בסייעתא דשמיא

שמורה
קהילת העובדות החרדיות הגדולה בישראל

כל ההוה

גליון 24
אדר
תשפ"א

מאחורי המסכה

אור בקצה המנהרה
זהו. בלי מסכות!
אני עיוורת, לא רואה, מעדיפה כמה
שפחות מפגשים פנים אל פנים

רוחי ליכטנשטיין

כתבת שטח
אף אחת
לא יודעת
מה אני עוברת

אסתי כץ

מבית ומחוץ
"אמא, את הכי
אוהבת את
הבוסית שלך, נכון"?

שושי ברוידא

איך המרגש???

אוהבת פידבוקים?
גם אנחנו:)

כך נדע מה כיף לך לקרוא,
מה עושה לך טוב בלב,
מה חשוב
ומה פחות...

050.4166884

חדש במגזין

חפשי את סמל הפידבוק
ליד כל כתבה,
פדבקי, ו... היכנסי להגרלה!

אהבת? פדבקי ותצכי...

חפשי את המתנות במגזין בחסות קיוויתי ויפה נוף

כאן תוכלי להיכנס ולראות ש'מפת הנפש' שווה הרבה יותר מ1,370 ₪!

בעלת עסק? יש לך מתנה למפדבקות? היכנסי כאן לפרטים >>>

תודה!

לכולכן על הפידבקים החמים והמשמחים

הזוכות בהגרלה לחודש שבט:

חני מייערס

אסתי קפלן

נעמי קרמר

מלכי כהן

ניצור איתכן קשר לצורך בחירת המתנה

תפריט הבית

חודש אדר

[6] **ד"ש | דף שמורה**
לאה ראם

[8] **דפדפת**
תמר הלר

[9] **בית ועד**
מדור הלכה

[10] **מחר חודש**
רחלי קובר

[12] **דף חדש**
אביגיל פראגר

[13] **מבית ומחוץ**
שושי ברוידא

[15] **בינינו**
אתי אסתר קווין

[17] **סלפי**
בתיה יונה

[18] **הבית העסק הנבחר**
יעל זלץ

[20] **אור בקצה המנהרה**
רוחי ליכטנשטיין

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

[24] **כתבת שטח**
אסתי כץ

[32] **ניתוח להסרת המסיכה**
שירה בן לולו

[34] **דפי עבודה**
פנינה וימר

[37] **סיפור חודשי**
רחלי נוסבוים

[40] **דף נחיתה**
אביגיל פראגר

[42] **מועדפים**
מתוך מרחב פעילות השמורה

[46] **דף קשר**

20
אור בקצה המנהרה
רוחי ליכטנשטיין
בטור אישי חדש. מה שרואים דווקא מבעד לעיוורון

24
כתבת שטח
אף אחת לא יודעת מה אני עוברת
| **אסתי כץ**

13
מבית ומחוץ
מסיכה של סופטסקילס
| **שושי ברוידא**

מאחורי המסכה

מי היה מאמין שהנה, אנחנו סוגרים שנה מאז פרוץ הנגיף לחיינו - ועדיין כאן מתחבאים מאחורי המסכות. כל כך הרבה דובר על המציאות השונה שבורא עולם שלח אלינו, במשלוח מנות ייחודי ומדוייק לכל אחד מנה משלו, שדומה שאין כבר מה לחדש, אבל כמו תמיד הופתענו לטובה.

ראשית, השער מעורר ההשראה של שרה פוגל, המזכיר לנו את האמת המחזקת, שכל העולם כולו הוא הסתר פנים אחד גדול, וגם מאחורי כל ההעלמות... בורא עולם הוא זה שעומד מאחורי כל הדברים כולם.

וזאת הזדמנות מצויינת להודות לה על ההתייצבות המדהימה שלה תמיד - מאחורי הקלעים ובקדמתם, הרבה יותר ממה שנחשף בתמונות השער מרחיבות הדעת והנפש!

ויש עוד מה לחדש? בהחלט!

החידוש המרגש ביותר שלנו הינו המדור המאד מיוחד שנחנך החודש: "אור בקצה המנהרה" מאת הכותבת האולטרה-מוכשרת רוחי ליכטנשטיין.

מאז שההועלתה ההרצאה שלה ל'שמורה' הבנו שיש לנו כאן אוצר יקר שיש בכוחו להאיר לכולנו.

רוחי הסכימה, למרות מליון ואחת מחויבויות אחרות, להצטרף לקהילה החמה שלנו ולהאיר מזוית שונה.

למי שלא שמעה את רוחי (יש משהי כזאת? פספוס! ניתן לשמוע אותה בקו 02-6440292, גם בשלוחה הפתוחה) אז, רוחי היא אישה מדהימה שבגיל 35 חוותה מציאות מאתגרת ביותר, ברגע אחד כבה מאור עיניה... אתן חושבות שהיא רואה פחות מאיתנו? טעות!

היא לא רואה את כל המסכות, האשליות והכיסויים שכולנו מסונוורים מהם לשוא.

יש לנו הזדמנות פז להציץ ולראות איך רוחי רואה את החיים! רוצו לקרוא!

תודה, רוחי שהגעת אלינו למגזין ומאחלות לך שתמשיכי להפיץ מאורך!

מה עוד מחכה לנו?

עוד כתבות איכותיות, שנכתבו במחשבה ובשימת לב ייחודית ממתינות לכן במגזין.

שושי ברוידא ברגישות מדהימה מציצה מאחורי אחת המסכות החדשות שחדרו עמוק לחיינו ביתר שאת, ואביגיל פראגר בכישוריה היחודיים ובהבנה עמוקה - מציעה לנו איך להוריד מסכות מבלי להסתכן בקנסות...

אסתי כץ קראה בעיון את הסקר שהפצנו "יש לך משהו להסתיר" - בו שיתפו אותנו עשרות חברות בסיבות הגורמות להם לצאת לעבודה ולשבת עם מסיכה - ללא קשר לנגיף, ויחד עם רבנים, נשות חינוך וחברות מהשטח - בנתה לנו כתבה מקיפה בנושא.

רחל מונטג מ"קיוויתי" ואסתר קווין יתנו את המבט המקצועי על תופעה רווחת כל כך של עטיית מסכות משתנות, אתן מוזמנות גם להמשך ההעמקה בקו 'שמועה'.

עוד הרבה תוכן שנכתב בדיוק עבורכן, העובדות המאותגרות, סדור עבורכן בין דפי המגזין.

אתן מוזמנות -

להוריד מסכות,

לנשום בנחת...

ולהנות:)

המערכת

הפקה ועריכה: 'שמורה' - קהילת העובדות החרדיות | **עורכת גרפית עיצוב ועימוד:** ברכי גוזי | **עיצוב שער:** שרה פוגל | **צילומים:** Shutterstock, pexels,unsplash ,Depositphotos
תגובות, שיתופים, בקשות והצעות ניתן לשלוח לכתובת: magazine@shmura.org

נאה בצילך!

כל אחת הנזהרת במרחבי הרשת יודעת מה היה הדגל האדום שהיא זיהתה שגרם לה לאותו פרפור לב הממשיך לפעום עד היום ולהרחיק אותה ממקום הסכנה הנוראי הזה. גם אני, במהלך שנותי, חוויתי ניפופי דגלים כאלו. היו בהחלט כמה, אבל על אחד מהם אני רוצה לספר היום:

זה היה לפני למעלה מעשוריים(!) רוב מוחלט של הציבור עוד לא הכיר את המושג 'אינטרנט', שלא לדבר על הציבור החרדי שעדיין שכן לבטח. עבדתי אז במשרד האוצר והיה שם מנמ"ר (מנהל מערך מחשוב במשרדים ממשלתיים) עם כח ועוצמה בערך כמו של יו"ר ההסתדרות. הוא הוביל מהפכות בקנה מידה ארצי ועולמי. אחת מהן היתה ההחלטה להכניס את רשת האינטרנט חזק פנימה.

בעולם של מערכות סגורות וכלים מיושנים מדובר היה בפריצת דרך. מבחינתם, זאת היתה 'בשורה' של ממש. כל עובד קיבל גישה חופשית לרשת, כשרוב מוחלט כלל לא מבינים מה יש לעשות עם הדבר המוזר הזה שהגיח לעולם.

במסגרת אחת הסדנאות שהועברו לנו, הסבירו לנו על המונה הפנימי הסופר כל כניסה וכניסה כך שבעזרתו ניתן להוכיח את מידת הפופולריות של האתר לצורך שיתופי פעולה מסחריים.

פתאום קלטתי, שכניסה שלי לאתר כלשהו, כמו לדוג' אתרי הפורומים ה""חרדיים"" שאז החלו לצוץ, היא אינה סתם שוטטות חסרת משמעות. בעלי האתר מתרגמים את הכניסה שלי ומוכיחים לעוד גורם (פעמים רבות - עוין) שהנה יש עוד חרדי שנפל ברשת...

הבנתי שההקלקה הפשוטה שלי היא לא מעשה פרטי אלא בעל השלכה רחבה הרבה יותר.

מנגנון הסטטיסטיקות הנבנות מכל כניסה שלנו לכל אתר ואתר זאת רק דוגמא קטנה הממחישה את המשמעות הגדולה של כל פעולה שלנו.

אבל זה כמובן רק צעד ראשון. יש לנו, כיחידים, הרבה כח נוסף.

וכאן אני רוצה דווקא לשתף מהצד השני של המסך... כאחת שזיכה אותה אלוקים לכתוב לקהל חשוב וגדול של נשים, אני יכולה לומר לכן שאין דבר כזה של 'תגובה שקופה'. כל כך הרבה פעמים התגובות מתחילות ב'בטח יש לכם המוני תגובות ולא יודעת אם משנה מה שאני חושבת על...' אבל זה ממש לא כך! כל תגובה, כל פניה, כל הצעה או הערה - יש לה משמעות.

> לא להתקרר. השהייה במקומות עם תוכן רדוד או חלילה סותר את ערכי היהדות - מחלישה!

זה נכון שלא כל שתי שורות של הצעה הופכות למייזם מופק ולא כל הערה, משנה סדרי עולם - אבל כן הדברים נלקחים בחשבון. טיפת מים לא חורצת באבן, אבל בסופו של דבר - לכל טיפה היה חלק בשינוי הגדול שנוצר. אני מנצלת את הבמה היקרה הזאת, משום שחשוב לי לחדד לכל אחת שתדע, שגם מאחורי המסכים - יש כח לכל מילה כתובה.

אז ראשית, ברמה האישית, זאת הזדמנות להודות לכן על המילים החמות והמחזקות - ולא פחות חשוב, על הביקורות החשובות והבונות. מנגנון הפדבוקים שהשקנו בגרסת הדיגיטל, נוצר בדיוק עבור המטרה הזאת - לסייע לנו לשמוע מה יש לכן לומר. זה חשוב!

ומה עוד את יכולה לעשות עם הכח שיש לך שם, מצידו השני של המסך?

הרבה!

מה שעורר אותי עכשיו לנושא זוהי פניה מאת בעל של אחת ה'שמורות' המתחנן בכאב ומספר על מה שקורה באחד האתרים החברתיים הפתוחים בסינונים היותר מוקפדים. לא נכנסת לעצם העניין, ששווה דיון לעצמו, על הרמה הירודה והמזעזעת שאפשר להגיע אליה בכתיבה

'מאחורי מסיכה'. כמה דוגמאות של צילומי מסכים מפורום שלכאורה רשומות אליו רק נשים, רק נשואות, רק 'ממש משלנו'.... עצוב לאן אפשר להגיע...

ומה אנחנו יכולים לעשות? להיאנח? להתפלל? מצוין! אבל זה לא מספיק...

מה כן?

לדעת שיש לנו כח!

לדעת שכל מי שמרגישה צרימה ומביעה זאת - עושה המון!

גם כשיש ציבור גדול, יש משמעות לכל אחד ואחד מתוכו.יש לנו את הזכות והחובה להתריע!

אז הנה כמה טיפים איך להצליח להשפיע גם מאחורי המסך:

1. לא להתקרר. השהייה במקומות עם תוכן רדוד או חלילה סותר את ערכי היהדות - מחלישה! כדי להיות מסוגלים לאבחן צרימה רוחנית, אנחנו חייבות לא לקלקל את הסיסמוגרף הפנימי הטהור שלנו. להשתדל לא להישחק, לא להתחספס, ולצמצם למינימום את השהייה במקומות הללו.
2. ראינו תוכן שאינו תואם את ערכינו? זכותינו לשמור על אווירה חרדית באתרים הפתוחים לסינונים המוקפדים - אפשר לשלוח תלונה גם לחברות הסינון ולהביע את הכאב והמחאה.
3. רוצה להיות אפקטיבית? היי חכמה! על מנת שדברינו יהיו נשמעים עלינו לכבד את מי שאנחנו פונים אליו. אני ממש לא מתכוונת שאנחנו צריכות 'להתקפל' או להסכים עם הדברים, אבל כל אחד יודע שכשפונים אליו בנימה רכה ללא תוקפנות והתלהמות - הסיכוי שהדברים ישמעו הוא הרבה יותר גבוה.
4. לשלוח! בבתי הקברות של ה'טיוטות' שוכבות המון פניות חשובות שיכלו לעשות טוב. כתבת, עיינת, שקלת וראית שאכן מדובר בתגובה שיכולה לעורר ולשפר? שלחי אותה!
5. לא לפחד! הרבה מהמקומות הללו משרים אווירה מאיימת שתכני הפורום מוגנים ברמת סיווג גבוהה, כאילו מדובר באתר פיתוח גרעיני לפחות. כל המעיזה לספר ולהתריע למישהו מבחוץ על קטסטרופות שקורות - היא בגדר 'בוגדת' שאות קלון תלוי על מצחה, וגם אם לעולם מנהלי האתר לא יגלו זאת - איך תמצא נשמתה מנוח אחר פשע כזה של חשיפת התכנים הסודיים לכל דכפין? אז חשוב להבין שאין כאן שום 'עבירה מוסרית' ואין שום איסור להתריע על מחדל, גם במחיר הפרת כללי הטקס...
6. והכי חשוב: חשבי על הרווח הגדול שאת יכולה במעשה הבודד שלך להביא. חשבי על האלפים שבזכותך יימנע מהם ליפול במקומות הלא נכונים של הרשת. חשבי על כל אלו שבתום לב יכולים לסכן את רמתן הרוחנית. חשבי על איך יראה עולמם של ילדייך, אם רוחות כאלו ינשבו בסמטאות 'הכשרות'?...

> כדי להיות מסוגלים לאבחן צרימה רוחנית, אנחנו חייבות לא לקלקל את הסיסמוגרף הפנימי הטהור שלנו.

זכרי שגם לך, ממקומך שלך בתור 'עוד אחת מני רבות' -

יש לך כח להשפיע!

מזמינה אותך אישית להיות עם אצבע על הדופק - גם אצלנו!

והלוואי ונזכה תמיד שכל מעשינו יהיו לרצון לפניו יתברך,

ויוסיפו עוד ועוד קדושה בעולם,

ונזכה במהרה לימים בהם מלאה הארץ דעה את ה'

לאה

דפדפת
תמר הלר

לִצְחוֹק אֶת הָרֶגַע

הָרֶגַע הַזֶּה שֶׁל הַצְּחוֹק הַשָּׂמֵחַ,
הָרֶגַע הַזֶּה שֶׁל הַצְּחוֹק הוּא אוֹרֵחַ -
הוּא בָּא וְהוֹלֵךְ
בָּא וְהוֹלֵךְ
וּפִתְאוֹם הוּא אֶצְלִי אוֹ אֶצְלֵךְ...

הָרֶגַע הַזֶּה הוּא תַּפְנִית, הוּא מִפְנֶה,
הוּא רֶגַע מַדְהִים וְהַכֹּל מִשְׁתַּנֶּה,
מִכְּאֵב קְדַרְנִי, אָפֵל, מְסֻבָּךְ,
בּוֹקֵעַ הַצְּחוֹק -
אֲמִתִּי,
מְשֻׁבָּח!

הֲנָאָה אֲמִתִּית וּבִלְתִּי מְטֻיָּחַת
מֵהֶבְזֵק שָׁנוּן,
מֵאִמְרָה מְבַדַּחַת,
הוּא רֶגַע לְקַלֵּף בּוֹ אֶת כָּל הַקְּלִפּוֹת,
לְגַלּוֹת מִתַּחְתָּיו הַפָּנִים הַיָּפוֹת,

הוּא רֶגַע קָטָן מְבַקֵּשׁ הִתְעַלְּמוּת,
מֵחֶסֶר מֵצִיק וּמֵאִי הַשְׁלֵמוּת
כְּאִלּוּ כְּבָר כָּל הָעוֹלָם מְתֻקָּן,
מְבַקֵּשׁ לְהוֹדוֹת
עַל עַכְשָׁו וְעַל כָּאן!

הוּא רֶגַע כָּזֶה שֶׁמַּרְשֶׁה לָאֱמֶת
לִהְיוֹת כְּמוֹת שֶׁהִיא, לֹא כְּלוּאָה אוֹ נִדְמֵית,
רֶגַע שֶׁל צְחוֹק
רֶגַע פָּעוּט,
הוּא רֶגַע גָּדוֹל וּמָלֵא מַשְׁמָעוּת!

כְּשֶׁקָּשֶׁה וְכוֹאֵב וְאוֹמְרִים "זֶה לֹא צְחוֹק"
וּפִתְאוֹם הוּא נִרְאָה לֹא קָשׁוּר וְרָחוֹק,
בָּרֶגַע הַזֶּה,
כְּשֶׁכּוֹאֵב וְדוֹקֵר
נִתְפַּלֵּל שֶׁיָּבוֹא לְבַקֵּר...!

בית ועד
שאלות שהונחו על שולחנם של מוצ"ים מטעם הגאון רבי ישראל גנס שליט"א, נשיא ה'שמורה'
לשאלות: shoalot@smora.org

שאלות בעבודה הנוגעות למשלוח מנות

שאלה

נהוג במשרד אצלנו שכל עובד מביא משלוח מנות ועושים הגרלה מי יקבל כל משלוח. האם הדבר מותר כאשר יתכן שהמשלוח שאביא יגיע לגבר?

כתבו הפוסקים שבמשלוח מנות: אשה תשלח לאשה ואיש לאיש. עיקר הטעם באחרונים הוא שלא יגיע לידי ספק קדושין, אבל כתבו טעם נוסף לאיסור, שלא נאה להיות קירוב דעת בין איש לאשה. בנידון שלנו אמנם יש בזה פחות קירוב דעת כיון שהעובדת לא בחרה לשלוח לו אלא שכך עלה בגורל, מ"מ גם כך הדבר מכוער וגורם לקרבת דעת מיותרת ואסורה. והרי אחד מטעמי מצות משלוח מנות הוא להרבות אחוה וריעות, וברור שהיינו רק במקום שהאחוה והרעות רצויים ולא במקום שהם אסורים. ולכן מוטל על העובדת להימנע מלהשתתף בתכנית זו.

שאלה

האם מותר לשלוח משלוח מנות לראש צוות שאינה דתית, כשידוע לי שהיא תאכל בלי לברך?

נפסק להלכה בשו"ע שאסור לתת אוכל למי שיודעים שלא יברך, משום איסור 'לפני עור לא תתן מכשול'. אמנם הגרש"ז אויערבך זצ"ל פסק שבמקרה שאם לא ניתן לאדם זה לאכול הוא יגיע לידי שנאה לשומרי תורה, אין זה נחשב הכשלה במה שגורמים לו לאכול בלא ברכה, אלא אדרבא זה מציל אותו מאיסור יותר חמור של שנאת חנם. בנידון שלנו הדבר תלוי מה יקרה אם העובדת לא תשלח משלוח מנות, אם ראש הצוות תפגע ותבוא עי"ז לשנוא את שומרי התורה יש להתיר לשלוח לה, אמנם אם היא לא מצפה לזה והעובדת רוצה לשלוח רק מחמת נימוס או כדי למצוא חן בעיניה כדי להתקדם בעבודה הדבר אסור. אם ראש הצוות בתהליך קירוב לדת ויש להניח שהמשלוח יחמם את לבבה ויקרבה יותר, הדבר מותר

שאלה

אני מקבלת מהחברה בה אני עובדת משלוח מנות עם מוצרים בהכשרים פחות מהודרים ממה שאני רגילה לאכול. האם מותר לי לתת אותם לאנשים שאוכלים הכשרים אלו?

היות שהנתונים בדברים אלו שונים ממקרה למקרה, א"א לתת תשובה אחידה שתכלול את כל האפשרויות, ונוכל רק לתת קוים כלליים. אסור להכשיל יהודי בעבירה מדין "לפני עיוור לא תתן מכשול", ולכן אסור לתת ליהודי מאכלות אסורים כשהוא חושב שהם מותרים באכילה. בנידון שלנו הדבר תלוי כיצד אנחנו מתייחסים להכשר המדובר, אם בעקרון גם אצלנו הוא מוחזק להכשר טוב ורק מחמת שאנחנו יותר מדקדקים ויותר מחמירים אנחנו נמנעים מלאוכלו, מותר לנו לתת אותו ליהודי שאוכל מההכשר הזה היות שגם אנחנו אוחזים שמעיקר הדין הדבר מותר. לעומת זאת אם מדובר בהכשר כל שהוא שיתכן שיש חששות של ממש למאכלות אסורות, אסור לתת אותו ליהודי אחר וצריך לתת אותו לגוי (באופן שאין בזה משום לא תחנם) או לזורקו לפח.

משתתפים באבלו הכבד של **הרה"ג ר' אוריאל סופר שליט"א**
הנותן ומשפיע מאונו ומאמרי פיו המרוממים בחפץ לב
ובשותפות אמת
עם פטירת הוריו החשובים.
ויהי רצון שלא תראו עוד צער ויגון
ושתהיה ההשפעה האדירה מדברי החיזוק השבועיים
לעילוי נשמתם.
'שמועה'- הקו של שמורה במבול

חודש אדר

מאחורי המסכה - פורים תשפא

אדר, החודש האחרון במעגל השנה. המעגל המתחיל בניסן וקובע את הראש והראשון על יציאת מצרים במקום על הבריאה של ששת ימי בראשית. מעגל פרטי לעם ישראל בלבד, בניגוד לבריאת העולם המשותפת לכלל האנושות.

לכל העולם יש מעגל שנה לפי סדר בריאת העולם, ואילו לנו יש מעגל מיוחד נוסף: מעגל החיים היהודי.

חודש אדר, החותם את חודשי המעגל היהודי יש לו בחינה של סיום והכנה לקראת, בחיה דומה לחודש אלול. אולם בניגון לחיל והרעדה האוחזים בנו באלול, באדר יש בחינה של שמחה: לקראת ימי פורים ופסח שנעשו בהם ניסים לישראל (רש"י בתענית כט)

מעגל החיים היהודי - יש בו כדי למלא אותנו בשמחה פורצת!!

אשרינו שזכינו!

נס ההצלה הזה הוא נסתר.

בכלל המילה 'נס' שייכת להרמה אל על, "שאו נס" שמתרומם מעל הראש משהו שיכול להיות גם 'דגל' - מאורע כזה זה נס! אז איפה פה הנס בפורים?

"ויש שואלים כי אם היה הנס גדול כל כך, למה לא נעשה בכל המגילה הזאת נס נגלה?... אבל יש לך לדעת כי הפוך זה הוא, כי מה שלא נעשה נס נגלה במגילה הזאת הוא בשביל גודל הנס, עד שבא ממקום עליון הנסתר ואי אפשר להיות אותה מעלה בנגלה ומטעם זה לא נכתב גם כן השם בנגלה בכל המגילה הזאת רק נרמז בנסתר ולא היה הנס כי אם ע"י אסתר שנקראת כך על שכל ענינה היה נסתר" (המהר"ל באור חדש)

לנו כיום, גם בלי להרחיב את הדיבור, יש איזשהו ציור מה זה להשמיד ולהרוג ולאבד... נורא! בדיוק זאת היתה התוכנית של המן וסביר להניח שהוא תיכנן אותה בצורה מוצלחת לא פחות מה'המנים' שבאו בעיקבותיו בהבדל אחד - הוא לא היה צריך להילחם לשם כך עם אף אחד! אחשורוש שלט בכיפה...

וקרה נס. לא, לא באה איזה מכה משמים כמו במצרים של דם, צפרדע או כינים וגם המן בפתע פתאום לא מת בדרכו לחצר המלך. בלי שום אות ומופת בעולם החיצוני הכל בבת אחת התהפך!

זהו נס נסתר. אי אפשר לאותה המעלה העליונה של נס להתגלות בסיפור אחד חד וחותך באופן של אות.

יש פרי מיוחד להשגחה המוסתרת בתוך הגלות -

"משל למלך שהיה לו בן יחיד והיו השרים מתקנאים בו מחמת שראו גודל אהבת המלך עליו. לימים חטא הבן לאביו וגירש אותו ליער וסבר הבן שאביו עזב אותו ושכח אותו, אבל אביו ברחמיו על בנו היה מתירא שמא יפגעו בו חיות רעות שביער או שריו השונאים אותו.

מה עשה? שלח את עבדיו המשרתים אותו לתוך היער, אך אמר להם שאל ידע בנו מזה שיחזור מחטאיו אשר עשה. לימים, בא עליו דוב ובא אחד מעבדי אביו והצילו מידיו והבין הבן כי איך אפשר שיהיה מקרה כל כך תכופה תמיד, והבין שזאת עשה אביו ***ונתקע אהבת אביו בלבו*** *וחזר בתשובה שלימה.*

כך הקב"ה שלח אותנו בגלות המר והיה מתירא שמא יפגעו בו הדובים הקשים, שלח אתנו עבדיו המשרתים ועושה לנו נסים על ידיהם, ***אך הוא בהסתר פנים אך שמרדכי ואסתר ודורם ראו והבינו שזאת הוא מן השמים וקבלו עליהם את התורה באהבה רבה"*** *(פירוש הגרא על אסתר)*

ועוד שורה של אדר -

כדי לפרש נכון את ההיסטוריה צריך רוח הקודש ממש. אבל כל המאורעות שמתגלגלים פה הם בעלי משמעות עצומה ונסתרת. הם בעצמם המסכה. מאחוריה מסתתר, תמיד! מי שלבדו עשה ועושה ויעשה לכל המעשים!

המוטציות הרגשיות כאן!

ולא יעלמו כל כך מהר

שכולם ילכו לטיפול? ממש אין צורך!

מפת הנפש
מסלול אישי לבריאות רגשית

'מפת הנפש'

הסדרה המהפכנית של הרב שמחה צישינסקי, מעניקה ידע מקיף על האופן בו נוצרים רגשות, על אופן היווצרות הבעיות הרגשיות ועל הדרך למנוע אותן. הסדרה מותאמת לשימוש ביתי בחוויית התחברות מושלמת.

הסדרה שנאמרה במקור לאנשי מפתח מעולם החינוך, הכתה גלים וחוללה תהליכי שינוי מרחיקי לכת גם במעטפת המשפחתית.

'מפת הנפש' היא הזדמנות לכל אבא ואמא ולכל מחנך לשדרג מהשורש את התזונה הרגשית, ולחולל שינויים נפלאים בעולם הרגשות, למנוע היווצרות קשיים ולהשגת בריאות נפשית ושמחת חיים.

מוקד מידע והזמנות
והאזנה לשיעורי דוגמה:
1599-56-1000
שלוחה 8 | CBT66CBT@GMAIL.COM

קויתי KIVITI מידע וסיוע רגשי

פרבקת? היכנסי להגרלה על מפת הנפש!

בלי מסכות

מזל טוב, יום הולדת שנה למסכות, אלו המגרדות בצבע תכלת עם מתלים לאזניים. אלו שרק ממחישות לנו את קיומן של מסכות אחרות, שקופות ונושמות שכבר התרגלנו אליהן כל כך עד שהפסקנו להכיר בקיומן. כמה יש לנו כאלה, אי אפשר לספור.

מסכה של לא נעלבתי, נניח. בכלל. שאני אפגע?? הצחקתן אותי, עברתי את הגיל. הכל בסדר, שום דבר, לא היה ולא נברא. הייתי קרירה כשנפגשנו? מה פתאום, זה מזג האוויר שהיה קריר. מיהרתי. לא מסננת אותך בטלפון, אלו הילדים שלומדים כל היום במרחבים הקוליים שלהם, וגם יש לנו לאחרונה בעיות קליטה. הכל בסדר. מה נשמע?

מסכה שימושית של הכל בסדר. לא רק בסדר, ממש מצוין. חובה ללבוש בכל יציאה למרחב הציבורי, מהופעה בחתונה ועד ריקון פח הזבל. חיוך משכנע בזווית מדויקת עם שיניים צחות, מצח רענן וחלק שלא מסגיר מאיזה הר געש נפלטתי עכשיו, קול מתוק מדבש ששרידי ההשכבה אינם ניכרים בו, עיניים של שמי תכלת שאי אפשר לאתר בהן את ענני הדאגות. שום כלום. אישה מושלמת המגדלת משפחה מושלמת. שעמום קל בסגר, זו פסגת בעייתנו.

מסכה של יודעת כל, כן, הבנתי. לפתוח תיקים חדשים ללקוחות? בסדר. לאתר איפה נתקע התהליך? אין בעיה. מאיפה להשיג מסמכים? מלשכה משפטית? הבנתי, תודה. להדפיס שלושה שינויים בשלושה עותקים? כבר אבדוק, אני עובדת על זה, יהיה מוכן א... אולי מחר. לרכז את הפרוייקט ולנהל את המשימות לצוות? כן, נראה לי שאני יכולה. כל הזמן המתח הזה, שיצליח לי, שלא יהיו תקלות מביכות. שאף אחד לא יגלה שבאמת מתחת לציפוי היודע אני... בכלל לא מבינה.

המסכה השמחה. שמחה מכל הלב עם החברה ששיפצה! רק הייתי רוצה גם. למה רק לה יש הורים עשירים? הפינוק הזה עוד יעלה לה ביוקר בחיים. שמחה שכל כך הצליחו לך תמונות הסטודיו של הילדים, עם הצלמת שהשגת במחיר מצחיק וסט הבגדים המהמם מאחותך, יצא נפלא! אוף, רק חבל ששילמתי פי שלושה על התמונות של חיימק'ה שלי, וגם הוא לא שיתף כל כך פעולה. שמחה כל כך באירוע שלכם, גם העוגה שהבאתי - שטויות, חמש דקות עבודה, בשמחה! רק למה הייתם צריכים לקבוע אותו בדיוק לחמישי בערב, ועוד כשאני כל כך עייפה, ולא נדבר על הילדים שלי שאכלו היום רק לחם עם מרגרינה לכבוד חגיגות האפייה.

> שוב השתלטה עלי החשיבה הראשונית הזאת, שהחיים שלי צריכים להיראות כמו קטלוג של איקאה

מסכות על הפנים, אולי לפעמים זו מצווה, רק יש להן נטיה לשקוע פנימה אל הלב ואז זו כבר בעיה. למה רק לי לא הולך? הרי כולן נראות כל כך נורמליות ומסתדרות, רק אני מסתבכת עם דברים פשוטים. כולן מגדלות שיירות מוצלחות מהמסד עד הטפחות, רק אני רצה עם הילד ריצות לא נגמרות בין מכונים ואבחונים. למה אצל כולן אפשר לפתוח את הדלת עד הסוף גם בלי להתריע יומיים מראש על הביקור, ורק אצלי זה 'הבית הזה', ו'הילדים האלו', ואני שמנצחת בראש בגאון על הבלגן? למה 'כולן' מסתדרות בערבי חגים וגם צמות בקלות במצבים מיוחדים, ורק אני מזעיקה שוב את הבעל מהכולל ומפרה בלית ברירה את

הקבלה? ולמה בסוף יום כשהכל נגמר ואני נותרת מותשת, אין לי מושג מה יש לי בעצם, למה יושב עלי הר כזה של מועקה. סתם יום רגיל, ויש לי הכל, אין לי מושג למה באות לי דמעות, ולא מתחשק לי לענות לטלפון המטרטר ולהיות נחמדה לאף אחד, בא נניח באמת שיש לו בעיות קליטה.

לא קרה לי שום דבר מיוחד. זו רק המסכה של מה ש'אמור להיות' שהתלבשה עלי הרמטית וחסמה לי באלגנטיות את כל האוויר. חוץ מזה אין שום בעיה. שוב השתלטה עלי החשיבה הראשונית הזאת, שהחיים שלי צריכים להיראות כמו קטלוג של איקאה, או מקסימום כמו החיים של השכנה. שוב הפסקתי לראות איך כל מרכיבי חיי יוצרו רק בשבילי במיוחד, קאסטם יד ראשונה, שוב שכחתי להבחין ביד ה' שמזמנת אלי כל דבר בתשומת לב אישית, באמון מלא בשליחות שלי ובהרבה מאד אהבה.

הלוואי ואזכה להרים את המסווה מעל כל הכישלונות שלי ולראות בהם הזדמנויות. למסגר מחדש את כל הכישרונות שלא חוננתי בהם, ולהבין כי הם אך הסחות דעת מיותרות. ללטש מחדש את כל אותן הצלחות שוליות וקטנות שלי, ולראות איך הן מאירות את העולם באור יקרות. ולבסוף להביט במשקפיים חדשות על כל אותם אנשים בלתי מושלמים סביבי, ולגלות כמה הם שותפים אידאליים לבניין האישיות שלי, המדרבנים אותי להשגת המטרות.

מי אמר שהכל צריך להיות בסדר תמיד? מסכה היא סטטית וקפואה, החיים הם דינמיים ותמיד בתנועה. הלב שלי תמיד בתהליך ובעיבוד, לא בכל רגע נתון הוא פוטוגני לתצוגה. הלוואי אבא, שתעזור לי לחיות את סיפור חיי בכנות, בהתמקדות ובנוכחות אמיתית מבלי שיפול עלי פחד המסכות, ותזכיר לי איך מאחורי כל אתגר זה אתה ששולח, אתה שנמצא, מציץ מן החרכים ומשגיח מן החלונות.

מבית ומחוץ
שושי ברוידא

מסיכה של סופטסקילס

אמצע ערב, בין המקושקשת ללחם.

"נו, תזדרזו כבר, מהר למקלחת, מה אמרת מוישי? לא עכשיו! כמה פעמים אמרתי לך ש.. נו, חיהלה? כבר קראתי לך חמש פעמים! אני סופרת עד שלוש ..! אחת..שתיים.."

הטלפון מצלצל. זאת הבוסית. רק היא חסרה לי עכשיו. מה לעשות שהקורונה הזמינה את העבודה הביתה לארוחת הערב.

מטילה גוש גבינה לצלחת של הקטן, נושמת עמוק. שולחת יד לאלחוטי.

'הלו?' מסלסלת בקולי, עוברת ברגע מטה-מור פוזה.

הקטן מרים את המבט מהחביתה, פוער עיניים, לא מזהה באישה המנומסת, את סיר הלחץ שבעבע במטבח לפני רגע.

'צריך לבדוק משהו שהשתבש.' אומרת הבוסית, 'זה דחוף'.

'אין בעיה, מיד מטפלת בזה'.

מיירטת סדרת פקודות. טסה למחשב. בדרך מוחה שיירי ביצה מהאצבעות. אתמול נכנס בייגלה בין ה'שיפט' ל'אנטר'. לקח שעה לשאוב אותו.

"רוצו להתקלח ואל תעשו בעיות. אין סיפורים היום"!

מתיישבת. פותחת במהירות האור מיליון חלונות קטנים. עד שהגיבוי נכנס לפעולה, גיחה למקלחת, מרססת שמפו על ראשים, סוגרת דלת. צוללת סופית.

כשבעלי חוזר, הוא מקבל ממני נפנוף בנוסח- אני איתך אבל לא ממש, תסתדר לבד הערב..?

הוא מהנהן בעייפות. מתגייס לעזרת הגדולה. שיירות מפוג'מות בדרך למיטות. הקטן בא להגיד לילה טוב. נועצת נשיקה על

הראש הרחוץ, הוא לוחש לי סוד בנשיפה חמימה-

"אמא, את הכי אוהבת את הבוסית שלך, נכון"?

והולך לישון.

מפיל אבן כבדה שמנפצת באחת את כל החלונות שפתחתי על הצג.

לא ילד. אני לא הכי אוהבת את הבוסית שלי. מאיפה בא לך הרעיון?

אני מחייכת אליה, אני מדברת אליה בכבוד. זה קטע של עבודה, מבין? היא הבוסית. אז כשהיא מתלוננת, אני נותנת לגל לעבור, כשהיא רוצה לפטפט בעיתוי לא מתאים, אני מקשיבה, כשהיא ממטירה פקודות, אני מבטיחה שאני מסתדרת.

קוראים לזה 'סופט סקילס', ילד, סקיל זה מיומנות, מבין? מיומנות עם רייטינג גבוה במיוחד. אבל רק מיומנות. מה הקשר לאהבה? איך התבלבלת ככה???

עוצמת עיניים לרגע, נזכרת איך בימים כתיקונם, היה מסתיים פרק העבודה בשלוש וחצי ואז היה נפתח פרק ב'. הפרק של הבית.

אבל הקורונה טרפה את קווי המתאר, עשתה מהם עיסה מקושקשת. אני בבית אבל אני במשרד ואני במשרד אבל אני בבית, מרקחת בלתי אפשרית של זאטוטים ומרק וטושים והשכבות ובידוד וכביסה וריכוז עילאי שנחתך פעם אחרי פעם באלף בקשות ונדנודים. ואם יש לי מכסת נחמדות מצומקת גם ככה- אז אני חייבת אותה לעבודה, אתה מבין ילד? זה מה שקונה את הגרביונים והחביתות ומשלם את המשכנתא ואת שכר הלימוד. וזה גם קצת, כי.. אני רוצה להיות עובדת טובה. אני סה"כ נהנית שם.. ו..אם אנחנו כבר מעמיקים עוד קצת, אז.. לא נעים להגיד, אבל בפשטות- כאן בבית, זה בסדר להיות רק בן אדם.

כאן יסלחו לי.. כאן יתנו לי עוד צ'אנס.. הרי גם מחר תתלוננו ותפטפטו ותבואו להתרפק ותתמודדו על תשומת ליבי ותדעו שתמיד אהיה כאן, כמו אקסיומה חמה ויציבה. קוראים לזה אהבה.

ואהבה לא דומה בכלל ל'סופט סקילס', ילד, אהבה זה הדבר האמיתי, מבין?! הדבר ששוכב ביני ובינך וביניכם.. החומר החמקמק הרגיש, המופשט, שעשוי מאלף כריכים וסיפורים ונזיפות ותורים לרופאים ושמפו וארוחות ושמיכה ומילים טובות ומילים סתם, והקשבה וקצת לחץ ועצבים וחיבוק ונשיקה עמוקה שמצלצלת בתוך הלב, עושה בבת אחת סדר בכל הבלגן.

ואהבה.. איך אומרים? היא לא לניארית, היא מעגלית, היא מורכבת והיא של תהליכים והיא תישאר איתך ואיתי- לתמיד. אלו מילים גדולות, ילד, אני יודעת, אבל זה רק בגלל שקשה לי כל כך להגדיר וגם להסביר -לי ולך- למה בבית בורח לי ושמה בעבודה, כמעט אף פעם לא. למה בבית, כשאתם עוברים את הגבול, אז צומחות לי קרניים. כשאתם לא מרוצים, זה נהיה אישי. כשאתם אומרים- 'את אף פעם לא', אני רוצה לצעוק-אני תמיד! וכשאתם מספרים לי בפעם המאה את אותו סיפור, אז לפעמים אני מפסיקה להקשיב.

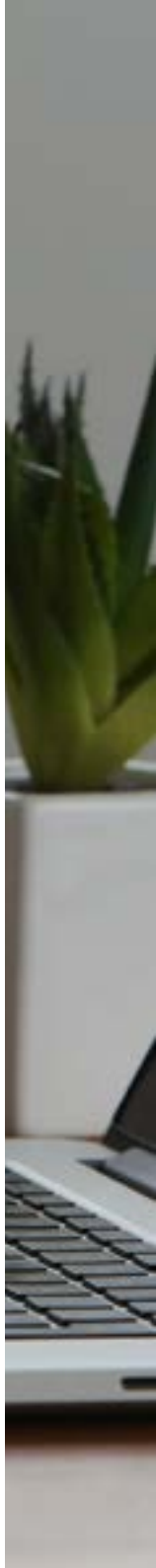
> הכח שלי הוא לראות באיש העומד מולי לעת ערב, את המוליך של האור הגנוז כל הדרך אלי ואליהם, והלאה אל הדורות שיבואו בין קירות הבית.

יושבת לידך עכשיו, מיטיבה את השמיכה. תוהה אם אולי אפשר להשאיל קצת מה'סופטסקילס'- למהול אותם בתוך האהבה. לגייס מההתאפקות במשרד ולהריץ אל תוך העובר והשב במטבח, לנגב מה'הלו' אקורד רך, לטובת מנגינת ההשכבות.

אפשר. בטח. הרי גם האהבה זולגת מדי פעם לפינות קטנות בעבודה.

רק שלא תתבלבל ילד, שלא אתבלבל אני, שאוהבת אתכם עד כאב. כל אחד ואחד מכם.

במצעים הסתורים, השינה שלכם רגועה, לא בטוח שהשמפו הגיע היום לכל מקום, אבל הוא יצא לדרך, על זה אני חותמת באהבה.



אסתר קווין | תוכן מקצועי: רחל מונטג

המדור בשיתוף מרכז
קויתי
KIVITI מידע וסיוע רגשי
תני פידבוק!

לנשום מאחורי המסכה

"סליחה," אומרת נעמי בעדינות לגברת שנכנסת, "את המסכה על האף בבקשה, בסדר?"

"מבדח מאד." אומרת האשה ולא נשמעת מבודחת במיוחד, "כשהרופא יקדח בשן הבינה הבעייתית שלי, גם אז אני אמורה להיות עם מסכה?"

"חדר הרופא זה חדר הרופא, וחדר המתנה זה חדר המתנה!" צועקת לה דורית מעמדה מספר ארבע תוך כדי שהיא קובעת תור למישהו שיושב מולה, "איך שאנשים לא מבינים ענין," היא זורקת לנעמי רגע אחרי שההיא חולפת על פניהם לכיוון חדר טיפולים 301, "למה הם לא יכולים לעשות פשוט מה שמבקשים מהם? היא לא הראשונה ולא האחרונה."

"קָשֶׁה לַאֲנשים לשים מסכה כל הזמן." אומרת נעמי בכובד ראש.

היא רואה מרחוק את דוקטור זייבלד חבוש הכיפה מתקרב לדלפק המזכירות הארוך, ותוהה איזו בדיחת קרש הוא ישמיע עכשיו. הוא בא לקחת כמה חלוקי נייר חדשים, ואגב כך מצדיק את חוש ראית העתיד שלה ומספר בקול משהו על שטיפות הידיים של שנת 2020, משהו לעוס שרץ במיילים כבר שבע פעמים הלוך וחזור. אבל כשהוא מספר את זה הוא זוכה לפרצי צחוק. הן בגלל שמכל בדיחת קרש הוא באמת מצליח להצמיח משהו מלבלב, והן בגלל שיש לו מעמד פה, במרפאה האיזורית שלהם. אז - -בקיצור, בלי אז. ככה זה.

נעמי היא היחידה מהפקידות ששוקעת במסך המחשב ומנסה למצוא התאמה בין מספר הזהות שמופיע במסמך שלפניה, לבין זה של המטופלת שסיימה לפני חצי שעה טיפול אצל השיננית.

"מה איתך? כבדה כזאת." ממלמלת שרי מהעמדה שלשמאלה, "כולנו מכירות את זה, לא רק את. מי אמר שלצחוק בנימוס מהבדיחות שלו זו בעיה?"

נעמי מהמהמת משהו בתגובה, לא רוצה להכנס לויכוחים, אפילו לא עם שרי.

"וגם עם דורית... אפשר לחשוב שהיא אמרה משהו לא מוצלח על חרדים, או רצתה להראות לך הסרטה מהחתונה של הנכדה שלה... את לא יכולה להיות קצת יותר נחמדה?"

"אבל באמת קשה לשים מסכה כל הזמן." חוזרת נעמי ומרגישה כמו תוכי הצעצוע של בן הארבע שלה. גם שרי כנראה חושבת שמנת המשכל של חברתה לעבודה ירדה זמנית לרמה כמו זו של תוכי הפלסטיק, כי היא מביטה בה במבט שמור לאנשים מסוג מסויים, ואומרת - "החברות מהסמינר, נעמי, לא היו מזהות אותך כאן. איך השתנית!"

קשה לשים מסכה כל הזמן, רוצה לחזור נעמי בפעם השלישית, אבל אין לה מושג לאיזה מבט תזכה הפעם אם תעשה זאת, ולכן היא מעדיפה לשתוק. לא, היא לא השתנתה. להיפך, היא מנסה מאד שלא להשתנות, וזו המסכה שלה. קצת חונקת, אטומה, לא מתקרבת יותר מדי לדורית ואופירה, לא צוחקת מהבדיחות של הרופאים ולא מנסה למצוא חן יותר מדי.

היא מקפידה להיות אדיבה ולתפקד מאה אחוז - וזהו. לא יותר מזה. ועצוב להגיד, אבל המסכה הזו קצת חונקת לה. היא טיפוס כל כך נחמד בטבעה, אחת שרוצה שכולם ירגישו נוח סביב. שלא יחשבו שהיא אטומה, סנובית, לא 'לעניין'... וזה הרושם שהיא עושה, היא יודעת. אפילו שרי, חברתה לכיתה שהגיעה איתה לכאן לפני חמש שנים, חושבת שהיא השתנתה. שהיא נהייתה מרוחקת וקרירה.

לאחותה הצעירה יש אוסף מסכות קורונה, בשלל גוונים וצורות, מדוגמאות 'הלו קיטי' חמודות ומשעשעות, ועד פרצופים מאיימים שלא היו מביישים את הגורילה המסורתית של פורים.

וזה מה שנעמי מרגישה, לפעמים. כמעט סוג של גורילה.

והיא לא רוצה להיות כזו! זה לא מתאים לה. זו לא היא!

מה עושים?

קודם כל, נעמי, איחולנו. הניסיון שלך בהחלט לא פשוט, ונראה שאת עומדת בו בכבוד.

אבל גורילה? למה גורילה?

תני לנו בבקשה לעזור לך להוריד את המסכה הזו. לא, לא כדי שתראי לכל העולם את פניך הידידותיות שמאחוריה, כי הן באמת לא מיועדות לכולם. אנחנו רוצים קודם כל שתעמדי מול המראה ותשימי לב בעצמך, אל עצמך. אל שתי מצוקות שאת מרגישה עכשיו.

דבר ראשון, זו המצוקה של "זו לא אני", "אני מזייפת", "אני רוצה להיות נחמדה כי זה האופי שלי, אבל אני לא יכולה כי זה לא מתאים".

והמצוקה השניה היא מה יגידו עליך. שאת לא נחמדה? כבדה? לא לענייינית? מרוחקת? בימינו, למרבה הצער, זה לא נקרא מדי פוטוגני...

התחושות הללו בלתי נעימות בעליל, אכן, ובוא ננסה לפרק אותן אחת לאחת:

את מרגישה שקשה לך עם התחושה שאת נאלצת לזייף, לעטות מסכה שאינה את, לא לבטא את החלק הנחמד שלך.

אבל בואי נבדוק, נעמי, איזה חלק את כן מבטאת באמצעות מה שאת קוראת "מסכה". את מבטאת פה משהו הרבה יותר ערכי וחזק מאשר 'נחמדות' סתם. את מבטאת את הזהירות שלך, את השמירה העצמית, וזה חלק אמיתי ונכון שלך הרבה יותר מאשר סתם 'נחמדות ולבביות' ללא כיסוי.

אם תצליחי לנהל את רגשותיך נכון, תהיי במקום הכי טוב שאליו את יכולה לשאוף, וזה מה שתרגישי. לא מסכה ולא גורילה. את! האמיתית, המכובדת.

וזה גם מה שתגרמי לכולם להרגיש סביבך, וכאן המענה למצוקתך השניה.

תני פידבוק!

סלפי
בתיה יונה

להתחפש למשרתת - להתחפש למנהלת

"אני מנהלת את הבית? אני, לידיעתכם, המשרתת!" אומרת לי דינה, [לא שם בדוי, הרבה נשים בשם דינה ובשמות אחרים אמרו את זה. אני מצטטת] והיא ממשיכה להדגים ולספר איך היא אומרת בפה מלא שהיא משרתת בבית, למשל, כשהבת שלה קמה מהשולחן בלי להוריד את הצלחת, היא שומעת את עצמה אומרת "תגידי מה זה את קמה מהשולחן, משאירה את הכול, שהכושית תבוא ותנקה?" וגם "ראיתם אותה? הולכת לה! ומה עם הקליפות? שהפיליפינית תאסוף!" או - "יש לך משרתים? קחי בעצמך!"

אני הולכת אחריהם ומרימה, אוספת, מחזירה למקום, זה תפקיד של מנהלת? אני לא המנהלת של הבית, זה בטוח, מסכמת דינה.

אז אם את מתלבטת איזו מסכה תהלום אותך, ולמה להתחפש, כאמא וכעקרת בית, אני מציעה לך לנסות למדוד את החליפה המחויטת של המנהל ולהתחפש למנהלת בבית שלך!

עוד דוגמה לאמא שלא מרגישה מנהלת:

"אני מרגישה כמו מישהי שיש לה חישוק על המותנים ואליו מחוברים חוטים רבים, וכל אחד שמחזיק בחוט מושך לכיוון שלו:

- התינוק בוכה.
- טלפון מצלצל.
- אורחים לשבת.
- קוביות פזורות.
- השעה שש - להתכונן לשינה.
- חתונה הערב.
- כלים בכיור.
- הבטחתי לשכנה שאפנה לה מקום במקפיא.
- לא התקשרתי לאמא שלי.
- בעלי חוזר עוד שעה וחצי.
- אני חיבת לחתוך סלט אם אני רוצה להתחיל את הדיאטה שלי.

כל אחד מאלו מושך לכיוון שלו. מה קודם? מי שמושך הכי חזק, מי שצועק הכי בקול, מי שהכי מעצבן, מי שחייבים שישתוק. מי שמנדנד. מי ש.... זה תלוי בהם. בכוחות המושכים, לא בי. אני לא המנהלת. אני - הם מושכים אותי לכל הכיוונים ואני רק מקווה שאגיע למיטה בלי צעקות ובכיות, עם כמה חיוכים וקצת יותר סדר וניקיון ממה שעכשיו.... אלו אינן ציפיות גבוהות, לדעתי, ובכל זאת הן לא תמיד מתגשמות.

כשאני מנסה לומר לנשים שהן המנהלות של הבית שלהן, זה לא מתקבל. הן מתארות את המציאות המסובכת, את הדרישות המנוגדות, את הבית והעבודה, את התחרות של הילדים על תשומת הלב, את הפתקים מבית הספר, את הקניות וטיפולי השיניים. "אני המנהלת?" הן שואלות בציניות, "הדברים פשוט חזקים מדי, המציאות תובענית מדיי, אני לא יכולה לעמוד בדרכם של הדברים, אני נרמסת. אני כבר לא צריכה שום דבר לעצמי, רק שיהיה שקט, שתהיה שגרה".

אחרות שואלות אם זה נכון בכלל: "אני אמורה לנהל את הבית או להשביע את רצון בני הבית? אני המנהלת או שבעלי מנהל את הבית? 'אמא מנהלת', זה לא נשמע קר ומרוחק? אני רוצה להיות אמא חמה".

ובכן, הבעל הוא הבוס הגדול, בעל הבית, והאישה היא המנהלת בפועל.

אז, מה זה להיות מנהלת?

תרשמי כאן כמה תכונות של מנהלת שעולות לך בראש:

קשוחה, החלטית, יודעת מה היא רוצה, שומעים בקולה, קובעת סדרי עדיפויות, מקבלת החלטות, מאצילה סמכויות, מנהלת תקציב, משפיעה על האווירה, קובעת מדיניות, מאמנת וחונכת, מציבה גבולות, מעניקה משוב, מתגמלת, מציבה מטרות, מגדירה יעדים אישיים, עוקבת ומפקחת

עכשיו תקיפי בעיגול את התכונות שאת חושבת שאמא רוצה שיהיו לה. אילו מתוך התכונות הללו היית רוצה לאמץ? יש כמה כאלו?

אם כן, התחפשי למנהל והתחילי לנצל את הכוח שלך ולהשפיע:

המנהל נמצא בעמדת כוח. יש לו הכוח להוביל, הכוח להשפיע, הכוח לעצב מדיניות ולשנות מהלכים. אנשים רבים קובלים על עוולות, מתרעמים על חוסר הגינות ועל חוסר אנושיות בתחומים שונים. הם רגילים לסיים את הקובלנה שלהם במילים: "לו רק היה בידי הכוח", ונאנחים. ובכן - הכוח בידיו של המנהל. הוא יכול לשנות דפוסים והרגלים, יש לו סמכות להתוות דרך. לכל אדם יש רעיונות בדבר האופן שבו הוא היה עושה את הדברים לו ניצב בראש הפירמידה - עמדת המנהל היא עמדת הסמכות לעשות את הדברים כפי שהוא חושב שחשוב לעשותם.

המנהל קובע את מציאות חייהם של הכפיפים: המשכורת משפיעה על רמת החיים של העובדים, ההטבות שהוא מעניק מזכות אותם בחופשה או ברהיט חדש לבית. גם מבחינה רגשית המנכ"ל עשוי להיות גורם רב השפעה: נזיפה מורידה את המורל ומעוררת בעובד חששות, פחדים ודיון פנימי על מה שעלול לקרות ואיך לקדם את פני הרעה בעתיד. שבח מעלה את הדימוי העצמי ואת תחושת הערך. הסמכויות שבידי המנכ"ל גורמות לו לשלוט על חייהם של העובדים.

כאם, ניתנת לך הסמכות. את עומדת בראש הפירמידה. היו פעמים שאמרת לעצמך: "אצלי בבית לא יהיו דברים כאלו". יש שחשת, כילדה, שהדברים סביבך אינם מתנהלים בהגינות, בהתחשבות, ברגישות הראויה. כאם ניתנת לך הזדמנות להיות במוקד הכוח, במוקד הסמכות, ולשנות. את יכולה לנהוג ברכות, את יכולה לכוון, את יכולה להרגיש ולהביע רגשות - לא תמיד יכולת לעשות זאת כילדה וכנערה. יש לך הכוח להוביל, יש לך הכוח להשפיע, יש לך הכוח לשנות דפוסי חשיבה והרגלי התנהגות.

בעמדת הניהול באים לידי ביטוי שני מרכיבים מרכזיים של כוח ושליטה: מציאות ורגש.

מרכיב המציאות - האם משפיעה על מציאות החיים של בני הבית. היא קובעת מתי תוגש ארוחת הצהריים ומה יהיה התפריט. היא רושמת את הילדים לחוגי העשרה ומתווה להם כיווני התפתחות. האם, כמנהלת, משפיעה באופן ישיר ועקיף על כל תחומי החיים של בני הבית. הארגון של הבית משפיע על הישגיהם הלימודיים ועל מעמדם בחברה. ההרגלים שהיא מקנה להם בתחום החינוכי - שמירת הלשון, ברכות, דרך ארץ - ישפיעו על צורת התנהגותם בעתיד. הרגלים בתחום הניקיון, הסדר, ההקפדה על זמנים - ילוו אותם לאורך שנים. דפוסי החשיבה שהאם מעבירה באופן סמוי ויומיומי - "השכנים יראו"; "מה הם יגידו?"; "אל תאמר מילה";"קודם מקשיבים, אחר כך עונים" - הופכים לחלק בלתי נפרד מהאישיות שבני הבית מפתחים. לרבים קשה להתנער מהם, גם לו רצו. הסמכות שבידי האם לכוון את התפתחותם של בני הבית ולקבוע את מציאות החיים שיש להם ושתהיה להם היא עצומה.

מה קודם? מי שמושך הכי חזק, מי שצועק הכי בקול, מי שהכי מעצבן, מי שחייבים שישתוק. מי שמנדנד.

מרכיב הרגש - האם משפיעה על בני הבית מבחינה רגשית. בני הבית תלויים רגשית באם. תחושת הערך והדימוי העצמי מושפעים מהדעה של אמא על הילד. כשאמא משבחת, נותנת פרס, מחבקת, מקשיבה, היא מעבירה מסר חיובי שמעלה את הדימוי העצמי של הילד וממלא אותו מוטיבציה להצליח גם בתחומי חייו האחרים, החברה והלימודים. ילד שמגיע לבית הספר אחרי מנה של עידוד ואהבה שמח ללמוד. ילד שמגיע לכיתה פגוע ועצבני אינו פנוי ללמידה. האווירה שהאם משרה בבית מעניקה לילדים ביטחון עצמי ושמחת חיים. מבחינה רגשית, האם, כמנהלת, נמצאת בעמדת כוח ובסמכותה לעודד או לבקר. יש לאם, כמנהלת, שליטה על עולם הרגש של בני הבית.

מנהל חייב לדעת כי סמכות וכוח לשלוט על חייהם של אנשים אחרים הם כלים רבי עוצמה שיש להשתמש בהם בחכמה. הכוח מוענק למנהל מתוקף תפקידו וכן האם - עם היותה לאם מקבלת את השליטה על חייהם של ילדיה. שימוש מוגזם בכוח מעורר מרירות ותסכול אצל בני הבית. אך התעלמות מהסמכות שבידייך משאירה את בני הבית נבוכים. לא תוכלי לוותר על הסמכות, שכן את היא המנהלת.

נעים להכיר - בלי מסכה!

שלום לכולכן!
שמי רוחי, אני גאה להיות חלק מן הקבוצה היוקרתית והאיכותית של "שמורה במבול"
ואני מודה על הזכות שניתנה לי לכתוב את הגיגי מעל גבי במה מכובדת זו.

אני בת ארבעים וחמש, תושבת רחובות, וגולת הכותרת, אני עיוורת עם וותק של אחת עשרה וחצי שנים. בליל ט"ו באב תשס"ט כבו המאורות בשמי חיי כתוצאה מהיפרדות רשתית בעין שמאל (בעין ימין הטרגדיה כבר קרתה שבע שנים קודם לכן). ומאותו לילה אני מגששת את דרכי באפילה. בטור הזה אני רוצה להוכיח לכן, שאני עושה זאת ברוך ה', עם המון סיעתא דשמיא - דווקא לא רע. בעבודתי אני עורכת לשונית, מקצוע שבו עסקתי עוד קודם שהתעוורתי (ועוד אספר על כך בהרחבה בפעמים הבאות).

במגזין זה שכותרתו הרשמית היא "מאחורי המסכה", באתי לשתף אתכן בחוויה אישית קטנה שקשורה הן לחיי כעיוורת והן לחיי התעסוקתיים, וכך היה המעשה:

לאורך השנים צברתי לעצמי יותר ממזכירה אחת, עד שהגעתי לזו הקבועה והמסורה. היו לי הרבה מזדמנות בדרך, כך שהצוות שלי מנה מספר מזכירות בהווה ובעבר, צוות איכותי ואנרגטי. לפני שנתיים כמסורת של וועדי עובדים ארגנו מסיבת חנוכה נחמדה בביתי אשר כללה תוכנית קצרה, ארוחת בוקר מפנקת וסתם מפגש מעניין עם כל השביעיה אשר מגיעה מארבע כנפות הארץ. כן, דרך הטלפון יכולתי לעבוד עם כל עובדת על כל כוכב לכת שיהיה על פני הגלקסיה...

שנה שעברה חזרנו על המתכונת ולדעת כולן היה די נחמד. משמע, טעים, מאתגר ואטרקטיבי, חוץ מאשר... לי.

תתפלאו, אבל דווקא הבוסית והיוזמת והמארחת והמתכננת וה'מסמר הראשי של הערב', כמו שאומרים, לא ממש הצליחה ליהנות מן העסק. למה? כי אני לא רואה! פשוט מאד! קשה לי להסביר מה בדיוק לא נח לי, אולי אתן תבינה, כי אתן תופסות אותי קודם כל כעיוורת ורק אחר כך כ'רוחי'. אולם העובדות שלי נוטות לשכוח את העובדה הפשוטה שאני עיוורת ('שוויון' במיטבו!, 'קבלת השונה במלוא הדרה'!), והן רואות בי אדם רגיל לכל דבר.

> זהו.
> בלי מסכות!
> אני עיוורת,
> לא רואה,
> מעדיפה
> כמה שפחות
> מפגשים
> פנים אל
> פנים

כך שככל שחנוכה הלך והתקרב השנה, שמתי לב שהדבר עושה לי יותר ויותר עול. פשוט כך! כמעט התפללתי שיהיה סגר מלא בחנוכה כדי שהוא יהיה תירוץ מצוין לחסוך ממני את המסיבה. היה נחמד, אני לא אומרת, לפעמים העול שלי מאירועים כאלה אינו פרופורציונלי למה שקורה במציאות. אבל בשלב התכנון הייתי ממש במצוקה, וכשמתי לב שאני מתחילה לנדוד למחוזות של תפילה על סגר ותחלואה וכל היוצא בזה, הגעתי למסקנה שהגזמתי, אזרתי את כל כוחות הנפש שלא היו לי והודעתי על ביטול המסיבה- מסיבות אישיות השמורות עימדי.

הן התאכזבו.

בהחלט, כאב לי אפילו על האכזבה שלהן.

לא רציתי גם לקלקל את התדמית של החברמנית, שעושה הכל חוץ מלראות, שכל כך אנרגטית, שכל כך לא מתבוססת בנכות שלה, והנה הרסתי את הכל במו ידי, אבל זהו. בלי מסכות! אני עיוורת, לא רואה, מעדיפה כמה שפחות מפגשים פנים אל פנים, מעדיפה קשרים דרך הטלפון וזהו. כל ניסיון לגרור אותי לאירועים שאינם עונים על קריטריון זה, מלחיצים אותי, וגורמים לי להיות לא מי שאני רק כדי לשמור על התדמית של "גיבורת המדינה".

ובכן בחנוכה הזה, עשיתי את הצעד הראשון להסיר את המסכה מעל הפנים, מקווה שאצליח להתמיד בה גם להבא. זה משפר את איכות החיים, לא יכולה לתאר לכן איזה אבן נגולה מעל לבי, כשכבר הייתי בלי מסכה תדמיתית והותרתי על פני רק את מסכת הקורונה...

תני פידבוק!

רבקי שפירא | יועצת מס

בטור הזה אני מחפשת ללקט חוויות קטנות מהעבודה. אלו שחשתי, שנתנו לי ערך מוסף לחיים. הפעם הסיפור יהיה דווקא לא שלי, אבל כנראה הוא צד את עיני דווקא משום שהוא קרה בשעת חשבון הנפש העסקי בחדרם של אנשי הכספים. ומעשה שהיה כך היה:

סוף שנת המס. יעקב, בעל עסק מצליח, ערך חישובים שונים עם מנהל הכספים וזאת היתה הזדמנות מצויינת עבורו לבדוק את רווחיותם של עובדיו. התברר, כי אחד העובדים אינו יעיל דיו. כל הגרפים הצביעו על תפוקה דלה. יעקב, כמובן, הסיק את המסקנה המתבקשת ואף שיתף את מנהל הכספים בכוונת הפיטורין שלו. לתדהמתו הגלויה של יעקב, מנהל הכספים חשב אחרת. הוא פתח את מערכת מצלמות האבטחה והראה ליעקב את העובד בפעולה. יעקב ראה את העובד מגיש כוסות קפה חמות בליווי מיני מתיקה, טופח על שכמו של זה ומשתהה מעט עם האחר. ההסרטה היתה קצרצרה ממש אבל הספיקה ליעקב כדי להבין שאת העובד הזה עליו לשמר היטב, אותו ואת השגרה החייכנית שהוא מייצר. הוא הבין שיש משהו מעבר לטורי החשבונות וגובה הגרף האישי של יעקב. יש קסם מאחורי הקלעים שאמנם לא מתורגם לכסף, אבל כן מניע הרבה מערכות חשובות אחרות...

את הסיפור הזה סיפר הרב אביגדור מילר זצ"ל לתלמידו ערב יום הדין, כהסבר עד כמה הארת פנים מליצת יושר המסייעת לנו בס"ד להנצל בדין.

אני נזכרת בסיפור הזה מידי שנה כשנתונים יבשים עולים על שולחן הניתוח הכספי. לזכור תמיד שיש הרבה זרמים מתחת לפני השטח.

כמעסיקה, עלינו לאתר ולעודד אותם.

כרעייה, אם, אחות או חברה - עלינו להשתדל תמיד להיות מאלו המפיצים סביבנו את גלי החום הללו.

השנה האחרונה שינתה את כל כללי המשחק, מסכות כיסו על חיוכים וכללי ריחוק בודדו חוויות חברתיות, אבל אם נפתח את מצלמות האבטחה האישיות שלנו נגלה כי חיוך אי אפשר לכסות, הוא עובר מסך ויוצר אווירה טובה ונעימה בעצם היותו. הארת פנים ומילים טובות הופכות את העולם לטוב יותר, נותנות כח ועוצמה לצלוח אתגרים ולהתרומם מקשיים. הן מעשירות את מקבליהן מבלי לחסר כלום מנותניהן, מופיעות חיש כברק וזכרונן נשאר לעיתים לנצח,הן מהוות מפתח להצלחה בכל תחומי החיים

כמה פשוט וכמה טוב...

אנחנו לא הולכות לוותר על זה , כן?

תני פידבוק!

תמי פוטאש | אדריכלית ומעצבת פנים

מאחורי המסכה

יצא לי לאחרונה להיות מספר פעמים באתר בניה, כן ממש אתר בניה, גדול ומרעיש.

איזשהו פרויקט שלקחתי חלק בתכנון שלו והוא כבר בשלבי ביצוע ב"ה. הסיורים האלו הם חלק מהתפקיד... עומדת שם מבחוץ, עוד לא נכנסת, רואה את הבניין קורם עור וגידים, נבנה, יסוד לקורה ועמוד לתקרה, קומה אחר קומה, בשלביות המסוכמת. התוכניות מהנייר קמות ונבנות "על אמת" כמו מן משחק קוביות תלת מימד, רק בגדול, ממש גדול..! ומאד אמיתי..!

תוהה לעצמי, מה אני רואה מכאן ? מה רואה מי שעומד בחוץ?

רואים את חלונות הזכוכית היפים והמנצנצים לאורך הבניין כולו, את הגימורים המדויקים ואת לוגו היזם שמתנוסס שם למעלה..

לא רואים את קומות החניה התת קרקעית המסובכות כל כך, שתוכננו ושונו ושוב תוכננו ושוב הפכו לגמרי את עורם וצורתם. לא רואים שעות של השקעה, שעות של חשיבה, של תכנונים, של שרטוטים, של גיליונות ודפים, פגישות, יזמים, מכרז, יועצים, מתכננים, מנהלי עבודה, קבלנים, ויכוחים, החלטות, העדפות, הכרעות, ניסיונות, שעות של הכנת תכניות, העמדת מודלים והדמיות...

מבחוץ רואים את נצנוץ חלונות הזכוכית... לא רואים מה היה שם מאחורי הבניין...

חושבת שזה משל קטן לחיים, המסכות ומה שמאחור...

אם נזכור להציץ ולהסתכל מאחורי המסכה, אם נשכיל להתבונן, להעמיק, לבדוק, ולזכור.

מי הוא שמתכנן עבורנו תוכניות חיים שלמות ומושלמות !! מי זה שתכנן גם את הקורונה והמסכות..!

לבקש ממנו, להתפלל אליו, וגם להודות לו, לאדריכל הגדול של העולם כולו ...!

תני פידבוק!

דבורי קנובלוביץ, 100watt, פסיכולוגית מותגים

מה יש שם, מאחורי?

זוכרות את הסיפור ההוא? על הברנש שפתח עסק, התיישב בחשיבות בכסא המשרדי המסתובב וציפה ללקוחות-

כשנכנס הלקוח הראשון, מיודענו אחוז התרגשות, מרים את הטלפון ועושה עצמו עסוק בשיחה חשובה במשך דקות ארוכות, כשסופסוף מתפנה ל'לקוח' אומר לו הלה- אני מ"בזק" הגעתי לחבר לך את קו הטלפון...

ככה זה נראה כשעושים רושם עם "מסכה" של 'לעשות רושם'.

וככה, עם המסכה, אי אפשר למכור ולהחזיק עסק מצליח.

מצד שני, כדי לגרום ללקוחות לבחור בנו- חייבים לפרסם וגם, איך לומר? כן לעשות קצת רושם...

אז איך זה הולך ביחד?!

בואי נעשה סדר בהבדלים הדקים והכל-כך משמעותיים;

מסכה- להראות מה שאני לא? אסור! לא הלכתית, לא שיווקית ולא עסקית....

להדגיש את הטוב, להראות ללקוחות כמה תועלת הם יקבלו? זה מה שיעבוד, זה רושם אמיתי שיחבר את הלקוחות אליך. וגם אותך - לעסק שלך.

אפשר שיעורי בית? תשאלי 5 לקוחות למה הם בחרו בך, תראי איך מתבהר הטוב האמיתי שלך ו-זהו. כבר היא לגמרי מיותרת, המסיכה...

תני פידבוק!

מסכה מסכה, מעיקה ומציקה

ואנחנו כבר כל כך רוצות להפרד ממנה!

אבל, רגע, יש מצבים שהייתי רוצה להציע לך ללבוש בהם מסכה

לא, לא בשביל להתחבא מפני משהו

אלא להפך ...

בתהליכי אימון עם לקוחות, הן משתפות אותי במקרים של קצרים בתקשורת

מול חברות לצוות, מנהל/ת, לקוחות , קולגות

מכירה ?

מסתבר שגם לך קרה לא פעם להתקל במקרה כזה או אחר

שבו הרגשת לא בנוח מול משהו או אפילו גרוע יותר כעס, אכזבה...

הייתי מציעה לך בפעם הבאה שאת נתקלת במקרה

להלביש מסכה

מסכה ?

כן, מסכה של זאת שמולך !

ריקי מרגלית | מאמנת מנהלות צוות ובעלות עסקים.

לנסות רגע להכנס לנעלים שלה ולחשוב איך היא מרגישה בסיטואציה הזו ?

מה היא חושבת עכשיו ? למה היא אומרת כך ?

זה יכול להקל עלינו את ההתמודדות עם הסיטואציה

לגרום לנו להבין את הצד השני , וממילא לכאוב/לכעוס פחות ,

לגלות אמפתיה ולתקשר בצורה יעילה יותר !

לא תמיד מצליחים לעשות את זה בזמן מעשה -אך גם אח"כ זה יכול לעזור לנו

לראות את הסיטואציה באור אחר ולהחליט איך נכון לפעול בהמשך

ועוד משהו, הרי רוב המקרים נובעים מחוסר הבנה ומפרשנות לא נכונה לדברים שנאמרו או שלא

אם ננסה להתמקד במה שקרה ולא במה שחשבנו שקרה ...

התקשורת שלנו תהפוך להיות אפקטיבית יותר

רוצה לנסות ?

תני פידבוק!

אל אתה לא יודע מה אני עוברת

מסיכות כבר מצמן לא קשורות רק לפורים, ברור,
מסיכות הפכו לחלק בלתי נפרד מאתנו, ואנחנו
לא בדיוק זוכרות איך נראה הפה של הקולגה,
ואיזו צוויח יש לה באף.
מי באה לעבודה עם מסיכה, לאו
דווקא בעידן הנוכחי? איך מקלפים
מסיכות כאלו והאם? תשבתן שאתן
יודעות הכל על זו שמתכנת כיסא
מסתובב בצה שלכן שמונה שעות יומיות?
אז תשבתן..

אסתי כץ

"חודשים ספורים לאחר נישואיי חליתי במחלה קשה. המקום בו נמצא הגידול נחשב לקל יחסית, אבל אצלי הוא כבר אחז בדרגה מתקדמת ולא פשוטה כלל. הורי הדאוגים התייעצו הרב שלמה זלמן אוירבך זצ"ל והוא בירך והמליץ לשמור את דבר המחלה בסוד, כדי שלא ייצא לי שם חולה".

כך נפתח סיפורה של **שולמית כהן**, מורה נחשבת באחד הסמינרים הגדולים שמעדיפה, נו, כמה ברור, לא להיחשף בשמה המלא.

עכשיו אנחנו מציצות מהר לימין ולשמאל, עכשיו קודחת שאלה עצבנית במח: רגע, אולי קורה משהו גם לחברה שלידי ואנוכי לא ידעתי.

אז כן, אולי.

"אני מסתירה מחברות לעבודה דיכאון אחרי לידה שמתמשך כבר תקופה ארוכה", **זאת פלונית** שאינה מוכנה לתרום לקוראות סימן מזהה. אבל היא חיה וקיימת, אפילו עובדת. "אין לי קשר מאד קרוב עם אף אחת מהן ככה שלא קל להן לגלות את זה. אין לי דרך לדעת אם מישהי מהן כן מנחשת.

מרגישה בהחלט לפעמים תחת מסיכה כשמדברים למשל על טיפול נפשי תרופתי שאני תלויה בו ואני מעמידה פנים שאין לי מושג בדברים האלו, או כשמדברים עד כמה תינוקות הם חמודים ומתוקים ואף אחד לא יודע שאני, בגלל התינוק שלי ומה שהוא עשה בי, כמעט ולא הייתי כאן יותר".

"גדלתי כבת להורים גרושים", **משתפת נעמי.** "הורים גרושים זו לא תווית שעושה לך חשק לנפנף בה בכל מקום שאת הולכת אליו. ורק בגלל שזו לא אינפורמציה שתשחררי ללא מחשבה היא הופכת לסודית. מה גם, שרוב האנשים שמכירים אותי יודעים את המצב. לעומת זאת חברות צוות שלי שגרות רחוק מהקהילה שלנו, לא מכירות את המשפחה, וכך הן עובדות איתי ולא יודעות על כך דבר"..

מי צריך מסיכות?

למה להסתיר?

זאת שאלה טובה.

למה בעצם לחיות בהסתרה אם הסוד יכול להעיק כל כך עלינו ועל החברה?

"בחרתי בהסתרה כי זה נושא לא כל כך מדובר ויש בו הרבה סטיגמות ואני, למרות הכדורים הבדידות והייאוש למרות הנפילות והכישלונות-גם אישה. רגילה", מסבירה פלונית. "אני רוצה להרגיש רגילה לפחות במה שכן אפשר לכן לא מחפשת שאנשים ידעו".

"כנראה שעדיף לי להראות מושלם", משתדלת נעמי להסביר את עצמה "מה גם שבחברה שלנו הורים גרושים זה דבר חריג, והרמת גבה היא תגובה עדינה יחסית... לא כולם ניחנו ביכולת ויסות בזמן הלם... וגם תגובות קולניות כמו: 'לא הייתי חולמת עליך' לא תמיד עושות טוב על הלב...

אוסיף שאני רווקה צעירה, בתקופת שידוכים על כל המשתמע מכך, לא מחפשת סצנות נוספות על אלו שיש לי. מספיק הן שותפות למצב הזה, לא מחפשת לשתף אותן בחזיתות נוספות".

איך מסתירים דברים כאלו מחברות צוות?

"אני מבדילה בין חברות צוות לבין חברות לחיים. לפעמים זה מסונכרן, אבל לא בהכרח. לפעמים חברה היא זאת ששותפה למה שקורה אתך, חברה לצוות לא תמיד תהיה זו שתרצי לסמוך על דעתה, להתייעץ או סתם לחלוק חוויות. חברות הצוות אלו לא נשים שבחרת לעבוד איתן ולכן גם בדרך כלל הן לא תהיינה שותפות לכל הנקודות בחייך.

אני לא נפגשת עם חברותי לצוות לאורך זמן, מה שמאפשר לי מרחב מחיה יותר פנוי לשתף במה שארצה. לחברות לצוות אין לי יותר משלום חטוף או כמה דקות בהפסקה לפני כניסה לשיעור. חיים של חדר מורות שונים מחברות לצוות שיושבות אחת ליד השנייה שמונה שעות ביום, שומעות את הטלפונים,

השיחות, הסיפורים מיום האתמול, כשעוברים יחד יומיום השותפות נעשית באופן טבעי הרבה יותר פתוחה וספונטנית. אצלי החברות האמתיות אינן חברות מהצוות".

"עצתו של הרב הייתה עבורנו עצת חיים", ממשיכה שולמית בסיפורה. "חוץ מחברה אחת קרובה ולמשפחה הקרובה לא ספרנו לאיש. המשכתי לתפקד כרגיל, לעבוד כרגיל ואף אחד לא ידע.

עבדתי כמורה בבית ספר עממי, הייתי בשנתי הראשונה בשדה ההוראה, שנה מורכבת בפני עצמה, והכל הפך להיות מורכב הרבה יותר בצל המחלה, הטיפולים הכימותרפיים והסוד הגדול. אני זוכרת הזדמנות אחת בה לימדתי בכיתה ה"א בה היו בעיות משמעת קשות. התמודדתי עם התלמידות במשך שעה ארוכה ומתישה, וכשנכנסתי לחדר המורות הרגשתי שרגלי כבר לא נושאות אותו, ועוד רגע אקרוס אל הרצפה. שם, בחדר המורות, פגשה אותי המנהלת הנחמדה, וביקשה ממני למלא ביומן את ההספקים של השיעור. כמה פשוט, כמה פעוט, אבל אני לא הייתי מסוגלת...

פשוט אמרתי לה בכוחות אחרונים שאני לא יכולה לבצע את המטלה עכשיו, ואשמח אם תעשה אותה במקומי. עד היום איני יודעת מה היא חשבה עלי באותו רגע. יתכן שחשבה שמשהו לא תקין, אולי התפלאה עלי, אבל ברגישות מופלאה פשוט ויתרה לי ומלאה את בקשתי. עד היום אני נושאת בקרבי הכרת הטוב עצומה על אותו רגע. מבחינתי היא עשתה דבר ענק".

שם, בחדר המורות, פגשה אותי המנהלת הנחמדה, וביקשה ממני למלא ביומן את ההספקים של השיעור. כמה פשוט, כמה פעוט, אבל אני לא הייתי מסוגלת...

כדי לתחזק את הסוד היית מוכרחה לתפקד כרגיל. איך אפשר לעשות זאת, במצב כזה?

"לא עבדתי ממש כרגיל. מיד כשהתחלתי את טיפולי הכימותרפיה הורדתי שעות, והמשפחה כולה התגייסה לעזרתי. אמא שלי, החכמה, הבינה כמה חשוב שאמשיך לעבוד, לכן ריפדה לי את כל השאר מסביב, כדי להשאיר לי טיפת כוח לעבודה. אחיותיי הכינו עבורי את השיעורים, נסעתי לבית הספר במונית, מסרתי אותם וחזרתי הביתה. בבית הספר תפקדתי כאילו הכל בסדר, ובבית קבלתי עזרה עצומה מהמשפחה.

אני זוכרת שבעלי חזר יום אחד מהכולל וסיפר לי בחצי חיוך, שאשתו של החברותא שלו עברה הפלה או משהו דומה, והוא אמר לבעלי: 'אח, אילו חיים יפים יש לך. אצלכם הכל רגוע, והכל בסדר'...

בשלב מסוים, כשסדר היום הקבוע היה- הקרנות ואחריהן עבודה בבית הספר כן סיפרתי למנהלת. אך ורק לה. השיתוף הזה הוריד קצת מנפח הסוד וגם הואיל לי בהתחשבות מצידה.

חלפה שנה מאז סיימתי את הטיפולים, המחלה חזרה לצערי שוב, נסענו לטיפולים בחו"ל, ושוב לא הייתה אפשרות להסתיר. בשלב הזה זכינו להזדהות, לתמיכה ולדאגה כנה מכל המכרים, והתפילות הרבות ברוך ה' פעלו.

מטבעי אני אדם משתף, ומצידי אני מספרת לכולם על חיי. גם עם תלמידותיי אני פתוחה מאד.

הייתי שמחה ללא ספק אם אנשים בסביבה היו שותפים ומבינים אותי, אבל הוראת וברכת הרב היו חשובות לי יותר. בשטח ההסתרה גם נתנה לי כוח. תפקדתי בחוץ כרגיל, השתדלתי להראות רגילה ובריאה. לו אנשים היו יודעים ללא ספק היו מרחמים עלי, והייתה לי פחות אמביציה לשמור על חזות והתנהלות בריאה".

את בטוחה שהחברות לא ידעו דבר?

"אני מאמינה שהחברות חשבו בינן לבינן שאני נראית חלשה מדי, מן הסתם הניחו שאני במצב מיוחד. עבדתי בבית הספר עוד לפני החתונה, וכשאישה צעירה מרגישה לא טוב, יש לדברים פרשנות מסוימת מאד.

ביחס לתלמידות היה לי קשה יותר. חברות תמיד נחמדות, ותלמידות מעוררות בעיות משמעת, הן לא ידעו ולא ריחמו ואני הייתי צריכה להתמודד".

אז זהו. מתברר שיש מסיכות בינינו. מסיבות כאלו, או אחרות. יש.

יש מסיכות טובות ומשוקעות כל כך, שקשה עד בלתי אפשרי לזהות.

ובמציאות הקיימת הזאת, מה התפקיד שלנו? איך ניתן להיות חברה של מסכה? איך אפשר לחייך אליה ולתמוך בה? איך אפשר להיות איתה בלי להיות?

"כיום, ממקומי כמורה אני פוגשת תלמידות רבות שחיות בהסתרה", אומרת שולמית. "בנות עוברות תקופות קשות מאד בבית, ואף אחת לא יודעת ולא מנחשת.

אחת מתלמידותיי עברה ניתוח, אני ידעתי היטב מה קורה איתה, אבל אחותה הקרובה לא ידעה על כך כלל. הן חברות בלב ונפש, אבל היא חשבה שהלכה לישון כמה ימים אצל דודים... תלמידות אחרות חיות במציאויות מורכבות מאד לצד מצוקות רפואיות או נפשיות ומנהלות במקביל עסקים כרגיל. אחת התלמידות לפני מספר שנים, הייתה נכה בידה.כעבור שש שנים של נכות היא עברה ניתוח ייחודי וסוף סוף הייתה יכולה להזיז את היד. כשסיפרה לי על כך הצעתי לה בהתלהבות שנערוך בכיתה מסיבת הודיה, אבל היא הפתיע אותי כשאמרה: "החברות לא יודעות על זה..."

תארו לעצמכן, בת יושבת שנים בכיתה, אינה מניעה את ידה, והחברות לא שמות לב...

אז מה התפקיד שלנו כחברה? ראשית, צריך לנטרל את המקום הנגוע בעניין. אנשים (ובפרט נשים...) אוהבים להיות ב'עניינים', והרעפת אכפתיות מתוך נגיעות אישיות עלולה להניב תוצאות לא רצויות. אם נשים את עצמנו בצד ונשאל: מה היא רוצה ממני? שאתייחס? שאעזור? שאתעלם? בסופו של דבר נגיע לתשובה הנכונה. כשחושבים באמת מתוך המקום של השני, אפשר להצליח".

ואיך נוכל לגלות רגישות ולהתחשב, כשאנחנו לא יודעים מה המצב, ואולי בכלל לא יודעים שהשני נתון במצוקה?

"מי שמסתיר לוקח בחשבון לא להיפגע. הוא יודע שאנשים לא יודעים וממילא לא מצפה להתחשבות.

אם רחרחנו בעצמנו שמשהו אצל חברתנו אינו בסדר, הנטייה הטבעית היא לתת לה הרגשה שאנחנו יודעות. אבל נכון וחכם יותר להתגבר, לשתוק, לכבד את המקום שהיא בחרה בו, ולהמשיך להיות במקום ה'לא יודע' גם אחרי שיודעים.

האמת היא שעולם לא נדע מה קורה אצל השני, מה הוא חווה ומה הוא מבין. קושי הוא בעיקר פונקציה של מצב נפשי, ולכן לעולם לא נדע מה השני מרגיש.גם אם נראה לנו שאנחנו יודעים המון על תנאי חייו, אנחנו באמת לא יודעים.

בביתה של אחת התלמידות היה סיפור לא פשוט, אך היא בחרה לא לשתף אותי בדבר. כעבור מספר שנים לימדתי את אחותה, והיא כן משתפת אותי בנעשה. נוצר מצב בו אני יודעת על הסיפור, אבל כלפי האחות הגדולה כביכול איני יודעת. אני יודעת שהיא יודעת שאני יודעת.... כן. אבל אחרי התלבטות החלטתי להעמיד פנים כאילו אינו יודעת דבר.כל עוד היא עצמה לא שיתפה אותי, ולה לא נח לפרוס בפני את הקלפים, המצב נשאר כפי שהיה".

מה היית רוצה לומר לחברות בצוותים ביחס לסודות בצוות? שאלנו גם את נעמי.

היא ענתה: "מבחינתי סוד הוא משהו לא ראוי, משהו שבן אדם מתבייש בו שהוא עשה. אם זה לא תלוי בך ואלו נסיבות החיים בהם ד' שלח אותך, אינך צריכה להתבייש כלל. וזה לא משנה אם זה משהו רפואי, בריאותי, אישי, פתאומי, סטטי או אפילו הזוי. לא עשית שום דבר רע והמצב לא הופך אותך לשלילית. לפעמים אפילו להיפך:) ולכן, לפעמים טוב לספר, לשתף, להיות כנה במקום מתאים ובסיטואציה שמתאימה לך. לדוגמא מצאתי את עצמי יום אחד משתפת חברה אחת מהצוות. זה היה מדהים. היא שיתפה אותי בחוויה מאד דומה שחוותה כבת להורים נשואים אך בפנים הכול היה מפורק, סיפרה על השאיפות שלה ואיך היא צמחה מהקושי וצלחה את הקשיים. למדתי ממנה המון, קיבלתי תקווה. הרגשתי אחר כך אחת כמו כולן, מתמודדות על זירות כל כך דומות. אז למה לא לתת אחת לשנייה כוח? לפעמים שיתוף הוא

הכרחי, צורך של הנפש להתבטא, תני לה מקום, תאפשרי לעצמך, זה מגיע לך ביושר!

דבר נוסף, לפעמים אנחנו נוטים לברוח מהמקום שלנו, רוצים להיות במשבצת אחרת. חשוב לזכור שכולנו מתמודדים. לכל אחת הסוד שלה, שהולך אתה לכל מקום. אבל משום מה אנחנו מעדיפים להיעלם מאחורי המסכה, להסתיר. אם החֶברה הייתה פתוחה לשמוע על שוני או חריגות ככל שיהיו אולי היה יותר נוח לשתף גם בזירות הפחות יפות של החיים. הן קיימות אצל כולנו". .

פרחים נפתחים לאור

לגב' פ. קוק, גישה מעניינת וחשובה בנוגע לתפקידו של הצד השני. זה שמול המסכה, ולא מאחוריה.

"בכל שנות עבודתי, לא זוכרת שישבתי לצד נשים חרדיות והן לא שתפו אותי בחייהן. אולי לא בחודש הראשון לעבודה המשותפת, ישנה תקופת הסתגלות בחברה חדשה ובמקום עבודה חדשה, אבל כעבור כמה חודשים, כשיושבים ומשוחחים אמור לבוא שיתוף.

מאמינה שנשים באופן טבעי אוהבות ורוצות לשתף, ולא מעדיפות לחיות בהסתרה. רק שגם לצד השני ישנו חלק בזה. אם את, החברה, תתני מקום בליבך, תקריני אהבה השיתוף יבוא. כשמי שיושבת לצידך מרגישה בך שיפוטיות, וביקורת היא תסתתר מפניך, אבל אם את מכילה את הסביבה שלך, אם את אוהבת בכל ליבך את החברה שלצידך, אם את מקשיבה, שלא על מנת להשיב אלא להכיל, אם הכאב שלה כואב לך, אם את מתפללת עבורה, היא תספר לך על עצמה, כי כל ישראל אחים וכולנו נשמה אחת.

סיפרה לי ידידה שלצידה בעבודה ישבה אישה שהתמודדה עם קושי רפואי משמעותי. החברה לא סיפרה לה על כך דבר, אך היא נודעה לו מצד שלישי. גם כשידעה, לא רמזה ולא סיפרה, המשיכה להתנהל כאילו היא אינה יודעת. ביום מן הימים נפתחה החברה מעצמה, שיתפה וסיפרה וכאשר הייתה זקוקה לתמיכה סביב אותו עניין, קבלה אותה בחום ובשמחה מאותה חברה לעבודה. לא להחצין שאני יודעת מהקושי שלה, אלא פשוט להיות שם בשבילה עם המון חום ואהבה והעיקר להתפלל עבורה.

כשאת מגיעה עם חברתך לאותו מקום בו היא מרגישה שהיא חשובה לך, ושאת אוהבת אותה, היא תשתף אותך שם- 'כמים פנים לפנים כן לב האדם לאדם'".

מה עוד יכול לעזור לחברה שנמצאת בעמדת 'הסתרה' להיפתח?

"נקודה חשובה משמעותית היא השיתוף הנגדי. האם אני משתפת את חברותיי בקשיי היום יום שלי, או שאני מביאה לעבודה חזות מושלמת? אם אני מציגה את עצמי סופרוומנית, חברות לא ייפתחו מולי, לא יעזו לספר לי על ההתמודדות שלהן בחייהן. אם אני חוששת להיתפס בחולשה, חברות לא תעזנה להיות חלשות לידי. אם אני יודעת להכיר בחסרונותיי וגם לספר על ההתמודדות שלי איתם, חברות ירגישו לידי יותר בנוח ויותר פתוח ובטוח, יבזבזו פחות אנרגיה על הסתרה מולי, וישמרו יותר כוחות לצרכים האמיתיים שלהם.

פעם אחת אמרה לי בשיחת טלפון מישהי בצוות המורחב בפשטות: 'ביום ראשון לא אוכל לבוא אני ב'הדסה', בטפולים'. הייתי בהלם ושאלתי חברה אחרת שעברה התמודדות דומה, מה הייתי צריכה לעשות. היא סברה: מה שאמרה- אמרה. אם תרצה- תמשיך לשתף הלאה. למחרת שאלתי אותה בפשטות 'מה שלומך' והיא ענתה באותה אגביות 'ברוך ה'". הבנתי שהיא לא מעוניינת באותו שלב לחשוף עוד קלפים מעבר לאלו שכבר חשפה,כיבדתי את המקום שלה והתחלתי להתפלל עבורה.

בלימודי הייעוץ והטיפול הרגשי שלי שמעתי משפט יפה: מדוע אנחנו אומרים שכשאדם מגיע הביתה והוא עייף, ואולי פחות סבלן, עכשיו רואים מי הוא באמת. מי אמר שבבית זה אנחנו, ובחוץ זאת מסיכה? אולי להפך? מי קבע מהי התדמית ומהי המציאות? הכל נובע מהמחשבות ומתפיסות העולם שלנו, אם נשתדל לפתח את הרגישות לזולת, לתגובות שלו ולצרכים שלו, מה הוא מחפש מה הוא צריך, ונבקש מד' שיאיר את עינינו, זה פשוט יקרה. ולוואי ונזכה ללכת בדרכי ד' ולהידבק במידותיו.

נכון, ישנם אנשים סגורים יותר, אבל בסופו של יום אנשים נצמדים אל האהבה וההכלה שאנחנו מקרינים להם כמו פרפרים אל האור. ואם למרות הכל זה לא קורה, אז פשוט לזכור שזה רצון ד', והכל לטובה בשבילי ובשביל מי שיושבת לצידי.

הרבנית לאה קוק אמרה לי כבר לפני שנים: "אל תתקמצני להגיד מילים טובות לחברתך, החמיאי. גם אם בתחילה זה ייראה מלאכותי, בהמשך זה יהפוך לטבעי. בכל אדם יש דברים טובים תאירי בליבך את הטוב שבזולת ואחרי המעשים והמילים נמשכים הלבבות", אולי זה לא תמיד קל אבל זה אפשרי וזו עבודת חיים למישהי שזה לא הטבע שלה, ויש שכר לעמלנו, אם מתפללים על זה ומשתדלים רואים ברכה, ייתן ד' ונזכה ליתן כתף תומכת לזולתנו ".

נכון, ישנם אנשים סגורים יותר, אבל בסופו של יום אנשים נצמדים אל האהבה וההכלה שאנחנו מקרינים להם כמו פרפרים אל האור. ואם למרות הכל זה לא קורה, אז פשוט לזכור שזה רצון ד', והכל לטובה בשבילי ובשביל מי שיושבת לצידי.

הרבנית לאה קוק אמרה לי כבר לפני שנים, אל תתקמצני להגיד מילים טובות לחברתך, החמיאי. גם אם בתחילה זה ייראה מלאכותי, בהמשך זה יהפוך לטבעי. בכל אדם יש דברים טובים תאירי בליבך את הטוב שבזולת ואחרי המעשים והמילים נמשכים הלבבות, אולי זה לא תמיד קל אבל זה אפשרי וזו עבודת חיים למישהי שזה לא הטבע שלה, ויש שכר לעמלנו, אם מתפללים על זה ומשתדלים רואים ברכה, ייתן ד' ונזכה ליתן כתף תומכת לזולתנו".

והנה, מן השטח, שרה פ. מספרת על מסיכה הפוכה:

"לפני שלוש עשרה שנים נכנסתי למקום העבודה שלי, בנק, שרוב הצוות בו הוא חילוני.

בעלי אמר לי מיד שהוא אינו רוצה שהעבודה תהיה נושא בבית, וביקש ממני החלטה שלא לדבר על העבודה בבית כלל וכלל.

בתחילה היה לי קשה לקבל את הרעיון, והתקשיתי גם ליישם אותו. מדובר במקום שבו אני נמצאת שמונה שעות ביום, מקום שהופך לחלק בלתי נפרד מסדר יומי, קשה לבוא הביתה ולא להזכיר אותו בכלל. אבל שוב נוכחתי לראות שהכל עניין של הרגל. כיום, ממרחק השנים, ההחלטה היא הפכה לטבע, זה כל כך ברור לי ואין אפילו פקפוק או פיתוי לנהוג אחרת. קבלתי חיזוק לרעיון מאישה מיוחדת שעבדה איתי.היא הייתה מבוגרת ממני, ונהגה בדיוק כמוני. בעלי, שהכיר את התוצרת של אותו בית, אמר שהיא זכתה לבנים תלמידי חכמים מצוינים, וכך התחזקו בי השאיפה והרצון. אני לא מספרת בבית סיפורים מהעבודה כלל. אין דיווחים מההתקדמות, אין חוויות, ואין שום מידע על הסביבה החילונית ששם. עד גיל מסוים הילדים בכלל לא יודעים שאני עובדת במקום חילוני, וכל הקשר שלהם לעבודה מסתכם בכך שפעם או פעמיים בשנה אני מביאה משם ממתקים....

הבנתי שהיא לא מעוניינת באותו שלב לחשוף עוד קלפים

הדילמה התעוררה בשנית כאשר ערכתי שמחות משפחתיות; בריתות ובר מצוות. היות ולא הזכרתי את העבודה בבית, ברור גם שלא הזמנתי את העובדים בצוות לשמחות, אבל בהחלט חששתי שייפגעו ממני. ברוך ה', לבסוף, הכל עבר בשלום. בשמחות של חברות חרדיות אחרות ראיתי מן הצד כיצד הן מזמינות רק בגלל שלא נעים להן, והצד השני מגיע רק כי לא נעים לו. עוררתי את תשומת ליבן לכך שבעצם אף אחד לא זקוק לעניין הזה שכל כוחו אי נעימות, ועם השנים הן החלו לנהוג כמוני. במבט לאחור אני בטוחה שההחלטה שלי משפיעה על אופי הבית לטובה, מגינה עליו, ומחזקת את חומותיו. ברגע שהעבודה לא נכנסת הביתה הבית נשמר באוויר וברוח אחרת. אם לא הייתי מקבלת עלי את ה'מסיכה' הרשמית, ללא ספק הייתי עלולה לספר מבלי משים על החברה ההיא שנסעה לחו"ל, על האירוע ההוא במסעדה שלא השתתפתי בו, אבל-הקבלה הטובה היוותה ומהווה מחסום".

עטיית מסיכות - חובה

בין קולגות חרדיות אפשר לבחור במסיכה, ואפשר להסיר. בין קולגות משלנו אפשר למוסס מסיכות ואפשר לאפשר, אבל יש מקומות בהן עטיית מסיכה היא חובה.

הגב' רות מלכה, מנהלת סמינר הסמינר החדש באשדוד, מדברת עליהן.

"המסכה פנים רבות לה", היא אומרת "נראה כי באה היא לכסות, להאפיל על הקיים. משום מה אנו מרגישים לא טוב עם המסכה , שם רע יצא לה. היא מצטיירת בדעתנו כמשהו מזויף, לא אמיתי. מתחבא ממי?

אבל למסכה גם פנים אחרות. יש לה פן חיובי של שמירה, של כיסוי. את המסכה הראשונה בתורה פגשנו אצל רבקה אמנו 'ותיקח הצעיף ותתכס'. הטעם להתכסותה, אומר הרד"ק, שנהגה בדרך ארץ ובצניעות, שראוי לאישה שתבוש אפילו מארוסה ולא תתראה לו עד שתינשא לו..

כל כך הפליגו רבותינו במעלת הבושה אצל האישה, הצניעות שהיא ההסתרה: 'יונתי בחגווי הסלע בסתר המדרגה' .

נכון, בדורנו מתקשות אנו לשמוע את הבהירות הזו. הורגלנו לצאת (-כדבר חיובי- 'ממרחק תביא לחמה') ולא פעם מתחככות אנו בניסיונות שלא ידעום אבותינו. ההרגל הזה מכהה לפעמים את ההרגש הדק. אבל דווקא ובשל כך. כח השמירה בעם ישראל מאז ומעולם נתון היה בידי הנשים. כי בינה יתרה נודעת לה. יש לה את כח ההתבוננות להבין פנימה את תכלית המעשים. יש לה חוש ריח מיוחד להבחין באורחים. ואת הכח הזה איננו יכולות להרשות לעצמנו להשאיר בבית. זה הכח שיהיה בגדר המסכה. להבחין בתכלית המעשים.

ישנו מושג הלכתי 'ליבו גס בה'. ירדה תורה לסוף דעתו של אדם שמתוך שהוא מורגל בה רגשותיו מתכהים, ואינו נזהר עוד. ביחסי עובד מעביד קל למצוא נכנסים לשגרה המאבדת לא פעם מחיצות. חשיפת חיינו האישיים - שיש להם ערך וכבוד היא פגיעה ברמת הערך. מה גם שהדיבור בעניינים אלו מביא לא אחת לפתיחות. פתיחות מביאה לאיבוד הדיסטנס לטשטוש ההבדלים. והבידול הוא תמצית יהדותנו. היהודי נקרא 'קדוש' על שם שהוא מובדל. ההיבדלות היתה סימן ההיכר מאז היותנו. כל העולם בצד אחד ואברהם העברי מהעבר השני. בזה אנחנו מחדשים קדושה למהותנו, דווקא מיכולת הבידול הטבועה בדמנו.

הלכה למעשה כבודה של אישה ושל בת ישראל - הוא בענייניות שלה, במיקוד שלה, וגם ברמה הפרקטית - ככל שתפוקת העובד מועילה למקום העבודה, מוגדר הוא כנכס למקום. לפעמים נראה שהחברתיות, יצירת הקשרים היא זו שתפתח לנו שערים בגדר מציאת חן. אבל כלפי שמיא מה זה למצוא חן. אצל מי מותר לנו למצוא חן. וגם ברמה הפרקטית, יש מס ערך מוסף למי 'שהוא לא מושג' למי ששומר על מרחק. שמירת המרחק מצידנו, ברמה של צניעות וכבוד לא ממקום של קנאות-ממקום של מיקוד. 'אם חומה היא נבנה עליה טירת כסף'. זאת המסכה הנדרשת לעטות מסכה בכל מקום אליו הולכת וביתר שאת כשמקום העבודה מעורב או שונה.

אני זוכרת את עצמי בתור נערה של 'הדור הקודם' שזה כשהייתי נכנסת אל הבנק בו היה החשבון שלי, והיו שם כמה פקידות, אפילו בכירות, משלנו. ניסיתי לעמוד על סוד ההצלחה שלהן. ועקבתי אחר השיח בינן לבין שאר הפקידים. ההתבדלות והנכבדות - בלבוש, באיפור עדין, בשיח. בענייניות שלהן. הן לא גלשו לשום מקום שהוא לא עבודה. הן היו אדיבות, מסורות אבל מובדלות. ובימים ההם כנערה זה טלטל אותי כאילו שבר אצלי את המוסכמות בנושא העבודה המעורבת. היום ממקום בוגר ואחראי אני זוכרת להן זאת לטובה. כי בהליכותיהן הן סללו את הדרך. של פרנסה שהיא עם שם שמיים. מיותר לציין שעד היום הן עומדות על המשמר. והן נכבדות

בעיני הקולגות, ועולות במעלות העבודה ומשתבחות כי חוט של כבוד, ענוה ואדיבות. מרחק של איכות נסוך עליהן"

מה נעשה במקרה בו החברה סביב מביעה התעניינות בנו ובמשפחתנו?

"שאלה זו נכללת בקטגוריה של 'אין שואלים בשלום אישה כלל' המדובר בשאילת שלום המביאה לידידות. שבשולחן ערוך שם מוזכר שאפשר לומר בוקר טוב. וכנראה כולל הנהגת נימוסין. מזל טוב ועוד, ויש להיזהר בשיחת שלומות. כשאי מי שואל בהרחבה, התשובות צריכות להיות קצרות מתומצתות וללא הרחבה, שמצד אחד אינם פוגעות בכללי הנימוס והכבוד. שיש בהם גם עניין של קידוש ה' - ראו מה נאים מעשיו של זה. ומאידך מראים לשני כי אין אנו מעוניינים להרחיב את הנושא... מן הראוי לא לשאול ברמה נימוסית ואיך אצלכם? כי זה פתח לשיח שהולך ומעמיק מפעם לפעם. הסקרנות לעיתים בצד השני להכיר את הווי חיינו, מתפרשת לאי מי מאיתנו כשליחות של קרוב. אבל מקום העבודה אינו מקום של קרוב.שם סכנת קרוב הדעת גדולה יותר.

איך נתייחס לשיתופים אישיים של הסובבים אותנו במקום העבודה?

"שיתופים אישיים במקום העבודה סכנתם גדולה. כלל ידוע בעיקר בעולם האימון - קאוצינ'ג, שכל שיתוף גורר לשיתוף מהצד שכנגד. אפשר לשמוע בנימוס אבל חלילה מלהתערב , להשמיע דעות או לתת עצות. ובוודאי להיזהר מלשתף במקביל. כשהשיתופים הם בכתב: צאטי"ם וכו' ראוי לא להגיב להתעלם ולשלוח רק שאלות ענייניות עד שהצד שכנגד יבין שלא זה השיח. פשוט להגדיר לעצמי שאני שומרת מרחק. אני זוכרת את עצמי במצב שכאשר מישהו מסביבת העבודה היה משתף במה שקורה לו, המבע שלי הפך להיות אטום. שמעתי אבל בלי שום חיוניות. הדבר הפריע לו ואפילו הוא נעלב ושלח לשאול למה אני מרוחקת. מה הוא עשה. ועניתי שזה לא משהו אישי. זה הסגנון שלי שאני מרוכזת בעבודה ופחות בקשרים. מה שהוא צריך בענייני עבודה אענה בשמחה".

בתקופות סוערות, כמו ערב שמחה, זמן של קושי איך נוכל להמשיך לשמור על אותה מסיכת חובה?

זמן של שמחה, מעצם היותו הוא מרחיב את הנפש גם ארוע מכונן אחר. יש בו כדי הביא אותנו לצורך בשיתוף. בוודאי למי שנמצא איתנו זמן רב. עניין זה מחייב אותנו לשליטה עצמית כפולה. לחפש מישהי בעבודה או מחוצה לה לשיתוף. ובמקום העבודה מותר לשתף בענייניות. לספר על השמחה. אולי במקומות שזה מקובל להביא מגש עוגה ולהניח במטבח כללי עם כיתוב לרגל השמחה במעוננו (לדבר בלשון רבים). אבל מעבר למזל טוב ואיחולים נימוסיים אין מקום להרחיב. גם כאן אשתף אתכן בנערה שהתחתנה ומקום העבודה היה מעורב. לאחר תום השבע ברכות התלבטה איך לכבד את המקום. כולם יודעים שיצאה לחופשת חתונה... (ואפילו הסתקרנו מאד איך זה אצלכם....) ואז עלה בדעתם שבעלה הטרי ילווה אותה למקום העבודה, קיבל את המזל טוב מהצד שכנגד והניחה מגש כיבוד עם מזל טוב לרגל החתונה. במשך היום היא המשיכה לעבוד כרגיל והגיבה בענייניות "תודה ".כששאלתי אותו מה היה הרעיון הוא ענה לי בקצרה: בהלכה נאמר "בעלה בעיר" הרגשתי שזו האמירה... (מצא חן בעיני)

אם אנחנו מרגישות מתקשות בכך, מה הצעד שעלינו לנקוט בו?

"שאלה זו נשאלתי מאחת מתלמידותיי, שהציעו לה עבודה במקום חרדי בתחום הפרסום והמדיה, שמטבעו מעורב. אמנם בשעת הקבלה למשרה היא אמרה בעוז, שיהיה ברור שאני כאן כדי לעבוד. אני מעוניינת לשמור על כללי ההלכה והצניעות. ובאמת כבר בשלב זה ביקשה להגדיר מול מי היא מתנהלת ואת מיקומה. והנה בתוך כדי מרוצת החיים, יש שעות לחץ ועומס. מתח כלפי פרויקטים, אקשן של הצלחה. ותחרות. והיא מוצאת את עצמה מעורבת רגשית בהצלחת המשרד. לפעמים גם הסובב רואה אותה כחלק מההצלחה, וכמה שמשתדלת להצניע עצמה, כשהאווירה כל כך חגיגית- זה קשה. בפרט שיש רצון להשתתף, או להדגיש את החלק שלה.

אכן, נדרש חיזוק פנימי, שיח ערני עם ה'עצמי', מודעות גבוהה ובעיקר, לפני הניסיון, לשנן לעצמנו את התכלית ,מה אנו רוצות לעשות או איך ננהג במקרה ש-

לעיתים אני משתפת את תלמידותיי בסמינר בסיפורים מהעלון הנפלא 'שמורה' וכשאני נשאלת למה לחשוף אותן בצעירותן, אני יודעת שזה הכח של 'אל תביאנו'. ההתבוננות מראש, מרחיקה אותנו בדעתנו ומחזקת את הידיעה שיש כאן ניסיון . כמו שאומר הרמב"ם: 'ואם היתה דעת בני אדם רחבה לא היו חוטאים מעולם'.

ניתוח להסרת המסיכה

אשירה בן לולו

נושא החודש: מאחורי המסיכה

אז כתבתי בגדול, במרכז הדף "מאחורי המסיכה" והקפתי בעיגול.

ציירתי מתוכו המון חיצים והתחלתי לכתוב אסוציאטיבית, כל מה שעולה לי בראש.

תחפושות, פורים, קורונה, קנס, הצגה, מלחמה, חיידקים, צביעות, בטחון עצמי, הפתעה, פחד חברתי, שמנה, רזה..

מה הקשר?!

לא עצרתי, הדף המשיך להתמלא במסגרת סיעור המוחות שלי לנושא החודש.

להיות מי שאני, להוריד את המסיכה, את כובע הליצן, מתחמם, מתחמם.... המשכתי "להסתער"

אני לא צריכה להצדיק את הקיום שלי, כמה משחרר להיות מי שאת...

נעמי. רשמתי, נעצרתי והנחתי את העט בסיפוק. חככתי ידיים. לכתוב עליה? רעיון.

יושבת. נותנת לדמות שלה לעמוד מולי, הדמות העגולה, עטופה מכל הכיוונים בעודף משקל לא סטנדרטי. נעמי המלאה של ה"לפני", עם החיוך הענק על הפנים וצרור בדיחות שנורות לה מהפה בזו אחר זו תדיר, ולצידה נעמי של ה"אחרי", רזה, קלאסית, מבע רציני ושקול, שביב חיוך תלוי לה בזוית הפה.

נותנת לתמונות שלה לחלוף לי מול העיניים. היא פותחת איתי בשיח טלפתי.

"תמיד הייתי דחויה חברתית, מאז שאני זוכרת את עצמי. החברה אוהבת את הרגיל, את הנורמלי. כל דבר שהוא יותר מידי או פחות מידי- מציק לאנשים בעין. אצלי זה היה המשקל. עוד בתור ילדה התמודדתי עם קשיים חברתיים, הצקות והשפלות מצד הילדות. ניסיתי בדרכים שונות לשנות את המצב, ללא הצלחה."

נעמי? דחויה חברתית?! אף פעם לא ראיתי אותה לבד. תמיד היא מוקפת בחברות, שכנות, ידידות, מעלה לכולן את המצב רוח, עושה את האוירה. מתי חלה התפנית?

"במסגרת נסיונות הריצוי החברתי שלי הייתי מביאה לילדות בבית הספר ממתקים כדי לרכוש את ליבן, ממש "וקנה לך חבר":-) מידי ר"ח הייתי מביאה שק פופקורן טעים שאימי היתה מכינה לי, פעם בחודש היו לי 'חברות', הייתי יושבת בחצר, מוקפת חברות. יום אחד עברה בת מכיתה אחרת לידינו, כשראתה אותי אוכלת פופקורן, אמרה בבוטות:

"נעמי, איזה פרה!"

בלי לחשוב פעמיים, פתחתי את הפה ואמרתי: "מווווו".

כולן התחילו לצחוק, גם אני, ה"פרה" שמצאתי באותו רגע מסיכה, מסיכת הגנה משוריינת במיוחד. הבנתי שע"מ לשרוד את הפגיעות עלי פשוט לצחוק, להצחיק, גם אם המוקד לחיצי הלעג הוא אני. מה שקרה ברוב הפעמים. וכך מ"פרת החצר" הפכתי ל"ליצן החצר".

בפורים, התחפשתי לפרה. כן, עטויה בבד לבן עם כתמים שחורים, שני קוקסים בשיער מעין שתי קרניים, בפנים מצוירות, עוברת בין כולן, צוחקת, מצטלמת, גועה, ומבפנים כ"כ פגועה".

"היה מישהו שכן הצליח להבחין שההומור הוא רק מסיכה ולא באמת חלק מהאישיות שלך"? אני מתעניינת..

"כן. הסגנית שלי בתיכון. יום אחד היא קראה לי. היא אמרה שהיא עוקבת אחרי כבר תקופה, ומה שהיא רואה זה בחורה חסרת מנוחה, שאישוני העיניים שלה מרצדים מצד לצד בדריכות כדי למצוא על מה לצחוק, על מה לעקוץ, איך לבדר, רק כדי לא להיות המוקד לתשומת לב של החברה.

כעסתי עליה, הרגשתי מאויימת, הרגשתי שהיא מנסה לקחת ממני את ההגנה...

היא חתמה את השיחה בסיפור על הליצן העצוב, המילים שלה פילחו לי את הלב, הייתי מבפנים ילדה קטנה, מפוחדת וחסרת בטחון, ההיפך הגמור של מה ששידרתי לכולם. היא נגעה לי בדיוק בנקודה הכואבת, וצדקה כל כך, לא ידעתי איך לצאת מזה.

חשוב לי לציין, שלמדו איתי עוד בנות 'מלאות' לאורך השנים, שדווקא מצאו את מקומן היטב בחברה, ללא מאמץ. הן היו שלימות עם עצמן ועם המראה שלהם, שלא כמוני, וזה היה הסוד שלהן להצלחה. הסביבה היא

המראה של עצמינו, אנשים הם כמו הד שחוזר על מה שאת אומרת לעצמך, בליבך פנימה. אני לא הייתי מחוברת לעצמי, וזה היה גם המשוב שהחברה החזירה לי, עם חותמת.

נלחמתי בהשמנה, אין דיאטה שלא ניסיתי, הליכות, כושר, הכל. שום דבר לא עזר.

נשארתי כמו שאני. מבפנים ממורמרת ועצובה, מבחוץ שופעת ומצחיקה. בדיוק, הליצן העצוב."

מה הביא אותך להחלטה לעשות "ניתוח שרוול" להורדת המשקל?

"אחרי הלידה של ביתי השניה הגעתי למשקל של 130 ק"ג! בשלב הזה כבר כלום לא עזר. הייתי מתוסכלת מאוד מהמראה, מהתחושה, ובעיקר מהתגובות. הרגשתי שאני תופסת מידי הרבה מקום, בעין של החברה ובכלל, פיזית, בכל מקום שאני נמצאת.

ישנה סיטואציה משפילה במיוחד שאני לא יכולה לשכוח. השתתפתי באירוסין של קרובת משפחה, עמדתי ליד הבר, התכבדתי בבורקס, משום מקום הגיעה אחת המכרות שלי, התחלנו לפטפט, היא הסתכלה עלי לרגע, במבט מסוים ושאלה: "נעמי, אבל ל מ ה את שמנה, למה?"

הבוקרס נתקע לי בגרון, נאלמתי דום מעצם חוסר הרגישות שבשאלה, מה היא חושבת, שאני מביאה את זה על עצמי? היא חוותה פעם את הנסיון הזה? ובכלל, מי קבע שלאנשים שמנים אסור להנות מבורקס, רק בשל משקל העודף שמעיק עליהם כמו תיק כבד על הגב??

לא עניתי. ברחתי משם עם דמעות בעיניים. זה היה השיא, לא יכולתי לשאת יותר את המצב.

פתחתי בתהליך בירור על "ניתוח שרוול"..."

אני מעבירה את סרט התמונות בראש, אני עולה לאוטובוס, רואה דמות מוכרת מאוד, אותה גברת בשינוי אדרת, גרסת 50 ק"ג פחות. נעמי.

היא מחייכת אלי חיוך נעים מהתמונה, ממשיכה לספר

"כשאנשים שמעו שאני הולכת לעשות ניתוח ע"מ להרזות, קיבלתי המון תגובות כמו: "את כבר לא תהיי אותה אישה שמחה, כל השמנים שהירזו הפסיקו להצחיק, ירד להם החיוך מהפנים..." ניסו לאיים.

ואני, כבר התחלתי להריח את החופש, החופש להיות מי שאני, להוריד את המסיכה הצבעונית והמחויכת והמזויפת, לחיות את חיי בשלוה, בלי לחוש על במה, עם קהל צופים המצפים למופע "סטנד אפ", בלי להצדיק את קיומי ע"י העלאת חיוכים על פניהם של אחרים. חיים של אמת, האמת הפנימית שלי, המתובלת בהומור עדין ויפה, בטעם.

הפכתי להיות רזה. בדיוק כמו שרציתי.

ההפתעה הכי גדולה שחיכתה לי היא התגובות.

אם חשבתי שאחרי הניתוח, אחרי שאראה כמו כולם, הפוקוס ירד ממני, הרי שטעיתי.

"את צריכה לשמר את המשקל החדש" "תזהרי, הרבה נשים עשו את הניתוח וחזרו לעלות במשקל שוב, הגיעו למשקל גבוה יותר מהקודם" "יש תרגילים מיוחדים שכדאי לעשות אחרי ניתוח מסוג כזה..."

הייתי בהלם.

אין מנוחה?

כאן, אני רוצה לספר סיפור שגרם לי להתחיל בתהליך פנימי עמוק של חיבור עמוק ואמיתי לעצמי, עם כל החבילה שקיבלתי מה' הטוב.

אבא ובן צעדו ברחוב עם חמור, האב הוביל, והבן ישב על החמור. ראו אותם אנשים וקראו לילד, "ילד, כבוד לאבא, תתחלפו" הם התחלפו. המשיכו לצעוד עוד קצת עד שכמה אנשים גערו באב "אתה יושב בנחת על החמור, והזאטוט צועד רגלית? תתחלפו. החליטו לשבת שניהם על החמור, רכבו עוד קצת עד שמישהו קרא לעברם "צער בעלי חיים, רדו!" ירדו שניהם מהחמור, ראו אותם אנשים, סובבו אצבע על הרקה וצחקו: " חה חה חה, יש להם חמור, והם צועדים ברגל..."

עכשיו, נעמי מביטה בי בעיניים גדולות:

"לאנשים, תמיד יהיה מה להגיד, לא משנה מה תעשי, איך תראי, או מה תגידי. אז פשוט תעשי את מה שנכון ל ך, מה שמרגיש לך מבפנים. תעמדי מול עצמך, עם השאיפות שלך, הרצונות שלך, עם המתנות הכי יפות שקיבלת מתנת שמיים עבורך. בלי פחד.

ברגע שאת שלימה עם עצמך, על כל המשתמע מזה, גם אם יהיו קולות מסביב, את פשוט לא תשמעי אותם...

היום, אני שוב מתחילה לעלות במשקל, אבל כ"כ הרבה אנרגיה נחסכת ממני בלי מסיכת הריצויים, אני מקבלת את עצמי ואת מה שקורה איתי, וזאת השמחה האמיתית, השמחה הפנימית, שמחה של התרת הספיקות.

קאט.

אני מרימה עיניים על רשימת הנושאים המועדפים,

מקיפה את שמה של נעמי,

וחיוך עולה על שפתיי.

עבודה מאחורי המסכה

בעקבות המעבר לעבודה מהבית, ולאחר תקופת הסתגלות למצב בו לצערי המסכה עדיין לא מאחורינו, התחלתי להרגיש עד כמה אני לא אוהבת ולא נהנית מהעבודה.

האמת שאני מטבעי אחת כזו שאוהבת ריגושים וחידושים. ואם לא הצורך במקום עבודה קבוע ויציב שיתאים לאילוצי החיים שלי ,כנראה שהייתי מחליפה עבודה כל שנה לפחות.

כל עוד העבודה נעשתה מהמשרד: החברה המקסימה והאווירה הטובה בצוות, חיפו על חוסר ההנאה מהעבודה עצמה והצורך שלי בגיוון. אך במצב הנוכחי, כשאני עובדת מהבית והפגישות מרחוק מסתכמות בד"כ בנטו עבודה, אני ממש מרגישה שאין לי חשק לעבוד, ואני לא נהנית גם מדברים שבעבר יכלו 'להרים' אותי, כמו: פרויקטים חדשים, חברות צוות חדשות וכו'. כמובן שכל הנ"ל הם לא טריגר מספק כדי לחפש עבודה אחרת, בפרט בתקופה מאתגרת כזו. ולכן רציתי לשאול מה אני יכולה לעשות כדי לגרום לעצמי יותר חשק והנאה בעבודתי הנוכחית עם הנתונים הקיימים.

שלום וברכה,

כמענה לשאלתך ננסה לנתח מה עומד מאחורי הצורך, או הרצון שלך לעבור לעיתים תכופות מעבודה לעבודה, ולאחר מכן ננסה להבין מה יכול לגרום לך לרצות להישאר וגם ליהנות בעבודתך הנוכחית.

מהו המניע הפסיכולוגי העומד מאחורי הרצון לעבור לעבודה אחרת?

לעבודה, כמו במישורים נוספים בחיים - אנחנו מתרגלים. מיום ליום אנחנו רואים את העבודה, שעד לפני כמה שנים רק חלמנו להיות בה, כמובנת מאליה.

את מציינת שהעבודה מהמשרד עזרה לך להתעלם מהמחשבות האלו, בגלל הריגושים האחרים שהמשרד סיפק לך, אבל עכשיו כשאת עובדת מהבית ונשארת רק עם תחומי העיסוק הפורמאליים שלך, הקושי מתחדד ומתעצם.

למעשה, את חווה מנגנון פסיכולוגי טבעי של התרגלות, או בשמו הפסיכולוגי "אדפטציה הדוניסטית". מנגנון זה גורם לנו לחזור לרמות יציבות של שביעות רצון, על אף אירועים חיוביים או שליליים בחיים. הוא הופך עבודה נחשקת לעבודה משעממת ובעיקר מעודד את המחשבה שאם נעשה משהו חדש, נהיה שוב מאושרים יותר.

דרך אחת מתבקשת, היא אולי למצוא מקום עבודה חדש ולהגיע שוב לריגוש. הסכנה היא, שגם אליה ככל הנראה תתרגלי תוך זמן קצר. לכן, כדאי לבדוק עד כמה חוסר שביעות הרצון שאת חווה הוא תוצאה של המצב הייחודי והבעייתי שאליו נקלעת בעבודה, וכמה ממנו מוסבר בתופעה הנפוצה והצפויה של אדפטציה הדוניסטית, שככל הנראה תחזור על עצמה גם בעבודה הבאה.

כל אחת מאתנו צריכה לשקול את היתרונות והחסרונות של העבודה שלה בעצמה, אך בד בבד להכיר את התופעה הכל כך נפוצה הזאת, שחווים גם אנשים שעובדים בעבודות מעולות. ולחסוך בכך אכזבות ועוגמות נפש מיותרות.

אז מה קורה לנו במהלך אדפטציה?

1. אנחנו חוות פחות ופחות הנאה עם הזמן.
2. הציפיות שלנו עולות.

כשאנחנו מתחילות עבודה חדשה, אנחנו חוות פרץ בשביעות הרצון שלנו, כל תשומת הלב שלנו מתמקדת במה שאנחנו אוהבות בעבודה החדשה, אנחנו חוות חוויות חדשות וחשות המון רגשות חיוביים. יחד עם זאת, במהלך הזמן, טיפות האושר הקטנות האלו לאט לאט מתייבשות ונעלמות כלא היו. אנחנו כבר לא מתרגשות, אנחנו כבר לא מזהות דברים חדשים בעבודה, אנחנו מתמקדות יותר בטרדות היומיומיות, בסידורים ופשוט בשגרה. אנחנו לא מבינות מה כ"כ הלהיב אותנו בזמנו כשהכל היה טרי וחדש.

בו זמנית, גם הציפיות שלנו עולות. מה שנחשב היה לפריווילגיה מיוחדת, הופך להיות נקודת המוצא, הזכות הבסיסית שלנו. אנחנו מתחילות להרגיש שמגיע לנו יותר. העלייה בשכר, ההווי במשרד ושעות העבודה הגמישות הופכים להיות המינימום החדש. הרף שלנו עולה ועולה ואנחנו רוצות עוד ועוד. כך, לא נהיה מרוצות ממה שיש לאורך זמן, גם אם באופן אובייקטיבי יש לנו המון. הבשורה הטובה היא שהתופעה טבעית לחלוטין, והבשורה היותר טובה היא: שאנחנו יכולות גם לווסת אותה בצורה שתטיב עמנו.

לפנייך כלים מעשיים להתמודדות עם אדפטציה במקום העבודה:

1. נסי לחוות את הטוב מחדש

הזכירי לעצמך אחת לתקופה את החיים בעבודה הקודמת. או כשלא עבדת. למשל, אם היית מרוויחה פחות, קבעי מועד קבוע שבו את מגבילה את ההוצאות שלך לרמת ההוצאות של העבודה הקודמת. כלי זה יכול לעזור לך להעריך מחדש את מקום העבודה הנוכחי.

2. הכירי תודה

רשמי על דף את כל הצדדים החיוביים והיתרונות במקום עבודתך.ציפיות גבוהות פוגעות ביכולת שלנו להעריך, כי אנחנו חושבות שמגיע לנו יותר.

3. חשבי על חסרונות אפשריים במקומות עבודה אחרים

כשאת מדמיינת את עבודת החלומות שלך. יש סיכוי גבוה שהיא לא באמת קיימת במציאות. בכל מקצוע יש תקופות לחץ, שותפים אגרסיביים, תקופות מונוטוניות ושוחקות, נסיעות ארוכות וישיבות לא פרודוקטיביות וכדו'.

4. חשבי מדי פעם שהיום הוא היום האחרון שלך בעבודה.

זה יגרום לך להעריך יותר את כל מה שאת כביכול עומדת לעזוב. כשאנחנו מדמיינות שמשהו קורה לנו בפעם האחרונה, נחווה אותו שוב כאילו זו הפעם הראשונה.

> התבוננו בכל מה שהסב לך הנאה כשעבדת מהמשרד, רשמי זאת על דף וחשבי מה השורש המניע של כל אחד מהם שגרם לך את הסיפוק המיוחל.

תרגול השימוש בכלים אלו יסייע לך לראות בע"ה את הדשא הירוק שצומח בחלקך, עם זאת נסי לזהות מהם הגורמים להנאה ולסיפוק במקום עבודתך הנוכחית, להתמקד בהם ולמנף אותם:

אומרים שכל עוד נעשה את מה שאנחנו אוהבים לעשות, לא נצטרך לעבוד יום אחד בחיינו. בכל עבודה ניתן למצוא את הדברים הקטנים שמסבים הנאה. יתכן שמדובר בהתעסקות עם לקוחות ומתן שירות, מתן הדרכה לאחרים שמשפרת את אופן עבודתם ומלמדת אותם דברים חדשים, פתרון בעיות, או ארגון אירועים חברתיים וכל דבר אחר שעשוי לגרום לך להעריך את עצמך ואת המאמץ שאת משקיעה , נסי גם לשים דגש על ההצלחות שאת חווה יותר מאשר על הכישלונות.

בנוסף, התבוננו בכל מה שהסב לך הנאה כשעבדת מהמשרד, רשמי זאת על דף וחשבי מה השורש המניע של כל אחד מהם שגרם לך את הסיפוק המיוחל. לדוג': את מציינת את האווירה הנעימה בצוות, מה היה בה שגרם לך להנאה? המפגש עם החברות? העזרה ההדדית? נסי לגרום לכל הדברים הטובים האלו לקרות גם בעבודה מהבית, אם התקשורת הפכה בעיקר לטכנית וכתובה, נסי לתת מענה גם בשיחות טלפון ו/ או בפגישות מקוונות , נסי לראות כיצד את יכולה להיות לעזר לקולגות ולקוחות דווקא בתקופה מאתגרת זו ועוד על זו הדרך.

כך תמנפי בס"ד את תקופת הקורונה והמעבר לעבודה מהבית לזמן איכות שיעזור לך לתרגל עבודה עצמית של הכרת הטוב והערכה של הקיים, שתעזור לך בע"ה גם בשאר המישורים בחיים.

בהצלחה רבה!

איתך בדרך לפרנסה בכבוד:

מיקוד והכוונה לתחומי תעסוקה מתאימים | כלים לקידום תעסוקתי | עריכת קורות חיים אפקטיביים | הכנה לראיונות עבודה ומרכזי הערכה | העלאה בשכר והתנהלות אפקטיבית בעבודה.

לתאום פגישת ייעוץ אישית:
פנינה וימר 052-7159747 | pninavimer@gmail.com

פנינה וימר

תני פידבוק!

מוטציה של פורים

ד' בשבט

נעמי: מרים, מה נשמע?

התות שלך פנוי השנה? חשבתי אולי יכול להתאים לרותי שלי .

אני: (האימוג'י הכי מזועזע שמצאתי)

את לא אמיתית! יש גם פורים השנה ?

נעמי: ביטלו? אני לא מעודכנת.

אם זה לא היה מצחיק, זה היה עצוב.

או להיפך, בעצם.

י"ב בשבט

אחת וחצי בצהריים. בנימין ב'כולל' ואני חותכת חזה עוף במטבח. נפלאות הסגר.

מלי יושבת ליד השולחן, אמורה לקלף תפוחי אדמה.

"אולי בובה אמריקאית? הכי טוב משהו שקשור לקורונה, אבל אין לי שום רעיון פגזי! אולי ליוכבד יהיה?"

פספסתי משהו, כנראה, אבל מלי אפילו לא שמה לב.

"שנה שעברה היו לה רעיונות מהממים. אם היית מסכימה ל---"

פורים. היא מדברת על פורים. כלומר, על תחפושת. שוב. מה היא אמרה בתחילה? בובה אמריקאית? היא כמעט בת שתים עשרה!

"בטח הדס תתחפש למשהו מפציץ. אמא! אני חייבת כבר לתכנן משלוחי מנות! ובשביל זה אני צריכה לדעת למה אני מתחפשת!"

הופס. טרללה! גדלנו בשנה! בכיתה ו' משלוח מנות צריך להיות קשור לתחפושת?

"אולי באמת תתקשרי ליוכבד. את יודעת מה, בואי נתקשר אליה עכשיו. רציתי בכל מקרה לדבר איתה".

אני מוכרחה להסביר לאחותי הקטנה והג'ינג'ית שהרעיונות שהיא מציעה למלי שלי חייבים להיות מותאמים למשאבים שאין לי כרגע. ואם היא מצליחה לשכנע אותה שבכיתה ו' כבר לא מתחפשים, אז זה בכלל נהדר.

איזו מן אמא נהייתי.

אמא-קורונה, אולי?

כ' בשבט

החנות פתוחה כבר שלושה ימים, אבל ריקי יצאה רק הבוקר מבידוד.

"בטח אצלך התחפושות כבר מגוהצות", היא מפטירה ומוציאה גם לי כוס חד פעמית מהמתקן.

"אילו תחפושות", אני מגחכת בקושי. "חוץ מיעלי שרוצה כלה בדיוק כמו שנה שעברה, כולל הסרט שעל סלסילת הטופים, אין לי מושג למה בכלל יתחפשו".

ריקי לא מאמינה לי.

"מבטיחה לך. אם יש לך הצעות למלי, ברוך ויוסי - הן תתקבלנה בברכה. הכי דחוף למלי, ושיהיה מבריק. מירי ומנחם יתפשרו על משהו מהמלאי, אני מקווה".

היא מביטה בי נרעשת.

"את רצינית? מה קרה?"

"נגמר הכוח. תארי לעצמך".

"מתארת", היא אומרת, אבל אני יודעת שהיא לא באמת מבינה.

האמת היא שגם אני לא ממש.

אין לי כוח לפורים השנה.

אין.

אפילו לא טיפה.

תחפושות. מתנות לגננות ולמורות ולצהרוניות ולמטפלת ולרב'ס. משלוחי מנות. משלוחים של הילדים. סעודה. רעש. בלגן נורא. אין לי כוח. רוצה ללכת לישון ולהתעורר אחרי.

כשנעמי גיסתי שאלה אם ביטלו את פורים, היא לא התכוונה ברצינות, כמובן. אבל האמת היא שלא חסר הרבה כדי שזה יקרה. לא מדברת על קריאת מגילה, אבל מי מבטיח לנו פורים כמו שאנחנו רגילים?

כל סדרי עולם השתבשו מפורים של שנה שעברה ועד פורים שיבוא עוד מעט. זוכרת את עצמנו עומדים ברחוב החשוך אחרי הסעודה ומביטים באי אמון בסרטים המקיפים את הספסלים הקדמיים באוטובוסים. מי דמיין אז שזו התחלה של גל, ושיהיו כמה כאלה.
כל כך הרבה דברים קרו מאז. בשעת אמת היה נראה שלנצח נזכור באיזו שעה בדיוק קרה כל דבר, אבל היום אני כבר לא מצליחה לשחזר עד מתי היה הסגר הראשון, ומתי הבנו שאנחנו בגל השני, ומי בעצם היו האנשים שכולם ידעו אז לצטט בעיניים עצומות.
איזו שנה.
כשאני סוקרת אותה לאחור, אני מתחילה להבין את עצמי. סיגלתי לעצמי דפוס התנהלות של אש נמוכה. קונים רק מה שממש אי אפשר בלעדיו, ועדיף ליד הבית, כי ממילא בזמנים הקריטיים של ערבי חגים ותחילת עונה - הכול סגור או כמעט סגור. הבית מתוחזק ככל שמאפשרת מציאות שבה אין כמעט יום שבו הוא מתרוקן לגמרי לכמה שעות רצופות, ובעבודה - שורדים בין סגר לסגר ומתפללים שיהיה לאן לחזור.
פורים הוא לא יום שאפשר להעביר אותו ככה, מכוונת על מינימום. בצבעיו העזים, בצליליו הקולניים ובאלף הפרטים המרכיבים את ההמולה החגיגית שלו - תחפושת שתמצא חן בעיני מלי למשל - הוא זעזוע רציני מדי בשביל שגרת העושים-רק-מה-שחייבים-מתי-שחייבים שהשתלטה עלי.
בסתר לבי, אני מתחילה לקוות לסגר נוסף.

כ"ב בשבט

"זה צריך להיות שילוב של בריטית עם דרום אפריקאית", מסבירה לי יוכבד כשהיא מתקשרת, בהגינותה, לשאול אותי מה דעתי לפני שתדבר עם מלי עצמה. "באמת", גוערת בי הבחורה כששתיקתי מתארכת. "זה הרבה יותר פשוט מתחפושות אחרות שכבר עשית! זוכרת כמה עבדת בשנה שעברה על הזקנים של מנחם ומירי?"
"בסדר", אני מקבלת עלי את הדין. "דברי עם מלי. אם זה ימצא חן בעיניה, אני אזרום".
המוטציה מוצאת חן בעיני הנערה, באופן עקרוני.
"אבל איך נעשה את זה?" היא שואלת בחשדנות.
"נחשוב. יש לנו עוד זמן. העיקר שאנחנו יודעות על מה לחשוב, לא?"
מלי מחייכת קלות.
גם אני. אולי בכל זאת יצא לנו משהו יפה בסוף.
"למה הדס מתחפשת?" אני שואלת בזהירות. כלל ראשון ביזמות - הכר את המתחרים.
"החלטנו שלא מגלים! הכי חמוד שתהיה לנו הפתעה! ושכל אחת תבין לבד את הרעיון של השנייה! אמא של הדס אומרת שהחכמה היא לחשוב על תחפושת מקורית אבל מובנת, שלא צריך להסביר".
שתהיה בריאה, היזמית הבלתי משופשפת שלי.
נס שנטלתי ידיים לברכת המזון.

כ"ה בשבט

תבורך ריקי. היא מזכירה לי שיש דגלים בעולם הזה.
"את פשוט מכינה שתי קורונות - אחת בצבעי הדגל הבריטי והאחרת - בזה של הדרום אפריקאי. מצמידה מלפנים ומאחור, ויש לך מוטציה מהממת".
הגאונות שבפשטות.
מה נשאר? לברר איך נראים הדגלים, לקנות חומרים, להכין, לחשוב על עוד אביזרים שיהפכו את כל העסק לאטרקטיבי ברמה שתעמוד בציפיות של מלי.
כמו שאמרתי למלי, העיקר שיש על מה לחשוב.

ב' באדר

מוטציה.
הרעיון של יוכבד.
הפרקטיקה של ריקי.
התחפושת של מלי.
העבודה שלי.
יום חמישי היום, אבל אני מוכרחה לקנות חומרים, כדי שאוכל להתחיל לעבוד בשבוע הבא. מלי כבר על קוצים, וגם אני הייתי רוצה לראות את המוטציה מוכנה.
חוזרת הביתה עם שקיות מלאות חומרים. לרגעים מרגישה כמו בשנה שעברה. כמו ערב פורים רגיל. כמו אמא לא בקורונה.
האמת היא שזה די נחמד.

ה' באדר

בנימין השתעל הרבה אתמול בערב. ברוך קם עם חום. אני לא בטוחה לגבי חוש הריח שלי.

הנה, זה בא.
מחר יש בדיקות בשכונה. קובעת שמונה תורים.
המוטציה הבריטית הכמעט מוכנה מהבהבת לי בפסים אדומים מהשולחן בסלון.
פורים בבידוד?
לא מפחיד אותי.

ט' באדר

לא יודעת אם יהיה סגר בפורים. אנחנו בכל מקרה נהיה בבידוד.
בנימין מרגיש טוב יותר. אני פחות. שנינו וגם מלי, מנחם וברוך חיוביים. האחרים שליליים. בינתיים.
חשבתי שמלי תהיה מצוברחת. עד שנולדה המוטציה! אבל היא דווקא עליזה למדי. "זה היה מלא עבודה להכין את המוטציה הזאת", היא סחה, כאילו התכוונה ברגע מסוים להכין אותה בעצמה. "ועדיין, לא בטוח שזה היה יוצא כזה יפה. ועוד הייתי צריכה הברקה למשלוח מנות. ככה הכי נחמד. את הדס אני אראה מהמרפסת. היא אמרה לי שהתחפושת שלה כבר כמעט מוכנה, והיא יוצאת מדהים".
פעם ראשונה שאני מסתקרנת מהתחפושת המדוברת של הדס. אמא שלה מפתיעה אותי בכל שנה מחדש.
"תזכרי לקרוא לי כשהיא באה, מעניין אותי גם לראות".
מלי מביטה בי בהפתעה.
אני משיבה בחיוך.

י"ד אדר

בנימין קרא לנו מגילה, והוא לומד בחדר.
הילדים, כבר חיוביים כולם, יושבים מחופשים במרפסת ומשתתפים באופן פעיל למדי בהמולה שברחוב.
דפיקות על הדלת מאותות על משלוחי המנות שמגיעים, ושולחיהם מסתלקים לפני שאנחנו פותחים.
אני אומרת תהילים על הספה. עוד מעט יגיעו שני אחיו הצעירים של בנימין, שכבר היו חולים, וישבו אתנו לסעודת פורים ביתית. האוכל יגיע איתם, באדיבות חמותי הצדיקה.
מוטציה חדשה של פורים.
מתאימה לי בדיוק להשנה.

"אמא". זאת מלי. "הדס באה! רצית לראות אותה".
משהו בפניה צופן סוד.
אני מסיימת פרק ויוצאת למרפסת.
"מוטציה!" אני קוראת בהלם.
הדס מתבוננת בי מרוצה.
"מזהים בקלות נכון? אמא שלי אומרת שהחכמה היא לעשות תחפושת מקורית אבל מובנת", היא חוזרת על משנתה המפורסמת של האישה הכי יצירתית בשכונה.
מלי רצה לחדר, מוציאה מוטציה בריטית כמעט מוכנה.
"הנה מה שהספקנו להכין בשביל התחפושת שלי", היא צוחקת. למי אכפת שהמוטציות של הדס הן תלת ממדיות, והמסכה שעל פניה מחולקת לשני מלבנים שצבועים בסבלנות בצבעי הדגלים, ועל ראשה פאת תלתלים כושית שעל חצי ממנה חבוש כובע של משמר המלכה. באמת, למי אכפת. יצאנו מהתחרות כבר לפני יותר משבוע.
הדס מודיעה למלי שהיא הכינה לה משלוח מנות מיוחד בגלל הבידוד, והיא עולה להניח לה אותו ליד הדלת. מלי מודה בקלילות בלתי מחויבת. אמרתי לילדים שאני לא בטוחה שהאמהות של החברים ישמחו לקבל משלוחי מנות ישירות מהידיים שלנו, ולכן הידידים הנאמנים שלהם לא יוכלו לקבל הפעם משלוחים חוזרים. יש לציין שהם לא מאכזבים, החברים, והילדים יוצאים עשירים במיוחד השנה הזאת.
מלי אוספת משלוח מושקע שכולל חוץ מבקבוק פיוז טי עם מדבקה בריטית וחפיסת שוקולד עטופה בדגל דרום אפריקאי, גם ערכה להכנת תכשיט, וספר קריאה ישן וטוב שאני מזהה ממבצעי 'ספר בעשר'.
"משתלם", היא נוחתת על הספה לצדי עם השלל. "שנה הבאה אני כבר בטוח לא אתחפש", היא מוסיפה בלי להסביר את ההקשר, "אבל גם בבידוד כנראה לא נהיה. אני מקווה שיהיה לי רעיון מספיק טוב למשלוחי מנות".
פתאום אני צוחקת צחוק גדול.
מישהו יכול היה להעלות בדעתו בשנה שעברה שהבת שלי כמעט בת שתים עשרה תדע מצוין מהי מוטציה, וכמעט תתחפש אליה?
שבפורים הזה לא נצא מפתח הבית?
ושדווקא יהיה לנו די נחמד?
"יהיה טוב מלי", אני אומרת לה, ומאמינה בכך בכל לבי.

דף נחיתה
אביגיל פראגר

משלוחי מנות

כמו בכל שנה, אני מתגייסת בפרץ של רצון טוב ובמשב מרענן של קופירייטינג, לתכנן את מצוות עשה מדאוריתא של פירסומי ניסא- משלוח מנות "עם רעיון". זה עסק הרבה יותר מורכב מהתחפושות, כי למרות ההתפתחות המרשימה של הסינים בתחום חגי ישראל, הרי שרעיון מוכן הם טרם למדו לייצר, אלא רק המון רב של כלים וגרוטאות שבסופו של דבר יככבו בו. מלאכת ההרכבה ביניהם היתה ועודנה מוטלת על כתפיי העמוסות, ואין אני בת חורין להיפטר ממנה.

ובכן, עלי לשנס את מתניי כבר שלושים יום קודם החג, אחרת אגיע שוב למצב הרגיל התוקף אותי ערב יום המסיבות- בו אני מוצאת את עצמי בודדה במערכה מול שקיות צלופן בחמישה גדלים שונים (אותן קניתי כל אחת בפרץ של רעיון אחר), שתי מלחיות מוזרות למראה (שנראו לי בחנות מקוריות), ומאה גרם כדורי קליק בעיגולים (אותם רכשתי ליתר ביטחון ועל כל צרה שלא תבוא). ייתכן בעצם, שאותה מלחייה זכורה לטוב משנה שעברה, שלא הסכימה בשום אופן לעכל את כדורי הקליק בשלמותם ונאלצה לבסוף להיקשר בגפה לחבילת שוקולד חפה מפשע בסרט מסתלסל, היא זו שעומדת בגרעין חריצותי השנה.

השנה נתכנן. נביא הברקה. נכה בתדהמה לא רק את הגננות רוויות המארזים עד כדי אדישות וחנק, אלא גם את השכנים שכבר הנמיכו ציפיות מאיתנו ככל הנראה אחרי עשר שנים של משלוחים בינוניים. השנה נרעיין.

"דווקא ראיתי במכולת משלוחים מוכנים בסלסלות" מעדכן הבעל לתומו מירכתי הזירה, "את יכולה לסגור את הסיפור בעשרה שקלים לכל משלוח, ולמלמדים אני מוכן לקנות אפילו את היפים בחמישים" הוא מגלה נדיבות ורצון טוב חינוכי להפליא. לא מבין למה לא, לא קונה את תיאוריית הרעיון, פותח ספרי הלכה ופוסקים להוכיח לי שאין הוא מעכב בדיעבד ואפילו למהדרין מן המהדרין. בסוף התפשרנו. סלסלות נצרים נקנה אולי לקשישה מקומת כניסה שמחלקת אוכל לחתולים, ואולי גם לזוג העולים החדשים מצפון מזרח הבניין שיוכלו לעמוד בהן בלי להתמוטט. גזר דינם של כל השאר עדיין נשאר תלוי ועומד על עץ גבוה חמישים אמה.

-"משלוח בצבע ורוד" עובר הבעל כוותיק ומנוסה לאופציה השניה ברשימה.

-"בשום אופן, אף אחד לא באמת אוהב פחיות ורודות וופלים במילוי תות" אני מקריאה את המסקנות שהתגבשו בי בשנה שעברה.

-"אז צבע סגול"

-"כבר עשינו, 'עם סגולה'. הופלים הסגולים היו עוד יותר לא אכילים"

-"למה לא ירוק?"

- "זו היתה השנה של שקיות תה וסבון כלים ירוק, לדעתי ממש מקורי אבל לכמה שכנים ממש הוריקו הפנים"

-"מה נשאר? אולי שחור לבן?"

-"כבר עשינו בשנה ההיא של השחמט, בסוף התברר שכמה אנשים ניסו לאכול את הכלים"

-"אז לא צבעים" הוא ממשיך לשלוף ברצף מהמאגר שהזנתי שנים, "תעשי שושני שמרים עם בירה ויצא שושן הבירה"

-"אני לא אוהבת רעיון של סמינר שצריך להסביר בפתק מצורף את ההברקה"

- "אז למה לא ארוחת בוקר בריאה"? הוא גאה כולו על ההברקה הנדירה.

-"עם הגריסיני וכל אלה"? אני מבררת ליתר ביטחון, "קיבלנו חמישה

השנה נתכנן. נביא הברקה. נכה בתדהמה לא רק את הגננות רוויות המארזים עד כדי אדישות וחנק

כאלה בשנה שעברה".

- "אני אומר - צלחת מחולקת עם פיצוחים וסוכריות"! הוא לא נלאה מניסיונותיו לקלוע אל המטרה.

-"יקר", אני דוחה על הסף, למודת ניסיון. ובכלל הילדים אכלו אז את הכל תוך כדי אריזה.

"אז מה נשאר"? הוא מתחיל להתעייף מהדיון העקר, "מנה של אוכל אמיתי כמו קוגל וחמוצים"?

-"כהן מלמעלה שולחים כל שנה קבוע, אי אפשר לקחת להם את החזקה".

-"אז פיצה וקולה"?

- "ללוי יש תחפושת מושקעת של שליח פיצה עד רמת המגנט, וכל שנה מביא לנו ילד אחר מהשיירה".

- "אולי נעשה גם אנחנו משהו שקשור לתחפושות של הילדים"?

- "אין מצב! חירפתי את נפשי על שבע תחפושות משונות לפי חלומו של כל ילד! אני לא עומדת למצוא מכנה משותף בין החייזרים".

- "טוב, מוצא אחרון. עוגת שבע שכבות עם קצפת ואגוזים"? הוא מקשה בתחכום של גמרא.

-ומי יעשה? אני?? הדמעות כבר בקצה העיניים, כל כך קשה אני עובדת ותמיד במינוס של שעות שינה!!

וכך כל שנה מתנקזים אנו אל הסוף הטוב והמבורך באחת רשתות השיווק, בסיועה של עגלת סופרמרקט בגודל סמיטריילר קטנה. עוברים מסלסלת מבצע אחת לחברתה, סופרים עשר בעשר וחמש בחמישים מכל שמנה וסלתה, ולא שוכחים לקטוף כמה סלסלות ארוזות למען הרב'ס, שלא אכפת להם בכלל מהקנקן ולוקחים ישר רק את המעטפה.

גם השנה נשלח כנראה לשכנים מארז מגוון כלשהו, עם המון המון רצון טוב והפקה בינונית בעיצובה. מקווה שהם יצליחו כמו תמיד לראות לעומק, שירגישו את התוכן, העיקר והלב שרצינו לפרגן להם ואת כל רגשי החום והאחווה, ובעז"ה ליהודים יהיו גם ככה יקר וגדולה וששון ושמחה.

050.4166884

תני פידבוק!

פדבקת?
אהבנו:)

עכשיו נדע מה כיף לך לקרוא,
מה עושה לך טוב בלב,
מה חשוב ומה פחות...

חדש במגזין

חפשי את סמל הפידבוק ליד כל כתבה,
פדבקי,
ו... היכנסי להגרלה על 'מפת הנפש'

הסדרה המהפכנית של הרב שמחה צישינסקי מבית קיוויתי

פדבקי ותכי...
בשווי 1370₪
לחצי כאן להתרשמות >

בחסות קיוויתי

ככר היונים | סיפור אישי

תגידו, גם אצלכם זה ככה? / מאת: נעמי

בתוך כל המיילים שהגיעו השבוע לשמורה, נחתו שני סיפורים מיוחדים ונפלאים, שהם המשך ישיר ל'וזאת לתעודה'. הם באים ומספרים מה כוחה של עמידה על עקרונות, המשרטטת ומתווה את הדרך לבאות.

התלבטנו במה לבחור, אבל אז פינינו את השטח למונולוג של אתי, שאין אקטואלי ממנו למרווח 2 מטר, שבקושי נותר לה בתוך דירת שלושה וחצי חדרים, לחלק למספר הנפשות שנמצאות בה בהסגר... ולשולחן עבודה המרוחק של אמא, שעל אף הווירטואליות שלו, הוא מתעקש לתפוס הרבה מקום:

תגידו, גם אצלכם זה ככה?

קמה בבוקר לשישה ילדים מתוקים וחסרי מסגרת. מכינה מהר בקבוק, מארגנת פרוסות עם הממרח האהוב לכל אחד, הבגדים מחליפים את מקומם מערמת הכביסה שעוד לא קופלה לתצוגת הבגדים ללבישה הבוקר, ו... זהו. פותחת סידור לכמה דקות של תפילת שחרית.

הקומקום מורתח לכוס קפה תוך כדי שאני מתחברת מרחוק. שם משתמש, סיסמה.

אה, ותוך כדי שהחבר'ה גם קמים, וכל הפעלים והפעולות שבאים בעסקת חבילה. "אמא תיטלי לי / תלבישי / תגרבי / תסגרי / תסרקי". כמה שזה תמיד היה החלום שלי, להיות בזמנים האלו בבית, בפועל החלום הזה מאתגר מאד, כשהוא בא בחפיפה עם שעות העבודה.

איזה נס שהמשימות במייל ממתינות בשקט, אחרת הרעש מכל הכיוונים היה מחריש אוזניים.

אני משתדלת מאד לעצב איזה מן מתווה של סדר יום כלשהו, אז לקראת 9 אני דואגת שכל הילדים יבקרו במטבח ולא מהצד של ארון הממתקים. קודם לגמור ארוחת בוקר!

אני חצי נכנסת לחצי חדר שהקצתי למיקום המחשב, למה חצי? כי כל חצי דקה יש להם משהו. או שהוא לקח לה, או שהיא התחילה איתה, או שהוא מרגיז אותו, או שהיא לא מרשה לו, או שהוא נוגע לה בדברים, או שהיא מפריעה לו לשמוע בטלפון...

או. לשמוע בטלפון.

הקו שלה לא ברור, ובאמצע הרב'ה שלו התנתק לו, ולה בכלל נגמרה הסוללה...

ואיך אפשר בלי משפט המפתח: אמא, מששששעממממם לי! (במנגינה מיוחדת, כמובן)

ואז מתחילה הישיבה ב'זום', ואני כל הזמן בתמרון בין mute כי מוזיקת הרקע אצלי לא מלבבת, לבין ביטול ההשתקה, כי פה ושם אני צריכה להגיד את דברי.

ואני נקרעת - איפה אני, איפה הילדים, ואיך משתלבת העבודה בכל זה??

אין לי פתרון להציע, אנחנו נמצאים במציאות קשה מכל כך הרבה כיוונים.

זו גזירת שמים ואין מה לקטר, ואין צורך לחפש את מי להאשים.

אבל אני מרגישה שיש בתמרון הלהטוטני הזה משימה רבת מעלה.

מן מבחן בזמן אמת לאימהות שבי.

בואי נראה אותך קודם כל אמא, אפילו שהכי קל לנעול את הדלת ולשקוע בעבודה.

בואי נראה אותך שומרת על סבלנות, על איפוק, אפילו שהכי קל לצעוק ולגרש את כולם.

בואי נראה אותך משתדלת להיות עם חיוך, וליצור אווירה טובה וכייפית, בזמן הלא קל הזה לכולם, כולל הילדים.

בואי נראה את הילדים שלך, נזכרים עוד כמה שנים בתקופה הזאת, ומעלים ממנה זכרונות מתוקים. בזכותך.

מידי פעם אני מזכירה לעצמי לנשום עמוק, להירגע.

אנחנו בהתמודדות, חד משמעי.

לא מתאפשר לי לצאת לחל"ת, בקושי להוריד קצת שעות.

אבל כן יכולה לעשות לעצמי סולם עדיפויות, סדר בראש, ובעיקר בלב.

ולהתפלל. לבקש כוחות מה', אני צריכה כל כך הרבה מהמוצר הזה.

גם אצלכם זה ככה? אולי אחרת? שתפי אותנו, בואי נתמודד יחד.

לכל הדעות |

עשרות תגובות מחזקות נוספות - מצורפות מידי יום ג' העוקב לסיפור

אני אציע את הפתרון שלי, הוא לא קל, אבל לדעתי שווה. אני משכיבה את הילדים בתקופה זו, בשעה מאוחרת מאד. השכם בבוקר, אני יוצאת לעבודה, כאשר כל הילדים ישנים. הילדים הקטנים, קמים מאוחר, וכך בעיית התעסוקה, מתחילה בשעה מאד מאוחרת של הבוקר, כאשר אני אוטוטו כבר חוזרת הביתה. כך, קיטנת הקורונה מתחילה רק כאשר אמא חוזרת הביתה...
לדעתי, ניתן לוותר ולעגל פינות בתפקוד הבית בתקופה זו. ניתן גם להוריד מספר שעות עבודה ביום, אבל לא לעבוד כאשר כל הילדים מקפצים סביבך.
צאי מהקופסא, צרי לך סדר יום שונה מהרגיל, בהתאם לאפשרויות שלך. לא שיהיה קל... אבל יהיה מתאים יותר למצב

העצה שלי היא למצוא בייביסיטר (עדיף סרולוגית:) לפחות לחלק מהילדים, לפחות לחלק מהיום, בכל מחיר.

מניסיון, כך ב"ה אני מצליחה לעבוד וכך ב"ה יש לי הרבה סבלנות לילדים כשהם חוזרים בצהרים. אפשר לחגוג עם ארוחות צהרים ביחד במקום לאכול בצהרון, במקום לבזבז את כל היום..

לא לשכוח להודות ולהודות, כי יש בתים שמחכים לבלגן הזה ומתפללים עליו – להודות ולהודות!

איזו זכות יש לנו! שעדיין הבעל לומד ועסוק בענייניו בנחת, ואנו בתפקידנו. ונכון, עובדות פחות. משתדלות יותר. בהחלט מלהטטות פי אלף מאשר ימים רגילים בתיקונם. ומרגישות כנשות מצרים לפני הגאולה! תריחו! תרגישו! הנה הוא בא!

אולי אני מוזרה אבל: מי אמר שהעבודה לא קודמת? אולי סדר העדיפויות שלנו מבולבל למרות הכל?... אם מישהו משלם לך על שעת עבודה - עליך להפיק ממנה את המיטב!!!! אולי גם המעביד מוכן לספוג את ההשקעה בילדים, אבל אם לא, מי אמר לך מה קודם???

אני אישית ראיתי שבמסגרת העבודה בבית עם ילדים - הבלבול הוא מה ש"סוחט" אותי, בין אמא לעובדת. אז החלטתי להבדיל: כשהוא בוכה, או כשהוא צריך אותי, (ומותר לו לקבל זמן "צומי" כלשהו עם אמא...)- בזמן הזה אני לא בעבודה, עכשיו יש לנו "זמן איכות", ואז עוצרים את השעון בעבודה, "יוצאים" מהעבודה, וחוזרים כשהמצב מאפשר.

איך אפשר לקרוא לתקופה זו שהיא מעבר לכוחות האנושיים 'מבחן אימהות'???? מספיק אני נאחזת בדקות שכן הצלחתי להישאר חיובית, אין צורך להעלות רגשות שליליים, צריך להעריך את מה שכן הצלחנו ולדעת שזה זמני.

אני עצמאית, ולא רק שאין לי אפשרות להוריד שעות- להפך, פיטרתי את העובדות (חל"ת) ואני עובדת גם במקומן+אמא במשרה מלאה+ ילדים משועממים+++
וכמה שזה מורכב זה לא יאמן, אבל באמת כל הזמן עם יד על הדופק: בשביל מה אני עובדת? בשביל לפרנס את הבית!!! חשוב מאוד לא לשכוח את המטרה!!! אז נכון שלפעמים יש אילוצים ומחויבויות, אבל ברגע שיודעים את התפקיד והמטרה העיקרית- קל יותר לא להתבלבל.
דבר ראשון לספק את צרכיהם- אוכל, שתיה, תעסוקה וכו' ואח"כ עושים שקלול נתונים.
אין מה לומר- כמה שחשבנו שאנחנו בדור של התמודדות עם פרנסה- מיום ליום, ומתקופה לתקופה אנחנו רק מגלים יותר ויותר כמה כוחות יש לנו (בניגוד למה שאנחנו חושבות), ואם זה מה שאבא שתמיד כ"כ דואג לנו רוצה מאיתנו- אז לא ניתן לו?!?!?!
שנזכה לראות רק את הטוב הנראה והנגלה. בשורות טובות! ישועות וגאולות!!!

פדבקת? היכנסי להגרלה על מיוחד בשבילי

Vision Media & Frommer

מבין שבילי הקושי

עולה ובאה התקווה!

סיפורם המטלטל של **הרב אליהו חייאיב שליט"א** ורעייתו, במסעם האישי בגידול ילד מיוחד - "רכבת ההרים" הרגשית הכוללת אתגרים עצומים. בכנות נדירה ובגובה העיניים חודר המחבר אל לבו של הקורא ומשתף אותו בהתמודדותו האישית ובתובנות מפגישות עם עשרות הורים לילדים מיוחדים.

כל אלה הופכים בין דפי הספר לכלים להתמודד עם האתגרים - במשפחה ובסביבה הקרובה וגם מול המעגלים הרחוקים יותר.

מכתבי הסכמה וברכה מהגר"י זילברשטיין שליט"א,
הגר"א וייס שליט"א והגר"ר אלבז שליט"א

מנה גדושה של אמונה, תקווה וחוסן לכל אחד באשר הוא!

הוצאה והפצה: "יפה נוף" ניתן להשיג בחנויות הספרים המובחרות

ניתן להשיג גם ברשת חנויות "יפה-נוף-פלדהיים": ירושלים: מלכי ישראל 17 | **חדש:** ירמיהו פינת ברנדייס | צומת בר אילן 1 | גבעת שאול 28 | בית וגן הפסגה 50 | בית הדפוס 32 | **מודיעין עילית-קרית ספר:** אבני נזר 26 | שדי חמד 1 | **ברכפלד:** רבי יהודה הנשיא 14 | **בית שמש:** חפציבה-בן איש חי 29 | חזון איש 17 | חדש: רמה א'-נחל שורק 31 מעל שוק מהדרין | **בני ברק:** רבי עקיבא 130 | אהרונוביץ 19 מול מרכז רימונים | ברטנורא 3 | רבי עקיבא 43 | עזרא 45 **אשדוד:** ענק הספרים - יוסי בן חלפתא 10 רובע ז' | **פתח תקוה:** קהילות יעקב 4 גני הדר | ההסתדרות 2 פינת רוטשילד | **אלעד:** רבי יהודה הנשיא 90 | **קרית גת:** האדמו"ר מחב"ד 1 פינת נתיבות שלום (בנין קרעטשניף) | **רכסים:** סביון 39 (בנה ביתך) | **חדש: נתיבות:** האר"י 86 | **אופקים:** חפץ חיים מול בית הכנסת אוהל משה.

טלפון: 1-599-581-581 אתר: YEFE.CO.IL

משלוחים מהירים לכל רחבי הארץ

יפה נוף ספרים

דף קשר

תני פידבוק!

רחלי,
איזה עושר רוחני את מעבירה לנו כל פעם מחדש!!
תודה!

אחד המדורים שבאופן אישי הכי הביאו לי תועלת.
הסברים ברורים, שאלות טובות (לצערינו...) תזכו למצוות!

המדור של אביגיל הוא המדור שמיד כשאני מקבלת את המגזין - אני מחפשת את העמוד שלך, אביגיל, את כותבת בכנות, נוגעת בנקודות האמיתיות, מדברת עליהם ברגישות ובחמלה ותמיד יודעת אלו מילים לומר ללב, לפעמים אני מדפיסה את הדף שלך, כדי לקרוא שוב בבית...תודה ענקית... אני מאחלת הרבה הגיגים יפים כאלו וכנים ומילים טובות תודה רבה!

וואי..., עכשיו אני מדפיסה את זה ל-2 המטפלות של 2 המתוקים שלי, וגם לזו של שנה שעברה...
קלעתם בול, וגם עוררתם הרבה נקודות למחשבה... בכל אופן גם אמא יכולה להיות מטפלת לילד שלה, גם אמא עובדת....

תודה על הכל נהנית מאד מאד מהכל! מעניין לראות איך אתם מתקדמים עם רעיונות חדשים כל הזמן... והמגזינים - אני מחכה להם בכליון עיניים , כתבות ברמה , כל מילה מילה!
הערה קטנה, קצת צרם לי לראות ששמים מטפלות בצל. אני אף פעם לא חשבתי שעבודת המטפלת היא בצל, אך כשזה היה מוגדר בעיתון שכולו צל זה היה קצת בולט. כמובן מבינה את מה שעומד מאחורי וכו - אבל סתם , מחשבה קטנה שחלפה לי. מענין אם עוד חשבו כמוני... ושוב תודה על הכל!

תגובה:
ברור שבראיה האמיתית של החיים, מטפלת יראת שמים שעושה עבודת קודש היא לא בצל, אלא מהיושבים ראשונה במלכות! כולנו מכירות רבניות חשובות שעסקו בכך כל ימיהן כולל הרבנית קנייבסקי ע"ה ואין נאה מכך לאישה יהודיה. טור זה בא כקונטרה לתפיסה המערבית אותה לא אנחנו המצאנו, בה אנחנו מוקפות ומוצפות כל הזמן, המרוממת כל הזמן את העבודה שלנו "בחוץ" ולסדר את הדברים חזרה לקדמותם - מה עיקר ומה טפל.

נהניתי מאד מאד מהכתבה של אסתי כץ - שילוב שעובד, בתור אחות לאח חינוך מיוחד אני יכולה להעיד איזה חשיבות יש לשילוב של בעלי מוגבלויות שונות בשוק העבודה, העבודה במסגרת מע"ש לא נותנת את הסיפוק והעצמאות ששילוב בעבודה "אמיתית" יכול לתת (כמובן למי שמסוגל לכך)
תודה על העלאת הנושא החשוב !

את השיר של תמר אני לא מפספסת אף פעם, גם כשהעיניים שורפות מול המסך...
את השיר אני קוראת, הוא קליל, אבל עם הרבה עומק... הוא תמיד שמח ומלא תקוה, וגם מדבר על המציאות כמו שהיא... בקיצור, תודה תמר

כל חודש אני מחפשת דבר ראשון את הסיפור החודשי, אלו סיפורים שנוגעים בנקודות פנימיות ומאירים אותם בזוית שונה. כתובים בצורה כל כך יפה ומרתקת! אני מוצאת את עצמי מהרהרת בימים שאחרי בתובנות שהעלית ולוקחת איתי צידה לדרך. הרבה פעמים לאחר הקריאה חשבתי שמגיע לך פידבק חם והמשכתי הלאה, עכשיו אני כותבת כשיש הגרלה, אני מסמיקה... מה שכתבתי- בכנות, בהערכה ובתודה גדולה, והמבצע? עוזר להתגבר על העצלות. איך כתבת הפעם- את אפילו לא צריכה לפתוח הודעה חדשה! יש לך טיוטה מוכנה. מחכה כבר לסיפור הבא!! תודה רבה!

שושי המדהימה,
איזה כיף שיש לי הזדמנות רשמית להגיב בלי לפרוץ לך למייל האישי :) החשיבה שלך כל כך מיוחדת והניסוחים כל כך זורמים וכובשים, שאני מוצאת את עצמי לוגמת בשקיקה את הרוח, את הלב, את ההומור... הכל מסב לי כל כך הרבה הנאה וכיווני חשיבה מיוחדים ומחזקים. תמשיכי להשתמש בכישורים המיוחדים שלך לשמח ולחזק אותנו!

תני פידבוק!

הכל לטובה:)

כמה פעמים קראת את המגזין וחשבת לעצמך
הלוואי והיה לי דרך לספר לכותבת כמה נהנית מדבריה?

כמה פעמים תהו הכותבות - האם אכן קלענו לטעמן של הקוראות?...

מגזין הדיגיטל של ה'שמורה' בפתרון חדשני ומתוק- מפדבקים וזוכים.
כל הקלקה נרשמת ובכל חודש מספר מפדבקות זוכות בהגרלה שווה.

טרחת לכתוב מסר משמעותי יותר? קבלי במה ב'דף קשר'
והיכנסי להגרלה נוספת עם הרבה יותר סיכויי בחירה.

כ-1000 פדבוקים הגיעו כבר בהשקה הראשונה, ארבע מתוכן זוכות!

עוד משהו? כן!

אם את בעלת עסק ויש לך מוצרים שווים, את מוזמנת ליצור איתנו קשר
ב- shivuk@shmura.org ותשמעי מה יש לנו להציע לך... תני פינוק - הכל לטובה:)

רציתי להודות על האופציה לפדבק ולהודות על המאמרים. איזה כיף!!!
פליז, אין צורך לא בהגרלה ולא בשטויות.. ממש מודה על האופציה החמודה הזאת...
תמשיכו עם המפעל הענק שלכם שלא מפסיק להתפתח כל הזמן...
מעשיכן גדולים גדולים ושכרכן מי ישורנו... בהערצה גדולה.

איך יכול להיות שאין לכם גם פידבק עם אמוג'י מרוגש עם דמעות בעיניים?!

אפשר להכפיל ולשלש את הפידבק החיובי?? זה היה מדהים!!!

תמיד רציתי להגיב, להודות, לשתף, להעביר קצת ממה שאני מרגישה מול המגזין העמוס כל טוב, ועכשיו - הנגשתם את זה בצורה לא רגילה! פשוט ללחוץ, ולשגר!!! תודה ענקית!

**

בהערת אגב, כל הרעיון של ה"פידבוק" מרגיש לי משהו שרוחות זרות נושבות ממנו... דווקא אתם בשמורה הם אלה שכל הזמן מעלים את המודעות לא להיסחף אחרי החברה שמסביב ולשמור על העקרונות שלנו... אבל כל הרעיון הזה, עצם השימוש במילה הלועזית feedback והפיכתה למילה לגיטימית בעברית, וכל הפעולות מסביב זה, ניסוח הסלוגנים הקליטים האלו - "תודה גדולה, עשה לי טוב", וכו'... פשוט מרגיש לי שקצת נסחפנו אחרי העולם של ה"soundbites" - הכל קצר וקליט, בלי הרבה תוכן מאחורה, ורק כדי לייצר עניין ולאו דווקא על רמה גבוהה...
קשה לי להתנסח ולהסביר בדיוק למה זה מפריע' אבל לא מרגיש לי שלפני שנתיים הייתן עושות מהלך כזה... זה נראה לי רגישות להתנהלות המסורתית של עם ישראל שאולי נאבדת עם החשיפה התמידית לעולם חסר-הסבלנות וחסר-התוכן של ימינו.
לא שיש בזה משהו שאפשר להגדיר כרע, אבל זה בהרגשה...
בכל אופן תודה על הכל, אתם עושים עבודה טובה מאד!

תגובה:
את צודקת. הלוואי ויכולנו להיצמד לשפה תקנית ובלתי נסחפת,למסרים עמוקים ולישוב הדעת בכל הבעת עמדה.
ועכשיו אני אומרת - **ולא בציניות -** שאני מסתכלת הרבה פעמים בקנאה על אורח חייהן של כאלו שבמעגלים אחרים לגמרי! אני בטוחה שאלו המנותקים לגמרי מכל תרבות המערב - זוכים לדרגות נשגבות!
לצערינו אנחנו לא ממש שם... וכן צריכים למצוא כל הזמן את האיזון הנכון ובמשקל האידיאלי- לא 'אקסטרא קליל' אבל גם לא כ-ב-ד מידי... זהו אתגר לא פשוט...
יש לנו כמה קווים אדומים, וכמה קו-קוים שמעגלים פינות...
מתפללת למצוא את שביל הזהב, כזה שיהיה מחובר גם לקהל ובעיקר לבורא עולם.
לאה

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

תכנים

שמועה, קו הכוח של השמורה
02 6440292

shmuaa@shmura.org

מאגר מגזינים 'דף הבית'

shmura.org/magazins

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

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 חשבונות

office@shmura.org

לשיתופי פעולה ומיזמים

development@shmura.org

להתנדבות

hitnadvoot@shmura.org

לפרסום במגזין החודשי

shivuk@shmura.org

בס"ד

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

זכות

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

השפעה

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

רווח נקי

צ'ופרים לשותפות:
פודקאסטים והרצאות מקצועיות חינם, מגזין בהפצה עד הבית, אירועי בוטיק (במידת האפשר:) ועוד...

רוצה להצטרף לשותפות? לתרומות באתר נדרים פלוס: https://www.matara.pro/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 8:30 - 15:00