

חברות מהשיבות

סיפורי אליהו

מי שרצה ללך בדרכי התשובה, צריך לחגור כתפיו,
שיתחזק עצמו בדרכי ה' תמיד, בין בעליה בין בירידה... (ליקוטי מוה"ר ז"ל)

היכל הציור

רביה"ק רבי נחמן מברסלב זצ"ל
לחיות נשמה נשמה ביום כל יום ויום ויום ויום

04 אני "על הקצה" עם כל גזרת הגיוס.
איך מתחזקים משם?
| מתבוננות במעשיות

05 קחי את השמחה ככלי עבודה
| חבדוּתא נפש

10 חשבת שרק לך קשה בראש השנה?
אחרי שתקראי את הסיפור הזה,
הכל "קטן" עלייך | תמונות חיים

12 קרבת הלב, איך מגיעים אליה?
| זוגיות לאור הצדיק

14 מיכל, המפיצה ממושב רוויה, מספרת על
שיווק דקדושא לענייני הצדיק ועל ההתחזקות
הדרושה לכך | משקות אילנות.

בזכותך!

רוצות, ומסיבות שונות לא זכות. כל מי שמתאחדת סביב האמונה בצדיק ובראש השנה שלו, ומוכנה להקריב למען - נותנת כוח לזה הצדיק לפעול למען תיקון העולם. בזכותה מגיעים חסדים ורחמים חדשים שלא היו מעולם. בזכותה!

הנשים הגיבורות שתקראו עליהן בעלון, כמו גם יתר הפינות - יחזקו גם אתכן להרים את הראש, לטפוח לעצמכן על השכם, ולשגר חיוך אמיתי לשמיים. להגיד: תודה, אבא, תודה שאני בחלקו וגורלו של הצדיק הזה שדואג מאוד לגורלנו ויודע להמתין את הדינים מעלינו ומעל כל ישראל.

וכדברי מוהרנ"ת: "עיקר ההתחדשות הנפלא הנעשה בראש השנה מעין תחילת הבריאה הוא בעניין המתקת הדינים, שבכל ראש השנה ממשיכין הצדיקים חסדים ורחמים חדשים שלא היה מעולם, להמתין כל תוקף הדינים המתעוררים בראש השנה וממשיכים חסדים חדשים נפלאים מאד לבטל הקטרוגים של הפגמים של אותו השנה עד שממתיקים כל מיני דינים שבעולם וממילא מבטלים כל הצרות והייסורים מישראל, וממשיכים שפע רב טוב לבית ישראל. והעיקר שעל ידי ריבוי החסדים חדשים ונפלאים שממשיכים בראש השנה, על ידי זה מבטלים ומחלישים כוח היצר הרע ומכניסים הרהורי תשובה והתחזקות נפלא בישראל להתחיל בכל פעם לשוב אליו יתברך מכל מקום שהוא, כי כל מה שממשיכים חסדים יותר וממתיקים דינים יותר, כמו כן מחלישים כוח היצר הרע והסטרא אחרא שכל כוחם מדינים" (ליקוטי הלכות, מתנה ה, ד).

שנה טובה ומתוקה! גמר חתימה טובה!

שנזכה לשמוח מאוד מאוד בזכות הגדולה שלנו!

חברות מקשיבות.

כל מתקרבת חדשה לברסלב מציינת את האוויר הצלול שנהיה לה באלול. את דיבורי ההתחזקות - שהופכים את אלול לחודש הכי נחשק בשנה. אם פעם אלול היה חודש של נו נו נו; אם פעם התעורר רצון לדלג עליו ופשוט לזנוק היישר לתוך הסוכה עם האושפזין - היום היא לא רוצה לפספס אותו. אלול, הוא אלול. כל השנה חיכיתי רק לך.

כי איך אפשר לדלג על המתנה המופלאה הזאת? יום אלולי הוא לא יום רגיל, הוא יום קדוש, יקר וחד פעמי. יום של קרבת אלוקים, של שמיים פתוחים ואבא קרוב ואוהב שרק רוצה לשמוע ולתת לי. הצליל הזה של הרחמים, הגילוי העמוק שהשם איתי, עימי ואצלי - זה התדר שם באומן, כל השנה. ועל אחת וכמה - בראש השנה.

תינוק חדש נולד

בראש השנה - כל הבריאה מתחילה להתהוות. הכול גרעיני ופגיע. כמו תינוק חדש ורך שצריך לנהוג בו בזהירות עוטפת. לשמור עליו מכל משמר, לרפד לו את העריסה, לראות שטמפרטורת החדר מתאימה ושתומכים בראשו. שם - במקום הפגיע הזה מתעוררים הדינים, שעלולים להתגשם חלילה בצורה של צרות וייסורים לכלל ולפרט. לכן בראש השנה אנו זקוקים לצדיקים יותר מתמיד. שימשיכו עלינו חסדים וטובות, ישועות ונחמות. שימתיקו את הדינים מעלינו. יישמרו על הרך הנולד מכל משמר. ידאגו לו לשנה טובה ומתוקה. הצדיקים הם "נטורי קרתא", הם השומרים שלנו. ובפרט רבי נחמן מברסלב, שהודיע לחסידיו שהוא קיבל במתנה גמורה את ראש השנה וכל העולם צריך לראש השנה שלו. וביקש שנבוא, פשוט נבוא אליו. לתת כוח לדבר העצום הזה להתרחש.

מוסרות את הנפש

כל אחת ששולחת שליח אחד או יותר לאומן - שולחת חומר גלם לצדיק. "אתם נותנים לי טיט ואבנים ואני בונה מזה בנינים נאים". אנחנו מאמינות ושולחות. במעשה וברצון. שולחות. מצטרפות להכתרה הגדולה של המלך שמתרחשת שם.

תגידו זה קל? זה לא קל. יש הרחבות, מוצאים פתרונות, אבל זה לא קל. ונשים רבות מוסרות את הנפש ממש על הנסיעה הקדושה. סובלות ביזיונות ושפיכות דמים מהמשפחה, שלא מתחילים להבין את עניין הנסיעה הקדושה. כדאי שנדע את זה: אנחנו גיבורות רוח. כאלו ששולחות בשמחה, וכאלו שבקושי ובצער. וגם כאלו שהיו

ההרשמה לראש השנה ביישוב "קוממיות"
לנשות ברסלב בעיצומה!

לפרטים: 0533195836

יש לכן מידע נוסף על התארגנות לנשות ברסלב

לקראת ימי ראש השנה?

התקשרו: 0504116096

ונפרסם א"י"ה ברשימת התפוצה של העלון

לתועלת הכלל וללא תשלום.

(לא מנייה? שלחי בקשת התחברות ל: a033134270@gmail.com)

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



**העלון מוקדש
לישועת עם ישראל
ולגאולה שלמה ברחמים**

להזמנת עלונים, הפצה, מני אישי ובירורים,
התקשרי:

**בזמן חבדות מקשיבות:
03.3134.270 < שלוחה 1**

לתרומות

נדרים פלוס < אור העולם < חברות מקשיבות

בהעברה בנקאית

לח"ס: 6987607

סניף 897 בנק לאומי 10

ע"ש עמותת "מתחברים לאור העולם"

לצ"ע עבור חברות מקשיבות

במערכת אשראי של נדרים פון:

03.3134.270 < שלוחה 2

יצא לאור על ידי
נשות ברסלב צפת

הנהגה:

ר' ל' בור- 054-846-9963

עיצוב ועריכת גרפית:
ב.בלום



מעשה מנשים קדמוניות

ח' וייס

ודליות של העני ישאו אצלו ודליות של העני

הלילה אברום-מרדכי נוסע... ככל שהמזווה הולכת ומסתדרת, הלב של טויבי עולה ומתבלגן. "ויראו אותך אח"כ בתמונות? ככה, צועק עם כל מיני...?", היא נלחצת פתאום. בעלונים שהביא מהביסמערש של טשונקוב מעולם לא ראתה תימהוניים שרוקדים יחד עם הדורי שטריימל. ושם-כך נראה- נאספו כל הצבעים יחד. רוקדים, צועקים, מתפללים ובוכים. אין לה משהו נגדם, חסושולעם. אבל...

"אשתדל להיחבא היטב" מחייך אברום-מרדכי. ולוחש; "אבל באמת, כולנו זקוקים לרופא הגדול...". "כולנו?!" שאלה. מכניסה קיטל בוחק וחולצות לבנות בניחוח אורנים. "כולנו ממש". עונה האיש, שלא ידעה שחולה הוא. "מצבים רבים בחיינו מבקשי-תיקון, צמאי-טוב. שם, באומן- יש צדיק שהבטיח... הבטיח שיכול לרפא ולתקן את הבאים אליו ובלבד שיספרו לו חסרונם. וכמה גדול ונורא כוחו עוד יותר בימי ראש השנה הקדושים. אני שמח שאני יכול לנסוע אליו, בזכותך..." הולך האיש שחסרונו גלוי לו לחפש את דרכו. נשארת טויבי תוהה מול חולצות-אורנים והד רחוק שקורא לה. אולי בכל זאת תיתן אמון...?

ברגע אחד, לפני שיחזור היא דוחפת מהר כמה פאקין למזווה. חבילות של עניות שבנפש. הלוואי יבואו אל ביתו של סוחר. אל צדיק-שאמנם-לא-הכירה, אבל הוא הראשון שמבטיח לה תיקון לכל מצבי-דלות של העני...

ישאו

עשרים חמש שנה והיא לא מוותרת. מאז החל מיכאל לנסוע, מחביאה מזל במזווה שתי מעטפות. האחת, מכילה את לבבה החם. השנייה- את הלב הנשבר. במכתב הראשון היא שופעת ברכות לשנה החדשה. מחביאה טוב-טוב, שימצא רק-רק כשיגיע לשם. את השני מניחה גלוי- "תניח, תניח שם. יש שם תיבה של פתקאות, נכון?"

במכתב השני מסופר חסרונה. מקופלים כאביה הנסתרים. ריחוקה העני. אמונתה הזכה בכוחו של צדיק.

גם בשנים שמיכאל לא יכול לנסוע, הייתה מחביאה את המכתב הראשון, לוהט בתמימותה, תחת למפית החלות. את השני? לא כתבה אז, אמנם. אבל מאמינה שבתפילותיה ורצונותיה יש להם חלק נפלא בהכתרה שמתחוללת באומן. "הלוואי", היא לוחשת, "יבואו כולם לרבינו, עם פאקין שלהם ומזוודות. יתקן הכל בוודאי. הלוואי שיסעו, בורא עולם, הלוואי שישאו..."

אצלו

אז הייתה הפסקת חשמל. וסתיומה באמבטיה. ומקרר ששבק. והיא לבד בסוף, עם רגנה ומיכל. "תיקונים!" צוחקת לה אילנה בטלפון. "אבל איך את באמת, נשמה?", "הייתי צריכה לענות לך שאומללה ונכאה", עונה נטלי. באמת כך הסתובבה אתמול... "אבל עכשיו כמדומני, שדי התאוששתי. למה, נזכרתי קודם, שלפני שיצא, ציטט לי עודד מרבנו: 'אין דבר גדול מזה הינו להיות אצלי על ראש השנה!'" פותחת מקרר ששב ממוות לחיים, מעניקה לעצמה פרוסת עוגת שמנת. מדווחת בחדווה לאילנה שהיא מוזמנת להתכבד. "ראוי לנו לשמוח, אחותי, לשמוח! זכינו שהם אצלו!!!"

מעשה מבערגיר ונל

פרק ג'

החלום הכפול

והעני הנ"ל עם זוגתו היה רגיל גם מקדם להשגיח עליהם ולתת להם מסת-ידו, ועכשיו, אחר החלום, נתן עליהם השגחה יותר מקדם, אך בכל עת שהיו באים לביתו, העני או אשתו, היו משתנים פניו, ונבהל מפניהם מחמת החלום שזכר והם העני עם אשתו, היו רגילים לפרקים אצלו, והיו אצלו נכנסים ויוצאים.

סיפור השאלה מותרקם כשאלחנו ומשיכות להיות רגילות לבוא לקבל דעת מהצדיק. מהי השאלה כנוסה אל ביתו של הצדיק? מהי יציאה? אולי ספרים/עצות יקרות/מפלג עם חברות שקשורות?

פעת אחת באתה אצלו אשת העני הנ"ל, ונתן לה מה שנתן

ומה לומר קבלת היום?

ונשתנה צורתו ונבהל ונשתומם מאד שאלה אותו העני הנ"ל: אבקש מחילה מכבודכם תגידו לי מה זאת, שבכל עת אשר אנו באים אצלכם, משתנים פניכם מאד? ספר לה כל אותו הענין, שחלם לו פנ"ל, ומאותו היום לבו נוקפו מאד וכו' פנ"ל, השיבה לו: האם היה החלום באותו הלילה פלוגית שאמרה לו: השיב לה: הן, ומה בזה? השיבה לו: באותו הלילה חלם לי גם-כן שאני עשירה גדולה, ובאו אנשים לתור בייתי ועשו פאקין פאקין

מה מכלה עניות הדעת שלנו, עד שנתן לארוז אותה לחבילה מנשית? אולי קטנות פניוית? השקפה חסרת בהירות? חוסר אמונה שיתלה טוב בתחום מסוים כחיו?"

ושאלתים: להיכן אתם נושאים? השיבו: אל אותו העני, הינו להבערגיר הנ"ל, שקראוהו עכשיו עני על-כן מה אתה משגיח על חלום, הלא אף אני בחלומי? והוא נבהל ונשתומם עכשיו יותר ויותר על ששמע עוד את חלומה, שהדבר נראה, שישאו עשירותו ורכושו אצל העני, ודלות של העני ישאו אצלו,

כשנבוא אל הצדיק גם עם אותה עניות ונבקש שתאיר שם הדעת הקדושה- ימשיך הסיפור שלנו לקרוא חלום וגאולה!

ונבהל מאד מאד.



אני על הקצה

שלוש לחברות מקשיבות.
הבן שלי בגיל ג'וס, התחלנו תהליך שכרוך בכל חינוכי ביטחון.
למנו רבינו הקדוש והנביא לאוהן, כדי שיוכל לטוס. לצד
הכול מתעבב, הוא לא קיבל את הפסוק המיוחל. אנוחנו מנסים
לצדד ולתקן, אבל החרדה לגורלו הופכת
אותי. השבוע נפגשתי לנשיכה ונחשתי חלילה מכל הסיפור
הזה. אשמח להתחזק עוד בעניין כי אני ממש 'על הקצה' בלחץ
האחרון...

משה

שלוש שמחה יקרה,

אני שומעת אתכן, אימהות גיבורות, אלופות,
לוחמות. מוקפת בלא מעט חברות ורואה
כמה התמודדות בלתי נגמרת יש בכל העניין
הזה. אשריכן ואשרי בניכן שנתפסתם על דברי
תורה!

והקב"ה יעזור שהגזרה הזו תסור מאיתנו
במהרה!

הבהלה הגדולה

במעשיה שלנו מסופר על הסוחר, שרגיל
לתמוך בעני. מאז שחלם שכל רכושו נלקח
לבית העני, נבהל מאוד מפני החלום והתחיל
להשגיח עליו יותר. הענייה מספרת שגם היא
חלמה את החלום באותו הלילה.

אותו הלילה רומז **לחשכת הגלות**. אנחנו
חולמים ומפחדים מכל מיני אירועים...
כשנתעורר, נגלה שיש תורות ועצות שירדו
להאיר במקומות הנמוכים בחשכת הלילה,
הצדיק 'מאבד' ויורד נמוך כדי להעלות אותנו,
הרחוקים. (לבסוף העשירות שנפלה לאשת-העני,
תחזור לצדיק שיקבל מאיתנו, העניים, מתנות גדולות.
ע"פ אורח-מישור)

הסוחר שומע ונבהל מאוד מאוד.

פחדים וחרדות עלולים להיות נחלתו של כל
אחד, במיוחד מהזן הנשי... חרדה מפני רגשות,
מפני מאורעות, מפני אנשים. כל מציאות כזו,
שבה אנשים יכולים לפגוע בי כביכול, בין אם
זה המשכיר של הדירה, המנהלת, הילד שלא
שומע לי ועוד. גם החשש שלא יאהבו, יעריכו
או חלילה ינצלו אותי, ושלא ארגיש לבד וכיו"ב
- מוזמנת לזהות ממה את מפחדת...

המהר"א ש בפירושו למעשיה אומר: "ודבר
זה רואים בחוש שאפילו העשירים הכי גדולים
הם תמיד חיים עם פחדים ודמיונות, פן ואולי
ייקחו מהם את העשירות שלהם, אשר הכול
דמיון אחד גדול, כי אפילו כשרואים בחלום,
לא צריכים לפחד, כי אדם צריך למסור את

עצמו תמיד רק אליו יתברך, ומה שקורה עימו,
הכול זה ממנו יתברך, וכשאדם מוסר את עצמו
רק אליו יתברך, אזי איננו מפחד משום דבר,
כי יודע ועד, אשר הכול זה אלוקות ואלוקות זה
הכול".

בעל חובות-הלבבות כותב: "מהם מנוחת נפשו
וביטחון על אלוקי יתברך: כמו שהעבד חייב
לבטוח על אדוניו, מפני שאם איננו בוטח
באלוקים בוטח בזולתו. ומי שבטח בזולת ה',
מסיר האלוקים השגחתו מעליו ומניח אותו ביד
מי שבטח עליו." (שער רביעי)

כשאני שומעת על מקרים של עוולות וגזרות,
הלב שלי מחסיר פעימה, אני מרגישה כעס
וחוסר-אונים. מה שמרגיע אותי באותו רגע, זה
פשוט להזכיר לעצמי: הכול בידיים של השם.
לא ביד ממשלת הזדון, ולא ביד אף אדם. אף
אחד לא יכול להזיק לי או להיטיב לי, לולי
גזרתו.

"מהות הביטחון הוא מנוחת נפש הבוטח,
ושיהיה לבו סמוך על מי שבטח עליו, שיעשה
הטוב והנכון לו בעניין אשר יבטח עליו, כפי
יכולתו ודעתו במה שמפיק טובתו." (חוו"ל, א')
עצם הביטחון בה' עוזר ללב שלך להיות רגוע
ושלם, ועוד: כשאת בוטחת בו, בזכות הביטחון
את מקבלת ישועה.

את מתרגלת בדרך שלך, לומדת חובות
הלבבות ועוד ספרים, ומקבלת דעת אמיתית
של צדיקים.

ועל הכול - מתפללת. מליקוטי-תפילות, פסוקי
ביטחון, תהילים והתבודדות. רבי נתן יעץ למי
שפחד מהגיוס ללמוד כל יום עמוד-שניים
בסיפורי מעשיות:)

עלים שנותנים לנו תרופה

חברה שמתמודדת עם סיפור דומה שיתפה
שפתחה עלים-לתרופה ויצא לה שה' נלחם את
מלחמת עמלק יחד עם הצדיקים, "מאותו רגע
הרגשתי את רבינו חזק, ושה' איתי וזה ממש
הרגיע".

האם את מוכנה ללמוד להירגע, להתפלל,

להמתין, ולהיות כמו תינוקת בידיים של אבא,
שמחה, שלוה ובטוחה? אני רוצה לשאול את
עצמי בכל יום את השאלה הזו. האם אני מוכנה
גם היום ללמוד להיות ב'מנוחת-נפש-הבוטח'
בעלים לתרופה מכתב ר"ע (רע, כמו חבר, וכל
הספר הקדוש הזה הוא כמו חבר, כמו חיבוק והחייאה) -
כל אחת מוזמנת לקרוא את המכתב כאילו
נכתב בשבילה ממש (ניתן לפתוח מהמקור עצמו,
וכל ספר שעוזר לך, ליקוטי תפילות, תהילים, משיבת
נפש ושאר אוצרות תבל...)

"מכתבך קבלתי... וקריתיו היטב היטב. ואם כי
צערי גדול מעצבון לבך אשר הוא מוקד מאד
בגשמיות ורוחניות, עם כל זה אני מודה להשם
יתברך... אשר אמת צועק על כל פנים על כאב
העצבות... אולי תשימו אל לבכם לקים דברי
אדוננו מורנו ורבינו זצ"ל, להפך כל מיני יגון
ואנחה לשמחה... לידע האמת לאמתו שלא
ישאר מהאדם כלום רק מעט הנקודות טובות
שחוטף מה' העולם העובר כהרף עין, המלא כעס
ומאכזבות ויגונות ומרירות ממרירות שונות...
ואין שום חיות כי אם מה שהשם יתברך ברחמי
מרחיב בתוך הצרות..."

ועל דבר הפחדים העוברים עליך... חזק ואמץ
ובטח בה' אשר עד הנה היה בעזרתך, כן יגמר
בעדך ויצילך מכלם ויראו שונאים ויבוש...
רק חזק ואמץ... לשפך שייחך בכל יום איה
שעה... להתחזק בכל עז להיות שמח כל היום,
וללמד הרבה בכל יום, ולהתפלל בכונה...

אי-אפשר להאריך יותר, אך מעצם אהבתך
חטפתי זמן בשבילך בעת פזאת לכתב לך...
דברי אוהבך באמת לנצח.
נתןמברסלב.

לסיום, נזכור להתפלל על עם-ישראל
שתבטל הגזרה ושיזכו כולם להגיע לקיבוץ
הקדוש באומן. אשרינו שזכינו.

לשליחת שאלה ולתגובות: 0527161339@gmail.com

תפילה לזכות בקדושה בראש השנה

רבונו של עולם, אתה ידעת שכל קדשתנו תלויה בימי ראש השנה הקדושים
שהוא התחלת השנה, יום ראשון בשנה, "זה היום תחלת מעשיך זכרון ליום ראשון",
אשר משם נמשך הקדשה על כל השנה כלה. חוס וחמל עלינו,
ועזרנו וזכנו לקבל ראש השנה בקדשה גדולה ובשמחה גדולה.

[ליקוטי תפילות, כב, סג ע"ב]



אור בהירות הדרך

אני רואה את אור
בהירות הדרך
כשאתם מגיעים אלי
אני רואה יגיעתכם ועבודתכם
ומתעלה עד בלי די

אל אין סוף רחמים אני מקשר
לכן אני יכול לפעל
דוקא ביום נמחר

דוקא ביום של בריאת האדם
תקף הדינים כשנחתם הדם

את ידי אושט
אל היכל הגונים המשתנים
אל המכחול הגנוז
של חסד ורחמים

אציר מחדש
רק בזה היום אני יכול
מתנה קבלתי מהכל יכול



גילי ושמחי בחודש אלול משיבת נפש סעיף ח'

בסעיף הקודם למדנו שהמצב היהודי התמידי הוא עליה מדרגה לדרגה. בפרט עכשיו בחודש אלול שהוא זמן שבו כולנו לקראת עליית מדרגה עצומה - שנה חדשה. סיפרנו שכל עלייה כזו כרוכה במאבקי כוח (מלחמה של ממש) לעיתים ירידה או תחושה של ירידה. למדנו שעצת הצדקה מכניעה את הקליפות שמתגברות בכל דרגה ודרגה. עתה, בסעיף ח', נלמד עוד עצה מעשית: השמחה.

חיזוק בשמחה - דילוג בדרך למדרגה הבאה

עוד עצה לזה, שישמח את עצמו... ועל ידי השמחה הזאת הוא משבר הקליפות שהם המניעות וכו' שבכל דרגא:

צריך לזכור שהשמחה היא עצה. כמו "חומר נפץ". אם אני מניחה אותה במקום הנכון - בזמן שמתגברים עליי כל המחשבות הרעות, התאוות והבלבולים - אני מקבלת כוח להעיף מעליי את כל הכובד הזה, ולהמשיך ולהתגבר מדרגה לדרגה.

שמחה?! את לא חושבת שאת מגזימה?

אף על פי שתמיד יש על מה לשמוח, היצר הרע לא נותן חשק לעבודה הזו. הוא מדמה לנו כאילו חס ושלום, אין על מה. אבל הצדיק עונה לנו שהשמחה יכולה להיות פשוטה ושורשית.

שישמח את עצמו ויגיל וישיש בנקדתו הטובה במה שזכה להיות מזרע ישראל ולהתקרב לאנשי אמת המוליכין ומדריכין אותו בדרך האמת, אשר על ידי זה איה שיהיה יש לו תקנה טובה לנצח

רבינו מכון אותנו בדיוק על מה להסתכל כדי לבוא לשמחה:

1. לשמוח על עצם זה ש... אני יהודיה! דווקא אני מכל העולם נבחרתי להיות בת של מלך!

2. יש לחיים שלי משמעות! לכל מה שאני עושה יש משמעות!

3. זכיתי להתקרב לאנשי אמת, הצדיקים האמתיים שמוליכים אותי בדרך של אמת. איזו זכות יש לי שאני יודעת מצדיק האמת שנותן לי דעת ועצות אמתיות לכל המצבים. איזו תקווה נפלאה יש לי! ובפרט עכשיו לקראת ראש השנה. אשרי שאני מאמינה בראש השנה שלו שעולה על הכול, בתיקונים הנפלאים שמתרחשים שם.

כיצד לשמוח?

רבינו אומר לנו בפירוש: "יגיל וישיש" כלומר: תעשי מזה עסק. התנערי מעפר קומי. תעיפי את הדמיונות, המחשבות והבלבולים. תנשמי את האושר הזה שאת יהודיה והולכת עם עצות הצדיק. לך עם איזה דיבור, תעשי מזה שיר, ניגון, תרקדי. כל מה שיעזור לך להיות בגילה ושמחה.

שמחת? הרווח כולו שלך!

יש כאן הבטחה שעל ידי השמחה הזו את משברת את המניעות, המחשבות והבלבולים שמתגברים עלייך. השמחה הזו נותנת לך רווח, הרווחה והרחבה בתוך מבול המחשבות ומאפשרת לך להתעלות למדרגה הבאה ביתר שאת. עתה בחודש אלול, נחזק את עצמנו בשמחה אמתית - לפני העלייה הגדולה לשנת תשפ"ז - ונזכה כולנו לשנה טובה ומתוקה! אמן!



תשובה על תשובה

אנחנו נמצאות בחודש הטהור והנפלא ביותר בשנה. הלב פתוח, מבקש להתקרב, אבא אתנו, רק רוצה להושיט לנו יד. מה נשאר לנו לעשות? ללבב את הלב בדיבורים חמים לשמיים. להמתין ולצפות למלך שיבוא עד אלינו, לשדה בו אנו נמצאות. ואין כמו סיפור תשובה טוב בשביל להתחזק. הפעם אתנו חגית-תמר **מצפת**, אם לשלושה קטנים, שפותחת לנו צוהר לתהליך ההתקרבות המפעים שלה, שלא היה במתכונת "המקובלת". בסיפור שלה יש משברים, עליות וירידות, כיסופים גדולים, ובעיקר - צדיק יסוד עולם שלקח עליה חסות מלאה. ורק בזכותו היא שרדה את המהמורות. מאשרם שבהודו, בואכה פלורנטיין תל אביב. חגית-תמר מצאה סימנים בדרך.

רציתי להיות לבד. אט אט תענועי העולם היכו בי בחזקה ומשכו אותי למחזות העבר."

חגית-תמר אכן נופלת. הלב שלה שבור. היא מרגישה שאין לה כבר מקום בטוח בעולם. היא לא שייכת לחרדים, אבל גם לעולם החילוני היא לא שייכת. היא נזרקת כמו פינג פונג לכל רחבי תבל. הכול 'פתוח' כביכול לפניה - אבל הכי סגור בעולם. היא לא יודעת להשית עצות לנפשה, לא יודעת איך לעצור את ההידרדרות הזאת... מרגישה כמו רכב בלי ברכס... אין מעצורים. באותם הימים היא מרגישה בחוש כמה מרחב יש בגבול, וכמה הגבול מאפשר מרחב אמיתי לבן אדם.

"ראיתי את זה גם על ההורים שלי", מספרת. "התקופה היפה ביותר בחיים שלהם הייתה התקופה עם הגבולות של התורה, אז היה רוגע ואושר בבית, וכשזה הלך - השם ירחם."

מאותה תקופת "רידה לצורך עלייה" היא מספרת לנו אנקדוטה מרגשת שהיוותה מקפצה עבורה לעולם התורה והמצוות:

"אני זוכרת את עצמי באשרם שבהודו, באמצע סדנת שתיקה, שבה אסור לך לדבר, אבל במקביל 'טוחנים' לך את המוח באוזניות בלוטוס. תוך כדי תרגול, כשהגורו חוזר על מנטרות משמיות, פתאום אני מתנערת: מה אני עושה פה? מה אני עושה פה! זה בכלל לא המקום שלי. הוצאתי את האוזניות מהאוזניים והסתכלתי סביבי בזעזוע גובר. אני היהודיה היחידה במקום הנידח הזה! הם, כולם כאן, מבקשים לעצמם אור רוחני. והם לעולם לא יקבלו אותו. כי הם גויי הארצות, עובדי עבודה זרה. ואילו לי יש נשמה קדושה, חלק אלוך ממעל!"

"הרגשתי פתאום את הייחודיות שלי, את המעלה שלי. ממש הרגשתי דיבור של השם אלי: 'מה את עושה כאן, חגית שלי, זה לא המקום שלך. את לא שייכת לכאן'."

"ברחתי מהמקום הזה כל עוד רוחי בי, בלב החלטתי שיש לי כוחות לבחון שוב את היהדות. די. צריך לקבל עול תורה ומצוות. מספיק עם המשחקים והקשקושים. זה היה מעבר חד כזה. עוד לא היה לי מושג איך אני הולכת לחזור, בחזרת הסמינר שהייתי בעבר - נראתה לי עדיין רחוקה עד מאוד, אבל תקווה נכנסה בי. אני אמצא את הדרך! ולא, מה שקרה עם ההורים שלי, ומה שהם בחרו - לא קשור אליי. אני כבר ילדה גדולה, ואני בוחרת בבורא עולמים!"

"מאשרם חתכתי לבית חב"ד המקומי. חודש שלם שהיתי שם, ממש מבוקר ועד ערב. רכשתי לעצמי בשוק היהודי מלתחה חדשה עם ביגוד הולם. חצאיות ארוכות, חולצות רחבות. והרגשתי טהרה פנימית כזו. לארץ חזרתי בהחלטה נחושה לקיים מצוות בפועל. אחרי שטעמתי את העולם ה'חופשי' שבחוץ, התחזקה בי כל כך המשמעות שאין שם תכלית. אולי מבחוץ העולם הזה נראה רחב, מפתה וקוסם. אבל זה רק מים גנובים ימתקו. רבי נחמן מברסלב נותן על זה משל, לאחד שהלך בשוק עם יד קפוצה, וכל אחד חשב שאת מה שהוא רוצה יש לברוש הזה להציע לו, ולכן רודף אחריו. בסוף הוא פותח את היד ורואים שאין שם כלום. אך הוא שוב קומץ ושוב כולם בטוחים שהאושר שלהם בידיים שלו. התורה היא תורת חיים. כשאתה איתה אתה כמו דג חי ששוחה נגד הזרם. רק דג מת נסחף עם התנועה."

"החלטתי לחזור לארץ לבוא ולהגיד להורים על כל מה שעבר עליהם, לחברות ולכל הסביבה - אני החלטתי אחרת. אני לא אעזוב את בורא עולם."

עסקת החליפין

חגית, עשית מעשה אמיץ כל כך! היחידה מכל המשפחה שאומרת לא להסתרה ולבלבול. איך קיבלו את זה המשפחה?

"להפתעתי, בהבנה גדולה. אני דאגתי שיעסו עליי, שיגידו לי שאני עושה טעות, אבל לא. הם שתקו וכיבדו. הם בעצמם

ילדה עם נשמה גבוהה

חגית יקרה, ספרי לנו איך התחיל תהליך התשובה שלך?

"כשהייתי בת 11 הוריי חזרו בתשובה, זה היה שינוי מוחלט ומבורך. הייתי מאושרת. עוד מגיל שש חלמתי שנהיה כמו השכנים החרדים מהבניין שעשו תהילים לילדים בשבתות. הייתי באה לשם, ילדה קטנה עם עיניים גדולות, שותה בצמא את דברי התורה, ממלמלת מילים קדושות שלא הכרתי. בבית לא הייתה לי שבת ולא כשרות, אפילו יום כיפור היה מן יום לא מוגדר כזה, שבו אח אחד צם כי החברים שלו צמים, והיתר לא מראים שום עניין... נמשכתי לבית המואר הזה בכל מאודי. רציתי להיות כמותם, גם בלי לדעת מה בדיוק אני רוצה."

"היום אני יכולה להבין שנמשכתי לחמימות שזרמה שם, לאהבה לכל מי שנכנס בדלת. אהבת ישראל אמיתית שאינה תלויה בדבר. הנשמה שלי מרגישה את הקדושה. שבת אחת הלכתי לשכנה והעזתי להגיד לה מרחשי ליבי: 'אני מתפללת להשם שגם אנחנו נהיה כמוכם'. החיוך הרחב שלה התרחב עוד יותר."

התפילה התמזה שלי, תפילה של ילדה בת שש, התקבלה. כשהייתי בת אחת עשרה הוריי התחילו להתקרב ליהדות. ואותם שכנים צדיקים עזרו מאוד בתחילת הדרך. אני זוכרת איך השכנה סיפרה לאמי בזכות מה הם חזרו בתשובה: 'בזכות חגית שלך!', גילתה לה את התפילה שלי."

השבר הגדול

המשפחה בתחילת התשובה, אתם כמו מהגרים בחברה חדשה. ספרי לנו על זה:

"הבית שינה את פניו. נשלחנו לחינוך חרדי. הביגוד השתנה, השיח, השיג... אנחנו בפנים, אבל עדיין הדרך ארוכה", היא נאנחת. "במקום שבעלי תשובה עומדים אפילו צדיקים גמורים לא יכולים לעמוד" אמרו חז"ל. אך לא פשוט הוא המקום הזה. אתה כמו מהגר. לא מכיר את הכללים, מה מותר מה אסור, גם לא מבין את הניואנסים (ויש הרבה! כמעט בכל תחום), וגם כשמסבירים לך, זה לא תמיד נקלט. כבר מרחוק עולים עליך שאתה 'לא כמו כולם' ושם במקום הזה שבין חושך לאור, ההורים שלי נפלו ובגדול, הם לא הצליחו להשתלב בחברה החדשה, הם הרגישו חוויות של דחייה וחוסר שייכות. ההדרכה שקיבלו הייתה קיצונית בשבילם, והם לא החזיקו מעמד. אני בתור ילדה, לא כל כך הייתי מעורבת ולא הבנתי עד הסוף מה בדיוק קורה, ולמה ההורים שלי מתחילים להתכנס בתוך עצמם. התאמצתי בעצמי להשתלב ולהתאים את עצמי למקום החדש."

"עם הזמן הלב של ההורים שלי ננעל. הם הפסיקו לנסות להתאים את עצמם, והעולם הקודם התחיל לקבל שוב דריסת רגל בבית. הם בחרו לאבד אמון באנשים, ולשבור בקרבם את המושג הקדוש הזה ו'אמונת חכמים' שמו. העצוב הוא, שכל אחי נמשכו גם הם למקום הקשה הזה, בעטו והלכו."

חופש של אובדן

העולם החילוני שוטף שוב את הבית, איך את מתמודדת עם זה?

"הרגשתי כמו ציפור לכודה, רוצה לעוף, לא להיגרר למטה, יודעת שדרך השם זאת האמת היחידה. כל ההרצאות ששמעתי בבית ובסמינר, גם האורות שליוו את תחילת התשובה של הוריי, לא נתנו לי להפנות עורף לקדוש וליקר כל כך מהר. אבל המציאות של הכאוס של הוריי, והאחים שהלכו אחריהם, הייתה חזקה ממני. מה, אשאר לבדי בעולם החרדי? הייתי רק בת שבע עשרה. ולא

"זה לא היה קל. הייתי צריכה להסכים להיכנס לעולם החרדי שעזבתי מאחור. לעבור שוב תהליך. להניח בצד את השיפוטיות שהצטברה לי, את הטראומות מהשבר הגדול. אבל הפעם היה לי מדריך נאמן למסע, נחמן ותומך. היה לי את רבינו. יש לי הכרת הטוב עצומה להשם שהכיר לי את רבינו, ולרבינו שהכיר לי את השם שוב! פתאום למדתי על אהבת השם אליי. איך הוא רואה אותי במקום שבו אני מונחת. אלו חיים חדשים לגמרי!"

"עוד בהודו מצאתי ספרון שנקרא 'אומץ' שכתב הרב בזנסון שליט"א. זה היה מכונן לפגוש כזה מן ספרון כי הייתי צריכה המון אומץ לבוא ולהצהיר שאני חוזרת בתשובה. להגיד בפה מלא: זו האמת שלי ואני בוחרת בה. בספרון פגשתי את הדיבור 'אחוז היה אברהם' ודבקתי בו. כולם מהעבר האחד, ואני - מהשני. כך אני. לבד מול כולם. אבל שייכת. אחרי שהכרתי את רבינו כבר הרגשתי שייכת. לא עוד במקום של הלקאה עצמית ויראה שהרחיקה אותי כל כך. רבינו לימד אותי שגם בי השם חפץ, אפילו שעבר עליי מה שעבר. בזכות רבינו קיבלתי ביטחון רוחני אמיתי - להרגיש ראוייה ושייכת. לחוזרים בתשובה יש קטע כזה שהם מאבדים את האותנטיות והנקודה ששייכת לליבם, מהרצון להתאים את עצמם לסביבה החדשה. ורבינו נתן לי ביטחון, שאני איך שאני, גם בלי להתאים את עצמי לסביבה - אני נהדרת! זה היה חידוש כזה."

ראש השנה שלי וברית קודש

חגית זוכה להינשא לחסיד ברסלב ולהקים בית נאמן. העצות של הצדיק מיושמות בבית, והעניין הגדול של ראש השנה - בראשן.

חזקי אותנו, חגית יקרה?

"זכיתי ובעלי מקיים את הציווי הזה בכל הכוח. היה ברור לי שאני הולכת לתמוך בו לאורך כל הדרך ולא למנוע ממנו כלל. רבינו היה קרש ההצלה שלי בחיים - הוא הנגיש לי את עבודת השם באופן שגם אני אוכל לקבל. והוא אמר להגיע אליו בראש השנה, אז בפשיטות ובתמימות אנחנו באים ובלי שאלות! לא אשקר שזה קל לי משום בחינה. אבל יש לי כבר תחבולות איך להקל את העסק. איך שיוצא ראש השנה - אני מתחילה לחסוך לנסיעה הבאה... יש לנו קופה בבית של אומן ראש השנה, כל פעם שיש לי קצת כסף אני מפרישה לשם. ולא נוגעים בה בשום אופן! כמו כן, בגלל המורכבות של המשפחה שלי, אני לא יכולה להתארח שם. אבל לארח אותם, כן! אז בראש השנה אני פותחת שולחן גדול, מארחת מכל הלב, וכך אני לא לבד..."



החלטתי למכור את הספרים האלו ובכסף שאקבל אקנה את הספרים של רבי נחמן. הייתי עוד בתחילת הדרך, לא הבנתי שעליי פשוט להשליך אותם לפח האשפה... פרסמתי מודעה, ומהר מאוד נמצא הקונה. הרגשתי שעשיתי את עסקת חיי. בכסף שקיבלתי קניתי ליקוטי מוהר"ן, משיבת נפש, השתפכות הנפש ועוד... קיבלתי זהב תמורת אבק מאוס.

מרגישים שהימים הכי טובים שלהם בחיים היו ימי התשובה. האורות האלו, הטהרה, השלום והשמחה שהיו בבית. נכון, בזמנו כל מי שהיה לו כיפה וציצית היה בעיניהם צדיק גמור, ועכשיו הם איבדו אמון. אבל אם מוציאים את העוקץ של המשבר - הטוב שהיה שם לא הלך לאיבוד. הוא נשמר להם. בהמשך כשלאט לאט התחזקתי בכיוון של רבינו, הבנתי כמה חיזוק יש בתוך התורה עצמה, כמה הצדיקים שופכים על נפשנו טל תחיה, הבנתי שכל כך חבל שהוריי לא שמעו את הדיבורים האלו. אם ההורים שלי היו יודעים אז את הדיבורים האלו - אולי הם היו מחזיקים מעמד. אבל ככה השם רצה, היום הם לא פתוחים לשמוע, אבל אני בטוחה שיום אחד הם עוד ישובו."

חזרת מהודו, לאן עכשיו?

"ישר לתל אביב", נאנחת חגית. "למרות שכבר ידעתי את הכיוון, עדיין הדרך הייתה ארוכה עד לתשובה השלמה. אני זוכרת את עצמי מסתובבת בפלורנטיין שבתל אביב, בוהה בכתובת גרפיטי ענקית: 'אחי היקר, אני אוהב אותך, תדע שכל מה שאתה מחפש נמצא בספרים של רבינו'. הרגשתי אכפתיות עמוקה מהמילים האלו, הם נכנסו לי ללב."

"בחדרי שכנו ספרים רבים מלאי חוכמת הפילוסופיה והמזרח. כל מיני תפיסות רוחניות מדומות שאספתי בשנות החיפוש שלי. אבל ככל שחלף הזמן, הרגשתי שכל השיטות האלו הם כמו כלי שלא מחזיק את המים. מילים נמלצות ויפות, ואפס חיזוק אמיתי שנשאר. החלטתי למכור את הספרים האלו ובכסף שאקבל אקנה את הספרים של רבי נחמן. הייתי עוד בתחילת הדרך, לא הבנתי שעליי פשוט להשליך אותם לפח האשפה... פרסמתי מודעה, ומהר מאוד נמצא הקונה. הרגשתי שעשיתי את עסקת חיי. בכסף שקיבלתי קניתי ליקוטי מוהר"ן, משיבת נפש, השתפכות הנפש ועוד... קיבלתי זהב תמורת אבק מאוס."

"הרצון שלי לאמת משך אותה אליי בצעד ועוד אחד. ראיתי בחוש איך הרצונות והכיסופים הטובים שלי מושכים אליי אוצרות. פתאום שמעתי על השיעורים של הרב ארז משה דורון. תרמתי לעמותה שלו וקיבלתי את כל הספרים שלו הביתה. עבר לידי אוטו ננה, ראיתי חומשים, אמרתי לעצמי, תקני, תקראי קצת תורה. אחר כך גיליתי שזה חומש עם ליקוטי הלכות! כזה מתוק וקדוש. הרגשתי איך הבא להיטהר מסייעים לו אומרים לו המתן. הדרך אכן ארוכה אבל עוזרים לי. לא עזבו אותי לבד."

את ממשיכה להתחזק, ספרי לנו איך זה היה לחזור לאותם מחוזות שעזבת?

ואיך מסתדרים כשמצפים לשמחה דווקא ביום הגדול? ספרי לנו על שנה שעברה?

"וואו. זו הייתה הרפתקה של ממש! בשנה שעברה ילדתי בן בכ"ד אלול, הילולת החפץ חיים. הברית התעתדה להיות ביום השני של ראש השנה. בעלי שראה את הלחץ שלי ואת החששות של איך עושים ברית כשאבי הבן באומן, החליט להציב עובדה. הוא לא נוסע השנה, ואין על זה שום שאלות. הייתה לי קשה המחשבה הזו, אבל בעלי היה נחרץ שכך זה רצון השם השנה. חיפשנו מוהל מאנ"ש בארץ - ולא מצאנו. כולם ב"ה באומן... מה עושים? בעיה נוספת שהעיבה עלינו - המשפחות שלנו אינן שומרות תורה ומצוות. מה נעשה איתם? הם ייסעו בחג, גם אם לא נזמין אותם, הם יבואו לברית הראשונה שלנו! זה היה מאוד מורכב, והתייעצנו עם רב פוסק איך 'להוריד' את המשפחה מהרצון לבוא אלינו לברית... וחוף מכל אלו, בסתר ליבי עוד קיוויתי לנס שבעלי יטוס לרבינו... איך אפשר לוותר על ראש השנה של הצדיק? כאב לי מאוד שנפסיד את הזכות העצומה הזאת."

מסובך... ומה הייתה התפנית?

"יום אחרי הלידה. אני בבית רפואה. בעלי מדבר עם איזה חבר, מנסה לאתר מוהל לברית. בינתיים תוך כדי הטלפונים והבירורים אחר מוהל, נודע לאחד הרבנים באומן שיש משפחה שמחפשת מוהל ליום השני. ביום השני יש את עניין עקדת יצחק וברית המילה וזה יום מסוגל מאוד להתקת הדינים."

"הרב הזה רצה את הזכות להיות סנדק לתינוק שלנו. הוא מוכן לשלם על הוצאות הדרך בהרחבה, וגם על בייביסיטר לכל זמן השהות. אני שומעת את זה ומרגישה שמשוה גדול קורה כאן. בעלי גם הוא חשב כמוני. קיבלנו הזמנה לעשות את הברית בראש השנה

אצל רבינו. הייתי יולדת חלושה, אבל הרגשתי שאני לא מסוגלת להגיד לא. לעשות ברית קודש בראש השנה זאת זכות! זאת תהיה המתקת הדינים לכל עם ישראל. מאורעות השנים האחרונות חלפו בי באוטוסטרדה. אירן, השביעי באוקטובר, הקורונה... צריך המתקת דינים לעם הזה."

אז זהו, הלכתם על זה?

"מעל הטבע, ועם זריקת השכל באופן מוחלט. השתחררתי עוד באותו יום. חזרתי הביתה, ובעזרת חמותי התחלנו לארוז. תוך כדי בעלי לא מפסיק עם הטלפונים. לשלוח דרכונים, צילומים, להזמין כרטיסי טיסה. הילד עוד לא רשום בתעודת זהות, איך מטיסים אותו ככה? אבל היו ניסים. הכול הסתדר! אחותי הקטנה, שבאותם הימים הייתה בתהליך התחזקות ובעלה כבר שמר שבת, קיבלה ממני את ההזמנה: 'רוצה להיות הבייביסיטר שלנו באומן?' היא הסכימה מיד. וכך הם זכו להיות גם באומן לראשונה בחייהם. עם תינוק בן יומיים הגענו לבית עם חצר גדולה, שהילדות יוכלו להסתובב בה, כי הרי לא שייך לצאת לרחובות. וביום הברית - הייתה לתינוק שלי קבלת פנים כמו של בן מלך. 'הרך הנולד הגיע!' הם לקחו את העגלה והרימו אותה ואת בעלי בכבוד של בני מלכים. מאות אנשים שרו את שירי הברית. יבבתי כמו ילדה קטנה. כל הלחץ של הטיסה, ההתארגנות, המשפחות, הכול השתחרר. לא הפסקתי לבכות. זה היה כל כך מרגש ועוצמתי. לפני תקיעת שופר מלו את הילד. 'ממש מעמד הר סיני' תיארו הנוכחים את הברית הקדושה לאחר מכן."

היום כשנחמן הקטן כבר בן שנה, ואבא שלו ב"ה כבר קנה כרטיס להמלכה הגדולה, התפילה עולה - שנזכה לשנה טובה ומתוקה, שנה של התקרבות לזה הצדיק שהבטיח שראש השנה שלו עולה על הכול. שיתבטלו כל המניעות על הנסיעה הקדושה. וכל מי שחפץ להגיע - יפתחו בפניו כל השערים! שנה טובה ומתוקה!



טל המורה לשמחה

שהמחשבה עולה - את בוחרת במחשבה אחרת, טובה ותומכת לחשוב אותה. אם מדובר על חזרות מרובות, סימן שגם תפעילי את הבחירה שלך הרבה פעמים. בד"כ אחרי המחשבה החדשה התחושה תתהפך לנעימות בגוף, רוגע ונשימה זורמת יותר. מה עושים כשהיפוך המחשבה נתקל בחשיבה שלילית חזקה ומזיקה? ניעור במילתא דשטותא.

כשאת מבינה שהמחשבה הלא תומכת 'תוקפת' ביתר שאת ובחירה רציונלית במחשבה הטובה לא עוזרת, נחלצת לעזרתך ה'הגחכה'. הבעל דבר משחק איתך כעת בשדה הרציונלי שם יכול להיות לו יתרון. כשנעביר אותו לשדה ה'שוכבי', הוא לא ערוך אליו, ושם תוכלי ליצור את ההיפוך שיביא שלוה.

א. ודאי שאת יודעת בדיוק מה המחשבה שאינה תומכת/שלילית. בדרך כלל זה ברור.

ב. בחרי בשיר מוכר ואהוב כמו: 'השם יתברך תמיד אוהב אותי'.

ג. במילים שלך שירי את המנגינה כשאת משלבת: 'הבן שלי תמיד יהיה בטוב ותמיד יהיה לו רק טוב'. בצעי היפוך של המילים השליליות לכיוון החיובי ושירי אותם: 'היה לו טוב בישיבה וטוב בחברה'. התוצאה אופטימית שובבית, חיוכים ויציאה מהבור...

ד. במקרה חריף שלא צלח עד כאן, ניעור גם בתנועה. את מדלגת סביב שולחן הסלון או ברחבי הבית ומודה להשם יתברך על המחשבה הלא תומכת. כשאת מדלגת תוכלי להגיד: 'תודה שאני חוששת להצלחת הבן שלי'. עצם הדילוג מגחך ומשחרר ואחרי כמה חזרות הלב יירגע.

ה'הגחכה'

קריאת הכותרת מכניסה את חלקנו לחששות, אם לא למעלה מזה. במעשיה מתואר מקרה חרדה קלאסי. נניח שאת חוששת ממשוה שיקרה. פתאום מישהי מספרת לך 'באקראי' רעיון תומך בחשש הראשוני שלך. ביגו.

את עלולה לחשוב: 'אם כך בוודאי יש אמת בזה'. ומכאן הדרך קצרה. לאן?

לכל המקומות שלא נרצה להיות בהם. כי המשפט 'אשר יגורתי בא לי' הוא נבואה המגשימה את עצמה. כשאני לא רוצה שמשוה יתקיים לא כדאי לי לחזור ולחשוב אותו. הבעש"ט, מלמד שאדם נמצא היכן שמחשבותיו נמצאות. אינך רוצה להיות במציאות שאת מפחדת ממנה. לא כדאי לתת לפחד תוקף, ביחוד שלימדוננו ש'אפילו חרב חדה מונחת על צווארו אל יתיימש מהרחמים'. כלומר, גם אם יש גזרה ח"ו בשמיים, תמיד **תפילה, תשובה וצדקה** יכולים להעביר אותה. כל כך אלול.

נתייחס לזווית מסוימת של **תפילה**. תפילה ללא ביטוי קולי, רק במחשבה.

רבינו נתן עצה לגבי עניין המחשבות ודיבר על: לבחור את המחשבה, מאחר שבו זמנית נוכל להחזיק במחשבה אחת בלבד. מדובר בהמון רגעים של בחירות בטוב. נשמע עבודה? נכון, רק שזה אומר שתמיד תוכלי להתחיל מחדש ולבחור במחשבה הטובה.

מהי מחשבה טובה?

האם המחשבה תומכת בך? מועילה? מקדמת? פותחת ומאפשרת, נותנת תחושה מרוממת, של יכולת ורצון טוב? או חלילה ההיפך.

במחשבות בעצמות בינונית את יכולה פשוט לבחור במחשבה התומכת והלא מפחידה.

נניח שאת חוששת ממשוה שקשור לעתיד אחד הילדים. בכל פעם

יש שכר לעמלך

חיה מספרת,

ממש כמו כל שנה, כשגמיע ראש חודש אלול הלב שלי מתחיל לזוז. אבל לא רק מההתרגשות והזכות לקראת הנסיעה הקדושה לרבינו הקדוש, אלא גם מהשאלה הגדולה: איפה אהיה השנה? איך יעבור עליי היום טוב השנה? בשנים קודמות התארחתי אצל הוריי היקרים, אך מסיבות שונות לא התאים להמשיך במתכונת הזאת, היה לי שם קשה ומורכב. השנה ייחלתי שאולי הפעם יהיה שונה. אולי השנה השם יתברך ימתיק לי את ראש השנה הזה...

בעברנו היינו שייכים לקהילה מתוקה וקדושה. אני עדיין שומרת על קשר עם כמה חברות משם. התקשרתי לחברה אחת שידעתי שאיתה יהיה לי הכי נחמד וקבענו לעבור את היום טוב יחד, גם סגרנו חלק מהסעודות עם עוד חברות שנשארו בעיר. הנה, חשבתי, השנה אהיה עם נשים שכולן בעניין של רבינו הקדוש, נבין ונתמוך אחת בשנייה. יותר טוב מזה, אי אפשר!

בהגיע העת ארזנו חבילות על חבילות ומזוודות על מזוודות ועלינו לאוטובוס לנסיעה ארוכה. היה זה יום שישי והתכוונו לשבות בעיר האירוח, כשבמוצאי שבת קודש בעלי ייסע משם לשדה התעופה. הייתה שבת נפלאה, התארחנו בבית עם חצר ענקית וכיפית, ואני רק דמיינתי כמה מקסים הולך להיות לנו כאן. נפרדנו בהתרגשות במוצאי שבת קודש, ובעלי הפליג לדרכו המוארת באור בהירות הדרכים שרבינו הקדוש ייחל עליהן.

אך יצא לו בעלי, וכבר התחילו החגיגות. הבן הקטן שלי פתח את תיקיית דף הקשר ונחתך חתך עמוק מהברזל שמחזיק את הדפים. שטפתי לו את היד וניסיתי לחבוש לו בשלווה למרות שהייתי רחוקה משלווה. אני ממש לא מסוגלת לראות דם, אבל איזה ברירה יש לי? אני היא המבוגר האחראי היחיד! התקרית נגמרה ופניתי להשכיב את ילדי לישון. כיסיתי את הגדול בשמיכה ונשיקת לילה טוב, והרגשתי את המצח שלו חם. טוב, זה סתם משהו קטן ויעבור עד הבוקר, הרגעתי את עצמי.

יש לך סיפור אמיתי שמתאים למדור? הקליטי תקציר של הסיפור בקו חברות מקשיבות שלוחה 3, או שלחי מייל

בחמש בבוקר כשהוא קם בבכיות גיליתי שזה ממש לא סתם, הילד קודם מחוסם! זה כבר מלחיץ אותי... שמעתי את לחישת הארס של הבעל דבר "את רואה? וזו רק ההתחלה... תתכונני..."

ניסיתי להדוף אותו, אבל התחלתי להיחלש כבר. אין לי כוח לתיקונים. והנה הם מגיעים בשרשרת!

בבוקר הלכנו לרופא והוא אבחן את זה כדלקת גרון חריפה. אני מנסה להעביר את היום, איכשהו, בין הטיפול בילד החולה, לבין אחיו המנדנד... וכשבוע נחתי על הספה באפיסת כוחות כששמורות עיניי כמעט נעצמות, קלטתי בזווית העין משהו אפור, קטן ודוחה טס מהמטבח לאחד החדרים, החנקתי צרחה ובהלה גדולה השתלטה עליי. אני לא בנויה לזה, ממש לא! אין שום סיכוי שאני נשארת כאן! אבל מצד שני אין לי גם למי לקרוא, כל הגברים נסעו כבר...

אני מתחילה לבכות ומרגישה שזהו, גם השנה הזו מצטרפת לשנים הקודמות... הולך להיות לי קשה, מורכב ומאתגר. לא מספיק כל מה שעבר עליי היום? מה עכבר עכשיו? לאן אני אלך?? איך אסחב עם כל השקיות המזוודות והילדים? אני מסתכלת לשמיים אבל אטום לי הלב והשפתיים חשוקות... אני לא מסוגלת לדבר. איך שהוא נרדמתי. בבוקר עברנו לבית אחר במאמצים גדולים מאד. הכול כבד לי... אבל הכי כבד לי הלב. אני מרגישה כל כך לבד.

וזה עוד לא הכול. איך שאני מתמקמת איכשהו במקום החדש, קיבלתי טלפון מהחברה הטובה. זו שכה שמחתי לחבור אליה לראש השנה. כן, ברור, היו עוד חברות שסגרנו אתן על סעודות, אבל הכול היה בהנחה שאנחנו ביחד, כך זה הרגיש לי בנוח. כבר לפני שהרמתי את השיחה ידעתי שקרה משהו והחזקתי את הלב חזק. חברתי נשמעה חלושה, היא דיווחה על כאבי בטן חזקים שמשביתים אותה כליל. "מחילה, אחותי, ממש מחילה, אבל אין לי ברירה, השנה אסע להורים" התנשפה במאמץ. בום. בום. מה? עכשיו?

ניתקתי את השיחה ופרצתי בבכי גדול: "אבא יקר, השם יתברך, אין מצב שזה קורה. אין לי לאן ללכת. אין לי, אבא, אין לי!!!" הכול צף ומתערבל בתוכי. אני לא מצליחה להרגיש כלום חוץ מבהלה וכאב ולחץ. רק השם יתברך יודע שאין לי לאן ללכת. לא שייך לי בשום צורה להישאר כאן בלי החברה שלי. לעיר שלי אני לא יכולה לחזור. להורים שלי אני לא מסוגלת לחשוב ללכת אחרי השנים הקודמות. מחשבה חצופה מתגנבת לי... שבעלי יחזור עכשיו! די. אבל זה לא ראלי הוא אי שם בין מולדובה לאוקראינה.

הי! נשמה! מה קורה לך? בעלך בדרך לרבינו הקדוש, בדרך לרבה'ה האהוב והקרוב הזה, שכל השנה סמוך אלינו והולך לפנינו ובלעדיו אי אפשר בכלל לחשוב מה היה ואיפה היינו היום. נכון, הכול נכון, אבל אני כל כך לבד עכשיו, שהכול סוגר לי את הלב ורק המציאות מציפה אותי עכשיו בדמעות של תסכול ותהיה.

אני עושה יישוב הדעת לכמה דקות בין הילדים, הדמעות וערב יום טוב, ומבינה בצורה הברורה ביותר, שהמקום היחיד שבו אוכל לעבור את החג בצורה שפויה וסבירה עם כל המורכבויות הרוחניות והרגשיות זה אצל הוריי היקרים. בהארה של השגחה פרטית נפלאה אני נזכרת שאחותי וגיסי צריכים לצאת עכשיו מירושלים לצפון, מקום מגורי הוריי, והם הישועה שלי להגיע להוריי בערב חג. אין אפשרות אחרת. אני עם פקלאות אינסופיות ושני ילדים קטנים לא אוכל לעבור את זה. אני מתכוננת כבר לשיחה תמוהה ומזוהה עם אחותי מתובלת ברחמים על אחותה המסכנה וההזויה שתמיד אבל תמיד משהו אצלה מתפקשש ברגע האחרון בנוגע לאומן ראש השנה. בהתגברות גדולה אני מתקשרת

ובולעת את הביזיון. מודה להם מאד על העזרה. הם מגיעים ואנחנו איך שהוא משנעים את עצמנו לרכבת ישראל. מסתבר שזו הרכבת האחרונה של תשפ"ה שיוצאת מהמרכז לצפון...

הרכבת מפוצצת בצורה שמעולם לא ראיתי, קצת מזכיר את התיאורים על הרכבות בהודו עם אינסוף אנשים... אנשים רואים אותנו עם הפקלאות שלא נגמרות ועם הילדים נדחסים לישיבה על המדרגות, המקום הפנוי היחיד, והלשון מתחילה לצקצק. לחישות מרחמות והעיניים נדות לעברנו. עם כל ההערכה לאחותי ובעלה, אני מגלה שגם הם לא מצליחים להכיל את המראה השמוט שלי אחרי היומיים האחרונים עם כל התפאורה מסביב.

אני מתחילה להתבודד בתוך קופסת הסרדינים שזכתי לשם "קרן ברכות", ובוכה את נשמת... איך הגעתי לכאן ולמה הכול קורה בצורה כל כך מייגעת וקשה ולא פשוטה. הילדים נרדמים עליי ובכל תחנה אנשים יורדים ומפליסים דרך בינינו... ייחלתי רק להגיע כבר להורים שלי. אחרי נסיעה שנדמתה לנצח הוריי מקבלים אותנו בסבר פנים יפות אך כמובן עם רמיזות עבות וגלויות של "אמרנו לך שתגיעי לפה בסוף... איך בכלל חשבת להסתדר לבד?" נמלטתי למרפסת, חייגתי לבעלי, לא מסוגלת בכלל לתאר ולספר מיני אלף ממה שעברתי, רק רוצה להריח קצת את טעם הגאולה שטועמים שם באומן בערב ראש השנה, ולבכות קצת, לשחרר.

באופן ניסי, באמת ניסי, היום טוב עובר עליי בצורה הרבה יותר סבירה משנים קודמות. נכון, יש אתגרים גדולים אבל זה לא מתקרב בכלל למה שהיה בשנים הקודמות. אני מרגישה שבעלי מתפלל עליי חזק אצל רבינו הקדוש. אחרת אין לזה סיבה נראית לעין. במוצאי יום טוב אבא שלי מחזיר אותנו הביתה. בעלי במקביל מתחיל את הנסיעה חזור. גם עליו עובר מה שעובר, כולל טיסת קונקשין בלתי צפויה ומלאת מהמורות. אני מתחזקת באמונה, ושעה לפני שבת בעלי בפתח ביתנו. יכלה הזמן ולא יכלה גודל הדיבור אודות מעלת הקיבוץ הקדוש אצל הרבי העליון הזה. ברחמי השם יתברך חוזרים לשגרת החגים הקדושים מתוך שמחה.

אבל רבינו לא נשאר חייב, את הלב שלי הוא ראה וגם זכר.

לא עברו חודשיים ובערב ראש חודש כסליו בעודי מהלכת ברחובה של עיר אני פוגשת מכרה חביבה, ואחרי "שלום ומה שלומך"... היא שואלת אותי אם אני נוסעת. "לאן?" שאלתי. "יש נסיעה לרבינו מהעיר שלנו", היא מספרת לי, "ממש הלילה עוד כמה שעות טובות". "איזה יופי, אבל לא נראה שזה יקרה", "למה?" היא שואלת. "למה? אין לי בייביסיטר לילדים, הבן שלי עושה חלא'קה עוד כמה ימים, ובעיקר אין לי ממון". היינו בתקופה דחוקה ביותר. היא הסתכלה לי לתוך העיניים ואמרה: "אני רוצה לשלם לך את הנסיעה". "מההההההה? למה?" אני לא מבינה את המשפט האחרון. "ככה. אני לא יכולה לנסוע ואני רוצה שמישהי אחרת תזכה בזכות הזו". אני לא יודעת נפשי, בדמעות מתקשרת לבעלי ומספרת לו. הוא ממש צועק מהתרגשות ואומר לי: "תסגרי עכשיו. אני אסתדר עם הכול". בחיבוק ענק אנחנו נפרדות תוך שאני סוגרת כרטיס.

הייתה לי נסיעה של גאולת הנפש שאי אפשר לתאר. אבל בעיקר הרגשתי את רבינו לוחש לי: "יש שכר לעמלך לדמעותיך ולמאמציך".

"באומן יש עורך דין גדול כזה שאפילו המשפט איך שהוא, כל המאה אחוז פועל לטוב, על כן בוודאי אני מוכרח בלי שום טענה ומענה בלי שום ספק, לבלי להביט על שום דבר, על הבית ועל יום טוב - רק להציל נפשי ונפש משפחתי"
{כתבי ר' שמואל הורביץ זצ"ל}.



קרבת הלב, איך מגיעים אליה?

הוצאתי מתוכם כמה, שתוכלו להשתמש בזמן איכות הבא.

שכל אחד בתורו יענה על זה:

1. רציתי לשתף אותך בסיפור קטן מהילדות שלי
 2. רציתי לשתף אותך - בשלושה דברים שמשמחים אותי
 3. רציתי לשתף אותך - בדבר שמפחיד אותי
- כל שיתוף אפשר לפתח על ידי שאלות מתעניינות, לדוג':
 "אז מה שסיפרת שעבר עליך בילדות זה משמעותי בשבילך גם היום?
 זה משפיע עליך היום?"
 "מה הבנת בתור ילד ממה שקרה לך אז?"
 "מה שסיפרת שמפחיד אותך זה תמיד הפחיד אותך או שזה התחיל
 בזמן מסוים?"

העיקרון המנחה - התעניינות.

איסור חמור לבטל, לבקר, לשפוט, להקטין את דברי השני.
 וזה דבר שצריך ללמוד אותו ולהזכיר זה לזה כל הזמן אם זה קורה.
 מכיוון שהורגלנו בשפה כזו, נשתדל לא להיעלב, לדון לכף זכות,
 ולהזכיר לשני שדיבור כזה הורג לנו את קרבת הלב.
 שתהיה לכולנו הכנה טובה לראש השנה הקדוש,
 שניכתב להרבה רגעי זמן איכות, מקרבים ולבביים, שנזכה להתפלל על
 זה ולבנות את הבית, שלנו האישי והכללי של כולנו.
 באהבה, עדיה

**חווה קושי במערכות יחסים קרובות?
 שוקעת בעצבות? פחדים, חרדות?
 מוצאת בתוכך כעס ותיסכול?
 בורחת מעצמך? נלחמת על קיומך?**

3/6/2019
בתוך המצוקות
תמצאי את האוצרות!
בואי לקבל טיפול מקצועי ומרחב תומך
שיעזור לך לעשות את הדרך
משורש המצוקה עד הטוב האינסופי שאת.

עדיה אפלבוים, פסיכולוגית, יו"ר

עדיה אפלבוים
 עד הטוב האין סופי שאת

ליצירת קשר: 055-676-0186
 adiapelboim@gmail.com

שלום וברכה חברות אהובות, מתבוננות ומקשיבות!!!

חודש אלול - אני לדודי ודודי לי, זמן של פנים לפנים, זמן של קרבת הלב.

זה הרגע לחפש (אלול פירושו חיפוש) את קרבת הלב, איך מגיעים אליה ובמה היא תלויה.

נקודת הלב של קרבת הלב

מזמן לא נגענו בנקודה החשובה הזאת שהכול תלוי בה: זמן איכות

זמן של אני לדודי ודודי לי - וזהו!!!

חוץ מדברים שתומכים את הדבר, שאר העולם עם כל חשיבותו מחוץ למעגל הזה.

ויש לזה רבדים שכולם חשובים:

הרובד החיצוני:

טלפונים מחוץ לתחום

כמובן שאפשר להשאיר אחד זמין לילדים, והם מקבלים הוראה ברורה להתקשר אך ורק במצבים דחופים.

את המכשיר הזמין כדאי להפקיד אצל הקשוח יותר מבינכם, שיוכל לתת להם מענה שלא גורם גנבת זמן מיותרת, או שפשוט מתאמצים קצת, וזה ממש כדאי, ומסדרים את הילדים סידור מלא שאינו מצריך מענה כזה או אחר.

לצאת מההקשר היומיומי

שינוי המקום והאווירה משחררים משהו במוח. על אף שהיינו מעדיפים שלא להסתובב בחוצות,

המציאות מוכיחה שבבית, על פי רוב, ניגרר בין במעשה בין במחשבה לאיזו משימה בלתי מטופלת שמחכה לנו, ומחשבות שעוסקות ביום יום מציפות את מוחנו.

אז אם אפשר להגיע למקום שממש נותן השראה,

לדוג' - פיסת טבע קטנה שזמין להגיע אליה עם שתייה נחמדה,

או אפילו לשבת באיזו גינה או בפארק בשכונה.

גם אז הייתי ממליצה להתנתק קצת מההקשר היומיומי ולהרחיק נדוד לגינה בשכונה מרוחקת יותר.

ברובד הפנימי

זר לא ייכנס אל הקודש,

מכיוון שהקשר שלכם הוא קודש קודשים. כשאתם עוסקים בזמן איכות כדאי לשמור שהשיחה לא תעסוק באנשים אחרים. כמובן שאם את מזכירה אנשים תוך כדי שאת משתפת אותו במה שעובר עליך, סביר לגמרי, אבל שהשיחה לא תהיה עוסקת סביב משהו אחר.

שיחות תפעול - להשאיר מחוץ לזמן איכות.

אין סיבה שדווקא לשעה וחצי/שעתיים בשבוע שאתם לוקחים על מנת להעמיק את הקשר יתנפל כל העולם. אפשר למצוא זמן אחר לתיאומים.

(כמובן שאם זה דבר שמטריד ודחוף והלב לא יתפנה עד שזה לא יסודר אפשר להקדיש כמה דקות לפתור סוגיה זו או אחרת. הגבול נועד להגן על זמן איכות אבל זה גבול גמיש ורך שמאפשר חיים.)

אפילו שיחות אודות חינוך הילדים והתמודדות זו אחרת איתם.

אמנם זה מתבקש ובאמת מאוד חשוב, זה הפרויקט של שניכם, הילדים, אבל עדיין

בזמן איכות אנחנו שואפים לדבר כל אחד על עצמו.

הפוקוס יהיה יותר על מה קורה לי מול אותו ילד, איך אני מרגישה, וכן להפך, להתעניין בן הזוג:

"מה קורה לך כשאותו ילד מדבר בצורה כזו? אילו מחשבות עוברות לך בראש? אילו רגשות עולים?" וכו'.

בעצם השאיפה היא להגיע להיכרות עמוקה יותר, לשמוע את השני, כמו לטייל זו בעולמו של זה ולהפך.

במשחק שלנו יש כמה סוגי קלפים, סוג אחד נקרא קלפי שיתוף.



קפסולת התחזקות-אלול השיתופים שלכן!



והפעם: התחזקות לקראת לראש השנה של רבינו

חיה מכית שנה מספרת

על כיסופים לבגל ברסלב, ועל התחזקות כשהם אכן קרה:

גדלתי בבית ברסלבי שורשי. ראש השנה אצלנו זה רק נשים וילדים... כשהגעתי לפרק השידוקים עם כל הרצון והתפילות לא יכולתי להתעקש על בחור חסיד ברסלב, בגלל הרקע והמוגבלות שלי. אבל גם אחרי שהתחנתי עם בעלי הצדיק לא התייאשתי והמשכתי להתפלל ולעשות השתדלות שגם הוא ימצא את האור של רבינו. הייתי אומרת את התפילה בליקוטי תפילות לזכות להגיע לר"ה לצדיקים וכיוונתי על בעלי.

השם שמע את התפילות שלי ובר"ה השלישי מהחנות שלי זכיתי לשלוח את בעלי! הוא נהיה לחסיד ברסלב נאמן!

כחודש לאחר מכן זכיתי לחבוק את בני הראשון שנקרא על שמו של רבינו, נחמן.

בשנים האחרונות אני חווה ניסיונות מדי שנה, מעולם לא חלמתי שזה יהיה לי קשה...

אבל להישאר לבד עם הילדים הקטנים כשלא תמיד יש איפה להתארח ומי שישמור עליהם כשאת רוצה לחטוף קצת תפילה בבית כנסת... זה כבר הופך את זה למסירות נפש.

אבל אני כמוהן לא חושבת לוותר לרגע. בשנה שעברה נפל עלינו אתגר שלא ציפינו לו, זה קרה ממש כמה שבועות לפני ר"ה, בעלי חווה החמרה משמעותית במצבו הפיזי, והוא לא היה בטוח האם ואיך אפשרי בשבילו לטוס במצב כזה.

בסופו של דבר קרתה השגחה פרטית מדהימה, החברותא שלו, מקורב טרי, שאף פעם לפני כן לא היה באומן ראש השנה, השתכנע מבעלי לטוס. בסופו של דבר הוא הצטרף לטיסה של בעלי (מקום אחרון בטיסה שלו נס) ועזר לו כל הדרך... אשרינו שזכינו!

פייטי מסכריה מספרת

על חנינות שאתהפכות לנציחות רק מהאהבה לצדיק:

דבר ראשון תתכונני למניעות, פשלות וכו' שיקרו דווקא כשהבעל לא בבית, ותקבלי אותן באהבה. רבינו לימד אותנו שממניעות עושים נעימות...

מניסיוני פעמיים: 'זכיתי' להיות אצל רופא שנה אחת, ובבית חולים שנה שניה (בשבת שלפני ראש השנה ולא בחג עצמו, ב"ה) ודווקא עם בני הצדיק, נחמן בן פייגא, שקיבל הכול בתמימות ובהבנה. וברוך השם על השליחים הטובים בשתי הפעמים, גם כשהייתי 'לבד' בלי משפחה קרובה, עם כל הקושי והלחץ איפה אהיה בחג ומה יהיה (ובפעם הראשונה התחננתי 'שהתור יתקצר' כי אני צריכה לרוץ לקחת את הילדים וללכת לסעודה אצל הבת דודה שאפילו לא יודעת איפה אני) וזה בכלל לא היה קל. אבל כשיודעים מה המטרה - הכול נהיה קל יותר בהרבה. (ואגב - נחמן הנ"ל נולד בשנה שאחרי הקורונה ובזכותו בעלי קיבל 'פרוטקציה' לעשות בדיקת קורונה בנתב"ג אפילו שלא הזמין תור, וכך ב"ה הספיק את הטיסה...).

ודבר שני - ביחד הכול קל יותר... ממליצה למצוא קרובת משפחה או חברה לסעודה אחת לפחות. בהצלחה והמון סייעתא דשמיא.

חלי מכית

שולח מלאות חנות של חליס מחורזות ומחזקות:

כשהדרך קצת ארוכה, והבית מלא עשייה, את עומדת בשקט ובאמונה, ובונה עוד לבנה.

כל תפילה חרישית מהלב, יקרה לפני בורא עולם.

אל תחשבי שאת לבד, ה' הולך איתך בכל צעד.

הכוחות שנתן לך היום, הם בדיקת למה שאת צריכה.

אשריך אשת חיל יקרה, שבוחרת בטוב מתוך מסירות.

אין מעשה קטן אצל ה', הכול נרשם באהבה ובזכות.

כשהוא נוסע בדרך קדושה, ואת נשארת עם כל המשימה, דעי לך - גם לך יש חלק, גם לך שמורה מעלה עצומה.

כל ארוחה, כל חיוך לילד, כל לילה בלי הרבה שינה,

הקפסולה לחודש הבא...

חווה אתגר מיוחד בחייה? שתפי אותנו, וספרי איך את מחזקת את עצמך בשמחה ומוצאות דווקא שם את השם יתברך. מחכות לך! שיתופים לעלון תשרי מתקבלים עד י"ב אלול (אפשר בעילום שם).

033134270 שלוחה 3. או במייל: a033134270@gmail.com אשריך!

נאמי מירושלים

סבתא אלהט של חסידי ברסלב, נותנת לנו פיסת אהבה והיסטוריה לנסיעה הקדושה:

אני לא מפסיקה להתפלל, שכל הנכדים הצדיקים וכל עם ישראל, יזכו להגיע לצדיק לראש השנה, ושיחזרו קדושים וטהורים. ללא מראות אסורות בדרך. צריך כל כך הרבה רחמי שמיים על כך...

אני גם דואגת לכולם, שיהיה להם בגדים חמים שמתאימים לאוקראינה. כפפות, צעיף, אוזניות חמות. אני משתדלת לעזור במה שאני יכולה. לבניי אני שולחת גם פרוטה לצדקה, שיתנו שם, וכך הם הופכים לשלוחי מצווה שאינם ניזוקים.

אני עוד זוכרת את השנים הקודמות, שבהן לא יכלו לנסוע כלל. כמה תפילות וגעגועים שפכו אז חסידי ברסלב. אחר כך הם היו נוסעים לקיבוץ שהיה במירון, ולא חזרו עד אחרי יום כיפור. הם היו לוקחים איתם מצות וסרדינים, וזה מה שהיו אוכלים שם.

בכלל, כל הנסיעה פעם היתה מקשה אחת של מסירות נפש, כפשוטו. גם בשנים המאוחרות יותר, כשכבר יכלו לנסוע לרבינו הקדוש באומן, הם היו מוסרים את נפשם לנסוע, היו סכנות גדולות מאד בדרך... ולא היו שם תנאים נוחים כמו היום. מי שנסע, ידעו שהוא נוסע נטו בשביל עבודת ה'. אבל גם היום לא קל, ואני רואה כמה ילדי הצדיקים משקיעים תפילות בכל שנה מחדש, בירורים, התייעצויות, השתדלויות, הכול כדי לזכות לראש השנה שעולה על הכל. אשרי חלקם. כל קושי וקושי נספר.

שירי מקרית גת

מחזקת אותנו לאלוה את הבגל, יהיה איך שיהיה:

יש עניין שכל יהודי שמגיע לצדיק, מגדיל את הכוח של הצדיק בכמה עניינים. המצב של עם ישראל בכלל ובפרט, ברוחני ובגשמי, זקוק לרחמי שמיים... אנחנו צריכים את הכוח של הצדיק. לא יכולים לוותר על אף אחד. "אהרלה איננו ובערלה איננו" התבטא רבינו על שני תלמידיו. האחד רבה של העיר ברסלב, מחשובי תלמידי רבינו, והשני, איש פשוט לגמרי... מכאן הבינו החסידים - שכל אחד חשוב לעניין הנסיעה. ועם כל אחד הצדיק פועל.

אנחנו כנשים שמקבלות מהצדיק כזאת מתיקות לחיים, כאלו חיוקים ששופעים עלינו בלי שנטר - צריכות לחגור מותנינו לעניין: למסור נפש מעל הטבע לשלוח את הבעל והבנים לצדיק. כל אחת היא חלוצה, מרימה דגל, אומרת בעצם השליחה: אני כאן למען הגאולה. ואף אחת לא תפסיד מהנסיעה הזו, רק תרוויח בגשמיים וברוחניים.

משקות אילנות מתחזקות בהפצה

מדור זה הוא הבמה שלך, מפיצות יקרות, השליחות המסורות שזכות ומזכות עוד ועוד נשים באזורי של הנחל נובע. לכל אחת נקודה מיוחדת משלה שיכולה לתת לכולנו כוח והשראה למשימה הקדושה.

איתנו מיכל, המפיצה ממושב רוויה הסמוך לבית שאן. מה שמרגש אצל מיכל היא הדרך שבה היא פונה לנשים ומציעה את העלון. וכך היא משתפת:

"כשאני מקבלת את העלונים אני תמיד מתרגשת מחדש. זה כמו חבולות פיתות סריות שיצאו עכשיו מהתנור. כמו מתנה מיוחדת שאני הולכת לחלוק. לכל מקום אני לוקחת איתי את הפקל, ובדרך אני עושה את זה מוקדם של שמונה גדולה. אני מרגישה שאני נותנת לבנות שאולי מתנה מאוד גדולה שהיא אפילו לא יודעת עד כמה. אני נגשית לאישה ושואלת: 'אפשר לתת לך מתנה?' או: 'אפשר לעניין אותך במשהו?'

על פי רוב התשובה היא: 'כן', ואז היא נעמדת רגע להקשיב, וכאן אני מספרת לה שאני מפיצה פעם בחודש עלון שהוא לנשים, נשים כותבות אותו. הוא מאוד איכותי ומושקע והוא קשור לברסל או לרבי נחמן.

"יש נשים שמוקחות בשמחה, ויש כאלה שצריכות רגע לעצב, כאן לפעמים אני נותנת עוד הסבר, כמו באותה פעם שאמרתי למוישה: 'תראי, יש פה דיבורים שצריך קצת להתמצא בשפה, אבל אני בטוחה שתמצאי משהו שידבר אלייך'. לפעמים כשאני מרגישה שהיא רוצה לשמוע עוד ויש לי גם זמן באותו רגע, אני שואלת: 'את רוצה שאסביר לך קצת יותר?' ואז אני מסבירה: 'את יודעת שרבי נחמן דיבר את התורות שלו ורבי נתן כתב אותם ובאברהם שלם הוא התחיל לספר סיפורים, סיפורי מעשיות. כשאני רוצה לתאר עד כמה העלון מושקע אני מציגה שמהמשייה הקודמת למשל. נפרסה על פני יותר משנתיים כי כל חודש לוקחים רק חלק אחד מהסיפור והוא עובר כמו מוסיבי בין המדורים. לפעמים יוצא שקראתי איזה סיפור שמאוד הפעם אותי ואני מפנה אותה לאותו סיפור'."

וואו, את ממש כמו אשת שיווק, משווקת את הסחורה של ברננו. תוכלי לספר על רגע מרגש במיוחד?

"היתה אישה במראה ממש מרוחקת שאלהה ממני בשמחה את העלון. הרגשתי שמה שצרכה לה במחשבה זה יואל, את פונה אליי ואת מדברת איתי דיבורים כאלו של קודש, וקניתי אותה בעצם זה שאני מציגה בכלל לפנות אליה ואותה אחת ממש פתחה את הלב וזה היה מדהים."

בטח פגשת גם רגעים יותר מאתגרים, תרצי לשתף?

"צרכה לי במיוחד איזו פעם שהלכתי לדואר ובקדו יושבת ומחכה בתור, פניתי למוישה שישבה לידי והצגתי לה את העלון. היא סרבה בלי למצמץ, ואני ממש צוכרת את אי הנצימות שהרגשתי אז. אולי בגלל שנסארנו לשת את לידי השנייה זה היה קשה יותר. השתדלתי לעשות עם עצמי כאילו תרפיה, להיות בחוויה ולהבין מה עובר עליי שם. הרגעים האלו הם חלק בלתי נפרד מההפצה אבל הם טפלים לעומת חוויות הסיפור והשליחות."

תני לנו איזה טיפ או מילת השראה

"נקודת הפתיחה שאני באה ממנה וממש זה עובד הכי טוב היא בזמנים שאני באה עם רגש של שמחה, ביטחון וחיבור לרבנו הקדוש ומתוך ידיעה שאני לעצמי איזה חיבור יכול להיווצר כאן לצדיק, איזו צריעה הולכת להיות כאן. אני נגשית מוקדם של חיבור ואהבה לנשות ישראל ובכל פעם מופתעת מחדש. תודה לבורא על כל הזכות."

חינוך בחינוך / גב' צ' פלדמן

בלי לחץ - חלק ב'

בחלק הקודם סיפרנו על מחקר קטן במכשירי חשמל שערכתי וניפוח המיתוסים כמו: "המזגן נהרס אם החלון פתוח". היום נמשיך לעוד שני מכשירי חשמל פופולריים ומעוררי לחץ מיותר: המקרר והבזילר. והלוואי והמאמר הזה יביא שלום לבתי ישראל, יוריד את כמות הוויכוחים הפופולריים כל כך דווקא על המכשירים הללו בין איש לאשתו ובין הורים לילדים...

מה קורה אם המקרר נשאר פתוח?

שאלתי את מתקן המקררים הכי ותיק בבית שמש את השאלה הבאה: "מה קורה אם המקרר פועל והדלת פתוחה?" אנחנו מכירות כמה מתחיש על הדלת של המקרר... שרק לא תישאר פתוחה וכל הקור יברח... יש אימהות שאוהבות להשתמש במקרר כמדף תבלינים והבעל דואג לשלום הקרירות. יש ילדים שאוהבים לפתוח כל רגע ולבדוק מה קורה. תשובתו של המתקן הייתה מפתיעה: "דבר ראשון, צריכת החשבון של המקרר היא בכמות מזערית, פחות ממאוורר אפילו. ממש כמו טייפ. הדלת שנשארת פתוחה לא משפיעה על צריכת החשבון. הוא יכול להמשיך לעבוד שעות בלי להתקלקל ואין בזה שום בעיה. הדבר היחיד שיכול לקרות, אם הדלת פתוחה ממש, זה נזק למצרכים... אבל רק אם הדלת ממש פתוחה". אז אם בטעות שכחתם לכבות את המנורה בתוך המקרר, והשארתם את המקרר פתוח עם מגבת, כדי שלא יכבה האור - תנחו דעתכם. אם הוא הוא רק מעט פתוח לא יאונה כל רע למקרר או לאוכל...

מה קורה אם שוכחים את הבזילר (דוד) דלוק בשבת?

לאחר שנרגעתי עם התשובות על המקרר עברתי לבזילר, שאלתי: "מה קורה אם הבזילר נשאר דלוק כל השבת?" המתקן התחיל בהערות אגב חשובה: "באופן כללי עדיף להשתמש בבזילר ברצף, לא לכבות ולהדליק. אם חיממנו את המים, הם התקררו, ושוב חיממנו - זה כפול עשר צריכת חשמל". ולגוף השאלה ענה: "ואם שכחתם, תנחו דעתכם. לבזילר יש תרמוסטט שממתן אותו, אבל קחו בחשבון שאם הבזילר ישן - זה אכן עלול להזיק לו. כמו כן - זה יהיה ניכר בחשבון החשמל". נו, אז מסכמות שבלי לחץ? רבינו לימד אותנו להגיד לעצמנו: "לא אכפת לי" (לא יכפת לו כלום). העבודה שלך זה להכניס את השכינה הביתה, עכשיו כשהורדנו לחץ ממכשירי החשמל, נהיה פחות מבוהלות! אמן כן יהי רצון!

"ארך אפים, היינו מה שאינו ירא משום דבר, ואינו משגיח על שום ביטול ובלבול בעבודתו, רק עושה את שלו, זה בחינת ארך אפים; שאין שום דבר יכול לבלבל אותו, כי לא אכפת לה שום דבר, רק עושה את שלו בעבודתו את השם יתברך" (ליקוטי מוהר"ן ח"א, קנה).

מתארגנת נסיעה לאומן וקברי הצדיקים באוקראינה עם המדריכה הוותיקה צפורה פלדמן
הנסיעה הבאה תצא בעזרת ה' אחרי חג סוכות תשפ"ז
יציאה ביום שלישי ט' חשוון 20/10/2026
חזור ביום ראשון י"ד חשוון 25/10/2026
פרטים בקו ההתחזקות 0733454447 שלוחה
לבירורים: 0527142147 029921890

ניתן להזמין
קייטרינג
לקבוצות
(תפריט שונה)

תפריט ראש השנה תשפ"ז

בס"ד בר"ה



הרב מאיר סירוטה
נשר למהדרין

שישי צהריים "טועמיה" בופה	שישי ערב חג ראשון	שבת בוקר - חג הקוקלה של אסף	סעודה שלישית בופה	מוצאי שבת ערב חג שני	ראשון בוקר - צהריים - חג שני
שניצל הבית טורטיה במילוי בשר מטבוחה חציל מטוגן רצועות פלפל מטוגן כרוב אדום במיונז טחינה אסלית (מסיר)	כל סימני החג בתיבול השף מנה ראשונה קציצות דגים בסגנון מרוקאי דג טונה ברוטב אדום דג מושט בעשבי תיבול וליון כבוש מנה עיקרית ותוספות כרעי עוף סופריטו תפ"א ובטטה בשר ראש על מצע אורז חגיגי	חמין טריפולטאי ירוק (בקיילה) עלי מנגול בשר משובח ורך קוקלות של אסף תפוחי אדמה ביצים חיטה חמין מרוקאי בשר משובח ורך תפוחי אדמה שעועית חומס גרגרים חיטה מרוקאית (פיקנטי) ביצים ג'חנון תימני עם רסק עגבניות פיקנטי	דג מושט במרינדת השף פשטידה של סבתא קינוחי השף ופירות העונה	מנה עיקרית ותוספות תפ"א בעשבי תיבול פטריות טריות מוקפצות מפרום טריפולטאי ברוטב אדום פלפל ממולא בשר בצבעים צלי בקר על מצע אורז לב כל סימני החג בתיבול השף	מנה עיקרית ותוספות אורז צהוב חגיגי קוסקוס מרוקאי טורטיה עוף גושי אסאדו פריכים מוקפץ פרגיות אסיאתי

אירוח של אסף גזן באומן

הקוקלה של אסף

להזמנות 054-210-1048

בכל סעודה יוגשו 8 סוגי סלטים
חלות טריות / לחמניות שמיניה (אפיה במקום)
שתייה קלה
קינוחי השף / פירות העונה

אפשרות לרכוש סעודות בלבד (ישיבה במקום)

הקו של חנה מאנהאוס.

גם לך
מגיע לעצור
לרגע...

כמה דקות ביום שיכולות
לשנות את כל ההרגשה שלך.

יש ימים שבהם הלב עמוס
המחשבות לא מפסיקות לרוץ.
הבית הילדים והמשפחה ממלאים את היום.
אבל בפנים נשאר מעט מקום גם בשבילך.
לפעמים כל מה שצריך הוא כמה דקות
של חיוך, מחשבה טובה,
וכיון חדש להמשיך היום.

בקו תקבלי:

- מסרים קצרים ומהזקים
- כלים פשוטים להתמודדות יעילות
- רעיונות מעשיים להרגיש חופש נפשיה אישית
- הסוכנות חדשה על אתגרי החיים
- כמה דקות של שקט, תקווה והתחדשות

אולי נשים כבר בוחרות
לפתוח את היום או לסיים אותו
עם כמה דקות של חיוך אביתי.

055-279-4231

הקו ללא עלות • מיועד לנשים בלבד

שמרי את המספר באנשי הקשר והקשי 1*

המחדש
הגיון ופיתוח נשים צעירות לדרך חדשה

חדש מבית
מרכז התחדשות!

אחרי שלמעלה
מ-10,000 ספרים נמכרו

קורסים קצרים.
ממוקדים.
מעשיים.

למי שמחפש
תכלס!

להרשמה לקורס הטלפוני // התקשרו עכשיו

072-246-3006

לקורס הדינמי
חפשו התחדשות
באשר מחדש

למדה



דעות חוזות
יפה גוף
פלדהיים

הקורסים באישור הרבנים
ואושר חזון • וניתנים כהנחיה
כלא חיבור לאפשרות

לפרטים נוספים וברירות
H0527161600@gmail.com

אלול בשכונה

בפאתי שכונתי, בפאתי כל שכונה בעצם, יש את הרחוב הזה, הצדדי הסובב והמשקיף על הנוף - בו הכול קורה: נרקמים חברויות, שידוכים, מזימות, נבנים עסקים, יחסים, דמיונות.

הגשתי בעבר הצעה לעירייה לקרוא לרחוב: "תקופת הזוגות" על שם זוגות - זוגות המתהלכים בו לעת ערב, דשים באירועי היום החולף - מותחים מרקר על משפטים נבחרים, מתחרטים על אחרים ויוצרים את האירוע האחרון לחתום בו את היום.

לעיתים צועדת אמא יגעה ומתאווררת לאחר ההשכבה מאזינה בבלוטוס לקו "למען אמהות".

לפעמים שלישית חברות סוערת חותכת את השקט והכל סביבה משתבלל במערבולת של רוח-עלים-דיבורים.

אך בדרך כלל הוא שאמרתי - זוגות.

פעמים יש שינוי בהרכב - אמא-בת או אבא-בת יש גם אמא-בן, אם כי אבא-בן יעדיפו לנסוע למירון.

אני אוהבת לפסוע בו, ברחוב "תקופת הזוגות" למשש את האויר המסתורי ולהרגיש את ההילה של מי שפסע פה קודם ואת רישומי הדרך שהשאיר, להעמיק בתובנות על חינוך ילדים מזוג הנשים שלפני, להשתלם בייעוץ נישואים מהדי הויכוח שלאחורי (לא מצותתת, חס וחלילה, רק מקשיבה להלך הרוח) לדמיון את הוואדי למרגלותי כאילו הוא אינו אלא אגם מים עמוק ועל גדותיו נוצצים אורות הבתים ברחוב המקביל, והכביש שחוצה אותו - כגשר מנצנץ על המים השחורים. ביננו, בלילה אפילו הכינרת שחורה ואין גבול לדמיון.

יום אחד בעודי צועדת תוך כדי הרהורים עמוקים במסתורי היקום, פוסעת מולי נמרצות חני החיונית או יותר נכון - מרביצה לרצפה בכל פסיעה. מתוך קנאה עמוקה בקצב המהיר הייתי חייבת לעצור אותה "חני, מה שלומך? תקראי לי פעם הבאה נלך ביחד!"

"למה לא?" היא מחזירה תוך כדי הורדת הילוך "אם את רוצה תבואי."

רק קחי בחשבון שאני הולכת רחוק! היום הגעתי עד רמה גימל"

"רמה גימל?" אני מתעלפת "איך את בכזה מרץ כשאת בעצם בסוף המסלול?"

"אני אסביר לך" היא מאירה לי פנים "זה לא קורה ביום אחד, התחלתי בדיוק כמורך - את הרחוב הזה וזהו, רק מה? כל יום הוספתי רק עוד ככר אחת!"

"את צוחקת עלי?" לא האמנתי "מככר אחת הגעת עד רמה גימל?" בחישוב מהיר אני מבינה שזה כלל לא מופרך "אז לפי החשבון עוד חודשיים את מקיפה את כל בית שמש!"

"כן אה? ועוד חצי שנה אכלול גם את ביתר" היא מבסוטה.

"תוך שנה ירושלים והדרום" אנחנו מתחרות על המרחק,

"מה איתך עשיתי חשבון שעוד שנתיים אני מגיעה הביתה מהצד השני של הגלובוס" היא מבטיחה לי.

וואלה! אני מתחילה לחשוב שבא לי גם!

האמת שהרעיון של חני כלל לא חדש, אני נזכרת בראש הישיבה שהדריך את הבחורים לקראת הימים הנוראים, הוא הסביר להם לבחור קבלה אחת קטנה וקלה שבטוח יוכלו לעמוד בה, ואז להוריד אותה לחצי! ומה? היו בחורים חכמים שהחליטו על קבלה רוממה ונשגבה לפתוח איתה את השנה, אולי הם התביישו מעצמם לקחת משהו קטן ובכך להדגיש את אוזלת ידם? בכל אופן ככל שהקבלה הייתה כבדה יותר - כך היא נפלה חזק יותר, כמו שלמדנו על כח המשיכה.

אבל הבחורים התמימים!!!!!! אה התמימות והפשיטות!!!!!! עשו כמצוות רבם והקבלה החזיקה אף החזיקה עד שנה הבאה ועד 120 נחקה כשמן בעצמותם והפכה לחלק מהם!!!!!!

אני משתפת את חני בהארה, הפעם היא סוף סוף נעצרת(!) ותופסת את ידי תוך נענוע נמרץ מתנופה של 8 ככרות, "אלופה!! איזו הארה! אהבתי! קניתי! העתקתי ולקחתי!!!!"

ר. גריזולט מפתיעה שוב:

קחי לך ראש לסיים שנה ולהתחיל שנה חדשה.

להיזכר, היכן את בעולם
להתגעגע ולהתחבר לאור של הרבה
להודות על אומן ראש השנה
ולחזור הביתה עם המון כוחות
לגוף ולנשמה.

055.670.9138



"הלא אם יהיו הן חסידות, יהיו לכם
לעזר רב בעבודת השם" (שיש"ק י"ד)

נופש נשות ברסלב,

להתחלה של שנה פורייה,
במלון חמישה כוכבים
עם נוף של ים ושמיים.
גלי תמר, ט'-י' בחשוון.

ט' חשוון	ט' חשוון
יום פינוק והטענה	נופש מלא
550 ש"ח	מסובסד
1,050 ש"ח	
שי יוקרתי לנרשמות עד ר"ח אלול	

סטנד אפ 📸 הרצאות 📖 תוכניות 📺 ספוקו

סדנת התבודדות 🧘🏻 ערב שירה

וכל הטוב הכה באמצעות אפנקת של
אורמה, נלי, יס ופניוקים.

"זה היה כאילו הייתי באוהן."

"הצגתי לך והרשתי חלק מכולן, היתה אווירה
חמה ומחברת"

"פתאום הבנתי איך בעלי כל כך מחובר לרביה"



בחרי את הרשמת הקרובה אליך בין השעות 20:00-22:30

ירושלים:	בית שמש	צפת:	ב"ב ואלעד
ר.ל. פוקס	ח. קעניג	ר. דגן	ח. ירבילום
0583237752	053.310.9799	053.313.4422	052.713.5145

שמרטפיה במקום

מיומנה של נערה מתקרבת פרק ט"ז

מבוסס על סיפור אמיתי / ב' גלנסקי

בוחרת בתם

איך יצא לי הטעם המתוק ונעלמה כל ההנאה??
למה אני מרגישה מכווצת ומבושת, כאילו ניסיתי לטפס לדרגה שאיני ראויה לה??
המשווקת תליט"א הרגה אותי והציעה לי מייד החייה. מי ביקש ממנה?? הרי חייתי נפלא קודם לכן??
אבן יורדת לי אט אט מהלב. הבנתי את עצמי. הגדרתי את המצב.
זו כבר חצי ישועה. אני מצליחה לנשום עמוק יותר. ושלא תלחץ אותי עם הדד-ליין שלה!
אני לא אענה לה ביממה הקרובה! אני אענה מתוך יישוב דעת. לא תחת לחץ!

שניה, אני באמצע התבודדות. זה נקרא התבודדות? אני סתם עושה לי סדר וחושבת מחשבות עסקיות... לא, מה פתאום. ברור שזו התבודדות. בלי שהייתי יושבת מול ה' ברוגע לא הייתי פוגשת את עצמי לעולם. העולם בשנייה אחת היה יכול להטעות אותי.
אז מה אתה אומר, אבא? אני קולטת את ה"פשע", אבל עדיין, זה בכל אופן מושך אותי.

למה אני נזכרת עכשיו בחכם ותם? זה קשור אליי?? אבאלה!!!
הכול פה חתיכת חכם!! זה בעצם החכם בהתגלמותו!! כל הגישה הזו שמחפשת תעודות, ומצוינות, ועבודה קשה בלי סוף ובלי לראות את מה שיש לי. החכם כל הזמן לא היה מסופק מהעבודה שלו. תמיד הוא ראה את מה שלא מספיק... לעולם לא היה מרוצה...
אני הייתי עד עכשיו בתמימות בעניין הזה. והיה לי טוב. והייתי מרוצה. והייתי שמחה. ממש כמו התם.

ועכשיו החכם מנסה להשתלט עליי. להוכיח לי שאני לא יודעת ולא ראויה ואיך בכלל העזתי לנסות?? המשווקת של הקורס פשוט הצליחה להוכיח לי כמה ידע וכלים חסרים לי, וכמה לא הכול עשיתי בדיוק לפי הכללים, ואיך בכלל אני יכולה למכור בלי שקיבלתי הכשרה? ואין לי שום תעודה. בטח לא מוכרת. ה'! שכחתי לשאול אותה למי היא מוכרת. אבל היא ודאי מוכרת. שכחתי גם לשאול אותה אם מעניין את הלקוחות אם יש לי תעודה או לא. עד היום אף אחת לא שאלה אותי אם יש לי תעודה. אבל זה בוודאי מרשים. מסתבר.

טוב. אני צריכה לבחור.

אבל הבחירה היא לא אם להירשם לקורס או לא.

הבחירה עמוקה הרבה יותר.

זו הבחירה בין החכם לתם.

לחכם יש הרבה שאלות ולתם לא תמיד יש תשובות. אבל זה לא מלחץ אותי.

החכם רוצה להבין כל דבר. וזו הרגשה של שליטה. התם סומך על ה'. החכם שואף למצוינות. למושלמות. והתם תמיד אוהב את עצמו ושמו בחלקו.

החכם בונה את עצמו בהשוואה ובהתאמה לסביבה. התם סובר שזה מעשה שלו וזה מעשה שלי.

אין ספק שהרוח הנושבת בעולם בשנות ה-2020 היא רוח חכמולוגית ביותר. זו השפה. זה העניין. זה המדד לערך. איזו השכלה יש לך? במה את עובדת? אה, רק עקרת בית?? נעבך... מעניין. את דווקא עושה רושם שמח ורגוע...

שוב אני מתפייטת לעצמי באמצע ההתבודדות. אבל זה בסדר.

אז מה אתה אומר, אבא?? אני צריכה לבחור בין חכם לתם. זה לא הולך ביחד.

יש תשובה אחת נכונה. אני יודעת מה אני רוצה.

נוקטת

רק מבקשת

למצוא בי כוח

מהחכם לברוח

לזהות את השטות

לאהוב, בפשטות

את התם

את קרנו בעיניי להרים

כי מה לי לדבר מאחרים?

מאז שאני ילדה אני אוהבת לעשות בידיים דברים יפים, בעיקר אם הם גם טעימים.

אף אחד לא התפלא כשפרסמתי לאחרונה שאפשר להזמין ממני מגשי פטיפורים לאירועים.

ב"ה יש לי את זה בידיים ולמה שלא כולם ייהנו? אני - מסיפוק ותוספת הכנסה, והלקוחות - מהתוצרת המשובחת. כבר בחודש הראשון התקבלו שמונה הזמנות. תודה לה'.

הכול נחמד, טוב ויפה עד ש...

התקשרו להציע לי לעבור קורס למאסטרויות קולינריות ובנוסף קורס שיווק וניהול עסק.

ברגע הראשון חשבתי בתמימות שאין לי שום צורך. אני כבר בפנים. אני נהנית והלקוחות נהנים.

אבל איכשהו השיחה התפתחה והבנתי שחסרים לי המון המון ידע בעולם הקולינריות, כלים יישומיים לניהול הזמן, טכניקות מעשיות בדיוק ומיומנויות לשיווק המוצרים שלי... הרי לא מספיק לדעת להכין פטיפורים, צריך ללמוד איך לעשות את זה במקצועיות. זו תורה שלמה ואין לי בעצם שום הכשרה!! היא מציעה לי להשתתף בקורס שנתי שעולה 18,000 ש"ח, וכל הכבוד לה שהיא באה לקראתי במחיר: אם אני עונה לה תשובה חיובית תוך 24 שעות אני מקבלת הנחה של 2,000 ש"ח. זה סכום יפה! וכמובן שאקבל מהם תעודה של מאסטרי! תעודה מוכרת כמובן!

וואו! היא ממש הצילה אותי מבושות נוראיות אם הייתי ממשיכה לעבוד בלי הכשרה! איזה נס שהיא הגיעה אליי!!

כמעט סגרתי איתה מייד. ההזמנות במשך השנה יוכלו לכסות לי את הקורס. אבל פתאום נקלעתי לפלונטר. זה לא מסתדר ביחד. איך אני יכולה להמשיך לעבוד כך בלי לדעת כלום?? אז איך אני אוכל לממן את הקורס החשוב הזה??

"הלו? את עדיין על הקו??"

"כן, יקרה. אני איתך, אילה. אז אנחנו סוגרות?"

"יש לי רק עוד שאלה. חשבתי לממן את זה ע"י ההזמנות שאני עושה. אבל עכשיו הבנתי ממך שאני לא באמת יכולה למכור מוצרים עדיין. יש לך פתרון בשבילי?"

"א... אהם... האמת שלא הכינו אותי לכזו שאלה. אין לי הכשרה מקיפה כ"כ לשיווק... אני אשאל את הבוסית שלי ואחזור אלייך..."

"מעולה. בינתיים אני אתבודד על זה."

"אהההם"

אבא, שקט.....

אבא, אני מנסה למצוא את המילים... תעזור לי! ה' שפתיי תפתח! רגע, מה כ"כ התבלבלתי??

אני צריכה לענות לה תשובה. כן. אבל למה אני חושבת עליה? היא שתחכה בצד. אני צריכה להבין קודם כל את עצמי. מה היה פה? עד לפני רבע שעה הייתי בחורה עובדת, שמשלבת בין לבין מכירת מגשי פינוקים. אני נהנית וכולם נהנו. כבר יש לי הזמנות רבות לחודש הבא. אפילו חשבתי להכניס עוד עובדת וכך לקצר את שעות ההכנה. כעבור רבע שעה הפכתי איכשהו לבחורה שאמנם מכינה דברים נחמדים אבל אין לה שום ידע וכלים ומיומנויות והכשרה וכו' וכו' כדי למכור פטיפורים! ואוי לי אם אחטא מול לקוחותיי או אם אפעל שלא לפי ההוראות...

לאן נעלם כל הביטחון העצמי שחשבתי שהיה לי??





הטובים לטיס

נ' פישמן-

להקריא את הנתונים שעל המכוונים, ואז אומר לו בדיוק לאן לכוון את המטוס. הסיכום הסופי הוא שרק אמון מלא בין הטייס לבקר האוויר מביא להצלחה של המטוס עם כל מי שעליו...

אז מה לוורטיגו ולברסלב? כמו בגוף, גם בנפש יש רמ"ח איברים. גם בנפש יכולה לקרות לא אחת תופעה של ורטיגו. לפעמים דווקא כשמנסים להתרומם מהארציות ולעלות, להיטהר... יש בחיי כלנו

מצבים בהם הראות לקוייה. ערפל, חוסר וודאות, משבר, כאב, התמודדות. בלבול וחוסר אונים. במצבים כאלה החושים מטעים אותנו. המערכת הפנימית מוצפת ברגשות שליליים עוצמתיים, כמו פחד, אשמה וייאוש - רגשות שבאותו הרגע נתפסים כאמת מוחלטת ויחידה. כשאנחנו מקבלים החלטות מתוך הסתמכות על תחושות הבטן שלנו, מבלי להסתכל על הנתונים המופיעים על המכוונים, אנחנו בסכנה חמורה. ישנו צדיק שנמצא איתנו בקשר תמידי. לא עוזב אותנו לרגע. יודע את הנתונים האמיתיים. הוא כתב לנו אותם על המכוונים: אין ייאוש בעולם כלל. לא להתפחד כלל. לחפש נקודות טובות. לדון לכף זכות. נכון, יש מצבים שהעצות הקדושות של רבינו נראות לא קשורות למצבנו העכשווי. "כאילו, מה זאת אומרת אין ייאוש?!". אין אפשר "לא להתפחד כלל"? ברגעים כאלה יש לזכור: רק אמון מלא בין האדם הנתון בסכנה לבין הצדיק המכוון אותו - יביא ישועה. מה שאני מרגישה כשאני בוורטיגו - לא רלוונטי. דברי עם ה'. דברי עם הצדיק. תתני אמון. ביטול לדעת הצדיק פירושו הצלה ממוות לחיים. ואולי זה מתחבר למאמר חז"ל "כל המבזה תלמידי חכמים אין רפואה למכתו". מי שמזלזל בת"ח - ברגע של ניסיון, בסחרור בין שמים וארץ, לא יוכל לתת בו אמון. מי שמקל ראש בעצות

של הצדיק, לא יוכל להתבטל לדעתו ברגע של ורטיגו בנפש, כיוון שלא הורגל בכך בחיים שלו עד כה.

החיים שלנו הם מגרש אימונים של אמונה ואמון. יהי רצון שבימי אלול המרוממים והמסוגלים לתשובה, נזכה לחדד את המבט ולכוון את הלב למכוונים של רבינו הקדוש, ולשוב לראיה מציאותית: ה' אוהב אותנו, מחכה לנו, שומר עלינו, רוצה בנו. עכשיו, ותמיד.

יש הנוטים לראות בברסלבים חבורה של אנשים שלא לגמרי מחוברים לקרקע. נו, אתן יודעות... אורות, חוויות, טיסות לאומן, מתחבר לי, מאיר לי... ולא שאין בזה טיפה מן האמת, אלא שהכול עניין של זווית ראייה ושל פרשנות. ידוע שאחד המקצועות הכי יוקרתיים בעולם התעסוקה בכל הגלובוס הוא - טיס. וכן, כנראה לא סתם בצבא הנפיקו את הסיסמה: "הטובים לטיס". חשבתן פעם, למה? מה באמת כל כך מיוחד בלהטיס מטוס?

במהלך עבודתו הטייס נמצא רוב הזמן באוויר. יותר מטפח מעל הקרקע. אבל אל תטעו: הוא לא "רחפן". הוא סמל הדיוק והמקצועיות. חייב להיות כזה, כשאחריות כבדה לחיי בני אדם מונחת על כתפיו. "ואיך זה בדיוק קשור לברסלב?", אתן בטח תוהות. ואולי אף שוקלות להמליץ לי, לפני המשך הכתיבה, לוודא שהרגליים שלי מחוברות לאדמה, והראש לכתפיים. טוב, אז רגע אחרי שווידאתי חיבור, אני רוצה לשתף אתכן בכמה תובנות מעניינות מתחום הטיס, שקשורות לברסלב, ועוד איך...

מי לא שמעה על תופעת הוורטיגו של טייסים? בשונה מהתופעה הרפואית המוכרת של סחרחורת סיבובית בעלת אותו שם, ורטיגו אצל טייסים היא בעצם התמצאות מרחבית שגויה, שבה הטייס לא תופס נכון את גובה המטוס שלו, או בכלל מפסיק להבחין בין שמים לארץ וטס הפוך. והבעיה העיקרית היא שטייס בכלל לא מבחין בכך, בטוח לגמרי שהוא בכיוון הנכון. איך זה קורה? בעיקר כשהראות לקויה, או כשמערכת שיווי המשקל באוזן לא עובדת בצורה יעילה. באמת, לא צריך דמיון מפותח מדי כדי להבין כמה הדבר מסוכן. אז מה יכול להציל את צוות המטוס מהתרסקות ל"ע במצב כזה?

הכשרת הטייס כוללת למידה על התופעה וגורמיה, והכוונה להתבונן במכוונים ובמערכות של המטוס ופחות לסמוך על תחושות בטן, במיוחד בקטעי הטיסה המורכבים. ואם בכל זאת הטייס מסתבך? בשביל זה נמצאים בשטח בקרי אוויר, שתפקידם לעקוב אחרי תנועת מטוסים ולהגיש להם עזרה בעת הצורך. לבקרי האוויר יש גישה לנתונים האמיתיים של המטוס. כשהטייס קולט שמשוהו לא תקין ויוצר קשר, הבקר מרגיע אותו, מבקש ממנו

**במהלך עבודתו
הטייס נמצא
רוב הזמן
באוויר. יותר
מטפח מעל
הקרקע. אבל
אל תטעו: הוא
לא "רחפן". הוא
סמל הדיוק
והמקצועיות.
חייב להיות
כזה, כשאחריות
כבדה לחיי בני
אדם מונחת על
כתפיו. "ואיך זה
בדיוק קשור
לברסלב?"**

אבא נוסע לאומן?

השנה גם הקטנים שותפים למסע הגדול!

הכירו את

"ראש השנה של חני"

הספר הראשון שנותן מענה אמיתי ומחבר את הפעוטות למסע של אבא אל הציון הקדוש

בסיעתא דשמיא,
הופיע הספר שיעזור לכם
לתווך את הנסיעה
גם לילדים הצעירים.
יחד עם חני, גיבורת הסיפור,
ילדכם ילווה את אבא לאורך החג,
ילמד על המתרחש באומן
ויחוש את הזכות הגדולה שבנסיעה.



חיבור כפול

היכרות עם מושגי ראש השנה בארץ,
לצד החוויה הייחודית של אומן

איורים שובי לב

ציורים מלאי חן המאפשרים
לילד להמחיש ולהבין את החוויה

מותאם בדיוק עבורם

הטקסט נכתב במיוחד מתוך
חיבור לעולמו והבנתו של הפעוט

להשיג עכשיו
בחנויות הספרים
המובחרות

— **לפרטים והזמנות:** —
rahani148148@gmail.com



בִּינִינָה
ספרייה
חוויה

מקסימום הנאה.
מקסימום התפתחות.