לוקח זמן לעצמו ולמה הוא פוגש אותי כעוסה ורחוקה אחר כך. שיחה כזו היא מקפצה עצומה לברור אמת, שזה כמו שאמרנו ממש להביא את אור ה' לחיים, לזוגיות, לבית. קראתי דיבור יפה (ליקוטי הלכות יורה דעה הלכות כלאי בהמה ד' י"ד) שאמר שאנחנו מדליקים את נרות החנוכה כל יום - זה קורה בתפילת שחרית בין שמע לעמידה, שמונה דיבורים שמתחילים במילה 'אמת', וכל דיבור של אמת כזה מדליק אור, אור נרות חנוכה. וכמו שמדליקים את הנרות דווקא נמוך, במקום שאליו השכינה כביכול לא מגיעה, כך מכל המקומות ה"נמוכים" שבתוכנו נוציא דיבור של אמת שיביא את אור ה' עד שם. ונוכה שיתקיים בנו ממש "כי אשב בחושך ה' אור לי!"



"וּנְפֹלָא הֶדְבֵּר בְּעֵינֵיהֶם מְאֹד מְאֹד
עַל גְּדֹל גְּבוּרָתוֹ, וְשֵׁלָא הָיָה מִתְיָרָא
מִן הַמַּחְנָה פְּלִל,

וְנִכְנַס בְּתוֹכָם וְאָכַל כָּל מַה שֶׁהָיָה עַל הָעֵגְלוֹת ..."

כמה הנהגות טובות מהרמב"ם (בהלכות דעות)

בענייני דרך ארץ בסעודה:

- לא יתן עיניו לברור את החלק הגדול מהקערה המרכזית, אלא יקח מן הבא בידו.
- שניים או יותר שיושבים יחד לאכול, הגדול שבהם פושט ידו תחלה לקחת מן הקערה, ואם הקדים הקטן ולקח, הרי זה גרגורן.
- אם יש כהן מסב עמנו בשלחן, יש לכבדו במנה יפה קודם לכולם, אבל אם יש גם תלמיד חכם, הוא קודם לכהן. (סימן רא משנ"ב ס"ק יג)
- אם מסב על השלחן כהן תלמיד חכם, אף על פי שיש עוד תלמיד חכם גדול ממנו, יקדימו את הכהן, שמצוה להקדים כהן תלמיד חכם, שנאמר 'וקדשתו'. (רא משנ"ב יג)
- לא ימלא את הכף על כל גדותיו ויתן בפיו. וכן לא ימלא את פיו במאכל, אלא ישאיר מקום, כדי שיוכל לדבר בשפה ברורה.
- לא ימהר בלעיסתו ואכילתו, אלא יאכל לאט לאט. וכן לא ימצוץ את אצבעותיו בפיו. ולא יראה חיבה וחשק לאכילה.
- לא יחתוך בפיו מהפרוסה ויניח על השלחן, שזה מאוס על הבריות. (סימן קע סעיף י)
- לא יאכל ולא ישתה כשהוא עומד, שזה מתיש את כוחו של האדם. (קנא)
- לא יאכל את המאכל כולו עד סופו, אלא ישיר מעט בצלחת משום דרך ארץ.
- לא יסתכל בפניו של האוכל ולא במנתו, כדי שלא יתבייש. (סימן קע סעיף ד)

(מובא מהספר "בהלכה ובאגדה" הלכות סעודה לרב דוד נקי שליט"א)

ישנם מגוון פוסקים ופסיקות. ענייניו 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.



מוסיף והולך / א. שר

לפני קצת יותר משנה ראינו כאן ב"חברות מקשיבות" את אשתו של האברך חיים יצחק לבקוביץ זצ"ל, ששיתפה אותנו במסע האמונה והשמחה של בעלה תוך התמודדות עם המחלה. כעת הגב' חנה לבקוביץ, אימו, שוזרת את פניני האמונה שנאמרו בשמו ומסבירה מהו חוסן אמיתי, חושפת איך לא מנמיכים לילד את העוצמה והאינדיבידואל, ואיך באמת מכניסים אמונה אל תוך חיי היומיום. ראינו שיוסיף לנו אור ואמונה בימי החנוכה הקדושים.

ומדברת עם השם. 'אמא', היא אמרה 'להכניס את השם לתוך החיים שלי זה וואו!' השאירה לי הודעה אישה לא מוכרת. הם חסידי ברסלב מאז ומעולם, אבל קצת "כמצוות אנשים מלומדה"... בזכות הדרשות והחיזוקים של חיים יצחק, עוד בחייו, הם התחילו לקיים את עצות רבנו, ללמוד בספרים הקדושים, להתבודד וכל הבית שלהם התרומם לקרבת ה' ואהבת ה'.

מצא את שאהבה נפשו

"אנחנו נכדי מוהר"ן מברסלב, צאצאים של ר' שמשון ברסקי זצ"ל", אומרת לבקוביץ. "אני זוכרת את אמא שלי עומדת ליד המזוזה ומדברת עם השם. כילדה חשבתי שכזה זה אצל כולם, רק כשדיברתי עם חברות הבנתי שיש כאן משהו ייחודי. משפחתה של סבתי עלתה לארץ באונייה האחרונה לפני השואה, ההורים שלחו את הילדים למוסדות של חסידות גור. חיים יצחק גילה את ספרי רבנו בישיבה קטנה ומצא את שאהבה נפשו. כאשר בתקופת הקורונה נסגרו רוב הישיבות, הוא גילה בית כנסת ברסלבי בפאתי מאה שערים ומאז דבקה נפשו באנשי הצדיק. הוא התחיל להתעלות בצורה בלתי רגילה כשהוא קונה כל ספר של ברסלב וגורס אותו.

"גם האחים שבתחילה הרימו גבה, הבינו שיש כאן מהלך ודרך מיוחדים. הם ראו שזו עבודת השם אמיתית וממש כיבדו אותו כאילו היה אחיהם הגדול והחשיבו מאד את דבריו. כשזכו לשמש אותו בימי חוליו במסירות בלתי נתפסת, התייחסו אליו כאל אחד הצדיקים וכמעט רבו ביניהם על הזכות לשמשו. גם בימים של תורניות קשות היו חוזרים מבית החולים בהתרוממות רוח ובתחושה של: "אין זה כי אם בית אלוקים", ספוגים בהשתאות מהגבהות שבתוך הייסורים ומלאים באהבה, בהכרת הטוב ובחינניות שחיים יצחק הרעיף עליהם בכל עת".

בוקסה לקימת הצות

"כשחיים יצחק טעם את טעם החצות

אצלנו בבית. הסכמתי. כשראיתי את הבחור לא התרשמתי במיוחד. הוא היה לבוש קצת אחרת... 'זה החבר שלך?' שאלתי בתמיהה. 'אמא', הוא נזעק, 'מה משנה הלבוש, הוא צדיק, הוא עובד השם!'

לרשום ביעד של הוויי: ריבוננו של עולם

חיים יצחק הרבה לדבר על ההתבודדות. בכל שיח עם אנשים מצא הזדמנות להשחיל את הדו-שיח הבא:

'אתה מדבר עם השם?'

'ודאי', הייתה התשובה השגרתית, 'אני מתפלל בוקר, צהרים וערב'.

'רגע, גם עם הקרובים אליך אתה מדבר רק תודה או רק מבקש בקשות?' הוא היה שואל. 'אני בטוח שאתה מדבר איתם עוד דיבורים כדי להיות בקשר. גם עם השם אנחנו רוצים קשר!'

באחד המפגשים המשפחתיים סיפר חיים יצחק לכולם על אישה אלמנה אומללה שזרקו אותה מהבית שלה. כל הילדים שלה התפזרו בין הבתים והיא יושבת על המדרגות ליד הבית שלה כשלצידה כמה שקיות בלות המכילות את חפציה. 'תתרמו לאותה אישה, נכון?!' הוא שאל, תבע. 'האישה הזאת היא השכינה הקדושה שמחכה לנו. אין לה בית. היא מייללת ומחפשת את הילדים שלה שהתפזרו לכל עבר. לא תתרמו לה כמה דקות שיחה ביום?! לא תעזרו לה למצוא את הילדים שלה? מי מוכן לתרום כמה דקות התבודדות ביום לריבוננו של עולם?!

'תכתבו בוויי: ריבוננו של עולם' הוא אמר, 'היו פקקים יהיו בלבולים בדרך אבל מי שמחפש את הריבוננו של עולם מוצא אותו!!' "מה שלא פעל בחייו פעל במותו", מספרת חנה. אחד החברות שלו שלמד איתו שנים סיפר שעכשיו הוא התחיל לעשות התבודדות כל יום. 'עכשיו?' שאלו אותו 'עד עכשיו לא השתכנעת?' גם בבית אחת הבנות מספרת שהיא יוצאת אל המרפסת לכמה דקות

כמו מברק מרבנו

דומה שאין מי מחסידי ברסלב שלא שמע על האברך הברסלבי המופלא חיים יצחק לבקוביץ זצ"ל. חיים יצחק צחק בפניה של המחלה הארורה, בז לתחזיותיהם השחורות של הרופאים. כשנשרו שערותיו חגג ב"לחיים" את הפאה שחבש, והאמין שהסוף הוא טוב גם כשתפלתו כביכול לא התקבלה. כמו מברק אל תוך הלב, היישר מהיורה הרוחת של אנשי הצדיק המסתופפים בצל הנחל נובע בחיי חיותו ממש, נשלח חיים יצחק לדורנו, מראה בכל צעד במסע המיוחד אלילו פסגות יכולים להתרומם אנשיו של הרב'ה.

"חיים איצ'ה היה ילד רגיל", מבהירה אימו, הגברת חנה לבקוביץ תחי'. "החן והעוצמות שלו היו מיוחדים. הוא תמיד נמשך לטוב, אבל עד גיל עשר וחצי המניין השבתי בשיטבל לא הרבה לפגוש בו", היא מציינת בחיך.

כילד הוא היה מלא עוצמה וביטחון. יש לנו הסרטה שלו בערך בגובה של הסטנדרט כשהוא עומד ונואם בכנס של "בני אמונים" מלא חן והתלהבות. האחים שלו שאלו אותי לא פעם 'אמא, זה נורמלי? הביטחון העצמי, החביבות לכל אדם?', ואני ידעתי שיש כאן עוצמות בלתי רגילות שאסור לכבות באצטלה של נורמליות. השנים הוכיחו שאכן נורמלי זה לא היה כי אם מעל הנורמה. חיים יצחק אהב את כולם. כשהוא היה משוכנע שמשוהו נכון הוא מיד מכר את זה הלאה. הוא לא היה "מקרב" בכותרת אבל כל כולו אמר קירוב. החיך והשמחה משכו אליו את כולם. לא היה מי שחיים יצחק לא נגע בליבו עמוק ממש.

בבית החולים אחד האחים שטיפל בו נקשר אליו מאד. 'מעולם לא חשבתי שאני אתחבר עם אחד כמוך' אמר לו האח, 'חרדי, חסידי, ברסלבי. אני מרגיש ממש כמו אח שלך'. 'מה פתאום?!' אמר לו חיים, 'אתה ממש ממש אח שלי!'

כשהיה בחור ביקש ממני יום אחד אם אפשר שחבר שלו, עובד השם גדול, יבוא לאכול

זה היה עבורו מתוק מדבש, הוא לא היה מסוגל לוותר על הקימה בלילה בחצות. גם בבית החולים כשהיה מאושפז לטיפולים, כשעדיין היה יכול, הוא היה קם חצות. בשעה שמונה בערב, כשכל המחלקה עדיין גועשת הוא התכסה בסדין מעל הראש, מתעלם מכל המתרחש והולך לישון. בחצות יחד עם החברותא התורן הם היו יושבים בבית הכנסת של בית החולים עם ערמות ספרים ולומדים. אנשים שהזדמנו לבית הכנסת עמדו משתאים, חברותא? בחצות? בבית החולים? מה זה?

"בבית הכין לעצמו שעון מעורר כשהוא מקליט בקולו את עצמו ואומר: 'חיים יצחק קום! חצות! אבדה שאינה חוזרת! עבודת האיש הישראלי!'"

"בשלב מסוים, מספרת חנה בחיך, הוא לא הצליח להתעורר וביקש רשות מאשתו לחבר את הפלאפון לרמקול קטן בחדר אחר, 'זה ודאי יגרום לי לזנק מהמיטה' אמר, 'אני אהיה חייב לכבות את זה מיד כדי לא להעיר את השכנים!'"

להתאמן באמונה

"במקצועי כיועצת אני פוגשת כל הזמן את השאלה איך נותנים לילדים חוסן. עלינו לדעת שהעבודה מתחילה מאיתנו. חוסן אמיתי פירושו אמונה ואמונה זה שריר, צריך לאמן אותו. אנשים שומעים סיפורים על חיים יצחק ואומרים, 'טוב הוא היה הבן שלך' או 'הוא היה נשמה מיוחדת'. הכול נכון, אבל בכלנו מעצם היותנו יהודים יש נשמה אלוקית נשגבת וקיים השריר של האמונה. שריר שלא משתמשים בו מתנוון ונחלש. להתאמן על אמונה זה קודם כל לדבר עם השם בתוך מה שקורה לי בימיו. פשוט לדבר איתו על הבלגן, על התינוקות שצורחת, על הילדים ששוב לקחו לי את המספריים ואני לא מוצאת אותם.

"אני פוגשת הרבה מאד נשים ובנות שמחפשות מזור לקשיים ואני רוצה לומר בקול גדול, פעמים רבות יש צורך בטיפול רגשי מקצועי וזו ההשתדלות הנכונה, אבל שום דבר לא יכול להועיל למי שלא תמשיך להתאמן באמונה בכל יום. הנשמה היהודית חייבת לקבל את המזון שלה, ורק בחיבור לה' ולתורתו היא תמצא מזור אמיתי לכל הקשיים.

"את יכולה לחיות כל היום בעצבים על הבלגן ועל העומס, אומרת לבקוביץ, 'כי מה בסך הכול רוצה אישה...? שיסגרו את המגירה שהם פתחו... ושיפסקו להשאיר נעליים באמצע הסלון... את יכולה גם להחליט 'להבליג' אבל ברוב הפעמים כשנשים מכניסות את כל

הכעסים פנימה זה לא פחות מסוכן."

"האפשרות הטובה יותר היא לחיות עם השם, לדעת שהוא שלח לי את כל המציאות שלי כדי שסוף סוף אלמד להוריד שליטה ולחיות עם אמונה. בימי ה'שלושים' על בני הקטן ז"ל שנפטר באופן פתאומי מחיידק טורף לפני 9 שנים, היינו בתחושת התעלות ודיברנו דיבורי אמונה מדהימים. באחד הימים ישבתי במרפסת ממינת את הכביסה כשאחת הבנות הגיעה ובלי מחשבה זרקה על ערמת הבגדים הממוינים בגד מלוכלך. ה"אסון" הזה גרם לי להרים את הקול ו"לאבד את זה לרגע". אחר כך תפסתי את עצמי ואמרתי באירוניה: 'איזו אישה... איזה אמונה...'

"כשיש לאדם ניסיון גדול בחיים זה כמו קריאת הצלה שמזעיקה עשרות מתנדבים" מסבירה גב' לבקוביץ, "יש התגייסות כללית של כוחות הנפש. הניסיונות הקטנים כמו האוטובוס שברח או הילדה שזרקה לי את הבגד לא גורמים לאותה התגייסות, לכן אנחנו נופלים שם. העבודה היא פשוט לדבר עם השם. לספר לו על הבלגן שמציק לי ולאן זה מביא אותי. להכניס אותו לתוך הקטנות הזו."

איך מחזקים את האמונה?

"לומדים, פותחים ספרים. חיים יצחק למד על השם. הוא ישב וקרא ספרים ומי שלומד על השם מתאהב בו. הוא רואה כמה השם רחמן ולומד שאין רע יורד מלמעלה והשם אוהב אותנו. חיים יצחק גילה את האהבה הזו, וזו עבודת החיים של כולנו.

אחרי השבעה של בני הקטן אנשים טענו שאנחנו לא נורמליים, אמרו לנו 'איך אתם לא בדיכאון?'. ליהודי יש את היכולת להתאבל ולשמוח בד בבד. אָבָל - על פרידה מהיקרים לנו שכבר לא נראה אותם עד ביאת משיח, וגעגוע - למי שמקומו נפקד מעמנו. ויחד עם זאת יש שמחה - שמחה כי אדם הולך לבית עולמו. שם למעלה זה המקום האמיתי שלנו. יש כאן פרודור. צפוף, חשוך, כולם מחכים בו, ואז פתאום מיישהו עובר לסלון המואר וכולם בוכים.

חיים יצחק רצה מאוד להבריא ולחיות אבל הוא ידע שמה שהשם יחליט בשבילו זה באהבה מוחלטת. אחרי החגים בשנה שעברה הוא הקליט הודעה בקו המשפחתי בה הוא מספר שלמרות כל התפילות הריקודים ונענועי הלולב המחלה לא נעצרה ואפילו התפשטה קצת והמצב לא מרנין.

'רק מי שאוהב אותי באמת יכול להגיד לי לא' הוא אומר בקול יציב ומלא חיות, 'חייב להיות שזה באהבת השם אם אחרי כל מה שהוא ראה שעשינו הוא אמר לא'.

'ולמה אני מבשר את זה כאילו מדובר בבשורה טובה?' הוא מחדד, 'כי גם הסוף הזה הוא שמח. הקב"ה השאיר אותי באמונה בלי בלבול, אפילו של אחוז אחד! הקב"ה אמר לי ראיתי את כל התפילות שלכם אבל אני רחמן, והרחמנות הכי גדולה היא שאתה צריך להמשיך טיפולים... רק על זה צריך להביא "לחיים"."

לחיות את הרגע

"חיים יצחק הרבה לדבר על לחיות את ההווה, לחוות את הרגע הזה ממש. באחת התקופות המאתגרות שהיו בבית, ישבנו לארוחת בוקר ושתינו קפה. אחת מבנות המשפחה אמרה: 'יופי לנו אם מסתכלים על ההווה, אנחנו עכשיו שותים כוס קפה והכול בסדר'.

"כשחיים יצחק היה כאוב ומיוסר שאלתי אותו 'נו, מה זה עוזר לחיות את ההווה הרי עכשיו אתה סובל?'

'את הרגע הזה אני יכול לסבול', לא ויתר חיים יצחק, 'ברגע הבא הכאב יגמר או שהשם ייתן לי עוד כוח!'

ישר לרבנו

חיים יצחק נפטר בדיוק כפי שחי - עטוף באהבה ומחובר בשמחה לרבו רבי נחמן מברסלב. בשעותיו האחרונות עמדו סביב מיטתו בני משפחה וחברים קרובים, כולם מצטערים ומתפללים. אל החדר הזדמנו גם כמה בעלי מנגנים ברסלבים שהתחילו לנגן ניגוני ברסלב. "עוז והדר לבושה" ניגן הקלרינט, "ותשחק ליום אחרון" ענתה לו הגיטרה. החברים נתנו ידיים ורקדו סביב מיטתו של חיים יצחק שכבר היה מורדם. במשך שעות עלו ניגוני ברסלב מתוך המחלקה האונקולוגית בשערי צדק. הרב ישראל דגן פתח בשיר וכך שרו החברים:

אחרי שמסתלקים מן העולם

הבירור עדיין לא נשלם

כי גם שם מונעים מן הנשמה

מלבוא אל הצדיק לתיקונה...

והעצה...

לומר שאחרי הסתלקותי

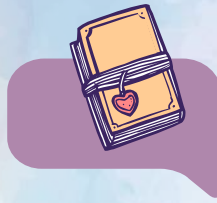
אני רץ ישר לרבי

אני רץ ישר לרבנו

אני רץ ישר לרבנו

ובעוד המילים על שפתותיהם והניגון בוקע רקיעים, טסה ועלתה נשמתו המזוככת של חיים יצחק למרום. ואשרי ואשרי חלקו כי כמו בחייו כך במותו רץ, ישר לרבנו.

יהיו הדברים לע"נ
חיים יצחק ז"ל בן דוד דב



מטפחת הדמעות / ש' גרין

פייגי משתפת:

אני לומדת בסמינר מצוין בירושלים, מאז שאני קטנה אני נושמת ברסלב, חיה ברסלב ובכללי מכירה את העצות והדיבורים של הצדיק. אך כאמור הרב'ה ביקש לעשות את נשותיכם חסידות ויום אחד גם אני זכיתי להיות אפויה בליבו של הרב'ה. באחד הימים חזרתי ממכירה שהתקיימה בשכונתנו וראיתי שאחיותיי הנשואות מאורגנות ליציאה. הן היו בדרך לכנס "נשות ברסלב" בעירנו. בהחלטה של רגע הנחתי שקיות והחלטתי להצטרף. אין לי מושג מה נכנס לי לראש... הייתי הבחורה היחידה שם בין עשרות הנשים אבל ד' רצה אותי שם ולא בכדי...

הקשבתי לדיבורים של המרצה והם נכנסו למקום עמוק בליבי, לאחרים הייתה שירה מיוחדת מלווה בכלי נגינה. פתאום מצאתי את עצמי בוכה ובוכה, לא מצליחה להירגע. התביישתי בדמעותיי והחלטתי לצאת לאוויר הטוב שבחוץ. המקום היה מבודד, רק אני והשם. הרמתי ראש לשמיים הפתוחים ולפתע מתוכי בוקעת תפילה לא צפויה:

"אבא תזכה אותי ללבוש מטפחת אחרי החתונה, תן לי את הכוח להיות אישה צנועה באמת."

אני חוזרת לאולם די המומה. מה היה פה? אני לא הבת הראשונה או השנייה במשפחה. בלי עין הרע יש לי הרבה אחיות וגיסות וכולם ברסלביות בוערות שלובשות פאה. מאז שאני זוכרת את עצמי אני נואמת "שאפשר להיות ברסלבית גם בלי מטפחת"

ו- " יש פאות צנועות", אז מאיפה הרעיון הזה הגיע אליי פתאום?
השירה הסתיימה ואני מחליטה לגשת לאישה שדיברה בהרצאה בשביל לבקש ממנה שתבוא לדבר אצלנו בבנות ברסלב. היא חיכה, התעניינה והתחלנו לדבר קצת על הלב הצעיר אבל הצמא והבווער, שצריך לתת לו רק ניצוץ ראשוני והשאר קורה מאלי. דיברנו גם על הג'אווה יחידה' שצריכה להיות לכל בת ברסלב, ואז היא אמרה לי משפט בתור דוגמא: 'אני זכיתי ללבוש מטפחת ואני מאוד גאה בזה ב"ה וכנראה שזה מה שאני משדרת גם בחוץ כי לפעמים נשים באות אליי ומתנצלות על כיסוי הראש שלהם השונה'. אני מסתכלת

בעיני הסובבים אותי. אז היא שאלה אותי שאלה שהולכת איתי עד עכשיו: "מה אכפת לך לרצות? מה אכפת לך להתפלל? אף אחד לא צריך לדעת מזה, רק את והשם יתברך".
לא יודעת עוד מה ייצא מכל זה אבל מה שבטוח שקיבלתי מתנה גדולה - רצון חדש, חזק ואמיתי שהולך איתי יום יום בשקט ביני לבין קוני וממלא את חדרי ליבי בטוב ובכיסופים קדושים!
"והענין כי עיקר קדושת האיש הישראלי ועיקר עבודתו, הוא רק הרצון והכיסופין דקדושה, [...] ואי אפשר לזכות לשום דבר בקדושה כי אם על ידי זה" (הלכות ברכת המזון ד', כ').

עליה ושואלת את עצמי מה הקשר? היא מכירה אותנו מצוין. היא יודעת טוב מאד מי היא משפחתי ומה אנו נוהגים ללבוש אז מדוע בחרה בדוגמא הזאת דוקא? כמובן שזה לא היה סתם, ד' שולח את האנשים המתאימים בכל עת!
שיתפתי אותה בחוויה שהיתה לי בהתבודדות ועל הרצון העמוק והבלתי צפוי, וכן על הרתיעה שלי בנושא עקב כך שזה יכול להראות מוזר מאוד

למה אני לא מפרסמת?

בונס
מפה שיווקית
להקפצת
העסק!

לצאת

מהתקיעות!

אצלנו תקבלי מעטפת פרסום שיווקית
 גרפיקה, עיצוב וקופי שיקפיץ את העסק שלך
 להתחדשות, רעננות וצמיחה בעסק!

GALINSKY

גלינסקי, כתיבה שיווקית שמקפיצה עסקים

mb5638984@gmail.com | 052-7117725

ברלב

פרסום בגוון שלך

מלכי ברלב | 052-7182909

שרי גלינסקי | 0527182909@gmail.com



הַמִּתְקָה

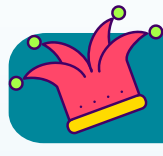


חֲשַׁבְנוּ אִמָּה
מִפָּרֶק וּמִר
פּוֹרֵעַ עֵנֶשׁ.
אִימַת הַדִּין.
מֵאֲחֹרֵי הָעֵקוּל,
יְדַפֵּק הַמוֹנֶה (וְלִבְנו)
עַת יִפְרַע הַחוּב
וְנִכְאֵב

חֲלָשִׁים כָּל כֶּךָ מִפָּרֶקִים לְפִסוֹת
מוֹל אֵיתָנִים וְגִבּוֹרוֹת
קְטַנִּים, מְעֵטִים וְשִׁבּוֹרִים
בְּתוֹךְ מְלַחְמוֹת. עַל הַחַיִּים.

מִחֲפָשִׁים אוֹר. וְחֲשֵׁף לְנו
בְּמִקְדָּשׁ מִחֻלָּל. בְּרִגְעֵי בְּזִיוֹן
מוֹצָאִים.
נִקְדָּה טוֹבָה טְהוֹרַת עַד
פֶּה קָטוֹן.
טְפָה לָהּ אוֹר

שְׂמִיחִים.
מוֹסְרִים נֶפֶשׁ
שׁוֹב נוֹפְלִים
וְאֵז שׁוֹתֵקִים. מִקְשִׁיבִים
לְצַעֲקַת הַנֶּצַח
הַנֶּצְעֲקָת בְּנו, מְטִלְטֶלֶת נְשָׁמוֹת
אֲחִזּוּ עֲצָמְכֶם חֶזֶק כִּי אֵין יְאוֹשׁ
בְּנַפְשְׁכֶם זֹרֵם הַנַּחַל
יְדַלֵּק בְּכֶם אוֹר.
יִנְבַע בְּכֶם חֶמְלָה
יִלָּךְ לְפָנֵיכֶם יְהִרֵג פְּחָדִים
וְיִנְצַח.
עַל מְלֶאכֶת בְּנֵינוּ לְבָכֶם
הִנֵּה הוּא הֵטִיט, מְלוּחַ מְדַמְעוֹת
לְבָנִים שֶׁל יַעֲזוֹת וְרִצּוֹנוֹת
הַבְּנֵינִים נִפְלְאִים
מְקוֹר חֲכָמָה מְרַגְעָה
כִּי יֵשׁ דִּין שְׁנַמְתֵּק
וְתִשׁוּבָה מְרַפֶּאת
וְזֶה פְּשׁוּט.
וְאֶפְשָׁר כֶּאֱן וְעִכְשָׁו
בְּהִתְבַּדְּדוֹת.



מאבחנת הסופגניות

סופגי מנגבת בטישו את עיניה הלחות מהזדהות ומאנפפת:

הילה המהוללה! את ממש כמו דונאט מפואר המעוטר בקרם אלפחורס, מקרונים זעירים ואבני זהב, הבעיה היא אבל שהכול נאכל עד הפרור האחרון!

והנה מי צועדת בסך רגע לפני סגירת הדלתות? זוהי כישרונה הידועה שרצה מדבר לדבר שוברת המיתוס "לא קופצים על שתי חתונות".

על הבוקר היא מלווה ילדות להסעה ומשם היישר לעבודה כמזכירה רפואית, ממשיכה בדילוג ישיר לצהרון המעון ואז משמרת ערב בחנות בגד-לי.

ובלילה? בלילה כישרונה לא ישנה אלא מנצלת את הזמן בכישרונה המבורך ומפזרת שומשום על הבגטים במשמרת לילה באנג'ל.

אך אויה - בסוף חודש מתכלה הכול על מיסים ומשכנתא, וכישרונה בחירוק שיניים ממשיכה לעבוד בשביל המדינה.

סופגי מנענעת ראשה באי אמון לפעליה של זאת ומפטירה:

קרטון של סופגניות שהגיע לערב לביבות ונחטף עוד בטרם הונח על השולחן!

ומי עכשיו?

משפחת גרונוקובסקי, הוא - אברך והיא - משגיחת כשרות במטבח המעון

יש עוד עשרה חמודים כן ירבו!

מניין ירק זה חי? אין להם תשובה קונקרטי אבל העובדות טוענות בעדן שהם, למרבה הפלא, חיים וגם נושמים, עושים שידוכים טובים וקונים פפסי לפעמים ואפילו שמחים ומאושרים!



סופגניאלה מקמטת

את המצח: על

זה לא למדנו

ב פ ק ו ל ט ה

לסופגניות,

מעניין...

א ה מ . . .

ב ה ג ד ר ה

י י ח ו ד י ת

מבית היוצר

סופגי בע"מ אני

אגדיר את זה כך:

הסופגניה שלכם היא אמנם

ללא ריבה אך עטירת אבקת סוכר, טעימה

ועסיסית, והשלהבת עולה מאליה!!!

אנשים מתחלקים לסוגים:

ישנם מבוססים (בכסף) וישנם מבוססים (בוץ)

ישנם עשירים וישנם מאושרים

יש עסק מצליח ויש עסק מפוצלח ואפילו עסק ביש

הכירו נא את סופגניאלה, מומחית לאבחון ושיום סוגי אנשים לפי קטלוג הסופגניות בקונדיטוריה. היא גם קונדיטורית אגב, ולכן יש להתייחס לדבריה במלוא הרצינות.

פציניטית ראשונה, חפניאלה בבקשה!

היי אני חפניאלה, בעלת סלון הכלות כלה כלולה, נעים מאוד!

המצב הפיננסי? יותר ממעולה! הכלות זורמות, הכסף זורם! זורם הלאה, זאת אומרת, לכיוון החוצה.

בעלי חפני טוען שהעסק כדאי בהחלט ומגשים את מטרתו העיקרית שהיא מצב רוח לבעלת הבית, רווח ממשי?... לא! לא ממש...

רשות הדיבור לסופגי: הום, הוהום, חפניאלה מזכירה מכל כיוון את הסופגניה הקלאסית - נוספת ריבה אבל נאכלת עד תום ולא נודע כי באה אל קרבה.

הבאים בתור, בני הזוג ש' (השם המלא, שמרון, שמור במערכת) בבקשה!

שלום נעים מאוד!

אנו בני זוג העובדים לפרנסתנו במשרות מלאות ומרויחים יחד סכום בן x ספרות (המספר המלא, חמישה, שמור במערכת). המשכורת נותנת תחושת רווחה ואי אלו דמיונות לגבי קופת חסכון אבל כמה ימים לאחר מכן לא נותר שום סכום שאפשר להגות בו.

סופגי: התנהלות בני הזוג מזכירה סופגניה עם מילוי דמוי ריבת חלב ספוגי ובלתי אכיל, זה נראה טוב, מגרה בלוטות, אבל לבסוף נותר בצלחת.

נקסט פליז!

אוהו כאן הילה מלאת התהילה המחזיקה משרד מאויש בשמונה מזכירות לתפארה!

ידיה של הילה מפזרות אבקת זהב מנצנצת בכל מקום שאליו תגיע וקוטפות המוווון כסף,

אך בערבו של יום מתחלק הכסף בין שמונה הגמדות, צרכי המשרד ועוד אי אלו זוטות המעניינות רק את מס הכנסה אבל לא את ביטוח לאומי ולכן גם צלחתה של הילה נותרת ריקה.

"אלמלא רבי נתן, לא היה נשאר עלה אחד ממוני"
רבי נחמן מברסלב

הערב לו חיכיתן!

כ"ג שבט ה'תשפ"ה

לכבוד הילולת התלמיד האהוב

הרה"ק רבי נתן מברסלב זצוק"ל
תלמידו של רביה"ק רבי נחמן מברסלב זיע"א

ח' טבת תשפ"ה

יום רביעי | בית שמש | 20:00

מחזור

לפרטים נוספים: קו חברות מקשיבות 079.607.6720 או במייל keneshaverot@gmail.com
להשתתפות בתרומות, הנצחות והקדשות התקשרי: 055-6725478

סטודיו נוח צדק - 5232962-054

גם את זוכה להיות
חלק מהגם הזה!

כל אלו שאת מבינה
מבוא אור גדול אולם

המעט שלך:

מנצח הרבה חושך

חברות מקשיבות

במבצע חנוכה

למצטרפות חדשות

מהיום ניתן להזמין
גם חבילות הפצה קטנות

079.607.6720 התקשרי והזמיני את החבילה המתאימה לך:

nekudatemet148@gmail.com 054.8492.887

ועל הניסים שעשית לנו בזמן הזה

כימי עקבתא דמשיחא כשעמדה
מלכות הרשעה על נשות עמך ישראל
להשכיחן אהבתך ולהעבירן מדעת
צדיק האמת
ואתה ברחמיך הרבים עמדת להן
בעת צרתן
שלחת חיזוקים מול קולות מחלישים
כוחות ושמחה מרובים מעלונים
מועטים
ועוד בתים שמוארים באור הצדיקים
ולך עשית שם גדול וקדוש בעולמך