

# חברות מקשיבות

סיפורי אלטיות

## "והכלל, שצריך להתנפר

מאד בכל הפחות להיות אך שמח תמיד כי טבע האדם למשך עצמו למרה שחרה ועצבות מחמת פגעי ומקרי הזמן וכל אדם מלא יסורים על פן צריך להכריח את עצמו בכח גדול להיות בשמחה תמיד ולשמח את עצמו בכל אשר יוכל ואפלו במלי דשטותא... (ליקוטי מוהרן תנינא כד')



### לב הנחל לבנות הנעורים

על פנינת החיזוק, שמעתן? סיפורים מהשטח. עמ' 15

להרים את הלב עם תרגילי שמחה-  
**טל המורה לשמחה** | 12

כלה נזקקת, מעשה מבוהל, ישועה כפולה.  
**תמונות חיים** | 10

רוצה להיות בשמחה? שיתופי הקודאות האלו יקפיצו לך את הלב!  
**קפסולת התחזקות** | 9

מרגישה חסומה. איך יוצאים לדרך?  
**מתבוננות במעשיות** | 4

## מי רוצה להתחפש למלכת אסתר?

מחפרים ומבזים שמבקשים אותה יותר "מעודכנת" / "בעניינים" / "מתמצאת"; שממשיכה לכסוף ולהתפלל ומבקשת את קרבת הצדיקים. זה השבח הגדול ביותר!

### להריח את הטוב

במגילה יש עיסוק שלם בריחות ובתמרוקים. הריח הוא דבר רוחני ומסמל יראת השם. ולמה? כי למרות שאין לו ממשות, כולם מודים בו. רק מי שאיבד את חוש הריח יכול להתווכח שאין כאן דבר שמריח... (המלבי"ם). אסתר נקראה הדסה על שם הריח הטוב שהיה לה לענייני הרוחניות. היא הריחה את הקדושה וביקשה אותה. זה היה הרצון הפנימי שלה, גם כשהיא הגיעה בעל כורחה לבית אחשוורוש...

רבינו מלמד אותנו שהמבחן האמיתי הוא: מה את רוצה? עני לעצמך ותגלי - שכל סגולות האבנים הטובות חבויות בכך. ונכון, גם אם לפעמים אנחנו בבחינת "אסתר" ונפלנו רחוק, אנחנו לא מרגישות את הבהירות, החיים נסתרים מאתנו, מאורעות הזמן מבבלים אותנו ואנחנו כושלות בין הזירות - בכל זאת אנחנו נקראות הדסה כל עוד אנחנו מריחות את האמת גם בתוך הסתרות חיינו. אנחנו קוראות רק אליו יתברך, מאמינות בלב שלם שהשם אתנו, עמנו ואצלנו, ומשמחות את עצמנו בכל מה שאפשר! ומי שהתקרבה לאור של רבינו הקדוש, אותה כבר אי אפשר להטעות!

העלון החודש מלא וגדוש בשמחה ובהתחזקות לימי הפורים ולכל השנה כולה. תודה גדולה לכל התומכות והעוסקות במלאכה. ברכת השם עליכן!

יהי רצון שנזכה החודש הזה לאור גדול, ויחד עם החסד העצום שמתעורר בשמיים בימי הפורים הבעל"ט נטיב את דרכינו, ונזכה לקרבת הצדיקים ולגאולה שלמה ברחמים וברצון.

**פורים שמח ותמיד שמח,  
חברות מקשיבות.**

זה היה החלום של כולנו בגיל חמש, שש ואולי אפילו תשע: רצון עמוק להיות אסתר המלכה! בשמלה מנופחת וכתר על הראש, אולי אמה תסכים שנקנה גם שרביט? לזו של שנה שעברה נפלו היהלומים...

ולמה כולנו רצינו להיות אסתר המלכה (ואולי בסתר ליבנו עדיין רוצות)? כי אסתר הקשיבה למרדכי הצדיק! המגילה מדגישה כי מרדכי היה אומן את הדסה, ורבינו מלמד אותנו שאומן זה מלשון אמונה. מרדכי הכניס באסתר אמונה כזו גדולה, אמונה שגידלה אותה להיות צדקת גדולה כזו.

גם אני וגם את גדלות על ידי אמונה. הצדיק מגיע עד אלינו למקומות הנמוכים ומאיר לנו דעת כזו שגם אנחנו נוכל להתקרב להשם. ר' גדליה קעניג זצ"ל היה אומר: "אין לך נפילה ומנהרה בשאול תחתית, שרביט"ל לא ביקר שם לפניך והשאר לך נר או פנס שתוכל לצאת משם".

### אישה יהודיה - איזה שבח!

פעם אחת לקחו המתנגדים את ר' מרדכי, אחד מתלמידיו הנאמנים ביותר של רבי נתן, ברחובה של עיר והיכוהו נמרצות עד שיבטיח שיעזוב את רבו. ולא רצה להגיד בפיו הבטחות רעות כאלו, רק צעק וקרא בקול גדול: "ומרדכי לא יכרע ולא ישתחוה". הוא למד מרבו שקרבת השם וקרבת הצדיקים דורשת מסירות נפש והרבה צעקות להשם...

ובאמת, מהו הדבר שהצדיק מחדיר בפנימיותנו? ומה עיקר שבחו של מרדכי? "איש יהודי". לא מצאנו שבח דומה בתנ"ך. וגם לא על מצבות בבתי הקברות. לכאורה, זהו שבח כל כך פשוט. מי את? "אישה יהודיה". כל אחת יכולה להגיד את זה. אך מרדכי גילה לנו שזהו השבח הגדול ביותר שאפשר לתת לכל יהודי ויהודיה מישראל.

יהודיה שדבקה בחן של היהדות האמתית ומבזה את החן של שקר ששוטף את הרחובות; שלא מתבלבלת מריבוי החפצים והצרכים שמפיץ העולם הזה; יהודיה שעומדת איתנה כנגד

לקבלת העלון במייל,  
תגובות, הערות והארות  
a033134270@gmail.com

העלון מוקדש  
לישועת עם ישראל  
ולגאולה שלמה ברחמים



להזמנת עלונים להפצה או להזמנת מוני אישי  
בוקו חברות מקשיבות:  
03.3134.270 < שלוחה 1

לתרומות  
נדרים פלוס - אור העולם  
< חברות מקשיבות

בהעברה בנקאית  
למס' 6987607  
סניף 897 בנק לאומי 10  
ע"ש עמותת "מתחברים לאור העולם"  
לציין עבר חברות מקשיבות

במערכת אשתי של נדרים פון:  
03.3134.270 < שלוחה 2

יצא לאור על ידי  
נשות ברסלב צפת

לקבלת העלון במייל,  
תגובות, הערות והארות  
a033134270@gmail.com

עריכה לשונית:  
7.7 בהר - 054-846-9963

עיצוב ועריכה גרפית:  
בבלום





מעשה מבר מלך שעשוי מאבנים טובות

# פרק ב' הבטחת הצדיק

## תקציר:

סיפרנו על המלך שלא היו לו בנים, וגזר על היהודים להתפלל, ואכן בזכות הצדיק הגנוז נולדה לו בת מוכשרת מאוד. בפרק הזה המלך מתעורר לגזור שוב על היהודים להתפלל, הפעם בשביל שילוד לו בן שירש את מלכותו.

אחר כך נכסף המלך מאד שיהיה לו בן כדי שלא תהיה מסבת מלכותו לאיש זר

דווקא דרכי נושכת ולכות השם בעולם! איך אני זוכה או רוצה לאלות את ולכותו האופן פרטי?

וגזר שוב על היהודים שיתפללו שיהיה לו בן

האלך רוצה שאכיר את הטוב שגנוז בי דווקא על ידי שאתפלו על כר. בואי נעזור לדקה של תפילה על הטוב הכבוש הזה, שיש בי, אך נעלם...

והיו מבקשים וחפשים את הצדיק הנ"ל ולא מצאו אותו, כי כבר נפטר. ובקשו עוד ומצאו עוד צדיק גנוז

יש צדיק מופלא שיכול להביא אותי לאלא את השליחות האישית שלי אני זוכה לדעת ומנוח? אשרי! הוא בוודאי יעזור לי...

ואמרו לו שיתן להמלך בן ואמר שאינו יודע כלל והודיעו להמלך, ואמר לו המלך גם כן כנ"ל: הלא היהודים בידי וכו' כנ"ל אמר לו החכם [הינו זה הצדיק הנ"ל]: תוכל לעשות מה שאצווה? אמר המלך: הן. אמר לו החכם: אני צריך שתביא כל המיני אבנים טובות כי כל אבן טוב, יש לו סגלה אחרת כי יש אצל המלכים ספר שכתוב בו כל מיני האבנים טובות אמר המלך: אני אוציא חצי מלכותי כדי שיהיה לי בן והלך והביא לו כל מיני האבנים טובות. ולקחם החכם והדקם [פורר אותם] ולקח כוס יין ונתנם לתוכו ונתן חצי הכוס להמלך לשותות וחציה להמלכה ואמר להם שיהיה להם בן שיהיה כלו מאבנים טובות ויהיו בו כל הסגלות של כל האבנים טובות והלך למקומו.





## מה השליחות שלי בעולם?



שְׁלוֹם תָּמִיד,  
חזרתי בתשובה ב"ה, ובהתחלה הכוון היה בהתלהבות  
ובשלווה. עם הזמן אני מרגישה שחיקה וצומצום רגשי. חדשות  
קשות שאין לי כוח לשמוע, ואז כמעט על עצמי שאין לי אה מספיק  
פתוח. בנוסף יש לי קושי ביחסים עם אנשים - אני חווה הרבה  
ביקורת, כלפי הסובבים אותי וגם כלפי עצמי, ותחושת ריחוק  
שמכבידה עליי.

עברתי לא מעט בחיי, ויש בי רצון עמוק לתרום ולעשות טוב.  
אודתי תיאסרון פלייבק ואני משתוקקת לפתוח קבוצה או לצרף  
מרחב משמעותי, אבל משהו בי חוסם ולא מצליח לצאת לדרך.  
איך אפשר להחזיק אה פתוח לצרות הכלל, להתמודד עם  
הקושי מול אנשים, ולהרגיש שאני עושה משהו משמעותי בעולם?  
יעל, צמנאל

### שְׁלוֹם יַעַל יְקָרָה,

במעשיה שלנו, המלך משתוקק לבן דווקא. בן הוא כוח של השפעה. אבל השפעה אינה אפשרית בלי תפילה, ובלי למצוא את נקודת הצדיק שבתוכי, הנקודה המיוחדת לי שאותה אני רוצה להשפיע. המלך מחפש אחר צדיק גנוז שיתפלל עליו לבן דווקא כי הכוח הזכרי הוא כוח של השפעה.

גם כך יש כוח של מלכות, של השפעה, שאת רוצה להשתמש בו, שלא תהיה מלכותך מוסבת לזרים, שלא תרגישי שאת זרה לעצמך, שמה שאת עושה נהיה עלייך 'לזרא'. כדי לזכות להשפיע צריך להתפלל בסבלנות ולראות לאן השם יתברך מכונן אותך.

התפילה כוללת שיח במילים שלי, מה אני רוצה בחיים, למה, מה אני מרגישה כשזה לא קורה (שם יש מפתח להרבה ריפוי). תוכלי לשאול את עצמך - מי אני רוצה להיות? איזו אישה, אמא, בת, יהודיה, בחלומות הכי טובים שלי, איך אני שם דרך הגעגוע למי שאני רוצה להיות, לפעולות שאני רוצה לפעול בעולם - את נוגעת בחלום ורוקמת אותו. לאט לאט.

הבת בסיפור היא אומות העולם שהחן נפל אצלם והם מתקנאים בנו, אבל המלך רוצה את עם ישראל דווקא, שנקראים בנים למקום. המלך בסיפור, מוכן לשלם הרבה כסף, בשביל להמשיך עליו את הפוטנציאל

הזה של ההשפעה. הוא לוקח את ספר הסגולות הטובות, התורה הקדושה, ומביא את האבנים הטובות, את נשמות ישראל שכל אחד כלול באותה תורה ויש לו את הסגולה שלו. החכם לוקח אותם וטוחן אותם יחד, פי כל אדם טוב, יש לו סגלה אחרת. "כי צריך כל אדם לומר: כל העולם לא נברא אלא בשבילי" (סנהדרין לו) נמצא, כשהעולם נברא בשבילי, צריך אני לראות ולעין בכל עת בתקון העולם ולמלאת חסרון העולם ולהתפלל בעבורם" (ליקו"מ ה' א'). את ואני מורכבות מאחדות אחת שלמה של נשמות, ממש כמו האבנים של יעקב אבינו, שרצו כל כך לעשות טוב והתאחדו יחד.

'ולקחם החכם והדיקם' - פשוט, לסגל לעצמי אהבת ישראל פשוטה ועין טובה על עצמי ועל העולם.

בתוכנו יש הרבה סגולות כי נוצרנו מאבנים טובות. הסוד הגדול הוא ההתכללות והקיבוץ של כל הטוב הזה יחד. כדי לחלום חלומות של שמיים, את צריכה להציב את הסולם שלך על ארץ יציבה, להניח את הראש על אחדות. בלי לצרוך חדשות, את יכולה פשוט להתפלל על עם ישראל. העם שלנו מתגעגע וזקוק לתפילות של כל אחת ואחת. כל דיבור כזה מונע אסונות, מבטל גזירות וממהר גאולה. וגם את זקוקה להן.

למצוא נקודה טובה באנשים שקשה לך

איתם, זה בעצמו הופך אותך לשלמה יותר. כי הנשמה שלך כלולה בכל נשמות ישראל, וכשאת רואה בהם טוב, את מתוודעת לתערובת האבנים הטובות שנמצאת בתוכך. רק אז יכול לבוא סולם שהיה מוצב ארצה - באחדות, וראשו מגיע השמיים. יש לך רצונות גבוהים אבל בואי נתבונן מה בארץ: את מוכנה בדרך שמתאימה לך לסגל יותר אחדות למי שסביבך? ומה איתך? להתחיל לראות כך איזה טוב, איזו סגולה יפה של אבן טובה?

האחדות בין כל הטוב שגלום גם בגרוע שבגרועים יכולה לבוא דרך הסכמה לקחת גוש עפר בוצי וללטש אותו עוד ועוד עד שאת מגלה בו יהלום... זו עבודה...

### נסיים בתרגיל אזוראי קטן וחמוד:

קחי נשימה עמוקה. עצמי עיניים. חשבי על דמות שקשה לך איתה. חפשי בה משהו טוב. מצאת? יופי. איך ההרגשה? ועכשיו בצעי את אותו התרגיל על עצמך - האם את מוכנה להכיר שאת עשויה מאבנים טובות? שאת חלק מעם מופלא, ואת מונחת על קרקע בטוחה ואוהבת עם רצונות שמגיעים לשמי שמיים? עכשיו פשוט, אחרי שראית אור בפנים, צאי לעולם. את אור גדול.

לשליחת שאלה: [t0527161339@gmail.com](mailto:t0527161339@gmail.com)

## תפילה למחיית עמלק

"רבונו של עולם, אתה לבד יודע תקף הנס שהיה אז בימי מרדכי ואסתר, שזכו לנצח מלחמת המן עמלק, למחות שםם וזכרם מן העולם, ואיך זכו להמשיך על-ידי זה הארה נפלאה וישועה נוראה בכל דור ודור, ואיך עתה כל חיותנו ותקותנו לצאת מגלותנו בגוף ונפש הוא רק על-ידי תקף הנס הזה, כי אנו עומדים ומצפים לישועתך, כאשר עזרתם אז להכניע ולשבר קלפת המן עמלק לעקר ולבטל ולהכניע זממתו הגדולה, ולגלות אמונת השגחתך בעולם, ולחזור ולקיים ולקבל מחדש קדשת תורתך הקדושה, כן תעמד בעזרתנו סלה בכל דור ודור, עד אשר תנצח המלחמה בשלמות למחות זכר עמלק לגמרי ולהעביר רוח הטמאה מן הארץ, ולהשיבנו אליך באמת ולהוציאנו מגלותנו המרה. על כן באתי לפניך אדון הנפלאות, שתשים לבך לגדל צרות נפשנו ותביט בענינו ועמלנו, ואל תביט במעללינו, ותעשה עמנו נסים נפלאים ונוראים, נסים של פורים, באפן שתסבב סבות לטובה, שנוקה לשוב אליך בחיינו חיש קל מהרה, ולא נשוב עוד לכסלה" (ליקוטי תפילות מ"א)



## אמן המסכות

אני לא שמחה  
כי העולם הזה קל  
אני לא מתנחמת  
שלא אחזה כאב בכלל  
אני רואה את עצמי ואת דוק הגעגוע  
את הכמיהה, הרגישות, את הלב -  
הוא פצוע.

בגרעין שלי אני שמחה  
מהמשלמות של המשחק,  
מאמנות המסכה  
שהכאב כל כך כואב  
שהכל הולך לטוב!  
שהלבד כל כך בודד  
שאני אתה נמצאת קרוב!  
יריעה דקיקה של כלום ורע-  
שמכסה על האמת  
זה מדהים שזה משלם  
עד שאפשר להתבלבל  
איך שעובר עלי  
אני צוחקת ובוכה  
מהמשלמות של המשחק,  
מאמנות המסכה.

## מילתא דשטותא .גריזולט



## ברוכה הבאה למוזיאון

כן אני יודעת שעכשיו פורים, אבל חייבת לדבר על פסח, אין ברירה הוא מחכה לנו בסיבוב. הנה זה עומד אחר כתלנו - כן אני יודעת שזה מאלול אבל כמו שאמרתי אין ברירה, כי פסח; אז ברוכות הבאות למוזיאון, בתור האוצרת אני מתכבדת להז- מינכן לסיור מודרך!  
נתחיל במבואה-

הנה ניצב מולנו מוצג יוקרתי האוצר בתוכו אובייקטים עתיקים ונדירים! ניגש אליו ונפתח את הדלת: לפנינו מדפים מדפים, חלקם עם מגירה נשלפת ובחלקם איננה כי אבדה אל הקלח, המודף שבגובה עינינו מעוצב בסגנון לואי התשעה עשר- נטיפי גלדים יפהיפים של קרח ומתחתם תבניות בסגנון בריטי-קולי נרי (אינגליש קייק) ובתוכם שאריות שוקי תרנגולת ופתיתי סולת בלולה בשמן משבת עתיקה.

הלאה למגירה הבאה- חלות קלועות בדיוק כמו בדורות עברו מזכרת משבת אירוח מרובת משתתפים בה נקנו חלות בכמות מופרזת.

על המגירות הבאות נוותר מחוסר עניין לציבור ונמשיך שמא- לה לעבר חדר ילדים בסגנון שנות האלפיים. בחדר מיטות עשויות עץ המשמשות ללינת לילה עבור ילדים בוגרים וקטי נים, אם נעיף מבט לפינה הדרומית מזרחית נזכה לחזות בעוד מוצג מוזיאוני ייחודי מסוגו! זהו בעצם מושב רכב המשמש לשינוע תינוקות ומוצב פה בפינה משיקולי עלות-תועלת וחבל לזרוק. שיני הזמן נגסו בו והערימו עליו מיני טקסטיל לבישים ופחות וכן אקססוריז לשימושים מגוונים מתקופות שונות בהיסטוריה. שווה לנבור בערימה ולגלות ממצאים מעניינים, מה שתמצאו- שלכן!

מכאן נפנה ימינה לחדר המעוצב בהשראת המכירה הסינית של עזר מציון- נגיעות של ורוד על לבן ואפור לפי כללי העיצוב המודרני- 10 30 60 (למען הדייק- 60% לבן 30% אפור 10% ורוד). זהו כלל הנוגה בקורסי העיצוב למיניהם וזלג הנה בטעות ובאופן חינמי סודי ביותר! התוצאה- לפניכן!

מה ששייך כאן למוזיאון זו חלוטין שידת הנעליים המכילה זוגות אמנותיים עם טאצ' אישי לכל נעל- פה סדק שם חור- הכול הכול עבודת יד!

נחזור למטבח שדילגנו עליו בהתחלה, מקווה שסידרו אותו בינתיים, זוהי השלוחה הראשית של המוזיאון ואם לא היינו כאן- לא עשינו כלום.

עומד מולנו בגאון מבנה ארכיטקטוני בנוי לתלפיות בעל דל- תיים נעות על צירים ונפתחות אחת לדקה, אתם פותחים ונשיי מתכם נעתקת תלתי משמע- אם מהערכה, אם מהפתעה ואם מ...לא משנה... אכן לפניכם מוצגים מרתקים ביותר המשומרים בקפדנות לפי כללי השימור של כל עקרת באשר היא ואין צורך אפילו לפרט.

ישנם פינוט נוספות מסקרנות לא פחות- כמו המדף התחתון בוויטרינה, הפינה הנסתר מאחורי ארון הפרוזדור ומעבר לדלת חדר הכביסה.

שמתם לב שהכל מאחורי, מתחת ובמחותרת? זוהי פעילות מיוחדת מטעם המוזיאון ושמה "חדר בריחה"- מניחים חפץ ובורחים. משאירים לאוצרת לתייק, לקטלג ולשמר.

מציעה לכם לסקור היטב את שלל המוצגים ויצירות האומנות, פסח בפתח והמוזיאון המרתק עומד לקראת סגירה.

נשוב לשרת אתכן בעוד שנה.

על  
סימנים  
בדרך  
בזכות  
הצדיק

# הצדיק שדורש בשלומי

## יד במטע הבננות

**נויה מירושלים**, אם למשפחה ברוכה, לא שוכחת את נויה הצעירה והמבולבלת שהייתה אי אז לפני שנים רבות, נויה שנשלחה אליה יד מהשמיים ונתנה לה רפואות יקרות. וכך היא מתארת:

"זה היה כשהייתי בחורה צעירה ורחוקה בשנות העשרים המוקדמות. הייתי מאוד מבולבלת, והרגשתי שאני רוצה לנסוע רחוק. הכי רחוק שרק אפשר. לא רק אני ביקשתי טיול לחו"ל, הרבה מחברותיי עשו כן. אבל אני הייתי תמיד ילדה של בית, ופתאום, מילדת שמנת עטופה ואהובה - מצאתי את עצמי לבד בארץ זרה - תאילנד! הסתובבתי שם במרחבים, נשמה אבודה.

"באחת הפעמים הגעתי למטע בננות יפהפה. לא הייתה שם נפש חיה. קילומטרים על קילומטרים מלאים בננות, אני ושמיים אינסופיים. הלכתי שם, הרגשתי את כל הבננות לועגות לי. מה אני עושה כאן? מה חשבתי למצוא? התיישבתי על גזע עץ ופשוט בכיתי את חיי.

"האם בשביל זה הגעתי לעולם? להסתובב בתאילנד במטע בננות?"

"פתאום מאחורי העץ אני רואה יד. זה נשמע הזוי, אבל מישהו זרק חוברת ונעלם כלעומת שבא. אני מרימה, מסתכלת: "הכיסא הריק", כתוב בה.

"בנהלתי. הסתובבתי אחורה. מי הוא זה שהביא לי את זה? לא ראיתי נפש חיה. אני מסתכלת על הספר. רואה כיסא ריק ואת השם: רבי נחמן מברסלב. מי הוא רבי נחמן, לא היה לי מושג, אבל נמשכתי לזה בעבותות קסם. פתחתי את החוברת וכל משפט שקראתי הרגיש כמו רטייה על הלב. הכול מדבר לנשמה שלי! אילו משפטים חזקים, אילו עוצמות! דילגתי את כל שדה הבננות חזור. בסוף המטע, הייתה תאילנדית שמכרה מחברות חומות. קניתי מחברת אחת ופשוט חזרתי לי לאותו העץ. ישבתי שם והעתקתי את כל החוברת למחברת שלי."

**למה העתקת? יכולת לקחת את הספר!**

"בטח שלקחתי את הספר, אבל רציתי שזה ייכנס ללב. אי אפשר להסביר את זה. רציתי לבלוע את כל המשפטים שהיו שם. אחרי שסיימתי, קמתי ברגליים קלות והלכתי משם. כך התחיל מסע התשובה שלי. המיוחד הוא שהצדיק

המן-עמלק בא אלינו במרמה. לוקח את נקודת הצדיק שיש בכל אחת מאתנו ומבקש לתלות אותה על עץ גבוה חמישים אמה. שם! את רואה? במרחק! כל ענייני הרוחניות לא באמת קשורים אלייך. אולי לצדיקות, לנשים כשרות באמת, אבל את? איך שאת נראית? מה הקשר שלך לעניינים גבוהים? את עמוק באדמה!

**"וּמַרְדְּכַי יָדַע אֶת כָּל אֲשֶׁר נַעֲשָׂה"** (מגילת אסתר ד'). כנגד המן-עמלק שמבקש למחות את לחלוחית הרגש לקדושה - מגיע הצדיק שידוע את מקומו, מלחמתנו וחלישות דעתנו. הוא בא ומגלה לכל נשמה בישראל - את "האהבה שבדעת", מראה לה איך בשורש - היא קשורה לבורא עולם בקשר חזק בל יינתק. "מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה ונהרות לא ישטפוה", תאוות, מידות רעות, אופנות מתחלפות וחו של שקר, כל הרע - לא שייך אלייך, נשמה קדושה. את יכולה להתרומם מכל מקום שהוא. ואם נפלת עמוק? אדרבה, משם תעשי הכי הרבה נחת רוח לבורא עולמים, אם תקומי שוב. כי כך היא דרכו של הצדיק לשלוח קרני אור, לדרוש בשלומנו, **"לְדַעַת אֶת שְׁלוֹם אֶסְתֵּר וְמָה יַעֲשֶׂה בָּהּ"**.

**איתנו חמש נשים מדהימות שקיבלו קרני אור במקומות בלתי אפשריים ובדרכים מגוונות. הן משתפות בדמע על רגעים של קרבת אלוקים בזכות הצדיק הקדוש ששאל לשלומן...**



מצליחה. מתבוננת יותר - מרגישה עומס נפשי כזה שהולך וגודל וחונק אותי לגמרי. כמה התמודדויות! כמה זירות! כמה מעברים! אחרי עשרים דקות של הליכה ומילים שנתקעות בגרון, כמעט התייאשתי מלנסות. ופתאום, בעיקול דרכים ראיתי פתק קמוט על הרצפה. הסתכלתי עליו, זהו קלף משחק בכלל, כתוב עליו "הדרך לצדיק". כבר הבנתי שזה קלף בשבילי. הרמתי אותו מהמדרכה המאובקת.

"מה הבטיח רבינו הקדוש לבאים על ציונו?" שאל הקלף באותיות זורחות. את התשובה ידעתי לבד: 'שכל מי שיגיע אליו הוא ישתטח לאורך ולרוחב להוציא אותו מהגיהנום גם אם עבר עוונות קשים', ברור לא? אני הופכת את הקלף, לראות מה נכתב כתשובה ומוצאת סימן שאלה גדול וכחול. אין תשובות פה. זה קלף של שאלה בלבד. עצרתי רגע, ופתאום קיבלתי כזו הארה! הרגשתי שהצדיק מדבר איתי.

"עצם זה שקיבלתי קלף שנקרא 'הדרך לצדיק' מראה לי - יצאת להתבודד? התגברת על המניעות ופשוט התחלת לצעוד? תני חיך! את מקיימת את עצת העצות של רבינו! את כבר בדרך הנכונה! בדרך לתיקון המלא שלך. וזה שאין תשובות לקלף, זו התשובה בעצמה! פתאום הרגשתי שהשתנה הטון של השאלה הזאת. במקום סימן שאלה, יש שם סימן תמיהה (!?) מה הבטיח לנו רבינו הקדוש? שכחת? שכחת שגם את כלולה בהבטחה המנחמת הזו? את בדרך, אוהבים אותך ועוזרים לך, הכול יהיה בסדר! הרגשתי שזו תשובה להתבודדות המבולבלת שלי."

## נמשכתי לסמל של "האש שלי" כמו מגנט...

**ענבר מבאר שבע** גדלה בבית מסורתי, ונפלה חלושות אל "הלא טוב". אבל הצדיק הגיע עד אליה וערך בה החייה. וכך היא מתארת את המסע המופלא שלה אל הקדושה:

"גדלתי בבית מסורתי, אבל בגיל העשרה נפלתי לתרבות רעה. הסתובבתי המון, נפשי בכתה במסתרם. תמיד כשהייתי נמצאת במקומות של רעש ובלגן הרגשתי קול פנימי מדבר אליי ואומר לי: 'ענבר, לכי הביתה. מה את עושה פה?' ממש פס קול קבוע שאמר לי לחדול, כמו גוער בך: 'את לא שייכת למקומות האלו'. אז הייתי קמה והולכת הביתה בוכייה. תמיד הייתי בצער, והרגשתי געגוע צורב בלב. לא ידעתי למה.

"יום אחד סבא שלי התיימן והצדיק, שהיה שומר על המסורת ולומד תורה, הביא לי ספר. 'משיבת נפש' כתוב עליו. 'שיהיה לידך לשמירה' הוא אמר לי. סבא שלי לא היה ברסלב, ובכל זאת הביא לי דווקא אותו. שמתתי את הספר בארון. וכשהייתי שומעת בתוכי את הקולות שדוחקים בי לחזור ומגיעה הביתה לפנות בוקר בוכייה, הייתי פותחת את הארון, מוציאה את הספר וקוראת בשקיקה... שותה בצמא את המילים ומקבלת נחמה אמיתית. דע לך שגם מהמקום שאתה מונח שם אפשר להתקרב להשם יתברך ולקרוא אליו יתברך. לשונות כאלו שריפאו אותי מבפנים."

### ואיך הצלחת לצאת מהסחרחרה של עולם השקר?

"רחמי השם עליי! בשלב מסוים החלטתי להפסיק לצאת בלילות. כל החברות שלי יצאו - ואני נשארת בבית. החברה לא הבינו. מה קרה לי? מפה התחיל החיבור הפנימי שלי לרוחניות. בזמן שהתפנה לי חיפשתי מילוי אמיתי. התחלתי ללכת לשיעורי תורה. ספר משיבת נפש מלווה אותי. אני נופלת וקמה והוא איתי. אני מתקדמת ומתרחקת - והוא מלווה אותי. לא עוזב. בכריכת הספר הייתה תמונה של הציון של רבינו. אז לא ידעתי מה זה ואיפה זה. הייתי מדברת עם השם: 'מה זה המקום הזה? מי זה שם? אני רוצה פשוט להיות שם!' ככה כמה

המשיך ללוות אותי. בכל מקום - הוא הציץ עליי! שאל שלומי! 'עזבתי את תאילנד ונסעתי להודו. שנה שלמה הייתי שם מתחזקת עוד ועוד. כבר קיבלתי על עצמי שבת, וכבר היו איתי עוד בחורות ישראליות שהיו גם הן בתהליך רוחני. הגיע יום הולדת. אחת החברות ביקשה לשמח אותי ושאלה אותי מה אני רוצה. 'במבה' ענית לה. נשמע טיפשי, אבל שם בהודו, קשה למצוא חטיפים כאלו לקנייה. היא נסעה ערים וגאיות במטרה למצוא לי במבה. כשנכנסה לאחת העיירות הנידחות בצפון הודו פגשה את הרב ארז משה דורון שליט"א. 'יש לי חברה, היא מתקרבת ליהדות, לא יודעת מה עובר עליה, משהו קצת לא ברור. ועכשיו היא ביקשה במבה ליום ההולדת, אז הלכתי למצוא לה' הסבירה לו. במבה, לא היה לו במצא, אבל נרות שבת והשתפכות הנפש היו לו. הוא שלח לה עבורי. כל כך התרגשתי. דיבורים משיבי נפש! לאוטיזם הנפשי שהייתי בו אז, כמו שאני מכנה את זה היום, זאת הייתה רפואה עמוקה. ישבתי כל הלילה וקראתי את השתפכות הנפש. 'היה שם דיבור שהחייא אותי ממש. משהו כמו - כשאתה נמצא בתוך בור חלק ומנסה לעלות, וזה לא מצליח, הבור חלק ואתה לא מתייאש - ומנסה שוב - תדע שהתכלית של כל הנפילות האלו - היא העלייה. היו עוד. הדיבורים האלו השיבו את נפשי ממש."

### היו עוד פעמים שהרגשתי את הליווי של הצדיק?

"כן. עליתי לאחד האוטובוסים המקומיים וישבתי על הגג. בהודו, אין מקומות ישיבה נורמליים. בפנים יושבות עיזים ופרות וריחות צחנה נישאים לכל עבר. הנסיעות שם ארוכות ומייגעות, לוקחות שעות ואפילו ימים! באמצע הדרך עלתה בחורה אחת ואמרה לי דבר לא הגיוני: 'הייתי עם חברה שלי, היא השתגעה לגמרי וחזרה בתשובה - היא אמרה שהבן אדם הראשון שיהיה לו באותיות של השם נ'ו' ו'ו' ו'ו' ו'ו' - אביא לו את החוברת הזאת', 'קוראים לי נויה' הודיתי באשמה, והיא מיד העבירה לידי חוברת של הרב בזנסון שמדברת על קדושת ישראל עם המון דיבורים מרבי נחמן. שמרתי אותה בתיק, הגעתי לנהר רחב, ישבתי סמוך לו וקראתי ללא הפסקה. באותו הרגע קיבלתי על עצמי צניעות.

"בהמשך הגעתי לבית חב"ד. כל יום הייתי יורדת לשם. הייתי באה עם חברה ועוזרת לרבנית לבשל כמויות אדירות לשבת. הם דיברו שם מאדמור"י חב"ד ואני, כאילו מבינה משהו מהחיים שלי, מתווכחת על רבי נחמן. נלחמת בשמו. רק רבי נחמן! מה נתן לי את הברען הזה? אין לי מושג. מרגישה שהצדיק שלף אותי בפיניצטה מכל החן של שקר של העולם הזה, מבית הצלמים של אחשוורוש, המקום הכי נמוך שיכול להיות, והציל אותי."

### ולאומן, מתי הגעת?

"זה לקח עוד מספר שנים, אבל הגעתי גם לאומן. בכיתי מאוד. התפללתי חזק שאני רוצה להתחתן ולהקים משפחה. הייתי כבר בת עשרים ושש, בחורה עם כברת דרך ארוכה מאחוריה. והנס התרחש. מיד כשחזרתי לארץ נפגשתי עם בעלי. תוך שלושה שבועות התארסנו, אחרי חודש התחתנו. עשרה חודשים ובתי הבכורה נולדה. היום היא כבר נשואה". כך פורטת לנו נויה את הדרך ממטע הבננות בואכה אומן, עם ליווי צמוד של הצדיק. אשריה!

## את בדרך הנכונה, תנשמי ותמשיכי!

**אורה מצפת** מצאה על הרצפה רמזים מהצדיק. הבינה: השם נמצא איתה, עמה ואצלה - תמיד. וכך היא מתארת:

"אני אוהבת להתבודד בהליכה, פשוט ללכת ולדבר עם השם. באחת הפעמים מצאתי את עצמי הולכת ומנסה להבין את מעברי חיי. לא

# אבל נולדה לי בלב, בתוך המצוקה הנבהלת, הרגשה כזו מנחמת - שיש צדיק שיודע ממה שעובר עליי.

אותי כאישה. גם בספרים הקדושים - הייתי קוראת על עצות יקרות לעבודת השם. ולמעשה כ-87% מהדברים שהטרידו אותי בחיים - לא נכנסו להגדרה הזו, רשמית. כלומר, היו התפילה והחגים - שעבורם קיבלתי הרבה אור איך להשתמש עם הדיבורים הקדושים, אבל תכל'ס - פעמים רבות הייתי מוטרדת ממילה של חברה, מבגד שלא מצאתי ומילד שובב שמוציא אותי מדעתי. ושמ - לא ידעתי איך לפתוח את קניית האוצרות ולהשתמש בהם. הרגשתי איך הדיבורים הקדושים נשארים קצת מעורפלים בתוכי. היו לי שאלות - אלו מהפתיח - ולא ידעתי לענות עליהן במבחן המציאות".

## באמת דילמה קשה! אז איך יישבת אותה בליבך?

"השם שלח לי תשובות! ברחמי העצומים גילה לי את אורו של הצדיק, איך הוא שייך לכל המדרגות. כן, גם אליי. לכל המצבים, כן, גם לאלו העצבניים מאחה"צ. לכל המקומות, גם לגינה ולמטבח... ר לכל הנשמות... כן, גם לנשים. ואדרבא - רצונו של הצדיק הוא "שתעשו את נשותיכם חסידות..."

"אני זוכרת פעם אחת בחג השבועות, חווייתי חוויה לא פשוטה של בהלה מאוד מאוד עמוקה, ותוך כדי ניסיתי להתמודד

קצת עם מחשבות של אמונה וצערות להשם. במוצאי החג, נזכרתי שיש לי רבי, שיש צדיק שמתהלך לפני חצר בית הנשים, שאורו הגדול מגיע לאלו שנסו וחלשו ושכחו. הוא רוצה לדעת את שלום נפשי ואת אשר יעשה לי. פתחתי קיצור ליקוטי מוהרן - איפה שנפתח. ופתאום, אני קוראת על קול הקריאה של היום טוב - שבו מתגלה שהכול מתנהג ברצונו יתברך... ואז רבינו מתאר את נפשי, הנדרסת במחשבות של כפירה שואגות שיש חיות רעות דורסים וטורפים, והם חכמי הטבע שרוצים להראות עליי חכמתם המטעית שהכל עליי הטבע חס ושלום, והם דורסים וטורפים רבים מבני עמנו... ואלו הנפשות הם כצפרים האחוזות בפתח... וקול שאגתם עולה ומתגבר על קול הקריאה של יום טוב..."

"היו שם עוד כל מיני פרטים שהייתי פשוט המומה איך הם שייכים לחוויה שעברתי. לא הכול אני יכולה לספר. לא הבנתי הכול בכלל. אבל נולדה לי בלב, בתוך המצוקה הנבהלת, הרגשה כזו מנחמת - שיש צדיק שיודע ממה שעובר עליי. שיש לו עצות כאלו עמוקות ורפואות נפש לכל מה שאני עוברת. אני יכולה פשוט להירגע... מאז, אני משתדלת להאמין בכל כוחי - שיש רפואה בליקוטי עצות גם לנפש שנפגעה ממילה של חברה. שיש תקווה בעלים לתרופה' גם ללב המוטרד מהבגד שטרם נמצא, ויש דעת אמיתית שתחזור אליי גם אם הילד השובב הוציא אותי ממנה... מרדכי יודע את כל אשר נעשה!"

**"ואני יודע ומאמין באמת שאדוננו מורנו ורבינו יודע היטב בכלליית ובפרטיות כל מה שנעשה עם כל הנפשות בכל דור ודור... יודע כל התקונים של כל אחד ואחד..."** (עלים לתרופה).

(מקורות כתבה ויריעת פתיחה: ספרי רבינו  
וביאור מגילת אסתר מהרה"ח קלצקי שליט"א)

פעמים. ובינתיים אני מתחזקת ומתחזקת... מגיעה לתיכון המסורת שלי עם חולצה מכופתרת וחצאית קפלים, כמו בת בית יעקב. "הנה הרבנית" היו צוחקים עליי. "בואו, תפנו לה מקום" לעגו לי.

"לא היה אכפת לי. ההתעוררות שהייתה לי רק הלכה וגברה. הייתה לי משיכה כמו מגנט לסמל של "האש שלי". הייתי מחפשת אותו בכל מקום. וגם מוצאת. "זה כמו שיש במשיבת נפש" הייתי ששה למצוא ספר חדש. וכך אספתי לי את ספרי ברסלב, עד שהיה לי את כל הסט. התחלתי להתבודד כמו שלמדתי בהשתפכות הנפש. ראיתי המון ניסים מההתבודדות. הייתי רק בת שמונה עשרה, אבל אמרתי לבורא עולם: "זהו, אני מיציתי את החיים עם ההבלים, אני רוצה רק אותך".

ענבר הקימה בית לתפארת ברוך השם, אבל את רגעים האלו שהצדיק שאל בשלומה, לא תשכח לעולם...

## שיר ידידות מחדר המדרגות

אודל מצפת מספרת על שיר ידידות מרבי יצחק ברייטער הי"ד שאהבה, ואיך הצדיק דרש איתו בשלומה:

"שיר ידידות מדבר על הקשר החזק לצדיק, והוא אהוב עליי ביותר. המילים שלו עושות לי טוב בלב ומחברות אותי מאוד לרבינו. כבר חודש בערך אני מחפשת איפה הוא כתוב. יש לי אותו בדיסק, אבל רציתי כל כך את השיר כתוב - שאוכל לשיר ביחד עם המנגינה.

"כל פעם ששמעתי את השיר - רציתי אותו כתוב. וחיפשתי. וכמעט התייאשתי. ושכחתי מזה קצת.

"באחד הימים בתי פותחת את הדלת ורצה אליי עם פתק. "אמא, מצאתי את זה במדרגות!" מגישה לי דף דפדפת פשוט מקופל. אני פותחת את הפתק, מגלה שכתוב עליו בכתב יד ברור ומובן את שיר ידידות. אין לי מילים לתאר איך התרגשתי. מה? הצדיק זימן לי לבית את השיר שלו! מה הסיכוי שהבית שלי תמצא דף בחדר המדרגות עם השיר הזה ותביא לי? זו הייתה הארה עצומה וחיבוק מהשם. כמובן שחיפשנו מיהו בעל הפתק הנעלם, שאלנו את השכנים חסידי ברסלב שיש לנו בבניין, אך זה לא שלהם. ואפילו השארנו מודעה שאצלנו אפשר לקבל את המציאה המופלאה הזו, אבל אף אחד לא דרש אותה. אז היא אצלי, הפתקא מהשמיים, מחממת לי את הלב, ומראה לי שהרצונות הטובים שלי פועלים פעולתם בשמיים... אחר כך הפנתה אותי חברה לזמירות שבת של "מלא וגדיש" שם זה מודפס, עכשיו יש לי פתקא וגם זמירות".

הוא רבינו מקור חכמה. ואמרתם מה לחי אדונינו מקור חכמה:

הוא ראש בני ישראל הוא איש חי. נחל נובע מקור חכמה:

## גם למטבח הצדיק מגיע?

הדיבורים של רבינו שייכים גם למטבח? תוהות נשים ומצקת בידן. אפשר להשתמש עם העצות של רבי נחמן גם, נניח, לעניין של פרנסה? שואלות את עצמן נשים עובדות, מתקתקות משימות על מקלדת. קראתי ציטוט מדהים על התחזקות במשיבת נפש, מהרהרות אימהות עייפות לעת ערב, איך הוא שייך אליי עכשיו, המותשת מהשכבת הצאן? רותי מבית שמש מגלה את השאלות שהסתתרו בליבה בתחילת ההתקרבות, ומספרת איך התעלתה משם והלאה:

"את רוב הדעת קיבלתי בתחילה דרך קווים שונים בברסלב. מטבע הדברים, הדוגמאות שבהן השתמשו המשפיעים היו שונות ממה שעניין



# קפסולת התחזקות-ADP השיתופים שלכן!

## והפעם: שיתופים נבחרים שלכן בנושא התחזקות בשמחה

### תאר אביטר

רבינו ציווה אותנו להיות בשמחה תמיד. תמיד! אמר לנו שהעצבות זה סטרא אחרא והשם שונא אותה. היצר הרע עומל קשות שהשמחה תישאר מושג ערטילאי ונחשק. אז איך זוכים להיות בשמחה? איך מושכים אותה אלינו? מה שאתן שיתכתן!

### תהילה אחרים

#### משתפת על פנקס פלא שמהפך הכול!

חזרתי מחתונה של קרובת משפחה, שחיכיתי לה כל כך הרבה זמן והיא נגמרה כל כך מהר... באחת וחצי בלילה הרגשתי דכדוך ועצבות אחרי הרעש של השמחה והריקודים האינסופיים. מחר מחכים לי הילדים ב-6 בבוקר שאכין אותם, אחר כך העבודה התובענית - ושום דבר מרגש לא מצפה לי באופק!

בקיצור זיהיתי תחילה של נפילה וידעתי שאם אני נותנת לעצמי להירדם עם המחשבות האלו, התחושה הזו תמשך לי גם מחר...

לפני שהיצר הרע יתחיל להתפלפל איתי קמתי על הרגליים (הכואבות) הוצאתי את \*פנקס 'אזמרה' מהארון ורשמתי שלוש נקודות טובות שעברו עליי במהלך היום. חזרתי למיטה כשמחשבותיי ממוקדות בשלושה מעשים טובים. וכך נרדמתי. יום למחרת השכמתי בעייפות אך בשמחה, והמשכנו את החתונה עם שירים וריקודים לפני היציאה ללימודים. השמחה שהיצר הרע רצה לגנוב נשארה אצלי ולא עזבה, בזכות עצת הפלא של רבינו!

**משתפת על משפט מכונן ותובנה עמוקה:**  
שמעתי בסיפור של מוצ"ש בקו מקושרת המדהים (02.50.111.60 שמרי לוי!) על חסיד שהיה עם הבעש"ט. בכל פעם שקיבל זהוב נתן אותו לאנשי הקלויז ולעניים. נפל ליבו של החסיד בקרבנו, הרי אין לנו פרוטה! אמר לו הבעל שם טוב משפט שהדליק לי את הלב ורציתי לרשום לי אותו במקום שאני אראה כל חיי: **"כל זמן שהשם יתברך בעולם אין לנו מה לדאוג"**.  
לפעמים אנחנו צריכות לקבל רשות ממישהו, לשמוח. אפשר להניח לכאבים ולצרות קצת בצד, ללמוד מילד קטן פשוט להסכים ללב להתחבר לתדר שמח, תדר של אשרינו שזכינו בכל הטוב שמקיף אותנו. כשמתחברים לשמחה, חוזר השפע והאור. רבי נתן אומר ש"אחרי העני רודפת העניות" ואם אדם נמצא בעצבות, הצער נמשך אחריו. לכן עוד יותר, לא צריך לחכות לזמן שתיתפר הצרה ואז נקרה מאושר, עכשיו, להתעקש, להכניס אותה ללב כי בכל אחת יש מעיין נובע של שמחה שלא תלויה בדבר, אלא בעצם זה שאת פשוט - יהודיה.

### פ' אביטר

#### מסדרת "ליצר הרע את המחשבות":

לפעמים אני כל כך עצובה, עד שאני לא מוכנה להודות בזה שכן שימחתי את עצמי קצת. 'בקושי מרגישים' אומר היצר הרע... אז אני מתחילה בשטויות עם הילדים, קולות של חיות, ללבוש משהו נחמד על הראש, ופתאום אני צוחקת, משתה ושמחה, לגמרי. והרשע שבלב חייב כבר להסכים איתי. אבל סתם שתדענה, שגם בלי לצחוק עד השמיים ושכל הבית ישמע, או גם אם אני "רק" מסכימה לבשל היום ולסדר את הבית, כי אני עושה בלב איזה חיוך, ואפילו חצי - גם זאת שמחה. אל תתני לו להגיד לך שלא.

### נ' אביטר

#### גילתה את סודו של החיוך:

פעם אחת הסתכלתי על עצמי וחשבתי, שהפנים שלי עכשיו הן סתם, לא מחייכות ולא עצובות, אולי נראות קצת נפולות בעצם... אז אמרתי לעצמי, אולי שיהיה לי חיוך על הפנים, סתם, כי אין סיבה להיות עצובים? הרמתי טיפה את זוויות הפה כלפי מעלה. אפילו לא חיוך ממש, רק סתם, שיהיה בכיוון הנכון. זה לא היה קשה, וזה קצת השפיע פנימה. ומאז אני מנסה להזכיר לעצמי כל הזמן, כשהפנים סתם, שיהיה טיפה חיוך.

### סירי אקרית גת

#### אימצה את מזל המרוקאית:

את ראש השנה האחרון עשיתי יחד עם חברה קרובה. באחת הסעודות התחלנו לחקות זקנה מרוקאית, אני הייתי מזל והיא רחל. עבר זמן מאז, ושכחתי מזה. אבל יום אחד כשאחד הילדים התפרץ והתחיל 'שמח' בבית, החלטתי להקפיץ את 'מזל' המרוקאית מהמחסן. זה שחרר אותי. כל הכעס התנדף ואיננו. פתאום גיליתי מחדש את הכוח של המילתא דשטותא. לי ולאותה חברה היה וואצאפ קולי שמועד לחיזוקים בעבודת השם, התקשרתי והחלטתי להקליט לה בקול המרוקאי הודעה. היא שמעה והתפקעה בצחוק. הרגשנו שהמתנה הזו של ראש השנה ממשכה ללוות אותנו. לא יאומן כמה זה מחייה. כך במקום שירי הרגילה שכועסת, אני משחררת את המזל שבתוכי. וגם אם הילדים רוצים שאמא תחזור, אני אומרת להם: "אמא רוצה כרגע לשמוח!"

### אביטל ארז

#### משתפת על המתנה ועל מתנה:

חיכינו כמה שנים לילדים, לא מדי הרבה ב"ה, אבל חיכינו. כשהתחיל להיות קצת קשה, והעצבות חדרה אל הלב, פשוט התחלתי לכתוב תודות לה - תודה על החיים הנפלאים שלי!! תודה על מה שכן יש לי! וגיליתי שבעצם לא חסר לי כלום! פשוט כלום! ובאמת הרגשתי כך, באמת באמת! והשמחה - כמובן הגיעה מאליה!!! נהייתי שמחה באמת, ואפילו הצלחתי להדביק בה אחרים, נהייתי מישהי אחרת - חיובית ושמחה! ומה בסוף קרה, אתן שואלות?! זכיתי לילד תוך שנה.



## כשנתת את כל כספך לצדקה / ה' ברודי

ולקוות לטוב... (מדהימה שאת!), חזרת הביתה וציפית לישועת השם.

ולא הפסקת לבקש על אמונה, להאמין בצדקה, ולהתחנן: "תן לי אות לטובה".

למחרת הכלה מתקשרת אלייך. היא מאושרת! ברוך השם. השם שולח. השם עוזר. איזה טוב השם.

'איך?' את חושבת בליבך, 'איך הוא שולח? יקרה, זאת אני ששלחת!'

ומיד את מתחזקת ואומרת לעצמך: 'לא נכון. השם שלח לה. אני זכיתי להיות הצינור'

ואת מחליטה שהנה, זה האות לטובה: חברה - כלה - מאושרת.

ואת שמחה בשמחתה עם הכסף שנפל עליהם פתאום מאנשים טובים. "מה זה משנה מי הם, שהשם יברך אותם" אומרת הכלה בשמחה, ואת עונה מכל הלב "אמן".

ושתיכן רוקדות יחד בשמחת כלה, והולכות לקנות בגדים. סופסוף הארנק שלה מלא כראוי לכלה ערב חתונתה.

ואת רואה איך הכסף שלך, זה שעמלת עליו כל כך הרבה זמן, נשפך על כל מיני שטויות של כלה שסוף סוף קיבלה קצת אויר לעצמה ומחליטה לקנות כל מיני דברים שהיא לעולם לא תשתמש בהם, סתם, כי היא כלה... ובא לך לצעוק לה 'היי תעצרי. רחמים על הכסף שלי!'

ואת נזכרת שוב שזה לא שלך, השם שלח לה... ואת מתקנת את עצמך ואומרת לה: "ברור, תתפנקי במה שבא לך, את כלה, את חייבת".

וכעבור יומיים בדיוק, הגיע הטלפון המיוחל, ושבוע אחר כך את כבר מאורסת, לאדם הכי מדהים בעולם, לחצי השני שלך, לזיווג שלך משורש נשמתך, שרק חיכה שתפתחי את הלב ואת היד, ותסמכי על השם בעיניים עצומות.

והכול היה שם, שקל אחד לא חסר בחתונה המהממת שלך. כמו שהשם יתברך שלח לה,

הוא שלח גם לך, בשפע ובנדיבות...

ובעיקר, מי שהיה הכי נוכח בחתונה שלך הוא בורא עולם בכבודו ובעצמו!

מי שלא ראה את חופתך, לא ראה חופה מרגשת מימיו. ובדרך אליה, בזמן שאת צועדת ביראה וברטט, אימא שלך מחזיקה לך את היד חזק חזק ולוחשת לך באוזן: "זה, כל זה, בזכות מסירות הנפש שלך..."

הגשם הירושלמי לא הפסיק לרדת וכל האנשים בכו יחד איתו, כולל הרב, החתן והכלה.

אין. אין תפילה שהולכת ריקם. ואין צדקה שהולכת ריקם. אין מציאות שאדם מוסר את נפשו ולא זוכה לישועה.

**"להודיע שכל קוויך לא יבושו ולא יכלמו לנצח כל החוסים בך"**

את, שהחלטת ביום בהיר אחד, ברגע של בלי מוח, בזריקת שכל מוחלטת, לקחת את כל הכסף שחסכת במשך שנים, הכסף שאמור לשמש לחתונה שלך, כי אין, כך הבהירו לך ההורים, אין מי שישלם אותה, כל שקל את צריכה לשים בחיסכון...

את / שלקחת הכול ונתת - לצדקה.

את מחכה לחתן שלך כבר זמן ממושך, והוא לא בא... והנה את שומעת על כלה, שהיא גם חברה שלך וגם של המשפחה, ואין להם, אין להם מושג מאיפה הם יביאו את הכספים.

והכלה בוכה, ערב חתונתה והקופה ריקה... לא שמלת כלה, לא ביגוד, לא נדוניה, לא כלי בית. כלום...

והחלטת, ברגע של אי שפיות זמנית, לקחת הכול ולהעביר לה.

עשית את זה בשקט, דרך מישהו אחר, הכי בעילום שם שיש.

ולרגע עלה בך קול, שדווקא את כן רוצה שידעו, שלפחות מישהו אחד בעולם ידע.

כזאת מסירות נפש ואף אחד לא ישמע על זה? והחלטת שכן. אם כבר צדקה אז עד הסוף, אף אחד לא ידע... רק את ובורא עולם.

ונתת הכול בכל מכל כל. ולפני שרוקנת את הקופה, התחננת וביקשת, קראת אליו מקירות ליבך:

"השם תאיר לי שזה רצונך,

תביא לי שמחה וברכה,

תביא גם לי את הישועה שלי

בבקשה..."

ונסעת במהירות לפני שתחרטי עם הארנק התפוח, כל חסכוניותיך בשנים האחרונות בתוכו,

והעברת והלכת, ולא ידעו בבואך ובצאתך, וזהו.

ולא קרה כלום. לא טלפון משדכנית, לא אור בלב, רק כאב לב גדול שפתאום מילא אותך וחור ענק בכיס.

אה. וגם אמא, שאוי ואבוי אם תשמע... 'אולי עשיתי טעות???' שאלת את עצמך והחלטת להתחזק באמונה





# עצות מעשיות לשמחה מהמעשייה טל המזורה לשמחה



## צצה 3 | שמחה: והדקם [פורר אותם]

**לפורר, לפורר, לפורר**  
 לכל אחת יש מילים שמלחיצות או מפחידות אותה. מה מחשיש (מלשון חשש) אותך?  
 אולי טילים? עייפות? עצבים? עלבון?  
 נתנסה בלהיפרד ממילה מלחיצה או לפחות להפחית מכוחה עלייך.  
 בואי ניקח מילה כזו ונפורר אותה עד דק, עד שהעוקץ יעלם ממנה.  
 1. בחרי שיר ידוע או משהו שאת שומעת בדיוק באותו רגע.  
 2. בחרי מילה, המילה שלנו לדוגמא היא: טילים.  
 3. חזרי על המילה במקום כל המילים בשיר, ללא הפסק בקצב משתנה עם השיר יתגלו מילים חדשות, לדוגמא: טילים יהפוך לתהילים, מיד מרגיע, וגם לחברה שקוראים לה טילי, קלילה, מצחיקה כזו, המילה 'טי-לי-ם' מתחברת בהברות מאחרונה לראשונה ולשניה 'מ-תי לי', את ממתה את החששות אם עד כאן לא חייכת, כדאי להוסיף למילה גם מבטא למשל מבטא רוסי מלא טילים  
 חייכת? צחקת? אם לא, צאי לעוד סבב של לפורר את המילה וליצור מילים ומובנים חדשים.  
 הקלה צפוייה.



## צצה 2 | שמחה: לקח כוס יין ונתנם לתוכו ונתן חצי הכוס להמלך לשותות וְחֶצְיָהּ לְהַמְלֶכָה

עצה לשתייה **כדת וכדין**, להיות שיכורה ולא מיין.  
 בעוד כמה ימים יהיו לנו המון שיכורים בקדושה.  
 בואי ניזכר איך נראה ומרגיש שיכור. עמידה והליכה לא יציבה.  
 אפשר אפילו בישיבה נוזלת בלי להחזיק את עצמך  
 צחוקים בלתי נשלטים.  
 מאתגר לך? לפחות תעצמי עיניים ותחשפי שיניים,  
 אפילו בלי קול של צחוק.  
 שהייה בארשת הזו כבר מביאה תחושה טובה  
 דיבור מילה פה מילה שם בלי קשר כמובן:  
 "אסתר, ת-בי-אי בצל, נ-כי-ן יחד ח-ר-דל  
 יביא לנו מ-לא מ-ז-ל" בטח שאת יכולה להשתטות.  
 גם פה מבטא יתאים, אולי פרסי? נסי ותיהני.  
 \*אפשר לשלב גם את הילדים, הכנה לפורים.  
 \*תוכלי לדבר ב'שיכורית' התלבטויות שיש לך  
 והן יפשוטו, ואם רק יחויכו, דינו. בהצלחה.



## צצה 1 | שמחה: ואמר שאינו יודע כלל

כששואלים תרנגול הודו מתי פורים? הוא עונה תמיד אותה תשובה: **אדר, אדר, אדר**.  
 יש המון לחץ מכל הכיוונים לדעת. המתכון הכי נפלא, התשובות הכי טובות לשאלות של הילדים, סוד האושר ועוד.  
 תכלית הידיעה לפי רבינו היא **שלא נדע...**  
 בואי ננסה תשובה קבועה כמו זו של ההינדיק.  
 תרגול של העצה מקליל את הרצינות התהומית ומעודד שובבות וגם אומץ. רוצה לטבול בעצה?  
 בכל יום בשבוע הקרוב תקפידי לענות ב"לא יודעת", לפחות 3 פעמים.  
 כשאת מגיבה מומלץ להוסיף גם חיוך, מבויש כמו של מי שלא יודעת. בהמשך החיוך מתחלף לשובבי, של אחת שידועת, ובוחרת לא לדעת...  
 \*אל דאגה, אם הדעה שלך תיירש ישאלו אותך שוב ושוב... ואם לא, כנראה התשובה התאימה.  
 \*אפשר לענות גם לעצמך ב"לא יודעת" + החיוך = משחרר מאד, תרגישי קלילה בכמה קילוגרם.

## משקות אילנות מתחזקות בהפצה

(שהיא בדרך כלל החוויה האישית שלי), אני מזכירה לעצמי את העצה של רבנו שעיקר התשובה ש"ישמע בזיונו ידום וישתוק", וכל חוויה כזו היא הזדמנות נפלאה בשבילי לזכות לכבוד אלוקי שהוא ההיפך מכבוד עצמי מדומה של אגו ושיקולים אישיים, כבוד אלוקי כזה שאני לא תלויה בהערכה של הסביבה אלא שאני עושה את השליחות שלי מול עצמי ומול ה'. יחד עם זאת משתדלת לקבל את עצמי שאני עדיין לא מושלמת ומזוככת מכל מחשבה זרה ודווקא מהמקום הזה זוכה, אני הקטנה, לעשות את ההשתדלות שלי בהפצת האור של הרב'ה. אשריי ואשרי חלקי!

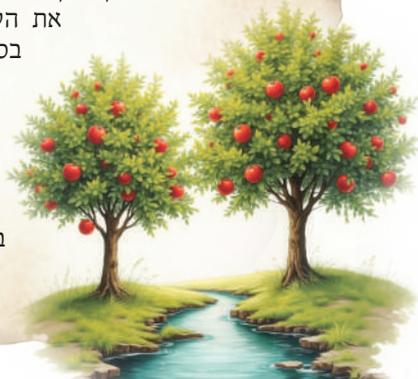
**"ועיקר היהדות הוא רק לילך בתמימות ובפשיטות, בלי שום חכמות, ולהסתכל בכל דבר שעושה, שיהיה שם השם יתברך, ולבלי להשגיח כלל על כבוד עצמו, רק אם יש בזה כבוד השם יתברך יעשה, ואם לאו - לאו. ואז בוודאי לא ייכשל לעולם."**  
 (ליקוטי מוהר"ן תנינא יב)

### משתפת שרה, מפיצה מירושלים:

מכירות את הרגעים הפחות נעימים שפוגשים בהפצה? אז כמובן שיש המון רגעים של סיפוק ותחושת שליחות אבל יש גם כאלו פחות. ומי שמפיצה בטח תזדהה איתי עם אותם הרגעים שאני נכנסת לפינות אישיות עם עצמי של אגו או כבוד עצמי. כמו שקרה לי למשל באותה הפעם שהגשתי למישהי בהתלהבות עלון והתגובה הקרירה שלה בתוספת היד שלי שנשארה תלויה באויר הותירה אותי בתחושת ביזיון...  
 אז כשסוף סוף העזתי לבקש מחברה שמקבלת ממני קבוע את העלון להשתתף בתרומה קטנה ונענית בסירוב ומיד עלתה בי תחושה של ניצול וכפיות טובה, ובכלל מי לא נהנה לקבל פידבקים חמים ומרגיש פחות נעים כשאלו לא מגיעים?

### הטיפ שלי:

בהפצה צריך הרבה ענוה. כשאני פוגשת בחוויה כזאת של השפלה



## מי יעשה לי סדר בראש?

"רבינו שמע אחד שהתפלל ערבית ואמר את המילים "ותקננו בעצה טובה מלפניך" בצורה מהירה וחסופה, ואמר רבינו למי שדיבר איתו: שמעת איך הוא חוסף במהירות את התיבות "ותקננו בעצה טובה מלפניך". הלא אלו התיבות צריכים להתפלל בהתעוררות גדול ובכוונה גדולה מעומקא דליבא כי זו תפילה יקרה מאוד מאוד, כי מאוד צריכים לבקש רחמים מה' שנדע איך להתנהג. ודבר זה מובן מאוד לכל מי שרוצה לכנוס בעבודת ה'.

נו מה את אומרת?"  
 "וואו! אז זה הכי נורמלי שלא יודעים מה רצון ה' עד כדי שרבינו כ"כ האריך בתיאור כמה צריך לכוון במילים האלו! קודם כל זה מרגיע ממש! ובאמת אני אתחיל לבקש על זה בעצמו, שה' יאיר לי מה הוא רוצה ממני."

"נכון לגמרי. אולי ניכנס לגינה השקטה כאן ונחטוף התבודדות?"  
 "רותי, אני חייבת לומר שאת לעניין היום. תודה. זה בדיוק מה שאני צריכה עכשיו."

"ותקננו בעצה טובה מלפניך. ותקננו בעצה טובה מלפניך! ה'! אילו מילים יקרות וחשובות! אני מבקשת ממך שאתה תתקן אותי בעצה טובה! אני באמת מבולבלת, ולא תמיד יודעת מה אתה רוצה ממני. אז בבקשה תן לי עצה טובה! שטובה בעיניך! אני כבר לא יודעת כלום. להתייאש? להתעקש? מה הכי נכון? אוי אני מדברת בכזה בלגן, אבל רותי אמרה שאתה תעשה לי סדר. אז באתי ככה, איך שאני, מנסה להאמין בכל הכוח שהבלתי אפשרי יכול לקרות ואני רק צריכה לרצות ולבקש, וגם תוהה ולא יודעת מה המקום של להיכנע, לוותר על הרצון שלי ולקבל את הרצון שלך. רגע, למה חשבת שיש כאן סתירה?? פתאום זה מתיישב לי כמו פאזל. נכון שכל חלק לבד הוא חסר ולא מושלם אבל כשהחלקים מתחברים התמונה השלמה מדויקת כ"כ! אבא, זה נקרא שאתה עושה לי סדר? אז אני רוצה להגדיר מחדש: מצד הרצון אני חייבת להמשיך לרצות, ולהאמין בך שאתה יכול לעשות לי את הבלתי יאמן הזה, ואסור לי להתייאש מלרצות ולהתפלל אליך ולהמשיך לבקש, ויחד עם זאת לזכור כל הזמן שמה שאתה עושה איתי למעשה זה מה שכרגע הכי טוב בשבילי וזה בדיוק מה שאמור להיות לי. ואם עדיין לא הייתי באומן סימן שעד הרגע הזה לא רצית שאני אהיה ואני צריכה לכבד את זה באהבה. אבל זה לא סותר את זה שבעוד רגע אני יכולה לקבל ישועה. אני מאמינה ונכנעת על מה שהיה עד הרגע הזה, ורוצה ומתפללת על הרגע הבא. אוי זה פתאום כ"כ ברור ומובן. למה חשבת שאני מלאת סתירות?? כנראה באמת הייתי מבולבלת ובזכות ההתבודדות קיבלתי ממך עצה טובה או במילים הפשוטות שלי: "סדר בראש". תודה, אבא! כל התבודדות היא משהו אחר ומיוחד! אתה מפתיע אותי כל פעם מחדש!

**מבולבלת אש!**  
**להתייאש?**  
**אולי להתעקש?**  
**מה הכי ראוי?**  
**ואולי זה שגוי?**  
**הרי בלתי מצוי**  
**שלעולם לא אטעה...**  
**הו! מצאתי תפילה**  
**יפה וחשובה:**  
**ותקנני בעצה טובה!**

"מה קורה, אילה? רוצה לצאת להליכה?"  
 "מתאים לי בול. כמה דקות אני בכיכר."

אני כ"כ מבולבלת עם כל הרצון הזה לטוס לאומן, פתאום נכנסו לי מחשבות שאולי אני מדי מתעקשת על משהו שה' לא רוצה לתת לי עכשיו. מצד שני הוא הרי רוצה שנרצה, ונתפלל, ולא נתייאש, אז מה אני אמורה לעשות? אני מדי מבולבלת אפילו בשביל להתבודד על זה. הכי טוב ללבן את זה עם רותי, ואז להגיע להתבודד בצורה מסודרת. הו הנה היא כבר מחכה לי.

"רותי, את יודעת שעוד לא ירד לך האור של אומן מהפנים?"  
 "דברי בשקט! את לא מספיק זהירה לאחרונה!"  
 "אוי, את צודקת, אני ממניחה ווליום."

"אז מה קורה איתך? מה חדש?"  
 "אני כבר חודש שלם מתפללת יום יום לזכות להגיע לאומן."  
 "את רצינית? לא ידעתי שאת חושבת על זה ברצינות!"

"השאלה מה זה רצינות. אני רוצה ברצינות רבה מאוד. עם כל יום שאני מתפללת על זה אני יותר ויותר רוצה. נכון שבדרך הטבע זה נראה שאין שום סיכוי שזה יקרה עם ההורים שלי, אבל הבנתי שלוותר על זה מראש זה מגיע מהייאוש והעבודה שלי היא להאמין שאם ה' ירצה, הכול יכול להיות. ואין לי רשות להתייאש."

"וואו, את מדהימה! זה באמת לא פשוט להילחם ככה בייאוש ולרצות משהו שנראה שלא יכול לקרות."  
 "אחרי חודש שלם זה כבר לא מוזר לי. עכשיו הרצון שלי כבר כ"כ חזק שלא בא לי בכלל להתייאש."

"אז למה את כ"כ נאנחת? מה כן קשה לך?"  
 "קשה לי הבלבולים. עכשיו אני מתחילה להסתבך עם עצמי. אולי זה נקרא להתעקש? אולי אני צריכה להבין שה' שם אותי במקום ובזמן שאני לא יכולה להגיע לאומן ומה שאני צריכה זה להיכנע לרצון ה' ולקבל באהבה. מצד שני רבינו כ"כ הזהיר לא להתייאש ועד שהתחזקתי נגד הייאוש אני חייבת להתייאש??"  
 "סליחה על השאלה, עם ה' כבר דיברת על זה?"

"האמת שלא. חשבת שקודם תעזרי לי לעשות סדר במחשבות ואז יהיה לי יותר ברור על מה להתבודד."

"אז תקשיבי טוב חברתי: דבר ראשון מי שיכול לעשות סדר במחשבות זה רק ה'. את לא חייבת להגיע אליו עם טקסט ברור ומסודר ומתוכנן מראש. ההיפך, תבואי אליו כמו אל חבר טוב, עם כל הבלבולים והתסכולים וחוסר הבהירות ותראי איך תקבלי תשובות. דבר שני נכון שיש מקום גם לנקודת חבר ואישית אני לא מוותרת על המעמד הזה, ולכן אני אגיד לך עכשיו משהו שקראתי בשיחות הר"ן שלא יענה לך על הדילמה אבל יכול מאוד לעזור לך."





## זוגיות לאור הצדיק ע' אפלווייט

### הבקשה

**חברות מקשיבות ואהובות! חודש אדר שמחה!!!! ואף מבדח!!!!**

במעשיה היקרה שלנו כתוב שהצדיק אומר למלך: "אני צריך שתביא כל המיני אבנים טובות",

שזה עניין חשוב בתקשורת מקרבת: **הבקשה.**

בקשה היא ההורדה של החלקים הקודמים - רגש וצורך - למשהו ברור מאוד וממוקד. אחרי ששיתפתי ברגש שלי באופן שמחובר לצורך שלי שקיבל או שלא קיבל מילוי, אני יכולה לנסח בקשה שבעצם תבהיר לצד השני מה הוא יכול לעשות שיעזור לי לחיות חיים משמחים יותר ומאירים יותר.

הרבה נשים טועות לחשוב ש"אם אכפת לו ממני באמת - הוא יבין לבד מה אני צריכה",

או "אם אני אבקש ממנו אז לא ארגיש שזה בא ממנו וממילא זה לא ישמח אותי",

ועוד כהנה וכהנה מחשבות שנועצות כנראה באיזה שלב תינוקי סימביוטי (סימביוזה זה מצב שהאם והתינוק הם כמו אחד, האם מרגישה את התינוק ומבינה את הצרכים שלו באופן טבעי והוא כמו עדיין בתוכה), ויש לנו ציפייה לא מודעת שכן הזוג יספק לי את אותה חוויה אחדותית ומתוקה, שהוא ירגיש אותי ויבין מה אני צריכה בלי מילים...

אז לא, זה לא עובד כך, ה' יתברך רוצה שנדבר, שנסביר מה אנחנו צריכים, שנתברר.

והרי גם מול בורא עולם, שהוא באמת יודע מה הצרכים שלנו ואפילו טוב יותר מאיתנו, עדיין רצונו יתברך שנתפלל ונבקש, שנברר את עצמנו ע"י הדיבור ונדייק את הבקשות שלנו.

**ועכשיו, כמה כללים נחוצים בעניין בקשה:**

נסחו בקשות על דרך החיוב - דהיינו, תאמרי לבעלך מה שאת כן רוצה שיעשה ולא את מה שאת לא רוצה שיעשה.

זה מונע בילבולים, לדוג' אישה פנתה לבעלה בבקשה שלא יתעלם מפח האשפה כשהוא רואה אותו מלא, והאיש בתגובה לכך בכל פעם שראה את הפח מלא התחיל לצעוק על בני הבית שהפח מלא, כך הוא הבין את הבקשה שלה למצוות "לא תתעלם". טוב יותר אם הייתה מנסחת את בקשתה בלשון חיוב: "ממש ישמח אותי שכשאתה רואה את הפח מלא, תיקח אותו לפח הגדול בחוץ, כי יש לי צורך שהבית יהיה נקי ונעים ולא תמיד יש לי פניות

## ונהפוך הוא!

**אין לאדם ליאש עצמו מלהתקרב לעבודת השם מחמת שנתרחק מאד מהשם יתברך עלי די חטאיו המרבים אף שהרבה לעשות רע ח"ו. כי אדרבא, ממנו דיקא יתעלה וישתבח ויתגדל כבודו יתברך ביותר**

(מתוך סימן ב' במשיבת נפש. מומלץ לפתוח ולקרוא את הסימן בשלמות)

דווקא ממני ומהמצב הזה יהיה קידוש השם!

הצדיק מגלה לי שבשום מצב, אפילו אם נפלתי מאוד, אין לי מה להתייאש. ונהפוך הוא! ככל שהמצב גרוע יותר, דווקא ממני ומהמצב הזה יתגדל כבוד השם יתברך ביותר.

זכני להאמין לדברי הצדיק!

ריבוננו של עולם! עזור לי להאמין לצדיק שאני יכולה לעשות לך נחת רוח ולהגדיל את הכבוד שלך דייקא במקומות שבהם אני נופלת ביותר, אפילו אם כבר הרביתי לעשות רע חס ושלום, אנא עזור לי...

ולמעשה:

בזמן של נפילה, עצרי! נשמי עמוק, וחשבי על מה שהצדיק אומר לך. חשבי מגדולת הבורא יתברך, חשבי על ההזדמנות שיש לך עכשיו לעשות נחת רוח גדולה וחטפי מהר איזו מצווה, מעשה טוב או מחשבה טובה מכל הבא ליד. אשריך!



וכוחות לעשות את זה בעצמי". בנוסף, בקשות על דרך השלילה עלולות לעורר התנגדות, "אני מבקשת שלא תגיד לי בוקר טוב בפנים חמוצות". בקשה שכזו עלולה לעורר שור מנגח, "אז אני מבקש שתפסיקי להסתכל עליי כמו מבקר המדינה".

לעומת זאת בקשה חיובית "הייתי רוצה שכשאתה אומר לי בוקר טוב תוסיף לזה גם חיוך, זה יעשה לי כל כך טוב על הלב", תהיה יותר נוחה להתקבל.

כלל חשוב נוסף: בקשות מעשיות וברורות, הימנעי מבקשות כלליות ומעורפלות -

אם אישה מבקשת "אני רוצה שתיתן לי להיות אני", בשביל בעלה לפענח משפט בסיניתי יהיה פשוט יותר. או אם תאמר לו: "אני רוצה שתגלה קצת יותר אחריות", הוא לא יבין מה היא רוצה ממנו. האמת שקשה לנו לומר מה בדיוק אנחנו צריכים כי זה מביך, אם אישה אומרת "אני רוצה שתיתן לי להיות אני", ובעלה, נגיד שקרא את הטור הזה, ישאל אותה "אז מה את צריכה שאני אעשה על מנת שתוכלי להיות את?", יהיה לה קצת יותר מאתגר לומר "מוזר לומר את זה אבל כשאני מתבוננת מה אני בעצם רוצה שתעשה, אז "רק" שכל הזמן תחייך אליי ותגיד על כל מה שאני עושה שזה בסדר".

**כלל אחרון: בקשות ולא דרישות -**

כשאחרים מבינים שהם יואשמו או יענשו אם לא יענו על הבקשה שלנו, משמע שהבקשה שלנו התקבלה כדרישה, ואז הם רואים שתי אפשרויות בלבד - כניעה לדרישה שלנו או מרידה בדרישה שלנו. ואנחנו ניתפש בעיניהם כמשתלטים. לא כדאי.

מאסתר המלכה זי"ע אנחנו לומדות איך מבקשים: "אם על המלך טוב", "אם גם מצאתי חן",

וגם ברגעים הכי קריטיים, כשגורל כל עם ישראל מוטל על הכף: "אם מצאתי חן בעיניך המלך... תינתן לי נפשי בשאלתי", "ואילו לעבדים ולשפחות נמכרנו, החרשת...". אין פה אפילו ריח של דרישה אלא בקשה עם המון הכנעה, בלי להכריח ולא בכוח.

שנוכה כך לבוא לפני המלך ביום הקדוש ביותר בשנה, לבקש ולבקש על נפשנו ועל ילדינו, על הזוגיות ועל כל עם ישראל, בקשות ברורות, חיוביות, מעשיות... ועם המון הכנעה.

חודש אדר שמח, וכל הישועות!!!

# על הכזה מזן חדש רוצות לשמוע?

אני חששתי מאוד, המורה הזאת היתה חסידית שורשית, ואז באופן מפתיע היא שואלת אותי "אם אני רוצה אחד כזה לבית שלי איך אני יכולה להשיג?". הקלה היתה בליבי ועוד יותר מכך שמחתי שהנה גם אליה הדיבורים של רבינו יחדרו לבית וגם ללב.

ועוד מוסיפה פייגי: "בסוף החודש האחרון נגמרו הכרטיסים ועוד לא חידשתי את של החודש הבא כך שנותרו יומיים בהם לא היה שום חיזוק יומי על הקיר, לאחר יומיים הגעתי וראיתי פתק קטן בפנים: "דחוף דחוף לחדש את הכרטיסים, זה מחייב אותי מאוד!", מסתבר שאחת הבנות הכניסה לשם את הדף עם הכיתוב הנ"ל, זה חיזק אותי כל כך לראות איך נהנים מזה ועוקבים כל יום".

גם רבקה מצפת מוסיפה: "גם אני אזרתי אומץ ותליתי את פנינת החיזוק בכיתה שלי, כבר כמה חודשים שבנות קוראות ומתחזקות ולאחרונה נוספו גם מורות יקרות שמיד שנכנסות לכיתה קודם כל מעיינות בקצרה בחיזוק היומי ורק אז ניגשות לקרוא את השמות, בשבילי, לראות את זה מהצד זה ממש נחמד ואפילו מצחיק! זה חוויה גשמית ורוחנית כאחד! אני נהנית מזה כל כך וכמובן שגם כל חברותי נהנות ומתחזקות".

**שפרה** משתפת: "כשהתקרבותי לברסלב משפחתי לא הבינה בכלל את הצעד הזה, ואפילו הייתה התנגדות, יום אחד אחותי הנשואה מתקשרת אלי ואומרת לי שיש להם במעלית חיזוק קצר מאוד יפה, וזה קצת הזכיר לה את הדיבורים שלי על רבינו וכו', ענית לה שזה באמת דיבורים מר נחמן מברסלב, "אם ככה", היא אמרה, " מה ההתנגדות הגדולה לדיבורים שלוו?? זה כל כך מחזק אותי ואת בעלי, איך אפשר להתנגד לדברים יפים שכאלו?", אכן הרהרתי בליבי, איך אפשר?? ושמחתי כל כך שלא אני זאת שהייתי צריכה להסביר את זה, אלא הדבורים של רבינו שעומדים בעד עצמם ומסבירים הכול, אם רק זוכים להיחשף אליהם".

אז אם תרצו גם לכם את הממתק היומי הזה, לחטוף דיבורים על התכלית בזה העולם, להירגע מהמרוץ היומיומי ולהיזכר בנשמה שקיימת בך. התקשרו עכשיו 03-313-4320 ותזכו גם אתם לקבל קצת מהאור של רבינו הקדוש לתוך החיים פנימה!

בטח שמעתן על "פנינת חיזוק", פינה חמה כל יום בו הדיבור של רבינו נכנס עמוק עמוק, אפשר לראות את זה במעליות, בקיר ליד פינת קפה בעבודה, בכיתה, ואפילו בחדר ליד המיטה. אז רצינו לשמוע עוד קצת על הדבר הנפלא הזה של רבינו וקצת סיפורים מהשטח.

**שולמית מספרת:** "לפני חודש חילקתי לכמה מחברותי הליטאות פנינת חיזוק, הם טענו לי שספרים הם לא יפתחו, אבל חיזוק קטן בפתק על הקיר מסוגנן ומעוצב יפה, הן ל א מסרבות לקבל. אז הבאתי להן את הכרטיס המסוגנן והמעוצב, שמכיל כל כך הרבה, שמחזק כל כך, שמותיר את הקורא עם אור על הפנים, האור של רבינו. אבל לא ידעתי עד כמה זה יחזק אותן. אחת מהבנות סיפרה לי שזה ממש כמו הממתק שלה כל יום, והיא מרגישה איך שזה עושה לה טוב על הלב, עוד אחת הוסיפה שהיא כל כך עסוקה ביום-יום וזה משהו שלא מצריך זמן וכוח, זה כל כך נגיש ובזכות זה היא מרגישה עדיין על אף העומס וכו' קשורה לעצות הקדושות של רבינו!"

ועוד מוסיפה **שולמית:** "פנינת החיזוק תלויה לי בחדר, כל יום כשאני חוזרת מהלימודים אני הופכת את הדף לחיזוק של היום, וזה מדהים לראות כמה שכל יום החיזוק ממש מכוון אלי באופן אישי, לפעמים אני חושבת שעשו פס ייצור של פנינת חיזוק במיוחד בשבילי! אבל אז אני נזכרת שאכן רבינו הולך לפנינו בשביל כל אחד ואחד באופן פרטי ואישי ומחזק אותנו בדיוק במה שהוא צריך, אז כנראה שגם לחיזוק הזה הוא סולל דרך ללב שלי כל יום מחדש".

**פייגי** מירושלים רוצה לשתף אותנו בסיפור נחמד שקרה לה מאז שתלתה את ה "פנינת חיזוק":

"יום אחד אזרתי אומץ והחלטתי לתלות את ה"פנינת חיזוק" לא פחות ולא יותר בסמינר החסידי בו אני לומדת, ברסלב לא בנמצא שם בכלל, אבל עדיין חשבתי שהדיבורים היקרים של רבינו יכולים לגעת בלב של כולן, עקבתי יום אחרי יום ואכן ראיתי מלא בנות קוראות את זה ואפילו מדפדות בחיזוקים של הימים הקודמים. יום אחד המורה נכנסה לכיתה במבט די רציני ושאלה "מי תלתה את הדבר הזה על הקיר?" שקט השתרר בכיתה וכולן הצביעו עלי,



## מעוניינת לקבל את העלון באופן קבוע?

### הצטרפי למשפחת המנויות של "חברות מקשיבות"

מעכשיו תוכלי לקבל את העלון כל חודש לתיבת הדואר שלך בעלות של 20 ₪ לחודש בלבד!

לפרטים והצטרפות: 03.3134.270 | שלוחה 1 | יעל: 054.8492.887

# אוצרות הדיבור

עצות לשמירת הלשון

בהמלצת הגרמ"מ פוקס שליט"א  
נשיא "משמרת השלום"

## קורס א'

שיעורים 1. 2. 3. 5. 6. 42  
תרגול הדרגתי בהמנעות  
מפספוט על אנשים

שיעורים 11. 12. 28. 40. 46. 70.  
ביקורת באופן נעים לאוזן  
-בבית ובחוץ

שיעורים 8. 9. 32. 33. 57. 79.  
שליטה על אורך השיחות  
והכוח לעצור את המילים

שיעורים 13. 31. 34. 73.  
דחיית מחשבות ביקורת  
ובנית מחשבות אהבה

שיעורים 15. 16. 23. 30. 65. 77.  
חידוש קשרים שנפרמו  
וטיפול בפגיעות ישנות

שיעורים 18. 24. 29. 49. 50. 56. 59.  
זהירות בהעברת  
ובקבלת מידע

שיעורים 7. 19. 20. 22. 33. 75. 81.  
מתי דברי שבח  
מזמינים התנגדות?

שיעורים 38. 43. 44. 52. 61. 76.  
איך נצליח לא לרמוז  
לשון הרע?

שיעורים 39. 41. 66 70.  
החלפת נושא שיחה  
באופן יעיל

לנשים ובנות בלבד! 2272 072-3372212 שולוחה

רכישת חוברות לנשים ובנות, 7-10 ש"ח

0527-692563 | 0527-117725  
08-9799800 | 02-5874705

מאות להצליחו להלמנות!

שיעורים מודפסים לגברים

02-5874705 בין 22:00-22:30  
(או להשאיר הודעה)

## מחפשת תכנית ייחודית, ערכית ופותחת את הלב?

זה בדיוק מה שאת מחפשת!

# קומי אורי כי בא אור

## קומיץ סוחף ומרגש עם יעל גורודצקי

שירי רגש ושמחה,  
דיבורים מהלב  
שיחברו כל אחת  
לאהבה ולעוצמה  
האלוקית שבתוכה.

להזמנות:

054.849.2887  
Yaelgo148@gmail.com

ערבי נשים | גבוש לצוות | המרשות חלה  
בת מצוה | תכנים מתחדשים | הרכב נגניית



## "שתהיו חזקים"

רוצים לזכות את הרבים ולהפיץ את אורו של רבינו בצורה קלה וייעילה? ערכת החיזוק היומי "פנינת חיזוק" מביאה את תורתו של רבינו לכל פינה, ומעניקה חיזוק יומיומי לכל מי שעובר בסביבה!

- זיכוי הרבים - כל יהודי שעולה במעלית או נכנס לבית הכנסת זוכה להתחזק לכל היום, ואולי אפילו לכל החיים!
- קל ופשוט - כל אחד יכול להיות שותף בהפצת אורו של רבינו ללא מאמץ רב
- קומפקטי וזול - ערכה חודשית בעלות סמלית לחודש, שתיא תועלת אדירה לרבים מדי יום.
- בנוי בצורה נעימה - עיצוב מכבד ומזמין, שלא מעורר התנגדות

איך זה עובד? בכל ערכה - דפי חיזוק יומיים עם דברי רבינו הקדוש. פשוט תולים במעלית, בבית הכנסת או בכל מקום ציבורי, והאור מתפשט!

התקשרו עכשיו והזמינו את הערכה שתקרב את הגאולה!

לפרטים, הזמנות ותשלום חייגו למוקד הטלפוני: 033134320