

קול ההיות

לא יוכלו לכבות

כמו מין פטיש כזה שהלם פתאום
בראש ובלב ואמר "את מכורה כמו
כל המכורים לאלכוהול ולסמים
ולעישון, שתמיד הסתכלת עליהם
מלמעלה למטה"

כתבת שטח

יש דברים ששום הום סטיילינג
בעולם לא יצור, ותאורה מיוחדת,
וריהוט חם, לא יספקו...
כי אחרי הכל,
בסוף זו את - ששם.
שפשוט צריכה להדליק!..

עבודה שבלב - מדור חדש

זה לא קל, לחכות. אני יודעת.
אבל בחיים: כל המתנה- היא מתנה,
כל צער- הוא שער אל עולם קסום
ונפלא של אמונה, גדילה, וחישוב
מסלול מחדש אל יעד מושלם.

סיפור לילות טבת





17

יכולה לכבות את המחשב?

כמו מין פטיש כזה שהלם פתאום בראש ובלב ואמר "את מכורה כמו כל המכורים לאלכוהול ולסמים ולעישון, שתמיד הסתכלת עליהם מלמעלה למטה" | אסתי כץ



26

עבודה שבלב

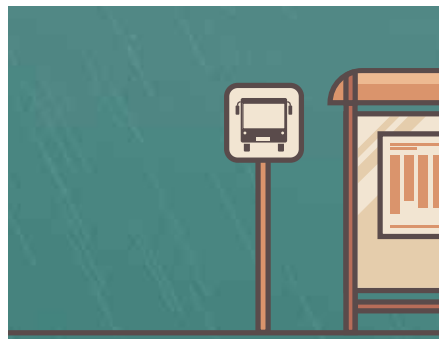
יש דברים ששום הום סטיילינג בעולם לא יצור, ותאורה מיוחדת, וריהוט חם, לא יספקו... כי אחרי הכל, בסוף זו את - ששם. שפשוט צריכה להדליק!!



29

סיפור ללילות טבת

זה לא קל, לחכות. אני יודעת. אבל בחיים: כל המתנה- היא מתנה, כל צער- הוא שער אל עולם קסום ונפלא של אמונה, גדילה, וחשוב מסלול מחדש אל יעד מושלם.



[4] **ד"ש | דף שמורה**
לאה ראם

[7] **בית ועד**
מדור הלכה

[8] **דפדפת**
תמר היר

[9] **מחר חודש**
רחלי קובר

[11] **דף חדש**
אביגיל פראגר

[13] **מבית ומחוץ**
שושי ברוידא

[13] **בעין בוחנת**
חיה

[17] **יכולה לכבות את המחשב?**
אסתי כץ

[26] **עבודה שבלב**
עולם התעסוקה
מזוית שונה

[29] **סיפור ללילות טבת**
שירה

[32] **דף קשר**

[34] **הבית העסק הנבחר**
יעל זלץ

[36] **דפי עבודה**
פנינה וימר

[39] **דף נחיתה**
אביגיל פראגר

[40] **סלפי**
בתיה יונה

[41] **סיפור חודשי**
רחלי נוסבוים

[44] **מועדפים**

מתוך מרחב פעילות השמורה



שלום יקרות,

כשראינו את נושא הגליון, חשבנו ש-הנה הנה, יש לנו הפעם ההזדמנות להתעסק בנושא האהוב הזה, ששמו **אהבה**. דמיינו איך יחד נשוחח ונעורר את אהבת אהבותינו, האהבה המשותפת והעזה, זו שמים רבים לא יוכלו לה ונהרות לא ישטפוה.

לקחת אותה וללחוש לה כמה מילים. 500, 700 או אלף. כמה נפנופים על הגחלים הלוחשות, עד שיעלו, ולו בליבנו הקטן, ויציתו להבה גדולה. אש של אהבת ה'.

אז למה לא בעצם?

כי החודש הזה צמח ועלה לו נושא כאוב כל כך, קריאה נואשת של מאות חברות לעזרה בעוצמה כזו, שאי אפשר לכבות את הזעקה, הבנו שיש לנו עכשיו תפקיד. כאילו הקב"ה אומר לנו: "אם אתן באמת אהבות אותי, בואו ותעוררו את הנושא, כי בנפשן ונפש הדורות הבאים הדבר".

הרכנו ראש, ופינינו מקום לכל אלו **המבקשות שתהיה להן פלטפורמה מקצועית נטו ונפרדת**.

אבל אז,

במחשבה נוספת שעולה בעקבות התגובות הסוערות-

של אלו המצדדות, ושל אלו המתנגדות-

מתעצמת ההרגשה שאולי... דווקא שם - מתגלית אהבת ה' נפלאה כל כך. כולן, מכל הכיוונים - מתגלות ככאלו **הרוצות לאחוז חזק חזק בעבותות**

האהבה.

כולן מדברות על רצון עז וכנה להישאר מחוברות.

וגם אם לעיתים הדעות חלוקות על הדרך,

ומתקיים דיון על מה נחשב פתוח ומה מחוץ לגדר-

עדיין כולן בשאיפה יוקדת אחת - להישאר בפנים. בחצרות בית ה'.

כי את האהבה הזאת - אי אפשר לכבות...

מה עוד בגליון?

טוב, אי אפשר להגיד שיש כאן 'גליון חגיגי' משום שחנוכה אינו חג... אבל עדיין, כן. הבאנו לכן גליון מורחב ומלא ריבה מתוקה בתוך הסופגניה: הבאנו את מאמרו המופלא של האדמו"ר מסלונים שליט"א על כוחה של נאמנות אמת, היכולה לגבור על כל המניעות, ליבנו את הנושא ב'ד"ש', שלחנו את אסתי כץ שחזרה אלינו עם מאמר מקיף ומקצועי שיעזור לנו גם למצוא את הדרך החוצה וסיימנו בטעימות מהדיונים הסוערים ב'מועדפים'. הוספנו מדור חדש: **'עבודה שבלב'** - בו פתחנו צוהר לעולמן של עובדות מתחומים שונים.

ארבע כותבות מארבע זוויות ראייה, התבקשו לכתוב על 'לא יוכלו לכבות' מתוך החוויה האישית, תעסוקתית שלהן. עבודה טובה... שווה קריאה:

יש הפעם גם אלגוריה מרגשת במיוחד מאת שירה, הממתינה אחרונה בתחנה - ופוגשת על הדרך את... עצמה.

כל אלו חוברים למגוון הכתבות האהובות שממתינות לנו גם החודש,

עם נופך ייחודי ומלא אור

כזה שלא ניתן לכבות אותו-

גם לא בלילות טבת הארוכים...

...ואם כבר הזכרנו 'ארוכים' - אז אכן, התכנים אכן מתרחבים מחודש לחודש

וזאת בדיוק הסיבה שהתחלנו להפיץ גם את המהדורה המודפסת של הגליון.

אנו תקווה, שאת קוראת את הדברים הללו, על הכורסא או הספה,

לאורה של החנוכיה או בשעה שבתית ומלאת השראה.

ואם לא? אז ממליצות לך בחום לאתר מוקד הפצה סמוך...

פנקי את עצמך בחומר איכותי - את שווה את זה!

חנוכה שמח, מוצף באור תורה

ויוקד בחום מצווה,

המערכת.



היש לי, הקטנה, ערך מוסף?...

ואת עובדת היותו אורב לפתחינו ומצפה לנועץ מלתעות בכל הזדמנות. וזה בעצם מה שקרה כאן.

מפלטפורמות חביבות וידידותיות לסביבה, התפתחה תעשייה שלמה של אלפי עובדות המוצאות עצמן במחוזות שגם בחלומות הכי שחורים שלהן לא דמיינו את עצמן מככבות בעלילה הזרה הזאת. כל אחת מהן היא בסך הכל עוד 'ביט' קטן ב'טראפיק' אדיר המאיים להטביע גם אותה בנחשול עצום מימדים השוטף את העולם המערבי כולו. והנה לנו עוד פרצה מסוכנת, בחסות 'צרכי עבודה' כמובן, שגורמים עוינים רבים מתרגשים ממציאותו, ומחככים ידיהם בהנאה. יש מגוון רחב של סיבות מדוע, ובואו ניתן למשתתפות עצמן להסביר לנו את חלקם. וכאן המקום להדגיש **שאינ מדובר בפורום כזה או אחר, אלא כל פורום שמערב נושאים נוספים מעבר לנושאים מקצועיים, ויוצר שיח בין גברים ונשים.**

ציטוטים? בבקשה:

יש 'עוקבים' קבועים אחרי, והמון כאלו שיש להם תמיד מה להחמיא על כל פרוייקט שאני מעלה, וזה עוד לפני דיונים מעורבים שמתפתחים פה ושם...

*כל האווירה מקררת ונושבת חרדיות חדשה. וכשמכורים לזה, לא שמים לב לזה (או שלא רוצים לשים לב...) ... הרגשתי שזה מקרר אותי לגמרי **ופחדתי שיבוא יום ואני כבר לא אבין מה הבעיה שם...***

דיונים שהשתיקה יפה להם, נישאים בריש גלי...

וואו... כמה קיטורים וביקורות על הסמינרים והתקנונים. אני רק חושבת מה היה קורה לו הבנות היו רואות מה ההורים מגיבים (בעצם, לחוש הם ודאי חשות...)

שלום לכן, אין חולק על העובדה, שאם כל חטאת דור המילניום זאת רשת האינטרנט. לא נרחיב כאן כמובן, רק נציין שבניגוד לנסינות מדורות קרובים לנו, בהם יכולנו לשים X ענק על הניסיון התורן ולדעת שהנושא, פחות או יותר, 'מאחורינו', בעידן הרשת זה לגמרי לא כך. אנחנו לא יכולים להתעלם מיתרונותיה ובודאי לא מהתלות האדירה שלנו בה (ואם יש מישהי שלא, זה כנראה כי היא מעסיקה מזכירה...)

הפעם עולות על הבמה עובדות תחומי העיצוב לסוגין, ועל המסך ברקע ניצבת לדיון סוגיית הפורומים.

זה התחיל עם טפטוף של סיפורים ותיאורים שעבור מי שלא מצוי בעניין, נשמעים כלקוחים מעולמות אחרים. לאט לאט מתבהרת התמונה ואנחנו מבינים שיש כאן סוגיה אמיתית:

בעולם הוירטואלי של ימינו, בעולם בו ההתחדשות וההתמקצעות הבלתי פוסקת, היא אינה עניין של פריווילגיה אלא 'הלחם והחלב' של העובדות - הן מוכרות פלטפורמה מסוג זה. חייבות במה שתאפשר להן להציג עבודות ולקבל ביקורת, לעקוב אחר יצירות של אמנים אחרים, להתעדכן בחידושים, ללמוד כלים נוספים ולא פחות חשוב מכל זה - להיחשף לקהל הלקוחות.

כמובן, שכל אחת תנהג כפי דעת רבותיה. ואם יש מישהי שמסתדרת בלעדיו - תבוא עליה ברכה. אבל, רובן המוחלט של עובדות מקצועות העיצוב צריכות או אפילו מוכרחות פלטפורמה מעין זו.

המציאות הזאת חשובה לא רק להן, יש עוד מישהו שרואה בה מכרה זהב של ממש, ואין צריך להציג אותו בשמו... כולנו מכירים אותו מימים ימימה

זה התחיל עם טפטוף של סיפורים ותיאורים שעבור מי שלא מצוי בעניין, נשמעים כלקוחים מעולמות אחרים.

מתפתחת בעיה חריפה של "זהות שאולה", שכן אדם נמכר לזהות שלו ב'ניק' ('-כינוי' בעגה פורומית), בודק כמה "תודות" ותגובות הוא מקבל, אין מושג עד כמה זה בעייתי!

התחלתי לחשוף את הבית שלי, כאילו אני גרה עם קירות זכוכית. כל מנה אחרונה שיוצאת מהתנור מועלית ישירות לשם, וזה עוד שיתוף 'כשר' מה שנקרא...

אח"כ הייתי מצטטת לבעלי את הדעות/מידע שקראתי (תמיד רק קראתי ולא ענית). וכשבעלי היה שואל: "מי אמר לך? מאיפה שמעת?" הייתי **אומרת לו ששמעתי מחברות במייל...**

היכולת שלנו להביע דעה, עמדה, שיפוט או ביקורת, נותנת לנו תחושת עליונות... הפורום האנונימי מאפשר את המקום לביטוי, שאין לו כל אפשרות ביום יום. ותחושת העליונות מתגמלת במייד.

ההרגשה שאת לא יכולה לפספס וחייבת להגיב עשתה לי תחושה של עבד נרצע....

כשכתבתי תגובות הומניות ויפות נפש, קיבלתי הרבה לייקים (-הסכמות, בלע"ז) כשציטטתי פעם משהו מאחד מגדולי הדור בעניין כלשהו, הוא נמחק מיידית (הבנתי שאם לא עשיתי קידוש אז הגוי עשה את ההבדלה..)

נכנסתי פעם בודדת מתוך סקרנות. שנמשכה

ונמשכה ונמשכה, הבנתי שזה הרסני - מבחינת השקפות אנשים וזמן, וזה השפיע עלי שלילי, ולא הצלחתי להפסיק, ניסיתי מלא דברים... ב"ה המצב הרבה יותר טוב, אבל לצערי התרגלתי לבזבז זמן מול המחשב, **אם לפני זה הייתי רגילה לעבוד צפוף, היכולת הזו עדיין לא חזרה לי**

ושאלה נוקבת לסיום מקבץ הדוגמיות שהובאו כאן:

במה זה יותר טוב מהרשתות החברתיות שאנו כה מתנגדים אליהן??

למקרא השורות הכואבות הללו, זועקת ועולה השאלה:

האם חיי עובדות העיצוב הפקר? האם דמן הותר להישפך?

בתור עובדת מחשבים מתקופת הפרה-היסטוריה, עוד טרם קמו היוזמות החלוצות בתחום הפרדה בתוך החברות, אני רוצה להזכיר לכן שההיסטוריה יכולה לכתוב לנו סיפור אחר. ייזכר לטוב הרב יעקב גוטרמן, ראש עיריית מודיעין עילית, שגרם למהפך אמיתי בתחום התעסוקה הכשרה והשמורה. בפיקוח, בהכוונה הדוקה ובהובלה הלכתית של רב העיר, הגאון רבי מאיר קסלר שליט"א, קרה הבלתי יאומן. אלפי נשות אברכים ואמהות בבית של תורה ועבודת ה', זכו לנשום אוויר נקי ולשוב הביתה בבגדי עבודה שאינם מגועלים.

אני אפילו לא רוצה לחשוב על מה היה קורה לולא אותה מהפכה. לא רק עבור אותן אלו שזכו לעבוד במסגרות הללו. זאת היתה השפעה שפרצה והציפה את עולם ההיי-טק כולו. וכן, אין ספק שהמילה שתיארנו היתה דלה מול מה שחלילה היה עשוי להיות בעולם שהיה מתרחש בתסריט אחר...

משפטים מאובקים מארכיון התקופה היא יספרו על קשת תגובות סקפטיות, ציניקניות, נרגנות, ומלאות תלונה. אבל המציאות בשטח הוכיחה שאפשר: **אפשר להוביל מהפכה.**

ומה שמגיע לעובדות הייטק, מגיע בדין גם לעובדות מקצועות העיצוב.

אסור לנו להפקיר אותן בשטח. זהו לא מעשה של יחידות, אלא של כולנו כציבור.

אם ניתן היה להקים מבנים פיזיים נפרדים, ודאי שניתן להקים אזורים וירטואליים בהתאמה מלאה. כאלו שניתן יהיה לפרנס דרכם בכבוד. ואין כבוד אלא...

**נכנסתי פעם
בודדת מתוך
סקרנות.
שנמשכה
ונמשכה ונמשכה,
הבנתי שזה
הרסני - מבחינת
השקפות אנשים
וזמן, וזה השפיע
עלי שלילי,
ולא הצלחתי
להפסיק**

חברותינו האהובות, אנחנו איתכן. אתן חשובות ויקרות לנו מכדי שנאבד נתח יקר כל כך מעצמנו.

בואו יחד נזעק את הכאב. לא נכחיש ונחשוב שהמוגלה שהצטברה היא סוג של עי(צוב חובה - היא לא.

נשמתכן הטהורה, ביתכן הקדוש ועם ישראל כולו - זקוק לכן. חמות, מחוברות וקרובות לה' יתברך.

ולא, לא רק בגלל ההשפעה שיש לכן על כולנו דרך הכלים המופלאים שזכיתן להן, יכולת ההשפעה דרך עולם המדיה. זה בהחלט גם חשוב, אבל לא רק.

אחת הסכנות האורבות לפתח אותם אזורים, היא לא השאלה האם יבוא יום ונוכל לכבות-

אלא האם יבוא יום בו, חלילה, לא נרצה להדליק...

ובזאת אני מרשה לעצמי לפנות לכולנו, ציבור הלקוחות של העובדות הללו:

האם נוכל לומר "ידינו לא שפכו את הדם הזה?"

נאזין לקריאות המצוקה נוסח "אני בתחילת גמילה.... משתדלת ממש. ראיתי שאין לי חיים..." ונעזור להן להפוך את התהליך לאפשרי.

נעודד את אלו המפרסמות מרכולתן בערוצים כשרים, נוכיח להן ולעצמנו שאנחנו לא באמת נפלנו, זאת

היתה הטייה מכוח האינרציה שאף אחד לא התכוון ורצה בה, זכינו ואין אנו נופלות בהגדרה של 'רשעים

הם ברשות ליבם' - ואנחנו מאלו שנאמר עליהן 'צדיקים ליבם ברשותם'.

....

ואי אפשר לסיים בלי להביא עוד סיפור אחד מיני רבים:

...גזל לי המון זמן והכניס לי המון רעיונות הזויים לראש, התמכרות

שהיתה חזקה מהכל.

יום אחד חוויתי חוויה מטלטלת של פחד מוות אמיתי ושם ברגע האמת

החלטתי

שה' השאיר אותי חיה

ואני לא נוגעת יותר ב...

כל היום הלכתי בתחושה של גיבורת כוח, הרגשתי חיבור גדול לה'...

בתפילת מנחה התפרץ מתוכי בכי גדול...

ואז, בתהילים היומי שאני קוראת יצאו לי הפסוקים הבאים שהעבירו

בי צמרמורת:

"..לך ה' אזמרה..אשכילה בדרך תמים..לא אשית לנגד

עיני דבר בליעל עשה סטים...לא ידבק בי..".

חכם לומד מניסיונם של אחרים, בואו לא נחכה לרגעים

של 'פחד מוות אמיתי'...

כל אחת מאיתנו, יודעת בעצמה, מתי היא מרגישה

בנוכחות ה' יתברך, ומתי היא מרגישה מתרחקת...

יצאנו לעבוד מכורח השעה, אבל לא ניתקנו עצמינו

חלילה מאהבתו יתברך עלינו וממנו אליו. כמה מרגש

לראות איך מחזק אותנו המלבי"ם ברגעים הקשים הללו:

"רואים אנו כי מים רבים לא יוכלו לכבות אהבה.

הראיה העליונה אל אלקיה. רצה לומר שכל פתויי

היצר וחמדת הכח המתעורר לא יכלו לבטל אהבת נפש

שלמה לאלקיה: וגם נהרות. השוטפים שהם תהפוכות

הזמן ורעת העולם: לא ישטפוה. עד שאם יתן איש כל

הון בעבור אהבת ה' בוז יבוזו לו. כי לא דבר קטן ינתן

מחירה כי מטבע האהבה הגדולה הזאת שימסור עליה

את נפשו ומאודו"

שומה עלינו למצוא דרך, לעבוד - ולעבוד את ה'!

דרך שלא תכבה אותנו גם במים רבים,

תיבה לצוף בה מעל המים ולשוט בנהרות - שלא

ישטפנו חלילה, כדברי רש"י הקדוש שם:

"ואף על ידי פיתוי והסתה"

יחד נצליח בעזרת ה',

לאה



אני עובדת בחברה בינלאומית. היום החופשי שלנו זה יום ראשון, ובימי שישי כולנו צריכות לעבוד. בימי שישי הקצרים אני מסיימת את העבודה אחר חצות. אמנם אני מכינה את כל השבת מראש, אבל שמעתי שצריך לסיים את העבודה בחצות. האם אכן זוהי ההלכה?

להדגיש, שגם בשעה שאין איסור הלכתי לעבוד, חובה עלינו לדאוג לכך שצרכי השבת יהיו מוכנים בזמן בכדי שנוכל לקבל את השבת הנכנסת בנחת וברוגע.

חישוב זמן מנחה: זמן מנחה גדולה הוא חצי שעה זמנית אחר חצות היום. זמן מנחה קטנה הוא שלש וחצי שעות זמניות אחר חצות היום [חצות היום היינו כשהשמש באמצע השמים, ולא בשעה 12]. זמן זה משתנה לפי זמני הזריחה והשקיעה, ואין כאן המקום לפרט את אופן החישוב. למעשה יש לעיין בלוח בכל יום מהו זמן מנחה קטנה או גדולה. באופן כללי השנה שנת תשפ"א זמן מנחה קטנה נע בשעון חורף בין השעות 14.27 (תחילת כסלו) ל 15.20 (בתחילת ניסן), ובשעון קיץ בין השעות 16.20 (אמצע ניסן וסוף אלול) ל 16.50 (אמצע תמוז).

מפאת כבוד השבת, בכדי להכנס לשבת בנחת ורוגע, אסרו חז"ל לעשות מלאכה שלא לצורך השבת ביום שישי מן המנחה ולמעלה. מלבד זאת קבעו חכמים שהעושה מלאכה בזמן זה אינו רואה בה סימן ברכה. יש דיון בפוסקים האם מדובר על זמן מנחה גדולה או על זמן מנחה קטנה. להלכה פסק המשנה ברורה שהמקל לעשות מלאכה עד זמן מנחה קטנה לא הפסיד. האיסור הוא דווקא כשעושה מלאכה בקביעות אבל מותר לעשות מלאכה באופן ארעי גם אם מקבלים עליה שכר.

ולפיכך: מותר לעבוד עבודה של קביעות גם אחרי חצות, עד זמן מנחה גדולה. גם אחרי זה אפשר להקל עד זמן מנחה קטנה. אחרי זמן מנחה קטנה אין לעבוד בקביעות אבל אם זו פעולה קלה שלא לוקחת הרבה זמן, כגון שליחת מייל, הדבר מותר גם אחרי זמן מנחה קטנה. יש

מתוך דברי התשובה של החודש הקודם הבנתי שיש אסור לנשים לעשות מלאכה בר"ח, ברצוני לשאול: א. מה הטעם של איסור מלאכה זה? ב. למה האיסור הוא רק לנשים? ג. אלו מלאכות אסורות?

תפירה וכביסה. לגבי כביסה במכונה היות שאין בה טורח יש מקילים [לדעת המחמירים בכיבוס במכונה אפשר להכין את המכונה והבעל ילחץ על כפתור ההפעלה].

האיסור כולל עבודה בכדי להשתכר, כגון אישה שתופרת לפרנסתה. אמנם אם הוא דבר האבד מותר לעשות מלאכה, כי אינו חמור יותר מחול המועד שהותרה בו מלאכת דבר האבד. במקום צורך יש לשאול רב האם יש מקום להקל יותר לפי הנסיבות.

א-ב. נהגו נשים שלא לעשות מלאכה בראש חודש. ודווקא נשים ולא גברים. דבר זה אינו "עונש" לנשים אלא "פרס". כיון שהנשים לא פרקו את נזמיהן לעגל ניתן להם ראש חדש כיו"ט. מנהג זה הוא הלכה וחובה, ולא רשות. האיסור מתחיל מכניסת ליל ר"ח עד סוף היום. כשיש שני ימים יש מקילים ביום הראשון (שהוא השלמת החודש הקודם), ולמעשה נהגו להחמיר גם ביום הראשון.

ג. אלו מלאכות אסורות - הדבר תלוי במנהג. למעשה נוהגים לאסור

משואה מהשואה

מוקדש לסבתי
יהודית הלר ע"ה
ילדת מסתור בבודפשט
בימי האימה
ליום הקדיש הכללי
שנקבע גם כיום היארצייט
של אביה הי"ד
שנהרג בשנות המלחמה
ועקבותיו לא נודעו

הִיָּה אָסוֹן כְּבֵד
נוֹתְרָה הַנְּקָמָה,
הִיָּה הַרְבֵּה צָרִים
נוֹתְרָה הַנְּקָמָה,
הִיָּה הַרְבֵּה קְבָרִים
נוֹתְרָה הַנְּשֻׁמָה...

שָׂרְפוּ אֶת הַמִּסְגָּרָת
נִשְׁאַרָה תְּמוֹנָה,
לְקַחוּ הַכֹּל
נִשְׁאַרָה הָאֲמוּנָה!...

הִיָּה הַרְבֵּה צָרוֹת,
נוֹתְרָה הָאֲהֻבָּה,
נִשְׂרָף הַבַּיִת
נִשְׁאַרָה הַלְּהֻבָּה,
מְלִיוֹנִים נְהָרְגוּ
נוֹתְרָה הַרְבֵּבָה...

עָקְרוּ אֶת הָעֲצִים
הִשְׁאִירוּ הַשְּׁתִילִים,
לְקַחוּ אֶת הַגְּמָרָא-
נוֹתְרוּ הַתְּהֵלִים,
לְקַחוּ אֶת הַשִּׁירָה,
נוֹתְרוּ לָנוּ מְלִים...



חודש טבת

לא יוכלו לכבות

ושוב, מצלצלים דברי רש"י על יעקב אבינו שראה את כל אלופי עשיו הכתובים בפרשה, תמה ואמר מי יכול לכבוש את כולן? והיה דומה לפחמי שלא ידע היכן יכנסו ערימות הפשתן האדירות, עד שעבר פיקח אחד ואמר: ניצוץ אחד משלך בדמות בית יוסף להבה מכלה את כל בית עשיו שיהיה כקש.

שוב ניצבת ההקבלה. זה מול זה, התמודדות על אותו שטח, על אותו עניין.

מחד, ממלכת יון וגרורותיה ומנגד עם ישראל או ליתר דיוק - ניצוץ משלהם, להבה.

ושוב, ראש חודש טבת בשיאו של חנוכה.

ושוב, הנרות הללו, נרות קודש הם, מרצדים, רועדים, מזכירים ומפרסמים את נס ניצחון בית חשמונאי על ממלכת יוון.

ושוב, יחד עם אותו הנס מזכירים נרות החנוכה בלילות טבת את אותם רבים שקמו וגם נפלו אחרי ממלכת יון העצומה, אלו שהמשיכו דרכה - וגם הם נפלו ואינם עוד.

ושוב, עולה תמונת אותו משל על ערמות הפשתן שהועברו על גמלים טעונים בשוק והנה נר חנוכה שדלק בפתח חנותו של חנווני נאחז בהם ונשרפו כולם, ואין החנווני חייב מאומה. שהרי, נר חנוכה זה (המשנה)

נר חנוכה מאיר 'החוצה', מאיר לתוך החול והחושך -

עומד לו יהודי ומתפלל, שובת בשבת מכל מלאכה ועושה אותה 'קודש', מתעלה במצוות. שלוש פסיעות מבדילות בינו לבין העולם כולו אך רק יפסע אחורה, תסתיים השבת תיגמר התפילה וכאן כבר מתחיל עולם אחר לגמרי. העולם הגדול ושוק החיים, יש בו חכמות רבות ושונות יש בו כישורים וכשרונות נדירים ויש בו יופי ואפילו ערכים יפים ונעימים לאוזן ולעין. וזה נראה גדול, זה נראה הרבה!

בטבע העולם יצא עשיו ראשון, לו משפט הבכורה. אלופי עשיו דומים לגמלים טעונים פשתן שגורמים לבהלה - מי יוכל לכבוש את זה? הרי יש יופי שאי אפשר להתכחש אליו.

ממלכת יון הייתה הראשונה שקידשה מלחמה על מושגי קדושה. אתה בן מוות בממלכת יון על שמלת את בינך או שמרת את השבת!

עד שבא פיקח אחד ואומר כל זה מתכלה כרגע כי זה הבל אותו היופי הזה, הבל שנשרף באש ונמוג. רבים שנמסרים ביד מעטים וגיבורים ביד החלשים וטמאים ביד טהורים וזדים ביד עוסקי תורתך. נר חנוכה הוא נר שמפרסם את נס הניצחון שיש **בכוחו של ניצוץ אחד אמיתי של קודש להבעיר את החול**. אותה חצי שעה של 'אור' משקיעת החמה או מצאת הכוכבים שמאירים הנרות אל תוך הלילה כאילו אומרת לנו: כל אותה חיצוניות מרשימה היא חומר בערה לאותו הנר אחד של קודש.

(עפ"י שיחות הגאון ר' שמשון פינקוס על חנוכה)





לנס חנוכה זוכים בזכות 'מסירות נפש'

על אותו הדור אמרו מה לך יוצא להיהרג ומה לך יוצא להישחט? יהודים מוצאים להורג כחלק משיגרת גלות יון. על מה? 'על שמלתי את בני, על ששמרתי את השבת'

יון בגרותיה, מה היא אומרת, מה היא מכריזה? יש לה אמירה - אנחנו לא ניתן שיהיה מושג כזה, שייזכר שם שמים. זה לא מתאים פה בעולם הזה.

החיים מתאימים להרבה דברים יפים, מתאימים לחכמה של יון אבל בשום פנים ואופן אין בהם מקום לתורה של ישראל! אנחנו נראה לכם שאי אפשר כך. תיווכחו לראות בעצמכם שאין לזה עמידה ואחיזה במציאות.

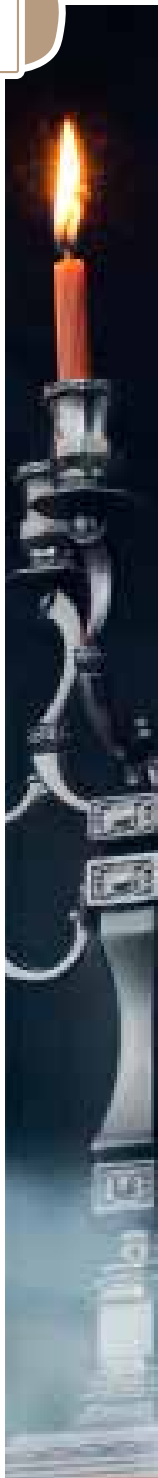
איך עונים לטענה חמורה כזו? איך יתגלה שההפך הוא הנכון ומציאות העולם השפל היא, ודווקא היא המתאימה לקדש שם שמים?

אמרו בני אותו הדור במעשיהם - אם החיים תחת ממלכת יון לא מאפשרים לשמור את התורה והמצוות, נבחר לנו המוות מהחיים!

ובזה זכו לנס של חנוכה שמסר הקב"ה ממלכה של רבים ועצומים ביד מעטי הכמות והיכולת בנסי המלחמות שארעו פעם אחר פעם בלי שום פרופורציה בין הצדדים ובלי שום היגיון, לניסים האלה זכו מכח של מסירות נפש. מתוך שבאו החשמונאים למסור את נפשם על קדושת שמו של הקב"ה שלא יתחלל זכו לאותו הנס.

ועוד שורה של טבת -

יש עוד דרך למסור את הנפש, ביד כל אדם להשקיע מכוחו, זמנו, תכונות נפשו, רצונותיו ומאוייו בתחומים שונים - ולוקח הכל לכיוון אחד ואליו מייחד את כל אשר לו, הוא 'מוסר את נפשו' על הדבר!





לכבות את האהבה

באופן עקרוני להתקשר לרשימה ארוכה של אנשי קשר פוטנציאליים, לפטפט על דא ועל הא והזמן יעבור. אבל החלל הזה יקר לי באופן כלשהו, בשביל שאמרתי אותו לחינם.

אף אחד לא מחפש אותי. מי רציתי שיחפש אותי? מה רציתי שיכתבו לי? אם הייתי יכולה עכשיו לבחור כל מה שאני רוצה והיו נותנים לי, מה הייתי מבקשת? מה היה משמח אותי ומתחבר למקום הצמא הזה?

מה אני מחפשת שם, עוד מייל שרשרת על הגרלה מדהימה? עוד דיוור על קורס מקצועי או עלון שבועי? ואפילו אם זו היתה חברה שלי שאני אוהבת ומעריכה שכותבת אישית אלי, מה היה משמח אותי ממש, עד אותו מקום של ילדה קטנה?

אני כבר הרבה שנים פה יחסית, וכבר יש לי ניסיון מה עם עצמי. ניסיתי את אותם דברים הרבה מאד עד שאני כבר יודעת מראש שזה לא עוזר. שיחת חברות רגילה זה כיף ונחמד, אבל זה לא. מילים מפרגנות על הישגים עושות נעים לרגע, אבל זה לא. סיפורת איכותית זו חוויה והסחת דעת לא רעה, אבל זה לא. ואם נרד בסולם הסיפוקים- שוקולד מהארון, אפילו חבילה שלמה חלבית, זה גם לא.

הכי קל להתיימשש בפנים, אפילו בלי לשים לב, ולטרוק בפעם המיליון את הדלת על הילדה הצמאה. די, אין כאן כלום בשבילך. את יודעת בעצמך, אין לי מה לתת לך. אין לי מה להציע לך עוד כדי לשמח אותך. כל מה שאת צריכה לכאורה כבר קיים, תסתכלי בעצמך:

משפחה חמה, בית, משפחה, שגרה. הכל נמצא כאן סביבך, תלמדי להסתפק בזה, או שתפסיקי כבר לבקש.

ואז ללכת לקפל כביסה, ולרוץ הלאה ממשימה למשימה עד שכבר אחת

די, תכבי כבר את המחשב. למה את עדיין כאן?! כבר לילה, וחושך, ועבדת כל כך קשה להשכיב אותם ועכשיו הם סוף סוף ישנים. השקט המיוחל ממלא אותך מאוזן עד אוזן, הבית משתרע סביבך מלא באפשרויות אין סופיות, המיטה קורצת אליך מהחדר ומזכירה לך כמה התגעגעת אליה עד כלות בחמש אחר הצהריים. את יודעת מעצמך כמה כל דקה שלך שווה זהב, השעון מתקתק את השניות היקרות, עוד הרף עין כבר בוקר שוב, די תכבי.

לא מכבה. למה, חשוב לי לבדוק בעיון מה שלחו ברשימת תפוצה ענקית, ועוד הדגישו בכותרת שחובה לקרוא? ואם אני נוהגת לזרוק את עלוני הפרסום החינמיים עוד בכח הקטן שליד תיבות הדואר, ממתני נהייתי פראיירית לפתוח פרסומת איזוטרית בקידום מכירות?

זה בכלל לא המייל, זה משהו אצלי, אצלי.

גם היום ממלאת אותי התחושה המוזרה הזאת של געגוע. לא יכולה לתת ליום להיגמר כך מאליו, כי בתת מודע אני עדיין מחכה.

למשהו מעניין שיקרה.

למישהו שייזכר בקיומי,

לתשובה שאני מאוד רוצה לקבל אבל עדיין מתמהמהת.

למשהו שיסיח את הדעת מאינסוף המטלות וכל טלטלות היום שהשאירו אותי כל כך מיוגעת,

לחברה, למשמעות, להנאה, לחוויה,

למילה טובה,

אולי גם להרפיה, לבריחה לחופש, לחזור להיות קצת ילדה קטנה ולא חייבת כל הזמן.

משוטטת בחוסר מנוחה, בודקת בטלפון, בודקת במייל, אין חדש. יכולה

רק למפרע
אני יודעת,
שהשקט הזה,
המטריד,
שמעיר בי את
הגעגוע הרדום
-הוא טוב, כל
כך טוב.
הוא החלל
הפנוי בו משהו
בי מחכה
להיברא.

כשיש כל כך הרבה קווים בשטח, את חייבת לאתר מסלול מותאם עבורך!!!

המסלול המרתק

תוכן מתחדש בתדירות
(כמעט) יומית.
(העצמה אישית, הבית היהודי,
חינוך ילדים, תעסוקה ועוד...)

המסלול המהיר

שלוחה ייחודית
לשיעורים קצרים.
בין 10-20 דק' למבוק.

המסלול המוזל

שותפה? זה חינם!
ואם לא? מסלול מנוי
במחיר משתלם!

- מבזק רוחני מעצים**
- ראשון: הרב אוריאל סופר שליט"א
 - שני: הרב צביאלי בן צור שליט"א
 - שלישי: הרבנית רינה תרשיש שליט"א
 - רביעי: הרב חנוך דרורי שליט"א
 - חמישי: הרב טודרוס מילר שליט"א
- ממתין לך מידי יום בשלוחה 1**

מנויות

(תשלום חודשי לשנה,
אין אפשרות לחודשים בודדים)

שותפות

(תרומה קבועה להחזקת השמורה,
קבלת הסבות על-הדרך, וגם טופס 46)

איך נרשמים?

פתיחת הקו תבצע עד יממה אחר הרישום (בימי עבודה)

עשרה וחצי בלילה במקרה הטוב, ושוב ניצחתי אותה. אפשר כבר לצנוח ולישון בלי לחלום. עד הבוקר זה עובר.

ויש את האופציה השנייה, שתמיד פחות קלה בהתחלה. לתת לרגע האמיתי הזה לא לברוח. כן, עשיתי היום כל כך הרבה מאז שפתחתי את העיניים בבוקר, וזה הרגע הראשון בו יש לי פתאום שקט של ממש. רק הרגע הקיום היותר פנימי שלי מתעורר. ה"למה" שבשבילו אני רצה כל כך הרבה, מתעורר סוף סוף ומבקש את שלו. הנפש מתגעגעת, ועמוק בפנים היא יודעת למי, כי יש רק געגוע אחד בעולם, וכל יתר הכיסופים רק מתחפשים אליו.

רק למפרע אני יודעת, שהשקט הזה, המטריד, שמעיר בי את הגעגוע הרדום - הוא טוב, כל כך טוב. הוא החלל הפנוי בו משהו בי מחכה להיברא. הוא המקום בו אבא שלי מחכה לי שאהיה איתו בקשר, שאבוא להתפלל, לשתף ולהיות. זהו המקום בו מחכה לי כזאת אהבה, שמשקה את כל החללים הצמאים שנפערו בי מאז שנולדתי ועד היום הזה. המקום היחיד בו אני יכולה להיטען באהבה שתציף אותי ותשקה את כל אלו שסביבי, שתלויים בי ומחכים.

כי את הגרביים אם לא הספקתי, הילדים יכולים לקחת גם מהערימה ולא רק מארון, והם מחממים אותו דבר. אבל אמא שהיתה לה תפילה אמיתית ומטעינה בלילה הקודם ואמא שלא, לא מחממת אותו דבר.

השנים עוברות על פני עמוסות, מחייבות, דורשות, ובלי רגעי השקט האלו לא היה לי אף פעם מקום להיות. אני רוצה לא רק לעבור את החיים שלי אלא ממש ממש לחיות, להסתכל אחורה ולראות איך משהו בי גדל, איך המקום הפנימי שלי מתרחב, איך כל יום הביא לי ד"ש אחר בדרך אחרת, מאבא שנמצא ואוהב.

כל יום אני שוכחת מחדש. אבל באותם רגעים של אמת יודעת שוב בבהירות שכל הבחירה שלי תלויה באותו רגע חמקמק, בו אפשר לטרוק את הדלת על רגע הגעגוע או להקשיב לו ולתת מענה. לפנות לאבא, לקבל את החיבוק והחיבור וההטענה העמוקה. להיזכר שזה מה שחיפשתי, כי אין מים אחרים בעולם שירגיעו את הצמא, אין מים שיוכלו לכבות את האהבה.



אותך אי אפשר לכבות

"אני כל כך מחוברת לשם.. כבר חמש שנים אני נותנת את עצמי, משמונה עד שלוש כל יום. את יודעת כמה הצעות ייעול הכנסתי למערכת? כמה שיפורים?! ואת יודעת, נעים לי שם.. אני מניחה מדי יום פרחים טריים באגרטל במשרד, ככה שיהיה נחמד.. דואגת לקפה משובח.. זוכרת את התאריכים של ימי ההולדת של הקולגות, זוכרת לפנק.. מעריכים אותי...ועכשיו.. עכשיו הכל נגמר. ו... אחותי אומרת לי די לבכות שיפי, דמעות לא מבזבזים על עבודה. שומרים אותם לדברים שחשובים באמת. שומרים אותם לתפילות על הבית. זה המקום היחיד שבאמת שווה באמת לבכות עליו.."
היא מרימה אלי עיניים אדומות.

"תגידי לי, אם אני בוכה ככה, זה סימן שנתתי יותר מדי? שהלכתי לאיבוד איפשהו? שהלב שלי היה מונח עמוק מדי במשרד?"

אני נעצרת לרגע, היד על סיר הפסטה. חושבת על תמהיל הדמעות -על הבושה, הכאב, המצוקה ועל השאלה שמזדקקת מתוכן. צלולה צלולה.
אם נתתי יותר מדי.

אם הלב שלי היה מונח שם במינון לא מדויק. אם יש בשבילי כאן שיעור בבירור המתמשך של כולנו- המהות שלי כאישה יהודייה מול המציאות שלי כאישה עובדת.

אנחנו נמצאות שם, בחוץ, נתח עצום של זמן מתוך היממה. נדרשות להפעיל את מיטב כישורינו, צריכות להצטיין, להוכיח שאנחנו מועילות, ראויות לטפיחה על השכם. ובו זמנית, להישמר מהמגנט רב העוצמה שמושך את הזהות-לפעמים בכח גדול- אל המקום המצטיין, הנחשב, המצליח. לא לתת לו להאפיל על בניית הקן והקשר האמתי

תגידי לי,
אם אני
בוכה ככה,
זה סימן
שנתתי
יותר מדי?
שהלכתי
לאיבוד
איפשהו?

שיפי לא התיישבה על הכיסא הקבוע, כמו תמיד כשהיא קופצת לביקור. היא הסתובבה במטבח, ידיה נוגעות בקומקום בלי ללחוץ על הכפתור, פותחות את ארון הקפה, סוגרות, עיניה משוטטות בלי להיעצר עלי אפילו פעם אחת. ילדיה-לעומתה- דהרו בחדווה אל החדר, לחפש אחרי החיילים שהם כל כך אוהבים. שיפי לא קראה אחריהם -כדרכה- לא לשכוח לסדר ושחשוב להשאיר את החדר כמו שהם קיבלו אותו.

"מה שלומך שיפי?" הטלתי את הפצצה.

כששואלים מה שלומך ובאמת מחכים לתשובה, זה סוג של פצצה.

היא הזדעזעה. הגוף שלה קרס לתוך הכיסא הסדוק על יד הקיר. בכוח כלאה את דמעותיה ואמרה בשפל קול.
"פוטרת".

היא הליטה פנים לוהטות בכפות ידיה והמטבח ההומה כמו עמד מלכת. פוטרה. אישה בת שלושים, חכמה, מיומנת וחרוצה, אישה שנתנה את הנשמה בעבודה יום אחר יום, במשך חמש שנים - פוטרה.
אני מחפשת מהר מילים להציל אותה.

יש עוד מאות אלפים כמוך.. מיליון, ליתר דיוק, וזה רק בישראל. והעולם כולו בחל"ת, הציוויליזציה מפוטרת, וזה בכלל משבר גלובלי! וזאת הקורונה, לא את. את הרי שווה באמת.

"גם הבוסית אמרה את זה..."

אמרה ושלחה את זרועה לפנים. צמיד יפהפה עיטר אותו, אבני סברובסקי עדינים בירוק העמוק שהיא כל כך אוהבת.

"צרכו מכתב... אמרו תודה.. על הכל... על כל מה שנתתי.. ו.. זהו זה.."
בשקט הנחתי ספל קפה לידה. ועוגייה שאהבה במיוחד. דמעותיה נמהלו בקפה.



אש הנאמנות קטעים מתוך שיחתו של האדמו"ר מסלונים שליט"א, מתוך הספר "דרכי נועם" - "ומצאת את לבבו נאמן לפניך".

ופעמים אחרות, מגיע הרפיון, דווקא מתודעת החשיבה שלי.
וכי יש הגיון להיות שונה? האם יש סיכוי שאשפיע במשהו על עולם שכולו
במגמה ברורה של 'כווולם'?...
אין לי כח. אין.
האמנם?....

כולם עושים. כולם קונים. כולם גולשים. כולם מצ'אטטים. כולם משתלמים.
כולם מתדיינים.
נכון, שזה לא תמיד מה שנכון. אבל...
אין לי הכח להיות אחרת.
פעמים, שעייפתי מלשחות נגד הזרם,

רצונם הוא רק "לעשות רצונך אלקי חפצתי", והתחבאו במערות
ושם קיימו את המצוות בתנאים איומים. וכפי שמתואר במדרש
(ויק"ר לב.א), מה לך יוצא ליסקל על שמלתי את בני, מה לך לוקה
בפרגול על שעשיתי סוכה ... על שעשיתי רצון אבי שבשמים.
ומה חשבו אותם חסידים, וכי כמה זמן ניתן להתחבא במערות, ועד
מתי ימשך הדבר.

... בימי החשמונאים, כאשר רבים מבני ישראל נהו אחרי תרבות
יון שהתפשטה בעולם, ונוצרה תופעה חדשה של מתיוונים, שלא
רק עזבו את דת ישראל, אלא ביקשו להתמזג כליל עם תרבות
יון ולחדול מלהיות יהודים. הייתה זו מכה חדשה שמעולם לא היה
כמוה בישראל. והחשמונאים לא יכלו לראות כבלע את הקדש, איך
אבר אחר אבר נחתכים ונופלים מעם ישראל. ואש הקנאות שבערה
בנפשם יצרה את אותה כת קטנה של חסידי עליון באותו הדור שכל

ילדים תוך סיכון של סקילה, זאת סוגיה יותר מהותית אפילו יותר מעוד
קליינטים לעסק... ובכל זאת, היו את אלו שלא נכנעו.
בודדים אמנם - אבל קיימים.
ואנחנו עומדות ותמהות, כמהות להבין - איך? מהיכן הכוחות?

מצטער, פטור מן הסוכה. מילה? האם היא מג' עברות חמורות שמוסרין
עליהם את הנפש?
ודאי שהיה להם פתחי מילוט וסיבות רבות שלא ללכת בדרך הקשה...
ובכל זאת, הם פסעו בה.
זה לא קל. לא כל כך 'נח' לבנות סוכה תחת צליפות פרגולים, ולמול

אחד, אמר לו: מלך, אל יפול לבך עליך ואל יהי עליך אימה של כלום,
חיך שאיני מניחך עד שתיכנס לפלטרין שלך" (ספרי) - כך מתאר

"משל למלך שיצא הוא וחיילותיו למדבר, הניחוהו חילותיו במקום
הצרות ובמקום הגייסות ובמקום ליסטות, והלכו להם. נתמנה לו גבור





המדרש את **נאמנותו של אברהם אבינו עליו השלום, לריבונו של עולם** - **"ומצאת את לבבו נאמן לפניך"**

והנה יש להתבונן. וכי אדם אחד, גיבור ככל שיהיה יכול להילחם עם גייסות שלמים? ... ומה תועיל הבעת הנאמנות שלו?

והביאור בזה כי הילוך מחשבתו של הנאמן אינו עוסק כלל בשאלה האם יוכל לעזור או לא, המחשבה היחידה המפעמת בליבו היא: **איך אפשר לעמוד מנגד במצב כזה, איך אפשר להשאיר את המלך ככה ברוח נפולה במקום הסכנה? וכי יעלה על הדעת שאני אלך לדרכי ואת נפשי הצלתי והמלך ישאר בודד לנפשו?**

כך אברהם אוהבי, מרוב אהבתו להקדוש ברוך הוא שיקדה בו כרשפי אש, ומגודל הנאמנות שבלבבו, לא יכול היה לעמוד על עצמו לראות בצער המלך... המצב הזה הביא בו סערת רוח עזה שמוכרחים לתת

למלך הרגשה טובה בשעה הקשה הזאת, לאמר: איך לבד, יש לך אוהב נאמן המוכן להקדיש את כל חייו עבורך, ומתוך כך קפץ ונשבע חיך שאיני מניחך עד שתכנס לפלטרין שלך.
גם אם לפי השכל וההגיון לא יכול לבצע זאת, אך מגודל החיבה והנאמנות לא יוכל לנהוג אחרת.

כאשר הנאמנות בוערת באדם כמו אש היא גוברת על כל הגיון, עד כי שום חשבון שכלי לא יעצור בעדו מלומר 'הנני'... הוא מקדיש את חייו כל כולו למטרה הזאת... ואפילו אם כל העולם יעזוב אותך, אני איני מניחך.

ואיך יש בכוחו של יחיד לחולל בעולם מהפכה כזו שלא היה כמותה... ואיך הצליח להפוך ממצב של כל העולם מעבר אחד על להחיות כל באי עולם להקב"ה?

איך באמת?

אני יוצאת לפרנס, צריכה לחתור למטרה הברורה - להגדיל את חשבון הבנק. וכי אוכל לוותר על מקפצות תעסוקתיות? וכי אוכל לבצע מהלכים משוללי כל הגיון כלכלי? וכי אוכל לנהוג אחרת מכל העולם?...

כן! יש לנו את הכח!

ירשנו אותו עוד מאברהם אבינו ע"ה, ומגובות אנחנו בהבטחה מבעל הכוחות כולם:

”

"הקל בתעצומות עוזך" - 'עוזך' גבורתו של הקב"ה נמצאת אצל בעלי עצומות הנפש, הקב"ה נותן להם כוחות עליונים של עוז וגבורה בכדי שיוכלו למלא את השליחות שנטלו על עצמם...

וכך בכל הסתר ובכל מצב קשה, אם ימצאו יהודים שתבער בהם אש הנאמנות ויפקירו עצמם לגמרי, יקבלו את הכח להתגבר על כל ההסתרים, ויוכלו לשנות פני העולם.

עכשיו מובן יותר, מאיפה היה להם, לחשמונאים בדור בו תרבות יוון הציפה את הכל, את העוז והתעצומות לצאת להלחם. ה'מי לה' אלי' היה להם בגנים, דלק להם בנשמה, זרם להם מדורי דורות... "מצאתי את עבדי נאמן לפניך":

”

ומכח אש הנאמנות גם יצאו החשמונאים למלחמה נגד היוונים. מלחמה, שלא היה כל סיכוי לנצח בה... הם הפקירו עצמם לגמרי ומסרו למות נפשם לצאת למלחמה על כבוד שמים המחולל, מבלי

לחשוב אם יש להם סיכוי. הם.. הם לא יכלו לשאת את המציאות של "ופרצו חומות מגדלי", זה בער בהם כאש אוכלה ולא מצאו מנוח לנפשם.

אם גם כך בוורת אש.
אש של קרבת ה' ואהבתו,
אש של נאמנות...

דעי, שהאש הזאת - לא תוכל לכבות!
זה קשה... ולא תמיד את מרגישות בפיסגה?
את בחברה טובה:

”

ואמנם, המושגים הללו גדולים ורמים מאד, ואדם עלול לחשוב איזו ושייכות יש לי לדרגות כה נשגבות, אבל באמת, יש שאיפות ומאוויים שהם בבחינת 'אראנו ולא עתה אשורנו ולא קרוב', הם כל כך רחוקים מהאדם עד שאי אפשר אפילו להגדירם כשאיפת החיים, אבל 'אליו

הוא נושא נפשו'.

עצם המחשבה וההתבוננות בהם מחממת את לבו ומרוממת אותו, כמי שאומר אני יודע כמה אני רחוק מזה, אבל יש בלבי פינה חמה מאד לרצונות ולמאוויים האלו ואליהם הוא נושא את נפשו

עצם הרצון שלנו להבעיר את הגחלת,

לשאת משואה מדור לדור - כזאת שלא תכבה את מול רוחות התקופה-
זאת לבד דרגה עצומה ונשגבה עד מאד

”

אשרי אלו שמשאת נפשם היא ארוממך אלקי המלך, שכאשר הם רואים את עיר האלוקים מושפלת עד שאול תחתיה הם מקדישים חייהם להמליך את הקב"ה בעולם, ואשרי מי שזוכה לפחות פעם אחת בחיים להרגיש בלבבו את הטעם של 'חיך שאיני מניחך עד

שתכנס לפלטרין שלך',

ואם לא בא להרגשה הזו, לפחות יצפה ויערוג לה מי ייתן ואזכה לפחות פעם בחיי להרגיש את טעמה.

יכולה לכבות?

■ את המחשב



אנשר. הנה, התחלנו.

פתחנו מסך, כתבנו משהו בשורת חיפוש, קראנו מי אומר מה, הגבנו והוספנו אייקון. הצצנו רק לרגע, כבר נפגענו. חיכינו לעוד שורת חדשות מתעדכנת, צחקנו, התרגשנו, נזכרנו שיש לנו מה להוסיף. אנחנו במשרד, או אולי עובדות בבית, המחשב הוא רק כלי עבודה, ובכל זאת מתקשות לכבות. מה מושך אותנו בחבלים עבותים? איך קורעים אותם ולוחצים על מתג כיבוי? סיפורים אישיים, תובנות חשובות וכלים מקצועיים בכתבה שצריך לתלות על המסך.

לפני בערך 9 שנים, הרבה לפני שעבודה מהבית היה בכלל נושא, הציעו לי עבודה, עבודה מהבית כשרה לחלוטין. החברה כולה היתה מורכבת מנשים חרדיות והאינטרנט היה עם סינון מצוין.

חשבנו קצת על העניין של להכניס מחשב הביתה כי הסיסמה של בעלי תמיד היתה: 'הסינון הכי טוב הוא פשוט לא להכניס את המחשב בכלל'. אז סיכמנו שברגע שאני מפסיקה לעבוד אנחנו זורקים את המחשב.

אני רוצה להדגיש, התחנתי עם בחור רציני מאוד בלימוד, מוכשר מאוד, וחזק מאוד בהשקפה. עם זאת הוא לא היה מצומצם כלל. רק נכנס המחשב הביתה והכל השתנה. לאט לאט בלי שאיש שם לב החל בעלי בתהליך התמכרות רציני מאוד. כן התמכרות לאינטרנט הכשר, המסונן ברשימה לבנה!! בהתחלה הוא היה מבלה שעות בגוגל מפות. כן, הבן אדם אוהב להבין מפות ויכול לשבת על זה שעות. בהמשך עבר לדברים אחרים והכל עדיין, ברוך ה', כשר לחלוטין עד היום.

באיזה שהוא שלב הוא כבר קנה לעצמו מחשב, כי לא יכול היה לוותר על המחשב, בזמן שאני עובדת, ויש לו תירוצים נהדרים: הוא צריך לשלם חשבונות בבנק ועוד.

כשעזבתי את העבודה היא (-מסיבות אחרות) את המחשב הוא לא עזב.

הוא בעל מקסים ואבא נהדר אבל זה קורה בעיקר בשבת, כי אז יש לו זמן.... ממש 'אבא של שבת'.

"הסיפור שלי הופיע שבוע שעבר בשמורה", מגלה **רבקי** "מעבר למילים שכתבתי, יש עוד הרבה שנשארו אצלי. כתבתי את המייל וגיליתי נשלח בתפוצה נרחבת לכל השמורה..."

אז כן, הייתי מכורה ממש. עשרות פעמים חסמתי את האתר אליו התמכרתי ועשרות פעמים ביקשתי מ'נטפרי' פתיחה, וזהו. ברוך ה' אני בחוץ. השבוע קיבלתי הודעה פרטית למייל בנושא שממש בוער לי להגיב עליו. הציעו לי להתראיין עליו לאחד העיתונים ולהצטרף לאיזו תביעה משפטית שיכולה לקדם אותי הרבה, אבל אפילו לא נכנסתי כדי לבקש כתובת מייל ולהגיב. מדי הרבה פעמים נכנסתי 'רק כדי להגיב על...' ונתקעתי שם לשעות ארוכות..."

"בסקר בנוגע להתמכרות, בתחילה לחצתי 'משתתפת פעילה'", מודה אפרת "ואז שאלתי את עצמי: 'כן?! לא מכורה?! בטח שכן! אם ה'סטיק' לא פעיל יום אחד או שהחבילה נגמרה זמנית, את מסתובבת סביב עצמך כמו סביבון, לא?'"

כרגע אני בבית, לא עובדת, המחשב משמש לי כתחליף לחברה ואני מתקשה מאד להתנתק ממנו לחלוטין."

"מאז תחילת הקורונה, כשנושא העבודה מהבית החל לעלות שוב ושוב, התחיל לדגדג בי הרצון לחלוק את הסיפור שלי עם חברות השמורה", חושפת יוכבד (שם בדוי) "הרגשתי שיש כאן משהו שחשוב להציף, אפילו שהוא לא כל כך פוטוגני. הסיפור שלי הוא לא סיפור של גבורה, הוא גם לא סיפור של ישועה. הוא סיפור עצוב מאוד, אמיתי לגמרי, וכרגע אין לו סוף."



בלי לראות מי כתבה מה. מי הגיבה מה. מי אמרה מה. זה החמצן. החיות. העניין ובעצם הכל. והתנתקתי.

בימים הראשונים אחרי התנתקות נראה שהעולם נגמר. הרי כל תחומי העניין האחרים שהיו נדחקו הצידה לטובת התקשורת הזאת. העולם נראה פתאום שחור, משמים, משעמם וריקני. החיים נראו חסרי משמעות. אבל- יש תקווה. באמת שיש. לאט לאט הימים התחילו להתמלא בדברים חדשים, בחוויות שונות ובסיפוקים אחרים עד שפתאום לא הבנתי איפה בכלל הכנסתי את ההתמכרות לפני כן".

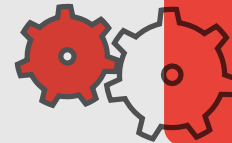
רבקי, אפרת, שושי ולאה התקשו להתנתק מן המסך, אולי עדיין מתקשות. ולא רק הן.

התמכרות או לפחות טרום התמכרות לאינטרנט, צ'אטים והתכתביות-אורבת לכולנו. ולכולנו התפקיד להילחם בה. למה? ואיך באמת?

לא מכורה!?
בטח שכן!
אם היסטיקי לא פעיל
יום אחד או שהחבילה
נגמרה זמנית,
את מסתובבת סביב
עצמך כמו סביבון,
לא?

אישה לא יכולה לחנך את בעלה. היא יכולה מקסימום לנסות לדבר איתו. ודיברתי, תאמינו לי, דיברתי, אבל כבר הגענו לשלב של מצווה שלא לומר... זהו זה פחות או יותר הסיפור שלי. חשוב לי שתקראו אותו ושהוא יעמוד לכל אחת מול העיניים כשהיא מחליטה לעבוד מהבית".

"ההבנה שמדובר בהתמכרות לכל דבר הגיעה בשלב מאוחר מאוד. היא הייתה מהממת, ההבנה הזו, ולא במובן החיובי של המילה", זאת לאה. "כמו מין פטיש כזה שהלם פתאום בראש ובלב ואמר "את מכורה כמו כל המכורים לאלכוהול ולסמים ולעישון, שתמיד הסתכלת עליהם מלמעלה למטה ואמרת: 'הם חלשי אופי, לי זה לעולם לא יקרה', ואיך אדם יכול להביא את עצמו למקום נמוך כל כך?! אז הנה, איזה יופי, הבאת את עצמך למקום נמוך כל כך. את תלויה בהתכתבות מטופשת עם כמה בנות אחרות, את לא יכולה לפתוח או לסגור את היום



כוכבית.
מה באמת הבעיה?

*

האדם אף פעם אינו בודד לעצמו, למחשבותיו ולהרגשתו. הוא תמיד מחובר למשהו, תמיד מעודכן ותמיד מתעדכן וחסר חירות.

הפעם הקודמת בהיסטוריה בה קיבלו כוחות הרוע כלים לאחדות, הייתה בדור הפלגה. אז אמר הקדוש ברוך הוא: 'הנה עם אחד ושפה אחת ודברים אחד' ולכן 'לא יבצר להם'. הם לקחו את כוח האחדות, כוח רוחני עצום ורצו לנכס אותו לטומאה. באופן הזה היו יכולים לפגום בעולם כולו ולהשחית אותו. ה' יתברך לא הניח להם לעשות זאת. הוא בלל את שפתם, פילג אותם לכל עבר וכך הם איבדו את כוחם.

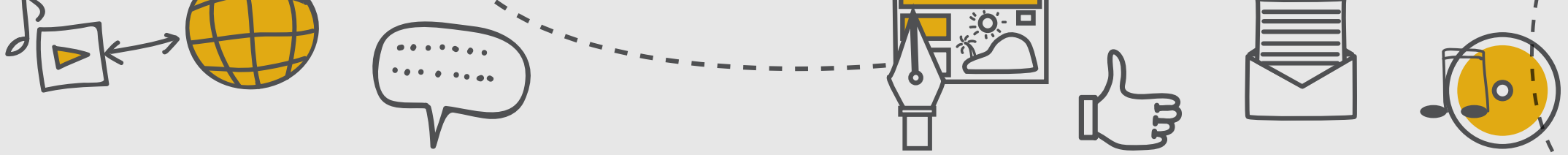
אחדות של כוחות הטומאה אנחנו רואים שוב בדורנו. והאחדות הזאת מסוכנת

מי אמר שקוראים לזה 'התמכרות'?

ומה באמת הבעיה לחוות את היום יום בצמוד למחשב, להגיב ולשתף?

הרב משה בויאר שליט"א מאיר את עינינו: "אחד החלקים הקשים בהתמודדות המשמעותית של ימינו, ההתמודדות עם כלי הטכנולוגיה, היא העובדה שמדובר בכלים שאינם נראים לעין.

ישנו משהו וירטואלי לחלוטין, שמאחד את כל העולם. בעבר היה כוח הרע מחולק, מפוזר ומפורד, ולכל מקום היה היצר הרע שלו. כיום הטכנולוגיה גרמה לאחדות מלאה בין כל הזוהמה והטומאה. צורת החיים הפכה להיות כזאת בה



באור גדול שזורח על כל מי שמנסה למצוא את האמת. כולנו נמצאים יותר בבית, מתכנסים אל תוך עצמנו, ומי שמבין רמזים מפסיק להשקיע בשטויות, מפסיק לבדוק כל הזמן מה מלבישים סביבו ולאן עוד אפשר לצאת וללכת. ה' עצר את הכל כדי לתת לנו הזדמנות להכין כלי לקבל את האור. ה'סטרטא אחרא' מצידו משחק באותו מצב ומנסה להטעים מהאור שנפל אליו. היצר מנצל את השעמום, את השינוי, את הפרת השגרה לטובתו, והוא עושה זאת בתחכום. לאט לאט. היום הוא אומר לו עשה כך, מחר עשה כך- בתחילה רק מיילים לצורך העבודה, אחר כך מתחילים לקבל עוד כל מיני דברים מעניינים, אחר כך מתחברים לפורומים, חרדיים כמובן, בתחילה רק קוראים ואחר כך גם מגיבים. האדם מתפעל ואומר: 'ואו. זה ממש מקל על החיים!' ובינתיים הוא ניזון בחושיו דרך האור שנפל לטומאה, והוא נופל עוד ועוד עד שכורע תחתיו וה'סטרטא אחרא' מכה אותו חלילה.

הרב שך זצ"ל כבר אמר שאדם שהולך ברחוב ורואה מחלון בית שאינו שומר תורה ומצוות אור כחול מרצד- האור הזה כבר מטמא אותו. כן. עד כדי כך. הניסיון של דורנו הוא ללא ספק ניסיון גדול מאד. נשים צריכות ללכת לפרנס את המשפחות, אין ברירה אחרת, ולהתפרנס ללא גישה למחשב כמעט ולא שייך. אי אפשר להתעלם מן התפקיד ומדובר בניסיון. ה' רוצה שנשנן לעצמנו: זאת מלחמה. מה שאני לא צריכה במחשב לצרך הפרנסה באופן ישיר- אין לי אליו שייכות. יש גם דברים של קדושה במחשב? לא! זהו יצר הרע. מחשב משמש לעבודה. וזהו.

במטבח בבית צריך לפעמים להשפירץ 'סנט מוריץ' על הסירים. כשהעקרת משפריצה אותו כולם מסביב נזהרים ובורחים. מחשב הוא כמו חומר רעיל. כשזאת הפרנסה, אין ברירה, אבל נזהרים. כי מדובר בסכנה גדולה".

מה הבעיה בהתמכרות עצמה?

ההתמכרות גורמת לאדם להיות מחובר למשהו ולא להצליח להיפרד ממנו. התמכרות משעבדת את כל החושים, את הרגש ואת המחשבה לאותו דבר. ככל שאדם עסוק ותפוס יותר בדבר הממכר אותו, כך הוא צריך ממנו עוד. לעולם לא משיגים תחושת שובע מדבר שהתמכרו אליו.

מאד. אישה אחת כותבת משהו, מוסיפה אייקון, מציירת סימני קריאה ותוך חצי דקה כל העולם יכול לקרוא אותה באופן תיאורטי, מאות או אלפים קוראים אותה באופן מעשי. כל העולם כולו מאוחד. ורק אברהם מעברו השני של הנהר. האם אנחנו עומדים שם בצידו של אברהם מעבר, או שאנחנו מצטרפים לאותה אחדות הרסנית?

אם נרצה להעמיק נוכל להבין למה זה קורה דווקא עכשיו. כשעם ישראל יצאו ממצרים הם היו שקועים במ"ט שערי טומאה. הם יצאו משם שער אחר שער. אם היו נכנסים לשער החמישים חלילה, ושוקעים בו, כבר לא היו נגאלים לעולם, כיוון שלא היה להם שער קדושה כנגדו. רבנו בחיי כותב שהגאולה העתידה תהיה דומה לגאולת מצרים, ולפי האמרה המרגשת הזאת אנחנו עומדים כעת סמוך ונראה לשער החמישים. מה עניינו של שער החמישים שלנו? התשובה עמוקה ומעניינת.

במשך כל שנות הגלות האור הרוחני לבוש בתוך החומר ואנחנו מאמינים שהוא נמצא שם ומסתתר. עם ישראל החזיק בכל הדורות בכוח האמונה, ידע ובטח שהקדוש ברוך הוא קל מסתתר. בשער החמישים אמור להתגלות האור ללא כיווים. על השער הזה כתוב 'התגליתי והתקדשתי לעיני העמים'. ובזמן גדול זה, כששער החמישים הולך להתגלות, כנגדו מתגלה כוח הטומאה שעושה שימוש באותם הכוחות. גם הטומאה, בדורנו אנו, מסתתרת. גם הטומאה מציגה כלי שאי אפשר לראות אותו בעין והוא שולט בכל העולם, הטומאה פורסת רשת שקופה שכל אחד יכול להיות שייך אליה, בלי לדעת להסביר אותה. אנחנו רואים בדורנו כלי רוחני, כוח מאגי שרץ באוויר, כזה שלא היה כמוהו. הטומאה הזאת נלחמת באותו אור שעתידי להתגלות, שבעזרתו יהיה האדם צופה מסוף העולם ועוד סופו. אור אחרית הימים, כך כתוב, עתיד להתגלות כבר בתוך האלף השישי ומול אותו אור נוגה מגיח חושך גדול, משתמש במעין אותם כוחות, ומנסה להכניע אותנו, לעוור אותנו מלראות את האור.

ממצרים, עצוב להזכר, יצאו רק עשרים אחזים. שמונים אחוז נשארו שם, טבעו בשעבוד. כאז כן היום היצר הרע מנסה לכבוש אל חלקו כמה שיותר חלקים, לסחוב כמה שיותר נשמות.

עכשיו, עם הנגיף, אפשר להרגיש במשהו מן האור. מתוך הסגרים מאיר ה' יתברך

ואיזה כוח רוחני יוכל לעזור לנו להחליץ ולהתנתק?

"בתוך כוחות הרע תמיד ישנם ניצוצות של קדושה שנפלו אליו. ברגע שאדם נמשך לזה, נהנה אבל אומר לעצמו בנחרצות 'לא' ועוזב, הוא פודה את כוחות הטוב מתוך הרע הזה, גואל אותם. באותם רגעים הוא מרים שכינה מתוך העפר.

הידיעה הזאת נוסכת בנו תחושת שליחות בתוך האתגר, שאינו קל. אישה הולכת לעבוד, יושבת מול מחשב מרושת ובכל פעם שהיא עומדת על סף הניסיון היא מעודדת את עצמה: עכשיו יש לי ההזדמנות להרים שכינה מעפר. בדומה לאנשים שיוצאים לשליחויות קרוב היא יכולה להחזיר בתשובה כוחות של טומאה. הידיעה הזאת תמלא אותנו בתחושת עשייה וסיפוק לשם שמים".



הבא, גם אם הוא עייף. השוקולד שאנו 'מפלחות' לעצמנו גורם לנו להנאה, ואנחנו ממשיכות לכרסם קוביה אחר קוביה בניגוד לכללי הדיאטה. גם בפעם הבאה כשאנו נחשף אליו - שוב נטעם, למרות כל שהבטחנו לעצמנו לרדת במשקל. המוח מעלה את תחושת העונג הקודמת, ומבקש לחוות אותה שוב. אין ספק שאנו חוזרים על פעילויות שגרמו לנו לעונג, וזהו מצב נורמטיבי.

הבעיה היא שלאחר תקופה - הגירוי כבר לא גורם לאותה הפרשת דופמין, וממילא תחושת העונג יורדת, וכדי להשיג תחושה זו - יש להעלות את עוצמת הגירוי, מה שיוצר תלות והחמרה הולכת וגוברת.

כמובן - שלא לכולם זה קורה. יש כאלו שמטבען פחות אוהבות 'להתקשקש' כך שלא חשות עונג מהתעניינות בחדשות או קריאת פורומים למשל.

מאידך - יש כאלו שמאוד אוהבות להביע את דעתן - גם בגינה ובכל מקום. הבעת דעה, שמיעת דעות מגוונות ויצירת קשרים חברתיים גורמת להן סיפוק.

מדוע אם כך הן מתמכרות לפורומים חברתיים ולא לשיבה עם שכנות על הספסל שליד הבניין?

"בפורום הוירטואלי אף אחד אינו נכנס לדבריהן, יש תמיד פרטנרים שקוראים ומגיבים ואפילו מחמיאים (שימו לב שבמיילים ובכתוב הרבה יותר מקובל ונעים לכתוב מחמאות. לפעמים אני מנסה לדמיין אם מישהי בחיים גם מדברת בצורה

אז פתחנו התכתבות עם חברה בצ'אט או הצצנו באתר כדי להשוות מחירים או לקבל השראה.

נו, ואז מה?

איך קורה שהפעולה הטכנית המושכלת שלנו מושכת אותנו הלאה, ואיך השימוש מגיעה להגדרת התמכרות טהורה?

שולמית שרייבר, מומחית בתפקודים קוגניטיביים, מאבחנת ומרצה בתחום, מרחיבה ומסבירה: "הפרעת התמכרות לאינטרנט (IAD - Internet Addiction Disorder) כבר קיבלה שם. היא אמנם עדיין לא מופיעה ב-DSM, אבל בספרות המקצועית דנים ב-8-38% של מכורים במדינות מערביות! הפער נוצר כיוון שעדיין אין קריטריונים ברורים, ולכן בכל מקום נמדד אחרת, והאחוזים אינם מוחלטים.

התמכרות מוגדרת כתלות נרכשת פסיכולוגית וגופנית בחומר או בפעילות. בהתמכרות האדם מתנהג באופן כפייתי להשיג את הגירוי גם כאשר יש לכך השלכות שליליות.

במוח ישנה מערכת חיזוק שמורכבת ממסלולים עצביים שמפרישים דופאמין בתגובה לגירויים שנתפסים כחיוביים. הדופאמין שמופרש באזורים אלו גורם לתחושת עונג, מה שגורם לנו לרצות לחזור על הגירוי. לדוגמה תלמיד שלומד למבחן, ומקבל ציון גבוה - חש תחושת סיפוק, מה שסייע לו ללמוד למבחן

הרבה ריגושים וחיידושים, אבל תמיד צריך יותר, או אנשים עם נטייה לכפייתיות, וכן אנשים שחווים תחושות רגשיות ונפשיות שונות כמו דיכאון, חרדה, בדידות ודומותיהן. הגלישה מסיחה את דעתם מהתחושות הרעות, וכך העונג כפול וההתמכרות מתעצמת. גם אנשים שלא רגישים יכולים ליפול בפח, כך שלא כדאי לאף אחת לסמוך על עצמה שלה זה לא יקרה, ואף אחת לא יכולה לדעת לפני החשיפה הראשונה איך היא תרגיש אחריה”.

אז מה כדאי לעשות?

”ראשית, לעצור לפני ההתמכרות. לקבוע קווים אדומים, לא להתחיל להיכנס לאתרי חדשות, בילויי שופינג או פורומים. אם חייבים - כמה שיותר בצורה עניינית - בלי אקשן וריגושים. אם מישהי מרגישה שהיא כבר מכורה - לפעמים מספיק לקבל החלטה חזקה כדי לעצור, אבל זה לא קל ולא פשוט ולפום צערא אגרא. מה שיכול לעזור - לנסות לחפש מוקדים אחרים שיגרמו לעונג: פעילויות אהובות אחרות, וכמובן - סיפוק רוחני, כדאי לבקש עזרה ממישהו קרוב - בעל, חברה טובה וכדומה, שתתמוך בשלבים הקשים, ולפעמים, כשלא מצליחים להיחלץ מהבוץ, צריך עזרה מקצועית. בגדול כאשר רוצים לעצור התמכרות עדיף לחתוך - ולהפסיק לגמרי, ולא להשאיר רק 10 דקות שיגררו עוד... אבל כיוון שיש כאלו שחייבות להכנס לפורום לצורך פרנסה - צריך לבדוק איך לשים גדרות כך שלא תהיה היגררות מן השטח המותר לשטח המיותר והאסור”.

כל כך מתקתקה...), בכתיבה לא רואים את הבית המבולגן ולא חסרונות אחרים, אני יכולה 'לשחק' דמות הרבה יותר אלגנטית למשל ממה שיחשוב מישהו אחר שיראה אותי... קראתי, למשל, שמישהי כתבה שהיא אף פעם לא שמה לב כמה היא שנונה עד שהתחילה להתכתב, מאז כל הזמן מחמיאים לה... מחמאות כתובות הן יותר חזקות - אפשר לקרוא אותן שוב ושוב.

יש כאלו שמכורות יותר לחדשות. באינטרנט תמיד החדשות טריות מהתנור, וכך הן יכולות תמיד להיות המעדכנות. אחרות מכורות לחדשות השופינג. הן נהיות המודיעין של פריטים משתלמים - כולן רק מחכות לעידכונים חמים ומפרגנות על זה. בפורומים ובאתרים יש הרבה אקשן וריגושים, תמיד יש מישהו תורן שמעלה בדיחה או סרטון, וכמובן זה גם גורם לעונג. שיחות גינה הרבה פחות אטרקטיביות”...

ההשתתפות מתחילה בדרך כלל באופן מינורי. חלק מאלו שנכנסות אליהם - לא חשות עונג ולא מתמכרות, אבל אלו שכן חשות עונג - מהסיבות שמניתי או מסיבות נוספות - תרגשנה את העונג לתקופה קצרה, ואחר כך, כדי להשיג אותה - הן תצטרכנה להשקיע יותר זמן, לשתף יותר, לשמוע יותר, להציץ בעוד נישות ופינות. כך, משך הזמן על המחשב הולך וגדל, ותחושת העונג הרגעית חזקה יותר מצרכים יומיומיים, ושאר ירקות.

כמובן, שיש אנשים שרגישים יותר להתמכרויות, ולכן צריכים להיזהר יותר. הלוקים בהפרעת קשב וריכוז מחפשים תמיד עניין וריגוש, האינטרנט מספק

**בכתיבה לא
רואים את הבית
המבולגן ולא
חסרונות אחרים,
אני יכולה 'לשחק'
דמות הרבה יותר
אלגנטית למשל
ממה שיחשוב
מישהו אחר
שיראה אותי...**

האינטרנט, כך אומרים, חוסך הרבה זמן.

אפשר לקנות בלי להתארגן ולצאת, ולהרחיק ולנסוע, אפשר לברר נושאים בלי לחטט בספרים ולקבל ים של מידע בלחיצת כפתור.

ובכל זאת, בשקט בשקט ולא ברעש וירטואלי מספרות נשים טובות על הזמן שנלקח מהן באשמת האינטרנט, הזמן שנבלע אל מסך המחשב ואיננו.

”עובדות חושבות שגלישה באינטרנט תועיל להן לעבודה”, אמרנו לריקי מרגלית יועצת ארגונית



**טיימר.
ומה בקשר לזמן?**



ומאמנת מנהלות צוות ובעלות עסקים

היא הגיבה: "מעניין ... אני רוצה לשאול לאיזה תחום **בעבודה** קשור הפורום שבהן הן משתתפות?"

יש לו קשר ישיר? כיועצת ארגונית הייתי מפרידה את השימוש בפורומים בצורה מושכלת.

הרי יש פורומים מקצועיים ומפוקחים שהשתתפות בהן אכן יעילה לעסק/לארגון ומקדמת אותו

ויש פורומים שהם כלליים יותר ולא מפוקחים- שאכן יש בהם אכן פעמים רבות מידע יעיל ועצות שימושיות - אך ברוב המקרים הם לא באמת קשורים לעבודה.

כתשובה על כך שיש שם ידע חשוב, ראיתי פתגם שאומר: "אלה שהופכים את חיינו לגהנום, מתחזים למומחי המילוט ממנו".

אני מאמינה שאם יש ידע שחשוב עבורך, הקדוש ברוך הוא יזמן לך אותו בדרכך כשרה.

אם לא נדבר על הפן הרוחני, הנזק הישיר של גלישה והשתתפות באתרים, הוא בזבוז זמן.

במרוץ השבועי השימוש בפורומים מעמיד במבחן את היושר האישי שלך. הנאה שב'בריחה' לשם עלולה לאיים על פעולות חשובות שאותן תכננת לעשות.

כשמישהי גולשת כביכול למטרות עבודה -היא נחשפת להרבה מאוד מידע וידע-שהיא לא באמת זקוקה לו וכשהיא שם זה כבר מסקרן ומשאיר אותה בלי שהיא תשים לב להמשיך.

השימוש בדרך כלל מעביר את המשתמשת למצב מובל, היות והוא מסקרן ומושך לדברים שהיא לא באמת חייבת אותם, ובעצם נוצר מצב שהיא מובלת ונותנת את הזמן היקר שלה למישהו/משהו שהוא לא בהכרח הדבר שהיא היתה בוחרת במושכל להתעסק בו.

ידוע שאנשים פרואקטיביים מתנהלים בזמן בהתאם לערכים שלהם

יש לנו רק 24 שעות ביממה, והן לא מספיקות לכל המשימות העומדות לפתחנו, ולכן אנחנו צריכות מצפן שיכוון אותנו ויעזור לנו לתעדף -לחשב ולהחליט מה

חשוב יותר ועומד בעדיפות גבוהה ומה חשוב פחות (או לא חשוב בכלל) ועומד בעדיפות נמוכה.

המצפן הזה פועל לפי הערכים שלנו, ובוחר מה שחשוב לנו ומהווה משהו בעל משמעות עבורנו.

כאשר אנו פועלות מתוך מודעות בהתאמה לערכים שלנו, אנו ממוקדות בעשייה הנכונה והמתאימה שמובילה אותנו להגשמת המטרות החשובות לנו.

ליוויי מנהלת משרד בנושא של יצירת שגרות ניהול. כשעשינו סדר בערכים שחשובים לה בניהול המערכת, התברר שהרבה מאוד זמן שלה נמצא

בהתמקצעות ושאיבת מידע ממקורות שונים שבמהלכם היא גולשת לקריאה של תכנים שלא ממש קשורים לארגון.

כך שברגע שהיא החליטה לעשות שם סדר ולעבוד מתוך מודעות ובחירה נכונה של המטרות שלה ביחס לערכים בכל

מקור שהוא, נוצרו לה חלונות זמן שבהם היא יכולה להכניס דברים חשובים אחרים שלרוב היו נדחקים הצידה."

האם יש דרך להשתמש בפורום וירטואלי בצורה יעילה?

"כן. הנה כמה טיפים:

- השתתפות בפורום מקצועי נטו-שעונה על הצורך שלך -בהקשר לעבודה!
- פורומים אחרים **מלאים** בתוכן שאכן מעניין וחשוב. אך בדיוק לכן, הם מעמידים אותך במצבים שאת לא רוצה להיות בהם.
- בדקי והביני: מה המטרה שלך בהשתתפות בכל פורום או רשימה שאליה את משתייכת?!
- אם המטרה היא: חשיפה ללקוחות / קבלת כיווני חשיבה, העשרה והשראה/ התמקצעות /קבלת ידע עסקי -תפעלי בו בהתאם למטרה שלך.
- אם הפורום מתנהל בג'ימייל -צרי מסנן שאליו יכנסו ההודעות כדי שלא יציפו אותך בדואר נכנס במשך היום.
- כשהמטרה היא להעשרה והשראה, תחמי את הכניסה לזמן קבוע ומוגבל 2-4 פעמים בשבוע
- עברי על הכותרות ואל תפתחי שרשור שלא קשור לתחום העיסוק שלך.
- אם בחרת בשעת העבודה "להתאוורר" בהתעדכנות בפורום, שימי לך



דליט. ונוצרת מציאות חדשה?

delete

הרב שמחה צישינסקי, פסיכותרפיסט מומחה, יו"ר מרכז 'קיויתי' ומייסד גישת 'תרפיית הבחירה' שופך אור על המושג 'התמכרות' ומציע לנו תפיסה חדשה, משנת מבט.

"הנושא של ההתמכרויות הוא מעין חלון ראוה לדין העקרוני: האם אפשר לשנות דברים בנפש גם כשלאדם נראה שאפסה תקווה.

מדובר בשאלה מהותית לגבי כל תחום הטיפול הרגשי מכל סוג; אולם בנוגע להתמכרויות מתחדדת השאלה במלוא עוצמתה. גם בחרדה או בדיכאון, ברור לאנשים שמה שמפחיד או מדכא אותם הוא אמיתי, יש לו ממשות, ואי אפשר לשנות אותו. אבל התמכרות היא הדוגמה המשמעותית, כי להתמכרות, כך נראה, יש כוח של ממש, יש לה עוצמה מוחשית. כשאדם חווה התמכרות מכל סוג ובכל רמה, לא משנה אם הוא לא יילך לישון בלילה בלי לרפרף על כמה אשכולות, או יישב על המחשב יום ולילה בלי לאכול ובליל לשתות, הוא תמיד מרגיש שאין לו בחירה. בהתמכרות לסיגריות כמו בהתמכרות למסך- התחושה היא: 'אין לי סיכוי לצאת מזה'. העניין לא בשליטה.

ישנם שיטות שונות לטיפול בהתמכרות. חלקם מערבות בעיות רוחניות קשות. כמו כן, יש גישות הטוענות ש: 'מי שמכור - מכור לתמיד'.

בשיעור הראשון שאני מעביר בנושא אני שואל את המתמחים: אדם מכור, שטוען "זה חזק ממני, אין לי בחירה", הוא צודק או לא?

בחדר פורץ ויכוח. חלק עונים שכן, אחרים טוענים שלא, ואני ואומר: "נא אל תרגמו אותי באבנים, אבל האמת היא שאכן אין לו בחירה"

כמובן שקוטעים אותי בזעם: 'מה הפירוש? לכל יהודי יש בחירה חופשית'. כעת ביכולתי להסביר את המושג 'בחירה'. טעות נפוצה היא לחשוב שבחירה פירושה: הרי לך שני מצבים, בחר ביניהם. אבל לא. זה רק ביטוי של כוח הבחירה. הכוח הזה עמוק הרבה יותר. כוח הבחירה פירושו להחליט איזו מציאות לבחור. מה שבחרתי לחשוב או להגדיר או להתייחס, הופך למציאות קיימת. לכן, העובדה שבה אדם מכור מרגיש שאין לו בחירה היא אכן נכונה אבל לא בגלל שאכן אין לו את האפשרות להתאפק. ברור שיש לו. תמיד. אבל במקביל הוא יצר לעצמו מציאות פנימית של תחושת 'אין לי בחירה', הוא יצר את החוויה העצומה הזו בכח הבחירה החופשית שלו.

טיימר שמתריע לך על גלישה לא מכוונת

• יש בחברות החסימה השונות אפשרות של 'בקרת הורים' - בה ניתן להגביל את זמני הגלישה באתרים שונים.

אז מה, אפשר להתפרנס בלי כל זה? אפשר לחסום את עצמנו ולא לחסום את השפע?!

הנה, קבלו לקינוח את סיפורה האישי והכנה של פערי אויש, אשת פרסום ומיתוג בעלת שם.

"בשנה האחרונה חשבתי שאני צריכה להעלות את העסק שלי עוד קצת למודעות, ובמסגרת נסיונות השיווק חיפשתי חברות שישקיעו במיתוג גדול ויקר. השלכתי יהבי על ה' ובכל זאת ניסיתי לעשות השתדלות.

במסגרת שיחה עם מישהי שמעתי על אדם שמתווך לחברות משרדי פרסום ומיתוגים. קבעתי עמו פגישה כדי לשמוע ממנו על עבודתו ולהציע את עצמי. הוא התרשם ברוך ה' מאד מהעבודה שלי אבל אז נאנח ואמר: 'אין לי מה לעשות איתך... כל זמן שאת לא נמצאת בווצאפ את כאילו לא קיימת. יצטרכו להתקשר אליך, ולכתוב לך מייל, זה לא מעשי'...

עבורי היה זה רגע של ניסיון קשה, הוא עובד עם החברות הגדולות, היה מוכן להמליץ עלי, אבל לא יכול בגלל צורת התקשורת.

ואני?! אני לא רציתי להכניס מכשיר...

התלבטתי מאוד. שקלתי לקנות תוכנה למחשב שנותנת אפשרות של ווצאפ. כן? או לא?

היו שאמרו לי: קני מכשיר ותדביקי אותו לשולחן העבודה... תשאירי אותו ברכב של בעלך... אבל אני לא הייתי שלמה. בגישה שלי אני תמיד מאמינה שלא יתכן שה' יזמן לי פרנסה דרך ירידה ברוחניות.

שוחחתי על הנושא גם עם הילדים שלי.

בתי, נערת הסמינר מיד התלהטה ואמרה: "ממי, את לא שמה לב שזה ניסיון? בבקשה... אל תפלי בניסיון הזה!"

ולא נפלתי...

אני עושה את שלי, אני אוהבת מאוד את העבודה שלי, ולה' יש הרבה דרכים לשלם לי גם לא דרך מיתוג של 'מאחדת' או 'אוסם'... "

ואחרי שהופעלה הבחירה והמציאות נוצרה, אכן קיימת בו תחושה פנימית שבלתי אפשרי להתאפק. אם רוצים לבחור צריך לחזור לשלב הקודם, ליצירת המציאות.

כאמור, העיקרון הזה תקף בכל תחומי עולם הרגשות. בתהליך של אמונות, תפיסות והגדרות אנחנו מייצרים מציאויות של חרדה/ נחיתות/ דיכאון. אם יצרת לעצמך מציאות בה אתה רואה את המטוס כאובייקט שמתרסק, הוא אכן הופך להיות כזה - במציאות הפנימית שלך. למה שלא תפחד? ואיך תהיה לך בחירה לעלות אליו? הבחירה לא מתחילה בעלייה למטוס למרות החרדה, אלא בהגדרה של המונח 'מטוס'.

ברגע שמבינים את העיקרון הזה התפיסה כולה משתנה.

בהתמכרות למחשב האדם רוצה מאוד לעזוב אותו. הוא יודע שהמסך הורס לו את החיים, אבל חווה חוויה של אין בחירה. אם יקלוט שהוא המייצר את המציאות חסרת הברירה הזאת, הוא כבר יהיה במקום אחר.

חשוב לשים לב כיצד היצר הרע משתמש בתחושת חוסר הבחירה הזאת. הוא דומה לאדם שלווה מאתנו 1000 ש' ואחר כך אומר: אני בין כה חייב לך 1000, אז תביא לי עוד 1000 מה כבר ההבדל בין חוב של אלף לחוב של אלפיים? היצר מסביר לנו שאנחנו מכורים לרבע שעה יומית באתר, וממילא אפשר להקדיש לו גם שעה ואפשר להמשיך להתכתב עוד קצת, כי בלאו הכי זה לא בשליטה.

לא. יש בחירה. אבל לא רק בהתאפקות גרידא, אלא בהפסקת יצירת התהליך. אנחנו לא נשלטים. הידיעה הזו היא 'ברקס' משמעותי.

גם נותנת תקווה וגם משנה את המצב מיידית. כי גם אם ההתמכרות המסוימת נותרת בעינה, היא לא מרסקת את האישיות של האדם ולא גורמת לו לאבד את עצמו לחלוטין ולהמשיך להיסחף הלאה. הוא לא נמחץ תחת ההרגשה שאין לו כל בחירה מול הדחפים שלו.

ואיך משנים את החוויה? איך בעצם, בוחרים?

אדגים בסיפור אמיתי על אברך שבאופן קבוע היה שותה בין בקבוק וחצי לשני בקבוקי ויסקי מדי ערב.

הרופא לא היה עדין ואמר לו בבוטות: "אתה תמות מזה. בעוד שנה או שנתיים הכבד שלך יקרוס תחת נטל האלכוהול ואתה תעזוב את העולם".

לאברך יש חיים יפים, אישה, ילדים והוא מאוד רוצה לחיות. איך יתכן שהוא לא מוותר על האלכוהול?

אפשר להשוות ויסקי לחיים?

ברור שאדם יוותר על ויסקי בשביל חיים, לא? אמת. בוודאי.

אבל הויסקי הוא לא רק ויסקי. המכור הכניס לויסקי משמעות נוספת, משמעות שנמצאת בעומק הנפש ונותנת לו חיים רגשיים. בחוויה שלו, הויתור על הויסקי הוא ויתור על החיים עצמם.

זה לא באמת המשקה, לא באמת רבע שעה נוספת על המחשב, זה לא האוכל ולא הסיגריה זאת משמעות שהפכה למציאות ואנחנו מרגישים שחיינו תלוי בה.

והמכור צודק. כן. כל עוד ההתמכרות מעניקה לו חיים הוא אכן לא יכול לוותר עליה. לא מדובר בדמיון ולא בעיוותי חשיבה, זו מציאות שנוצרה - מתוך תהליכי בחירה שהוא הפעיל, מבלי לקלוט כלל שהוא עושה זאת.

מה אנחנו עושים בתהליך הגמילה? אנחנו לא חותכים או קוצצים את עץ ההתמכרות, כי הוא יצמח שוב. המשמעות עדיין קיימת. אנחנו לא יכולים גם לעקור לעץ הזה את השורשים. אנחנו יכולים לנטוע לצד העץ ההרסני עץ אחר שאף הוא מעניק חיים, עד שעץ ההתמכרות יתייבש.

בחירה היא לא פעולה חד פעמית. בחירה נעשית כל הזמן. אדם נופח כל הזמן נשמת חיים בהתמכרות שלו. ברגע שנוצר מעגל אחר שמעניק חיים, המעגל הקודם ייצא מכלל שימוש.

אני קורא למהלך הזה 'להוציא להתמכרות את הנשמה'. התמכרות היא כמו נמר מתנפל. כשנשמת הנמר בחוץ הוא כבר לא רלוונטי.

אם אנחנו מדברים על התמכרות למחשבים נתבקש להבין איזה חיים המחשב מעניק לנו. מה נותנת לנו עוד חצי שעה בלילה בה אנחנו בודקים מה קורה.

סיפוק פנימי? ערך עצמי? מימוש? התשובות תהיינה שונות מאחד לאחד.

אחרי שמצאנו אלו 'חיים' אנחנו מקבלים מהמחשב, צריך לחשוב באילו צורות נוספות אפשר לקבל את אותם 'חיים'.

דוגמיות: במקום לגלוש חצי שעה באשכולות, כל יום בזמן זה היא תשוחח חצי שעה עם חברה, או תקרא ספר טוב או תצא לטייל עם בעלה, או תעשה כל דבר אחר שמעניק לה חיות. בתחילה זה יהיה קשה, כי המחשב כבר מעניק חיות בפועל, והתחליף יעניק רק בעתיד, אבל לאט לאט זה יהיה אפשרי.

אין מדובר בתחליף פשוט: במקום לעשן - תאכל משהו טוב, אלא בבניית מציאות שונה. זה שטות להציע לאדם: "במקום סמים תאכל משהו טעים". כך זה בדיוק כלפי רבע שעת מחשב המעניקה חיות פנימית נחשקת. המטרה היא לבנות מציאות שונה ולייבש את המציאות הישנה. ביום שלא יהיו בה חיים לא תהיה בעיה להתנתק ממנה.

וברוך ה', אנשים שהיו במצבים קשים ביותר הצליחו להתנתק. הצליחו לבחור להם מציאות חדשה.

מציאות של חיים.



רבקי שפירא | יועצת מס

האמיתי של האנחה.
גיליתי נשים גדולות,
שרוצות לתת את שלהם לסביבה,
ולא מצליחות להדליק את הפנס.
"אני כל כך רוצה לתת ולקחו לי את הכלי"

ואז... אז אני מגלה שגם לי יש משהו מעבר
לשירות ולכלים המקצועיים
יש לי תפקיד נוסף, לתת את הלב.
עם מילים טובות, הדדיות ואחוה.
להדליק להעצים ולהפיח תקווה,
למצוא יחד אפיקים חדשים, להאיר לכולם
ולתת אור לנר שלא ידעך לעולם --
זה בעצם תפקיד של כולנו. לא?

שלא פועלים, לא מספקים עבודה, ולא יכולים
לשלם.
לכולנו יש אנחות...
כששמעתי אותן, את האנחות הראשונות -
טעיתי לחשוב שזה סוג של 'אוף'.
חשבתי שזאת דרך עדינה להביע את המקום
המתוסכל והמאותגר תקציבית.
לאט לאט, בשיחות שנוגעות בשורשן של
אנחות,
גיליתי דווקא עולם חדש.
עולם של בטחון, של שלוה, של סיפורים
מפעימים ושל ניסים.
עולם המאפשר לנו לעוף מעל כל ה'אוף'
ופתאום הרגשתי, שאני מבינה את צלילה

סוגרת את הטלפון באנחה,
לכולנו יש אנחה קטנה בלב, זו רוח התקופה
שמניחה אותנו ככה.
הפעם, זאת היתה אנחה שקוראים לה: שרי.
שרי עצמאית טריה למדי שעזבה עבודה
נחשקת כדי לפתוח עסק עריכה ומולטימדיה
שנה שעברה לא הספיקה שרי להרוויח הרבה
והשנה בנוסף להכל, גם המלחיה של מענקי
הקורונה דילגה עליה.
השיחה הזו היא חלק משרשרת השיחות
שמקיפה לא מעט מהלקוחות העצמאיות שלי:
מיכל הקוסמטיקאית, שפרה סוכנת הנסיעות,
מירי מפיקת תוכניות ועוד...
גם בענף שלי לא קל, זה כמו גלגל, עסקים

תמי פוטאש | אדריכלית ומעצבת פנים



את שמדליקה

את, שמדליקה --
זה דכאון חורף ?

זו השמש ששוקעת מוקדם, ומפנה לירח
קטן וחושך גדול?
אולי זה הבית שזועק לחידוש, לצביעה, לעיצוב,
לתכנון?
ואולי זו את, שכל כך רוצה לתת אוירה ולחדש

זהו, שיש דבר ששום אדריכלית עם רישוי
והיתר לא תיתן,
שום מעצבת לא תוכל לו, כמה שתנסה ותעשה,
יש דברים ששום הום סטיילינג בעולם לא יצור,
ותאורה מיוחדת, וריהוט חם, ותמונות נוף
פסטורליות להשראה, לא יספקו...
כי אחרי הכל,
בסוף זו את - ששם.
שפשוט צריכה להדליק!...

ולקנות...
(רק תנו לי איזו מעצבת פנים או אדריכלית
מתחילה... ואת איקאה ליום שלם ובלי הגבלה..)
מכירה ימים כבויים קצת, מתוכנתים כאלו, בלי
ריגוש, בלי חידוש, שגרה אפורה וחורפית
(וקורונה... איך שכחנו: עדיין כאן, ודיבורים על
סגר שלישי)
ואיך זה ששוב בבית שלי, כאילו מישו שכח
להדליק את האור ?



דבורי קנובלוביץ, 100watt, בונה מותגים תופסים



תכבי את החושך, הגיע הזמן להאיר...

תגידי, חשבת פעם כמה את שווה?

פעם הגיע בנאדם לפסיכולוג והתלונן- "אני מרגיש שאיני מעניין אף אחד" ענה לו הפסיכולוג - "תנסה חודשיים לא לשלם חשבונות מים, חשמל וארנונה וחכה תראה כמה ירדפו אחריך..." אם גם את מחפשת הוכחה, מוזמנת לפתוח את המקומון המזדמן; "איכות שירות טריות..." "חורף חם עם..." "על איכות ומקצועיות לא מתפשרים..." תראי, תראי כמה **נלחמים על תשומת הלב שלך!** כנראה שהיא שווה...

העניין הוא, שבתור בעלות עסק, הבדיחה לא כל כך מצליחה להצחיק; מה אנחנו בסך-הכל רוצות?! למכור. להתפרנס. בשטח זה הופך ל"**מלחמת קיום**" וכמה אבסורדי שככל שהפרסומות מסנוורות יותר, כך האמון בהם הולך ופוחת... אבל, יש גם אור אחר.

אור תופס ועוצמתי ששום מתחרה לא יצליח לכבות האור הזה הוא **את**.

לכל אחת מאיתנו יש ערכים וייחודיות בלעדיים, שאין להם מתחרים. ואין סיכוי שזה לא מגיע איתנו גם לעסק

מנסיוני אני יכולה לומר בוודאות שאין **מיתוג חזק יותר מה"את"**

הערך שהכי חשוב לך בחיים

המטרה שלך שבגללה בחרת במקצוע בו את עובדת **השליחות**.

האור הייחודי שלך.

כשתבני את התדמית שלך על הייחודיות הזו, כשהשיווק שלך ידבר על זה-

את תהיי מותג הרבה יותר חזק, הלקוחות יתנו בך יותר אמון, במקום לצפצף קלישאות וסיסמאות, את פשוט תאירי בטוב המאיר שיש בך, בסייעתא דשמיא.



שני חינסקי | מורה 'שלא מפסיקה ללמוד...'

יוכלו

איזה שיעור יפה זה היה. דריכות של שקט מקשיב בכיתה הקטנה, והקול שלי מספר על אור חיבור, ניצוץ וקרבה, גחלת שדורות לא יכלו לה. אהבה שאי אפשר לכבות. ואז ראיתי אותן. קרות כמו משב של רוח ישר לפנים, חדות כמו סיכה בבלון, העיניים של שולמית.

היא לא הייתה צריכה לומר כלום. אחרי כל כך הרבה שיחות, ידעתי טוב מאוד כמה רחוקות המילים היפות שלי מהמציאות העכורה שלה. ידעתי. ולפי שמץ הלגלוג במבט שלה, היא ידעה שאני יודעת.

פעם, כשעדיין רק רציתי להיות מורה, שיעורים כאלה עמדו לי מול העיניים. קול מלא פאתוס וחשמל באוויר. טוב שלם, פסקני וברור, מקשה אחת זהב.

ואז באו החיים, עם שולמית, אל שיעור החלומות שלי. סדקו בו חריצים של כאב ומרירות למודת נסיון. ילדה שיודעת איך בית יכול לבעור, איך אש יכולה גם לשרוף, לכלות.

ואיך שאהבה יכולה, גם היא, לכבות.

ואיך, דרך כל סדקי הכנות האלה, בא לי פתאום אור.

אולי כאלה אנחנו. בני אדם. ומי שברא אותנו רצה אותנו ככה, בדיוק. בני תמותה. מלאי פגמים. לא חסינים בשום מובן.

והוא ידע, הרי, איך נראה העולם שנכגוש מחוץ לשיעורי היהדות.

איך לפעמים, באים עלינו מים רבים. לפעמים רק שלולית, או קצת גשם.

ואנחנו, בני אדם. יודעים איך לטבוע, להחליק, אולי גם ליפול. עמוק לבוץ. להירטב עד לשד העצמות.

ואנחנו, בני אדם. יודעים איך לקום, לנגב את הפנים, לשפשף את האצבעות הקפואות,

ולמצוא, בכיס האחורי של הנפש, גפרור יחיד ששרד את המבול. שמור כמו כף שמן קטן, טהור.

ובידיים שלנו, אלו שכמעט איבדו תחושה מרוב קור -

להדליק אותו.

עוד פעם אחת.

עוד נר אחד.

קטן. זמני. כזה שיוכל לכבות עוד שעה. אבל עכשיו, עכשיו הוא בוער.

וביום הבא, כשיישאר ממנו רק חֶלֶב, נדליק עוד אחד.

עוד שניים וארבע ושמונה.

עד שלא יישאר יותר לילה.

עמדנו שם.

חבורת חברות עליזות, מפטפטות במרץ, צוחקות, מחליפות חוויות מהטיוול.

עייפות, אך מלאות מרץ, מחכות לו לאוטובוס שיבוא.

או יותר נכון, לאוטובוסים שיבואו, ויקחו כל אחת אל היעד שלה.

"להתראות!", נופכנו לה במרץ, לראשונה שעלתה ותרמילה על גבה.

"ביי" נופפה לנו השניה ונחפזה לעלות,

"תודה! היה כיף" סיכמה השלישית ושרכה רגליים אל דלתות האוטובוס הפתוחות.

הן עלו בזו אחר זו, הייתי שקועה כ"כ בלהט השיחה בשביל להבחין שלא נשארנו הרבה.

"טוב, הגיע לי האוטובוס" פיהקה העומדת מולי "לילה טוב!" איחלה ועלתה.

וכך, מצאתי את עצמי, ניצבת על אם הדרך. לבד.

תחנת אבן קטנה, באמצע שום מקום, רעש של רכבים חולפים במהירות על רקע הלילה שירד.

לא התיישבתי אפילו.

"הוא בטח יבוא, בקרוב" הרגעתי את עצמי תוך זמזום שיר עליז.

הם עברו שם הרבה, אך אחד מהם לא היה שלי.

חיפשתי לוח של זמנים, רמז על מס' הקו, מדריך לממתין בתחנה, משהו. אפס.

מסתכלת ימין ושמאל, מתיישבת באנחה. נחכה.

הזמן עובר, מתחיל להיות משעמם, קצת מציק, גם לא נעים, האמת.

עוברים כלי רכב, מביטים בי הנוסעים בהם תוך שעטה קדימה, את חלקם אני מזהה. נוסעים ומשאירים

אותי מאחור.

מזדקפת, תולה חיוך חיוור על הפנים.

בכל זאת, אל תצטיירי כמסכנה. מצווה על עצמי. הכל בסדר.

וככה, אני יושבת לבד, כמעט מתחילה לדבר עם עצמי

כמעט משלימה איתו, עם הלבד.

כשפתאום ממלאים את התחנה עשרות יצורים ומכוערים, כל אחד נושא איתו את כלי מלחמתו.

מתקרב אלי ענק מחוספס, בעל עיניים ענקיות יורות זיקים, סימן שאלה ענק מצויר לו על החולצה

השחורה והוא פוער פה חסר שיניים ואומר לי:

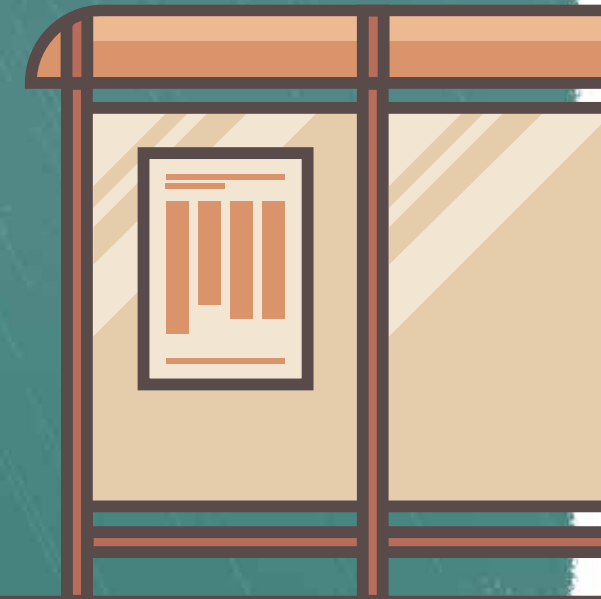
"מה יהיה, עד מתי תחכי??? את יודעת, זה יכול לקחת המוון זמן! אך אחד לא מבטיח לך שהוא יבוא!

בסוף יגמרו לך המים, תגמר לך הצידה המועטת שבתיק. מה תעשי, אה?? מה יהיה??

הוא התחיל לייילל, תוך כדי פרצופים מפחידים.

סיפור ללילות טבת

/ שירה



גבות מכווצות, שפתיים רוטטות מזעם, עשן יוצא לו מהאוזניים, צרח לתוך אוזניי:
"למה???"

למה דווקא את הקורבן שנתקע פה על אם הדרך?
כולם כבר מזמן עלו, הגיעו למחוז חפצם, התקדמו וכבשו עוד כמה תוכניות בזמן
שאת מתייבשת פה בתחנה. רבות וקטנות ממך, עלו ענוגות אל האוטובוס שלהן
מזמזמזות. ואת? חסרת מזל, עומדת כאן כבר ימים וילילות, מתעמתת עם הכאב,
מביטה על כולם מאחור. למה?????
הוא רקע ברגליים בכעס,
התבונן בי וחיכה לתשובה.
התחלתי לרתוח.

הוא היה כריזמטי וסוחף. אין אפס. דיבר בהיגיון. אין מה לומר.
ביעבעתי. התחלתי לקצוץ עליו. על הכעס.

"אתה יודע למה???"

אני לא יודעת. גם לא רוצה לדעת!!

כי זה הכי טוב- ככה!!!!!!

פשוט ככה!!!!!! צעקתי בעיניים כועסות על הכעס.

"מישהו קרא לי?" נעמדה לידי דמות נמוכה ולבנה

זקופה כמו סימן קריאה.

"מה?!? הבטתי מה מבולבלת כשדמעות בעיניי"

והכעס עוד נושף לי בעורף.

"קראת לי?!?" שאלה שוב. היה לה קול פעמונים מלטף

"לא". ענית

"את אמרת ככה, נכון?!?" הנהנתי

"אז ככה קוראים לי"

"זה השם שלך?!? ככה?" התפלאתי.

"כן, זהו אחד מהשמות שלי" חייכה בענווה.

הזעתי. הכעס עוד עמד מאחורי, שולח קיטור לווהט. מחכה לתשובה.

"מי את?!? שאלתי.

הדמות האצילית והמוארת לא ענתה.

התעשתי מיד. זהו פחד. הבנתי

התסכלתי לו לפחד בעיניים באומץ. "אני לא פוחדת ממך, תלך!" צייתתי.

"ידיים למעלה"- יצור גבוה ודקי, לבוש באפודה צהובה מחזירת אור, חבוש
בכובע מצחיה, דחף את הפחד ונעמד מולי.
לא הרמתי.

"כדאי לך להרים ידיים" אמר שוב בקול תקיף "את רואה שאת מחכה, והאוטובוס
שלך אפילו לא מתקרב. שני כיוון! את רואה שם? הצביע אל מעבר לכביש, "שם
יש תחנה עם קוים זמינים יותר, אמנם קצת שונים מהיעד שלך, אבל לא באופן
משמעותי. אל תתקבעי" הוסיף בביטחון "אם חשבת להמשיך לחכות פה, כדאי
לך להרים ידיים מראש..."

שוב לא הרמתי ידיים,

הרמתי בסוף אצבע להצביע לו על הדרך ממנה בא "לשם תלך, ואל תחזור!!"
אמרתי בקשיחות. הוא היפנה לי גב והלך. מרחוק ראיתי אותיות זוהרות על גבי
האפודה שלו. יאוש. הן אמרו.

תחנה בלתי אפשרית. חרקתי שיניים.

דמות עגלגלה הפתיעה אותי מאחור,

בחיבוק גדול, רכה, חמה ומלטפת

"מסכנה שלי" אמרה בהשתתפות "בואי, תשעני עלי

את באמת בסיטואציה לא פשוטה,

תניחי להכל, אל תדרשי מעצמך מידי הרבה,

כולם יבינו אותך, באמת זה לא פשוט!!" הנהנה בצער. כמעט התפתיתי לה,
לגברת הלא מזוהה.

לא! משכתי את ידי מכף ידה. "לא אשקע בך, גברת רחמים עצמיים!"

הם לא הניחו לי.

בזה אחר זה, נכנסו לתחנה, כל אחד במתק שפתיו או חרב פיפיותיו. הסבירו,
תרצו, שאלו, סחפו, ניסו, כל אחד מהם להפיל אותי מהפח אל הפחת.

ואז הוא הגיע,

בקול גדול,

ברעש וצלצולים,

ענק, אדום, מנוכח מעצבים.

מגבי האוטובוס נעו מצד אל צד, כמו מנופפים לי לשלום, קוראים לי להפרד מהתחנה, מההמתנה.

"ויחננו ויסעו, זה קורה!!" חייכה אלי תקוה "אמרתי לך! תמיד ידעתי שזה יקרה...." אמונה נכנסה לפעולה "תפתח בבקשה תא מטען" קראה בקול "יש כאן הרבה מה להכניס. מטענים של עמל, של אמונה, שקים של שמחה, והודיה, ומזוודות של חסד"

הן כולן, סחבו את פרות עמלי את לוע תא המטען. הבטתי בהן כחולמת, מתקשה להיפרד.

מכל עבר צפרו כלי הרכב החולפים צפירות קצרות וקצביות לאות השתתפות בשמחתי.

הרמתי ראש אל השמיים. הודיה נעמדה לצדי יחד מילמלנו "מזמור לתודה" כמידי יום ביומו.

העננים הצטופפו אחד לשני, יוצרים צורת לב ענק ויפה.

גשם החל לרדת, מוריד דמעות התרגשות, משתתף בשמחתי.

ניגשתי אל אמונה " אין בפי מילים להודות" אמרתי בקול חנוק. "הבערת לי בלב מדורת אמונה ענקית. ואף כוח בעולם לא יוכל לכבות אותה. תודה!!"

היא לא ענתה. נתנה לי יד, לחצה אותה ועלתה איתי אל האוטובוס.

אחריה עלו כולן, בשורה ישרה, אחת אחרי השניה. השמחה והתקוה, ההודיה ועין טובה, הענווה והסבלנות. כולן, ללא יוצאת מן הכלל- עלו יחד איתי.

הבטתי בהן בפליאה מהולה בהתרגשות.

"אנחנו לא נפרדות" הסבירו לי

היינו איתך בצומת הקשה, בתחנת האימונים- תחנת האמונה ואנחנו איתך ושלך- לתמיד, לאורך כל המסע!"

הדלתות נסגרו,

ואל תוך האופק הפתוח

יצאנו לדרך.

"מה היית עונה לכעס במקומי?!" שוב פניתי אליה

" אין לי שכל. בטח לא בשביל שאלות." הביטו עיני הבדולח שלה ישר לתוך עיניי.

"אני לא אחת של קושיות ותירוצים, חלוקת הסברים וישוב סוגיות בשכלם של בני אנוש " המשיכה תוך כדי שהכעס הולך ומצטמק, "אני אחת של של קבלת המציאות, והשמחה בה, "את רואה?! אני מגיעה בדיוק איפה שהוא נגמר" הצביעה על הכעס הנמוג. ואז הבנתי הכל.

"אמונה?!" שאלתי בחוסר אמון.

"היא הנהנה בצניעות. מושיטה לי יד איתנה ללחיצה.

התיישבנו.

"אז גם את, כמו רבים לפניך, נקלעת לכאן, או יותר נכון, נבחרת להגיע לכאן, אל הצומת הזו.

זה לא קל, לחכות. אני יודעת. אבל בחיים: כל המתנה- היא מתנה, כל צער- הוא שער אל עולם קסום ונפלא של אמונה, גדילה, וחישוב מסלול מחדש אל יעד מושלם.

האוטובוס שלך לא מאחר, לא מתעכב. הוא יגיע ב ד י ו ק ברגע בו הוא אמור להגיע. הוא וגם את- חלק ממערכת משולמת ומדויקת שבה אין טעויות. אין!"

היא המשיכה לעודד במילים, כשאל התחנה מצטרפות לאט לאט אורחות יקרות, חזקות ומחזקות.

היתה שם שמחה, שדאגה לשפר את מצב רוחי תדיר.

תקוה, שהיתה מספרת לי כמה טוב ומרגש יהיה כשהאוטובוס יבוא.

היו שם סבלנות, ושתיקה, שעזרו לי להכיל סיטואציות שונות בצומת בשלום.

ענווה- דאגה מידי פעם להזכיר לי את מקומי, טובה לימדה אותי איך אפשר לעשות טוב וחסד על אם הדרך.

תפילה- שלימדה אותי לדבר איתו במילים פשוטות ואמיתיות מעומק לב חם.

הן סחפו אותי, כול אחת ביחודיות ובעומק שלה, אימנו אותי בתחנת האימונים שעל כולן מנצחת הגדולה מכולן- האמונה

ויום אחד, בזמן שישבתי פעורת פה בשיחה ב 4 עיניים עם עין טובה, שמעתי צפירה.

צפירה ארוכה שנדמתה כמו קול פעמונים.

כמו מתוך חלום שמעתי את המאמנות שלי נרגשות, רצות לעברו.



1

תודה על המגזין המקסים.

העיצוב המשודרג (של הדפים לרוחב) ממש מאיר עיניים, תודה!
(התוכן עצמו מאיר עיניים פי כמה כמובן - אבל לסטנדרט הזה
כבר התרגלתי...) במאמר מוסגר דיוק קטן- בעמ' 37 ציטטת
בקצרה תגובות לסיפור גן נעול וביניהן את התגובה שאני שלחתי
"להיזכר בדמות יקרה וחשובה לנו".

רציתי להדגיש שיש עניין להיזכר **בדמויות ההורים דווקא**, והעניין
מובא בקבלה, ליוסף הצדיק עזרה דמות דיוקנו של יעקב אבינו
וזיו איקונין של רחל אמנו. גם להיזכר בדמויות הסבים והסבתות
עוזר, כי הם ההורים של ההורים. אבל לבעל/ ילדים/ חברות/
גיסות/ דודות/ אחים/ מורות וכו', אין את אותו סוג של השפעה.

1

וואו, דף הבית כל כך עשיר ומרהיב, מחכה למודפס
בקוצר רוח כדי לקרוא מקצה לקצה.
מי זו מלי החדשה?? איזה קטע נפלא! תגידו לה ככה:
"נחמתני מלי נחמתני":)

מישהי כמוני זה משהו מאוד מאוד דומה למה שתיארת,
שמסתכלת בילדי השכנים ולא מבינה איזה קורס כולם
למדו, ורק היא איכשהו פספסה או ריחפה :)

תמשיכי, תמשיכי לכתוב ממקומך החסוי והמוגן תחת
שמך הבדוי והסודי בחרד"ג. איך זה להיות אמא עם
נטיות אומנותיות שמנסה ליישר קו עם המוסכמות
והעומסים. ממני כבר ביקשו בני הבית מזמן לנסות לא
לעשות בושות :)

1

אבל תגובות החברה עלולות כ"כ להחליש...
זה באמת לא הנושא בו מתמקדת השמורה,
אבל כל משפט קטן שלכן, של הערכה לנשים כאלו,
המתפרסם בכזה פורום גדול, יכול לפעול המון, ולשנות תפיסות.
תודה על הפעם הזו, ומקווה שיהיו עוד...

אני מרגישה שאני צריכה לומר לכן תודה באופן אישי על הסיפור הזה!
הוא כתוב בצורה כ"כ מחכימה ונותנת כח...
בד"כ לא מדברים על הנושא הזה, של נשים הזכות לברכת שמיים
ברצף...
אולי בגלל כל הרגישויות הכרוכות בכך, ואולי, בגלל הרבה סיבות נוספות.



בסי"ד

לא רוצה להיות מחוברת למחשב 24 שעות ביממה?
מייל ללא מחשב?

זה אפשרי!



054-442255 | תל אביב

הרובוט החכם שלנו יצנתק לכם כשתקבלו מייל יקריא לכם את המייל שקיבלתם יקשיב להודעה שאתם רוצים לשלוח וישלח אותה במייל חוזר!

וירטואל מייל : 0795-80-90-90

ארה"ב: (1)718-564-6459 | אנגליה: 204-520-9380 (44)

1

רציתי להגיב למאמר של לאה "האם יש לי הקטנה ערך מוסף": בעניין "כולם עושים" - זהו אינו תירוץ קביל, לא רק לגבי עבירות אלא גם לגבי מצוות. (אם מישהי תגיע לשמיים וישאלו אותה "למה שמרת שבת?" - "אה, כי כולם עושים..." זה נראה לי לא קביל בערך כמו "למה לא שמרת שבת?")

סיפרתי לבעלי שליט"א על המאמר הזה, ושמעתי ממנו רעיון נהדר בעניין קרבנות הנשיאים. בפרשת נשא התורה מפרטת את קרבנות הנשיאים כל אחד במיוחד, למרות שהקרבנות היו זהים לחלוטין, חוזרים על כך שוב ושוב. והסיבה היא כפי שמביאים המפרשים, מכיוון שכל נשיא הביא מתוך רצונו הייחודי שלו ומתוך כוונתו הטהורה שלו, כך שהיה מדובר למעשה בקרבנות ייחודיים. מכאן ניתן ללמוד, שצריך לעשות כמו כולם, אבל מהסיבות הנכונות ולא כי "כולם עושים". מאוד הזדהיתי עם דבריה של זאת ששאלה "אז מה האמת?" ותודה רבה שניתנה במה לכזו שאלה, כי זו שאלה מהותית וברמה מסויימת היא מעסיקה כל שומר תומ"צ בן דורנו.

ברור שאף אחת מאיתנו לא מהרהרת אחר האמת של "איסתכל באוריתא וברא עלמא" וי"ג עיקרי אמונה. אנחנו תוהות רק כיצד ליישם את האמת הזו בחיי המעשה. אופן היישום הוא זה שמשתנה מדור לדור ולא האמת עצמה. אני חושבת שהשאלה הזו יותר מדי חזקה מכדי לתת לה מענה במאמר אחד. ממש אשמח אם הנושאים הללו יעלו לדיון וליבון מעמיק בשמורה. ושוב- ממש תודה על המגזין ועל פעילות השמורה באופן כללי.



לא יוכלו לכבות

את השיטה החדשה לבישול מהיר], ואת הפחד משיפוטיות [נותני עצות עלולים לנקוט בגישה שאם את לא עושה כך את כנראה לא רוצה להתקדם], ואת ההרגשה שאני טיפשה שלא מבינה משהו שכל אחד אחר מבין בעצמו.

כל אלו הן סיבות טובות מאד להימנע מלבקש עצות ולהתחמק ממי שמרעיף אותן עלינו בלי שאנחנו מבקשים.

משתתפות בסדנאות שואלות בחשש ובחוסר ביטחון "זה בסדר שאני לא...???" הן מרגישות שאם הן לא מיישמות עצה שמישהי המליצה עליה בעיתון - הן עצמן הבעיה.

זאת הסיבה לכך שהתחלתי את הטיפים הללו ב"מה לא לעשות" או הייתי אומרת ב"אילו עצות אל תפחדי לא לקבל". תרגישי טוב עם זה שאת לא מקבלת את העצות הללו. הן לא עצות מושלמות שאת לא לוקחת בגלל שאת לא מוצלחת מספיק. העצות לא מספיק. הן לא מספיק מציאותיות לגבייך, הן לא מספיק זולות, לא מספיק נקיות, לא מספיק מהירות, לא מספיק מכל דבר אחר שמאפיין את החיים המשפחתיים שלכם ושאתם חושבים לנכון.

מה לא חייבים לבצע, מה לא חייבים לנקות, מה לא מוכרחים לסדר, מה לא - היא קריאה לחשוב בעצמך, ולא לפחד לקחת פיקוד ולקבל החלטה תעשי מה שאת חושבת שנכון:

1. לבשל פעם בשבוע לכל השבוע ולחמם כל יום מנה עיקרית מן המקפיא
2. לוותר על סלטים בשולחן שבת [סתם אוכלים אותם עם חלה, חבל]
3. לקנות עוגות מוכנות [שאת לא מתפתה לטעום]
4. להרשות לילדים להחליף מיטות ולישון היכן שנוח להם [הם מבקשים]
5. לנקות חלונות רק בקיץ [יש וילונות מדהימים]

לא משנה מה יקרה, את צריכה לפתח את האינטואיציה הניהולית שלך שאותה לא יוכלו לכבות: את יודעת מה נכון בבית שלך ומה לא נכון, ואני רוצה להדגיש הפעם את הכוח שלך: לסרב לעצות, לעמוד על כך שאת מכירה אותם מקרוב, ואין מומחה בעולם שיכול להגיד לך שאינך יודעת.

בספר "יומרה קטלנית" מנתח חתן פרס נובל לכלכלה, פרידריך האייק, את הקומוניזם ומדבר על כך שהיומרה לנהל את השוק על פי השכל וההבנה והתפיסה האנושית היא יומרה שקלטה מיליוני בני אדם. במיקרוקוסמוס, היומרה לדעת יותר טוב ממך מה נכון לך כשנותנים לך עצות איך לנהל את החיים האישיים שלך היא קטלנית בדרך שלה.

דאגי לכך שעצות ואמירות לא יוכלו לכבות את האהבה שלך למשפחה שלך ואת ההבנה שלך ללב שלך. ועכשיו, למעשה:

עצות טובות

המילה 'טיפים' היא מילה 'מכובסת' למונח העתיק 'עצות'. עצות אנחנו לא אוהבים, אבל טיפים זה כאילו הגדרה חדשה ועדינה לעצונת קטנה ובלתי מזיקה.

האם כן? האומנם כך?

מדוע איננו אוהבים עצות? אינני אוהבת עצות כי אני מרגישה שאנשים שאומרים אותן אינם מבינים לגמרי את כל מה שאני חווה, וכשהם מחווים דעה הם שטחיים.

המצבים בחיים מורכבים מאד. בכל תחום כמעט יש כל כך הרבה גורמים שקשה להסביר לאחרים, עד שאני מעדיפה להנהן ולומר "כן, כן, תודה" ולקטוע את השיחה מאשר לדון עם היועצת איך ליישם את העצה שלא מתאימה לי ולהסביר לה מדוע.

מלבד זאת יש את העניין של הפרטיות [שעצה חודרת אליה בלי כפפות], ואת ההתגוננות [אני צריכה להצדיק את עצמי מדוע איני שמחה לקבל

עצות
אנחנו לא
אוהבים,
אבל
טיפים
זה כאילו
הגדרה
חדשה
ועדינה

6. לשים ניר כסף על הכיריים [לזרוק ולהחליף וזהו]

מה נכון בשבילכם?

טיפים אינם כל כך אגרסיביים, אבל בעיקרון הם אומרים מה לעשות, ואיך לעשות את זה. האם את צריכה טיפים?

את זקוקה למישהו שיגיד לך מה לעשות? אני לא בטוחה.

אסביר:

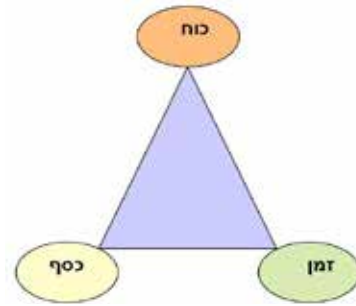
האם קרה פעם שהלכת לאירוע כאשר היית לחוצה ועצבנית? מן הסתם קרה לך שנאלצת להסתיר את רגשותייך, לשחק כאילו את עליזה ומשוחררת מדאגות בעוד שלמעשה היית ממש חרדה. במצבים כאלו אנחנו נוהגים להזכיר לעצמינו לחייך, להקשיב למי שמשוחח איתנו, להיות בעניינים. כל הזמן אנחנו אומרים לעצמינו מה לעשות.

לעומת זאת, כשאת נוכחת באירוע שמח שבו את שמחה ומאושרת, שחכיית לו ושאת ממש מלאה תודה לד' על שהגעת עד הלום - החייך זורח מפנייך מעצמו! איש לא צריך לומר לך איך להתנהג כשאת אוהבת את הילדים שלך, שמחה להיות איתם כאן ומאושרת כאן ועכשיו. אינך צריכה להזכיר לעצמך איך להגיב בכל רגע, הדברים באים מבפנים והם נכונים והולמים כי ההרגשה מכתובה אותם. את אותנטית.

גם בניהול הבית שלך, בסדר, בניקיון, בקביעת סדר היום, קיימת אותה מציאות: כאשר את יודעת מה האופי שלכם ומה הצרכים של בני הבית, כשאת יודעת מה הילדים שלך זקוקים לו, כשהדברים בפנים מסודרים - ההחלטות מתקבלות בלי שמישהו יצטרך לתת לך "טיפים". ברור ביותר איך להתנהג, למה להסכים ומה לא מתאים לכם. את המלכה. את חולשת על כל המערכות שלך כולן ויודעת מה נכון לממלכה שלך, בלי שום ספק.

המידע הפנימי

מה שאת יודעת על עצמך ועל משפחתך הוא מידע פנימי, בדרך כלל מסווג, שלא כולם חשופים אליו. אחד מהנתונים הללו הוא משולש המשאבים של המשפחה שלכם. משולש המשאבים הוא היחס שבין הכוח שלך ושל כל בני הבית, הכסף שלכם והזמן שעומד לרשותכם. נתונים אלו משתנים ממשפחה למשפחה.



יש כאלו שיש להם כסף, אך אין להם זמן וכוח פיזי או נפשי [סבלנות] לפעילות מסוימת. אחרים רוכשים שירותי ניקיון, מכבסה, עוף מחולק ופרוס, הזמנות בטלפון והסעות. יש מי שהזמן הוא המשאב הזמין עבורם - אם שאינה עובדת מחוץ לבית משווה מחירים, עורכת קניות מידי יומיים בשוק וחוסכת אלפי שקלים בכך. אנשים מתוכננים - יש להם זמן. הם מתחילים כל מלאכה די זמן מראש [למשל, ניקיון לפסח, העברת דירה, מיון ניירת והכנות לקראת שבת] ואז הם פועלים בנחת בלי להתמוטט מחוסר כוחות ובלי להוציא כספים מיותרים. יש אחרים שיש להם כוח: גם בעלה עוזר בתפעול השוטף של הבית. חבל לה להתחיל לפני שהוא מגיע. שניהם יחד יכולים תוך שעתיים לסיים הכל: "למה לקנות מוכן? מדוע לשלם על עזרה חיצונית? ולשם מה להקדיש לביצוע ארבע שעות מזמני? יש לנו כוח לעשות הכל מא' עד ת' בכמה שעות ממוקדות ואינטנסיביות." כל אחת מהדוגמאות הללו מייצגת מציאות נכונה עבור משפחה מסוימת. ובקשר למשפחה שלך - את יודעת מה נכון אצלכם [עוד על כך בספר הקניות של "הבית - העסק הנבחר" חלק שלישי בתקופה זו של החיים.

לסרב לעצות

כשאנחנו חושבים, אומר הרב דסלר, אנחנו מנתחים מה לא, והרעיון שהוא "כן" נשתל במוחנו במתנה מהקדוש ברוך הוא. ההסבר הזה, שמתאר את תהליך החשיבה היצירתית והביקורת שפוסלת את הרעיונות שלא יעבדו ולא נוחים או לא נכונים או יקרים או מסורבלים בשבילנו, עוזר לנו להבין איך לסרב לעצות. את יכולה לדעת בביטחון "מה לא", גם אם אינך יודעת עדיין "מה כן".



מה שהכסף יכול לכבות

יחסית עם מנהלת העסק-אני פשוט לא מעזה ליצור קשר לגבי העלאה במשכורת.
מברור שעשיתי מול עובדות אחרות שדנו איתה על שכר, הבנתי שמאותו הרגע הן נהיו כמעט "אויבות" או פוטרו.
מה אני יכולה לעשות במקום עבודה כזה?
האם עלי להישאר בדרגה נמוכה ולא לקבל משכורת המגיעה לי כפי שמקובל בשוק במשרות דומות?

אני עובדת בעסק חרדי, יש לי קשר מאוד טוב עם המעסיקה שלי, אך למעשה כאן נעוצה הבעיה.
הבוסיט שלי מעריכה מאד את עבודתי, וגם מפדבקת ומפרגנת לי על כך.
אך יחד עם זאת, היא מספרת גם על קשיים תקציביים בעסק, על החובות ועוד.
העבודה שאני עובדת היא עבודה לא סטנדרטית שהשכר שלה עולה בהתאם לניסיון ולהתפתחות המקצועית. בגלל ההיכרות הקרובה

מראש ולא לנסות לשפר את התנאים שלך בגלל החשש שזה יעכיר את היחסים הטובים השוררים בינך לבין הבוסיט? או לקחת סיכון ולנסות? שיפור התנאים במקום העבודה משמעותי מאד ומשליך בס"ד על העתיד התעסוקתי והכלכלי שלך. שיחה קצרה, בה אמנם תבלי בסיטואציה לא נוחה תגדיל את הסיכויים שלך להגיע לשיפור המיוחל. הגישה של הבוסיט לנושא כמובן מוסיפה עוד עצים למדורת הקושי, עם זאת לא מומלץ שתוותר על הרעיון, אלא להפך שתתכונני טוב יותר לקראת התהליך, תבואי בגישה חיובית וגם תקחי בחשבון את האפשרות שתתקלי בסירוב.

אז איך מתכוננים לשיחת העלאה בשכר במינימום סיכונים?

1. פתחי מודעות עצמית לערך שלך כעובדת
חשבי אלו חוזקות את מביאה איתך לעבודה שמסייעות לך לבצע אותה על הצד הטוב ביותר, תוך התייחסות לכישורים, מאפייני אישיות ולניסיון שרכשת. כעת תמכי זאת בדוגמאות ובנתונים מהשטח: את יחסי האנוש המעולים שלך, לצורך הדוגמה, את יכולה להמחיש בתיאור עם לקוח X אימת המחלקה, שהצלחת לתקשר איתו, לגרום לו להגדיל את היקף העסקה ואפילו לשלם במועד הנקוב בחוזה, בניגוד לכל התחזיות הקודרות.

שלום וברכה,

בקשת העלאה בשכר, מטבעה מביכה את העובד בכל מערכת יחסים ששוררת בינו לבין המעסיק שלו. השכר מבטא למעשה את התמורה עבור העבודה המתבצעת והוא גם מדד לשביעות הרצון של המעסיק מהעובד. כך שעובד שנענה בשלילה לבקשת העלאה מרגיש שלא מעריכים מספיק את עבודתו, עד כדי פגיעה עמוקה שממש גורמת לו לעזוב את מקום העבודה, גם אם אין לו אלטרנטיבות טובות נוספות.

את מתארת מערכת יחסים חברית עם הבוסיט שלך, מערכת שנשמעת מאד אידיאלית וטובה על הנייר, אבל כולם יודעים שעסקים לא עושים עם משפחה וגם לא עם חברים. ולכן מובן מאד שכאשר את מגיעה לנושאים טעונים יותר כמו בקשת העלאה בשכר נוצרת אי נעימות. בפרט שנשמע שהבוסיט מצידה מפעילה באופן שיטתי מניפולציות על כל עובדת שפותחת בפניה את הנושא, כנראה כדי להרתיע את העובדות האחרות ללכת בעקבותיה. כלומר, חשוב לה מצד אחד לנהל עם העובדות מערכת יחסים קרובה וחברית, אך מצד שני להציב את הגבולות של נושאים סגורים בטאבו המשרתים את האינטרסים שלה כמעסיקה.

וכאן מגיעה שאלת המיליון: איפה החלק שלך בפאזל הזה? האם לסגת

לארגון יש קשיים כאלו באופן תמידי, זה כמובן שיקול משמעותי לחפש עבודה חדשה ויציבה יותר). כך גם במקרה שאת בתקופה בה את לא במיטבך והביצועים שלך בעבודה בהתאם, כמו לפני / אחרי לידה וכדו'. המטרה בשיחת ההעלאת היא להראות למעסיקה את השווי שלך בארגון. כך שאת חייבת לבחור את התזמון בו הביצועים שלך בשיאם ושווים את ההעלאת.

4. שמרי על העניין בדיסקרטיות

את מציינת שהיו עובדות אחרות שנתקלו בסירוב. ממליצה לך לא לשתף חברות אחרות בכך שאת עומדת לבקש העלאת וכדאי שגם תבקשי מהבוסית לשמור על דיסקרטיות ותדגישי לה שאת לא מאלו שמתפנות עובדות אחרות בנתוני ההעסקה האישיים שלך. כך תפחיתי ממנה חששות שאישור בקשתך יהווה פתח לבקשת העלאת המונית שהיא לא תוכל לעמוד בה. יתכן מאד גם שמכך נובע החשש שלה וההתנהגות התוקפנית שלה כלפי כל מי שמעזה לבקש...

ועכשיו ציירי לעצמך את הסיטואציה הבאה: אזרת אומץ, פעלת לפי ההנחיות ועם הרבה תפילות נגשת לשיחה הזו ו...!

נענית בסרוב. מה עושים עכשיו?

תתכונני נפשית גם לתרחיש הזה ותשתדלי מאד לא לקחת את זה למקום אישי.

את ההספקים המרשימים שלך את יכולה להוכיח באמצעות דו"חות נתונים ועוד על זו הדרך. תשתדלי להתמקד רק בהישגים מיוחדים הראויים לציון. דברים מובנים מאליהם בעיניים של מעסיקה כמו: הגעה לעבודה מדי יום, או ביצוע כל המשימות הסטנדרטיות שבאחריותך, נחשבים בעיניה כמינימום הנדרש ממך כעובדת ואינם מצדיקים העלאת בשכר.

2. תרגלי סימולציה

תרגלי סימולציה של שיחת העלאת בשכר בה את משתדלת להיות עניינית ואובייקטיבית ככל הניתן ולהיצמד לנתונים היבשים. בלי להיכנס למוקשים כמו: סיפורים אישיים על קשיים כלכליים והצורך שלך בתוספת הכנסה, או האשמות וקטורים על השחיקה בשכר ועומס יתר בעבודה וכדו'. כדאי לפתוח שיחה כזו בתיאור ההנאה שלך ממקום העבודה, מהתפקידים והמשימות שתחת אחריותך ומהיחסים הנעימים ששוררים בינך לבין המעסיקה. סיימי בכך שאת מאד מעריכה אותה על הזמן שהקדישה לך. חשבי על תרחישים אפשריים בהם הבוסית תעלה את הקשיים התקציביים בארגון, וכיצד את מביעה אמפתיה בלי לתת לזה להוביל את השיחה למקומות לא רצויים לך.

3. בחרי בעיתוי מתאים

לכל זמן ועת, כך גם לשיחת העלאת בשכר. תזמי את השיחה ביום רגוע וכשמצב רוחה של הבוסית טוב. אם את יודעת שכעת באופן מיוחד יש קשיים תקציביים בארגון, זה לא הזמן המתאים לבקש העלאת (ואם

**הגעת לתקרת
זכוכית מבחינת
השכר ואפשרויות
הקידום,
וכעת זה הזמן
לעצירה ולהתבוננות
בנתוני העסקה
הנוכחיים שלך
בהשוואה למקומות
עבודה אחרים**

מחפשת עבודה? מעוניינת בקידום מקצועי? רוצה להיות עובדת מוערכת ומתוגמלת יותר?

בואי למקסם את הפוטנציאל התעסוקתי שלך!

פנינה וימר - ייעוץ וליווי תעסוקתי: 052-7159747 | pninavimer@gmail.com

המשך מעמ' 13 <

שעומד בבסיס הבית היהודי. לעשות בו מקדש ולשכון רק בתוכו.

איזה קו שבריר אנחנו משרטטות שעה אחר שעה, איזה בירור נוקב ועמוק מתפענח בתוכנו בלי הרף.

אני מתבוננת בשיפי. בדמותה משתקפות כל כך הרבה נשים, באות והולכות בצדודית הרכה, הדומעת עדיין.

אני רוצה להגיד לה ולי ולנו, שהיא לא אוטומט. שהיא לא צריכה לכלוא את ההתלהבות, הנדיבות, הכישורים והאהבה הנובעים מתוכה. שהיא צריכה ללכת בכל יום לעבודה, לשאת ולתת באמונה, עם הכוחות והתבונה המיוחדת שהשם נתן לה, בדיוק כמו שעשתה עד כה. מקומות העבודה שלנו ראויים לכך. הם הבורות שהשם זימן לנו, מהם אנחנו שותות מים. ההתלהבות, ההנאה, המיצוי והנתינה בין שמונה לארבע, הם לא סתירה, ולא סטייה מהאמת, מהחיבור הראשוני והמהותי לסלון ולמטבח ולחדר הילדים.

ואם לוקחים ממך יום אחד את המקום הזה, אז יש כאב. כאב חיוני. כאב שאומר שאת אדם חי ונושם ומעניק. והבכי הוא בכי ויש לו מקום ויש לו שעה. תבכי שיפי, כמה שאת צריכה, אחר כך תצאי לדרך שהשם סלל במיוחד עבורך.

ותדעי לך שאת כל כך חיונית. כל כך חיונית בעולמו של השם יתברך, אין מילים לספר לך כמה, בגלל ובזכות הברור העדין שאת עושה ברגעים כל כך קשים של פיטורין, דווקא בגלל השאלה שנחצבת מתוך הכאב שלך. איפה בעולם יש עוד אישה כמוך.

אותך, פשוט אי אפשר לכבות, בזכותך נגאלו, ובזכותך גם עתידין.

כפי שאת מתארת הגישה של הבוסית שלך היא להשאיר את תנאי העובדות כמות שהם, ומי שלא מתאים לה יכולה לקום וללכת. לכן מומלץ במקרה כזה להתגבר על הדחף להתרגז, להתגונן, להצטדק או להתחנן ולהישאר ברוגע ובשליטה:

נסי להבין ממנה האם העיתוי עכשיו בעייתי מבחינתה ויש מקום לפתוח את הנושא בעוד תקופה נניח של כחצי שנה, או האם לדעתה אין כלל מקום להעלות לך בשכר.

במידה ויש פתח עתידי להעלאה, קבעי מועד לשיחה חוזרת על העניין כדי שהיא אכן תקרום בבוא העת עור וגידים.

כדאי גם שתהיה לך איזושהי תוכנית חלופית למשא ומתן. לא הלך עם העלאה בפועל במשכורת? אולי אפשר להשיג שיפור אחר בתנאים, כמו: יום מחלה מהיום הראשון, ימי חופשה נוספים, אפשרות לעבוד מהבית וכדו'?

יתכן מאד שלבוסית אין אפשרות לספק לך עבור עבודתך עוד כסף, אך היא מוכנה לבוא לקראתך כדי שתישארי, כל עוד תראי לה מוטיבציה גבוהה ולא תאיימי בעזיבה.

לא הולך? השלימי עם המציאות שאלו הנתונים במקום העבודה, הגעת לתקרת זכוכית מבחינת השכר ואפשרויות הקידום, וכעת זה הזמן לעצירה ולהתבוננות בנתוני העסקה הנוכחיים שלך בהשוואה למקומות עבודה אחרים ולשקול האם שווה לך לעזוב את מקום העבודה, או שיש סיבות טובות אחרות שבשלן כדאי לך להישאר. בכל אופן, את ההשתדלות שלך עשית ועל הצד הטוב ביותר):

בהצלחה רבה!

לגזור ולתלות מול העיניים:

לכל מטבע יש שני צדדים, אבל שאלת המיליון היא מאיזה צד שלה את נמצאת.

עבודה
בעיניים



השכיבנו לשלום

עוד צומי בונה, עוד תשובה לשאלה דחופה מדוע עיניהם של תדמוריים טרוטות, עוד כוס שוקו עם קש אבל בצבע סגול, עוד פלסטר לשריטה ממש מסוכנת בברך, עוד הבטחה לפתק מחר ובקבוק חדש מחר וחללית חדשה מחר. אני מצידי מנסה להפיק את הש' הכי שורקנית שיש לי במלאי, מכבה אורות בכל הבית, מכבה את הטייפ, את הטלפון, מכבה גם את הבוילר ליתר ביטחון אך השקט עדיין רחוק מאד מהזירה. אין כפתור שמכבה ילדים? חס וחלילה, אני מתכוונת, רק להרגיע לשעה קלה עד שתחטוף אותם תנומה טובה ומיטיבה.

ואז, בדיוק אז, כשאני יוצאת על קצות האצבעות ולוחצת חרש על מתג הקומקום, מתחיל הדבר האמיתי. הכבשה השחורה התורנית יוצאת בדמעות שלישי מהחדר, מתקרבת בהליכה שפופה ומזדחלת עד אלי ומתחילה לספר לי בקול חנוק על עלילת דם מרובת פרטים ועוולות שהתחילה בשחר ההיסטוריה ומתמשכת עד ממש עכשיו. היא מחכה שאלטף את תלתליה השחורים והרכים ואשתתף בכל ליבי בצערה על החברה הזאת, והאחות הזאת, ובכלל כל הבית הזה שתמיד תמיד עושים רק לה והכל ממש בכוונה. ואילו אני, אם הכבשים שמחה עומדת מול השוקת השבורה, מביטה חליפות בכוס הקפה ההולכת ומתקררת ובפרץ הדמעות הניגרות כמים, ולא מרגישה שום נטיה, רצון, משיכה לתפוס כרגע את מקומי על כיסא הפסיכולוגית אפילו לא לחצי דקה. כשהייתי קטנה חשבתי שאולי פעם אני אהיה, אבל עכשיו אני מתחרטת ממש, משמונה בערב וצפונה אני בשום אופן לא מתאימה.

יש לי סטארט אפ חדש שהגיתי בשעות שאסור לפרסם, בעודי משחקת פינג-פונג סוער עם הילדים הלוך וחזור מהמיטה. אולי ימציאו סוף סוף רובוט מיוחד כזה, רובוט השכבה. כל ערב אמא תניח רכות את הילדים במיטות ואז תתאדה להליכה מרעננת באוויר הצח, ובמקומה ישב על הכיסא בחדר ילדים רובוט סבלן בצלמה ובדמותה. הפלט הקולי שלו יכיל

אני חייבת כבר לבוא חשבון עם הדבר שנקרא השכבות. כמעט כל ערב המשחק נגמר בתיקו של מינוס אלפיים לרעתי, יש פה משהו ממש לא הוגן.

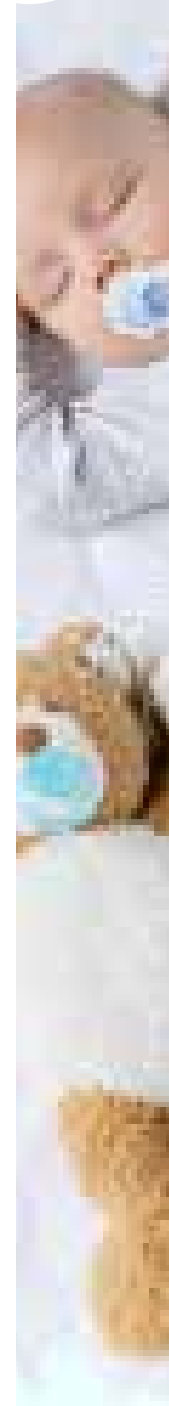
הן עשיתי מאמצים רבים כל-כך להיות אמא הכי טובה היום, גם בפרמטרים של העובדות הסוציאליות הכי מחמירות: נתתי שש פעמים אוכל לכל אחד בנפרד לפי הבקשות, אפיתי איתם חלות מהודרות מפלסטלינה, גילגלתי בחבל חצי שעה וזימרתי 'שתיים בזמן הלכתי לירקן'. סיפרתי

עשרה סיפורים טיפוליים מהדור החדש עד שגרונני ניחר לגמרי, התעלמתי בגבורה מכל המריבות וחיבקתי את כל הפצועים והשדודים בסופן שווה בשווה. אפילו כשירד כבר הערב אזרתי מחדש כוחות כנשר, קילחתי את השיירה בשרשרת ואספתי את ערימות הבגדים בלי להוציא הגה, וגם את השלוליות שניתזו כמעט לא בכוונה ניגבתי כמעט בלי לכעוס. הובלתי אותם למיטה בחיוכים רחבים למראית עין, שרנו המלאך הגואל בשני סולמות הרמוניים ובכוונה גדולה, ישבתי לידם על כיסא קטן וצר וחיכיתי עד שירדמו - הייתי האמא הכי טובה כמו בספרים של אמא של לאהליה, הכי טובה!

אז למה, למה הם לא מסוגלים להירדם עד שיוצאת ממני אותה צעקה רמה ומטילת אימה, "עוד ציוץ אחד אני שומעת וכולכם בעונש חמור?" איך יתכן שבלי הסיימת הזאת לערב לא מסתדרים להם טוב החלומות? ולמה, מאיזה טעם סודי

הם מעדיפים איומים בקול צרוד על פני צלילים ליריים של שירי ערש מהעיירה? הרי רק אז הם מתהפכים סוף סוף לצד הזה, הנוח. רק אז משהו מתרפה בהם באמת, רק אז אני שומעת את אותם פיהוקים מיוחלים כל כך ואת הנשימות שהופכות את עמוקות וקצובות. רק עכשיו הם הבינו סופית שאמא ממש סגורה על עצמה, שעכשיו הולכים לישון ואי אפשר להפיק ממנה יותר כלום להיום. עד שהיא לא תצעק, לעולם ועד לא נדע, אולי היינו מצליחים להוציא ממנה עוד משהו ואוי לאותה החמצה.

יש לי
סטארט
אפ חדש
שהגיתי
בשעות
שאסור
לפרסם





בסך הכל שני משפטים בקול שקט ומרגיע שאמא תקליט (בשעת בוקר מוקדמת): הראשון: "לילה טוב, ילדים" והשני: "אין שום בקשות עכשיו. לישון. לילה טוב, ילדים".

הרובוט ידע להשמיע את שני המשפטים לסירוגין בתגובה לכל צליל קולי שישמע. הוא גם ידע לחסום בגופו בתנועה רכה אך נחושה כל ניסיון לצאת מגבולות החדר. אני סמוכה ובטוחה שכל ילד שפוי ירדם בקלות לאחר מספר ניסיונות קצר עם הרובוט, שלא מתעצבן ולא מפיק שום תגובה שווה לאף גירוי. האימהות תחזרנה הביתה אחרי חצי שעה מלאות בחמצן טרי ונטולות נקיפות מצפון, חדורות אנרגיה להמשך הערב הארוך, מרגישות מצוין עם האימהות שלהן וטופחות לעצמן על השכם על כל ההישגים הכבירים של היום שחלף. מי מרים את הכפפה?

בינתיים, עד היום ההוא, במקום רובוט קר ותכליתי יש בחדר הילדים שלנו אמא רכה ונושמת, מרוטה ומסמורטטת שחווה שם חווית אקסטרים קבועה של חוסר שליטה. ברגע ההוא יש משהו שלא נותן להתחמק, שם נמצא קצה גבול היכולת שלא נותן לי להציג הצגות. שם אני מכירה בכל חושיי שאין לי שום אפשרות לשלוט ולתכנן ולהנדס, אפילו השכבה אחת קטנה. הרי אפשר להביא את הסוס עד המיטה אבל אי אפשר לגרום לו להירדם, רק אם ה' עוזר. שם אני מרימה סוף סוף עיניים אליו, נזכרת מי עשה, עושה ויעשה את כל המעשים ונושאת מעומק ליבי שוועה שפוחתת בלי ספק את כל השערים.

ואולי, אולי רק בשביל ההכרה העמוקה הזו שווים כל המאבקים...

לילה טוב.



לכבות את החושך



השיעורים ברבע אוזן, ובכלום ריכוז, בדרך כלל בהאזנה משותפת עם חברות אחרות שכל אחת מהן תורמת אחוזי הקשבה בודדים. לפעמים מהמיטה, לפעמים תוך כדי הליכה, ולא פעם הטלפון מדבר לעצמו על השולחן.

ניסתה לעניין אותה בדברים אחרים. הציעה לה ללמוד משהו שמעניין אותה, להיכנס יותר למטבח, לברר על סוגים של אומנויות חדשניות, להתאמן על הגיטרה, לשפר את האנגלית שלה או לצאת להתנדבות. היא הייתה מוכנה להשקיע זמן וגם כסף ולוותר על נוכחותה בבית בזמנים קריטיים, אבל עדינה הגיבה במשיכת כתף והסבירה שהיא בכלל לא מחפשת תעסוקה וטוב לה ככה, בלי לחץ.

אולי באמת, בעידן שבו המחויבות הגדולה ביותר היא להגיש מבחן שאיש אינו יודע באיזו שעה מילאת אותו, וכמה דקות הקדשת כדי לשרבט מילים שהיו נראות לך רלוונטיות למקצוע, פחות או יותר - ללמוד אקסל נשמע כמו משימה מורכבת הרבה יותר מדי.

ומה היא כן עושה כל הזמן? מדברת עם חברות, יוצאת עם חברות, מדברת עם חברות, יוצאת עם חברות, מדברת עם חברות, מדברת עם חברות, מדברת עם חברות, מדברת עם חברות, מדברת עם חברות. היא גם מנהלת ומקפלת כביסה ומכינה ארוחת ערב לקטנים - בתנאי שהם לא בשטח ואין קולות רקע שמפריעים לה לשאוב חמצן דרך האוזן.

כשהיא רואה אותה כך, עולה בה תחושה שעדינה מתנתקת בכוח מהדפוס הצייתן והרגוע שתמיד היה נראה לה כה טבעי אצלה. כאילו גילתה פתאום שחיה בסוג של טעות. עובדה, אפשר להתנהל בלי מאמץ ובלוי מחויבות, ולא קורה שום דבר, או שום דבר משמעותי. ולמה בכלל נשארה משמעות, חוץ מלחברות.

אותה, את ציפורה, זה מבהיל. היא תמיד הייתה נערה טובה שעושה מה שצריך. גם היום, כשהיא מזכירה בקופת חולים, יש תמיד את אלה

בתשע נהיה שקט סוף סוף.

היא מניחה את בנימין בעריסה, ממתינה עוד רגע אחד, ופונה למטבח. הוא מסודר.

היא מביטה באי אמון בכיורים הריקים, בשישים הנקיים וברצפה ששבה לצבעה המקורי, וליבה מחסיר פעימה אחת כשהיא מגלה על השולחן את קערת הסלט החתוך, לצד הצלחת עם הליבות שהילדים שמרו לאבא. צועדת לכיוון המרפסת הסגורה, אבל כצפוי, עדינה לא שם. יצאה כבר לפני רבע שעה, כשהיא עצמה הרדימה את בנימין בחדר.

מנסה להתקשר אליה, ונענית ב'המנוי אינו זמין'. כן, עדינה אמרה משהו על בטרייה כמעט ריקה, ושהיא תפתח את הפלאפון יותר מאוחר, כדי שלא תיגמר לה מיד.

חוזרת למטבח וקורסת לצד השולחן המבריק. מולה מהבהב נר אחד שעדיין דולק בחנוכייה של מנשה.

עדינה ילדה טובה.

وهיא מפחדת עליה כל כך.

לפעמים היא מרגישה שבכל מקרה, מה שהיה לא ישוב עוד.

עדינה הממוסדת, המסגרתית והממושמעת של סוף כיתה ח', נשארה כנראה שם, בבית הספר השכונתי הקטן והמוכר. כמה חודשים ראשונים בסמינר ומיד אחריהם מעבר למסגרת מרובת החורים של שגרת לימודים בעידן קורונה, הפכו את הבכורה שלה למישהי אחרת. כשהיא נזכרת איך פעם הייתה צריכה לשדל אותה להסתפק ב-98% במבחן, היא לא יודעת אם לבכות או לצחוק.

היום, עדינה כמעט לא מתעניינת בלימודים. כלומר, היא לא מתעניינת בכלל, וממלאה את המטלות ההכרחיות בחוסר עניין מופגן. שומעת את





שמחכים דווקא לה, יודעים שהיא תטפל באחריות וביסודיות בכל בקשה שלהם.

פעם חשבה שגם בבית היא מצליחה לשלוט במצב. אפילו הרגישה קצת ראויה לשבח שלמרות הילדים הצפופים, ברוך ד', השעות הרבות שהיא נמצאת מחוץ לבית, הדירה שכבר קצת קטנה להם ומאות הפרטים שצריך לזכור ולהזכיר בכל יום - האווירה בבית שלוה, הילדים רגועים, יש להם חברים טובים והם לומדים כמו שצריך, תודה לד' אלף פעמים. ועדינה, עדינה תמיד הייתה דומה לה. ילדה טובה שעושה מה שצריך.

אבל בחודשים האחרונים היא כבר לא בטוחה בשום דבר. לא בטוחה שעדינה דומה לה. לא בטוחה בחינוך שהיא נותנת לה, ולא בטוחה שהיא רגועה. בעצם, בזה היא די בטוחה: עדינה לחלוטין לא רגועה. היא לא חווה עומס או לחץ לימודי, אבל נעה בין רפיון חושים לתזזית מסוכנת.

מי נעה איתה בין הקצוות האלה? עם מי היא חולקת את המרחב הכל כך פתוח שהיא זרוקה בו? היא לא מכירה את כל החברות. אחדות מהן עושות רושם של נערות טובות ומחונכות. אחרות מעט פחות מוצאות חן בעיניה. ועוד יותר אחרות, היא בכלל אינה מכירה. רק שברי שיחות ללא תכלית, קולות מועידות פטפטת ארוכות מנשוא, פרטי לבוש בסגנון חדש ומושגים שאף פעם לא היו חלק מהשיח בבית שלהם, מגלים לה שכנראה לא את כל החברות שממלאות את יומה של עדינה שלה, הייתה בוחרת עבורה בעצמה.

הנר האחרון כבה בשקט, ומשהו צורב את עיניה. היא עייפה מאוד, ודואגת, ואין לה הרבה מה לעשות. הנה, היא חשבה שהערב הן תהיינה יחד במטבח. התנדבה להכין מנה ראשונה חלבית לערב לביבות שיהיה מחר אצל ההורים שלה ותכננה לעבוד יחד עם עדינה. כמו פעם. כמו בשנה שעברה.

אבל עדינה קבעה עם חברות, וכשניסתה להציע לה לוותר על המפגש, הסתכלה עליה בבהלה אמיתית. "את חייבת אותי?" שאלה, כאילו כל מה שרצתה הייתה יד נוספת שתקלף או תדיח או תבחש. "אולי אני אסדר כאן במקום לעזור לך עם האוכל?"

כן, עדינה ילדה טובה. אם הייתה אומרת לה שהיא לא מרשה לצאת, הייתה נשארת כאן. מכונסת ומתוסכלת, אבל לא מתלוננת בקול ולא מתחצפת.

אולי היא צריכה לשים לב לזה יותר, ולשמוח. גם זה יכול היה להיות אחרת.

היא צריכה גם לזכור שעדינה שלה מתבגרת, והמעבר לסמינר הוא תמיד מורכב, גם בלי אתגרי הקורונה שמוסיפים לבעיה עוד המון נעלמים. להתבגר זה לא קל, ומבלבל. ולהיות אמא של מתבגרת, ככה הרי ידעה תמיד, גם לא אמור להיות קל.

מנשה מזכיר לה את זה הרבה, אבל איכשהו, ברגע הזה, במטבח הנקי והריק, מול הנרות הכבויים, קשה לה להתעודד.

הדלת נפתחת פתאום. לרגע נראה לה שמנשה חזר הביתה, אבל הצעדים בכניסה הם צעדיה של עדינה. "אמא?"

"אני כאן. מה קרה?"

"מה, פשוט יושבת פה?"

"כן, מה קרה שחזרת?"

"לא חזרתי. רק באתי לקחת את הגיטרה. אנחנו רוצות לשיר קצת".

צפורה משתיקה תקווה קטנה שהתעוררה בלי רשות. "אה, לשיר? אז מי זה אנחנו? עם מי את נמצאת? ואיפה?"

"כאן קרוב, בבית של ללי. אנחנו הרבה בנות. אולי 15. הודענו בקו של הכיתה שמי שרוצה תבוא. ואף אחד לא בבית שם עכשיו. אל תדאגי".

אבל בחודשים
האחרונים היא
כבר לא בטוחה
בשום דבר. לא
בטוחה שעדינה
דומה לה. לא
בטוחה בחינוך
שהיא נותנת
לה, ולא בטוחה
שהיא רגועה.

”כשבנימין נרדם סוף סוף, ידעתי שדבר ראשון אני מוכרחה לטפל במטבח, והאמת היא שממש לא היה לי כוח. רציתי להתחיל מיד עם הבישול, לפני שאהיה עייפה מדי. הייתה לי כזאת הפתעה. הרגשתי כמו קפיצת הדרך”.

חוברת תווים. זה מה שעדינה חיפשה. היא שולפת אותה עכשיו ומכניסה לכיס המלבני שבגב הנרתיק הגדול של הגיטרה. חצי חיוך על שפתיה, אבל היא אינה מביטה בציפורה כשהיא אומרת: ”אמרתי לך שאעזור לך לסדר, במקום עם האוכל”.

אמרת, לא אומרת ציפורה. אבל כבר למדתי שלפעמים גם לאסוף את הבגדים באמבטיה ולהכניס אותם לסל הכביסה יכול להיחשב לעזור לסדר’.

”ואז גיליתי את הסלט. עוד לא טעמתי ממנו, חיכיתי לאבא. אבל כבר שמתי לב שהוא מושקע במיוחד”.

עכשיו עדינה מחייכת ממש. ”כדאי לך לטעום, יש מספיק בשביל שתאכלי גם עכשיו וגם כשאבא יבוא”.

היא מכתפת את הגיטרה, ועיניה לא בורחות עוד. ציפורה מביטה בהן לרגע, ונראה לה שהיא מוצאת בהן זיק מוכר. אולי בכל זאת מאחורי הכול מחכה לה עדינה שלה. עדינה שעושה עכשיו את דרכה שלה, אבל אינה באמת מתכוונת ללכת רחוק.

היא מלווה אותה אל הדלת, וסוגרת אחריה בשקט.

עדיין חשה מועקה בתוכה. עדיין דואגת לילדה שלה, שעושה טעויות ומי יודע כמה תצטרך לשלם כדי לתקן אותן. עדיין מרגישה את הרצון הילדותי, המבוהל, לחזור אחורה ולהתחיל מהתחלה.

אבל היא אינה ילדה עוד. היא אמא של עדינה, וגם אם נראה לה לפעמים שלא נותר לה מקום בבועה הדלילה שבתוכה נעלמת הבת שלה, יש נר דקיק שרק היא תוכל להדליק בשבילה.

ואת מה שתוכל היא להצית, כל הרוחות ששורקות במרחב הפתוח לא יוכלו לכבות.

זה באמת לא מה שמדאיג אותה. סומכת על עדינה שלה שלא הייתה מארגנת ערב שירה בבית שמסתובבים בו בני משפחה. אבל אולי עדינה לא בטוחה בזה, אם היא מרגישה צורך להתגונן.

עדינה הולכת למרפסת הסגורה, וציפורה נוטלת את הכף בהיסח הדעת, ומערבבת את הסלט שעדינה הכינה אפילו שהיה לה מאוחר, והחברות כבר חיכו לה. לא רק חתכה, אלא הוסיפה גם רוטב בטעם שום וגרעיני חמניות.

רגע, היא לא אמרה לה כלום על הסלט! ועל המטבח! איך קורה לה כזה דבר? הייתה צריכה להגיד לה מיד, במקום לחקור אותה על הסף.

אסור לה לשדר לעדינה שהיא מוטרדת ממנה כל כך. ובעצם, אם זה מה שהיא משדרת, אולי היא צריכה למצוא דרך להיות באמת פחות מודאגת. ככה, כשהיא כל הזמן בודקת מה היא עושה ועם היא נמצאת, זה בטח לא טוב לאף אחת מהן.

קמה ויוצאת מהמטבח, מוצאת את עדינה בחדר שלה, מסדרת שוב את השיער, כאילו לא עמדה כך מול המראה רק לפני חצי שעה.

היא מחפשת מילים, מוצאת כמה שלא התכוונה אליהן מראש. ”זה נשמע רעיון נחמד, לשיר ככה, כולן יחד”. עדינה מסתובבת לכיוונה בזווית של שלושים מעלות. ההפתעה על פניה גלויה למדי, וצובטת מעט את ליבה של אמא שלה. פתאום היא חושבת שלו ידעה מראש מה טיבו של המפגש המתוכנן, אולי בכלל לא הייתה מעלה את הרעיון לוותר עליו. הוא בכל זאת עושה רושם קצת אחר מהיציאות שהורגלה להן אחרונה.

”אז אני לא רוצה לעכב אותך”, ממשיכה צפורה במתווה הבלתי צפוי, ”אבל מרוב ש... אהמממ... הופתעתי שחזרת, שכחתי לומר לך תודה, ולספר לך כמה שמחתי כשראיתי את המטבח הנקי”.

עדינה מחפשת משהו במדף, אבל ציפורה יודעת שהיא מקשיבה.

אולי בכל זאת
מאחורי הכול
מחכה לה
עדינה שלה.
עדינה שעושה
עכשיו את
דרכה שלה



ככר היונים | סיפור אישי



לכל הדעות/ מאת: נעמי

הנשים שמביעות שם את דעתן בצורה כה ברורה, הן אכן נשים שעולמן הפנימי זהה לשלי? כמה מהניקים שאת הגיגיהם אני קוראת, מנסים לערער על כל מוסכמה חרדית?

אז נכון, אני עונה להם, בבהירות, בשניות ועדיין... משהו דק חודר פנימה. עם כמה א/נשים שונים ומשונים אני מערבת את דעתי? הטיעונים היו טובים ונכונים והיצר הרע היה חזק מכל טיעון...

ביום אלולי אחד הגעתי למסקנה שקצת חיזוק לא יזיק לי והחלטתי, בלי נדר כמובן, לא להיכנס לפורום עד אחרי ראש השנה. בראש השנה קיבלתי על עצמי קבלה טובה להתאפק עד אחרי יום כיפור. בין יום כיפור לסוכות גם ככה כמעט ולא נשמתי. וזהו, הגיע ראשון לחשבון עוונות... היות והיום הזה הוא חג, הפורום לא היה רלוונטי. בליל החג, באקראי, שלפתי ספר מהארון. דפדפתי סתם, בלי לחפש משהו ספציפי. נפתח לי באיגרת של ר' שמעון זליחובר הי"ד (כיהן כר"מ בישיבת חכמי לובלין ערב השואה).

הוא מסביר שם בחריפות רבה עד כמה גרוע שאדם משתף את דעתו עם אנשים שונים שדעתם לא שווה לדעת תורתנו הקדושה. (ניסיתי לתמצת במשפט אומלל אחד תוכן מאלף של עמודים ארוכים). הרגשתי שכל מילה שלו מכוונת בדיוק על אותו פורום, מילה במילה. אותם החסרונות, אותן המגרעות, אותו הבל.

זהו. מאז ב"ה קיבלתי כח להיאבק בעצמי ולא להציף לאותו פורום, אפילו לא הצצה קטנה. זה לא קל, ממש לא. אבל עם הרבה תפילות וס"ד אני ב"ה עוד מחזיקה מעמד ומתכנסת לי לתוך תיבת נח הפרטית שלי.

בלי להתקרר, בלי להתחספס, בלי להכניס, אפילו על מנת להוציא מהאוזן השניה, דברי סילוף ועיוות.

לכל הדעות, גרוע מאד להיחשף לכל הדעות.

כמעט כל שבוע אני מתכננת להגיב ולהודות על נקודות כ"כ מחזקות שעולות מהסיפורים וכרגיל, בסוף מפספסת את יום חמישי. השבוע לא יכולתי להתעלם כי הנושא ממש בוער בי ואיכשהוא זכרתי להגיב בזמן. הניסוח שלי קצת עילג, כנראה זאת השעה... מקווה שתבינו אותי גם ככה...

כל פעם שעולה כאן סיפור על פורום מקצועי שקצת נגרר ונמרח, אני משערת שכולנו מכוונות לאותו פורום. אולי אני טועה אבל התיאורים מזכירים לי חזק מדי את הפורום בו הייתי פעילה עד לאחרונה. מטבעי אני טיפוס שמאוד נהנה להביע את עצמו, לכתוב, להגיב... וכך מצאתי את עצמי כותבת שעות על גבי שעות, משתפת תכנים, סופרת צלולים (היו המון...)

מפה לשם, תוך כדי שיתוף עבודות וקצירת מחמאות, התקדמתי המון מבחינה מקצועית. על הדרך קיבלתי גם פרסום חנים שתורגם ללקוחות חדשים ושתפ"ים מעולים.

מפעם לפעם ציפור קטנה לחשה לי שההתכתבות הזו כבר מזמן חרגה מצרכי עבודה. אבל אז תמיד הגיע עורב גדול שהשתיק אותה- עובדה, הפורום פתוח גם בסינונים הכי מחמירים ובכלל, מפעם לפעם אני מגיעה דרך הפורום ללקוחות חדשים ומתקדמת מבחינה מקצועית. ב"ה ידעתי להציב גבולות ממש ברורים וניקים לא נשיים זכו ממני לתגובות ממש קרירות, למרות שהם יכלו להיות הלקוח הבא שלי.

לכאורה הכל טוב. פורום, "חרדי", "צרכי עבודה", הכל בגבולות הטעם הטוב... אבל רק לכאורה. כי פה ושם הרגשתי איזו רוח קרירה שנושבת מולי. קור דק כזה שמזדחל פנימה לאט לאט. נכון, הפורום חרדי. הוא פתוח בסינונים הכי קפדניים. אני מתכתבת רק עם נשים ומשתדלת להציב גבולות זמן.

אבל עם אילו נשים אני מתכתבת? לאילו נושאים אני מגיבה? האם כל



במסגרת הפולמוס המקיף בענייני פורומים, פורסם מקבץ של שאלות ותגובות. לדוגמא:

מציק לי הגישה שלכם, לפרסם רק את מה שנראה לכם כנכון...
יש עוד דעות, עם כל הכבוד. ויש כבוד.
אשמח לתגובה

<<<

<<<

שלום יקרה,

אני מבינה שהעניין הזה מציק.

למה באמת לא לשמוע כל מיני דעות?

ולמה אנחנו מתעקשים בשמורה לא להביא מכלול דעות שכל אחת
תבחר מה שנכון לה...

את צודקת. זו סוגיה מטרידה מאד... וברשותך, אני רוצה לחלק את
התשובה לשלוש:

1.

הקו שהשמורה מביעה זה לא קו ספורדי או הגיגים לפי מצב רוח
כזה או אחר. גם אני, זאת שנדרשת פעמים רבות להכריע ולסנן
מסרים, כפופה לגמרי לדעת תורה. אני לא מקור השקפה בפני
עצמי, אני אולי 'משקפת' את מה שלמדתי, שומעת, ומתייעצת עם
רבני השמורה.

גם בפולמוס האחרון שהתעורר, כמעט מידי שבוע שוחחתי שיחה
עמוקה עם הרב וקיבלתי הכוונה מדויקת מה לפרסם ומה לא (**כולל**
כל מה שמפורסם היום)

אני בסך הכל צינור, לא מקור מיים...

2.

אין, לא קיים כזה דבר, מישהו שייתן לך במה חופשית. רק מה? כל
אחד 'שומר' על משהו אחר, והוא יתן לך ללהג כל עוד לא תדרכי
על היבלת שלו'

במהלך שיחה פנימית של צוות בקרת התגובות, אמרתי לאחת
המתנדבות הנפלאות, שאצלנו בשמורה, אין לנו נכסים, אין לנו
שותפים 'כבדים', אין לנו תקציבי עתק... אין לנו גופים שונים שעלי
לרצות...

יש לנו מישהו אחד שמלווה אותנו לאורך כל הדרך - ואני רוצה
לעשות כל שביכולתי כדי לרצות אותו -

ה' יתברך.

כשיש לי ספק, ואני יודעת שיהיה מישהו שלא יצא מרוצה, אני בוחרת
שזה לא יהיה הקב"ה... הוא היחיד שמחזיק לנו את הארגון:

ובמילים אחרות: כל אחד שומר על משהו אחר. אנחנו על **ערכי בית**
יעקב - ולכן, מה שמתנגש בהם (לפי שיקול דעת רבני ה'שמורה') -
לא מקבל במה...

3.

סתם שאלה מהצד: האם ראית פעם באחד המוקדים 'הפלורליסטיים'
ומאלו הדוגלים בשיח פתוח, ביקורת נוקבת עליהם עצמם?

אני לא חושבת שצריך לדרוש מבן אנוש שיפרסם ביקורת על עצמו,
אבל ממי שנושא את דגל הפתיחות בגרוננו, מצופה להיות... פתוח
גם לזה.

זה מזכיר לי אפיזודה משעשעת שהיתה לנו לפני הרבה שנים.
התבקשתי ממישהי בעבודה להגיע לבית ספר של גיסתה, תיכון
המקנה את ערכי הפלורליזם ברמה, כדי לחשוף בפני השמיניסטיים
איך נראה חרדי בגובה העיניים.

קיבלתי את ההצעה והגענו לשם בעלי ואני.

היתה שיחה מדהימה. התלמידים היו להוטים לשאול וצמאים לגמוע
את התשובות.

עד שקם תלמיד אחד ושאל כך:



מועדפים

הבזקים, עדכונים ותכנים נבחרים
מתוך מרחב הפעילות של ה'שמורה'

אני רוצה להבין: מדוע אתם, החרדים, מקבלים בזרועות פתוחות את ציבור בעלי התשובה, ואילו כאשר יש כאלו היוצאים לתרבות רעה, אתם קורעים וסופדים להם?...

השאלה טובה, והאמת, היא היתה ממש מצויינת, משום שמעט קודם שמעתי תשובה נפלאה של הרב נויגרשל שליט"א בעניין. וכך הוא אמר:

כל מי שדוגל בדיעה שיכל אחד והאמת שלו' - אכן, מה לו עם לבנו טוב בעולם החילוני, הבודהיסטי או החרדי? העיקר שיהיה לו טוב בחיים ושלוש עליו נפשו.

אולם, מי שיודע היכן נמצאת האמת ('אנוכי ה' - כמו אנך שירד מסיני, וכולם מתיישרים אליו) לא יכול לראות שבניו עוזבים אמת זאת... זה כואב לו!!!

נראה היה שהתלמידים הבינו את המסר השנון שבתגובה. אבל אז, קמה המנהלת (שהוזעקה למקום) נעמדה בפני התלמידים והכריזה בפאתוס כך:

(וחבל שאיני יכולה לצרצר במקלדתי כמוה ולהשמיע את קולה כפי שמהדהד לי עד היום):

'תלמידים, אני חייבת לקום ולומר לכם שאני שומעת כאן דברים נ-ו-ר-א-י-ם!!!

יש כאן מישהו שטוען שיש אמת אחת!

הבלים!! אין אמת אחת!!! אני קוראת לכם בזאת:

צאו! צאו לעולם הגדול, חפשו כל אחד את האמת שלו... אל תתנו לאף אחד לבלבל אתכם, כי אין אמת אחת!!'

ואז, היא פנתה אלינו וביקשה שנעזוב את שטח בית הספר... את מבינה מה קרה שם?

עומדת אישה ויסותמת לנו את הפה' כפשוטו... כדי שחלילה לא נגיד ש'יש אמת אחת'



מוזמנת להעלות נר תמיד באלף אורות

קו השמועה
026440292

**יום חמישי,
ליל זאת חנוכה
20:00**



הלם. ברגע שהגעתי למילה "פורום" בסיפור עצמתי את העיניים ולרגע כל העולם נעצר. הקב"ה תמיד משגיח עלינו בהשגחה פרטית ומיוחדת, אבל היום היא הייתה בלי שום מסכים ומסכות, וכולי צמרמורת. אני לא יכולה להרגע... או לבטא במילים את ההרגשה.

גם אני באה מעולם העיצוב הגרפי, כל מי שחיה בעולם הזה נתקלת מלא פעמים בצורך לשאול שאלות טכניות שאין דרך לדעת את התשובות ממי שלא בתחום, להתייעץ עם מבינים ובעלי ניסיון, לשתף, לקבל השראות, להתעדכן מה הולך.. ובכלל זה תחום הומני ויצירתי שישר מחבר ויוצר הזדהות גדולה בין העמיתים למקצוע... (מאמינה שהמעצבות שכאן מסכימות איתי:)

אני באופי טיפוס שפחות משתף ונחשף וחברתי וכו'.. ולכן בהתחלה הייתי נכנסת לפורומים החרדיים המקצועיים השונים **(יש כמה וכמה)** כדי למצוא את התשובה הנקודתית החומר/ ההדרכות הקישורים הספציפיים שחיפשתי. בד"כ זה היה מתוך דחיפות ולחץ של עבודה, ולרוב נכנסתי אליהם תוך התוצאות של מנוע החיפוש ולא ישירות, לא נכנסתי להווי החברתי שם ולא חשתי שייכות, פשוט לא נכנסתי לזה, מה שצריך וזהו והלאה. מצב אידיאלי בעיניי..)

הרגשתי שלהיכנס יותר עמוק זה לא הכי אבל לאט לאט הרגשתי שיש שם ים של חומר מרתק מתוך העולם המקצועי שלי, ובתוך תוכי התחשק לי פעם לחפור שם ולקרוא, לעלות על השראה לאט לאט תדירות הביקורים שלי באתרים כאלה גברה, הכול היה מתוך צורך אמיתי ונקודתי, אבל.. נהייתי והייתי שם הרבה זמן- ולחצתי גם על דברים שלא נוגעים ישירות לעבודה הספציפית שעסקתי בה.

הרגשתי רע אח"כ על שריפת זמן והסגנון אבל לא הרגשתי שעברתי גבול או גדר, אתמול כן. אתמול עברתי את הגבול. **נכנסתי סתם, בדלת הראשית ולא דרך שום שאלה ספציפית סתם, לשוטט.** כשסגרתי, הרגשתי שזה לא בסדר, שזה לא ראוי. **הרגשתי שעולם קורץ וחדש ומעניין נפתח בפניי וקורא לי לבוא, וזיהיתי תחילת התמכרות**

ולא ידעתי מה לעשות!! זה לא בסדר, ברור לי, אבל זה מעניין אותי ברמות!!!!!! ויכול לתרום וכו' וכו'

פתאום לא הבנתי איך לא מדברים על הנושא הזה של בתור נושא שמצריך שמירה והסתייגות, השהייה שם נתנה לי תחושה של רשת חברתית במובן מסויים.

קמתי היום בבוקר בתחושה שאני לא אתן לעצמי להכנס להתמכרות הזאת! אבל כבר טעמתי **והייתי צריכה כוח ואז, בדיוק אז, נחת המייל של השמורה בטיסה ישירה מהשמיים, מה' יתברך.**

אתן יכולות להבין מה אני מרגישה עכשיו? צורך לבכות קיבלתי עכשיו חיבוק כזה גדול מאבא שבשמיים. שאומר לי - אני פה איתך, עוזר ומאמין בך.

תודה שהעליתם את הנושא המתבקש הזה!!! גם בלי סיפורים של יצירות קשר כמו שקרה לרות, יש מה לחזק בנושא מכל מיני בחינות.. **של סגנון, שפה, אנונימיות, ופורומים מעורבים**

מחכה בקוצר רוח לשבוע הבא, לקרוא תגובות, עצות, חיזוקים ולקבל עוד כוח מאיתכן, שמורות צדיקות!!!!!! תודה ענקית!! הזכויות שלכן אדירות!!

קהילה

להצטרפות לשמורה

shmura.org

או שלחי מייל עם המילה 'הצטרפות'

rishum@shmura.org

לעדכון מינון הדיוורים ולבחירת מדורים

shmura.org/updatesection

לקבלת תכנים לבעלות מייל בלבד

glat@shmura.org

מזכירות והנהלת השבונות

office@shmura.org

לשיתופי פעולה ומיזמים

development@shmura.org

להתנדבות

hitnadvoot@shmura.org

לפרסום במגזין החודשי

shivuk@shmura.org

תכנים

שמועה, קו הכוח של השמורה

02 6440292

shmuaa@shmura.org

מאגר מגזינים 'דף הבית'

shmura.org/magazines

פניות בנושא מגזין והפצה

magazine@shmura.org

שליחת סיפור אישי ולתגובות לסיפורים

sipur@shmura.org

'חלקנו בתורתך' פרשת שבוע וחידון שבועי

parasha@shmura.org

מקבצי דיונים קהילתיים

shmura.org/tguvot

שירותים

מוקד ייעוץ הלכתי, הנהגתי ואישי

shoalot@shmura.org

הטבות מועדון ומוקד 'שותפות'

shutafot@shmura.org

כנסים ואירועים

knasim@shmura.org

הנבחרת - מועדון הבחורות של השמורה

hanivcheret@shmura.org

תמיכה במסיימות סמינר

seminarim@shmura.org

הכשרות וימי עיון מקצועיים באוירה הולמת

startech@shmura.org

קבוצות העצמה

tsmicha@shmura.org



כשאת 'שותפה', את מאפשרת את קיום הקהילה, את מסייעת לפיתוח מיזמים חשובים ואת גם מרוויחה יותר!

רווח נקי

צ'זפרים לשותפות:

פודקאסטים והרצאות מקצועיות חנים, מגזין בהפצה עד הבית, אירועי בוטיק (במידת האפשר) ועוד...

השפעה

השפעה רוחנית על עשרות אלפי חברות קהילה ומקבלות הדיוורים! מעל רבבת חברות פעילות עם אחוזי פתיחת דיוורים גבוהים ביותר והפצות המשך לקבוצות רבות!

זכות

זכות לקחת חלק במיזם איכותי ומיוחד! 'שמורה' מחוללת את המהפך הרוחני של העובדות החרדיות, מתוך חיבור, אהבה וקרבת ה'.

רוצה להצטרף לשותפות? לתרומות באתר נדרים פלוס: <https://www.matarapro.com/nedarimplus/online/?mosad=7001889>

בקו השמועה: 02 6440292 - שלוחה 91 | לנציגה: 02 6440292 - שלוחה 5 | במייל: shutafot@shmura.org | בהעברה בנקאית: בנק: מזרחי | סניף: 563 | סניף: 101744 | ע"ש: שמורה במבול

כתובת המשרד: הרטום 17, הר חוצבים, ירושלים | 02 5474373 | שעות פעילות 15:00 - 8:30