

# קְרוֹב אֵלֶיךָ

עבודת ה' ברוח חסידית

אלול, סליחות,  
ראש השנה  
וכלום!  
פרויקט טיפולי על  
הדרך אל עצמנו



ורק אל  
תשכחי  
עלייך

המדריך לעובדת  
ה' בחגי תשרי <  
המאמנת תמר נזרי  
עושה סדר

מאיפה אשיג  
עכשיו כסף?  
התוועדות עם  
הרב יוסף יצחק  
גייקובסון

אחת שאלתי, אחת!  
רחל שירה אזרד

אשמנו... אופס,  
כבר אמרתי את זה פעם!  
אורי צוקר

שקט, מכפרים...  
עדה האוזר

# גדל.

בכל שנה,  
מספר החולים  
החוזרים לחיים  
בזכות המאגר  
הלאומי לתורמי  
מח עצם-



2004 < 145 השתלות  
2014 < 303 השתלות  
2024 < 434 השתלות  
2034 < ???



## אנשי כוחות הביטחון

עכשיו, ברשותכם, אקרא לכם שורות מתוך הדרשה של החידושי הרי"מ. אגב, אציין שלפי האינדקס כתוב עליה 'יום כיפור', אבל הרב הנדלר אמר לי שכל הדרשות שבשפת אמת ובחידושי הרי"מ שכתוב עליהן 'יום כיפור' – הכוונה שאלה דיבורים מהסעודה של ערב יום כיפור.

אם אין אני לי מי לי, אם אני לא אעשה את העבודה שלי, מי יעשה עבורי? כל אחד צריך לעשות את עבודתו בעצמו. אם לא עכשיו, אימתי? מתי יהיה העכשיו הנוכחי? העכשיו של הרגע שאנו מדברים הלוא טרם היה מאז בריאת העולם ולא יהיה יותר. לפניו היה עכשיו אחר. אחריו יהיה עכשיו אחר. וכל עכשיו והעבודה שלו.

מה אומר לכם, זה ממש מזכיר את הדיבורים המודרניים על הצורך בנכחות מלאה ברגע זה...

ממשיך החידושי הרי"מ ואומר:

לכל מה שעושים להרגיש שאני חלק מהכלל, מכלל ישראל. כשעושים בכלל, נהנים מהכלל. הכוונה היא נהנים מהיותי חלק מהשלם. נהנים מהיהודי ומהעכשיו שלו, בו עשה ופעל לטובה. משום כשאני לעצמי [=בנפרדות] מה אני, ואם ייפרד מהכלל חס ושלום, אז מתי אוכל לתקן את העכשיו שלי, כי עכשיו אחד לא יתקן עכשיו אחר, משום שכל עכשיו מצומצם באור אחר, ומה עוד אם אדם קלקל חס ושלום.

### זה לא אני

החידושי הרי"מ ממשיך:

"העיקר זה קבלה בלב על העתיד ולהיות בשמחה". וכעת שימו לב למילים שלכבודן התכנסנו, "לומר על חטא במהירות ולא לשקוע בהם, רק להאריך ולהעמיק בותמולך אתה ה' לבדך". זה

הדיבור העיקרי של החידושי הרי"מ. כלומר, עיקר התשובה הוא לומר: זה אמנם קרה, אבל אני באמת לא רוצה להיות שם...

רבי אברהם שפירא, שהיה ראש ישיבת מרכז הרב והרב הראשי לישראל, היה גם הוא מדבר על המסר הטמון בדברי החידושי הרי"מ. פעם הוא סיפר – בדרך מילתא דבדיחותא – שזקנה נוצרייה אחת באה אל הכומר, אצלם נוהגים להתוודות בפניו, והישישה המופלגת החלה מספרת לו סיפורי עוונות מסמרי שיער – סיפור ועוד סיפור ועוד סיפור... הכומר מסתכל עליה ואומר לה: "סבתא, כל זה את??? והיא עונה ואומרת "כן". "מתי הספקת את כל זה?" – הוא חשב שהכל קרה לאחרונה – אז היא אומרת: "אוהו, זה היה מזמן, לפני המון-המון שנים...". "אז למה את באה עכשיו?" התפלא הכומר. והקשישה ענתה בחיוך: "טוב, תראה, נעים להיזכר בדברים האלה מפעם לפעם..."

כמובן, הרב שפירא אמר את הדברים בהקשר של הדיבור מהחידושי הרי"מ המבקש להזכיר ולהיות בשמחה מכך שאנחנו רוצים להמליך את הקדוש ברוך הוא עלינו, וזה חלק מההתעוררות שלנו – להיות ער, וחלק מלהיות ער זה להיות בוטח, וחלק מלהיות בוטח זה שאני ממליך את הקדוש ברוך הוא על כל המציאות.

לחיים חברים, שנזכה להתעורר ולבטוח ולהמליך את ה' כראוי. שנזכה לתשובה שלמה ולמחילה סליחה וכפרה. לחיים לחיים.

שלום חברים. אתם יודעים, המנוע הכי חזק בעולם, או אם תרצו: המתנה הכי גדולה שכן אדם יכול לקבל, זה להיות בוטח. להיות בוטח זה אומר להרגיש מושגח, ולהבין שגם אם אבי ואמי עזבוני – ה' יאספני. זאת אומרת, שהדבר העיקרי שדרכו אנחנו יכולים לקבל את מתנת השנה החדשה, זו מתנת הביטחון. ואילו כשאין לי ביטחון, במקום להמליך את הקדוש ברוך הוא אני ממליך עלי כל מיני דברים אחרים...



אתם יודעים, ביום כיפור לפי מנהג העולם, כמו בישיבות הליטאיות, אומרים את הווידוי באריכות, ויש אפילו כאלה שמדפיסים חוברות שבהן על כל "אשמנו" "בגדנו" יש רשימה ארוכה של פירוט מעשים כאלה ואחרים.

לעומת זאת, האדמו"ר החידושי הרי"מ מגור, בדרשה שלו לערב

יום כיפור, הזכיר את דברי הבעל שם טוב ש"מקום שמחשבתו של אדם נמצאת – שם הוא נמצא". ולכן ביחס לווידי ערב יום כיפור הוא התרעם: מה אתם עושים?? אתם משקיעים זמן יקר במחשבתכם כדי לשהות עם החטא באריכות... צריך לומר את זה כמה שיותר מהר, ברגעים אחדים, ובכלל לא להיות שם; תמורת זאת, את התבוננות והשהות צריך להקדיש למילים "מלך על כל העולם כולו בכבודך". להיות עם המלך.

### פדיחות!

הייתי פעם במזיבז' בציון הבעל שם טוב הקדוש, ובאותה שעה הייתה שם גם קבוצה שהדריך הרב אריה הנדלר. כשהתפללנו בבית הכנסת המשוחרז של הבעל שם טוב, הוא התכבד לומר דבר תורה וחזר על האמרה הזו של חידושי הרי"מ. הוא הוסיף וסיפר על עצמו שהישיבה בה למד הייתה בסגנון הליטאי, ובאמת השקיעו בה באמירת "על חטא".

"עכשיו תארו לעצמכם", הוא אמר, "אם אני בחור בישיבה שאין לי את כל הרשימות הללו של 'על חטא' באריכות, יוצא שאני מסיים ראשון את תפילת העמידה... פדיחות! הרי ביום כיפור כולם מתפללים באריכות, והווידוי הזה תופס הרבה מהנפח. כך, במשך תקופה, הרגשתי לא נוח שאני לא מרבה בווידוי כמו כולם – עד שקראתי את דברי החידושי הרי"מ שמציע במקום זה להעמיק ולהתבונן במילים 'מלך על כל העולם כולו בכבודך'. ובאמת, בסוף סיימתי את העמידה כמו כולם, אפילו איחרתי קצת..."

אלה דברים מאוד משמעותיים, כי ככל שאדם זוכה באמת להמליך את הקדוש ברוך הוא, יש לו יותר ביטחון. וככל שיש לו יותר ביטחון, הוא יותר ממליך את הקדוש ברוך הוא. זאת אומרת, הא בהא תליא.

אם אנחנו רוצים לבקש עניין אחד לשנה החדשה, הרי שברור מזמור כ"ז בתהילים שהולך איתנו מאז ראש חודש אלול, אפשר לומר ש"אחת שאלתי מאת ה'" – מידת הביטחון! שיקויים בנו "בזאת אני בוטח!" כשהמילים הבאות "שבתי בבית ה'" יכולות גם לשמש כמשל לכך, שכמו שבבית ה' ברור לי שאני מושגח, שמור ומוגן, כך גם בכל הליכותי זאת תהיה החוויה שלי.



# מה לך נרדם?

## ההרשמה בעיצומה!

תזכורת:  
סליחות

התעוררו זה הזמן להרשם לשנת הלימודים הקרובה!

מתנה!



+ פטור מדמי רישום  
+ מחשב נייד  
+ גישה למאגרי מידע תורניים

## מבצע לזמן אלול

← לנרשמים עד לתאריך ד' בתשרי 26/9 ובכפוף לתקנון

"אִישׁ אֶת־רֵעֵהוּ יַעֲזֹרוּ וְלֹא־אֶחָיו יֹאמַר חֲזַק"

בעקבות המצב הביטחוני והמחסור החמור במורים, מכללת אורות ישראל קמפוס מורשת יעקב מתגייסת!

נרשמים כעת ומקבלים מלגה ייחודית בגובה 50% משכר הלימוד בשנה הראשונה ובשנה השנייה\*

## תואר ראשון B.Ed.

### מגוון מסלולי התמחות:

תלמוד • מתמטיקה • חינוך מיוחד • תקשורת • מקרא/תנ"ך • לשון עברית  
היסטוריה של עם"י • מדעי הטבע והחיים • תכנית מלמדים (מסלול יסודי)

### תכניות נוספות:

הרחבת הסמכה  
לבעלי תואר ראשון  
ותעודת הוראה

לימודי המשך  
לבעלי תעודת הוראה  
לקראת תואר ראשון

הסבת אקדמאים  
לבעלי תואר ראשון

תואר מלא  
בשלוש שנים  
בלבד!\*\*

מגוון מלגות  
ייחודיות



הכרה בלימודים  
ישיבתיים



בשילוב למידה  
היברידית ומקוונת



הסעות  
מרחבי הארץ



אווירה  
תורנית



צבי שטיינמן 3, רחובות | חפשו בגוגל "תואר באורות רחובות" 1-800-500-210 | [harshama@orot.ac.il](mailto:harshama@orot.ac.il)  
© תואר ראשון: 052-4004545 | תואר שני: 052-5001313



אפשרויות מימון ומלגות לזכאים (הלוואה מותנית / מלגות דיקן / קרן שכ"ל / ממדים ללימודים וכו')

\*המלגה מיועדת לתלמידים הנרשמים לשנת הלימודים תשפ"ו עד לתאריך ו' בתשרי 28/9. למעט דמי רישום ואגרות. בכפוף לתקנון. ללא כפל מלגות  
\*\*לסטודנטים לתואר ראשון במקצועות היסטוריה, תנ"ך, תלמוד, תקשורת, לשון עברית, תוכנית מלמדים (מסלול ייחודי)

\*\*\*במוסדות האקדמיים במגזר הדתי בישראל, בהיערכותם ללימוד מרחוק ובחווית הלימוד בימי הקורונה, על פי סקר מיוחד של התאחדות הסטודנטים באמצעות מכון "מאגר מוחות" 2020  
פתיחת התוכנית מותנית במספר הנרשמים | טל"ח



## פנים חדשות

אנחנו בימי התשובה שעליהם נאמר "דרשו ה' בהימצאו, קראוהו בהיותו קרוב". אנחנו בתוך קפסולה בזמן שבתוכה מזוקקים הטענה לעתיד ותיקון על העבר. יש לנו יכולת לחבר את כל חוטי החשמל שהתנתקו, והזרם האלוני ישוב לזרם בעוצמה כבראשונה.

בשבת הזו, שבת שובה, אנחנו חוזרים פנימה. מה בחיים שלי מחיה אותי מבפנים? כמה קשר יש לי אל נקודת הפנימיות של המעשים? וכמה אני מרשה לעצמי לנוח ולהישען בתוך העשייה, ולחוש כאילו "כל מלאכתך עשויה"?

היחס שלנו אל הקודש, אל הפנימיות, אל השבת, הוא כל כך מהותי כי הוא היחס שלנו לחיים עצמם. אם אנחנו רוצים להרים את החיים כולם, אנחנו צריכים להרים את השבת שבהם. כמו שחיים עם שבת ובלי שבת אלה חיים אחרים לגמרי, כך גם האיכות של השבת הופכת את החיים לאחרים לגמרי.

היכולת להתקרב עוד ועוד לשבת, היא חלק מהתנועה האינסופית שבבסיס העולם. תמיד יש עוד, המעיין תמיד מפעם.

### תשובה של שבת

אפשר ממש להתבונן על זה ולשאול – מה אנחנו קוראים בשבת? ועל מה חושבים? ואיך אוכלים? ואיך ישנים? ומה שרים? ואיך מחייכים? ... יש מדרגה אחרי מדרגה של עליה והתקרבות, וכל אחד יודע ביחס לעצמו במה עוד אפשר להתקרב לשבת.

צריך לשים לב שהסוד של התשובה לא פוסח לנו על שבת. השבת לא צריכה להיראות כמו של אף אחד אחר. היא קרובה אלינו, ואנחנו מתקרבים אליה. קראוהו בהיותו קרוב. זה כל כך קרוב.... ממשיך הנתיבות שלום:

וכאשר יהודי עושה את חשבון נפשו, שכבר עברו כל ימי התשובה, חודש אלול ועשרת ימי תשובה וכל הימים הגדולים בהם, והוא כבר עומד להיכנס אל היום הקדוש יום הכיפורים שהוא נורא מאוד ומי יכילנו, ואינו מרגיש שום שינוי בעצמו, עד שנכנס ליום הכיפורים בידיים ריקניות, העצה עבורו – שיקח עצמו לשבת קודש... ויקבל על עצמו שמעתה יהיו פנים אחרות לשבתותיו...

השבת היא הדבקות בה', היא הנשמה האלונית שמפעמת בימי המעשה, היא החיבור שלנו אל האינסוף ברוך הוא. ואנחנו יכולים גם כעת לבחור להיות בשבת. לשוב אל הנפש, להתקרב אל הדבקות, לעשות תשובה של שבת.

ר' יהודה הנשיא, כך מסופר, אירח את אנטונינוס לסעודת שבת אצלו, אך מפאת השבת המאכלים היו קרים ולא חמים, ועם זאת התענג אנטונינוס מאוד. לאחר ימים, אירח שוב את אנטונינוס, אך הפעם ביום חול. והמאכלים, שהיו חמים, היו ערבים לו פחות. שאל אנטונינוס וענה לו ר' יהודה שחסר תבלין באוכל. כעס אנטונינוס ואמר: וכי חסר תבלין אצלי? היית מבקש תבלין זה ומכין עבורי את המאכלים. ענה לו ר' יהודה, התבלין החסר אינו בנמצא בבית המלך... זו השבת שנתנה טעם למאכלים.

הסיפור הזה הוא ודאי לא על אוכל, והוא לא מתכון לאוכל משובח. הוא מלמד אותנו שבכל חלק מחלקי המציאות יש תוך, יש פנימיות, יש שבת. השבת מרימה גם את האוכל, את העולם הפנימי והחיצוני יחד. וכן, התבלין המיוחד הזה, לא קיים בעולם הזה של אומות העולם. זה סוד הברית והקשר והקדושה של ישראל. אנחנו יכולים להידבק בה' דרך כל החיים. מתוך ומעל ובין ומעבר – יש דבקות.

בשבת הזו, אנחנו שבים אל השורש. מחבקים את הימים שעוד נותרו לנו מימי הרצון האלו, בוחרים להרים את השבת, לשים את התבלין, לנטוע את השורש של החיים שלנו במקום חדש. לראות פני שבת – פנים חדשות. כשאנחנו מביטים על השבת במבט אוהב, מייקר, מקבל – הפנים והפנים שלנו נהיים חדשים ממש. ובלשון הזהב של זלדה: אם נשמתך חסרת פניות/ כשושנה / לא תטבע בחושך / עד השורש / לא תטבע בתהום / עד הנקודה הפנימית.

אם נרים את השבת, אם נשוב אל הנשמה בלי פניות, לא נטבע בחושך. נשוב לשורש. עד הנקודה הפנימית.

# לך אָמַר לְבִי

עבודת אלול תשרי // רחל שירה אדרד

אם היינו יכולים לקבל בקפסולה אפשרות לשנות משהו, מה היינו בוחרים לשנות? משהו אחד. שאלה טובה... יש כל כך הרבה דברים שאפשר לשנות, לתקן, להניע. אבל צריך דבר אחד, שיכול לשנות כמה שיותר דברים. מה הייתם בוחרים?

ביחס לימי התשובה שאנחנו נמצאים בהם, מובא בספרים שכל יום הוא כנגד יום בכל ימות השנה. בעשרת ימי תשובה – למעט ראש השנה ויום כיפור – יש בדיוק שבעה ימים. כל יום בעשרת ימי תשובה כנגד יום אחר בשנה שהייתה. בכל יום מתקנים את כל ימי ראשון, שני, וכן הלאה.

בקפסולה הזו, שבה אפשר לתקן קדימה ואחורה משהו אחד – יש לנו את שבת שובה. שבת היא כנגד כל השבתות של השנה. ואם שואלים מה השורש לתקן, מה ישפיע על הכול, יבוא ויאמר בעל הנתיבות שלום: שבת!

כך הוא כותב:

שבעת הימים שבין ר"ה ליום כיפורים הם כנגד כל ימות השבוע של השנה שעברה, ובכל יום צריך יהודי לשוב בתשובה על מה שחטא ביום הזה במשך כל השנה. נמצא דשבת שובה הוא זמן תשובה על כל שבתות השנה, לתקן את השבתות גופן, שהשבתות תקבלנה אצלו פנים אחרות...

אם בכל הימים אנחנו עושים תשובה על ההתנהגות בעולם המעשה, התשובה בשבת היא תשובה על השבת עצמה.

איך נראית השבת שלנו? מה אנחנו עושים בה וכיצד מתחיים מתוכה? שבת הרי, היא לא עוד יום בשבוע. שבת היא נקודת הפנימיות. היא ה'תוך' של הדברים. כמו שיש בכל דבר במציאות שישה צדדים – למעלה למטה, קדימה אחורה, ימינה שמאלה – ובתוך. ששת ימי המעשה הם כל צדדי המציאות, ובשבת מגלים מה נמצא בתוך התנועה הזו, מה נמצא בפנים.

"דרשו ה' בהימצאו, קראוהו בהיותו קרוב"

בעשרת ימי תשובה, זמן של קרבת אלוקים, מזמינות אותך ל-

## ערב הכנה ליום הכיפורים

והיכרות עם מדרשת מעיינות

מפגש






במהלך הערב יתקיימו ראיונות אישיים

יום שני ז' תשרי  
16:00-21:00

מדרשת מעיינות 51 יפ"ר ירושלים

הרשמה בקישור >



מעיינות

מדרשת מעיינות המרכז הירושלמי  
ל"נ רחל בת נתן ומיכל בן נאים שיחי

# מִי יַחֲזִיק הַשָּׁנָה

## בזכותך!

השנה זוכים לחיים  
בזכות הצלת חיים של תינוק!

89,557 ילדים



3,500  
בחדש

סל מזון למשפחה



180  
בחדש

ערכות לידה



21  
בחדש

השמות במסגרת  
"אמהות בצמיחה"



290  
בחדש

פניות לוועדת הסיוע

בואו לעלות

חדש מבית אפרת



[www.efrat.org.il](http://www.efrat.org.il)

מוקד תרומות: \*3042

imapedia.org.il < או חפשו: אמאפדיה בגוגל

אגודה למתן יעוץ וסיוע לנשים הרות במצוקה (ע"ר)  
כתובתנו החדשה: רבי ישראל נגיירה 59, ירושלים

אפרת



## סליחות

אין מצב שהוא עשה את זה שוב,  
הפעם אין מחילה,  
פשוט אין מחילה.

•  
"מישהו ראה את הוופלים שלי"?

הצעקה שזרקתי לחלל האוויר נבלעה בדממה שענתה לה. נראה שלאף אחד אין תשובה בשבילי.  
מאתמול אני מפנטז על הוופלים האלו, שומר אותם בקנאות לרגע שאני אחזור הביתה. איזו כוס קפה טובה כזאת, ספר טוב במיטה וחבילת וופלים פתוחה. מושלם.  
רק שעכשיו שום דבר כבר לא מושלם. הוופלים שהיו לי בתיק נעלמו,

כאילו יד נעלמת העלימה אותם. שוטטות ברחבי הבית בניסיון למצוא אותם, אולי בטעות שמתי אותם איפשהו ואני לא זוכר, נידונה לכישלון. הם לא היו בשום מקום. גם הצעקות שניסו לברר מי במקרה יודע מה עלה בגורלם של הוופלים המסכנים לא נענו.

כבר כמעט פתחתי מטה להשבת הוופלים הנעדרים, כשהסתמנן לו קצה חוט. פירוורים מחשידים נצפו באזור החדר של אחי הקטן איצי, מסמנים מסלול הליכה שנקטע בדלת סגורה. בזהירות של לוחם סיירת מיומן פתחתי את הדלת בפתאומיות בליווי צעקת קרב אינדיאנית. חבילת וופלים ריקה והרבה פירוורים היו סיבה מצויינת לכעוס מאוד.

יש לו מזל שהצעקות שלי ושל הזעיקו את אמא, זה הוסיף לו כמה שנות חיים.

תיווך זריז והבנה מהירה שהוא באמת לא היה בסדר הובילו אותו למעשה לא צפוי – בקשת סליחה.

הוא ביקש סליחה באמת, אז באמת סלחתי, תוך אזהרה חמורה שזו פעם אחרונה.

•  
"מישהו ראה את השוקולד שלי"?

חודש עבר מסיפור הוופלים ובכל הזמן הזה לא נרשמו אירועים חריגים. פעם אחת הוא אפילו כיבד אותי בחטיף שלו, שזה בהחלט אירוע נדיר. אבל היום חזרתי מהישיבה עם חפיסת שוקולד שקיבלתי אתמול מהר"מ על הצטיינות מיוחדת במבחן, והיא איננה. האמת שתכננתי לכבד גם את איצי... אבל לא בכל החפיסה.

הפעם אחרי צעקה אחת וחיפוש זריז לא בזבזתי זמן בחיפושים עקרים בבית. הפריצה לחדר של איצי לא הייתה אלגנטית כמו הכניסה הקודמת, פשוט פתחתי את הדלת כמה שיותר מהר כדי להציל את מה שעוד אפשר.

נס גלוי. חצי חפיסה עוד היה שם. הפעם אמא כבר לא תציל אותו, היא לא בבית.

אמא אמנם לא הייתה בבית אבל אבא היה. באסה. הוא שוב ניצל. בקשת הסליחה שלו שהייתה מכל הלב לא ממש שכנעה אותי. זו כבר פעם שניה, למה הוא חושב שאני אסלח לו?

אבל אבא מאוד ביקש, וגם אני הרגשתי שבסוף הוא עדיין קטן. טוב, בסדר, סלחתי.

"מישהו ראה את העוגיות שלי" ?  
זהו. הפעם אין מחילה. חאלס !

•  
מוכר לכם ? נכון שגם בפעם השניה אנחנו כבר לא ממש מעוניינים לסלוח ? מי שחוזר על אותה טעות שוב ושוב שיישא בתוצאות.

•  
תהפכו את המצלמה לסלפי ותחזרו ליום כיפור לפני שלוש שנים. על מה ביקשתם סליחה ?  
ולפני שנתיים, על מה ביקשתם סליחה ?  
ולפני שנה, על מה ביקשתם סליחה ?  
על מה אתם צריכים לבקש סליחה השנה ?



יכול להיות שבגדול עניתם את אותן תשובות על כל השאלות ?  
למה נראה לכם שהוא יסלח לכם ?

•  
אז זה הסדר הגדול של התשובה.

ה' יתברך הוא אין-סופי וגם הסליחה שלו אין-סופית. ובניגוד לתכונה המאוד אנושית שלנו לא לסלוח אחרי שדברים חוזרים על עצמם, אצל ה' יתברך המחילה והסליחה הן כל פעם כמו בפעם הראשונה. חטאת ביום כיפור שעבר ? וגם בזה שלפניו ? וגם בזה שלפניו ? כשאתה מגיע לבקש סליחה השנה, ה' יתברך סולח לך כאילו זו הפעם הראשונה שאתה מגיע. מלך מוחל וסולח.



מכללה ירושלים

איכות תורנית - אקדמית - חינוכית



# תואר ראשון קצר ואיכותי

קיצרנו את הלימודים ושמרנו על האיכות

מגוון מסלולים מרתקים:



תוכנית ייחודית לשילוב שירות לאומי ותואר

תואר ראשון ושני ב- 4 שנים

שילוב  
מדרשה

ארוחה  
ב- 10 ש"ח

בריכה  
בקמפוס

מלגת  
לימודים

מעונות  
חינם שנה א'

לפרטים והרשמה: 02-6750724 053-8254356

מכללה ירושלים: רח' ברוך דובדבני 36, ירושלים | rishum-jer@michlalah.edu



# לחזור בתשובה בתהליך בריא. איך עושים את זה?

## באמת נעים לך פטיש 10 קילו על הראש? רחל פתיחה

מטפלת רגשית ומנחת סדנאות דרמה תרפיה לנשים

- אל דאגה יקירתי. אני סומכת עלייך שהקולות בראשך לא יעלמו כל כך מהר, הם לא יאפשרו לך להיות מסוג האנשים שאת כל כך סולדת מהם.

העניין הוא שתצרי סביבך מקום מספיק בטוח ורגוע, כדי שבאמת תוכלי להשתנות. זה הכל.

שמרי על עצמך מוגנת - ממך, כי אנחנו האויבים הכי גדולים של עצמנו, לא כן? ! אנחנו אלה שהרבה פעמים הורסים לעצמנו. אמרי לעצמך שכך או כך את טובה! כך או כך את שווה! באופן הזה בנית סביבך חומה ששומרת אך גם שקופה, כזו שתוכלי לראות דרכה את האופק בהירות, כי הרצון שלך לשינוי לא מונע יותר ממחשבות שמקטינות אותך ומסיטות אותך מהמטרות שלך.

רק ברוגע אפשר ליצור שינוי, רק בשלווה אפשר לבנות בעצמנו קומה חדשה בשנה החדשה, רק כשאת בנחת תוכלי לחזור בתשובה באמת בכל עניין שרק תרצי!

אם נתבונן בסיפור של החכם והתם שכתב רבי נחמן, נוכל לראות כמה פעמים נכתב במילים אלו או אחרות כי התם "היה רק מלא שמחה תמיד". איך הוא הגיע להרגשה התמידית הזו? כי הוא שמח במה שיש לו, ועוד מסופר כמה התרחק מליצנות (-דיבור שלילי) בנוגע אליו. הוא ראה ערך גדול בכבוד העצמי שלו בפשטות, קיבל את מי שהוא והתקדם עוד ועוד עד שהפך לראש השרים.

אז אם את באמת רוצה לטעום מטעם החופש להשתנות, תצטרכי לטעום מטעם החמלה המתוקה. להצליח באומץ לראות את עצמך בעיניים טובות, להיות האמא התומכת - עבור עצמך! כי בכל אחת מאיתנו קיימת ילדה אך גם אפשרות להיות אמא עבורה... הילדה מרגישה המון רגשות, כועסת על עצמה ופורקת. והאמא - מנחמת, מרגיעה, מעודדת. כשאת נופלת או טועה, היא מגיבה שזה בסדר, מהטעות ניתן ללמוד. הרגילי את עצמך להיות אותה אמא. חזקי את עצמך במילות עידוד על פני פטישים: "אהובה שלי, אני כאן בשבילך. את מסוגלת, את ראויה כך או כך".

מתוך כך תהפכי לזו היודעת סוד. זו הלוחשת ללבבות. שרואה באופן מופלא, במבט רחב, את מה שבאמת ייטיב איתה. כי את באמת רוצה להשתנות. את מבינה אהובה?

"די, אני רוצה להשתנות כבר! זה כבר לא מצחיק אותי! עוד פעם צעקתי על הילד שלי!", "עוד פעם גללתי בנייד!", "עוד פעם זלתי את כל העוגיות שבקופסה" (כן אני - מספר 2...)

כמובן, הפעולה המיידית עבורך היא לזרוק לעצמך מילים כמו: "אין! אני כזו אמא גרועה!", או "איך אני יושבת מול הנייד ומבזבזת את הזמן שלי...!", "למה עשיתי את זה?...?" ועוד שלל ביטויים.

אם אנחנו רוצות להשתנות - כך אנחנו חושבות - הכי טוב זה לבוא לעצמנו עם מבט כעוס, גבות מעוקמות ואמירה נוקבת: "לא ככה מתנהגים - מתי תקלטי כבר גברת?!" ואז כעבור זמן קצר... "אני לא מבינה איך אני עוד פעם פועלת כך? ! הרי אמרתי לעצמי שאני לא אעשה את זה יותר! מה נסגר איתי?...!"

אבל האמת היא שאלו לא חוקי המשחק. קשה מאוד להשתנות כשאנחנו כל כך קשוחות כלפי עצמנו. הלב שלנו נעצב וכואב מדי, עד שממש קשה לנו לשאת את זה ואנחנו מתעסקות בלברוח. מנסות להתחבא מהחיים, לברוח לשוקולד, לעוד גלילה בנייד... ואז יש כעס עוד יותר גדול על עצמנו. עוד סיבה התווספה לה "לשק הכעסים העצמיים", ואז אנחנו שוב פחות סבלניות לילד, והכל חוזר חלילה כמו לופ שלא נגמר...

אז מה? איפה את ואיפה שינוי? ! הסיכוי שאת תשתני יורד לטמיון... למה?

כי את לא רגועה... וכשאת לא רגועה, את יודעת ששום דבר לא הולך לך.

נסי לדמיין את עצמך רגע בלחץ. את מוצאת את עצמך שוברת דברים במטבח, העוגה נשכחת בתנור ונשרפת ומה לא...

אז מה עושים, רחל פתיחה היקרה? ☺

אז ככה, בואי למדי משהו חדש.

מוכנה?

- קבלי את עצמך כמו שאת!

מה? להיות כמו האנשים העפיפונים האלה שמשתזפים בשמש? בוהים בעולם ואין להם מודעות שהם צריכים להזיז את עצמם?

## שברים ותקווה: עמותת "מקימי" יוצאת בקמפיין ראש השנה למען משפחות בקריסה כלכלית

בעיצומן של תקופות של אתגרים וטלטלות, לקראת ראש השנה ויום כיפור, עמותת מקימי משיקה קמפיין פדיון כפרות מרגש תחת הכותרת "שברים? תרומה!", שנועד להחזיר תקווה למשפחות שחוו אתגר ושבך כלכלי.

"זה שבר שפוגש את הבית, את הנפש, את הילדים. ואנחנו שם, לאחות, ללוות, ולבנות עתיד חדש", אומר מנכ"ל העמותה, ישראל ליבמן.

עמותת מקימי, שפועלת בעצת גדולי רבני הציונות הדתית, מלווה מאות משפחות בכל שנה, בדיסקרטיות ובמקצועיות, דרך הקניית מודעות, כלים וידע עד להבראה כלכלית מלאה.

הציבור הרחב מוזמן להיות שותף ולפתוח את השנה החדשה עם מעשה חסד אמיתי. השנה כולנו מסייעים ומקימים!



לתרומות: 2835 | 8 www.mekimi.org.il [התרומות מוכרות לפי סעיף 46]



זוגות / משפחות / יחידים

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול

הקטן והגדול



תפריט ערב ומוצאי יום הכיפורים בבית התבשיל: סלמים: חלה עגולה, סלט סלק, טחינה | דגים: סלמון | מרק: מרק גריסים | עיקרית: רב עוף, פרגיות | תוספות: אורז, פתיתים, שוענית צובה, קישוא מצויץ, שווארמה, קולונדרי

ועוד  
70,000  
סעודות  
חג בחודש  
תשרי

# החלה העגולה שהמתיקה את הגזרות

סעודת חג מכובדת למשפחה ברגעים חלשים  
זה הכוח שלך לשנה טובה!

ארוחה חמה  
זה כוח!

ערב ומוצאי יו"כ	חג הסוכות	אושפיזין בחוה"מ	כל חודש תשרי	
120 ₪	720 ₪	70 ₪	1440 ₪	סעודה לילד
720 ₪	4320 ₪	360 ₪	8640 ₪	סעודה למשפחה



עכשיו הזמן שלך לתת כוח:

1800.35.05.35

לתרומות באתר: [www.bhi.org.il](http://www.bhi.org.il)

בית  
התבשיל  
שלא ישראלי יהודי רעב





## תשובה של אהבה פייגי וולק

### האומץ שבחזרה פנימה

המערכת זזה כדי לאפשר את החלל, המרחב של השדה פתוח, שדות התודעה האלוקיים זמינים עבורנו כדי שנבחר איפה אנחנו רוצים להתגלם, איך אנחנו רוצים להיות את חיינו, מאיזה תדר וערוץ הנשמה שלנו מבקשת לשכון בנו, ומה היא רוצה להביא לעולם הזה.

שיבה - לחבר את הבלתי, המודחק, הכואב בתוכנו, עם הנצח. זה פירוש "אלוקים חיים" - להעניק תחייה ומשמעות לדרך שלך בעולם, להחיות עונגים זמניים בחרטה שמבינה, שעה לרצון הפנימי שמבקש להתגלות דווקא במקום הכאב. זהו גילוי העונג האמיתי, הלמידה הפנימית היא התיקון, השיבה לעצמיות הקשר עם ה' יתברך.

לאחות, לחבר, לשוב אליך-אלי, להיפגש על מנת להכיר את הגוון האלוקי הייחודי שבנו. אין טעות. יש רק התנסויות כואבות שהרחיקו אותנו מעצמנו, נטישות של האור. כל פעולה שפעלנו לא מהאור, כל אור שהנשמה חיפשה מעונגים רגועים - על אלה באה השיבה.

השיבה מאפשרת להחזיר את הניצוץ האלוקי (חלק מהנשמה) לשורש, לרצון, לעונג המקורי, ולאחות את הלב.

תשובה אמיתית דורשת אומץ פנימי גדול ליצירת אינטימיות - נוכחות כנה כפי שאנחנו, להתבונן, להתקרב אפילו במילימטר, ולהפסיק לברוח מהאמת. האמת מגלה את המוגלה, האמת מרפאה ועושה שלום עמוק בפנים ומשם מהדהדת לכל העולם, "וישמעו רחוקים ויבואו" - כל הרצונות הפנימיים וחלקי הנפש שרחקנו מהם, ישובו ויתנו לך כתר מלוכה.

### מערכת יחסים חדשה

עצה מדהימה נותן לנו רבי נחמן, "חדלו עוד מלהיות עניים ושובו אל האוצרות שלכם".

העוני האמיתי הוא ריחוק האדם מעצמו, מהנשמה שלו, מהאור הפנימי שנובע בתוכו ורוצה להזין אותו בכל הטוב הגלוי.

העושר האמיתי הוא חיבור לנביעה והתרחבות לקשר עם הנשמה, לפעול ולנוע בעולם מתוך חיבור עמוק לבורא הפועם בנו. זו ההכתרה, זו השליחות והמטרה לשמן ירדנו לכאן.

אדם כזה שיש לו עושר פנימי מקורי, מרגיש את העונגים הרגועים, הזמניים, ומבקש להתנער מהם ולשוב למילוי אלוקי מתוכו. הוא משחרר את ההיאחזויות החיצוניות והניקה של האור מהסביבה, ושב לעמוד מול האור הפנימי בנשמתו.

רחם מופלאה, רחם אלוקית, פועמת בימים אלו ופתוחה לשבים, למבקשים לפעום אהבה פנימית וקשר עמוק עם הנשמה, עם הבורא.

"חמול על מעשיך ותשמח במעשיך..." אנחנו מבקשים חמלה מהבורא עלינו, אך בעומק אנחנו מבקשים להיות בחמלה פנימית עמוקה על מעשינו, להסכים לשוב אל עצמנו ולבנות מערכת יחסים תומכת, מאירה וחומלת על כל הבריאות שיצרנו שלא מדעת... להכתרה מחודשת עם הבורא.

פעילות ראשונות של השנה החדשה, פעילות של מציאות חדשה ושערים שנפתחים עבורנו, לנוע לדיוק המסע, לחיבור מחדש. אנחנו בשיאם של ימי חניכה וקבלת הלבושים החדשים למי שרוצה, לפורס ידיים וכנפיים, למבקש לשוב עוד קצת פנימה, לשוב הביתה.

טרם ההתגלמות יש פירוק הישן והתהוות לא מוכרת. זאת הרחם האלוקית של אלול. במרחב החלול שנוצר מתרחש חיפוש, וחיפוש זה בעצם תשובה.

בין כסה לעשור, עשרת ימי תשובה, אלו ימים של כיסוי שמתבהר ומחבר אותנו בתהליך עמוק עד ליום הכיפורים, שם השיא של ההתבהרות והניקיון הפנימי. בחודש תשרי המופלא אנחנו נכנסים לממד רוחני גבוה שמוסתר מהעולם הזה, מההסחות, ומאפשר לנו התהוות מחודשת - ממש כמו טרם שנבראנו.

כולנו מכירים את המילים הללו: "התשובה הראשית, שהיא מאירה את המחשכים מיד, היא שישוּב האדם אל עצמו, אל שורש נשמתו ומיד ישוב אל האלוהים, אל נשמת כל הנשמות" (הרב קוק, אורות התשובה). מדהים איזה כוח יש לשיבה העצמית, שהיא העניין העמוק ביותר שפותח לנו שערי גאולה ושיבה למה שנועדנו להיות, וממלא ייפתחו לנו שערי אוצרות מההתיישרות הפנימית.

"שישוב האדם אל עצמו" - זוהי העצמיות, המהות הפנימית של הדבר מתחת לכל הכיסויים. למצוא ולשוב אל הנשמה, אל הרצון העמוק, האלוקי, שרוצה לרדת, להצטמצם, להיחיות ולהתגשם דרכנו.

שחרור המלבושים וזיהוי מה שמסתיר לנו אותנו, מקרב אותנו לאור שממלא קיים נמצא ונוכח בנו.

לשוב, זה להיפגש באומץ לב ולהסכים להיות בנוכחות קרובה עם הבורא. לעבור תהליך ממילוי חיצוני ולהביט לנשמה בעיניים של הצורך האמיתי. משהו פה מבקש לשוב לעצם, לשורש העניין, למהות הרוצה להתגלות, ומהות מתגלה מתוך מימוש עונג אמיתי.

### בין עונג זמני לעונג אמיתי

מתחת לכל עונג מסתתר רצון, מהות אלוקית. הנשמה כמהה לעונג. יש עונג זמני ויש עונג אמיתי.

מסע התשובה מאפשר לנו לחפש את העונגים האמיתיים שנמצאים בעומק הרצון. הם אלו העונגים של חיינו המאפשרים לנו להיות קרוב אלינו, אליו יתברך.

לא נוכל למצוא אותם אם לא נצא לחיפוש, נניח לקיים, לקולות הרבים, להסחות היומיומיות ונתקרב ללב שלנו, לסיפור הפנימי. ככל שנצלול ונעמיק, נפגוש את הרצון האלוקי שמבקש נראות בתוכנו. התשובה מזמינה אותנו להתבונן באומץ ולפרוס את הנפש שלנו, להביא את מי שאנחנו מול אהבה שאין דמיון שיוכל לתארה. אהבה טהורה שממתינה בסבלנות אין קץ שניזכר בה. שנוכח אותה. הפעימה הזו שפועמת בינינו לבורא, שמחברת את החלקים בתוכנו, חושך עם אור, זהו השלום הפנימי שמבקש לשכון בתוכנו.



**קחו לכם סגור ליום הדין במצוות כדיון שבויים  
והכריעו את הכף לשנה טובה ומבורכת  
נשים יהודיות וילדיהן השביות בכפרים הערביים  
זעקות ומתחננות לחזור לעם ישראל ולחיק היהדות**

כל התורמים יוזכרו לברכה ולישועה ולשנה טובה ומתוקה  
בתפילה בוקעת רקיעים בכותל הקטן מול קודש הקודשים,  
במערות המכילה ובפתח המערה בציון הרשב"י



אתר יד לאחים:  
[www.yadleachim.co.il](http://www.yadleachim.co.il)

לתרומות למצוות כדיון שבויים:  
**יד לאחים 9234\***





## אדוני המבקר, שחרר! אהרן דרמון

מייסד 'טוב ומטיב' - בית הספר להכשרת מאמנים ומטפלים ברוח היהדות

אותו "אני" שנדמה בעיני עצמו כצדיק גמור שרוצה, בטובו הגדול ובחוכמתו העליונה, להבהיר לזולת מה לא בסדר איתו - "רק כדי לעזור לו" כמובן. הרי אם אני לא אומר לו מה לא בסדר איתו - איך הוא יידע, המסכן? התורה הרי מצווה אותנו במפורש: "הוכח תוכיח את עמיתך". לא ככה?

אז זהו, שברוב ככל המקרים הקול הביקורתי ששוכן בנו רחוק מלהיות צדיק. גם לא בינוני מה"תניא". **אותו בעל ש"רק" מסביר לאשתו מה נכון לעשות, אותה אישה ש"רק" מעירה לבעלה כדי שישתפר, אותו מחנך או חבר שמצביע על מה השני חייב - אבל ממש חייב - לשנות... כל אלה רחוקים מלהשמיע את קול הנשמה.** הם מחליקים על קליפתה.

מאיפה באמת באה הביקורת? מהרגלים ואמונות מגבילות שאנחנו סוחבים מהעבר, מהרצון לחפות ולפצות על פגיעות מהילדות, מצורך להצטדק או להתנשא וכן הלאה. במילים פשוטות - לרוב, הביקורת נובעת משני גורמים עיקריים: הגאווה והכעס.

גאווה - כי אם אני מבקר משהו, הרי שאני בהכרח טוב ממנו (גם אם מחשבה זו לא מודעת כל צרכה). כעס - כי המציאות והאדם מולי לא מיישרים קו איתי - ואיך ייתכן שמישהו חושב, מרגיש או פועל אחרת ממני? הרי בשבילי נברא העולם! אז איך מתקנים?

בראש ובראשונה, נושמים עמוק לפני כל מילה או מבט של ביקורת. משהים לרגע את התגובה האוטומטית ושואלים את עצמנו:

1. האם הפרשנות שלי על המציאות היא היחידה? אולי קיימת דרך טובה יותר להסביר את מה שקרה?
2. למה זה "מדליק" אותי? מה זה אומר עלי? הרי חז"ל לימדונו: הפוסל - במומו פוסל.
3. על מה אני באמת כועס בעצם? כל ביקורת נובעת מכעס - וכעס הוא מיקוד במה שחסר.
4. איזה רגש עדין מסתתר מתחת לכעס ולביקורת? איפה נפגעתי? מה חשוב לי שלא השגתי? ממה נעלבתי?
5. האם אני יכול להביע את מה שאני רוצה, חושב ומרגיש - מבלי להאשים את הזולת? מה אני יכול לומר בשפת ה"אני" - מבלי להשתמש ב"את" או "אתה". בלי "אתה תמיד" ו"את אף פעם", אלא "אני מרגיש", "חשוב לי".
6. על מה אני יכול לקחת אחריות? מה אני יכול לעשות כדי לשפר את המצב? מה אני תרמתי לריב ולהתנהגות? ואם אני לא יכול לשנות שום דבר והדבר לא באחריותי - אולי עדיף פשוט למלא את פי במים ולעבוד על מידת הסבלנות שלי?
7. מה המתנה שה' שולח לי דרך הסיטואציה הזו, מה אני יכול ללמוד ואיך אני יכול לגדול מזה?

ברוב המקרים, אחרי שאלות מעין אלה - הביקורת החדה והחותכת פשוט מתפוגגת. מה שנשאר הוא הקול הפנימי של הנשמה, המבט אל הטוב והאמיתי והנצחי - שמתבטא כדיבור "היוצא מן הלב ונכנס אל הלב".

זו הגישה הטובה ביותר לכניסה אל יום הדין - מצוידים במבט ממוקד בחיובי, מתוך קרבה אמיתית אל עצמנו ואל ה'.

לשוב בתשובה - זה קודם כל לשוב אל עצמנו, אל מי שאנחנו באמת. כך חידש ודייק לנו הרב קוק זצ"ל: "והתשובה הראשית... היא שישב האדם אל עצמו, אל שורש נשמתו, ומיד ישוב אל האלקים (ש"ק ח רי"ג). כן, דווקא לפי הסדר הזה: אל עצמנו ואז אל ה'. השאלה המתבקשת היא: מי זה אותו ה"עצמי" שאני רוצה וצריך לשוב אליו? הגוף שלי? ההרגלים המעשיים או הרגשיים שלי? האישיות שלי?

התשובה הפשוטה היא כמובן: אל הנשמה שלי. היא האני הפנימי העצמי של כולנו. אבל מה לעשות שבדרך אליה אנחנו נתקלים בהמון קליפות שעוטפות, מכסות ומסתירות אותה? אותן תאוות, מידות רעות, דעות שגויות וכדומה - שמחפשות את עצמן לדבר האמיתי, למרות שלמעשה הן חיקוי עלוב בלבד. אחת הקליפות העבות, הקשות והשכיחות ביותר היא מידת הביקורתיות.



**אנא שלנו אביזיל** הקדישה את חייה לנתינה. בכל חז בחשך שנים, היא דואגת לאסוף תרומות, להכין ולחלק סלי מזון ליותר מ-100 משפחות - כדי שלא יחסר לאף אחד ברצעי השמחה. תמיד עם לב צנוק, תמיד ראשונה לצדור, ותמיד בלי לבקש דבר לצדנה.

**היום, בפעם הראשונה, היא זו שצוקה לצדנה...**

### אביגיל זקוקה בדחיפות להשתלת כליה!

זו התקווה היחידה שלה להמשיך לחיות ולשוב לחבק את המשפחה, הילדים והנכדים.



מי שמוכן לבדוק אפשרות להיות תורם/ת כליה מתנדב/ת - מעניק לא רק חיים לאמא שלנו, אלא גם את המתנה הגדולה ביותר שאפשר לתת: הצלת חיים! לצערנו הרב כל משפחתנו נבדקה ואף אחד לא נמצא מתאים לתרומה בשביל אמא.

**לפנייה ובדיקת התאמה**  
**חן: 052-819-8722**

או דרך עמותת מתנת חיים:  
לשאלון רפואי מהיר  
לבדיקת התאמה מותאם לאביגיל הללי

סינון לפני בדיקה :  
• סוג דם + או -  
• גברים מעל גיל 27  
• נשים לאחר ילודה



סרקו את הברקוד



# מועצה מקומית **חברון**

**מתחברים לשורשים**

**מזמינה אתכם לחוויה מיוחדת**



**סיורי הרחיבי ומדרשת חברון**  
וסדנאות בשכונה החדשה בחברון  
נצח דוד ובחברון המקראית

**מבצעים  
מיוחדים  
לחג!**



**מערת המכפלה**  
כניסה מיוחדת  
לאולם יצחק



**המוזיאון בבית הדסה**  
מסע רב חושי בזמן

**סיורים ברחבי הישוב היהודי  
ובתים שנגאלו**



**פארק חבלים אתגרי**  
פעילות מלאת אדרנלין  
לכל הגילאים



**שחקני רחוב**



**הופעות**  
יום חמישי



# ואת עֲלִית עדה האוזר

מטפלת רגשית ומנחת סדנאות חסידות

## יום כיפור – סיפורה של הנשמה

תקיעת השופר של ראש השנה מטלטלת. מעוררת אותנו משינה עמוקה שהנשמה שלנו ישנה. תקיעה שהיא דפיקה על דלתות ליבנו.

"קול דודי דופק, פתחי לי אֶחָתִי, רַעֲיָתִי, יוֹנָתִי, תַּמָּתִי." כמה אהבה יש בדפיקה הזו של השופר.

ראש השנה הוא זמן שצריך לדפוק, לנקוש, לטלטל, לזעזע. "אם יתקע שופר בְּעֵיר וְעַם לֹא יִחְרְדוּ". חרדת הלב.

אבל כשיום כיפור מגיע, דממה יורדת לעולם. לא קולות של זעזוע, לא קולות חרדה.

שקט עמוק, מלווה ניגוני לב, מעורר ברוך את הנשמה. מעורר בתחינה.

"אָנָּה כְּנָה, עוֹרֵי נָא, הַתְּעוֹרְרִי נָא, עַמִּדִי נָא, הַתִּצְבִּי נָא, קוּמִי נָא, חַלִּי נָא,

בְּעַד הַנֶּפֶשׁ חַנִּי נָא, פָּנֵי דָר עֲלִיּוֹן".

אומרים חז"ל, שאם בראש השנה בא קול השופר לערבב את השטן, הרי שביום כיפור אין ערבוב, אין בלגאן, אין קולות מלחמה. נחת רוח יורדת לעולם.

יכולות לעבור בכל אדם שני סוגי התעוררויות. יש את הקולות החזקים שבאים אלינו לפתע פתאום לעורר אותנו. קולות של מציאות שפתאום קוראת, זועקת, מייללת, מיבבת.

ויש את המצבים שדווקא השקט שעוטף אותנו, מעורר בנו את הנשמה.

יונה הנביא לא מתעורר מקול ה' הקורא לו. הוא גם לא מתעורר מקול הרוח ומקול הסערה הגדולה. הוא הולך לישון. וגם קולו של רב החובל לא מצליח באמת לעוררו.

מה כן מעורר את יונה? השקט שבמעי הדגה. דממת התהום הסובבת אותו.

כשר' נחמן ראה שדברי תורתו לא מספיק מעוררים את שומעיו, הוא התחיל לספר סיפורים.

"העולם אומרים שספורי מעשיות

מסגל לשנה, ואני אמרתי שֶׁעַל יְדֵי סְפֹרֵי מַעֲשִׂיּוֹת מְעוֹרְרִין בְּנֵי אָדָם מִשְׁנָתָם".

כשר' נחמן מספר סיפור הוא רוצה לעורר בתוכנו חלק שבלי סיפור לא היה מתעורר. כי לפעמים כשמגיעים לאדם עם מסר מאוד ברור וישר שנאמר בפירוש, כל החושים מתחדדים ועלולים לצאת נגדו. אבל כשאדם שומע סיפור, משהו בתוכו נח כמו ילד קטן שמקשיב לסיפור, ילד שקולט את הסיפור במעורפל, נים לא נים, נרגע על הסיפור, מניח את

הראש על אמא שמספרת, ואז משהו עמוק חודר פנימה, לא דרך החושים הרגילים. חודר עמוק למקומות בנפש הכמוסים מאיתנו.

יום כיפור הוא התנועה הזו בנפש של ילד קטן שהוא כבר עייף, חושיו מעורפלים, והוא שומע סיפור וכמעט נרדם. וגם אנחנו אולי מעט מתערפלים מהצום, מהתפילות הארוכות. ואולי, כמו ילד קטן, גם אנחנו נוכל לשמוע את הסיפור האמיתי שמספרת לנו הנשמה.



# עשינו לך את זה זריזזז מסטודנטית למחנכת בשנתיים בלבד



לימודים בקמפוס  
יום בשבוע בלבד

במשך שלוש שנים

ובשנה השלישית את כבר מחנכת במערכת החינוך

הרצוג. לדעת. לחנך.

להרשמה: 077-9915242 או היכנסו לאתר המכללה: [herzog.ac.il](http://herzog.ac.il)



מכללה ירושלים

איכות תורנית - אקדמית - חינוכית



LEA AMOYAL

# חינוך מיוחד במסלול מיוחד

תואר  
ראשון ושני  
ב- 4 שנים

תואר ראשון B.Ed בחינוך מיוחד  
+ לימודי תעודה בהתמחות נוער בסיכון

מכללת ירושלים כקידום נוער



תוכנית ייחודית לשילוב שירות לאומי ותואר



לפרטים והרשמה: 02-6750724 053-8254356

מכללה ירושלים: רח' ברוך דובדבני 36, ירושלים | rishum-jer@michlalah.edu

שלם וקח עוד היום אצלך בבית

# מיחסני חשמל

הרשת הזולה והמשתלמת בישראל

## מכירת חגים



התחייבות למחיר הזול ביותר!!

### חבילות מתחתנים



#### חבילת שמפניה רק 5,490 ₪

#### חבילת ארז רק 2,590 ₪

<b>אלקטרה</b> מדיח כלים רחב 12 מערכות כלים EL2006BL	<b>אלקטרה</b> מכונת כביסה פתח קדמי 1-6 ק"ג EL60	<b>אלקטרה</b> מקרר מקפיא עליון 415 ליטר EL459DN	<b>Sauter</b> תנור אפיה בנוי 640 SBI	<b>Midea</b> כירים גז 4 להבות זכוכית שחורה B-60GH503
---	---	--	--	---

<b>אלקטרה</b> כירים גז 4 להבות נירוסטה EL4034N	<b>אלקטרה</b> מכונת כביסה פתח קדמי 1-6 ק"ג EL60	<b>אלקטרה</b> מקרר מקפיא עליון EL217W	<b>SENSOR</b> תנור אפיה בנוי SNCR6500BLK
---	---	--	--

#### חבילת זהב רק 10,990 ₪

#### חבילת כסף רק 8,990 ₪

<b>אלקטרה</b> מייבש כביסה קונדנסור 8 ק"ג EL865	<b>SAMSUNG</b> מדיח כלים רחב 13 מערכות כלים DW60B57300SL	<b>Haier</b> מכונת כביסה פתח קדמי 10 ק"ג B1497958-HW100	<b>אלקטרה</b> מקרר 4 דלתות 601 ליטר EL6610GBL	<b>BOSCH</b> תנור אפיה בנוי HBA534EB0	<b>Sauter</b> כירים גז 4 להבות זכוכית שחורה SHG318B
---	---	---	--	---	--

<b>אלקטרה</b> מייבש כביסה קונדנסור 8 ק"ג EL865	<b>אלקטרה</b> מדיח כלים רחב 13 מערכות כלים EL929N	<b>אלקטרה</b> מכונת כביסה פתח קדמי 1-14 ק"ג HWP414AMBC	<b>אלקטרה</b> מקרר מקפיא עליון 528 ליטר EL571GBL	<b>BOSCH</b> תנור אפיה בנוי HBA534EB0	<b>אלקטרה</b> כירים גז 5 להבות זכוכית שחורה 8800/100120
--	--	--	---	---	--

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר



**מקררים התחייבות למחיר הזול ביותר!!**

Haier LG SAMSUNG SHARP  
Blomberg gorenje HITACHI SANCOR Hisense

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר



**מכונות כביסה ומייבשים התחייבות למחיר הזול ביותר!!**

Miele SAMSUNG LG חלקטרה BOSCH  
Blomberg Aidea ZANUSSI Whirlpool SIEMENS

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר

**מזגנים**

Haier ELECTRA TADIRAN  
SAGA EFC ELCO FAMILY TORNADO

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר

**מדיחי כלים**

BOSCH חלקטרה SAMSUNG  
Blomberg Whirlpool Aidea SIEMENS

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר



**תנורי אפיה וכיריים התחייבות למחיר הזול ביותר!!**

BOSCH AEG חלקטרה Sauter Electrolux  
Aidea gorenje DeLonghi ZANUSSI Miele

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר



**מיקרוגלים טוסטרים וקומקומים מיקסרים ובלנדרים**

magimix NINJA kMix DAVO Sauter KitchenAid KENWOOD  
LG Aidea חלקטרה SAMSUNG

**מחיר בהפתעה**  
מתפרסם בסניפים ובאתר



**שואבי אבק**

**התחייבות למחיר הזול ביותר!!**

dyson dreame roborock ecovacs JIMMY tineco

**הצטרפו אלינו להצלחה!**

בואו לעבוד ברשת מנצחת  
כי משפחה כן בוחרים

**לפרטים: 0529785419**

**תנאים מעולים**

**דרושים**

נציגי שירות / יועצי מכירות / מחסנאים

שעות פתיחה: בימים א'-ה': 09:30-22:00 שישי וערב חג: 09:00-15:00 מוצאי שבת וחג: חצי שעה מצאת השבת עד 23:00

PAYNGO.CO.IL

\*5018

בתוקף עד- 14.10.25 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם | ט.ל.ח. | מינימום מלאי 10 יחידות, בכפוף לתקנון המופיע בחנויות | התחייבות למחיר הזול ביותר כנגד כל הצעת מחיר רשמית על אותו הדגם ובאותם תנאים | אין כפל הנחות ומבצעים





# להתאמן לחגוג נכון

איך אני יכולה לקבל את הארת ראש השנה, להמריא בתפילות  
יום כיפור ולשמוח בסוכה - עם ילדים קטנים, במבואות, בימבות,  
ואלף סעודות לבשל? | המאמנת **תמר נזרי** עם המדריך המלא  
לחגי תשרי קדושים, שמחים ורגועים

**יעל בנימין**

זה פשוט לחיות במציאות את המילים של רבי נחמן: 'אין ייאוש בעולם כלל'. תמיד אפשר לתקן."

אז איך עושים את זה בתכלס? תמר מסבירה את הצעד הראשון בתהליך: "השינוי מתחיל קודם כל בזיהוי של הרצון. זה נשמע פשוט, אבל יש כאן חידוש. כי בדרך כלל כשבן אדם מגיע עם קושי, כלומר: עם רצון לתקן ולעשות שינוי, הוא לא מדבר על מה הוא רוצה, אלא על המציאות הנוכחית שהוא לא מרוצה ממנה. נשים מגיעות אליי ואומרות, למשל: 'אני כבר לא יכולה שהזוגיות היא כזאת מאתגרת!', 'אני לא מצליחה להפסיק לאכול', 'אני לא מתפללת כמו שהייתי רוצה...'. ואז אני שואלת אותה: 'תגיד, מה היית רוצה שיהיה?' עצם הדיבור על הרצון כבר יוצר מציאות חדשה בנפש. בדרך כלל היא עוצרת ואומרת: 'רגע, לא חשבתי על זה!' אז על מה היא חשבה כל הזמן? על הבעיה. לעצור ולחשוב מה אני רוצה שיהיה, ולהיות לרגע ברצון, זה דורש מאיתנו ליצור ציור פנימי חדש בנפש שלנו, לתכנת מחדש את החשיבה שלנו. הרב קוק אומר שהרצון הוא יסוד החיים. אז הבסיס של התשובה הוא לדעת קודם כל לאן אני רוצה להגיע.

"לפעמים אני עושה שינוי כל כך גדול שאני כבר לא זוכרת את 'תמר הישנה'", היא אומרת, ומספרת סיפור שממחיש את כוחו העצום של השינוי. "לפני כמה חודשים השתתפתי בפודקאסט של מאיר שרפר, ואחרי שיחת ההכנה שעשינו הוא שאל אותי אם ארצה לדבר על התמודדויות של מופנמים. שאלתי אותו למה הוא מתכוון, ואם הוא חושב שאני מופנמת, והוא ענה שלדעתי כן. פתאום קלטתי שבאמת אני מופנמת. זאת אומרת, ידעתי את זה, אבל אני כבר כל כך הרבה שנים יוצרת קשרים עם החוץ ומביאה את עצמי לקדמת הבמה, ששכחתי שבכלל הנטייה הטבעית שלי היא להגיע למקום ולא לדבר עם אף אחד, ושכפשוט הרצון שלי הוא לקרוא, ללמוד, לעשות התבודדות, לנגן בגיטרה ולהיות עם עצמי עוד ועוד, עד אינסוף. אלה כמובן לא המקומות שבהם אני צומחת, אבל אלה המקומות הטבעיים שלי. כל מפגש עם החוץ הוא דבר שדורש ממני, אבל עשיתי שינוי כל כך גדול עד שאני כבר לא מזהה את עצמי כמופנמת."

## לרוץ אל ה'

"אבל מה עושים כשרוצים לעשות הרבה דברים טובים, אבל פשוט עייפים ואין כוח?" אני שואלת את תמר שאלה מהרהורי ליבי, שמבוססת על סיפור אמיתי... "אין כוח זו אחת הבעיות הכי גדולות", היא עונה בטון מלא אנרגיה, אך משתתף בצער בו זמנית. "כי כולנו חכמים, כולנו נבונים, כולנו צדיקים, כולנו יודעים את התורה, אבל אם אין לנו כוח, אז נישאר בטטות שפשוט יושבות על הספה ונמצאות בוואטסאפ ובפייסבוק ולא עושות כלום. ולכן 'אין כוח' הוא הדבר בה"א הידיעה, ואחד הדברים הראשונים שצריך לעבוד עליו הוא מצב האנרגיות שלנו.

"מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד" זה במילים אחרות לדאוג לאנרגיות שלנו. 'כי בשמחה תצאו' – על ידי השמחה יוצאים מכל הגלויות, כי השמחה מעלה את האנרגיה. אז הדבר הראשון שאני עובדת עליו בחיים, והוא מבחינתי בסיס לתשובה, זה לדאוג להיות

"מראש חודש אלו, אפילו ממוצאי תשעה באב, אני כבר מתחילה להתרגש והלב שלי מתחיל לדפוק, אבל זה לא תמיד היה ככה", מספרת תמר נזרי, מאמנת אישית ואמא לשמונה מהיישוב עמיחי. "מי התשובה זו תקופה יקרה מאוד לליבי, גם בגלל ההתחדשות שהזמן הזה מביא אתו, וגם כי אני קשורה אליהם באופן אישי כי נולדתי בחג ראשון של סוכות. אני רואה את המהלך של החגים כמהלך שמוביל אותנו אל שמחת חג הסוכות, שהיא בעיניי שמחת עשיית השינוי בפועל, כמו ידינו, בבניית סוכה ונטילת לולב. אחרי שעברנו את יום כיפור שהוא מעין עולם הבא, כשהרגשנו איך הנשמה כמעט יוצאת מרוב השתוקקות, מגיע הזמן שבו אנחנו מורידים את כל העוצמה הזו לרמה המעשית.

"אני זוכרת את המהפך שקרה לי", היא משתפת קצת ממערכת היחסים שלה עם היום הקדוש, "ממצב של רצון שהימים האלה כבר יעברו והתפילות כבר ייגמרו, למציאות של רצון גדול להיכנס לתוך התפילה ולעבור שם מסע. היום אני ממש מחכה ליום הכיפורים. אני מרגישה שלהיכנס לתפילה ארוכה זה כמו להיכנס לתוך מסע שיש בו ציפיות ואכזבות, ולפעמים גם שעמום... יש בו פתיחת לב גדולה, בכי, השתוקקות וכיסופים. וכשמגיעים לסוף וכולם שרים ביחד: 'יהא שלמא רבא, מן שמיא, וחיים טובים עלינו ועל כל ישראל', אני מרגישה שאנחנו ציבור שעבר עכשיו יחד מרתון, או מסע מים-אל-ים. וזו שמחה גדולה.

"בילדותי הייתי באה עם אמא שלי לתפילה, ולפעמים הייתי קצת נבוכה לידה כשהיא הייתה שרה מכל הלב, בלי להסתכל מסביב אם מישוהו מביט בה. היא פשוט נהנתה, וזה היה מורגש. אני חושבת שכשאת רואה את אמא שלך נהנית מלהתפלל, זה גורם לך בסופו של דבר גם לאהוב את התפילה. האמת שעוד לפני שהייתי הולכת עם אמא, הייתי הולכת לתפילה עם אבא", היא נזכרת פתאום בעוד פרט חשוב שהשפיע עליה. "אנחנו ארבע בנות, אני הבכורה. והתמדתי במנהג הזה עד השלב שכבר לא היה מתאים שאכנס לעזרת גברים. שני ההורים שלי אוהבים להתפלל. אבא שלי תמיד היה חזן, וכל השבת וכל החגים היו מנגינות של תפילה ושירים. אני חושבת שפשוט גדלתי ליד הורים מתפללים."

בואי נדבר קצת על תשובה. כמאמנת אישית שעוזרת לאנשים לעשות שינויים חיוביים בחיים, איפה הנושא הזה פוגש אותך?

"המילה תשובה פשוט מעוררת בי אושר", תמר עונה בהתרגשות, "בגלל שזה עיקר העיסוק בחיים שלי. לעזור לאנשים לעשות שינוי, זה בעצם לעזור להם לעשות תשובה. גם בימים אלו", היא מזהירה מפני הסכנה הרוחנית שעלולה לארוב לנו, "תשובה יכולה להישאר רעיון תיאורטי, בין אם אנחנו מדברים על העול שבתשובה, ובין אם על הנועם שבה. אבל ליצור את התשובה בפועל, זה בעצם ליצור את השינוי שאני רוצה, ולמצמצם את הפערים בין המציאות הנוכחית שלי לבין המציאות הרצויה לי. וכשיש לנו כלים לעשות את זה, זה כיף גדול.

"ברוך ה' אני זוכה כבר כמעט עשרים שנה ללמד את הכלים האלה, ובעיניי זה פשוט מרגש שיש לנו בחיים את הרעיון הזה של תשובה, ויש לנו גם פרקטיקה איך באמת לשנות. אני יודעת את זה מהחיים שלי. עשיתי הרבה שינויים וצמצמתי הרבה פערים. במילים אחרות, אני יכולה לומר שעשיתי תשובה במונחים רבים, וזה לא נגמר לעולם. אני ממש זוכה לראות את התשובה מול העיניים, את השינויים שחלים. לכן זה ממלא אותי באושר, כי

כי בשמחה תצאו – על ידי השמחה יוצאים מכל הגלויות, כי השמחה מעלה את האנרגיה. אז הדבר הראשון שאני עובדת עליו בחיים, והוא מבחינתי בסיס לתשובה, זה לדאוג להיות באנרגיות גבוהות. זה בידיים שלנו!





העיקרון של העבודה עם הרגשות, "זה היה בימי חול המועד, שבהם נוהגים שלא להספיד. הרב שניהל את הטקס, במקום הספדים התחיל להגיד דבר תורה ארוך מאוד. אני ממש כעסתי, כי באתי לכבד את החברה ולשמעו על אמא שלה, ואם אי אפשר להספיד, נסיים את הקבורה ונלך, אבל מה קשור עכשיו דברי תורה? מכיוון שזה לא יהיה מעשה ראוי ומכבד מצידי לצאת באמצע, נשארתי שם והרגשתי כמו קהל שבו."

"פתאום התבהרה בי מחשבה: אמרתי לעצמי, 'את חושבת שנוכן שיהיה משהו אחר, ואולי את גם צודקת, אבל בפועל מה שקורה עכשיו זה מה שיש. אז יאללה, בואי תעשי עבודה בענווה'. נתתי לעצמי להרגיש את הכעס, התסכול והבאסה, ופשוט התבוננתי על זה. זה היה מדהים. תוך שתי דקות נהיה לי סוויץ' של 180 מעלות, וההתנגדות שלי הפכה להקשבה. פתאום הדברים שלו התיישבו לי על הלב, דיברו אליי, ואפילו קיבלתי ממנו רעיון לסרטון שהוצאתי באותו שבוע. זה היה פשוט מדהים איך מעבודה נכונה עם הרגשות אנחנו יכולים לעבור ממקום שממש מתנגד וכועס למקום שמתחבר, מטמיע ונתרם בצורה כל כך משמעותית."

## תפילת הבמבה והבימבה

"הרצון העמוק שלי הוא להגיע לתפילות יום הכיפורים", משתפת תמר, "בלב פתוח לאנשים מסביב, לתפילה ולריכוזו של עולם. להרגיש שכל מילה שלי היא משמעותית ומשפיעה באין ספור עולמות". בשביל להגיע אל המטרה הזו, כדאי להשקיע בהכנות. "בכל שנה בחדש אלול אני יוצאת לארבעה ימים של שתיקה, שבהם עיקר מה שאנחנו עושים הוא לפתח את החושים הרוחניים שלנו. אני מאוד מחכה לימים האלה, זה כמו מסע פנימי שאני עוברת לקראת השנה החדשה."

אבל לא רק ביום כיפור, אלא גם את התפילות של כל השנה אפשר לקחת למקום גבוה יותר, כשיוצעים להיעזר בכלים של עבודה פנימית: "יש לי משהו שמאוד עוזר לי בחודשים האחרונים. אני שואלת את עצמי: 'תמר, אילו היית רבי לוי יצחק מברדיצ'ב, וכל מילה שלך הייתה ממש נספרת ומשנה עולמות, מה היה קורה?' ואז אני מנסה להתחבר לנקודה הזו, ולחבר את עצמי לכלל ישראל. להיות לרגע אחד הנציגה של החטופים, ואז של החיילים, של הפצועים, של מתמודדי הנפש ושל המשפחות השכולות. אני נציגה של מדינת תל אביב ושל ציבור המתנחלים, של העירוני והפריפריה, ושל יהדות התפוצות. וכשאני מחברת יחד את שני העניינים, גם לחשוב שהתפילה שלי בוקעת רקיעים כמו ר' לוי יצחק, וגם לקשר את עצמי לכל עם ישראל – אז התפילה שלי פשוט נראית אחרת."

כאמא לילדים קטנים, התפילה בימים נוראים מקבלת גוון שונה לחלוטין. לי אישית, בשנים הראשונות זה היה מאוד מאתגר, ונראה שכל שנה מחדש יש צורך לשמוע את המילים הנכונות שיעשו יישוב הדעת בהקשר הזה. "כשהייתי אמא צעירה", תמר נזכרת, "מאוד רציתי להרגיש את ראש השנה ויום הכיפורים, אבל להיכנס לבית כנסת עם חבורת ילדים קטנטנים

באנרגיות גבוהות. זה בידיים שלנו!" היא מדגישה באופן חד משמעי. "ואיך עושים את זה? זה מאוד אישי. אנחנו צריכים לשאול את עצמנו: מה מעלה לנו את האנרגיות, ולהכניס 'עוגני כח' בחיים שלנו."

"אני למשל יודעת שפעילות גופנית זה דבר שאני צריכה אותו כמעט כל יום", היא אומרת לשם הדוגמה, "ובימים שדורשים יותר, כמו היום למשל כשאני עומדת להוציא ריטריט לנשים של שלושה ימים, אני קמה בבוקר עם חששות והמון תפילה, ואז שואלת את עצמי: 'מה, להתחיל עכשיו בריצה, בבוקר כזה?' ועונה לעצמי באותה נשימה: 'ברור! אם לא בבוקר כזה, אז מתי?' גם באסרו חג של שמחת תורה – יום אחרי פרוץ המלחמה – קמתי לבשתי בגדי ריצה ויצאתי לרוץ. כי אני צריכה להיות במיטבי, במיוחד בזמנים כאלה שדורשים ממני יותר. אם זה אחרי שקורה חלילה אסון כזה בעם ישראל, אם זה לקראת משימות שלקחתי על עצמי, או אם זה בהורות, בזוגיות, או בכל דבר. כשאני צריכה להיות במיטבי, אני דואגת לעשות את מה שעוזר לי להיות שם."

"לכל אחד יש את העוגנים שלו. יש כאלה שזה מקלחת, יש כאלה שזה התבודדות, זה יכול להיות שיחה עם חבר טוב, שינה, אוכל מזין, או לשמוע שיעור. לפעמים כשאני קצת מדוכדכת", היא מוסיפה, "אני שמה שיעור של הרב שמואל אליהו, ועושה דברים בבית שלא דורשים ממני חשיבה, כמו שטיפת כלים או קיפול כביסה. אחרי 40 דקות אני בן אדם אחר. מה קרה? שני דברים טובים: גם שמעתי תכנים שהרימו אותי, וגם עשיתי פעולות. יש המון ברכה בפעולה."

זה לא סוד שהציפייה וההתרגשות לימי התשובה הגדולים מלווה גם בחששות ואתגרים מסוגים שונים. כשאני שואלת את תמר מה מאתגר אותה, היא עונה תשובה מעט מפתיעה. "אני חושבת שהאתגר הגדול מבחינתי זה לא הצום, אלא החזן. בגלל שאני כל כך אוהבת את התפילה, אז יש לי סוג של תכנית בראש, מה בדיוק צריך לקרות. ואם יש חזן שנניח מאוד מאריך במקום מסוים, או מתחיל מנגינה שלא כולם מכירים, והוא פתאום שר עם עצמו, אז זה קשה לי. רבי נחמן קורא לזה: 'כי תצא למלחמה' – כשאדם רוצה משהו מסוים, והדברים לא מסתדרים לפי רצונו, זו 'בחינת מלחמה'. אצלי זה ממש המקום של הגאווה שאני מרגישה בתפילה, 'אנא אמלוך', הרגשה שאני יודעת מה צריך להיות פה, ואני יודעת איך הדברים צריכים לקרות, ואז למעשה אני לא פתוחה למציאות שמתרחשת."

"האתגר שלי הוא לקבל שכל מה שקורה בתפילה זה רצון ה', שזה בעצם להמליך אותו עליי. וזה לא פשוט", היא משתפת בכנות, "כי האגו מאוד חזק. כשאני מצליחה לעבור את המשוכה הזאת, ולהסכים למציאות האלווקית על כל גווניה, אז אני באמת מצליחה

לנוכח, וגם לעבור תהליך משמעותי תוך כדי התפילה. אני עובדת עם האתגר הזה גם דרך האמונות שלי וגם דרך הרגשות שלי. אני מספרת לעצמי, וממש מאמצת את האמונה, שהחזן הזה, או כל מה שקורה, הוא הדבר הכי טוב שיכול לקרות עכשיו. וכשעולה בי כעס אני שמה לב אליו, מחפשת איפה אני מרגישה אותו בגוף. כי דווקא כשנותנים מקום לרגשות אז הם משתחררים ונעלמים. "פעם הייתי בהלוויה של אמא של חברה", היא ממחישה את





ואיך אני מייצרת לעצמי את הדבר הזה בתוך תקופת החגים האינטנסיבית – מה הדבר הקטן שאני כן יכולה לעשות.

“דבר שני, אם באמת יש לנו צורך שכרע לא יכול להתמלא, אם זה שגרה או כל דבר אחר, אז עצם הזיהוי של הצורך הזה, יחד עם הידיעה שיהיה זמן שהוא עוד יתמלא, יכול בהחלט לעזור לנו. זה כמו שאנחנו נוסעות על כביש 6 למשל, אין לנו מים ברכב ואנחנו נורא צמאות, אבל אנחנו יודעות שיש עוד 20 דקות יציאה וחנות שנוכל לקנות בה מים, אז למרות שהצימאון מציק משהו בתוכנו נרגע. אני עם עיניים פקוחות, וברגע שאוכל אני אתן לעצמי

שיעמסו על עצמן עוד דברים שהן לא חייבות”.

## לטפח את התרנגולת

חוץ מהאתגרים שקשורים לתפילה, תקופת החגים מזמנת לנו, ביחד עם החיות וההתחדשות, גם הרבה עומס, דרישות וחוסר שגרה. אז איך מתמודדים גם עם האתגרים הגשמיים הללו? אני שואלת את תמר. “מה זה אומר שגרה בשבילך?” היא מחזירה אליי את השאלה, “מה בא לך בשגרה הזאת? שגרה יכולה להיות כמו שם קוד לצרכים כמו זמן לעצמי, או שקט לעצמי. צריך לראות למה בדיוק אני מתגעגעת,

זה לא היה רלוונטי בכלל. אז הייתי מביאה מחצלת, במבה ומשחקים, ויושבת איתם בחוץ בשיא הנינוחות, אבל קולטת את התפילות והניגונים. עכשיו, כשהילדים כבר גדלו, באופן טבעי חזרתי להתפלל, וזו ממש אהבה שלי. ביום שישי האחרון הבת שלי הביאה אותי לשמור על הנכד שלי”, היא ממשיכה, “זה קצת החזיר אותי אחורה, וממש הבנתי למה אימהות לילדים קטנים פטורות מתפילה. הוא דרש את תשומת הלב שלי כל הזמן. אם הייתי מנסה להתפלל, זה היה יוצר לחץ ועצבנות. אני רוצה לומר לאמהות צעירות, שגידול הילדים הוא תפילה אחת גדולה. אי אפשר לגדל ילדים בלי להתפלל. זה להיות בתפילה מתמדת. זו תקופה שאת כל כולך למען הצרכים של כל הקטנטנים האלה שמסביבך.

“כתוב על ספירת המלכות ש’לית לה מגרמה כלום’ – אין לה מעצמה כלום. אז התקופה הזו, שאת כולך רק למען, זה שיא המלכות, שיא התפילה. אמא לילדים קטנים היא כל הזמן במצווה, ו’העוסק במצווה, פטור מן המצווה’. אני כמובן לא אומרת את זה מתוך גישה הלכתית”, היא ממחרת להדגיש, “אני לא רבנית. אני אומרת את זה מתוך מה שאני פוגשת ומהשטח.

“בעיניי, מי שרוצה להכניס תפילה, צריכה להיזהר שזה לא יבוא על חשבון הנינוחות שלה ומאור הפנים שלה לילדים. היה ראש השנה אחר”, היא נזכרת, “שהייתי בחברת שכנה שרצתה לסיים את כל ספר התהילים עד סוף החג, ואני פשוט זוכרת אותה בגן המשחקים צועקת על הילדים, כל ילד פשוט היה הפרעה להשגת היעד שהציבה. אני יושבת לידה וממש הצטערתי. אמנם גם מאוד הערכתי אותה, ברור שזו אישה ששואפת לקדושה ומלאה ברצונות טובים. אבל אם עכשיו אני רוצה לגמור את התהילים ובגלל זה אין לי סבלנות לילדים שלי, זה נראה לי ממש חבל. אני חושבת שאמהות צעירות צריכות פשוט להתחזק בזה שהן עושות את הדבר הכי חשוב שיש: לגדל את הילדים שלהן בכמה שיותר מאור פנים ויישוב הדעת, וחבל

30 שנות אחריות  
על מנוע אינדוקציה עוצמתי  
תוצרת צרפת

**חשמל הקרן**  
עושים לנחמך

## בעלבוסטע מתכונות מראש magimix מנין לך את כל סעודות החג



### 6 מכשירים שונים ב-1

דוחסן בעל 3 אפטריות - חתיכות גדולות, קטנות וזילוף	אביזר בלנדר מיוחד	מנוע אינדוקציה תעשייתי עם הנעה שקטה וישיבה	קערות עמידות מטריון - ניתן לשטיפה במדיח	מגוון קערות ואביזרים לשימושים שונים	פתח הזנה רחב (XL) לפריסה וחיתוך ירקות ופירות שלמים
גם הקצפה	גם קוביות	גם פריסה	גם נייד	גם לישה	גם מקלות



## מבצע בלעדי רק בחשמל הקרן!



אביזר ספירלה לחיתוך ירקות בשווי 600 ₪



סט 3 דיסקיות לחיתוכים מיוחדים\* בשווי 600 ₪

**קונים מעבד מזון מג'ימיקס**  
דגם CS5200XLD  
**ומקבלים 2 מתנות:**



אביזר לחיתוך קוביות מג'ימיקס בשווי 499 ₪



סט כלים עם שובר להחלפה בפז-אפיל בשווי 1500 ₪

**או מעבד מזון מג'ימיקס**  
דגם CS3180XL  
**ומקבלים 2 מתנות:**

**מוקד הזמנות ארצי: \*2757 www.kerenby.co.il**

מבית נח בני ישיבה	מדינת עילית רבי טרפון 25	נתיבות יוסף שמול (קרית טרייט)	חיפה ברכת משה 29	אשדוד אליעזר בן הורקנס 16	בית שמש נחל ניצנים 8 (מתחת י' חסד)	ביתר עילית החוזה מלובלין 35	ירושלים מלכי ישראל 53 גאולה	סניף ראשי ב"ב רבי עקיבא 29
-------------------	--------------------------	-------------------------------	------------------	---------------------------	------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

ט.ל.ח. בכפוף לתקנון. התמונות להמחשה בלבד. המבצע בתוקף עד ה-6.10 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם. \*הסט 3 דיסקיות לחיתוכים מיוחדים. ניתן ע"י יופאן ישירות על פי תקנון ידיוח על העסקה. שווי המתנה בפזל אפיל ממוחיר המחירון על פי תקנון מועדי ושווי החלפות

## ערבות הדדית: כשברמן מגדרה הציל סבא חרדי מקרית ספר

אוהד אנושי, ברמן בן 24 מגדרה, קיבל טלפון ממאגר מח העצם הלאומי של עזר מציון כי נמצא מתאים להצלת חיים של אדם בשנות ה-70 לחייו. לאחרונה הוא נפגש עימו לראשונה – יצחק דונט, אב ל-12, סב לעשרות נכדים ונינים. "כשאתה רואה את המשפחה הענפה של יצחק – אתה מבין שבעצם לא הצלת אדם אחד, אלא הענקת חיים ואושר לכל כך הרבה אנשים." כשמחלת הלוקמיה התגלתה אצל יצחק דונט, בן 73 ממודיעין עילית, הוא הבין מהרופאים כי רק תרומת מח עצם מתורם מתאים תוכל להציל את חייו. דונט, בן להורים ניצולי שואה ששכלו את שני ילדיהם בשואה, עלו לישראל, בה יצחק נולד לאחר שכבר חשבו שלא יזכו לילדים נוספים. דונט הקים משפחה וזכה ל-12 ילדים, 55 נכדים ו-4 נינים.

לאחר חיפוש, במאגר מח העצם הלאומי של עזר מציון נמצא תורם שיוכל להציל את חייו של יצחק. אוהד אנושי, ברמן בן 24 מגדרה, הצטרף למאגר בעת גיוסו לצה"ל בשנת 2019. 4 שנים אח"כ הוא קיבל אוהד אנושי טלפון מהמאגר, ובו נמסר לו כי נמצא מתאים ב-90% להצלת אדם בשנות ה-70 לחייו. במהלך המלחמה, כאשר שירת 130 ימים במילואים כמפקד בשריון, עבר אוהד סדרת בדיקות נוספות, שבסופן התברר כי ההתאמה מלאה – 100%.

על פי הנהלים, זהות התורם והנתרם נותרת חסויה במשך שנה כשהתורם לא יודע למי תרם, והנתרם מצפה להכיר את האיש שהציל את חייו. לאחרונה נפגשו השניים לראשונה בבית אורנית של "עזר מציון" בפתח תקווה. דונט הגיע מלווה בכני משפחתו, והמפגש הפך לאירוע מרגש במיוחד. שיאו של המפגש היה כאשר כולם שרו יחד את תפילת "אחינו כל בית ישראל" למען השבת החטופים.

אוהד אנושי סיפר: "קשה לתאר את הזכות הגדולה והסיפוק כשרואים את יצחק בריא ושלם. כשאתה רואה את המשפחה הענפה של יצחק – אתה מבין שבעצם לא הצלת אדם אחד, אלא הענקת חיים ואושר לכל כך הרבה אנשים. זה מדהים איך בהליך פשוט כל כך, שדומה לתרומת דם – אתה פשוט מעניק חיים לאדם אחר."

דונט הוסיף בהתרגשות: "אני מודה מקרב לב לאוהד. ההירתמות שלו היא לא מובנת מאליה מבחינתי. לתורם מח עצם לאדם שאתה לא מכיר זו מצווה עצומה וזכות ענקית. אני מודה לבורא עולם ששלח לי שליח ומלאך כזה – ומבחינתי הוא כמו הילד ה-13 שלי. החיבור בינינו לא יסתיים היום – קשר הדם הזה והחיבור הוא מסר משמים לכולנו – שכולנו אחים ועם אחד."

ד"ר ברכה זיסר, מנהלת מאגר מח העצם הלאומי של "עזר מציון" אמרה כי "אנו נתקלים פה מעת לעת במפגשים מקצועיים ומגורים שונים – קשר דם מיוחד שמתחבר בין תורמים למושתלי מח עצם. המקום הזה הוא סמל אמיתי לחיבור ואחוה, פה אין מחיצות או הבדלים בין אחד לאחר. יצחק ואוהד הם לכאורה משני קצוות – אך זה רק למראית עין. המפגש הזה הוא ההוכחה לקשר המיוחד בין כולנו בארץ הזאת."



קרדיט צילום: אילן ספירא

את הדבר שאני זקוקה לו.

"עוד דבר חשוב, זה שאישה היא כמו תרנגולת שמטילה ביצי זהב", היא מוסיפה ומשתמשת בדימוי החביב עליה, "ובתקופת החגים התרנגולת הזאת צריכה להטיל לא מעט: גם סעודות, סדר וארגון, וגם מאור פנים, נינוחות והרחבת הלב. אז מה צריך לעשות בשביל שהכל באמת יצליח לקרות? לטפח את התרנגולת! שזה אומר לדאוג להזנה שלך – פיזית, נפשית ורוחנית. כי איך התרנגולת תטיל ותטיל אם היא לא מילאה את עצמה? זה סוג של גאווה לחשוב שאני א-לוהים ואני יכולה לתת בלי להתמלא. אנחנו נבראנו כבני אדם, ואנחנו צריכים להתמלא בשביל לתת."



"אני זוכרת את אחד מערבי יום כיפור", היא נזכרת, "עוד כשהיינו גרים בעמנונה. קמתי בבוקר ועשיתי את הריצה הארוכה שלי, עשרה קילומטר מעמנונה לעופרה ובחזרה. השעה הייתה כבר שמונה בבוקר, כשתוך כדי ריצה אני מריחה את כל המרקים שמתבשלים לסעודה מפסקת, רואה אנשים הולכים לכפרות, והיה בי איזה צד שהסתכל על עצמי ואמר: 'תמר, תראי מה הם עושים ומה את עושה? הם מכינים סעודה מפסקת ואת רצה, מה קורה איתך?'. הרגשתי קצת בושה, ואז אמרתי לעצמי: 'לא. את מכינה עכשיו את האשה, את האמא ואת עובדת ה' הכי טובה לקראת יום כיפור. לכל אחד יש את הדרך שלו, וזו הדרך שלך, אז אל תתביישי בזה'."

כתוב בספרי החסידות – אני שואלת את תמר שבחגי תשרי מושפע עלינו אור גדול ומיוחד לתקופה זו. אנחנו מבקשים מהשם יתברך 'השיאנו את ברכת מועדיך' – שהאור של החגים ימשיך וילך איתנו כל השנה. אז איך עושים את זה בפועל? איך מכינים כלים לקבל את האור הזה? "אני חושבת שזה מאוד קשור לכל הנושא של הכרת הטוב, להגיד תודה", היא מסבירה. "על כולנו מושפע המון שפע טוב, אבל אנחנו ממש יכולים להיות עיוורים לזה. כי השאלה היא לא מה הגיע או מה קרה, אלא מה נרשם. זה כאילו יש לנו סרט צילום, ובסוף היום אנחנו שואלים את עצמנו: 'מה צילמתי היום?' את הדשא הרטוב והנעים שהלכתי עליו בבוקר יחפה? את הבוגנוויליות הצבעוניות ליד הכנרת בדרך לצפון? או את הפרצוף המבואס של הבעל או הילד, ואת הצעקה שצעקת? זה נקרא להיות נוכחים. ככל שאנחנו יותר נוכחים ל'טוב החלקי הקיים' בשפה של ימימה אביטל ע"ה, כך אנחנו אוספים עוד ועוד הוכחות וחיבור לטוב האלוקי שנשפך עלינו."

"אבל בשביל זה צריך לאסוף הוכחות. אני עושה את זה בהתמדה כבר בערך 12 שנה על ידי כתיבת הודיות. יש לי יומנים שמלאים בהודיות שלי מכל השנים האלה, ההודיות האלה עוזרות לי לרשום בנפש את הרגעים הטובים, רגעי השפע. אני חושבת שעוד דבר חשוב", היא מוסיפה לסיום, "זה לצאת מעצמנו ולתורם לעולם. ככל שאנחנו תורמים יותר ועוזרים יותר, ככה אנחנו מרגישים טוב יותר. כשאדם תורם לסביבה, הטוב האלוקי עובר דרכו ונעשה הרבה יותר מורגש". ■



# עולים להר הזיתים

כמיטב המסורת של 'קרן אביה'

בהפקת: \* פרסמוי ישראל

האירוע בתיאום ע"י משטרת ישראל | הדובר, סדר הפענוח והתכנים - נתונים לשעתיים (בשיטות עיר דוד - עמותת אלעד)

הופעה של השחקן והזמר  
**שולי רנד**

## הושענא ליל הגות במורשת הראי"ה קוק זצ"ל הר הזיתים

מלון שבע הקשתות  
בהר הזיתים,  
מול מקום המקדש

החל מהשעה  
**21:00**

יום ראשון  
אור לכ"א תשרי  
תשפ"ו

**90 שנה להסתלקותו של מרן הראי"ה קוק זצ"ל | 20 שנה לעקירת ישובי גוש קטיף**  
בהשתתפות: ד"ר אייל דוידסון, הרב פרופ' יגאל שפרן, הרב ליאו די, הרב סא"ל הראל קצין,  
הרב מאיר גולדווינט, הרב דודי פוטש, הרב בן ציון אלגזי, הרב ד"ר יוני מילוא, הרב יוני לביא,  
הרב גבי קדוש (לשעבר רב הישוב גני טל ת"ו), הרב דב זינגר, הרב ראם הכהן ועוד...

הסעות להר הזיתים יצאו ליד חניון "חנה וסע" תחנת הרכבת הקלה בגבעת התחמושת (שילוט הכוונה במקום)

בשעות: 20:30 | 21:00 **שימו לב אין חניה בהר הזיתים**

למחרת - בתום תפילת ותיקין, הסעה ב- 09:00 חזרה לגבעת התחמושת

נא להצטייד בלבוש חם | מס' המקומות מוגבל | סוכה במקום | אפשרות לרכישת ערבות



קרן אביה



הכניסה וההסעות  
לנרשמים באתר טיק צ'אק  
>>>





## הזמנה לבית כנסת יכולה לשנות את החיים!

איתי אסמן

היה בן אדם שפתח ספר והראה לי באיזה פסוק הם נמצאים".  
למה האירוע הזה שמישהו לידו הראה לו את הפסוק היה כל כך משמעותי שגרם לו להישאר בבית הכנסת עד היום?  
קודם כל, עצם העובדה שניגש אליו יהודי שאכפת לו ממנו ואכפת לו שהוא יהיה שייך לקדושה - זה כבר ממס את הלב.

בנוסף, לדעתי זה גם בגלל תחושת ההשתייכות לעם ישראל מתוך המקורות. לא משנה איזה יהודי יכנס לבית הכנסת, יצביעו לו על המקום שנמצאים בו בתפילה. יש לנו שורשים עתיקים, והם שייכים לכל אחד מאיתנו באופן אישי. בירן נכנס לבית כנסת תימני מתוך תחושה שיש כאן משהו גדול, ואז אותו יהודי שניגש אליו עם הסידור בעצם אמר לו "הדבר הגדול הזה שייך אליך, ואין מבחני קבלה, אתה חלק מהעם הזה והמסורת הזו". יחד עם תחושת האכפתיות העמוקה, זה מה שגרם לו לבכות, המחשבה שכל השנים הוא חשב שזה זר לו, אבל בעצם זה הכי שייך לו, זה הכי הוא, הוא שב אל זהותו המקורית.

ביום הכיפורים הקרוב, הרבה מאוד יהודים יבואו לבית כנסת. כמובן שכדאי להזמין אותם באופן אישי; למשל לתלות שלט בבניין או ברחוב. אך הם יבואו בלי הזמנה, כי הם מרגישים שייכים. גם בעיר תל אביב תהיה תפילה גדולה של 'ראש יהודי' בגן מאיר (וכל הקוראים שנמצאים באזור מוזמנים). הדבר שהיהודים האלו הכי צריכים - זה יהודי שאכפת לו, שיביא להם סידור, יצביע על הפסוק ויגיד להם "אנחנו נמצאים כאן", הם כבר ירגישו לבד את הסיפור העתיק שהם חלק ממנו, את תחושת השייכות העמוקה והגעגועים של הנשמה שסוף סוף מרגישה מנוחה. ומי יודע, אולי זה יגרום להם להגיע קבוע לבית הכנסת שלכם. חתימה טובה לכל בית ישראל.

asmanitai@gmail.com

בשבוע הקרוב יחול יום הכיפורים, היום הקדוש והנורא שעם ישראל זוכר באופן יוצא דופן. יהודים רבים צמים ברחבי המדינה וגם הכבישים ריקים כמעט לחלוטין. היום הזה מוקדש לחשבון נפש בין אדם לעצמו, בין אדם לחבירו ובין אדם לבורא עולם כמובן. להערכתי, השנה יצומו הכי הרבה יהודים מאז קום מדינת ישראל. למה? בגלל שאנחנו בעיצומה של תחיית הקודש. כל יום שחולף, כל חג במעגל השנה וכל שנה שעוברת - יותר ויותר יהודים שבים למסורת ישראל, הם נדחפים מתוך נשמתם האלוקית שקוראת להם ומתוך כך הם שבים אל ה' יתברך. רבש"ע לא נוטש את עמו ואת הגאולה האחרונה, הוא פועל כל הזמן להוציא אותה אל הפועל. אנחנו רק צריכים להכין את הכלים. והאירוע הכי מרכזי ביום הכיפורים הבא עלינו לטובה היא התפילה בבית הכנסת, שרבים יגיעו אליה, גם הרחוקים ביותר.

השחקן והמוזיקאי לי בירן, שהתפרסם כרוקר בועט וחילוני בתוכנית "כוכב נולד" סיפר לפני כשנה בפודקאסט מה גרם לו להתחבר ליהדות: "עברנו לשכונה של תימנים בכפר סבא כשהייתי בן 16 וחצי", סיפר הזמר, "הייתי הולך לשחק כדורגל במגרש ליד בית כנסת 'עץ חיים' בשכונת גאולים. תמיד הייתי שומע איזה זמזום משם ולא בדיוק הבנתי מה אני שומע. יום אחד, לדעתי הייתי בן 18-19, אמרתי לעצמי פעם אחת אני חייב להיכנס לשם. אף פעם לא הייתי נכנסתי ונשארתי שם עד היום. אני הייתי כל כך לא קשור, שהרגשתי הכי קשור בעולם. גיל ממוצע שם לדעתי 72-73, משהו כזה. הם רואים טלוויזיה, הם ידעו מי אני. הם אמרו: 'מה הקשר שלו לפה? מה הוא נכנס לבית כנסת של תימנים ועוד לבד?'. הוא כאילו הכי בעולם החילוני. הוא רוקנרולר, יש לו עגילים". ואז בירן החליט לשתף ברגע המרגש שגרם לו להישאר בבית הכנסת עד היום, וברגע הזה החלו לרדת לו דמעות "זה מרגש אותי מאוד, אני צריך רגע להרגיע את עצמי. מה שגרם לי לשבת שם ולהישאר שם עד היום, זה זה שכשנכנסתי,



יום הכיפורים עם 'ראש יהודי' בתל אביב

להצטרפות לקבוצת ווטאפ  
של טיפ יומי לקירוב  
נא לשלוח הודעה ל-052-566-5005

גם אתם יכולים להפיץ תורה!  
להצטרפות לצעירי ראש יהודי  
052-300-3900

מכירים בעלות תשובה או בדרך? הפנו אותן  
למדרשת שושנת אביב בתל אביב.  
יעל 053-367-3434

**הנני**  
בית המדרש לשליחות  
מבית ראשיהודי

נפתחה ההרשמה לשנת תשפ"ו

- מינוע לנשים ונכרים בגילאי 19+
- טובי המרצים, הנשואים והכלים בתחום הקירוב
- 15 מפגשים בפחת תקווה
- תוכנית ערב שבועית ימי רביעי חשון עד אדר

הצטרפו למאות הבוגרים שכבר שותפים לעשייה!

בואו לאמוז, לאהוב, לאמאין ולקרב!  
לפרטים נוספים: רעות 052-3003900

**יש מקום לכולם בגן מאיר**

**צרב יום כיפור**  
יום רביעי 1.10 מ' תשרי

- כניסת החג ותחילת הצום 18:05
- תפילת נגרי בגן מאיר 18:25
- מעגל שירה ושיח בגן מאיר 20:45

**יום כיפור**  
יום חמישי 2.10 מ' תשרי

- תפילת נאולה בגן מאיר 17:00
- צאת החג ותקיעת שופר 19:01

גן מאיר, רח' קינג ג'ורג' 35, ת"א

**10 ספרי קומיקס ילדים ב-485 ₪**  
"הגיע הזמן"

כולל משלוח עד הבית

להזמנות: [www.rosny.org](http://www.rosny.org)  
052-5665005 | 02-6791122



# מעגל הריפוי בזוגיות

איך אפשר לקבל מן הזוג כוחות אמיתיים מבלי לקרוס כשהוא לא נוכח?

שאתה לא באמת רוצה בה אלא רק מנסה להרגיע אותה. כשאתה באמת רוצה את טובתה, הרצון שלך נותן לה כוח עצום, ואם נדייק – זה נותן לקשר כוח עצום. הרצון שלך לא מייצג רק אותך, אלא את כל הבריאה שרוצה בה טוב.

"זה ממש נכון, כשאני מרגישה שהוא באמת רוצה בי אני מרגישה שגם אלוקים וכל היקום איתי. כשהוא מרצה אותי זה שובר אותי, אני מרגישה שאני מאיימת עליו, כאילו הוא חייב לתת לי בשביל לשרוד."

"זו הנקודה. יובל, אנחנו כנשים יודעות לקרוא את הרצון של הגבר. אם זה רצון אמיתי זה בונה אותנו, ואם זה ריצוי זה מרסק אותנו – ולכן המפתח הוא לא המעשים אלא הרצון. אתה צריך לשים לב האם אתה פועל מתוך פחד או מתוך רצון אמיתי. רק רצון אמיתי ייתן לה את התחושה שהיא חשובה, שמורה ונראית."

ואת, שני, צריכה לעבוד על החוויה הפנימית שלך ולחזור שוב ושוב לשאלה: האם אני חשה שאני ראויה לטוב אמיתי?

ככל שהחוויה הזו תתחזק – כך תוכלי למשוך את הרצון האמיתי שלו ולא תצטרכי לדרוש את זה."

"בעצם, אם שני מאמינה שהיא ראויה זה יעזור למשוך ממני כוחות של הרצון האמיתי שלי, ואם אני אהיה מחובר לרצון האמיתי שלי זה יחזק לשני את התחושה שהיא ראויה", סיכם עמיחי.

"מדויק. זה מעגל מתקן של הדדיות עמוקה; החוויה שלה נבנית מהרצון שלך, והרצון שלך מתחזק כשהיא מאמינה בעצמה. אז מתרחש ריפוי ביניכם וזה מאפשר צמיחה ובנייה אמיתית של הקשר."

[בהשראת מרים קליין]

כל הפרטים שוונו למען שמירת הפרטיות



לטובת הקשר, וזה קשור ישירות לאמונה שלך שאת ראויה לקבל את הכי טוב. ככל שאת מאמינה שאת ראויה – כך את מושכת יותר את הרצון שלו אלייך."

"אני באמת מרגישה שקשה לי להאמין בזה", הגיבה שני.

"זה סימן שיש בכך פצעים פנימיים שדורשים ריפוי."

"אבל מה קורה כשהוא לא שם? שהוא לא זמין אלייך?" שאלה שני בהתנגדות. "אז את לא נדרשת להתגבר ולהיות לבד בכוח, אלא להישען על תחושת מלאות שנאגרה ונאספה אצלך. כשאת מקבלת ממנו רצון אמיתי בשטף החיים, הכוח הזה נשאר איתך גם כשהוא כבר לא שם. הכוח הזה הופך למאגר פנימי ואז את לא תלויה בנוכחות הפיזית שלו ואת יכולה להרגיש שמורה וחשובה גם כשהוא רחוק."

"זה עדיין מרגיש לי קשה", ענתה שני. "זה לא שתפסיקי לחוש כאב או בדידות, אבל לא תקרסי מהם", עניתי. "איך אני אמור לדעת אם מה שאני נותן לה נובע מתוך רצון אמיתי או מתוך ריצוי? תמיד היא כועסת וטוענת שאני מנסה לרצות אותה כל הזמן!" אמר יובל.

"כשאתה פועל מריצוי – או שאתה מפחד מהתגובה שלה או נמנע מעימות או שאתה מחפש תחושת אישור ותוקף, ואז היא מרגישה את זה וזה גורם לה לקרוס. ריצוי לא נותן לה תחושת ערך אלא מפתח תלות. זה גורם לה לחוש

יובל ושני התיישבו מולי, האווירה הייתה מתוחה, הם לא העזו להביט אחד בשני.

"אני מרגישה שאני מתפרקת. כל פעם שאני צריכה אותו והוא לא שם בשבילי, אני פשוט מתפרקת."

"מתי את מרגישה את זה?" שאלתי את שני.

"כשאני בסערה פנימית והוא בעבודה או לא זמין, אז אני מרגישה שאני מאבדת את הכל. אני מחכה בנרות שכבר יחזור ואקבל ממנו תמיכה ואז אירגע...." שני אמרה.

"ומה מפרק אותך?" שאלתי אותה.

"זה חונק אותי", שני התחילה להזיל דמעות.

"מה?" שאלתי.

"אני לא רוצה להיות תלויה בו ככה, אני רוצה לדעת להחזיק את עצמי", ענתה.

"זה גורם לי להרגיש שאני כל הזמן מאכזב אותה, כי לפעמים אני לא מצליח להיות מספיק זמין ואז היא מתמוטטת", אמר יובל.

את מרגישה שאת רוצה להתלות בו או להיות עצמאית ממנו?" שאלתי את שני.

"אני רוצה את שניהם. אני רוצה להיות מושפעת ממנו, להרגיש אותו ולקבל ממנו כוחות, אבל גם להרגיש שיש לי עמוד שדרה משלי, שאני מחזיקה את עצמי גם כשהוא לא זמין." "אלו לא באמת שני קצוות שסותרים אחד את השני, אלא שני צדדים שונים של אותו מרחב פנימי. כל האיזור הנשי שבך יודע גם להיפתח ולהיות מושפע וגם להיות אסוף ויציב, וכל האתגר הוא להצליח להחזיק את שניהם יחד."

שני הנהנה בשקט והסכימה.

"המקום שבו את נפתחת ליובל ומקבלת ממנו, זו לא חולשה אלא אומנות."

"אומנות?" שאלה שני.

"את לומדת למשוך ממנו רצון אמיתי

ניתן לעקוב אחר הטורים בערוץ הוואטסאפ של חנה דיין





# הסדר חוב בתשלומים, הולך?

**על 'המלך בשדה' כולכם שמעתם, עכשיו תשמעו על 'המלווה שבא לקראת' < האם תחושת היראה סותרת להתקרבות וסליחה? > אם נעמים על ילד יותר מכפי יכולתו הוא עלול לשקול לפרוש לגמלאות; עדיף להציץ קודם בתהלים >> התועדות לימי הסליחות**

מנהג ישראל, על פי דברי האר"י הקדוש, לומר בכל בוקר במהלך עשרת ימי תשובה - הימים שבין ראש השנה ליום הכיפורים - את אחד הפרקים היפים והמרגשים ביותר של תהילים, פרק ק"ל: "שיר המעלות ממצמקים קראתיך". בפרק הזה אנחנו מוצאים פסוק חידתי ביותר, שאף חוזר על עצמו פעמים רבות במהלך תפילות הסליחות בימי ראש השנה ויום הכיפורים. הכוונה היא לפסוק הרביעי: "כי עמך הסליחה למען תנא...".

באופן פשוט, המשמעות של הפסוק הזה היא שהקב"ה כביכול מוכן להציע לנו את סליחתו, זאת כדי שנלמד לפחד ולירא ממנו.

אבל הפרשנות הזו אינה מובנת. כי הלא באופן טבעי ורווח, כאשר אנשים נכונים לסליחה, זה מעיד עליהם שהם דווקא פחות מפחדים, ובוודאי שלא יותר. כך שלפי ההיגיון הזה, אם אנחנו יודעים שהקב"ה הוא 'סלחן', המשמעות היא שיש דווקא פחות סיבה לפחד הימנו ולא להיפך. אם כך, מה בעצם הכוונה בהדגשה של הפסוק שכל הסליחה באה "למען תנא"?

בתורת החסידות מוסבר העניין הזה באמצעות מטאפורה נפלאה מעולם הכלכלה, ואציג אותה במילותיי.

נתאר לעצמנו איש עסקים העוסק באינטנסיביות בעולם העסקי של שוק הנדל"ן. תקופה יפה האירה לו פנים, שוק

## הסוחר המחייך

והמשל בזה, סוחר גדול שמוכר סחורתו בהקפה, הנה בסוף השנה מעורר את הקונים לעשות חשבון כמה נמכר וכמה שלמו וכמה עוד חייבים לשלם ומעורר לשלם את המגיע, והסוחר עצמו בשמחה גדולה שמוכר סחורה הרבה ובמקחים טובים והיתה לו פרנסה מרובה, אבל עם זה תובע את קוניו לשלם המגיע מהם ומזכירם אשר לקיחת סחורה בהקפה בשנה הבאה תלוי בזריזות פרעון החובות מהעבר וקובע זמן במשך כשלשה שבועות.

שמחתו וצהילת פני הסוחר מועיל לקונים שעמלים בעמל רב וביגיעה עצומה לשלם חובותיהם, ובכללות מועד הקצוב בא הסוחר הגדול לעשות חשבון מכל החובות, וכשרואה עמל הקונים ויגיעתם העצומה לפרוע חובותיהם ומכיר שבאמת חפצו לפרוע אבל עניים המה ואין ידם משגת, אזי עושה חסד עמהם וסולח ומוחל להם מה שאי אפשר להם לשלם ומגביל להם איזה זמן להכין עצמם להקפה וסחורה חדשה,

והם ימי הסליחות, דכאשר העבודה דימי אלול היא עבודה שלמה בתשובה מעומקא דליבא, הנה בימי הסליחות מתקבלת תשובתו בקבלה טובה על להבא, אשר ככל התשובה דאלול ימי הסליחות וקבלת עול מלכותו יתברך בראש השנה, הנה לפי ערך זה נקצב לו החסד בבני חיי ומזוני בראש השנה ונחמם ביום הכיפורים.

(אדמו"ר הרש"ב, קונטרס ומעיין מבית ה', מאמר כד)



כמות שהיא". מכאן כמובן באה גישה פרגמטית ומתחשבת, לקצץ את ההלוואה בכ-30 אחוזים ולנסות ולהגיע להסדר תשלומים הגיוני ואפשרי. הפעם האיש חוזר לביתו לא אבל ומדוכא, אבל מלא אחריות ורטט. עכשיו אני כבר צריך להתייצב עם הדולרים...

באופן פרדוקסלי, דווקא הגישה הזו נושאת בחובה סיבה לפחד, כיוון שמדובר בגישה שהיא אפשרית, כזו שתובעת מהאדם להביא את מה שהוא מסוגל להביא ולעמוד בהסדר הנוח אליו הגיע עם מנהל הבנק. זו, אומר האדמו"ר הזקן, משמעות הכתוב: "כי עמך הסליחה למען תנא". אילו הקב"ה היה דורש מאתנו תשלום מלא בעבור כל הטעויות שעשינו, לא היה מקום לפחד, כי פשוט היינו מתייאשים ומוותרים לאלתר. הלא אין לנו באמת סיכוי להצליח לשלם את מלוא התשלומים הללו. תמורת זה אנחנו מתמלאים ציניות, כעס, או סתם מתנתקים מעל האירוע.

אנו יכולים לראות זאת לעתים – לעתים רבות מדי... – בשדה החינוך. ילד שיועמס עליו נטל של הצלחה והישגיות שהוא לא באמת יכול לעמוד בו, פשוט יפרוש. אם לא נחל לבקר את הילדים שלנו, הם יאבדו תקווה, יחדלו למצוא עניין בלהמשיך ולנסות. זהו מתכון כמעט בטוח לניתוק מן הילד.

זה מה שאומר דוד המלך: העובדה שאתה, ה' יתברך, ברוב טובך סולח לעוונותינו – כי עמך הסליחה – היא זו שדווקא גורמת לנו לפחד ממך. הקב"ה ממש לא מבקש מאתנו להיות מושלמים, אך הוא בוודאי כן דורש שניתן בכל זאת דין וחשבון. הוא לא דוחה אותנו על הסף, אדרבה: הוא מציע לנו דרך סליחה וכפרה. הוא קורא ואומר לנו: הבה נסו בכל זאת למצוא מסילות לדרך החיים הטובה והראויה יותר, ומתוך הציפיה הזו נוצר בנו הפחד המיידי והבריא – האם באמת נצליח לעמוד בכך, להגשים את מה שכל כך מצופה מאתנו.

כעת, אם כן, התפקיד שלנו הוא לנסות בכל זאת לשקם את היחסים שהתערערו, ליצור את יחסי הקרבה בינינו לבין הקב"ה, ולהבין כי לא מצופה מאתנו שום דבר שאיננו אפשרי מבחינתנו. ודווקא בשל כך, כמה גדולה המשימה והאחריות המושתתת לפתחנו. לחיים, לחיים ולברכה. בסיעתא דשמיא נעשה וגם נצליח במלאכת חיינו, ונזכה להיכתב ולהיחתם לחיים טובים ארוכים ולשלום.

הנדל"ן פרח ושגשג, עד שפעם אחת הגיעה לשולחנו עסקת ענק, כזו שיכולה באמת לגרום לו להתעשר באופן דרמטי. אבל – על מנת לבצע את אותה עסקה, לא היה מנוס מלקחת הלוואה ענקית של לא פחות מסך 100 מיליון שקל. סכום שכזה אם יינתן לו כהלוואה, יוכל לאפשר לו להגיע לרווח מקסימלי בעסקה זו, של עד כ-500 מיליון שקל.

אכן, ללא ספק הזדמנות פז, אולי חד פעמית בחיים העסקיים. והנה סוף כל סוף ניתנה ההלוואה, והעסקה הפנטסטית יצאה לדרך. אך לא חולף זמן רב, וצרה צרורה ניחתה על ראשו: מסיבות כאלו ואחרות, באופן בלתי צפוי, שוק הנדל"ן פתאום קרס באחת. המשמעות היא נוראה – ערך הדירות העדכני נמוך משמעותית מגובה ההלוואה, וכך לא תהיה עוד בידו האפשרות להחזרת ההלוואה.

בצר לו, מנסה אותו איש עסקים למצוא מסילות לליבו של מנהל הבנק ממנו נטל את ההלוואה, לנסות לרצות אותו שיאיל להגיע עמו להסדר הגיוני כלשהו באופן שיאפשר לו החזרה ולו חלקית של ההלוואה שנטל. למרבה אכזבתו, הוא נתקל בחומה בצורה. "בשום פנים ואופן לא!", אומר המנהל בקול נחרץ, "אתה תחזיר את ההלוואה הזו בדיוק לפי התנאים שנחתמו, ללא כחל ושרק! זאת הדישה ואין בלתה".

חוזר האיש לביתו אבל וחפוי ראש. הוא יודע שמה שלא יעשה בזמן הקצר שנותר לו, אין כל אפשרות שבעולם שיוכל להחזיר את ההלוואה שנטל לפי התנאים ההם, ובעיקר לא את התשלום הראשון הממשמש ובא.

מה עושה אדם במצב אומלל שכזה? מבחינה נפשית, הוא כבר מוותר. בתחילה הוא מתעלם מהחשבוניות, ההודעות, הזימונים והודעות האזהרה החודשיות. לאחר מכן, הוא מוודא שלא ייוודע שהוא הבעלים הרשמי של הבית שבו הוא מתגורר, ומנסה לעשות הכל כדי לדחות את הדיונים המשפטיים הרלוונטיים הרחק ככל האפשר. במקרים קשים כאלו, נטייתו של האדם היא פשוט לברוח מכול הצרה הנוראית הזו שאופפת אותו מכל צד, ולנסות כאילו לחיות את חייו באדישות והתעלמות גמורה.

לעומת זאת, הבה נניח תרחיש אחר: מנהל הבנק אומר לאותו אדם: "בסדר, כולנו נפגענו קשות. הבלגאן גדול והוא נחלת כולנו, כך שכולנו צריכים לנשוך את השפתיים ולקבל את המציאות המרה

## צמיחה מתוך השבירה

ללמוד לפתור את הבעיות מהשורש

9 שיעורים מוקלטים ומעמיקים על פי תורת הקבלה והחסידות  
הרב אליהו לוי



### טראומה

קורס טיפול והתמודדות עם טראומות צמיחה מתוך השבירה



### זוגיות

קורס הקוביה הזוגית לטיפול בכל הבעיות מהשורש

דמיונובע

להטיב לאין סוף שבתוכי



## להתחבר להשראה

דמיונובע לאמנים

הצטרפו למסע לימוד מעמיק ומעשיר ותלמדו שיטה עדינה וישירה שמחזירה את הזרימה, משחררת חסימות ומאפשרת ליצירה לנוע קדימה בשפע של רעיונות, דמיון, אמנות ומוזיקה.

גם בוואטסאפ

איתמר 0585099663



לפרטים ולהרשמה חייגו למכון: 02-5099660

או כנסו לאתר שלנו dimyonovea.com

כלים מעשיים לטיפול עצמי ולמטפלים מתחילים ומנוסים

לפרטים והרשמה: hanna.tipul@gmail.com

עלות כל קורס: 990 ש"ח



### ? למה צריך להגיד עשר פעמים וידוי, בסוף אני כבר לא מצליח להתכוון...

מילות התפילה הן סגולה נפלאה לא רק מצד הכוונה. שהרי אם הכוונה הייתה נותנת את כל הערך לתפילותינו, לא היינו צריכים להוציא אותה בפה ובוודאי לא בנוסח קבוע ומדויק. אבל נוסח זה שנקבע על ידי אנשי כנסת הגדולה הוא נוסח שמילותיו פועלות פעולות עליונות גם כשכוונתנו אינה שלמה דיה.

דבר טבעי הוא שכשאדם מרגיש שהוא רוצה להיטהר הוא רוצה גם למרק עצמו, עומק לפניו מעומק. כל הווידויים הללו מביאים אותנו למדרגות עליונות זו על גבי זו של קרבת אלוקים מתוך טהרה וזיכוכ נפלא.

### ? איך יודעים שבאמת חזרתי בתשובה?

מרב הרב קוק אומר ב"אורות התשובה": "עיקר הנפילות באות מפני שאינו מאמין בקלותה של תשובה". ובאמת קשה להאמין עד כמה הקב"ה נתן לנו דרך קלה ופשוטה שאינה דורשת מאמצים מרובים כדי להיטהר מכל עוונותינו.

ההלכה מגדירה לנו את עיקר התשובה, והיא אומרת שאדם צריך לרצות לשוב אל ה' ולא להמשיך את הקשר שלו עם העבירות. וזהו דבר קל ופשוט. כשאנחנו מסתכלים על השנה החולפת ושואלים את עצמנו האם אנחנו רוצים שכל אותם חטאים ימשיכו גם בשנה הבאה, אף על פי שיש יצר שמושך אותנו לשם? וכשאנחנו עונים בפשטות ובוודאות שלא – זוהי עיקרה של תשובה.

### ? למה אומרים שיותר חשוב לצום ביום כיפור מאשר להתפלל?

מפני שצום יום הכיפורים הוא דאורייתא, שהרי התורה ציוותה "וענייתם את נפשותיכם", ואילו תפילה היא דרבנן. כשיש לאדם אפשרות לקיים מצווה מהתורה או מדרבנן, בוודאי צריך להעדיף את המצווה מדאורייתא.

מכאן אנו למדים גם שעיקרו של יום הוא כפרה התלויה בזיכרון העצמי של האדם. אמנם יש חובה להתוודות לפני ה', אבל זה כחלק מתהליך התשובה. יום הכיפורים מיוחד בכך שעיצומו של יום מכפר, כמו שנאמר "כי ביום הזה יכפר עליכם", והתענית היא ההשתתפות שלנו באור הכפרה והסליחה שחודר לתוכנו ומעלה אותנו למדרגה הדומה למלאכים, שאינם צריכים לענייני עולם הזה.

## קרוב אליך

עלון שבועי לעבודת השם בדרך החסידות

ת.ד. 52589 רמת גן < העלון טעון גניזה • karovel.co.il  
לתגובות ויצירת קשר qarov.elecha@gmail.com קרוב אליך • לפרסום: 052-4061065

ט"ו

## את מוכנה לשינוי?

את כבר יודעת שהגיע הזמן לעשות שינוי בחיים שלך  
לחשב מסלול מחדש

הצעד הבא שלך הוא לימודי אחיות!

הרשמי עכשיו למסלול הסבת אקדמאיות לאחיות  
בבי"ס לאחיות ע"ש טסלר בבי"ח לניאדו

השמה מידית בעבודה למתאימות

מלגות למתאימות