

רצ עלי צורים

ירחון מבית ראש צורים

34

שבת פרשת תרומה, ג' אדר א' תשע"ט 8.2.2019



שלום קהילה יקרה.

אומנם אנחנו עדיין רק באדר א', אך אף פעם לא מוקדם מדי להרבות בשמחה, ולכן לרגל כניסתנו לחודש אדר - בחרנו בגיליון זה לעסוק בנושא השמחה. בריאיון שערכה אסנת ניר עם פול סאק, שמתנדב כבר שנים בתור ליצן רפואי, פול יחלוק עימנו כיצד הגיע למקצוע המעניין הזה ואת החוויות שעבר בדרך, ובמדור "משחק, ילדים" יתאר בפנינו ברק שבות את דרכו שלו לליצנות הרפואית. משמחה לשמחה - ישתפו איתנו שרית שושהיים במסעה "בעקבות השמחה", וליאורה ציון-תאיר ב"מחשבות על שמחה". נוסף על אלו, עדינה הרשברג ודרורית שפירא יספרו לנו מה גורם להן לשמוח בכתבה "אלו דברים שאותי משמחים". נתנאל הרשקופ, במדורו "בין השיטין", ייתן לנו עצות מעשיות כיצד להגיע לשמחה אמיתית, ואפרת מוריס, במדור "עסק מקומי", תספר לנו על עסק הקייטרינג שלה ושל בעלה יוסי, שנוכח בשמחות רבות ביישוב ומחוצה לו. במדורו "נקודה למחשבה" ידון הרב ורדי בהבדל שבין שמחה לבידור.

החודש זכינו לראות שוב שלג ביישובנו לאחר חמש שנים די צחיות. דוד קרנץ יתמודד עם מזג האוויר המאתגר בראש צורים במדורו "הקיבוצניק", ורינת לוי תספר לנו במדור "נוסטלגיה" איך הסתדרו כאן בחורפי העבר כאשר תקציב החימום היה מוגבל.

במדורים הספרותיים נשמע עוד פרק בסיפור המסע המרתק של משפחת שפירא מפיו של נעם שפירא, יפעת מור תשתף במדור "המגירה" שיר שכתבה - "ישראל שלי", ורחלי אבלמן תציג את הספרים החדשים בספרייה במדור "חדש על המדף".

ועוד במדורינו הקבועים: במדור "בית אבי" תספר לנו שרה קבדה על דמותו המיוחדת של אביה אליעזר ברנט ז"ל, שהיא רציית שלו חל החודש. במדור "הזרקור" נשמע על עבודתה של שרון טובי כמטפלת בתנועה. במדור "ביקורת רבות" רעות ברוש תבקר את הסרט "האדמו"ר האחרון", העוסק בחייו של רבי יחזקאל טאוב. במדור "חזון לראש צורים" תכתוב יפעת פרנקנבורג על מעלות המקום בתורה, בעבודה ובחסד, ובמדור "במת הנוער" צחי יסלזון ייתן דעתו על תופעה מפתיעה בתפילות ביישוב. במדור "חוק הדתיים השלובים" נפגוש הפעם את משפחת הרשקופ. המדור של ציונה טבול, "נאה מקיים", משנה נושא ויעסוק מעתה בנושאים של נשיות ועבודת השם. עם שינוי הנושא ישתנה גם שמו של המדור ל"נאה מקיימת". בעיתון מופיעים גם עדכונים: עדכון מחיים ראש, מרכז המשק, על השפעות מזג האוויר על ענפי הקיבוץ השונים. נתעדכן גם מוועדת הגיל הרך על פעילותה החודש, ב"דבר הקומונרית" הלל אלגרבל, נשמע על שבוע היובל, על טיול ט"ו בשבט, ועל פעילותם הנמרצת של שבט הרא"ה לארגון בר מצווה לילד נזקק. ב"דבר רכות הנוער" הדס כריסי נשמע על ערבי הנוער האחרונים.

לסיום נקבל בברכה את רכות הקהילה החדשה, נעמה דיאמנט, שכתבה מספר מילות היכרות, ונאחל לה בהצלחה בתפקיד החדש.

כתמיד, נשמח לשמוע הארות, הערות ורעיונות בכתובת המייל: yarchon@r-tzurim.co.il קריאה נעימה.

צוות העלון: הרב מרדכי ורדי, טל נוימן, דוד קרנץ, מיכל הרשקופ, יהודה גייסון, ברק שבות, ליטל רון, רינת לוי, יעקב דרורי-רנבאום (עריכת לשון), כנה שכטר (עימוד וגרפיקה), אסנת ניר ונעמה דיטור.

כתמי אור / דליה רביקוביץ

וּבַחֲמֵר הַזֶּה הָאֶפֶל נִטְבְּעוּ כְּתָמִים שֶׁל אֹר
וְלֹא נִשְׁמַע בָּהֶם קוֹל וְרִחַשׁ בָּם לֹא יַעֲבֹר
וְהֵם כְּמוֹ שֶׁמֶן הַמֹּר נִגְרִים וְזוֹלָפִים מִן הַפֶּךְ.

וְהֵם נִגְרִים כְּכִשְׂמִים וְרֶכֶה וְשִׁלּוֹה תִּנּוּעֶתָם
וּבַחֲמֵר הַזֶּה הָאֶפֶל הֵם נְקוּיִם לְמַפּוֹעַ קֶטֶן
וְיֵשׁ בָּהֶם חֵן וְחִמּוּדָה שְׂגוּאִים וְעוֹבְרִים עַל גְּדוּתָם.

וּבַחֲמֵר הַזֶּה הָאֶפֶל נִבְעָה מִכְרָה שֶׁל זָהָב
וְהַחֲמֵר הַזֶּה הָאֶפֶל מְגַלֶּה אֶת מַעֲמָקָיו
וְיֵשׁ אֲהָבָה עֲנָגָה בֵּין הָאֶפֶל לְבֵין הַזָּהָב.

וְהֵם חֲבוּקִים וְשִׁלּוּיִם וְאֵין בָּהֶם קוֹל וּמִשָּׁב
וְהָאֹר מְנַטֵּף וְנוֹשֵׁק אֶת הַחֲמֵר הַזֶּה בְּשִׁפְתָיו
וְהָאֶפֶל הוֹפֵךְ אֶת גּוֹפּוֹ כְּבָאֵר לְכַתְמֵי הַזָּהָב.

בַּחֲמֵר הַזֶּה הָאֶפֶל נִטְבְּעוּ כְּתָמִים שֶׁל אֹר
וְלֹא נִשְׁמַע בָּהֶם קוֹל וְרִחַשׁ בָּם לֹא יַעֲבֹר
וְהֵם כְּמוֹ שֶׁמֶן הַמֹּר נִגְרִים וְזוֹלָפִים מִן הַפֶּךְ.

בעיקר מוזיקה. אלישע מתבקש לנבואה ואומר "ועתה קחו לי מנגן! והיה כנגן המנגן ותהי עליו יד ה'". ויאמר כה אמר ה'...". אני הייתי שמח מאוד לשמוע את המוזיקה שגרמה לאלישע לפתוח את שערי הנבואה. אבל המוזיקה איננה השמחה עצמה, היא מאפשרת את הכניסה למצב התודעתי שבו אני שלם עם עצמי. מתרומם מעל העקיצות של המציאות הדוקרת, ומתחבר אל המקום שבו אני פשוט קיים ושמח להיות חלק מהסיפור של בריאת העולם והמסע לתיוקן שגם אם יאריך בסוף יגיע. והאמון המוחלט שאני בטוב. בלי ציניות ובלי מרידות שנראית כמו פיכחות. רק שמחה פשוטה. בעידן של היום – עם כל הציניות והלשונות המושחזים והדוקרים מעל לכל במה – השמחה היא אתגר.

שמחה ובידור. שמחה ובידור הם שני שכנים, אבל למרות שהם דומים הם שונים. הדמיון ביניהם הוא בחיך המתפשט על הפנים. בהרחבת הנפש. אבל הבידור מקורו בחוץ והשמחה מקורה בפנים הנפש. להתבדר זה קל מאוד – יש אנשים שיודעים ללחוץ על הכפתורים שגורמים לנו לצחוק. וזו מלאכה חשובה ומבוקשת. יש כאלה שיודעים גם להכניס את האנרגיה הזו לתוך קבצי וידאו ולא רק במופע חי. היום חומרי הבידור זמינים מאוד. אבל השמחה היא קשה יותר להשגה. היא דורשת להיכנס למצב רוחני. חז"ל אמרו שאין הנבואה שורה אלא מתוך שמחה. המצב התודעתי של שמחה הכרחי כדי לפתוח את הערוץ הגבוה ביותר של ההתגלות העליונה. גם השמחה נזקקת לפעמים לטריגר.



המגירה

יפעת מור

ישראל שלי

יִשְׂרָאֵל שְׁלִי הַיְּפָה, הַקָּשָׁה
לֹא מְרִבָּה לְחַיֵּךְ
חֶסֶת תִּקְוָה
שׁוֹכַחַת אֶת אֶרֶץ, מוֹלֶדֶת וּבֵית אָבִיךָ
מְמַהֶרֶת לְלַקֵּט מִכָּל מָה שֶׁמִּסְבִּיב
יִשְׂרָאֵל שְׁלִי
בְּשָׂדֶה, בְּנֵמֶל
בְּמִשְׁרָד, בְּמִפְעֵל
בְּבִסִּס, בְּשִׁכּוֹן, בְּקִבּוּץ
בְּתוֹךְ הַחוּמוֹת וּבְחוּץ
חֶסֶת נִימוּסִים, מְלֵאֵת מְגִנּוֹת
צִפּוֹר הַמְּדַבֵּר, פֶּרֶחַ חוֹלוֹת
נֶעֱרָה מִתְמַרְדֵּת יוֹצֵאת לְרֹחוֹב
יְהוֹם שֶׁנִּפְּלַל לְעֶפֶר
הַסְדוּר עֲדִין בְּתִיק נִשְׁאָר
יִשְׂרָאֵל שְׁלִי
הַצֵּמָה נִשְׁאָרָה לָהּ עַל הַפֶּתַח
וְהַפֶּתַח אָבֵד
מְלַקֵּט קוֹצִים בְּשָׂדֶה פְּרָחִים
אֲנִי רוֹצֶה לְחַבֵּק אוֹתָהּ
וְהִיא תוֹקֵעַת בִּי חֲצִים
יִשְׂרָאֵל שְׁלִי
אֶהוּבָה
שֶׁכַּחַת שְׂאֵת הַיְלָדָה הַכִּי טוֹבָה?

בשמחות



בת מצווה:

● למעין שילה לרגל בת המצווה, לאם רעיה ולכל המשפחה.

לידות:

- לאחינעם וידעיה מינץ להולדת הבן יחיעם ברוך
- לאלונה ומורדי שבט להולדת הנכד, אמיתי דוד, בן לנעם והדס שבט.
- לרמי ינאי להולדת הנכדה.

נישואין:

- לאופק טבול לרגל אירוסיה עם עמיחי קרוקבר, להורים ראובן ורחל ולסבתא דודי אללוף.

- למרגלית דיטור עם צאתה לפנסיה.

- לנגה חדר על זכייתה במקום הראשון בתחרות כתיבת מאמרי הגות תורניים.

- ליוני סקמסקי על קבלת מצטיין המשרד לביטחון פנים על פעילותו ביחידת החילוף עציון.

- למורדי שבט לרגל יום הולדתו השישים.

- ברכות לאורי שכטר עם מינויו לסגן ראש המועצה.

חברים שלום!

כפי שחנה מדווחת במסירות, ותודה לה', השנה אנחנו מתברכים בינתיים בכמות גשם יפה. עד לכתבת מאמר זה, נמדדו בראש צורים 298.7 מ"מ שהם 91% מהממוצע הרב שנתי לסוף ינואר. בגוש ובארץ בכלל אנחנו עדים לחסדי ה' ומתברכים בכמויות גשם שלא ראינו במשך יותר מחמש שנים, שנות בצורת. בעזרת ה' נמשיך את התפילות והקב"ה ימשיך לתת לנו ברכה. רציתי בכמה מילים לדווח איך הגשם משפיע על ענפי החקלאות שלנו; במטעים, בהר, בגד"ש באזור קדמה ולכיש וכן ברפת.

מטע:

במטעי הדובדבן ובכרמים הגשם נספג באדמה לטובת העצים. עם הגשם ביחד הדובדבן מקבל כמות נדרשת של מנות קור. עד עכשיו היו מספר מנות קור מעל הממוצע לתאריך זה. עצי הדובדבן צריכים כמות מסוימת של קור בחורף כדי שייתנו פרי בקיץ. מנות קור נמדדות לפי ימים שהצטברו בטמפרטורות מינימום, וימים חמים מפחיתים ממנות הקור. לפני שנה לא היו מספיק מנות קור ולכן יכול הדובדבנים היה פחות מחצי מהממוצע. השנה החורף התחיל חם יחסית, וחלק מהעצים - במיוחד זן הכיוס החמוץ - יצאו מתרדמה והתחילו לפרוח. כמובן שזה לא טוב, ואנו מקווים שמנות הקור הרבות שהתקבלו לאחרונה ישפיעו לטובה. גם בכרמים החורף הקר טוב לעצים. אם הגשם יימשך וייספג באדמה אז תהיה אפשרות להתחיל בהשקיה מאוחר יותר ולהפחית את כמות המים הנדרשת.

רפת:

ברפת הגשם הוא אתגר. הפרות נהנות מהקור עד רמה מסוימת, וסובלות יותר מחום הקיץ. בסככות הישנות שלנו יש חצר קיץ לא מקורה כדי שבילילות הקיץ אפשר יהיה לצאת החוצה לאוויר הצח, אבל בחורף אסור לפרות להיות בחוץ לפי כללי איכות הסביבה בשל החשש שהפרשות הפרות יישטפו בגשם למי התהום. כתוצאה מסגירת חצרות הקיץ יש לפרות פחות שטח מחיה, וכן הזבל מרוכז בשטח קטן יותר. הסככות כולן פתוחות, ולכן הגשם נכנס פנימה ומרטיב את הזבל שגורם לדלקות

ובעיות בריאות אצל הפרות. בדרך כלל ההתמודדות לא פשוטה, ובחורף מרכיבים תריסים בסככות כדי לצמצם את כניסת הגשם ומוציאים זבל לעיתים קרובות יותר וכו'... השנה הטיפול קשה יותר בגלל תוספת הגשם, וכן בגלל קריסת סככה ברפת א שהפחיתה את מקומות המחיה של הפרות. צוות הרפת עובד קשה לעמוד באתגרים.

גד"ש:

הגד"ש הוא שותפות של ראש צורים, כפר עציון ומגדל עוז, וכולל כ-15 אלף דונם, כאשר כחצי מהם הן אדמות בעל, כלומר שאין בהן השקיה ורק גשמים שהקב"ה נותן הם שמגדלים את הצמחים. ברוב שטחי הבעל זורעים חיטה וקצת קטניות. בשטחים המושקים שנקראים שלחין יש מטעי שקדים וזיתים, וכן גידולי קטניות, חיטה, תירס, חומס ועוד. השנה ירדו בינתיים 300-380 מ"מ באזורים השונים, שזה יותר מהממוצע הרגיל לזמן זה. בשטחי הבעל רוב השטחים נזרעו לפני הגשמים הגדולים, והיתר נזרעו בין גשם לגשם. עכשיו הכול זרוע ונהנה מאדמה רטובה שטובה לגידול. בעזרת ה' הגשם ימשיך והגידול ימשיך. אם יש עצירות קצרות בגשם יש מספיק מים באדמה, אבל אם יש עצירות גדולות זה פוגע בהתפתחות הצמח. בשטחי השלחין, על אף האפשרות להשקיה, צריך גם גשם. ההשקיה אמורה להיות השלמה לגשם ולא במקומו. אין לנו מספיק מים להשקות שטחים אלו בלי גשם. עד עתה זרענו:

- חיטה לתחמיץ שלא נזקקה כלל להשקיית עזר.
- חיטה לגרעינים.
- תלתן לשחת ולזרעים.
- חמצה - בעל ושלחין.

הגשמים מיטיבים עם הגידולים. בחלק משדות החיטה נשטף החנקן בשל הגשמים הרבים, ושם ניתנה תוספת דשן להחזר החנקן. גם למטעי השקד דרושות מנות קור (הרבה פחות מהדובדבן, ולכן דובדבן אי אפשר לגדל בשפלה), והקור בשלושת השבועות האחרונים היטיב עם השקד והעלה את הפוטנציאל ליבול גבוה.

אנחנו מודים לקב"ה על כל הטוב שהוא נותן לנו ומתפללים להמשך הגשם.
חג ט"ו בשבט שמח!!!



לפני שלוש שנים ב' באדר א' התשע"ו (16/2/19), אבי - אליעזר ברנט ז"ל, נפטר בעקבות גידול סרטני במוח מסוג GBM. בן שישים בלבד היה במוותו. צעיר מכדי להיפרד מן העולם ומאיתנו, וכנראה כמו שהזמר דון מקליין תיאר בשירו "וינסט", שאימי ציטטה באחד מההספרים שלה: "The world was never meant for one as beautiful as you". אין די מילים לתאר כמה אבי היה בן אדם יחיד במינו, אישיות מדהימה ונשמה גדולה. עבורי ועבור המשפחה שלנו הוא היה עולם ומלואו, ואני בטוחה שהוא השאיר את חותמו גם על הסוככים

אותו. אבי לא היה אישיות מוכרת אלא אדם פשוט, אך כל מי שזכה להכירו הבין כמה גדול היה. הסיפור של אבי החל אלפי קילומטרים הרחק מראש צורים, הקיבוץ שכה אהב לגור בו, ב-1955 בעיר לונג ביץ' בקליפורניה. אבי, שנולד בשם לי רוברט ברנט ובהמשך אימץ את שמו העברי - אליעזר, היה בן בכור לשני הורים מקסימים שנולדו אף הם בארה"ב. אומנם משפחתו הייתה יהודית, אך לא הייתה לזה משמעות רבה במיוחד.

תהליך חזרתו בתשובה התחיל בהיותו סטודנט באוניברסיטה. כאדם סקרן מטבעו ובעל נפש עמוקה, הוא החל להתעניין בלימודי דתות ונכנס לקורסים רבים על דתות שונות, אולם שום דת לא הייתה הגיונית בעיניו עד שלמד על היהדות. מאז הזיקה היהודית גדלה והוא החליט לחזור בתשובה ולשהות תקופה בארץ ישראל. הוא הגיע לישראל דרך הסוכנות היהודית, שם שכנעו אותו להתגורר דווקא בקיבוץ חילוני, וכך הגיע לקיבוץ צובה. תקופתו הראשונה בארץ לא הייתה פשוטה בכלל; הוא התקשה בלימוד השפה העברית, בהתמודדות עם המנטליות הישראלית ובמציאת מענה מבחינה דתית. לאחר שחגג את ליל הסדר בקיבוץ, שם לשולחן החג הגישו לחם עם מצות ביחד, החליט לעזוב ולעבור לקיבוץ דתי בצפון. אולם שם, למרות שמצא מענה לפן הדתי, הוא נתקל ביחס מחפיר לעולים חדשים ולכן החליט שגם זה לא מקומו. לפני שחזר לארה"ב להמשיך בלימודיו באוניברסיטה הוא הגיע לירושלים ופגש אדם יקר בשם הרב ברובנדר. את אותו רב הוא פגש שוב במקרה כאשר חזר לארה"ב, והוא שיכנע אותו סופית לעשות עלייה לישראל למרות שלא סיים את לימודיו ולא היה מבוסס כלכלית. וכך

אבי עלה לישראל, לירושלים, לשיבתו של הרב ברובנדר, שם לא רק שלראשונה הוא מצא את מקומו מבחינה דתית וחברתית, הוא גם זכה למצוא שם כבר בימיו הראשונים את אהבת חייו - אימי ג'ודי, שאף היא עלתה לארץ זמן קצר לפני כן מקליפורניה ועברה שם כמזכירה. סיפור האהבה של הוריי מוכר מאוד לרבים מכם, בעיקר בזכות העובדה שהם יצאו רק 12 ימים לפני שאבי הציע לה נישואים. כך הוא תמיד היה - החלטי ומעשי, וכשהוא ידע מה הוא רוצה הוא לא היסס לפעול. בשנים הראשונות לנישואיהם הם הספיקו לגור בירושלים, שם אחי הבכור יוסף נולד,

ובאלעזר (שהיה בעבר מושב שיתופי שבו אחוז גדול של עולים מארה"ב, ושם הכירו את חבריהם פול וגילה סאק), שם שתי אחיותיי הגדולות שולמית ועדינה נולדו, ואבי עבד בחקלאות - במטעים. אבי האמין באורך חיים שיתופי ושווינוני ואהב מאוד לגור שם, אך בשנת '87 לאחר שהמושב השיתופי "התפרק" ונעשה יישוב כפי שהוא היום, הם עברו לקיבוץ ראש צורים שבו אני נולדתי מספר חודשים לאחר מכן, ובהמשך גם אחי הקטן אליהו. לאורך השנים בקיבוץ אבי חווה קשיים שונים בהתאקלמות במקום, אך בסך הכול הוא נהנה מאוד לגור כאן, וזכור לי שפעם אמר שהתקופה שבה היינו ילדים קטנים הייתה התקופה הטובה ביותר בחייו. במהלך שנותיו בקיבוץ הוא עבד בעבודות שונות - ביניהן במטבח, במכבסה, במטע וברפת. העבודה במטעים הייתה האהובה עליו, אך בגלל שסבל מאלרגיות בסביבת העצים הוא לא יכול להמשיך לעבוד שם. כאשר הקיבוץ הופרט אבי עבד ברפת, ושם נשאר לעבוד עד גילוי המחלה, כשנה לפני שנפטר. העבודה ברפת הייתה פיזית וקשה, ובטח שנעשתה מאתגרת יותר עם השנים כאשר כבר לא היה צעיר כמו פעם, אך אבי הקפיד לאורך כל השנים לעבוד קשה, בהתאם למוסר העבודה הגבוה שהיה לו, ונתן 100% מעצמו בכל דבר. הוא היה מתעורר מוקדם בכל יום, הולך להתפלל במניין של שש ויוצא לעבודה, לא משנה מה היה מזג האוויר. אני זוכרת שבחורף כשהייתי מתפללת שירד שלג היה לי קשה מבחינה מצפונית, כי ריחמתי על אבי שייאלץ לצאת לעבוד בקור המקפיא. לכן התפשרתי וקיוויתי שהשלג ירד בשבת, וכך כולנו נהיה שמחים.

אנשים שונים שעבדו לצידו זוכרים אותו כאדם שמח

וחברותי. תמיד מספרים על הצחוקים שהיו איתו, את שיחות הנפש שעשו עימו, את המוסיקה שהיה משמיע להם ואת הסלט המושקע שהיה מכין לכולם בכל בוקר. הוא עבד עם הרבה אנשים שונים; צעירים ומבוגרים, דתיים וחילונים, ישראלים, ערבים ותיאילנדים, ועם כולם הוא נהג בדרך ארץ ובכבוד רב. אבי ידע להסתדר טוב עם אנשים, ורכילות אף פעם לא עניינה אותו.

לאבי היו עוד הרבה תכונות אופי מדהימות ומעוררות השראה. הוא היה אדם מצחיק ושנון, ולמרות שלא תמיד כל הישראלים הבינו את חוש ההומור שלו, מי שכן למד להכירו ידע להעריך אותו מאוד ולצחוק יחד איתו.

נוסף על כך, אבי היה מוזיקאי מחונן מגיל צעיר, שלימד את עצמו לנגן על כלים שונים – גיטרות על סוגיהן, פסנתר, חליל, נבל, מפוחית ועוד, ובכלל היה בעל ידע רב בתחום. לאורך השנים הוא היה כותב ומלחין שירים באנגלית, ובהמשך גם בעברית. הקול שלו היה רך ונעים, והיו אומרים לו רבות שהוא מזכיר את הצמד "סיימון וגרפונקל", מחמאה שפחות אהב לקבל. יש לי זיכרונות רבים בתור ילדה, שהוא היה מנגן לנו בגיטרה בגן כאשר היה עושה תורנות השכמה, וגם בבית לפעמים כשהיינו חולים או לפני השינה. למזלנו אנו יכולים להמשיך להקשיב לו שר ומנגן בדיסקים ובקלטות שהוציא במהלך השנים. אומנם אבי לא סיים את התואר האקדמי באוניברסיטה, אך לדעתי היה האדם הכי חכם שפגשתי עד כה בחיי. הייתה לו חוכמת חיים אדירה והבנה גדולה של המציאות. נוסף על כך, הוא היה בעל ידע כללי רב, והיה מסוגל לשבת שעות מול המחשב ולקרוא ערכים בוויקיפדיה על נושאים שונים שעניינו אותו. היה לו זיכרון מטורף והוא זכר את כל הידע שספג וצבר, כך שיכולתי לשאול אותו על כל נושא ובכל פעם הייתי נדהמת מכמות הידע שהיה לו והמסקנות האישיות שהסיק בכל נושא.

אבי היה אדם רוחני ועמוק מאוד, והדת הייתה מרכיב משמעותי מאוד בחייו. הוא ויתר על הרכה בשביל להגשים את חלומו להיות אדם דתי בארץ ישראל. בתחילת דרכו בארץ שאף להמשיך לעשות הסמכה לרבנות אך כאשר בנה משפחה הבין שעליו קודם לדאוג לפרנסתה. תורה ועבודה היו דרכו, ולכן הוא נהג ללמוד תורה רק בזמנו הפנוי. איכשהו הספיק להשלים פערים רבים בידע הדתי שלו, למרות הקושי בשפה והעובדה שהתחיל ללמוד רק באמצע שנות העשרים לחייו. אבי היה אדם פשוט במובן הכי טוב של המילה. הוא חי בפשטות, הסתפק במועט והדברים הגשמיים פחות עניינו אותו. עם זאת ידע להעריך את הדברים הקטנים כמו יין משובח, סרט מעניין או מוסיקה טובה.

אבי היה אדם אופטימי, מאמין, שמח, ולא נהג להתלונן. הוא היה אדם ישר כסרגל ומוסרי ברמה גבוהה מאוד. הוא היה עבורי מחנך ומורה דרך ולמדתי ממנו כל כך הרבה.

אבי היה אדם סבלני וקשוב מאוד, והרבה אנשים נהנו לשבת ולדבר איתו ארוכות. הוא היה מתעניין באדם שניצב מולו, ונתן לו תחושה שהוא אדם חשוב ששווה להקשיב לו. אחד הדברים שכל כך חסרים לי כיום זה השיחות שהיו לי איתו.

ידעתי תמיד שהוא מקשיב לכל מילה שאמרתי והוא תמיד ידע לענות ולומר את הדברים הנכונים.

אבי היה איש משפחה לכל דבר. המשפחה תמיד הייתה עבורו בעדיפות הראשונה, והנוכחות והמעורבות שלו הייתה משמעותית בחיי היומיום שלנו – הוא התעניין במעשינו והיה שם בשבילנו תמיד. בילדותנו הוא היה לעיתים קשוח, אך היה ברור לנו שזה נעשה ממקום של דאגה שנהיה האנשים הכי טובים שאפשר, ועם זה גם העניק לנו המון אהבה. הוא עבד קשה כדי לפרנס אותנו, ולאחר שחזר מיום עבודה מפרך הוא לא נהג להתבטל, אלא היה מבשל לנו ארוחת ערב חמה, עוזר לטפל במשק הבית ומסייע לנו בדברים שונים. נוסף על כך, הוא היה בן מסור להוריו, ולמרות המרחק שלא אפשר לו לבקרם הרבה ולסייע להם, הוא נהג לדבר איתם מספר פעמים בשבוע ודאג לשמור איתם על קשר הדוק.

אבי היה בסך הכול בן אדם בריא שהקפיד לשמור על עצמו ולרוץ לעיתים תכופות סביב שביל הביטחון בקיבוץ, ומחלתו התפרצה כרעם ביום בהיר. מעולם לא חשבנו שהוא ייפרד מאיתנו כל כך מהר, ציפינו שהוא ימשיך להיות שם בשבילנו עוד שנים רבות.

בימים הראשונים למחלתו, כאשר עוד היה מאושפז בבית החולים, לקח לו זמן לעכל את העניין, והדבר שהכי הקשה עליו היה הצער שייגרם להוריו. הוא גם לא רצה שאנחנו נצטרך לדאוג לו ולטפל בו בשום שלב, כי המחשבה שהוא יהיה נטל על אנשים אחרים הייתה לו קשה מנשוא. במשך השנה שבה חלה הוא הפסיק לעבוד ונשאר בבית, והייתה זו תקופה עם המון עליות ומורדות. אך הוא נשאר אציל נפש, חזק ומקסים כפי שתמיד היה – הוא לא התלונן ולא הראה שום פחד ממה שעלול לקרות לו. הוא הסכים ללכת לטיפולים שונים ולא נעיימים, כדי שיוכל להישאר כמה שיותר בשבילנו. אני אסירת תודה על כך שבשנה הזו גרתי בקיבוץ לידו ויכולתי לראות אותו כמעט בכל יום.

ההתדרדרות במצבו הייתה דרסטית ומהירה, ובשבועיים האחרונים לחייו הוא כבר לא היה עצמאי והזדקק לעזרה. נוסף על כך, לא ידענו עד כמה הוא נשאר צלול מכיוון שהתקשה לדבר. השינוי המהיר במצבו לא אפשר לנו להיערך מראש ולא נותרה לנו ברירה אלא לאשפזו בהוספיס בהר הצופים, ולאחר כארבעה ימים שבהם היה ללא הכרה – הוא נפטר. באותו היום שהעברנו אותו להוספיס, אביו היקר נפטר אף הוא בארה"ב ממחלת כליות בדיוק באותה השעה שבה נפטר אבי. אבי וסבי לא היו מודעים אחד למצב של השני, אך אנו מאמינים שהם זכו במהרה להיפגש ולהיות יחד בעולם הבא. בתקופה האחרונה לחייו קיבלנו כל כך הרבה תמיכה ועזרה מאנשים שונים בקיבוץ, ונדהמנו בכל פעם מחדש מהאכפתיות שיש לקהילה הזאת. אני רוצה לנצל את ההזדמנות ולהודות שוב לכל האנשים המדהימים שהיו שם בשביל אבי, וממשיכים להיות שם בשביל אימי גם היום. מאז שנפטר אבי, שני אחיי התחתנו ונולדו לו שלוש נכדות שאותן לא הספיק לפגוש. בתה של עדינה נקראת שיי-לי על שם שמו הקודם – לי, ובתי נקראת אביה לזכרו. יהי זכרו ברוך!

האזכרה של אליעזר ברנט תיערך
בי' באדר א' ביום שישי.
עלייה לקבר בבית העלמין בכפר עציון בשעה 10.00
ולאחר מכן ארוחה קלה בבית משפחת ברנט.



נעמה דיאמנט

דבר רכזת הקהילה

תפיסתי היא שרכזת הקהילה היא כפשוטו - מרכזת את כל תחומי החברה והקהילה וכל מה שקשור בהם.

אני לא תופסת את עצמי ואת תפקידי כרכזת תרבות, אלא מתייחסת לתחום רחב יותר שכולל בתוכו את כל העניינים החברתיים הקיימים ואת אלה שנרצה לייצר ביחד.

כמובן שהכול תלוי בקשר שלי איתכם, אני מאמינה מאוד בעבודה מהשטח ולא בהנחיות של אנשי מקצוע. חשוב לי להיות בשיח איתכם כדי לדייק



קהילת ראש צורים שלום וברכה, נעים מאוד!

שמי נעמה דיאמנט.

אני נשואה לאיציק דיאמנט ואנחנו הורים לשלוש בנות - אורי, גוני ויערה.

אנחנו גרים בכפר אלדר (מזרח הגוש) כחמש שנים וחצי.

אני בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה, תעודת הוראה בחינוך מיוחד ובוגרת קורס סטיילינג בשנקר.

עברתי כשמונה שנים עם ילדים בעלי לקויות תקשורת, ולאחר לידת בתי הקטנה החלטתי

לעשות שינוי ולעבוד בעיקר עם מבוגרים, ולהתמקד בתחומי חברה וקהילה.

החלפתי את רכזת הקהילה בתקוע כשהייתה בחופשת לידה במשך כשבוע חודשים

ונהניתי מאוד מהתפקיד. הוא נתן לי סיפוק אדיר, וחשתי שזה תפקיד שמאפשר לי להביא את עצמי ואת היכולות שלי בצורה מיטבית.

כיום אני בהקמה של עסק משלי - סטיילינג לנשים ונערות, ונוסף על כך - לפני כשבועיים נכנסתי לתפקיד רכזת קהילה בחצי משרה כאן בראש צורים.

אני נרגשת מההזדמנות שניתנה לי, ומחכה כבר להיכרות עם כולכם - שמעתי המון מחמאות על המקום ועל האנשים כאן. מהרגע שנכנסתי לתפקיד אני עובדת במרץ על כתיבת תוכנית שנתית, שכן היינו אמורים להגיש כזו לפני חודש. אז אנחנו קצת במרוץ נגד הזמן אבל אני מקווה להגיש אותה עד לתחילת השבוע הבא.

לאחר שאסיים את כתיבת התוכנית, בכוונתי להשקיע את מרב הזמן בהיכרות עם הוועדות

והצוותים הישוביים, ולהכיר לאט לאט את כולכם ואת המקום - את כל הצרכים, הרצונות והחלומות.

את התוכן שלי מולכם.

בהקשר זה פרסמתי בפורום שאלון חשוב שאשמח שכל משפחה תמלא בהקדם הקרוב ממש.

זה ייתן לי אינדיקציה בנוגע לצרכים והרצונות, וגם יסייע לי מאוד בעבודת המיפוי לקראת התוכנית השנתית.

ימי ושעות העבודה שלי הם:

ראשון - 14:00-09:00

רביעי - 19:00-09:00

חמישי - 14:00-09:00

המייל שלי הוא: kehila.roshtzurim@gmail.com

מספר הפלאפון שלי הוא: 0545440067

אשמח מאוד לפגוש את כולכם בקרוב.

אשמח שתפנו אליי בכל מה שצריך ושאתם רוצים, ואשתדל לעשות את המרב כדי לסייע.

מברכת אותנו בברכת הדרך ובהצלחה רבה ושיתוף פעולה פורה.

בברכה רבה,

נעמה דיאמנט

רכזת תחום קהילה



הפעם במדור הנוסטלגיה החלטתי לחטט קצת בארכיון ולמצוא קטעים מעיתוני העבר. אז קדימה, עלו איתי על מכונת הזמן, תרגישו ידידי שיש דברים שאינם משתנים – רק התפאורה משתנה, ובמבט לאחור את הכול אפשר לקחת בחיוך ובקריצה, ולשיר יחד: "היו זמנים..."

אז אנא התחשבו בחבריכם ואל נא תקחו עיתונים ללא תיאום מוקדם... כי בסוף אסיק מסקנות.

מתוך גיליון משנת 1982:

או טו טו חודש אדר ואנו מצווים להרבות בשמחה, וכי יש שמחה גדולה יותר מהכנות לפסח? תרומתנו לעניין – ליל הסדר. הוחלט בוועדה המאוחדת לקיים השנה סדרים קטנים ולא סדר אחד מרכזי. מיד לאחר חג הפורים אנו נעבור בין החברים לסייע להתארגנות ולנסות לדאוג שאף אחד לא יקופח. במידה שיהיה מספר גדול של משפחות שירצו לקיים סדר ביחד כמובן שלא נמנע מהם את הדבר. אנו מודיעים על כך כבר עכשיו משתי סיבות: א. כדי שחברים יוכלו להתחיל להתארגן בעצמם. ב. אנו לא מתכוונים להביא את הנושא לאספה. הטיפול של הוועדה בעניין יתחיל לאחר פורים.

ואסיים בקטע נחמד המראה את רוח ההתנדבות, **משנת 1985:**

לכבוד קיבוץ ראש צורים
שלום רב,

בשם העולים מאתיופיה במרכז קליטה מבשרת ציון, ברצוננו להביע את הערכתנו להתנדבותכם ולעזרה שהגשתם לעולים אלו. תרומתכם הייתה הולמת, מתאימה לצורכיהם ונדיבה.

אנו בטוחים כי גם אם נשכרתם מנדיבותכם, שכרם בכך שהשתתפתם ועזרתם בתהליך הקליטה של עולים אלה. תודה רבה. הנהלת מרכז הקליטה מבשרת ציון.

מתוך גיליון משנת 1975, חודש מרץ, אפשר לשים לב למצוקת החימום הידועה בהר הקר שלנו והחלוקה המגדרית בין המינים (בימינו אוי לו לסדרן העבודה אשר יחליט כי על החברות מוטלת תורנות ניקיון שירותים):

1. כדי לחסוך קצת בהוצאות חימום קיצרנו במקצת את שעות ההסקה.

כמו כן אנחנו מבקשים שלא להשתמש בתנור חשמל מלבד אימהות המאכילות בלילה.

2. הוחלט להעביר את הנגרייה לבניין חד"א הישן.

3. תספורת: בחורות המסתפרות בעיר יזוכו על 60 ל"י אחת לחודש וחצי.

4. בחורות שקשה להן לעשות שבוע שלם שירותים או/ו תורנות ערב, לא תצטרכנה לבקש טובות מבחורות אחרות להתחלק איתן בשבוע, סדרן העבודה יסדר את השילוב. בכל מקרה, שירותים תעשה הבחורה שלושה ימים רצוף ולא יום כן יום לא.

5. ננסה להנהיג מחדש את נושא תורנית אחראית בחד"א-מטבח. תורנית זו תעשה תורנות אחת לארבע שבתות ולא אחת לשניים.

6. אנו מזכירים לכל ציבור החברים להוריד את כל הכלים לאחר הארוחה, להניחם במגשים הירוקים בתוך מכונת השטיפה ולא בשום מקום אחר.

לעם הכפר...

קריאה על חשבון הציבור לא תתרום לריבוי עיתונים במועדון. העיתונים אינם ליחיד סגולה וזריזי ידיים... אני משתדלת שכל המעוניין יוכל לקרוא, לכן יש מספר עותקים מעיתונים פופולריים, אולם העלמם החוזר ונשנה, למרות כל ההודעות, גורם לי עוגמת נפש, אוזלת יד וכעס נוראי.

חברים יקרים, אם הקטעים האלה מזכירים לכם משהו ויש למי מכם זיכרונות להוסיף לנו, אשמח שתפנו אלינו ובכך נוכל להעשיר את מדור הנוסטלגיה.



השמחה

"משנכנס אדר מרבין בשמחה" אמרו לנו חז"ל במסכת תענית, אך לא אמרו מהי בדיוק אותה שמחה ואיך ניתן להרבות בה. האם שמחה היא אושר? האם שמחה היא צחוק? האם שמחה היא משהו רגעי וחולף או תחושה שמחזיקה לאורך זמן? האם ניתן בכלל להשיג את השמחה בדרך אקטיבית או שהיא דבר שמגיע מעצמו מבלי מאמץ? פנינו למספר אנשים לברר איתם מהי עבורם השמחה וכיצד הם מצליחים לקיים את אמרת חז"ל.

עדינה הרשברג

מהי בעבורי שמחה?

אני חשה באושר רב כאשר אני רואה תינוקות וילדים קטנים. לפעמים כשאני בבית אני שומעת את קולותיהם של שלומי ויפעת עם ילדי הגן שלהם, ואני רצה החוצה לדאותם. והשנה ברוך ה' יש לי נכד מתוק בקבוצה וזה מוסיף אפילו יותר שמחה. אין כמו הטוהר, התמימות והמתקנות של ילדים קטנים!

וכמובן שכשנכדיי מגיעים לביקור, מתקיימת האמרה "ילדים זה שמחה".

יש לי הרבה שמחה ונחת יהודית כשאני רואה את ילדיי לומדים תורה ונותנים דברי תורה או כשהם שרים שירי שבת, נראה שכמעט בכל שבת יש ניגון או פיוט חדש שמוסיף הארה מיוחדת לשבת.

דברים גשמיים, אומנם מהנים, אך הם לא מוליכים אותי לשמחה אמיתית. אולי יש שמחה בכגד חדש, אבל עם הזמן ההרגשה מתפוגגת. שמחה אמיתית באה מערכים יהודיים נצחיים כמו לימוד תורה וקיום מצוות.

לכל שם עברי יש פסוק בתנ"ך שמתחיל באות הראשונה של השם ומסיים באות האחרונה של השם. השם שלי מתחיל בעי"ן ומסתיים בה"א. אחד מהפסוקים "שלי" הוא "עבדו את השם בשמחה" (זה היה הפסוק על ההזמנה שלנו לחתונה). אני מנסה לקיים את זה, למרות שלעיתים המשימה מאתגרת.

השמחה האמיתית ביותר קורית כאשר גורמים לאדם אחר לשמוח, ובכך שמעלים אותו מהעצבות שלו זה מעלה גם אותנו לאושר גדול. ובעזרת ה' אני מקווה שפה בקהילתנו הנחמדה תהיה תמיד אווירה של שמחה וקדושה שתבוא לידי ביטוי גם בבית הכנסת בתפילות של שמחה והתרוממות רוח.

אני מאחלת לכל אחד שהוא יחווה שמחה אמיתית ושהוא יזכה לשמח אנשים רבים.

דרורית שפירא

"אלה דברים שאותי משמחים"

(רשימה חלקית בסדר אקראי)

IROBOT שחוזר במכל מלא.

עוגת גבינה ורגע של קפה.

סלט מושקע שיהודה מכין לי בבוקר.

אסתטיקה של אתרי בנייה (תתפלאו כמה משמח יכול להיות ארון חשמל שמסודר יפה או שורת בלוקים ישרה).

לבקר בבתי לקוחות ולראות את הבית מתפקד ומלא חיים.

שכל ישר של אמא, וורט טוב של אבא, וזכות אבות' שמלווה את חיי.

חמש אחיות ושני אחים - מקור לרעש, כאב ראש ושמחה עצומה.

להיזכר בסבתא שלי.

שיחה טובה עם חברות.

להיות מוקפת כאן בר"צ בגיסות אהובות.

לגור בקרבת אנשים שמהווים השראה.

לגדל את ילדינו עם חברים טובים שנפשנו בנפשם קשורה.

לחזור ממסע קניות עם מלא שקיות.

לטייל בעולם.

לחזור הביתה.

להגיע להדלקת נרות שבת בדיוק בזמן (ואם גם בנחת אז בכלל...).

סיום מסכת של יהודה.

לראות את ילדינו עולים עלינו בחוכמה, במעשים, ביופי ובכישרון. ובכלל להתפעל מהדור הבא.

למצוא פתרון פשוט לבעיה מורכבת.

לגלות שבמאמץ קטן עשיתי משהו גדול עבור מישהו אחר.

לעצור. להתבונן. לנשום.

ומעל הכול - מה שמוסיף שמחה לחיי - אלה הרגעים שבהם אני נזכרת לפנות לה מקום...

בעקבות השמחה

כשנתבקשתי לכתוב על חוויותי ומחשבותיי בנושא השמחה, גיליתי שוב עד כמה השמחה היא עניין רציני... ואתחיל בילדותי. נראה לי כי בית הוריי הוא שעיצב את יחסי הראשוני לשמחה ולמקומה המשמעותי בחיי. רובכם מכירים את הוריי היקרים, שלמה ושלמה שורץ, אך ודאי לא כולכם יודעים כי אבי היקר, שייבדל לחיים ארוכים, היה בעל תזמורת חתונות לפני הרבה שנים (בימים שבהם בכל הארץ היו כ-3-4 להקות ולא יותר). איך זה קשור לשמחה? זו הייתה הרוח בבית, והעיסוק היה קשור בייעוד ונכח מאוד בביתנו - השירה, הנגינה והשמחה. גם סבי היה נגן כינור מחונן ובשמחות תמיד הבית היה מלא נגינה וזמרה תוצרת בית. עתה בבגרותי אני מבינה שזה היה מוטיב דומיננטי מאוד בביתנו, גם בשבתות, בחגים, ובאירועים שונים לאורך השנה. איני יודעת אם זו הסיבה המרכזית והיחידה, אך בכל מקרה אני זוכרת את ילדותי מאופיינת בשמחה שהייתה צבועה בגוונים עזים של מוזיקה יהודית, מוזיקת עולם ואמונה תמימה ומקיפה, ברוח חסידיית שכזו, בקב"ה. לכך חברה אהבת הטבע בכל החושים - טיולים בחגים ובחופשות, קייצים שבהם עברנו למספר שבועות לעיר אחרת, צפת בעיקר, לנוף ומזג אוויר ואווירה אחרת שהרחיבו את ליבי הקטן, מה שהקרין על היחס לטבע ולעולם. היה לי קל מאוד להישטף בשמחה מריח של גשם בחלון, משרה חרציות, מחתלתול או צב שפגשתי בדרך, מספר יפה שקראתי ומשלל חוויות שמילאו את ליבי בהודיה ושמחה על ההמוניה שסביבי. כל דבר פעוט יכול היה לשמח אותי בקלות ושטף את ליבי ברוך.

זו (ילדותי) שמחתי השנייה...

אט אט התבגרתי ועם השנים גיליתי שהשמחה היא עניין רציני... והבנתי יותר ויותר את עצם הצורך באמירה המדהימה של ר' נחמן "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד", כי הינה התחוויר לי שמה שפעם היה נראה לי ברירת מחדל פשוטה וברורה איננו מצוי בידי באותה קלות, באותה זמינות כמו בשנות ילדותי.

אני מגלה בתוכי שאותם פרצי הודיה ושמחה טבעיים נבעו גם מהיתרון שיש בחוסר המודעות, בתמימות הילדותית שהיא נפלאה כל כך, באותה פליאה והשתאות של ילד שהיא מתנה כה נדיבה של הילדות. לעומת אותו ילד עומד המבוגר המפוכח והמנוסה בשלל חוויות החיים ומנסה לחזור אל החוויה, להתחקות אחריה, להתענג על הזכרונות. כמו בשירו של יוסי בנאי "היינו ילדים וזה היה מזמן...". גם הרב קוק כותב על הילדות שהיא אינה רק הכשרה לקראת הבגרות. הילדות היא "חטיבה יקרה בחיים מצד עצמה... המעולה בתקופות החיים שכל החיים ראויים להיות כמכשירים לעמדתה" (איגרת החינוך). בהקשר של השמחה, אני מאמינה שאדם צריך לשמור את הזכרונות הללו, את מקורות האושר שהוא גילה כבר אז בילדותו. אלו הם נכסים ממש. הם עדיין שם, אמיתיים, וממתינים לו שישוב

ויזכור ויוקיר את אותה תקופה נפלאה שסיפרה לו בתום את טעמה של שמחה פשוטה וטובה, כמו עבודה בגינה, כמו התרגשות מטיפה שקופה שנחה על עלה בבוקר גשום. כאשה בוגרת יותר גיליתי שהשמחה כרוכה במודעות עצמית שהתפתחה עם חוויות השנים, במצעים עדינים ומגוונים שנבנים תדיר ויש בהם יותר עומק, בחירה, הכרעה קיומית להיות בשמחה. לפעמים זה מתיש, ולפעמים אני רוצה לחזור להיות אותה ילדה... ועם זאת אני אוהבת ומקבלת את מה שהשמחה מחוללת בי היום. מרגישה שלאדם בוגר יש קשר לשמחה ממקום מודע יותר, וזה מצד אחד מורכב יותר ו"זורם" פחות, כי השמחה לפעמים מתפרצת פחות, הצינור לא תמיד נקי... וצריך לחפש את אותה תמימות ראשונה, לחזור לשם, לאותן חוויות פשוטות אבל אדירות, שהיה צריך בהן כל כך מעט כדי לחוש התעלות ורגש חי. המודעות העצמית המתפתחת נעשית מאתגרת יותר, ומתבקשת בה עבודה פנימית על אמונה בהשגחה התמידית, על הכרת הטוב ועוד מידות שהן בסיס הכרחי לשמחה מתמשכת ובת קיימא.

נראה לי שהאדם הבוגר לומד להכיר ולקבל את החיים על הקוטביות שבהם, על הפער בין השמחה לכאב, ובין אושר לשבר. אותה תפיסה אופטימית של המציאות נשברת לאורך חיינו, והינה עומדת בפני האדם הקריאה לבנות גשר לאורך כל חייו, גשר ששני צידיו שרירים וקיימים - הצד השמח, התמים, המשתאה בתודה, ומולו באותה עוצמה ניצבים להם הכאב, הכאוס, האכזבה, השבר. ואז צריך לבחור. כל הזמן לבחור. ולבנות.

אין שלם מלב שבור

ר' נחמן כותב "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד", וממשיך "ולהתגבר ולהרחיק העצבות והמרה השחורה בכל כוחו" (ליקוטי מוהר"ן תנינא תורה כ"ד). לא אחת אפשר להרגיש שהעצבות היא תשתיתה של השמחה. זהו שלב של סינתזה, מצב שבו לפעמים מצליחים לראות כיצד "מתוך העפר צומחת שושנה...", איך בתוך הרע יש פוטנציאל לטוב. איך המשבר הוא הוא הלידה. במצב שכזה השמחה היא לא ההפך מהכאב אלא נובעת ממנו, מעצמיותו. לפעמים רואים זאת בדיעבד, לאחר מעשה, או לאחר זמן. ולפעמים לא זוכים לראות זאת ממש. אבל עצם המוכנות לא להישבר במצבים קשים ותחת זאת להכליל את הכאב והשבר לתוך השלמות, לתוך החיים, מאפשרת לשמחה להיות בוגרת יותר, אפשרית יותר, אמיתית יותר ולחולל באדם החווה אותה התפתחות, צמיחה ואמונה.

לסיכום אני מוצאת שהשמחה היא דבר חי, ובזה יופייה. אי אפשר להחזיק בה כבחפץ סטטי אלא כאיכות המצויה כל הזמן בהתהוות, התהוות שתלויה בבחירה שלנו, ומתוך כך גם כאבן בוחן לקשר שלנו עם עצמנו, עם חוויות חיינו, עם הילדות שלנו, עם בני אדם ואלוקים. שנזכה.

מחשבות על שמחה

"כולנו חיים במטרה להיות מאושרים;
חינו שונים, ובכל זאת דומים"
אנה פרנק

אפשר לומר שהשאיפה לשמחה ואושר היא המכנה המשותף שמחבר בין כל האנושות. עמוק בתוכנו, מה אנחנו מאחלים לעצמנו, לילדינו, לבני זוגנו, לחברינו? מובן שהדרכים להגיע לשמחה משתנות מאדם לאדם, אבל המטרה היא אותה מטרה. ישנן דרכים רבות לתאר מהי שמחה, טל בן שחר (מומחה בפסיכולוגיה חיובית) מגדיר אותה כנקודת המפגש בין הנאה לבין משמעות. אני אוהבת את ההגדרה הזו, כי היא מכילה בתוכה את השמחות הגדולות והקטנות של החיים. ומה היא בעצם שמחת היומיום, המרכיבה את רוב ימינו על פני האדמה? שגרת החיים היא לרוב פשוטה, זורמת, לא יוצאת דופן, ולעיתים גם עמוסה במשימות העתיד (איפה אני צריכה להיות ומה אני צריכה לעשות?), ולי קשה לעיתים להבחין, לבודד ולהגיד – זאת שמחה! לפעמים בשל הסחות ולפעמים

בגלל שזה אפילו לא במודעות. מיכה שטרית כותב "עמוק בליבך, עיגולים של שמחה ואור גנוז בנשמת אפך עמוק בלב, עיגולים של כאב אתה שונא, אתה אוהב". מתי במיוחד אנחנו מעריכות את היומיום הפשוט? את השמחה הקטנה שמסתתרת בשנת לילה טובה, שיחה משמעותית, וכוס תה? השמחה נמצאת בתוכנו, עמוק בלב. צריך לעורר אותה, והיכולת לשים אותה על הבמה קשורה גם ליכולת לחוות רגשות כמו שנאה, כאב וקנאה, ובמקרים שבהם השגרה שלנו נשברת, מתפרקת, אנחנו מעריכים ושמחים יותר בשגרה הברוכה. ציפורים מצייצות, כלבים נובחים ובני אדם מרגישים. כאלה אנחנו. חווים שמחה מועצמת כאשר חווים את כל הרגשות, החיוביים, השליליים והבנליים, ולא עלינו כשמתרגשים עלינו אירועים פחות טובים. מה לעשות, אי אפשר להיות "תמיד בשמחה", אבל אני מאחלת לנו שכאשר נהיה בשמחה, במינון המדויק לנו, זו תהיה שמחה מודעת, מאוזנת, מחוברת גם בנתינה לאחר, מקרינה על הסביבה שלנו, כזו שתיתן משמעות כוחות והנאה. ושנדע להעריך את השמחה שבשגרה.



הידעת

מה משותף לפול סאק,
יונית לוריא וברק שבות?

הם שני מחברי הספר
"האנשים שאני אוהבת" מאת
העיתונאית



ראיון עם פול סאק - ליצן רפואי

5. לאילו חולים מיועדת הליצנות הרפואית? האם זה רק לילדים?

לא! הליצנות הרפואית מיועדת לכל אדם באשר הוא אדם. בכל אחד מאיתנו יש ילד קטן שבסתר מתגעגע לתחושה הטובה של הילדות. כל מי שנמצא בבית חולים נמצא בסביבה לא טבעית לו אשר יכולה לעורר מצוקות, חששות וקשיים, והמטרה של הליצנות הרפואית היא להקל במעט על הקושי גם למטופלים עצמם וגם למלווים שלהם.

6. ספר על חוויה מיוחדת שנתקלת בה במסגרת הליצנות הרפואית:

בזמן שהייתי במחלקת ילדים היה ילד מאושפז עם כוויות על 80% מגופו. במקרה הגעתי בזמן של החלפת תחבושות. למי שלא יודע - זה תהליך כואב מאוד אך הכרחי. ביליתי עם הילד את חצי השעה שבה החליפו לו את התחבושות ולשמחתי הצלחתי להסב את תשומת ליבו מהכאב.

1. כמה שנים אתה עוסק בליצנות רפואית ובאיזו מסגרת?

התחלתי להתנדב לפני 12 שנה מטעם עמותת שמחת הלב. התחלתי בבית החולים שערי צדק במחלקת ילדים, פעם בשבוע בין שעתיים לשלוש שעות. אחרי כמה שנים שמת לב שלמחלקת ילדים מגיעים המון ליצנים והמון מתנדבים. החלטתי ללכת למחלקות בוגרים - הרי כולנו ילדים בפנים. במשך השנים הסתובבתי במחלקות השונות, וביניהן - פנימית, אורתופדיה, אונקולוגיה, א"ג וגריאטריה.

2. איזו הכשרה נדרשת בשביל להיות ליצן רפואי?

בזמני השתתפתי בקורס של עמותת שמחת הלב. הקורס היה במשך חצי שנה, מפגש אחד בשבוע למשך ארבע שעות. בקורס למדנו כללי משחק, קסמים פשוטים, למדנו על התנהגויות מתאימות מול מטופלים, התנהגות בבית החולים, דרכים מגוונות לספר סיפור, דרכי התייחסות לצרכים השונים של המטופל - תקשורת, התמודדות עם החולי.

3. כיצד ומדוע החלטת להיות ליצן רפואי?

חוש הומור תמיד היה הצד החזק שלי. השתדלתי לקחת את החיים בקלות ובהומור. תמיד חשבתי לעשות את הקורס אבל זה תמיד היה במקומות רחוקים מהבית. תל אביב, חיפה וכו'. יום אחד אשתי ראתה פרסום קטן קטן על אוטובוס, שנפתח קורס בירושלים. הרגשתי שזו ההזדמנות שלי להגשים את החלום ולעזור לאנשים עם הכלי שלי.

4. איך מתבצעת העבודה בפועל?

כל ליצן רפואי בוחר דמות שאיתה נוח לו והיא דמות הליצן הרפואי. אני לדוגמה, נושא האוכל והבישול קרוב לליבי, אז בחרתי להיות שקשוקה. אשתי היקרה הכינה לי תלבושת מיוחדת במינה. אני מתחיל את "עבודתי" כבר בכניסה לבית החולים. בכניסה למחלקה אני פונה אל עמדת האחיות לשמוע אם יש צרכים מיוחדים או מידע חשוב שעליי לדעת לפני הפנייה למטופלים מסוימים. בכניסה לחדר אני מכניס את ראשי ויוצר קשר עין עם המטופל או בני משפחתו. אני מחכה להזמנה מהם להצטרף אליהם לחדר. אני לא נכנס לחדר בלי הזמנה (סוג של ערפד). אני מציג את עצמי באמצעות סיפור שמתאר את הדמות שלי ומנסה למצוא שפה משותפת עם האנשים. יש לי מערך פעילויות שכולל בדיחות, קסמים טיפשיים, סיפורים, בלונים בצורות וכו'. כמובן שאני מתאים את העזרים לאוכלוסייה.



ליטל רון

זהו מהו הצומח שמסתתר בכל אחת מהחידות הבאות:

1. לאן הוא ברח?
2. היא שמה פס.
3. כשאני הפוך בלי הו"ו חם פה מאוד.
4. כשאני הפוך אני לא פה פעמיים.
5. פרי מתפוצץ.
6. אבוטבול והלל ישבו אצלי בצל.
7. ניקח מהאותיות את הסוף וההתחלה ולקינח את סוף המנה.
8. תערבבו ותגלו מי כבר מהם.
9. אחרי עי החורבות יבוא טורף לילי בשדות.
10. עמוד 55 בספר.
11. לא גדול ומזרים דם אל העץ האדמדם.
12. אני נשמע כמו משהו בודד.
13. כאשר פעמיים אתה גר, אתה נדקר.
14. לוח זמנים של אגוז.
15. ישראלי קוצני עם פרי מתוק.

סאק פול 11:00 - 12:00
סאק פול 12:00 - 13:00
סאק פול 13:00 - 14:00
סאק פול 14:00 - 15:00
סאק פול 15:00 - 16:00
סאק פול 16:00 - 17:00
סאק פול 17:00 - 18:00
סאק פול 18:00 - 19:00
סאק פול 19:00 - 20:00
סאק פול 20:00 - 21:00
סאק פול 21:00 - 22:00
סאק פול 22:00 - 23:00
סאק פול 23:00 - 24:00

לקהילה כולה, ולנוכחים בקידוש הדבר היה מובן מאליו. רק אני הופתעתי (לטובה, ברור שלטובה). באותו הרגע שאלתי את עצמי למה אני מופתעת? למה באמת שאישה לא תעביר שיעור תורה לקהילה? למה בקהילות שהייתי שייכת אליהם עד כה, זה לא היה מובן מאליו? זאת רק דוגמה אחת וישנן דוגמאות רבות נוספות שנטעו בנו תחושה שמצאנו קהילה שבה התורה הנלמדת היא תורת חיים במובן הפשוט של המילה. תורה שלא מנותקת ממציאות החיים, להפך – המציאות היומיומית יונקת ממנה. וזה ממש לא מובן מאליו. בחזון שלי ראש צורים היא קהילה הקשובה לצורכי הרוח של החברים שבה, מגלה רגישות כלפי צרכים שונים ומעודדת אהבת תורה ויראת שמיים מתוך כבוד הדדי ואהבת אדם, בבחינת "דרך ארץ קדמה לתורה".

חיים של תורה ועבודה: כשהגענו לקיבוץ אומנם כבר לא היו חדר אוכל ומכבסה, אבל היו סעודות פורים ויום העצמאות קהילתיות (כולל קידוש ביום העצמאות), ארון של לחם פתוח שממנו לוקחים בבוקר ורושמים, שבוע עבודה לנוער בחופשת הקיץ, בתי ילדים ועוד. לא קיבוץ כמו שהיה פעם, אבל בהחלט רוח של קיבוץ עם ערכים של תורה ועבודה שרצינו לגדל לאורם ילדים ולגדול בעצמנו. גם היום, עם השתנותה וגדילתה של הקהילה, נשאר משהו מאווירת הקיבוץ. בחזון שלי ראש צורים תשמור על ערכיה הקיבוציים, ערכים של פשטות, תורה ועבודה וחיי קהילה פעילים. צריך לחשוב איך עושים את זה ואיך מחברים את הנוער לערכים אלו. זה אולי אחד האתגרים של ראש צורים בחמישים השנים הקרובות...

חיים של חסד: הגענו למקום שבו המראה החיצוני לא קובע. היו בו גברים חובשי כיפה גדולה, או קטנה, ציציות בחוץ או בלי, חולצה מכופתרת בשבת או טישרט וכו'. כך גם בנוגע לנשים (בהתאמות הנדרשות...). מקום שמכיל צעירים ומבוגרים, עולים חדשים וצברים, חיילים בודדים ובעלי מוגבלויות ועוד. מי שהסתובב בעבר בקיבוץ היה יכול לפגוש בגינה, בבית הכנסת או במרכולית, נערים ונערות בעלי צרכים מיוחדים (כמה שזה חסר לי...), בטבעיות גמורה כמו משפחה אחת גדולה. גם היום נוער ראש צורים עוסק בכל שבוע בגיוס ובחלוקת מצרכים למשפחות נזקקות בלי לפספס אף שבוע ובלי תירוצים. בחזון שלי לראש צורים הקהילה כולה שותפה במוסדות חסד כמו דירת החיילים הבודדים בקיבוץ שעתידה לגדול בקרוב, דירות של חינוך מיוחד המשולבות בקהילה או רעיונות נוספים. חיים של חסד כלפי פנים וחוץ. עולם חסד יבנה. הלוואי שזיכרון העבר והמבט המופנה לעתיד, יטעו בנו כוחות לפעול במרחב הציבורי לתיקון הבית ותיקון עולם, "כי מראש צורים אראנו" מתוך שמחה והכרת הטוב שזכינו לשוב ולגור על ההר הטוב הזה.

חזון הוא מבט הצופה פני עתיד. יש משהו בונה ומעצים בהפניית המבט קדימה לעבר העתיד, ויפה בעיניי שבמסגרת "עלי צורים" אנו עוסקים בחזון הקהילה לשנים הבאות. אנשי חזון הם ענקי רוח המצליחים לראות מעבר ל"כאן ולעכשיו" ולרמיין מציאות עתידית. אבל אני, שנטועה עמוק בעולם המעשה, לא מצליחה לדמיין את ראש צורים העתידית בלי להסתכל אחורה ולהיזכר בסיבות שבגללן בחרנו לבנות את ביתנו בראש צורים, ולקוות שבעתיד נוכל להעצים נקודות אלו.

אווירה קהילתית: הגענו לכאן זוג צעיר מהעיר הגדולה. גרנו בעיר בבניין דירות יפה, ולמרות שהכרנו את דיירי הבניין לא התקיימו בבניין יחסי שכנות כפי שאנחנו מכירים אותם כאן. חיפשנו מקום שבו ישנה אווירה קהילתית, היכרות קרובה עם השכנים ומאור פנים. מספר חודשים לאחר שעברנו לגור בקרוון בראש צורים (מתחת לאולם הספורט, במקום שבו בונים היום כביש גישה לגנים) נולדה בתנו השנייה הדס. מעבר לשבועיים שלמים של אוכל חם וטעים שכנה שכטר דאגה שיגיע אלינו בכל ערב, קיבלנו עשרות עוגות, עוגיות ומטעמים משכנים שאותם טרם הספקנו להכיר, וכמובן בקבוק יין מישראל שניר ז"ל. למעשה זאת הייתה היכרותנו הראשונה עם השכנים הקרובים והרחוקים, היכרות שחיממה את ליבנו ונתנה לנו הרגשה שהגענו למקום הנכון. כשהגענו לקיבוץ, ראש צורים מנתה שיש משפחות, ועם השנים הקהילה הלכה וגדלה. תהליך הגדילה הוא תהליך מבורך ובריא, אך עם הצמיחה והגדילה קיים גם האתגר לשמר את האווירה הקהילתית, מאור הפנים, ההיכרות הקרובה והעזרה ההדדית. בחזון שלי ראש צורים היא בראש ובראשונה קהילה חזקה ומגובשת. בהקשר הזה אני רוצה להציע שתי הצעות קונקרטיות: האחת – להחזיר את ועדת הקליטה שהייתה כאן פעם, שאפשרה קליטה נעימה לתושבים החדשים וקיימה פעם בשנה ערב קהילתי להכרת הקהילה. השנייה – הייתי שמחה אם הדיונים הציבוריים העקרוניים והחשובים יתנהלו בדיון ציבורי פנים מול פנים ולא מעל גבי הפורום. כתיבה בפורום היא ללא ספק נוחה וזמינה, אך אין לדעתי תחליף לשיח פנים מול פנים ולאיןטראקציה בין אישית. שיח פתוח כזה בונה קהילה מגובשת ומחזק את חוסנה מול אתגרים מבית ומחוץ.

תורת חיים: כזוג צעיר, הורים לתינוקת, חיפשנו יישוב קרוב לירושלים. חברים טובים (סמואל) שעברו לראש צורים כמה חודשים לפני כן, הזמינו אותנו לשבת לקיבוץ כדי להתרשם מהמקום והקהילה. בשבת בבוקר אחרי התפילה הקהילה כולה התכנסה בבית המדרש לשיעור פרשת שבוע. אני לא זוכרת מה הייתה פרשת השבוע ומי העבירה את השיעור, אבל אני זוכרת בוודאות שאישה העבירה שיעור

למסורת אבותיו) וחי עד פטירתו (בי"ג באייר ה'תשמ"ו) בכפר חסידים שאותו הקים ושבו נקבר.

אפשר לספור את מספר ההצגות שצפיתי בהן בשנים האחרונות על אצבעות יד אחת, אז אני לא בדיוק האדם המתאים לתפקיד מבקרת תיאטרון... בכל זאת אנסה לשנתף אתכם בכמה תובנות על ההצגה, ותודה לשגית זליגר שעזרה לי לארגן את המחשבות.

לקח זמן עד שההצגה 'המריאה', ובתחילה היא נראתה מעט חובבנית, אך ככל שהתקדמה הצליחה לרתק בסיפור המיוחד ובהיכרות עם הנשמה המיוחדת והשסועה של הרבי מיכלונה. ההצגה מאירה התמודדויות שונות כגון: הקושי של רבי יחזקאל לקבל על עצמו את תפקיד הרבי ולהנהיג עדת חסידים, החיפוש אחר המשמעות הרוחנית של עבודת האדמה, הפער בין החלום להגשמתו ועוד. במחזה שולבו גם קטעי שירה ונגינה של ניגוני חסידים שהשתלבו יפה עם שירי החלוצים. התפאורה הייתה מינימליסטית והשימוש בה היה מעניין

אם כי מעט מסורבל. שימוש מיוחד נעשה בבובה גדולה שייצגה את דמותו של רבי יעקב טאוב, אביו המת של רבי יחזקאל, וקטעי הדיבור בין דמותו של רבי יחזקאל לבובה של אביו היו מרגשים ומיוחדים מאוד. לעיתים הייתה הרגשה כי ההצגה לא העמיקה מספיק בהבנת דמותו של רבי יחזקאל ושל הקונפליקט הפנימי שהוא מתמודד עימו, ולא הצליחה לתת מענה לשאלות הגדולות העולות מול סיפור חייו. למרות זאת, המעברים החדים שעשה בחייו - מפולין לארץ ישראל ומשם ללוס אנג'לס וחזרה - הומחו בצורה יפה.

על אף הבוסריות שחשתי בהצגה, עצם ההעלאה של סיפור כזה אל הבמה מרגשת מאוד וחשובה. מתן מקום לסיפורים שנשכחו (ואולי הושכחו) בתוך ההיסטוריה הציונית יכול להעשיר את הידע ואת הזהות הישראלית של כולנו ולעשות צדק עם דמויות שנשלחו, שלא בטובתן, אל שולי הסיפור הציוני. כמו כן קיומו של אנסמבל שמביא קול רענן ואחר אל התרבות הוא משמח בפני עצמו.

יצאתי מההצגה כשליבי יוצא אל הרבי מיכלונה - נפש סוערת שעברה תהפוכות שלא ייאמנו בחייה. דמות של חולם, אוהב הארץ, שנתקל ברגביה הקשים והתייאש, אך זכה בערוב ימיו לשוב אליה ולהיאסף בה אל אבותיו...



הרבי מיכלונה (עומד משמאל)



ההצגה "האדמו"ר האחרון" שהועלתה לאחרונה בבכורה במתנ"ס הגוש, מגוללת את סיפורו המדהים של רבי יחזקאל טאוב, האדמו"ר מיכלונה. את המחזה כתב אסף פרידמן וגם ביים אותו (עם רעות ארליך) על פי מחקרו של יורם ניסנוביץ', וארבעת השחקנים הם חברי אנסמבל תיאטרון מתקוע.

רבי יחזקאל טאוב נולד בכ"ט בתשרי תרנ"ו בנייטשטאדט שבפולין לאביו רבי יעקב טאוב, האדמו"ר מיכלונה. לאחר פטירת אביו בתרפ"א התמנה לשמש אדמו"ר תחתיו. בשנת תרפ"ה רבי יחזקאל טאוב החליט לעלות לארץ ולהקים בה התיישבות חלוצית-חסידית בשם 'נחלת יעקב', שבהמשך התאחדה עם התיישבות דומה של חסידי קוז'ניץ ליישוב בשם 'כפר חסידים' (הקיים עד היום ליד טבעון). לפני עלייתו ארצה פנה לבקש את ברכת הדרך מהאדמו"ר מגור, ה'אמרי אמת', וזה אמר עליו "ישנו רבי צעיר אחד, הרבי מיכלונה שמו, שרוצה להקים יישוב בארץ ישראל ולהתחבר לחילוניים, ונראה מה יהיה בסופו".

למרות שלא קיבל את התמיכה שרצה בה, רבי יחזקאל עלה ארצה עם כמאה משפחות של חסידיו, ונהג לומר בשם אביו כי מוטב לו להיות פועל פשוט בארץ ישראל, מאשר רבי לחסידים בגולה. בארץ החסידים נתקלו בקשיים חומריים ורוחניים - חוסר בהכשרה חקלאית, מלריה, רעב, קשיי עיבוד האדמה, קשיים כלכליים והתמודדות רוחנית עם החילוניות שעיימה נפגשו בארץ במלוא עוזה. משפט שהיה נוהג הרבי מיכלונה לומר (וחזר על עצמו לאורך ההצגה) הוא "באהבת חינום תיבנה ארצנו". התיישבות זו הייתה כמובן יוצאת דופן ומשכה תשומת לב של רבנים ואנשי רוח שביקרו במקום. בהמשך הסתבך רבי יחזקאל בהלוואות שלקח והפסיד כסף רב שנתנו לו החסידים, מה שגרם להתמרמרות רבה כלפיו ולכך שקק"ל התערבה ביישוב והשתלטה על סדריו. רבים מהחסידים שבו לפולין ובהמשך נספו בשואה.

לאחר שנים ספורות בארץ ובעקבות הקשיים הרבים שעיימה התמודד, רבי יחזקאל טאוב, הרבי מיכלונה, ירד מהארץ, התפקר, שינה את שמו לג'ורג' נייג'ל וחי כחמישים שנה בלוס אנג'לס, שם עבד כקבלן בניין. בגיל שבעים החל ללמוד פסיכולוגיה באוניברסיטה וטיפל באנשים שנדחקו לשולי החברה.

בשנת תשמ"א, לעת זקנתו, חזר לארץ (ויש אומרים שגם



2. כדאי מאוד לבחור את אחד מתרגילי התורה הנפוצים ולבצע אותו בזמן ובאופן קבוע: לכתוב בסוף היום תורה על חמישה דברים שקרו לי, להודות בפועל לשלושה אנשים, לכתוב פתק תורה לאחר מבני המשפחה בכל יום, ועוד ועוד. ככל שמאריכים ומפרטים יותר מרגישים



מבורכים יותר. למען ההמחשה וההטמעה של הנושא אני מצרף פה ברקוד שישלח אתכם לשיחה של דייוויד סטיינרל רסט, אדם מעניין שמדבר (קצת לאט, אבל הקצב עושה משהו) על האפשרות להכיר תורה על ההזדמנות הטמונה בכל רגע נתון. צריך קצת סבלנות אבל היא משתלמת.

הבנליים מגזימים ומחייכים

שימו לב לחדשות! הכול מוגזם! בנימה דרמטית יכולים לתאר לנו בהתרגשות ולפרטי פרטים מהלכים פוליטיים כשבפועל ניתן לדווח עליהם קצר וענייני. משחקי כדור והשחקנים שמשתתפים בהם מקבלים סופרלטיביים לפני, אחרי ובזמן משחק, ואנו הצופים מקבלים את ההרגשה שאנו חוזים בתופעת טבע פלאית, ממגנטת ומשכרת. אנחנו צורכים ומשתמשים בשפה ובתרכות מוגזמים (גם בעד וגם נגד. זהירות טוקבק לפניך!), כנראה משום שזה משרת צורך עמוק של הנפש שלנו לריגושים. לא מעט פעמים עולים קולות שמבקשים לעדן את השיה, ובכלל לעדן את עצמנו. לדבר קטן, לומר מעט. לחזור אל הקונקרטי או אל האנושי הפשוט. זה מקסים. וגם קשור לפקידת העיניים שהזכרנו מקודם. אבל בפרק הזה אנחנו עפים על עצמנו כמו בסרטים. למה בעצם שלא נציג את החיים שלנו כמו שמציגים את התיקו המאופס בין ברסה לריאל: מאבק איתנים. הכוכב הגדול עומד במבחן מול תגלית העונה.

ככה. בווליום גבוה. את היום יום שלנו כן? הנה יוזמה: לפני כמה שנים שמתי לב שלרוב כששואלים אותי איך היה או מה נשמע, אני עונה תשובה 'פרווה' (אין לי בעיה עם טבעונים): בסדר. נחמד. בשנים האחרונות הצטרף המענה: הרוב טוב (וההמשכים הרנדומליים: והרוב קובע, ומה שלא – בטיפול, והרוב קובע במדינה דמוקרטית אבל אצלי שלטון יחיד וכד'). לעומת זאת חברים יקרים מבני קהילתנו ממש, עונים לי: "עוד קצת מהטוב הזה ונשתגע", "בגן עדן תהיה הרעת תנאים" (האם אתם מזהים?). שמתי לב שההגזמה הזו מרימה אותי, עושה לי איזה 'וואו'. לאור זאת אני קורא לנו לניסוי חברתי בהגזמה! מעתה על השאלות איך היה ומה נשמע נענה רק בהגזמה חיובית (אלא אם אנחנו ממש בבאסה): מדהים, מטורף, משוגע בקטע טוב, טיל, משכר

שמחה, כך אמר לי פעם חברנו היקר שלומי מור, צריכה להיות מצב נפשי ולא מצב רוח. אמר ונתן לי אוצר. מצב הרוח הוא חולף ומשתנה, אני נפגש איתו ומקבל אותו כפועל יוצא של מה שקורה לי בחיים. השמחה כמצב נפשי דורשת ממני לברר כיצד אני יכול לעורר ולעצב (דיזיין בלעז) שמחה. שרבתתי לי כמה מהמחשבות שעלו לי בעניין ולאחר שסיימתי הגעתי למסקנה שהדברים שלפניכם הם מבחן אונליין לשמחה של כל אחד ואחת מכם. אם הצלחת לקרוא ולהישאר עם חיוך על השפתיים (ולא כי נרדמת לכמה שעות), כוחות השמחה המפעפעים כך בלתי מנוצחים! בהצלחה!

העיוורים פוקחים עיניים

אחת השאלות הקלסיות בנוגע לפרשיות הברכה והקללה בתורה היא מדוע הברכות מעטות וכלליות כל כך ואילו הקללות רבות ומפורטות כל כך? אחת התשובות הקלסיות לשאלה זו היא שאין הרבה מה להאריך בברכות. החיים הבריאים, הטובים והמבורכים הם ברירת המחדל. יש לך אוכל? יש לך קורת גג? בריאות? משפחה? ברכה. אנחנו פשוט לא עושים מזה עניין...

רמת החיים שלנו ברוך ה' עולה בהתמדה אבל אנחנו מסתגלים מהר מאוד לשפע וגם מה שלא הורגלנו אליו עד אתמול (מדיח. לא אנחנו. השכנים) כבר הפך להיות המובן מאליו. רק כשהעסק לא דופק – המזגן מרעיש, התינוק מתיש, האסלה סתומה והמכונה התקלקלה – אנחנו מרגישים. קללה.

כשהוא לעצמו זהו דבר נהדר, כמה טוב שברירת המחדל של החיים שלנו היא הברכה! הבעיה היא שהמובן מאליו לא תופס מקום בתודעה ובחוויה שלנו. רבות נכתב בספרים הקדושים ובמחקרים (ובעלוני שבת!) אודות מעלתה של הכרת הטוב ועל יכולתה לחולל שינוי מהותי בחוויית החיים של האדם. הדברים ידועים והעניין כאן הוא לא לחדש ולומר דברים שלא שמעתן אוזן מעולם, אלא לחזור על הדברים המפורסמים לכול, שמשום מה מתפספסים להם אצל רוב האוכלוסייה רוב הזמן (על פי מחקרים ועלוני שבת), ובעיקר לעורר לשינוי ברפוס ההתנהגותי של מי שמעוניין להיות שמח יותר. אז הרי לכם שניים מהוורטים הידועים מוגשים לפניכם בקצרה. בחרו אחד, ולכו עליו לחודש (אם לא תהיו מרוצים, ניתן להחזיר את המוצר באריזתו המקורית!):

1. הברכות אמורות להיות ויכולות להיות מוקד של תשומת לב, פקידת עיניים לטוב שממלא את חיינו. 'מורה אני' וברכות השחר, ברכת אשר יצר, ברכות הנהנין. כולן מכוונות אותנו לשים לב לשפע הגדול שנתברכנו בו. בחרו שתיים מהברכות (וכל המרבה הרי זה משובח) ברכו אותם לאט. פשוט כווננו למילים שיוצאות מהפה.

במיוחד דווקא לאנשים חכמים, מורכבים, אנשים שיוודעים. ישנם אחרים שעצבות וכבודות פשוט באים עליהם. מדי פעם באיזה לופ כזה. לאלה ולאלה מציע ר' נחמן: מילי דשטותא! עשו שטויות! תשחררו! רסקו את הרצינות והכבדות. תצקו באמצע הרחוב. תנבחו (תאנחו בתפילה?), דברו במבטא דבילי, ענו לטלפון חסוי במילים: "פיצה סיטי שלום" (קרה לי. ובצד השני היה הרב אלי סדן שהתקשר כדי לשמוע ממני על תלמיד שמינית שרשם אותי כממליץ...).

עושים, נרגעים, מנמיכים ווליום ומתחברים

זוכה פרס הנובל פרופסור דניאל כהנמן חקר את נושא האושר ובאמתחתו מספר תובנות חשובות ובהן שתיים שתפסו אותי:

1. כצפוי, מידת הסיפוק של האדם ביחס לעשייה שלו ולמשמעותה היא אחד מהגורמים המרכזיים לאושר. אך גם סביבת העבודה היומיומית משפיעה על האושר במידה ניכרת. סביבה רועשת, ולחלופין אווירת לחץ, היו לגורמים משפיעים שליליים לחוויית החיים של הנשאלים.
2. בסיום אחד מהראיונות עימו מציע פרופסור כהנמן שת הצעות לשמחה ואושר:
 - א. יציאה לטבע וחלון לנוף.
 - ב. לחזק את הקשרים החברתיים או המשפחתיים. אנשים בעלי חיים חברתיים פעילים הם אנשים שמחים יותר.
 - ג. מישור רוצה להיות חבר שלי? (גם את החברות אפשר להחזיר תוך חודש באריזה המקורית).

בעפירות גבוהה. ניתן וכדאי להשתמש בדימויים: מרענן כספרייט (החדש) בלב מדבר, עשיר כמו טובלרון ועוד. אולי נפנה לר' משה פישמן והוא יסדר לנו רובריקה חדשה בפורום. רובריקת הגזמה חיובית. נראה לי שזה חשוב לפחות כמו טרמפים. בעצם מה פתאום חשוב? קריטי! עניין שיכול לשנות לנו את החיים! וגם מעורר השראה! (בעצם 'מעורר השראה' זה כבר פרווה בשבילנו?).

אז ההצעה הזאת עובדת מן החוץ פנימה, אז מה?! הרבה דברים עובדים ככה בחיים. וגם בשמחה. הינה עוד אחת למשל: 'תחייך הרבה והחיים יחייכו אליך בחזרה'. על החשיבות של החיוך אמר פעם הרב דב זינגר שכבר מגיל צעיר הוא חשב על הקמטים שיישארו לו על הפנים בשלבים מתקדמים יותר של החיים. העוויות הפנים של היום יחקקו לבסוף בפנים של מחר ויהיו לתעודת הזהות הניידת שלנו. אם כן, החיוך של היום הוא השקעה ארוכת טווח עם רווח פסיבי! (ואם כבר מחייכים ומגזימים: יש לי תלמיד שסיפר שהוא מתחיל את הבוקר מול המראה. מסתכל, מחייך, מצביע על עצמו, קורץ ואומר: מי זה החתיך הזה? נסו ותהנו!).

הפיקחים, המיואשים והכבדים משחררים

הו. ישנם אנשים שמשוהו בסיסי מכביר עליהם. מהם כאלה שנותנים מבט חמור סבר כי העולם מורכב (הזכויות שמורות לשיבת הר עציון). הם מבינים לעומק מלא דברים שקורים בעולם והם גם חוזים את התוצאות הקטסטרופליות שעלולות לבוא... יש משהו מכאיב ומכביר בהפנמה שעל הרבה דברים (ואולי על רובם?) אין לנו שליטה. וזה מכאיב

משולחנה של ועדת הגיל הרך

את האור גם כשחשוך, והציפה את נושא הפחדים - נושא מרכזי בגילאים הצעירים, ואנו מקווים שהשיח המשיך בבית. בפעילות החורף החלטנו לתת למשפחות חוויה של עשייה משותפת המאפשרת עבודה על תקשורת ועל ויסות חושי בהכנת צעיפים. חוונו את הילדים נהנים מהחומרים הרבים ואת ההורים מסייעים להם בוויסות ההצפה, בצמצום החומר וביצירה משותפת. היה זה אירוע מקסים ורצינו להודות לחברי מחסן חיובי אשר אף רכשו משטח נהדר המאפשר משחק לקטקטים, ולבנות המצווה אשר בהתראה קצרה נענו ובאו בשמחה לסייע, להעשיר ולתרום לילדיכם. אנו ממשיכים בפעילות המשחקיה ובהבאת פעילויות והצגות לילדיכם.

תקופת החורף היא תקופה שלעיתים מקשה על היציאה החוצה ועל האוורור של בני הבית. מחד גיסא הדבר יוצר זמן משותף ואפשרות לשיח ומשחק שלעיתים אין להם זמן ומקום, ומאידך גיסא לעיתים הדבר יוצר סיר לחץ המקשה על כל הנפשות הפועלות. על כן, על אף שההיענות אינה תמיד מרובה, החלטנו להמשיך לפתוח את המשחקיה כדי שמי שזקוק לאוורור ידע שיש אפשרות, ובימי רביעי המשחקיה פתוחה באופן קבוע. שילבנו פעילויות של הורי היישוב ופעילויות מבחוץ אך עקב תקציבנו הדל נאלצנו להפסיק את הפעילות אשר הגיעה מבחוץ וכך לא היה המשך לפעילות החיות אשר הייתה מוצלחת. שמחנו לראות רבים מכם בחנוכה בהצגה "האור של קיפורי" שלימדה אותנו איך להתמודד עם הפחד ולמצוא



עציון, בירושלים ובסביבה, במרכז הארץ ואפילו בדרום, עד עוטף עזה.

תפריטים מגוונים, החל מאירועי בופה ועד קוקטיילים ופינגר פוד איכותי.

והבייבי שלנו - מערך משלוחי מגשי אירוח הולך ומתפתח, שלא היה כמותו לפנינו כאן בגוש.

ואם תרשו לי לעוף על עצמנו עוד קצת - אומר שאנחנו די גאים להיות הראשונים בסביבה (ככל שידוע לי זה כולל גם את ירושלים) שפיתחו, ייצרו וייבאו עצמאית מסין אמצעי אריזה מותאמים במיוחד עבור התפריט המוצע.

היום כל זה קורה מתוך מטבח משוכלל ומאובזר, שלאחרונה הצטרף אליו גם המשרד החדש שפתחנו במתחם העסקים 'לולים' שבכפר עציון.

אנחנו שמחים ומעריכים כל צעד, כל התפתחות וכל צמיחה.

ובעזרת ה', היר עוד נטויה.

ואם כבר יוצא לנו... מילה אליכם תושבי ראש צורים היקרים - אנחנו לא שוכחים ולא נשכח מאיפה באנו. וחלק מהעניין הוא השותפות שלכם לדרך.

אתם אחוז מרכזי מן הלקוחות הראשונים שסמכו עלינו והפקידו בידינו ימי שמחה מיוחדים. כל זה לא היה קורה בלעדיכם.

הבחירה להיות לויאלים לשכנים מהיישוב ולרצות בהצלחתם, היא כר פורה לשגשוג עסקי.

וזה לא מובן מאליי בכלל!

(אני מניחה שאחוז ניכר מהלקוחות הראשונים שלנו מכאן ידעו מצוין מאיזה חדרון התנהל ה'מטבח' הראשוני שלנו, בעת שבחרו בנו...). אנו מאחלים ומקווים לפגוש אתכם בעוד הרבה הרבה שמחות.

אומנם גדלנו קצת, אבל בסוף - ולתמיד - אין כמו בבית.

אם תשאלו אותנו, איך ומתי החלטנו להקים חברת קייטרינג, התשובה תהיה שאין לנו מושג.

אפשר להגיד די בביטחון שפשוט התגלגלנו לשם.

או, אם תרצו, שהעסק הזה בחר בנו יותר משבחרנו בו.

זה התחיל כשחזרנו משנת עבודה בקנדה, עם כמה שקלים בכיס, והרבה רצון לעשות מהם עוד כמה שקלים.

תקציב גדול זה לא היה, בטח לא כזה שמתאים להקמת חברת קייטרינג 'ביי דה בוק'.

אחרי קצת מחקר, פה ושם, החלטנו להקים עסק להשכרת מכונות מזון ולברים מתוקים לאירועים.

עסק שתוך חודשים ספורים התברר ככזה שעומד להפוך לכישלון חרוץ.

בניסיון החייה אחרון ואפשר לומר שדי נואש, עלה הרעיון להתחיל להציע גם בר ארוחת בוקר, נוסף על בר המתוקים, ובמחיר לואו קוסט שאללה יסתור...

(כן, גם בשלב הזה שימוש בידע המקצועי של יוסי בתחום הבישול בכלל לא עמד על הפרק).

ופתאום באה הצלחה.

ונאלצנו להתמודד איתה.

ללא כל ציוד ובלי שטח עבודה מסודר (תודה אמא שסבלת אותנו במטבח שלך במשך חודשים, לעולם לא נבין איך הצלחת!).

ומתוך המירוץ להשיג ציוד בסיסי כדי להתמודד עם הביקוש, צמחה ההבנה שמה שאנחנו עושים זה בעצם להקים קייטרינג.

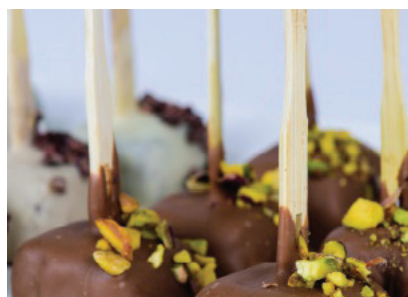
קייטרינג שבתוך זמן קצר כבר לא הציע רק ארוחות בוקר.

וכבר לא היה כל כך לואו קוסט (כי מסתבר שיוסי, ובכן... לא ממש יודע להשתמש בחומרי גלם לואו קוסט. נו, למה אפשר לצפות מאדם בעל היסטוריה של שף).

מאז עברו כמעט חמש שנים.

היום אנחנו מנהלים חברת קייטרינג לכל דבר ועניין.

קייטרינג חלבי לאירועים פרטים ועסקיים הפועל בגוש



אין לה גיל / חלי ראובן

על השמחה

לא הנחנו די מילים

אולי, כי אם נכתוב יהיה עלינו לגלות עליה

את כל האמת:

השמחה היא לא מאלו שבאות אלייך

מנסות למצוא חן אצלך,

היא רק שולחת עיניים מצועפות מרחוק

חושפת חיוך מלא יופי

וכעת

אם תרצי בה - יהיה עלייך לעשות את כל הדרך

עד אליה,

אנשים שמבוסמים בה

שטעמו מגן העדן שלה

ששמו על לשונם פיסת תפוח מן העץ שלה -

עושים למענה עלייה לרגל

עומלים עליה

מבקשים עליה

מתפללים שתשכון בביתם

השמחה לא מוכנה להתחייב לתקופת הזמן

שתהיה איתך

היא אומרת מראש ובפירוש:

"אני כאן עכשיו! לא יודעת עד מתי!

מוזמנת ליהנות איתי כל רגע שיש לנו יחד

עד שיבואו לאסוף אותי למקום אחר"

היא כזו, יפה כזו

חושנית כזו

משוכבת נפש

היא מאפרת את הפנים שלך בקרניה

ומרחיבה בך את אישוני הפליאה מחדש

גורמת לך לשרוק פתאום או לדלג או לשיר בקול שלא הכרת

והיא יודעת לבקש את הכבוד הראוי לה

אם קרה וחלפה בה תחושה

שהבטת בה כמוכנת מאלה... היא הולכת כלעומת שבאה

יש לה טעם של עור,

היא ממזונות העל

כזה שהגוף גומע ואומר: "תודה" "עוד"...

יש לה ריח של חופש

אין לה גיל לשמחה הזו,

תמיד לחיים מתוורדות מעצמן

תמיד היא מוצאת משהו טוב לצחוק ממנו

להשקיע את עצמה בתוכו

היא לא נכנסת בדלתות סגורות

ולא יושבת ליד מי שלא מאמין בה

לא כתבנו די

על השמחה

אולי מהפחד להתאהב בה

ומההכרח שירד עלינו

לחיות בלעדיה בשעות שיהיה עליה ללכת

לעוד פנים

כשאני מעבירה סדנאות לנשים בנושא המחזוריות הנשית שלהן, אני משתדלת להעביר להן את אחד מהמונחים הבסיסיים שעליו מדברת מירב שרמן, מפתחת שיטת שרמן.

כשהעומסים יורדים השמחה הטבעית גואה

היא מדברת על כך שבהרבה מקרים וזמנים השמחה מצטמצמת או נעדרת מחיינו כאשר יש לנו עומסים (גופניים, נפשיים, רוחניים). וכאשר אנחנו לומדות כיצד להוריד ולהפחית את העומסים, השמחה הטבעית הקיימת בתוכנו עולה ומתקיימת מעצמה.

אחת מהדרכים שבהן אנחנו יכולות להפחית את העומסים הקיימים בחיינו ובתוכנו, היא בהקשבה והתבוננות בסימנים שהקב"ה שולח לנו דרך הגוף (תחושות, כאבים), דרך הרגשות, דרך המחשבות והדיבור שאנחנו אומרות או שומעות מאחרים. כאשר אנחנו מתבוננות ומקשיבות לרגע, אנחנו יכולות להרגיש ולהבין טוב יותר את המקום שבו אנו נמצאות, לחשוב אם המקום הזה מיטיב איתי או לא. לעיתים גם לקבל בהרבה אומץ את ההזמנה וההזדמנות לשינוי ולתיקון, ו"לעשות עבודה" של בירור הרצונות שלנו, ולדייק יותר את דרך החיים שלנו.

דרך נוספת שבה אנחנו יכולות להפחית את העומסים ולהמתיק את הדינים, היא להיעזר בעצתו של ר' נחמן - פְּשִׁישׁ, חֶסֶד וְשָׁלוֹם, דִּינִים עַל יִשְׂרָאֵל עַל יְדֵי רִקְדָּוִים וְהַמְחָצָא פֶּה אֶל פֶּה נַעֲשֶׂה הַמְתָּקָה הַדִּינִין. (ליקוטי מוהר"ן, תורה י) גם כשאנחנו לא מרגישות את השמחה, ואולי להפך - מרגישות כובד ועומס, דווקא אז לרקוד, ומתוך הריקוד הזה נוכל להגיע לידי שמחה. ר' נחמן מציע לנו שמחה של חירות, ללא התניה במצב שבו אנו נמצאות, שמחה על עצם הנשמה האלוקית הקיימת בתוכנו.

ובהקשר לכך, כבר זמן מה שאני מסתובבת כשבראשי הביטוי הזה (שאני לא בטוחה באשר למקור שלו), ותוהה לעצמי מה יש במשפט הזה שכל כך תופס אותי.

Fake it till you make it

תזייפי את זה, עד שתגיעי לשם.

במבט ראשון יש במשפט הזה הרבה צביעות. אני בעצם מזייפת את ההרגשה האמיתית שלי.

אבל במבט שני, במשפט הזה טמונים תקווה וכלי לשינוי. אני נמצאת במקום נפשי או רוחני שבו אני לא רוצה להיות. אני חושבת על המקום שבו אני כן רוצה להיות, אבל אין לי מושג איך אביא את עצמי לשם.

והינה האפשרות - אני מזייפת את זה, ואפילו שאני עדיין לא שם, אני בוחרת להרגיש שאני כבר שם.

אני בוחרת לחייך או לשמוח גם אם אין לי סיבה לכך (ואולי להפך). אני בוחרת להרגיש כבר את התחושה המרוממת של השמחה, והיא כבר מעניקה לי כוחות לעשות את הדרך לשם (או לאפשר לעצמי את קפיצת הדרך וכבר פשוט להיות שם, אפילו לכמה רגעים).

מנמרוד לעין זיוון

נמרוד - היישוב הגבוה ביותר בארץ, 1,115 מטרים מעל פני הים. אפילו באמצע אוגוסט מזג האוויר קריר ביום וקר בלילה. ממערב הרחק למטה נפרסת אצבע הגליל ומעליה רמות נפתלי בואכה הרי הלבנון, מצפון מתנשא חרמון הסבא הקירח מעצים ומשלג בתקופה זאת של סוף הקיץ, ממזרח הגבול



הסורי, ומדרום רמת הגולן וברכת רם היפה. אין מקום מתאים יותר להתחיל בו את המסע שלנו עם הפנים דרומה. את השבת שלפני תחילת המסע עשינו בקיבוץ גדות בביתם של עפרה וורדי, עפרה - אימו של גדי ניר חברנו היקר שנרתם להצלחת המסע.

עפרה וורדי, אנשים יקרים וחייכנים, לא היו בשבת בבית והשאירו לנו פלטה, מיחם ומזגנים. הם רחוקים משמירת שבת אך קרובים מאוד אלינו. נוסף על כך, עפרה דאגה לנו לארוחות בחדר האוכל הכשר של הקיבוץ אשר משרת גם את באי כפר הנופש המקומי.

מאחר שעלינו לצפון בשני רכבים, האחד שלנו והשני מחברת השכרה, היינו צריכים לדאוג להחזיר את הרכב השכור מייד לאחר פריקת הציוד. גם במשימה זו גדי נחליץ לעזרתנו ורתם את אביו אבנר שהתגלה כבעל אנרגיות של נער, ולפני שהספקנו להתאפס על עצמנו כבר סיים לפרוק ולסדר את הציוד ומייד לאחר מכן נסע להחזיר את הרכב. יום ראשון, ח' באלול תשע"ח, 2018/8/17, 10:10 בבוקר נעים ונהדר. בתזמון מושלם בעזרת ה', הגענו עם הילדים והציוד לחאן 'אוהל אברהם' הסמוך לנמרוד ובו התכנסנו להתארגנות ויציאה למסע. בדיוק חמש דקות אחרינו הגיעה גם המשאית היישר מהדרום הרחוק.

על המשאית היו עודד וגילעד אהרוני ואמיתי לוי התותחים, אשר עלו עליה במחלף שורק בשש וחצי בבוקר. יחד איתם, למרבה השמחה, היו על המשאית גם שלושת אתונות חמודות, אשר יצאו לדרך מאזור תל ערד בחמש בבוקר, לאחר שבסוף

השבוע הצליח ידידנו שפיק התותח לאתר שתי אתונות בפזורה הבדואית באזור תל ערד, ומאחר שלא מצא אתון נוספת נסע עד למצפה רמון בשביל להביא את האתון השלישית.

יום ראשון הוקדש לארגון הציוד, ביצוע התאמה של האוכפים ושאר ציוד הרכיבה והמשא לאתונות, והתאקלמות בשטח. אחר הצהריים הספקנו אף לצאת לסיבוב של כמה מאות מטרים כדי

לבדוק שבעז יושב טוב על האתון ושהציוד תקין. וחשוב מכול - לתת לאתונות שמות! וייקרא שמן בישראל: 'רבקה', 'מהירה' ו'זוללת', שעליה רכב בעז ואשר החליפה במהרה את שמה הפרטי ל'לא-לה' ואת שם משפחתה ל'רוץ' (לא לרוץ!).

לקראת ערב מצב רוחנו היה נהדר וגם הילדים נכנסו לעניינים, באחד המשחקים וההשתובבויות התחיל לפתע לכאוב להלל המרפק. מכיוון שהוא לא נרגע בחלוף הזמן התחלנו לברר מה קרה לו ובמקביל לחפש מרפאה רצינית שבה אפשר לראות רופא. ברירת המחדל שלנו, גם במרחק של מאות קילומטרים, הייתה להתקשר לרופא האגדי אייל היימן שבשיחה טלפונית הודיע לנו את גדי (פיזיותרפיסט במקצועו) כיצד לבדוק אם זאת פריקת מרפק. מאחר שהמסקנה הייתה כמעט ודאית שכן, חיפשנו בכל הגולן ואצבע הגליל מרכזים רפואיים כדוגמת 'טרם' אך מתברר שאין בנמצא! לכן בחצות נסענו הלל, גדי ואני לנסיעה בת כשעה לבית החולים זיו בצפת, הזכור לי לרעה מהשירות הצבאי. לשמחתנו השירות והמקצועיות אשר בה קיבלו את פנינו ושבה טיפלו בהלל הפתיעו מאוד לטובה. בחלוף כרבע שעה יצאנו בהקלה גדולה, חיוך על השפתיים ומרפק במקום.

ארבע שעות - זהו משך הזמן שלקח לנו להתארגן בבוקר ולצאת לדרך. בהמשך המסע, על אף שצברנו ניסיון ועל אף שהציוד הצטמצם והתייעל בהרכה, משך זמן ההתארגנות

בבוקר התקצר רק במעט ועמד על כשלוש שעות בכל בוקר. בעז וכרמי על האתונות, ולצידם החבר'ה מובילים אותם, ובנפרד סגליה ואני עם השלישייה שנהנו מהטיול אבל בקצב שלהם...

את לינת השטח הראשונה עשינו לחופה של ברכת רם, נוף משגע, מזג אוויר נהדר, משפחה וחברים לתפארת, ופויקה ראשון על האש המבוערת. לראשונה ישנו כל המשפחה בתוך האוהל שרכשנו לרגל המסע, שבו מקום לשישה מזרנים (60/180) באופן מדויק כך שלאורך הלילה הילדים מתגלגלים מצד לצד מבלי לרדת מהמזרונים.

צעדנו היום בסה"כ כחמישה ק"מ, אך עמדנו ביעד והצלחנו לצאת ממקום אחד, לעבור כברת דרך לא פשוטה ולחנות במקום חדש. אנחנו במסע!!

ביום הצעידה השני (יום ג) הצטרפו אלינו גם קים, אשתו של גדי, ועומר וליילה ילדיהם המתוקים. יצאנו מברכת רם, צעדנו בין מטעי תפוחים עמוסים פירות עסיסיים, ולראשונה הסכימו הקטנים לרכוב על האתונות, ויותר מכולם הלל הקונדסון שרק 12 שעות קודם לכן עוד היה עם מרפק פרוק... לאורך הדרך פגשנו חקלאים דרוזים שהתפלאו והתרגשו מהמסע ומהשימוש באתונות: "עשרים שנה שלא ראינו פה חמורים!", "סבא שלי היה לוקח אותנו לעבודה על החמור...". עצרנו לצוהריים בפאתי יער אודם והתפנקנו עם חביתות טריות ופסטה חמה שהכנו בשטח.

בהמשך היום טיפסנו במתינות על הר אודם, ואל מול השמש השוקעת מעבר להרי דרום לבנון גלשנו אל עבר מושב אודם, שם התמקמנו בחצר ביתו של מונצ'ס - חברו של גדי אשר פינק אותנו גם במקלחת חמה. בערב עבר על ידנו טרקטורון שעליו מושבניק קשוח. "האתונות שלכם?", שאל. לרגע חשבתי שהינה הוא מבקש מאיתנו להוציא אותם משטח המושב. "תקפוץ אליי בערב עם האוטו, ואדאג לך לאוכל במיוחד בשביל האתונות", אמר והוסיף: "אני אמיתי, הבעלים של 'יער האיילים'. יש כרגע 800 אנשים באתר, אסיים לארגן אותם ואתפנה אליכם".

ביום רביעי צעדנו דרך יער אודם לכיוון אנדרטת סירת חטיבה 7, ונהנינו מהפסקת הצוהריים בחורשה הסמוכה. משם המשכנו לכיוון הר החרמונית שהקפנו מדרום. היה זה עוד יום נעים ומהנה, אך הסתבר כי הדרך הייתה ארוכה מכפי כוחותינו. אחר הצוהריים, השלישייה כבר עייפים וחסרי סבלנות ונותרו לנו עוד כשני קילומטרים עד לחורשה הקרובה שבה ניתן לישון ושבה תכננו להעביר את הלילה. והינה מגיע 'בוטן' רכוב על הטנדר שלו, עם נעה אשתו וביתם הקטנה וכמובן גם בטי הכלבה הנאמנה שישבה בארגז מאחור. מתחילת השבוע הזכיר לי גדי מעת לעת כי הוא שם את 'בוטן' בכוננות לכל צרה שלא תבוא. בוטן - עוד אחד מחבריו המצוינים של גדי אשר משמש בין היתר כרבש"ץ של קיבוץ עין זיוון.

סגליה, קים וחמשת הקטנים נדחקו לרכב. נעה, גדי ועומר,

ובעז ואני תפסנו את מקומה של בטי בארגז. בטי רצה אחרינו, וכך בנסיעה איטית ונינוחה עם בוטן הגואל הגענו ברוגע אל החורשה בליבו של עמק הבכא. כרמי והחבר'ה המשיכו עם האתונות והגיעו גם הם אל החורשה.

בלילה, לאחר שנהנינו מעוד פויקה משובח, ולאחר שהילדים נרדמו, ביצענו הערכת מצב. נותרו לנו כ-15 ק"מ עד לעין זיוון, קיבוצו של בוטן, שם יכולנו להשאיר את האתונות למשך השבת. לכן בעצתו של גדי החלטנו שסגליה ואני נישאר בבוקר עם השלישייה בחורשה, נטייל קצת בסביבה ובצוהריים ניסע ברכב לעין זיוון, ובעז וכרמי ימשיכו עם החבר'ה בקצב מואץ ויגיעו ברכיבה וצעידה לעין זיוון.

הביצוע בהובלתו של גדי היה מעל המצופה, כך שבשעות הצוהריים היינו כולנו כבר בעין זיוון. עודד וגילעד האלופים הספיקו לטבול במעיין סמוך ועוד באותו יום הגיעו בחזרה לראש צורים. הזדמנות להיזכר איזה נוער נפלא יש לנו - טובים ממני עשרות מונים. נרתמים, לוקחים אחריות, מתאמצים, מחייכים ואוהבים. הנוער החביב!

אנחנו נהנינו מפיקניק על דשא בקיבוץ, ואת האתונות הכנסנו לפינת החי, שם כרמי דאג להם לאוכל ומים. לאחר שעשה סיבוב קטן בפינת החי יצא כרמי בריצה וסיפר בהתלהבות: "איזו פינת חי מגניבה יש להם! יש פה ארנבות ועיזים! יש פה את החמור הכי גדול בארץ! יש פה חזיר ורוד אמיתי!..."

אחר הצוהריים נחתנו בחצר ביתם של בוטן ונעה מיודעינו, מיקמנו את האוהל בחצר, ולשם גיוון עשינו 'על האש' מפנק. בערב הילדים זכו סופסוף לאמבטיה חמה, ואנחנו התפדחנו מכל הלכלוך והבלגן שהכנסנו לביתם. בזמן שהשכנו את השלישייה לישון בוטן לקח את בעז וכרמי לסיבוב בגינה ויחד הם קטפו עשבי תבלין ריחניים. כשהתקלחתי ירדו ממני אט אט האבק והזיעה שדבקו בי במהלך השבוע, וכשנזל ממני האבק של הגולן הנוצר מאבני הבזלת, אבק בצבע אדום-סגול כהה, נדמה הדבר כמו שיין אדום חזק, עמוק ואיכותי נוזל ממני. חשבתי לעצמי שאנשי הגולן הגדלים על אדמת הבזלת הקשה, הם חזקים, עמוקים ואיכותיים כמו היין שהם מגדלים.

כשיצאתי מהמקלחת ישבו סביב שולחן הסלון בוטן, בעז וכרמי ושתו יחדיו תה צמחים מתוק מן הצמחים אשר קטפו בגינה.

מה טוב לנו להיות מיושבי אוהלי יעקב, ומה טוב לנו להיות חלק מעם ישראל אשר פותח לנו את משכנותיו, בכל מקום ובכל מצב.

עפרה וורדי מגדות, אבנר מאיילת השחר, אבי מאוהל אברהם, מונצ'ס מאודם, אמיתי מיער האיילים, בוטן ונעה מעין זיוון, גדי וקים לאורך כל השבוע. כל זאת רק בשבוע אחד. אלו האחים שלנו - אלו האחים.

מה טובו אוהליך יעקב, משכנותיך ישראל.

◦ משפחת הרשקופ ◦

היא

עשתה בחירה טובה
(ראו צד ימין), גדלה
בעומר (כן, יש דתיים
בעומר), בת 35. בוגרת
בני עקיבא, שבט
התקומה.

עובדת ב:
חינוך.



הוא

חתיך היסטרי בן 36
אבל מרגיש 23, גדל
בשכונת רמות אך יש
אומרים שמעולם לא
התבגר...
בוגר עזרא, סניף רמות,
גרעין יובל.

עובד ב:
חינוך.

ילדים זה שמחה

תאיר מלכות (12), אליה יעקב (10), דוד (7), תמר (6), ברקאי יהודה (3).

מיקום ביישוב:
רחוב ספיר 24

גרים בראש צורים:
עשור וחצי.
גרנו לפני: עתניאל.

"מה הייתה השאלה???"

מסר שלמדתם על בשרכם: לא לקנות חטיפים של רמי לוי
(חוץ מדקדקים).

דמות שהייתם רוצים לעשות איתה חברותא: יש הרבה,
נתחיל מרבי צדוק הכהן מלובלין.

איחול לראש צורים לרגל שנת ה-50: שלא יחליקו
באמבטיה ושיזכו לבנות אבן בבית המקדש.

ולסיום דבר שלא הייתם רוצים שאנשי ראש צורים ידעו:
שכמעט ואין לנו תמונות בהרכב משפחתי מלא. ואליהו
ינאי עדיין מוכן לתת לנו אלבום מהחתונה בשביל אמא של
נתנאל ברגע שנבחר תמונות.

הבוקר מתחיל ב-07:30, יוצאים למסגרות יפים ורעננים.
מה שהיה היה.

הכי כדאי לבקר בספונטניות: מתי שתרצו, אנחנו בספיר
24, למטה במדרגות.

מנת הדגל של הבית: נספרו עם תוספות בצד לאורך היום.
משמח אותנו: קשר עם אנשים.

משמח אותה: נספרו עם תוספות בצד לאורך היום.

תוכניות משפחתיות לעתיד: רכישת דירות לכל הילדים
בראש צורים רבתי ופתיחת חמולה מתחרה לחמולות הקיימות.

ילדים ונוער:

קרנשו - קתרין אפלגייט:

"אז ככה: אני לא טיפוס של חברים דמיוניים. ממש לא. אני מעדיף עובדות. פרטים אמיתיים כמו 'שתיים ועוד שתיים שווה ארבע'."

לג'קסון יש עיניים חדות והיגיון בריא. לכן הוא יודע שחברים דמיוניים לא קיימים במציאות. אלא שאז מגיע לבקר אותו חבר ותיק: קרנשו, חתול ענק מדבר והולך על שתיים, שהיה החבר הדמיוני שלו בכיתה א. הביקור הזה מעורר אצל ג'קסון תהיות מטרידות: האם הוא לא קצת בוגר בשביל חבר דמיוני? האם אנשים אחרים יכולים לראות את קרנשו? ואולי קרנשו הגיע כי ג'קסון זקוק לו במיוחד עכשיו, כשההורים שלו נקלעו לבעיות כלכליות וקיים חשש שהמשפחה תצטרך לעזוב את הבית? זה לא פשוט להיות ילד כשהכול מסביבך לא יציב ולא ברור. ההורים של ג'קסון נפלאים, אבל כשיש לו שאלות על המצב, הם מתבדחים במקום להגיד את האמת. אחותו הקטנה זקוקה לו יותר מתמיד, אז אל מי הוא יכול לפנות?

כראמל 3; נער החידות - מאירה ברנע גולדברג:

כראמל וחבריו עוד לא הספיקו להירגע מהחטיפה של אוליבר וכבר פורץ לחייהם אתגר חדש: האחיין הקטן והמוזר של מילה, שמגיע לטירה ומעמיד במבחן את הסבלנות של כולם. אבל כל זה נשכח כשגולד זוכה בתחרות חידות יוקרתית ומזמין את החבורה לבילוי בטירה המסתורית של פרופסור דה ויל הגאון. הילדים הנרגשים יוצאים לדרך בהתלהבות, מבלי לחשוד שמאחורי העניין עומדת אויבת ותיקה. האם יצליח כראמל לחלץ אותם מהסכנה? ואולי הפעם תגיע העזרה ממקור בלתי צפוי? הצטרפו לכראמל וחבריו להרפתקה מצחיקה וחידתית במיוחד.

שליחות חשאית; מבצע ברלין - דנה אלעזר-הלוי:

שנת הלימודים נפתחה, וגיא, נועם ורועי כבר בכיתה ט. הם מנסים להתרגל שוב לשגרת בית הספר אחרי אירועי הקיץ האחרון במנהטן - הקיץ שבו פרצו למחשב של טרוריסט בינלאומי ומנעו פיגוע בקנה מידה אדיר עם חנן שומרוני, איש "המוסד" שגייס אותם למשימה הסודית. ברור להם שהרפתקאות הריגול שלהם באו אל סופן. הרי המוסד לא מפעיל ילדים, ומה הסיכוי שחנן יזדקק שוב דווקא לעזרתם? אבל אז מתגלה סוד אפל בעברה של נועם, ובמקביל מדווחים בחדשות על פעולות מחרידות של ארגון נאו-נאצי בגרמניה. שלושת הילדים מארחים ילדה גרמנייה שיש לה קצה חוט שיכול להוביל ישירות אל ראש הארגון, והם מחליטים סופית: הם יצאו לברלין למבצע חשאי משלהם. גם חנן שומרוני, ואיתו שאר אנשי המוסד ואנשי

השירות החשאי הגרמני, מנסים לפעול ללכידת מנהיג הארגון הנאו-נאצי. אבל המנהיג נעלם ולאף אחד אין מושג איך להתחיל לחפש אותו. כלומר לאף אחד חוץ מהילדים...

ממלכת חרי הקרן - זאנה דיורדסון:

החופש הגדול מתחיל, וזואי מגיעה לביקור אצל דודתה מיי. בלילות היא שומעת קולות מוזרים, ומחליטה לגלות מה מתרחש. היא יוצאת אל הגן המואר באור הירח, ולהפתעתה הרבה מגלה בין שורשי עץ האלון הענקי מנהרה שמובילה אותה אל עולם מכשף ומדהים ביופיו - עולם שבו חיים חרי קרן קסומים המסוגלים לעוף! אבל במהרה מבינה זואי שממלכת חרי הקרן נמצאת בסכנה איומה. האם תצליח, עם חברתה החדשה אסטר, להציל את הממלכה לפני שיהיה מאוחר מדי? ממלכת חרי הקרן היא סדרה חדשה ומקסימה עבור ילדים, העושים את צעדיהם הראשונים בקריאה ללא עזרה. הספר כתוב בשפה פשוטה ובהירה, המתאימה במיוחד לגילאי ראשית קריאה.

פיסות שמים קטנות - סו דוראנט:

"פיסות שמיים קטנות" מתחיל בחטף. איירה וזאק נאלצים לעזוב שוב את המקום שבו שהו, מקום שאי אפשר לקרוא לו בית, ולעבור למקום אחר, גם הוא אינו בית. אנו לא יודעים מדוע הם היו צריכים לעזוב. ממילא בכל פעם הסיבה שונה. פעם אלו לא יכלו לטפל בהם יותר, ופעם אחרת נולד לזוג ששהו בביתו תינוק. איירה וזאק נעים ונדים מפתרון זמני אחד למשנהו. המקום שאליו הם מגיעים, "בית סקילי", הוא בית אומנה. לא קוראים לו בית יתומים, מונח המעלה אסוציאציות מימי בתי היתומים המתוארים באוליבר טוויסט וספרות התקופה. העולם התקדם וטוב שכך. המוסד סביר, הצוות אוהב את הילדים, האוכל טוב, הפעילות מגוונת, והעובדות הסוציאליות מתאמצות למצוא משפחות אומנות או מאמצות לילדים. לאיירה וזאק אין שום מידע מעברם חוץ משמותיהם ותמונה עם כלב שחור וגדול.

מבוגרים:

שיעור מולדת - הדסה קלוש:

כל מה שהיה מוכר לליאה עד לרגע שבו יצאה לסיור אומנות בארץ במסגרת לימודי האדריכלות בארה"ב, הולך ונסדק: העתיד המקצועי, החברויות, הקשרים המשפחתיים וסגנון החיים. ליאה פוגשת בצרור מכתבים המגלה לה סוד משפחתי שישנה את חייה. במסע מרתק ונוקב דרך נופי הארץ וסיפורי גיבוריה, תחפש ליאה את התשובות לשאלות שכולנו שואלים. בין הרגיל לנשגב, בין סוף הקיץ לתחילת שנה, יערך חשבון הנפש של ליאה. באומץ ובעוצמה תכיר את משפחתה, את עמה ואת מולדתה.

תגובת שרשרת – פדריקת' אולסון:

חייו של ויליאם סנדברג, בעבר מומחה לפענוח צפנים בצבא השבדי, הגיעו לשפל חסר תקדים: הקריירה שלו תמה ונישואיו הסתיימו. אבל דווקא אז מסתבר שעוד יש מי שמעוניין בו. ויליאם נחטף בידי ארגון מסתורי, שמרכזו בטירה חשאית. חוטפיו מציגים לו צופן מפליא שמעולם לא נתקל בדומה לו, ומבקשים עזרה בפענוחו כדי למנוע אסון נורא. אך הם מסרבים לגלות לויליאם דבר על הארגון שלהם או מה עלול לקרות אם ייכשל. בעוד ויליאם מתלבט אם להאמין לשוביו ולשתף פעולה, הוא פוגש את ג'ין היינס, מומחית לפענוח כתב יתדות, שנחטפה אף היא. יחד הם מנסים להימלט ותוך כך חושפים עוד ועוד חלקים מהפאזל ששוביהם משתדלים להסתיר. כאשר סוף כל סוף מתגלה האמת, מסתבר שהיא נוראה יותר מכל מה שהעלו בדעתם. עתה השאלות שנותרו הן: האם נשאר מספיק זמן? האם יצליחו לעצור את האסון שאין ממנו דרך חזרה? הדרך לפתרון התעלומה עוברת בשטוקהולם, באמסטרדם, בברלין ובהרי האלפים, ונוגעת במקורות האנושות ובשאלת עצם קיומה.

נשיקה איטלקית – אדריאנה טריג'אני:

סגה משפחתית רחבת יריעה, גדושת דרמה, פסטה, יין, צחוק ודמע. דרום פילדלפיה, 1949. דומיניק פלציני ובניו נהנים מהשגשוג הכלכלי שבא בעקבות המלחמה. חברת המוניות המשפחתית משגשגת, הבנים חיים כולם בבית המשפחה הגדול וכבר יש נכדים בדרך. זה שנים לא מעטות שריב נושן בין דומיניק ואחיו מייק מעיב כצל עכור מעל

המשפחה האיטלקית-אמריקאית. השניים אינם מדברים זה עם זה משוב ועד רע, וליתר ביטחון גם גרים בקצוות שונים של העיר. ניקי קסטונה, האחין היתום שחי עם המשפחה כבן לכל דבר, עובר בעסק כנהג מונית ומתגורר במרתף בבית הדודים. איש אינו יודע שבלילות הוא עובר כפועל במה בתיאטרון מקומי וחולם להיות שחקן. זה שמונה שנים שהוא מאורס לפיצ'י דה פינו אבל מתקשה לעשות את הצעד הבא, כלומר להתחתן עם פיצ'י, לעזוב את מרתף הדודים ולצאת לחיים עצמאיים. לבסוף, כשהכנות לחתונה עם פיצ'י כבר בעיצומן, אזור ניקי אומץ ומודיע לה שהעסק מבוטל. אביה רותח מזעם ומאיים להרוג אותו, וזה כל מה שניקי צריך כדי לעזוב את פילדלפיה ולנסות את מזלו בניו יורק כשחקן תיאטרון. ניקי עובר מאודישן לאודישן כדי לפלס את דרכו אל הבמות הגדולות של ברודוויי, אבל תחום חדש ומרתק בעולם הבידור, שעומד לשנות את התרבות האמריקאית מקצה אל קצה, עשוי לשנות גם את מהלך חייו.

ספרים אלו, וספרים חדשים נוספים לפעוטות, ילדים, נוער ומבוגרים מחכים לכם בספרייה. נשמח לראות את כולם בפעילות בימים א-ו-ג בשעות 15:45-17:45.

את האוכל והשתייה תשאירו בחוץ בבקשה, לטובת ניקיון המקום והשמירה על הספרים. קריאה מהנה, מחכים לכם – ספריית ראש צורים.

פינת הנוער

הדס כריסי



חזרנו ובגד-דול!!!

אז מה היה לנו?

- ערב בנות מטורף! שחרור, כיף וכוח. תודה לחפצי מאך המדהימה!
- ערב אולפנות לשכבה ח וסדנת דרמה כיפית. תודה רבה לדורית גוטליב! אין עליך!
- ערב סרט לשכבה יב - 'הבלתי רשמיים'.
- ערב מרק ומשחקים לשכבה ח המקסימה.

מה יהיה לנו?

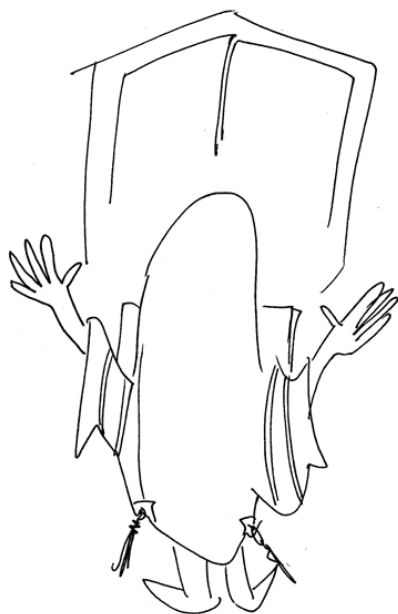
- שיחה לבנים עם יואב וינשטוק!
- פעילות ט"ו בשבט עם קק"ל לשכבה ח.
- סדנת ט"ו בשבט בעץ לנוער!

אני מזכירה שאני כאן לכל דבר!

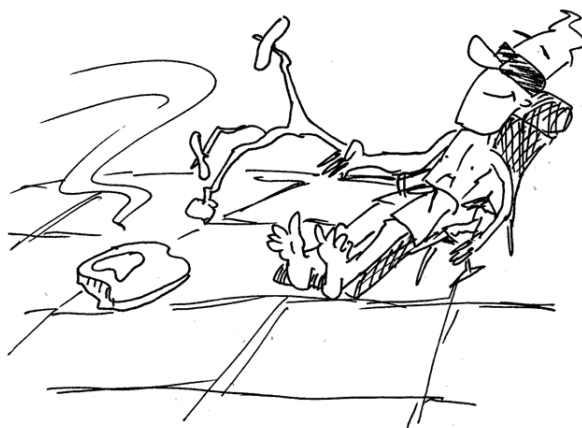
הדס רינה כריסי

054-6299499

אָפֿלנוּ בַּבַּיִת הַכִּנְסֶת, פֿתּוּחִים לְכָל עֵדָה
(רַק חֶבֶל שֶׁסְּפָרְדִּי, עוֹלָה רַק פֶּעַם בְּשָׁנָה)



קוֹפֶץ בְּעֶרֶב לְשָׁכֵן, גַּם אִם לֹא מִמֶּשׁ הַכֶּרְחִי
(יֵשׁ לוֹ בַּבַּיִת חֲמוּם תַּת־רֹצְפֶתִי!)



נו, כָּבֵד יֵשׁ שְׁלֵג?
נו, כָּבֵד יֵשׁ שְׁלֵג?
נו, כָּבֵד יֵשׁ שְׁלֵג?
נו, כָּבֵד יֵשׁ שְׁלֵג?
נו, כָּבֵד יֵשׁ שְׁלֵג?

...
זֶהוּ, הַסְפִּיק לִי



יֵשׁ לִי יֵשׁ לִי יֵשׁ לִי
גֵן הַקֶּרֶטֶר?
לֹא! גֵן הַטְּרָקֶקֶר!



ליצן קטן שלי אולי תרקוד איתי | ברק שבות

מבקשת: "אפשר תעודת זהות?". אני: "בטח", ומתחיל לחפש בכיסים את הארנק שלי. מחפש ומחפש, ומתחיל להילחץ ומספר וצוחק על זה שהארנק שלי יודע לעבור לבד מכיס לכיס, ולפעמים אפילו לקפוץ החוצה לבד מהתיק... ואז הנייד מצלצל, רננה על הקו: "אתה כאן?". אני: "איפה, בגן החיות? לא". "אבל קוראים לך ברמקולים ואומרים שמצאו לך את הארנק". אני מרגיע את המזכירה ואת אלכס, ובעיקר את עצמי: "יש, מצאו את הארנק שלי. הוא בקופה בגן החיות". אני מנתק ואלכס מסתכל עליי ואומר: "טוב, תירשם. התקבלת! אתה תהיה ליצן מעולה". וכך התחילה הקריירה שלי כליצן, והאמת שגם כדרמה-תרפיסט. אז מה עושה ליצן רפואי, או לפחות מה אני עושה בתור ליצן? זה תלוי בחולה, אבל אני בעיקר מנסה להביא עולם אחר, לאפשר לחולה לצאת מהכאב למסע בעזרת הדמיון והשמחה. אז ליצן לא חייב להצחיק, ולהפך - דווקא נגר כמוני שמצחיק ומשמח את עצמו יכול להכניס את החולה לעולם של שמחה ולחפש איתו נקודות אור והומור בתוך הכאב. לא יודע איפה שמעתי את זה, אבל אהבתי את זה מאוד - את המילה צחוק אפשר לחלק לשני חלקים: צ' וחוק = צא חוק. זה מה שהליצן עושה בבית החולים, הוא יוצא מהחוקיות שאומרת שבבית חולים צריך להיות עצובים, שקטים, סובלים וכו' וכו', ומגיע בתחושת וסיפור הרקע שלו, ועם החולה ביחד נוצר מעין מרחב חדש בתוך בית החולים. זה מרחב דמיוני, פנטסטי, שאותו מחזיק הליצן כדמות שנופלת וקמה ולא מתייאשת. אם נחזור לסיפור הארנק שבזכותו התקבלתי לקורס הליצנות, זה בדיוק הרגע הזה שבו רואים כנראה את היכולת להסתכל בהומור על הרגע ולראות בו משהו אחר. כמו שאומרים: "כשתסתכל על זה בעתיד תצחק מזה, יהיה לך מה לספר לנכדים". זאת השמחה האמיתית, וגם ההומור, היכולת להפוך את הרגע שבו אתה נמצא לסיפור עם קריצה...

טוב, שוב אני חורג מהמנדט שלי וכותב על נושא קצת אחר... איך נהיים ליצן רפואי? בתור ילד (וגם בתור הורה, לפי הילדים שלי) תמיד אמרו שיש לי בדיחות קרש ושאני יכול לפתוח נגרייה וכו' וכו'. בקיצור תמיד הצחקתי את עצמי ופחות הצלחתי להצחיק אחרים... אז איך נגר יודע נהיה ליצן רפואי ואפילו מלמד ליצנות רפואית לנוער ומבוגרים? טוב, אז אגלה לכם סוד, רק ביני וביניכם. והסוד הוא שהתעודה הראשונה בחיי, הדיפלומה הראשונה (חוץ מתעודות בבית ספר שכללו בדרך כלל את המשפט הידוע "יש לך פוטנציאל וחבל שאתה לא מנצל אותו") כולל בגרויות שלא סיימתי בזמנו, הייתה תעודת ליצן רפואי מטעם ארגון שמחת הלב, וגם לזה בקושי הגעתי... ולמה כמעט לא הגעתי? בגלל שאיחרתי ואיבדתי את הארנק שלי בדרך. הכול התחיל כשמורה עמית בבית הספר אמר לי: "ברק, למה שלא תהיה ליצן רפואי?", ואני מייד קפצתי על הרעיון והתקשרתי לארגון שמחת הלב לשאול על קורס ואיך מתקבלים והם אמרו לי שהיום יש ראינות לקורס הקרוב. קבעתי איתם להגיע לריאיון האחרון באותו יום ויצאתי עם המשפחה לגן החיות. אנחנו מסתובבים בגן החיות ולפתע אני שם לב שהזמן חלף עבר ואיתו גם הפגישה שלי. השארתי את רננה עם שני ילדינו החמודים ורצתי לאוטובוס. שילמתי בכרטיסייה שהייתה לי בכיס ונסעתי לאכסניית רבין בירושלים בתקווה שאתפוס את המראיין לפני שהוא יצא. אני מגיע לאכסניה ורץ במהירות במורד המדרגות לפי השילוט, ומגיע לחדר הראיונות בדיוק כשהמראיין (הרב ליצן) והמזכירות מקפלים את השולחנות והרשימות. אני מגיע מתנשף ומתנשם ואלכס (פרופסור צ'ימיצור/י) עומד שם בכניסה ומסכם עניינים. הוא מסתכל עליי ושואל: "אתה ברק?". אני מהנהן תוך הכנסת אוויר לריאות. "איחרת", ושוב אני מהנהן. הוא מסתכל עליי ואומר: "טוב, בוא תירשם ונראיין אותך". המזכירה



שיחה בהפרעה | צחי יסלזון

זה לא כל כך נורא. אני לא יודע, אבל אני יודע שזה פוגע בתפילה, וזה מה שכואב לי. אני מגיע לתפילה, ערבית של שבת למשל, מנסה להתרכז במילים שאני מוציא מהפה, מנסה לחשוב על מה שאני אומר, אבל הרבה פעמים גם את עצמי אני לא שומע כי בדיוק שני חברים טובים נפגשו אחרי שבוע עמוס והם מעדכנים אחד את השני על מה שעבר עליהם... אני לא בא להיות מטיף, אני לא צדיק תמים, גם לי יש עוד הרבה דברים להתקדם בהם ולתקן אותם, אבל באמת אי אפשר לחכות לאחר התפילה בשביל לשתף את החברים? עוד חצי שעה כבר לא תוכל לדבר איתם? זה כל מה שרציתי להגיד. אם מישוהו נפגע, אני מתנצל מעומק הלב. פשוט תשכח שכתבתי את זה.

אין לי שום כוונה לפגוע באף אחד. אני לא רוצה שמישהו ירגיש שאני חס וחלילה "יורד" עליו או יוצא נגדו אישית. פשוט בזמן האחרון אני רואה תופעה שהולכת ומתפשטת בראש צורים ואני כבר לא יכול לעמוד מהצד ולא לעשות כלום. אני מאמין שכולכם תזהו את התופעה. לא מדובר באנשים רעים או זדוניים, מדובר באנשים טובים מהיישוב שפשוט... מדברים בתפילות. אני לא אעסוק פה בגודל האיסור של דיבור בבית הכנסת, וקל וחומר בזמן התפילה. רבים וגדולים ממני עשו זאת. אומר רק את זאת: אותי זה מזעזע. אולי אתכם זה לא מזעזע, אולי לכם זה נראה נורמלי או טבעי, או שאתם חושבים "נו טוב,

לתחום טיפול זה באוכלוסיות שבהן הצד המילולי מוגבל והאומנויות מאפשרות דרך נוספת להבעה עצמית, אך הטיפול באומנויות יכול להתאים גם כשאין מגבלה של שפה. מכיוון שאני עובדת בגני ילדים, הטיפול מקבל אופי משחקי יותר, הדומה לעיתים לתרפיה במשחק. אני מתבוננת במשחק גם על התכנים הסימבוליים שעולים בו, וגם על הפרופיל התנועתי של המשחק ושל הילד, וכך מנסה להבין היכן הקושי שלו, היכן הכוחות שלו, ולמה הוא זקוק בשביל להמשיך להתקדם ולהתפתח.

באופן אישי אני נותנת לילדים הרבה בחירה בחרו הטיפולים כשאני מלווה, מתבוננת, לעיתים משקפת או משתתפת. אני מאמינה שהילדים יודעים לבחור את מה שהם זקוקים לו, בקצב המתאים להם, כדי להמשיך לגדול, להתפתח ולהתגבר על קשיים ומכשולים. הם מצליחים להפתיע אותי בכל פעם מחדש במשחקים ובפעילויות שהם ממציאים בטיפול, ובאיך שכל זה מתקשר לסיפור האישי ולהתמודדויות שלהם. אפשר לומר שהכוח לרפא את עצמם נמצא בתוכם ומתגלה בעזרת הליווי והסיוע של המטפל.

כל טיפול הוא כמו מסע חדש שהילד ואני יוצאים אליו יחד, מסע מרגש ומפתיע שבו אנחנו לא יודעים מה נגלה בדרך, וכיצד הוא יסתיים. מבחינה זו, זאת עבודה שדורשת המון יצירתיות, הקשבה ואינטואיציה. התפילה שלי בתחילת כל שנה היא שבעזרת ה' המסע יסתיים טוב!

מעבר לעובדה שאני אוהבת לעבוד עם גילאי הגן ושאינו זוכה לשחק וליצור במהלך יום העבודה שלי, אני נהנית במיוחד מעבודת הצוות. אני בקשר הדוק עם הגננות וישנו המון שיח, שיתוף והפריה הדדית בינינו. נוסף על כך, יש ישיבות צוות של המרפאה בעיסוק, קלינאית התקשורת, הפסיכולוגית והגננות כך שמתקבלת תמונה הוליסטית יותר של הילד. יחד אנחנו מנסות להבין אותו יותר לעומק. דבר נוסף שאני נהנית ממנו בגן הוא שאני זוכה לראות את הילדים בסביבה הטבעית שלהם, את ההתנהלות שלהם במסגרת ועם החברים, מה שלא מתאפשר בעבודה בקליניקה.

כשלמדתי טיפול בתנועה ומחול לראשונה, הלימודים היו עדיין במסגרת של לימודי תעודה בלבד. כיוון שכך, זכיתי לריענון בשנה שעברה, כשלמדתי בתוכנית ההשלמה לתואר שני בטיפול בתנועה ומחול. במסגרת הלימודים נחשפתי לגישה שפיתחה אחת מהמרצות שלי, ד"ר מירב טל-מרגליות, לטיפול בטראומה ומצבי לחץ. לגישה קוראים STREAM, ובעברית 'תנועה וקשב לחיים'. זהו מודל לטיפול קבוצתי בתנועה ומחול המתמקד בטיפול בטראומה והתמודדות עם מצבי דחק ולחץ, עוזר לבניית

סבא שלי היה רופא, אבא שלי רופא... לא, זאת לא התחלה של בדיחה...

גם אני הייתי בדרך ללימודי רפואה, כשבאופן מקרי לגמרי הגעתי למבחני כניסה למסלול למחול ותנועה במכללת 'אורות ישראל'.

כשהייתי ילדה הייתי סגורה וביישנית מאוד, אבל על הבמה - פרחתי. השתתפתי בכל חוג מחול שהיה בסביבה: בלט, ריקודי עם, להקת המחול השכונתית, מחזות זמר וגם אלתורים בבית. כשהגעתי לגיל תיכון לא מצאתי מסגרת שבה יכולתי להמשיך וללמוד ריקוד, כך שקריירת המחול נקטעה ונגנזה לחלוטין. בשנים שלאחר מכן לא עסקתי בריקוד בשום צורה שהיא (בעצם אולי היו קוריאוגרפיה או שתיים לטקסים בבית הספר), כך שהרעיון ללכת ללמוד תנועה ומחול בא די בהפתעה.

לאחר התלבטות קשה, החלטתי שאני בעצם מעוניינת לעסוק יותר בבריאות הנפש באמצעות הגוף ופחות בבריאות הגוף, וכך נפלה ההכרעה - כן ללימודי הוראת תנועה ומחול, ובהמשך ללימודי טיפול בתנועה ומחול.

קורס קטן - במשך שנים סבלתי באופן קבוע מדלקת גרון חריפה לפחות פעמיים בכל חורף. מאז שהתחלתי את לימודי המחול התופעה נכחדה לחלוטין. גוף-נפש כבר אמרנו?

מבחינה מקצועית אני מחזיקה בשני כובעים: אחד כמורה למחול ותנועה בבית הספר חן נריה, והשני כמטפלת בתנועה ומחול בגני חינוך מיוחד. אתמקד בכובע השני - בתחום הטיפולי. בעבודה אני נתקלת בהמון בלבול סביב המושג 'טיפול בתנועה ומחול'. יש כאלה שחושבים שאני מרפאה בעיסוק. אחרים חושבים שאני מעבירה חוגי תנועה. אז בואו נעשה קצת סדר:

טיפול בתנועה ומחול הוא אחד מבין תחומי הטיפול באומנויות (לשעבר טיפול בהבעה ויצירה): טיפול באומנות חזותית, טיפול בדרמה, פסיכודרמה, טיפול במוסיקה, ביכליותרפיה וטיפול בתנועה ומחול.

טיפול באומנויות הוא ענף מתחום הפסיכותרפיה שמציע דרכים בלתי מילוליות וסימבוליות לביטוי עצמי, רגשי ותחושתני. בניגוד לטיפול פסיכולוגי שלרוב האמצעי המרכזי בו הוא דיבור, טיפול באומנויות מאפשר שילוב של הבעה מילולית והבעה אומנותית בתנועה, אומנות, ריקוד, מוזיקה וכד'.

ישנו מגוון רחב מאוד של אפשרויות ותחומים בטיפול באומנויות: עבודה עם קשישים, עם ילדים, במערכת בריאות הנפש, במערכת החינוך, עם הפרעות תקשורת או הפרעות התפתחותיות שונות, בבתי חולים ועוד... יש יתרון

מגננוני ויסות ולפיתוח חוסן וצמיחה.

בשני העשורים האחרונים יותר ויותר מטפלים וחוקרים טוענים שהעבודה באמצעות תחושות, חוויות ותגובות גופניות ממלאת תפקיד מהותי בטיפול בטרומה ולחץ. מודל ה-STREAM משלב אלמנטים מטיפול בתנועה ומחול (DMT), מתחום ה'קשיבות' (Mindfulness) ומשיטת החוויה הסומטית (SE).

אחד הכלים שנמצאו יעילים בהגדלת יכולות הוויסות העצמי הוא שיטת ה'קשיבות' (Mindfulness). זהו מצב תודעתי שבו המודעות מכוונת לחוויה הפנימית ולתגובות הפיזיות ב'כאן ועכשיו', מתוך עמדה מתבוננת שלא מנסה לשנות את המצב.

שיטת החוויה הסומטית (SE) פותחה בידי ד"ר פיטר לוין. היא מחזירה לאדם את יכולת ההקשבה לגוף ולחוכמה הטבעית של הגוף לריפוי טראומה והתמודדות עם מתח.

בזמנים של לחץ מתרחשים שינויים בגוף שמטרתם לשמור עלינו מפני איום עד חלוף הסכנה. בבסיס התגובה שלנו ללחץ נמצאת מערכת העצבים. מערכת העצבים האוטונומית אחראית על ויסות פעולות שאינן מכוונות באופן מודע - כלומר אינן נתונות לשליטת התודעה ונמשכות גם כאשר אדם ישן או מחוסר הכרה - כגון פעימות הלב, הנשימה, הפרשת הזיעה ורוק. מערכת זו מורכבת משתי תתי-מערכות: מערכת העצבים הסימפתטית ומערכת העצבים הפרה-סימפתטית - שלהן השפעות הפוכות.

כאשר הגוף לחוץ, מערכת העצבים הסימפתטית אחראית להפעלת תגובת 'ברח, הילחם או קפא', שמטרתה התמודדות עם מצב החירום. הגוף מנתב את כל משאבי האנרגיה שלו לטובת לחימה באיום או בריחה ממנו. מערכת העצבים הסימפתטית מאותתת לבלוטת יותרת הכליה לשחרר את הורמוני הלחץ אדרנלין וקורטיזול. הורמונים אלו גורמים ללב לפעום מהר יותר, לקצב הנשימה לעלות, לכלי הדם להתרחב, לפעילות מערכת העיכול להשתנות ולרמות

סוכר הדם לעלות - כל זאת כדי להתמודד עם האיום.

כאשר מדובר בלחץ חולף, הגוף חוזר לעצמו לאחר שהאיום נעלם באמצעות המערכת הפרה-סימפתטית, שמפחיתה את קצב הלב ומרגיעה את כלי הדם.

הטיפול בשיטת ה-STREAM מחזק את האיזון בין שתי מערכות אלו. נעשים מעברים בין שימוש במערכת הסימפתטית לבין שימוש במערכת הפרה-סימפתטית. נוסף על כך, נעשית למידה תנועתית, רגשית וקוגניטיבית על מנת להצליח להישאר כמה שיותר בתוך טווח החוסן (בוויסות), או לחזור אליו אם הוויסות מופר.

בשנים האחרונות נעשו מחקרים על יעילות השימוש במודל ה-STREAM בהקשרים רבים כגון: קבוצות של נשים נפגעות התעללות, אנשים הסובלים מפוסט טראומה בעקבות מלחמת לבנון השנייה, קבוצת נשים המתגוררות באזור עוטף עזה, ילדים הסובלים מהפרעות התנהגות, קשיים בוויסות ועוד.

במסגרת הלימודים הייתי צריכה גם להתנסות ולחקור את המודל, ובחרתי להשתמש בו לעבודה בנושא התמודדות עם מצבי לחץ ומתח בהורות. לצורך כתיבת העבודה העברתי קבוצת תנועה לאימהות לילדים בגיל הרך, על פי עקרונות מודל ה-STREAM. אם כבר, אז להרוויח גם משהו בשביל עצמי על הדרך...

עולם הטיפול בתנועה ומחול הוא רחב ועשיר, וקצרה היריעה מלהכיל... אסיים רק במספר מילים המצליחות לבטא בעיניי באופן תמציתי ומופלא את מהות הטיפול בתנועה ומחול:

**כי צורת הגוף
היא תנוחת הנפש
המפוסלת מבפנים
(מתוך "מדיטציה", אגי משעול)**



**כל הכבוד לשבט הרא"ה
על ארוחת הערב שקיימו החודש
ב"מסעדת הרא"ה"
על מנת לאסוף כסף לבר מצווה
לילד נזקק.
עלו והצליחו!**

כל הכבוד לכל השבטים האלופים על המורלים, השמחה והגיבוש!!!
ובמיוחד כל הכבוד לשבט נבטים!!! שזכו בערב פיצה לכל השבט בזכות ההרשמה המטורפת שלהם לנטיעות!
שבט הרא"ה הרימו מסעדה מטורפת בחדר אוכל!!! כל הכבוד. תמשיכו לעבוד קשה ובמרץ לקראת אירוע בר המצווה שאתם מארגנים לילד נזקק.
צוות נחשון האלופים!! מפנקים את החיילים בכל יום שלישי במרק חם! תותחים.
ציינו בסניף את יום גוש קטיף!
מאחלת חודש שמח.

פתחנו את החודש בשבוע יובל. ראינו במוצאי שבת את הסרט "פלא", למדנו איך אנחנו כחבורה יכולים להפחית את חוריית המוגבלות ולאפשר לכולם להיות חלק מהחברה ומהתנועה.
שבטי נבטים ודורות האלופים שקועים עמוק במערך כבוד - אז בואו ניתן להם את הכבוד!!
שבט ניצנים עוסקים במערך על קבלת השונה.
יצאנו לטיול ט"ו בשבט בשלושה אוטובוסים... ואוו!!! מטורף ממש...
טיילנו בנחל ענבה ובסוף המסלול השתתפנו בפעילות מהנה בפארק ענבה.

