

אתנתא

בשבע 1204 | ב' באב תשפ"ו, 16.07.26

”

ב־7.10

הבנתי שאם

אני לא רוצה

שנכדי ייערפו

בתנור, אני

חייב לצאת

מהארון הפוליטי

“

אחרי שנים של שתיקה בתוך הברנז'ה הרפואית, האורתופד הבכיר ד"ר אמיר רובין הבין שלמרות המחיר החברתי והמקצועי, הוא מוכרח לנפץ את שקרי השמאל למען הדורות הבאים // הדס צורי

צילום: תאיר צחור



אתה מצליח בחוץ, אבל הבית צמא: מה משה רבנו מלמד אותנו על המהות של להיות בעל

רמי חוזר מהעבודה בתחושת ניצחון, אבל מגלה שציפי קורסת מולו. למה ההצלחה בחוץ לא מפצה על הריקנות בבית? תובנה חסידיית עמוקה על הסוד שהופך גבר מ"נוכח-נפקד" לרועה האמיתי של המשפחה, ומסביר למה הוא לעולם לא יהיה שלם כל עוד לאשתו חסר

אשתך, הבית שלך, הילדים – הם "כנסת ישראל" שלך.

כשציפי עומדת מולך במצוקה ואומרת: "אני צריכה אותך. חסר לי ביטחון, חסרה לי מילה טובה, חסרה לי נוכחות אמיתית שלך בתוך הבית הזה", היא לא מבקשת ממך "לעשות לה טובה". היא מזכירה לך את המהות שלך.

כשאתה ממוקם נכון בקשר הזוגי ובבית, כשאתה מבין שהשליחות המשמעותית והראשונה בחיים שלך היא להיות הרועה של הבית, אתה לא יכול להרגיש "עשיר" כשלמשפחה שלך חסר. הצער שאתה חש כשציפי מרגישה בודדה או שחוקה, אמור להיות גדול יותר מכל צער אישי. אי אפשר לומר "אצלי הכול בסדר, זו היא שקשה לה". כי אם אתה וציפי אחד, החיסרון של ציפי הוא החור שנפער בתוך המהות הפנימית שלך. גם אם בחוץ אתה מנהל מוצלח, כשבבית יש חיסרון – אתה, במהותך כגבר וכבעל, חסר.

וכאן טמון הסוד הגדול של הנישואין: כשאתה מניח את הנייד, מסתכל לציפי בעיניים, מקשיב לכאב שלה, עוטף אותה במילים של ביטחון, נוטל חלק מהמשא של הילדים, אתה לא רק "עוזר לה" ואתה לא "מוריד שפע" מלמעלה לאיזה אדם אחר שחסר לו. בדיוק כמו משה רבנו – כשאתה משלים את החיסרון של אשתך ושל הילדים, אתה מרפא ובונה את עצמך מחדש. השמחה שחוזרת לפנים של אשתך, והשלווה שיורדת על הבית, הם הדברים היחידים שממלאים את החלק העמוק ביותר בנפש שלך. הם אלו שהופכים אותך, באמת, לאיש שלם.

כל הפרטים שונו למען שמירת הפרטיות



ומתפלל על עם ישראל, כנסת ישראל, כדי להמשיך להם שפע, עולה השאלה: האם הוא עושה להם טובה? האם התפילה הזו פועלת רק עבורם, או שהיא מוסיפה משהו למשה עצמו, שכבר יש לו הכול?

התשובה של החסידות היא מהפכנית: משה וישראל חד הם. משה הוא לא אדם פרטי נפרד ש"הסתדר בחיים" ועכשיו מואיל בטובו לעזור לאחרים. המהות העמוקה שלו, הפנימיות שלו, היא היותו "רועה של ישראל". ולכן, כשלעם ישראל חסר משהו, זהו חיסרון של משה עצמו. הצער שלו על החיסרון של העם, גדול מהצער שהיה לו אילו היה חסר משהו לו עצמו.

יותר מזה, מסבירה החסידות: כל ההישגים הרוחניים והשכליים העצומים של משה הם רק "חיצוניות", הם טפלים. המהות העיקרית שלו היא החיבור שלו לעם. ולכן, כשהוא מתפלל וממלא את החיסרון של עם ישראל, הוא לא רק "נותן להם" – הוא משלים ומחדש את עצמו.

"וכאן, רמי, אנחנו חוזרים אליך. אל סלון הבית שלך. אתה יכול להיות האדם המוצלח ביותר בחוץ. איש קריירה, חכם, אהוב על חבריך, בעל תחביבים ועולם פנימי עשיר. ההישגים האלו שלך הם נפלאים, אבל במונחים של משה רבנו – הם ה"חיצוניות" שלך.

רמי נכנס הביתה בשעת ערב מאוחרת, מאחוריו יום עבודה מוצלח, עסקאות שנסגרו ואולי איזו מילה טובה שקיבל מהבוס שלו. ברמה האישית, רמי מרגיש בשיאו. הוא "עשיר", מסופק, מוערך, מלא בעשייה. אבל אז רמי פותח את הדלת; בבית מחכה לו ציפי. היא אחרי יום מתיש משלה, אולי עם הילדים, אולי בעבודה שלה, והיא מרגישה שקופה. היא מסתכלת עליו, רואה את האנרגיה הטובה שהוא מביא מבחוץ, ובמקום לשמוח – משהו בה מתכווץ.

"אתה חי בעולם משלך", ציפי אומרת לו בקול שבור. "אתה פורח שם בחוץ, ואני קורסת פה לבד. אתה נוכח-נפקד. כשיש בעיה עם הילדים, או כשאני פשוט צריכה משהו שיחזיק אותי וישאל לשלומי, אתה לא באמת פה איתי."

רמי מייד מתגונן. "מה את רוצה ממני? אני קורע את עצמי בשביל הבית הזה! אני מביא פרנסה, אני מתאמץ, למה את תמיד מתמקדת במה שחסר?"

הרגע הזה, המוכר כל כך להרבה זוגות, הוא רגע של נתק. הבעל מרגיש "עשיר" ומלא, ולא מבין למה האישה דורשת עוד. האישה מרגישה חסרה, ולא מבינה איך הוא יכול להרגיש כל כך שלם כשהיא, וכשהבית כולו, בצמא אדיר לנוכחות שלו.

כדי להבין את עומק הקצר הזה, וכדי לרפא אותו, אנחנו צריכים לחזור אל מנהיג האומה: משה רבנו. ישנה תובנה חסידיית עמוקה ומטלטלת על דמותו של משה, שמאירה את חיי הנישואין באור חדש לגמרי:

על פניו, משה רבנו היה אדם שלא חסר לו כלום. הוא היה בדרגות הרוחניות הגבוהות ביותר, דיבר עם השם פנים אל פנים, איש "עשיר" בכל מובן של השגה. וכשהוא עומד

ניתן לעקוב אחר הטורים בערוץ הוואטסאפ של חנה דיין



מצטרפים ← טסים!

FLYCARD

By אלעל ELAL

עוברים עכשיו ל- FLYCARD עם ישראל כרטיס
ומקבלים כרטיס
טיסה מתנה



בתוספת מיסים

עוברים עכשיו:

***2665**



למצטרפים חדשים (כהגדרתם בתקנון הקמפיין) ל- FLY CARD של אל על עם ישראל כרטיס או אמריקן אקספרס עד ליום 05.08.2026 או עד גמר המלאי, המוקדם שבהם. מנימום 50,000 מושבים במלאי. בכפוף לרכישות ב- FLY CARD החדש בסך מצטבר של 10,000 ₪ עד ליום 30.11.2026. בכפוף לתשלום מיסים, היטלים, אגרות ותוספות אשר יחולו על הכרטיס. תקף ליעדים ותאריכים נבחרים כמפורט באתר אל על. בכפוף לתקנון המלא באתר אל על. הנפקת הכרטיס וגובה מסגרת האשראי נתונים לשיקול דעתה הבלעדי של ישראל כרטיס בע"מ ו/או פרימיום אקספרס בע"מ ו/או ישראל כרטיס מימון בע"מ. אי-עמידה בפירעון האשראי עלולה לגרור ריבית פיגורים והליכי הוצאה לפועל. בכפוף למסמכי ההצטרפות, לתקנון FLY CARD המפורסם באתר החברה ולתנאי מועדון הנוסע המתמיד באתר אל על.



מועצה לשימור
אתרי מורשת בישראל

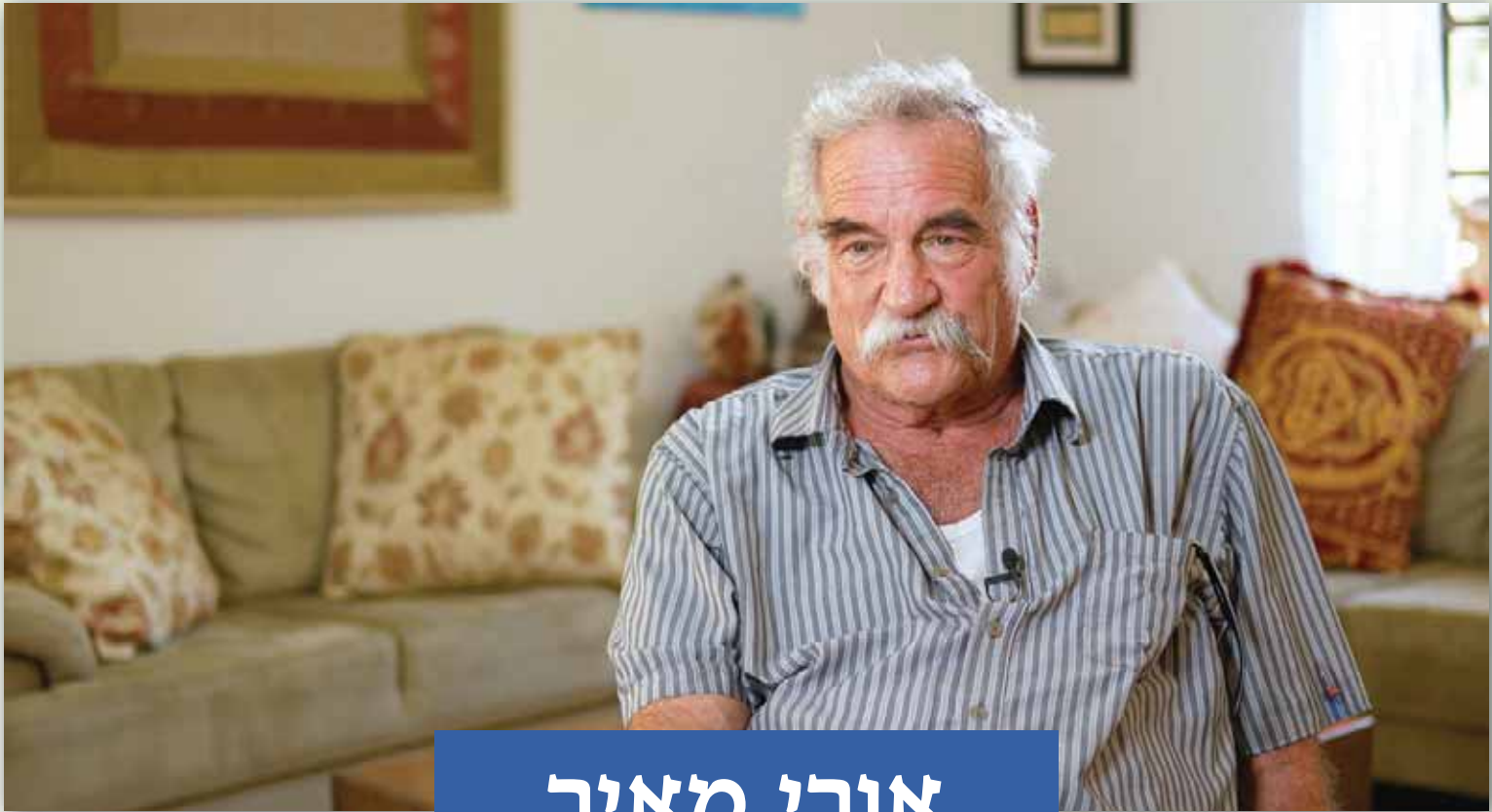


משרד המורשת



ראשונים

פרויקט תיעוד ותיקי ומייסדי ההתיישבות



אורי מאיר

חלוץ ההתיישבות הדתית בגולן, ממקימי רמת מגשימים, חקלאי, לשעבר מרכז המשק, מזכיר ורכז איגוד המושבים הדתיים בגולן. שותף להקמת וניהול פירות הגולן, יקב הגולן והחברה לפיתוח הגולן והחממה הטכנולוגית

נדלקו האורות בפיק. באותו רגע, החלטנו שלא יורדים מההר. כשנסעתי לבשר שנחגוג שם שבת ראשונה, אם של אחת המצטרפות דאגה שאין לנו אוכל. היא נסעה אחרינו, וכשראתה שהמקום ריק - הפשילה שרוולים, נסעה למטבח בגבעת יואב הסמוכה ובישלה עבורנו. בזכות בחור שהצטרף ממירון, היה לנו בדיוק מניין, ומאז אנחנו שם. **אירוע מכונן:** בתשעה באב 1970, יצאו לשטח רכו הפלחה, בנימין כפיר, וחבר המשק עזריה גינסברג, להתכונן לקציר החמניות למחרת. שלוש צעירות ירושלמיות מ"הצופים הדתיים", שהגיעו אלינו לעבודה בקיץ, הצטרפו אליהם. הג'יפ עלה על מוקש וכולם נהרגו. כל הלילה חיפשנו אותם, ולמחרת התברר גודל האסון. זו הייתה מכה קשה מאוד לגרעין הקטן שלנו.

במה אתה גאה? כשהיו שלושה יישובים דתיים, הקמתי את המרכז האזורי חספין, שם קמו ביה"ס האזורי ויישבת ההסדר. קנינו טיולית, והסעתי את הילדים יום יום מהיישובים לביה"ס. ב-1979 קמה המועצה האזורית גולן, והעברתי לה בשמחה את הטיולית.

אני גאה בכך שההתיישבות הדתית בגולן היוותה תמיד גשר בין הקיבוצים למושבים, ובכלל שהאזור מתאפיין בשותפות וביחסים נפלאים. כיום, זהו אזור פורח שהוא דוגמה ומופת.

“ ביוני 1968, קיבלנו גנרטור ולראשונה נדלקו האורות בפיק. באותו רגע החלטנו שלא יורדים מההר... בזכות בחור שהצטרף ממירון, היה לנו בדיוק מניין, ומאז אנחנו שם. ”

מה הביא אותך להתיישבות?

בשישית הגענו, כמה חבר'ה מיישבת 'נתיב מאיר', לתגבר את ישיבת כפר מימון. התאהבתי במושב, נמשכתי לחקלאות ובמקום ללמוד עבדתי בשדות. בעקבות זאת, הצטרפתי לגרעין הנח"ל במשואות יצחק. במלחמת ששת הימים, סיירתי כחייל סדיר בגולן והבנתי שכאן צריכה לקום התיישבות. עם שחרורי, ב-1968, הצלחתי לרתום את איגוד מושבי הפועל המזרחי והגענו, תשעה חברים מהגרעין, להתיישב במבנה ביה"ס בכפר פיק. קסמה לי האפשרות להוביל ולהקים משהו מאפס...

ימים ראשונים. בתחילת הדרך, מושב מירון תמך בנו מאוד, כלילות התארחנו אצלם ובימים שיפצנו את המקום. שכנעתי את איגוד המושבים שגרעין מגשימים יעלה לגולן ולא "יתפנק" במשואות יצחק. עלינו להר טרשים וסלעים, ובסיוע קק"ל קיבלנו 70 אלף לירות לסיקול הקרקע והקמת גדרות לבקר. מאחר שבנות הגרעין השתחררו שנה קודם, הגעתי לתיכונים צייטלין והרא"ה בר"ג כדי לגייס בנות שיצטרפו אלינו.

ציירתי על הלוח את הכנרת, סימנתי נקודה והזמנתי את התלמידות להקים איתנו יישוב. 18 בנות הגיעו בעקבות "הבחור עם השפם" לשנת שירות ברמת מגשימים.

זכרון בלתי נשכח: ביוני 1968, קיבלנו גנרטור ולראשונה



לצפייה בקטעים מתוך הראיונות
סריקו את ה-QR.
לצפייה בכל הסרטים כנסו
לאתר המועצה לשימור אתרי מורשת בישראל:
[/https://shimur.org/settlement-documentation](https://shimur.org/settlement-documentation)

ראשונים - פרויקט תיעוד ותיקי ומייסדי ההתיישבות נעשה על ידי משרד המורשת

המועצה לשימור אתרי מורשת בישראל מתוך רצון לתעד את פרקי הקמת ההתיישבות בחבלי המולדת השונים ולשמר את סיפורי הראשונים לדורות הבאים. התיעוד נערך בבקעה, ביהודה שומרון ובנימין, בגולן ובגליל.

כתיבה: דר קלאר וולץ | בימוי והפקת הפרויקט - מורדי קרשנר ונעם דמסקי

קרן קימת לישראל



אשכולות
מרכזי הסיור והתודעה של ישראל



סטודיו בת ים



מסע ביו כוכבים

תצפיות כוכבים למשפחות ברחבי הארץ
האירועים יתקיימו עם מדריכי אשכולות וקרן קימת לישראל

9.8, כ"ו אב ★ 11.8, כ"ח אב ★ 13.8, ל' אב

16.8, ג' אלול ★ 18.8, ה' אלול

בין השעות: 19:00-22:00

גוש עציון:

משואות יצחק הישנה
מסו"ל חברון

בקעת הירדן:

אנדרטת הבקעה
מסו"ל בקעת הירדן

מרכז:

מצפה הראל
מסו"ל בשבילוד

יער הכת, יער קולה
מסו"ל הרי גופנא

הרי ירושלים:

רכס שיירות
מסו"ל שער הגיא

הר איתן
מדריכי אשכולות

דרום:

ואדי שחמון
מסו"ל אל ארצי

יער המלאכים
מסו"ל מדרשת הדרום

אגם ירוחם
מסו"ל ביחד ירוחם

אשכול בני נצרים
מדרשת נצרים

יער יתיר
מסו"ל סוסיא

יער להב
מסו"ל בית מוריה

צפון:

חניון דליות רמת הגולן
מסו"ל מדרשת הגולן

יער בירה
מסו"ל אורות הגליל

מצפה הילה
מסו"ל מורשת הגליל

הר ברקן גלבוע
מסו"ל מעיינות גלבוע

מצפה הר תורען
מסו"ל גליל

יער חוף כרמל
מסו"ל בשבילנו

לפרטים נוספים:
08-6630030

עלות למשתתף: 10 ₪

ההשתתפות בהרשמה מראש באתר אשכולות www.eshkolot-il.com



הרב ליאור אנגלמן
liorangelman@gmail.com

ואם נהרבנו

על ציפייה לגאולה של ילדים, מחשבות על אהבה מורכבת ואיך שיעור הגירושין העולה קשור לקרע בעם – הרהורים לתשעת הימים

חינוך לחורבן

יש דיון בהלכה האם מחנכים ילדים לצום את צומות החורבן. בשורה התחתונה, הזרם המרכזי מורה לחנך ילדים לצומות החורבן, אך ישנה גם דעה אחרת. הדעה שמורה שלא לחנך לזה השתקפה בכתבי פוסקים שונים לאורך הדורות, ומופיעה למשל אצל הרב נחום רבינוביץ: "בתשעה באב האבלות היא על החורבן, ואנו מצפים כי מהרה ינחם ה' ציון והצומות ייפכו לששון ושמחה, ואם יחנכו את הקטן להתאבל הרי יש בכך משום ייאוש מן הגאולה ח"ו. אלא אדרבה, צריך לחנך את הקטנים לצפות לישועה" (שו"ת שיה נחום סי' ל"ב).

תחשבו על זה, בהיסטוריה של העם הזה אנחנו מונים שנות גלות יותר משנות חיים בארץ, ובוודאי עברו עלינו יותר שנים ללא מקדש מאשר שנים שבהן הבית היה קיים. והנה, באה האמונה האופטימית היהודית כנגד כל היגיון, כנגד כל הסתברות, ומציעה מחשבה שלפיה אין טעם לחנך ילדים לצום, הרי אנחנו מאמינים ומחכים לו בכל יום שיבוא, מה פתאום לחנך לחורבן. דמיינו ילד מגורש מספרד, אביו מעונה על ידי האינקוויזיציה, בתשעה באב הוא רוצה לצום, ואומרים לו שאין טעם, עד הבר־מצווה ייבנה המקדש. כך אומרים לילדי תימן הנאנקים תחת עול השעבוד המוסלמי וילידים במחנה הריכוז: זהו, זו שנת הסבל האחרונה - כשתגדל תלך לצבא. שלנו.

בגדים חגיגיים לתשעת הימים

הלכות תשעת הימים יוצרות שלא בכונה כמה עיוותים מוזרים. אחד מהם הוא המנהג לעבור בנסיעה מתחנות שמשדרות מוזיקה לתוכניות שעוסקות במריבות, לשון הרע וריכוזיות. הרי דיבורים מותר ומוזיקה אסור, וכך נולד אבסורד.

עיוות משעשע נוסף נוצר מההלכה שלא לכבס ולגהץ בגדים בתשעת הימים, או בשבוע שחל בו תשעה באב, תלוי במנהגים. כיוון שכך, מה עושים רוב האנשים? מכבסים ומגהצים לפני תשעת הימים כך שכל הבגדים מוכנים, יפים מתמיד, לקראת ימי זיכרון החורבן. אומנם המדקדקים בהלכה ייקחו את הבגד, יטילו אותו על הרצפה, יקמטו או ילכלכו מעט, אבל רוב הציבור נשאר רק עם האיסור לכבס ולגהץ, ויזכה להתהדר בימים הללו בבגדים נאים, מכובסים ומגוהצים.

אולי בלי כוונה נוצר פה מנהג חדש שינוסח כך: מנהג ישראל לכבס ולגהץ בגדיהם קודם תשעת הימים על מנת לקדם את המשיח הבא עלינו לטובה בתשעה באב בכסות נאה ונקייה.

חורבן

כל זמן שהרגשנו שנחרב לנו הבית, הוא עדיין לא לגמרי חרב. מתי נשלם החורבן? כשהרגשנו שהדבר הזה שחרב הוא בכלל לא הבית שלנו.

אהבה מורכבת

לאחרונה שמעתי מכמה דוברים בפודקאסטים ימניים פופולריים דיבורים מזלזלים כלפי המושגים אחדות, אהבת חינוך וכדומה, בעיקר מאנשים חכמים ואיכותיים שהם גם בעלי תשובה. לתחושתם, הם מכירים היטב את מחוזות השמאל על כל כוונותיו הרעות, ומזהירים מפני "תרחורי אחדות" כלשונו של אחד מהם, שיש בהם מעין הושתת הלחי השנייה, או כלשונו של הרב גיא אלאלוף - תחושה ש"החילון הוא הריבון" (אגב, משעשע לשמוע איך הרב אלאלוף חובט שוב ושוב בצינונות הדתית על כך שהיא מסכימה שיחבטו בה...). הרב גיא גם תקף בחריפות את הרב חננאל אתרוג על שנפגש עם אחים לנשק, אמר להם שאנחנו אחים ולא יכולים בלעדיהם, אלא שאנחנו מרגישים שהם לא מעוניינים לפעמים להיות אחים, דברים שקיבלו חיזוק מאחד הדוברים של אחים לנשק. הוא ראה בזה סוג של התרופסות ותקף בחריפות. לשבחו ייאמר שפרסם התנצלות אמיתית ומרשימה

איור: שאול נרד



**דמיינו ילד מגורש מספרד,
אביו מעונה על ידי האינקוויזיציה,
בתשעה באב הוא רוצה לצום,
ואומרים לו שאין טעם,
עד הבר־מצווה ייבנה המקדש.
כך אומרים לילדי תימן הנאנקים
תחת עול השעבוד המוסלמי
ולילדים במחנה הריכוז: זהו,
זו שנת הסבל האחרונה -
כשתגדל תלך לצבא. שלנו**

על אופן הדיבור כלפי הרב חננאל אתרוג. מהתוכן עצמו כמובן לא חזר בו מפני שכך הוא חושב.

אני מבקש לפרוס כאן את דעתי, לא בשם הרב אתרוג ולא בשם אף אחד אחר, אבל חשוב בעיניי רגע להתבונן על הסוגיה של אהבת חינוך, בפרט בימים האלה שבין המצרים. אהבה איננה הסכמה עם הצד השני, היא גם לא ויתור על תביעה ערכית או משפטית כלפיו. אפשר להתנגד עמוקות לאחר שמהעבר השני של המתנס, אפשר לחשוב גם שמעשיו הם בבחינת אסון ולפעמים אסון קיומי ועדיין לראות בו אח ולאחוב אותו. לא אהבה שמקבלת ומצדיקה את דרכו, אלא אהבה על היותו חלק מהמארג הזה של עם ישראל. אם באמת כל אדם מיישראל הוא אות מספר התורה, באמת אנחנו צריכים כל אדם מיישראל.

כשלעצמי אני מחזיק את התפיסה המורכבת הבאה: אני אוהב את אחיי, ה'אחים לנשק'. האהבה הזאת איננה אהבה עיוורת, ואני יודע היטב מה אמרו, מה עשו, איך לא קיבלו ממשלה נבחרת, איך אנסו באיומים כלכליים ובעזרת גורמי חוץ את הממשלה הנבחרת להיכנע להם. אני בעיקר זוכר איך קראו ל"אי התנדבות", מילים מגויסות לכך שרצו לנטרל מהממשלה את הצבא. יש בידי מאמר שפרסם אחד מאחים לנשק ובו קרא לפעול למניעת גיוס של מלש"בים, כלומר מיועדים לשירות ביטחון, לא רק מול מילואימניקים. וכולנו זוכרים את האיום שביום פקודה תגלה הממשלה שאין לה צבא, וכמובן את יום הכיפורים שחולל ברגל גסה.

אני מסוגל לאהוב אותם ועדיין לחשוב שכמה ממנהיגיהם חייבים לשבת בכלא על קריאתם לסרבנות ועל תרומתם הישירה או העקיפה לטבח של שמחת תורה. אהבה איננה כניעה, איננה ויתור ואיננה הושתת הלחי השנייה.

אני יכול גם לדון אותם לכף זכות, לחשוב שבאמת ובתמים הם חרדים למדינה שהקימו, הם באמת מאוימים מהמחשבה שמישהו כאן רוצה לעקור מכל תוכן את בית המשפט העליון, מגן זכויות המיעוט לדידם. אני בעיקר בטוח שהם עושים את כל מה שהם עושים מתוך אהבה אמיתית למדינת ישראל, ושהמארג החברתי איננו שלם כאן בלי לנסות לשמור את נקודות האמת שמן הסתם קיימות גם הן בדבריהם.

אני מזדהה עם הרב אתרוג, שהקול הזה שמעלה השמאל בישראל צריך להישמע גם הוא, וחשוב לאמץ את הטוב שיש לו להציע, לא הכול שקר ולא הכול טעות. ואני מזדהה באותה מידה עם המחשבה שעל המעשים שנעשו - מי שעשה חייב לשלם.

האהבה הזאת איננה חנפנית או תרנית, אבל היא לא רק שחור או לבן. איך כתב הרב קוק כשהתבקש להספיד חלוצים חילונים שנהרגו, "אחים שנואים־אהובים". אפשר לשנוא את המעשים ולאחוב את בני האדם שעומדים מאחורי המעשים, ואפשר כפי שעושה הרב קוק בדבריו שם לראות את האחים הללו בצבעים מורכבים, לראות את כל המעלות שלהם ולהתנגד עמוקות לכל החסרונות.

אבל חשוב מזה - מנהיגי אחים לנשק הם קצה. גם אם מישהו רוצה לוותר על אחדות עם מנהיגי הקצה, צריך להיזהר מהכללה. רוב המפגינים שבאו אחר שבוע למחות חרדו חרדה אמיתית לגורל המדינה. הרבה מהקייטוב הזה נולד מעיוורון וחוסר היכרות, על זה אפשר להילחם ולהצליח לחבר.

חורבן הבית

יש בעיניי התאמה חזקה בין שיעור הגירושין העולה במדינת ישראל לבין הדיבורים על קריעה בעם ישראל, ובוודאי על חלוקה של ישראל ויהודה. יותר מדי אנשים התרגלו שאפשר לקרוע ברית משפחתית, שגם אם יש ילדים אפשר לפרק משפחה. וזה נכון שלפעמים אין ברירה, אבל כשהיד קלה על הדק הפירוד - מה שבא בקלות בתוך המשפחה, הופך לרעיון זמין מדי באשר למדינה. ●

50 מועצה אזורית
שומרון
יובל להתיישבות בשומרון



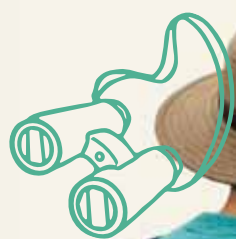
מרכז סיוע ולימוד
שומרון



מיליון
המפה



דרך ארץ מורשת



שישי שומרון מסעדות

בשומרון

ימי שישי | בין השעות 08:00-12:00

14.8 א' אלול
בר כוכבא בשומרון

24.7 י' אב
חוזרים אל צפון השומרון!

21.8 ח' אלול
חוות וחוויות בצפון השומרון

31.7 י"ז אב
רכס חומש המתחדש

28.8 ט"ו אלול
הר עיבל ומזבח יהושע
מעמד הקללה והברכה

סיוע
מיוחד
פרשת
כי תבוא

7.8 כ"ד אב
הצפון של צפון השומרון



לפרטים נוספים והרשמה חפשו: "תיירות שומרון"

ציונות. טבע. אווירה



יאיר יעקבי
jacobi.y@gmail.com

אולי יזרקו סוכריות

לפני שבועיים הייתה שבת בר המצווה של האחייך האהוב שלי אמיתי יהושע. פרט פיקנטי: את השם יהושע הוא הוסיף לעצמו על דעת עצמו. לא סתם הוא אהוב עליי.

על כל פנים, מאחר שגם לנו מצפה שבת בר מצווה בעוד מספר חודשים, אשתי החליטה שיש להתייחס לשבת של אמיתי כפיילוט ללמוד ממנו, להסתובב בשבת כמו המרגלים ביריחו בשעתם, ולאסוף מודיעין כדי ליישם את הלקחים בשבת שלנו. הגענו לאירוע שעה לפני כניסת שבת, באיחור קל עד בינוני. "בשבת שלי כדאי שלא נגיע אחרונים", הסיק היעקבין את המסקנה הראשונה.

"אני מסכים", אישרתי. אשתי נאנחה מתוך הבנה שהיא נתקעה עם מרגלים לא מהטופ.

בשלב הזה של טרום-שבת התקיימו הצילומים המסורתיים. זה אירוע שמתחיל בניחותא עם צלם שמפרגן איך ספור זוויות לכל בן משפחה, ותמיד מסתיים באטרף של צלם שחושש שאם השבת הוא יעשה בצומת בני ראם. אשתי רשמה לעצמה שכדאי שהצלם שלנו יגור בסמיכות למקום שבו תתקיים השבת. אני, לעומת זאת, טענתי שלא צריך צלם בכלל. הרי תמונות יפות של המשפחה יש לנו מהברית שקיימנו לפני חודש וחצי.

"בתמונות מהברית אני שובע אחרי לידה", אשתי העירה.

"אנחנו* שובע אחרי לידה, מאמי", הדגשתי לה את המחויבות שלי לזוגיות הזו. "חוץ מזה שהיום אפשר לסדר הכול בפוטושופ", סיכמתי ברגישות של מישור שהיה צריך קצת יותר שיעורים של הכנה לחיים. התקדמנו.

השבת יצאה לדרך בתפילת מנחה.

"אצלנו נעשה מנחה קצר", לחש לי היעקבין הבכור, "זה טירחא דציבורא".

קבלת שבת עשו בנוסח קרליבך. שירים, ריקודים, באמת מאוד יפה.

היעקבין, שוב, לא התרשם.

"אצלנו נעשה בלי קרליבך ובלי ריקודים", הוא עדכן אותי.

"אולי נשב על הרצפה ונקרא מגילת איכה וזהו", אמרתי לו בסרקזם.

"סבבה, אבל עושים איכה קצר, זה טירחא דציבורא".

אני מתחרט על הרגע שבו לימדתי אותו את המושג הזה.

מפה לשם התיישבנו לארוחת ערב שבת.

"כדאי שגם אצלנו נעשה ארוחות עם אוכל", אמרתי לאשתי בניסיון לפייס אותה על כל עניין הפוטושופ. היא לא התרשמה.

"שים לב שהמספור של השולחנות יצירתי", היא העירה, "במקום מספרים על השולחנות יש ציטוטים משרים שאמיתי אוהב, וכל אחד מתיישב לפי הזמר ששר את השיר".

בהתחשב בעובדה שהיעקבין שלנו יותר בעניין של גאנו אנד רוזס מאשר מרדכי בן דוביז, הצעתי שנחשוב על כיוון אחר.

"אפשר לעשות משהו מגניב כזה - שכל אחד יתיישב איפה שהוא רוצה, וככה לכולם יהיה כיף, כי לא נכריח אף אחד לשבת עם אנשים שהוא פחות מתחבר אליהם", הצעתי. "אגב, אני רוצה לשבת לידך, מאמי", חייכתי לאשתי כדי לוודא שאני בלתי נסבל. אכן הייתי.

באמצע הארוחה אחותי גיסי עשו משחק היכרות כדי שכולנו

נרגיש יותר בנוח אחד עם השני.

"גם אצלנו צריך לעשות משחק היכרות", אשתי אמרה. אז עלה לי הרעיון המושלם. "אפשר לעשות שכל אחד קם, ואומר את השם שלו ושם של מחלה שמתחילה באות הראשונה של השם שלו, ולאיוזה צורר באותה האות הוא מאחל את המחלה הזו".

לא יודע אם שמים לב, אבל לא הייתי בבני עקבא.

ראיתי שאשתי לא מתחברת, אז הדגמתי לה.

"אני יאיר, מחלה: ילפת, ואני מאחל אותה ליוסף סטאלין".

"סטאלין כבר מת", אשתי העירה.

"שכוייח, עובר לעשייתן, עכשיו תורך".

אשתי ויתרה על תורה והתקדמנו. חבל, יש המון צוררים ומחלות באות א', זה כמעט פשע לוותר. מילא. עברנו לברכת המזון.

"אצלנו נעשה ברכת המזון קצר", לחש לי הילד. באמת שהוא הגיע עם אג'נדה מאוד מסוימת.

למחרת בבית הכנסת התפללנו שחרית ב-8:30. שעה מוצלחת מאוד. סימנתי נקודה לשימור. אמיתי קרא מאוד יפה בתורה. פרשת פינחס, לא פרשה קלה. סוכריות נזרקו, חיבוקים חובקו, קולולואים גזעניים משהו הצטלצלו באוויר וכל האירוע הסתיים בכי טוב.

בארוחת שבת שוב היה משחק - הפעם ביטויים מפרשת השבוע שמתחבאים בתוך ציור וצריך לנחש מה הם.

"צריך לעשות כזה גם אצלנו", אשתי אמרה.

"לא יודע", חשבתי בקול, "קצת מוזר לעשות ביטויים מפרשת פינחס בשבת בראשית".

"אצלנו נעשה ביטויים אחרים", היא הבהירה.

"הרבה יותר הגיוני", הסכמתי. "את רואה מאמי, כשאנחנו עובדים ביחד אי אפשר עלינו".

אשתי לא הספיקה להיאנח, והגיע תורי להגיד דבר תורה.

"שבת שלום לכולם", פתחתי, "אני יאיר, דוד של אמיתי. מחלה באות של השם שלי זה יבלות, ואני מאחל אותן ליבין מלך חצור". קרצתי לאשתי והמשכתי לדבר התורה שלי, שהיה מבוסס בכבוד על וורט שמצאתי בג'מיני, ושגיליתי מאוחר מדי שאין לו אף מקור בספרות החז"לית המקובלת. אף אחד לא שם לב.

לקראת צאת השבת נפגשנו שוב לסעודה שלישית, שבה שרנו שירים ושיחקנו בקופסאות בריחה מגניבות ברוח האירוע. קופסאות בריחה, רבותיי! לא פחות. זה כבר היה טו מאצ' בשבילנו, ואשתי ואני כבר התחלנו להיכנס לחדרות לגבי הפרויקט השאפתני שנקרא שבת בר מצווה. היעקבין הבכור גם הוא נראה מה שהגויים קוראים "אובר-וולמד", והוא שאל אם יש מצב לעשות "שבת קצר".

העובדה שכל המשפחה שלי ניגשה אלינו בצאת השבת כדי להגיד ש"פעם הבאה אצלכם ואנחנו מצפים שיהיה לא פחות מוצלח", גם היא לא עזרה למד הלחץ. אשתי ואני הסתכלנו אחד על השני, ואני די בטוח שחשבנו את אותה המחשבה. אולי אפשר לעשות את השבת שלנו רק עם הצד של אשתי. את הצד שלי תמיד יהיה אפשר להוסיף בפוטושופ. ●

הייתי עכשיו בסופר והיה לי אפצ'י אז בחור אחד אמר לי "לבריאות!" ברוחב לב ואז בחור שני אמר לו "לדעתי אתה מגזים זה לא היה כזה מרשים" ואז הראשון ענה "לדעתי זה היה יפה" ואז אני אמרתי "חכו יש לי עוד אחד" ודפקתי את האפצ'י של החיים ושניהם פשוט עמדו ומחאו לי כפיים וזו הסיבה שאין על ישראלים

להגיד למישהו שהוא לא יכול לשמוע מוזיקה אבל שהוא יכול לשמוע אקפלה זה כמו להגיד למישהו שהוא לא יכול לאכול גלידה אבל שאתה כן יכול לתת לו כדור בראש

- אז לפי הניתוח הגרפולוגי ניתן לראות בבירור שאתה צריך להיות גרפולוג - בגלל השפיץ שאני עושה בלמ"ד והר"ש החתוכה - בדיוק

נפגשנו שוב לסעודה שלישית, שבה שרנו שירים ושיחקנו בקופסאות בריחה מגניבות ברוח האירוע. קופסאות בריחה, רבותיי! לא פחות. זה כבר היה טו מאצ', ואשתי ואני כבר התחלנו להיכנס לחדרות לגבי הפרויקט השאפתני שנקרא שבת בר מצווה. היעקבין הבכור גם הוא נראה מה שהגויים קוראים "אובר-וולמד", ושאל אם יש מצב לעשות "שבת קצר"



תואר שני היברידי בשנה אחת

תואר שני M.Ed. בלקויות למידה

בשילוב תעודה באבחון דידקטי

רוצים להוביל שינוי אמיתי בחינוך?
בואו להתקדם ולהשפיע עם תואר שני בלקויות למידה
עם אפשרות לשילוב תעודת מאבחן דידקטי.

תוכניות נוספות לתואר שני:

גיל הרך | לקויות למידה | אנגלית כשפה בינלאומית | קיימות, סביבה ושינויי אקלים | טיפול באמצעות אומנות חזותית

ההרשמה הסתיימה

7000 ₪ מלגה לחברי ארגון המורים, בכפוף לתקנון

תנאי קבלה מיוחדים ללוחמים בשירות סדיר,
וכן למשרתי מילואים ובני/ות זוגם בכפוף לתקנון

מוכר לגמול
השתלמות



מוכר ללימודים
על ידי קרן שבתון



אפשרות לקבלת החזר שכ"ל
ממשרד החינוך לזכאים



תלפיות
המכללה האקדמית לחינוך בחולון

מרכז ייעוץ והרשמה:
054-9656631 | 1-800-071-500



דביר שרייבר
dvirbe7@gmail.com

זכר לחורבן

אני לא נהנה לספר בדיחות לא מצחיקות, אני עושה את זה רק כדי לעורר את הלבבות להתפלל לגאולה שלמה עם הומור כחות גרוע

המסובים להתעלם ממני עד סוף הארוחה וקץ כל הימים. כזה אני, מה אני יכול לעשות. כששואלים מי עושה קידוש אני חייב להצביע על מי שהכי דוש בסביבה, כי דוש (הבנתם?) הבנתם?). אם מבקשים להדליק מזגן, אני שואל בתמימות למה רוצים לעצבן את הברמן (כי מי שמוזג הוא מזגן). בשחרית של שבת אני תמיד מחזיק את עצמי בכוח לא להעיר לחזון כשהוא אומר בחזרת הש"ץ "לישראל עמך נתנו באהבה, לזרע יעקב אשר בם בחרת". למה במבה חארטה, תן לילדים חטיף ותראה איזה שקט יהיה בבית הכנסת. אשתי כבר למדה לא לקרוע לי בסוף הארוחה ולשאל בנחמדות "אתה חותך לנו אבטיח?", כי היא חיה איתי מספיק זמן כדי לדעת שהתשובה שלי תהיה "את רואה שלא". למרות שיש לי חשד עמום שהיא לא באמת שואלת אלא מחפשת אמתלה לשלוח אותי למטבח, קצת כדי לחתוך אבטיח והרבה כדי להרחיק אותי מהחברה.

הומור הוא מור

פסיכולוגים יסבירו שההפרעה שלי נובעת מתסביך אנטיפתי פסיכוסומטי סוציומטי מהילדות, שזו דרך לרמוז שעוד לא התבגרת. יכול להיות, אבל ככל שאני מזדקן הסימפטומים מחריפים ומבדיחות אבא אני עובר לבדיחות סבא, שזה בדיוק אותן בדיחות רק בתדירות גבוהה יותר, כי אני אף פעם לא זוכר אם כבר סיפרתי אותן בשעה האחרונה.

בסביבה הטבעית שלי כבר לא מתרגשים ממני, הם למדו להתחמק באלגנטיות מהקרשים שאני ממטיר על הסביבה ולהמשיך הלאה. הבעיה היא שמדי פעם אני נקלע למקומות שבהם לא מכירים אותי, למשל בצבא. לפני שנתיים ביקשתי להתנדב מחדש למילואים, הן כדי לתגבר קצת והן כדי לתת למשפחה שלי לנוח קצת מההומור המשובח שלי. בהתחלה לא אישרו לי את ההתנדבות, כנראה בתיק האישי שלי כתוב באותיות אדומות גדולות "הומור נפיץ, לשמור מרחק". אבל באיזשהו שלב איזה חייל אישר אותי מתוך פיזור דעת, ומאז כשאני במילואים צה"ל זה ראשי תיבות של צבא הומור לקוי, אתם כבר יודעים למה. וזה לא שאני מנסה לחבל במאמץ המלחמתי, ממש לא. אני רק רוצה להקליל קצת את הרשמיות הצה"לית חמורת הסבר, לכן פה ושם אני זורק בדיחה כדי לשפר את האווירה, לא אשמתי שזה רק מעכיר אותה. למשל כשאמרו לי שאני צריך לעבור חפיפה שאלתי איפה חותמים על שמפו. לא צחקו. כשזרקו אותנו באיזה חור עם חמגשיות שידעו ימים טובים יותר, אמרתי שלאווהל המאובק שאוכלים בו צריך לקרוא חדר אוהל. פחות התחברו. פעם עליתי מול חמ"ל אחר לבדיקת קשר ושאלתי איך נשמע. "מה אני אגיד לך", נשמעה בצד השני אנחה של חיילת, "סוחבים, החיים קשים".

"התכוונתי לשאול איך שומעים אותי", הסברתי. "אתה לוחץ על הכפתור של הפומית והקול עובר באמצעות אנטנות", היא אמרה. באותו רגע הבנתי שאם חיילות בנות 20 מספרות בדיחות אבא, זה סימן שאני יכול לפרוש ב-C. זאת אומרת בשיא.

"ניצחת", נכנעתי בפניה, "רות". "איך אתה יודע איך קוראים לי?" ואז הבנתי: זה לא קשור לבדיחות אבא, או סבא, זה עניין סובייקטיבי לגמרי. הומור הוא מור, עובר על כפות המנעול - או שהבדיחה מחליקה בנעימות ומשאירה ריח טוב, או ששולחים אותך לבדוק רגע מה קורה בחוץ ונועלים אחריך את הדלת. בגלל זה בדיחה מכונה גם יציאה. או שאתה יוצא טוב, או שטוב שיצאת. אבל בתשעת הימים אף אחד לא יכול להגיד כלום, כי כל העניין עכשיו זה למעט בשמחה. פתאום קם אדם בבוקר ומרגיש כי הועם, וזה רק בזכות בדיחות של אנשים כמוני. רק בשבילכם אני עושה את זה, כדי שתישאו את עיניכם לאבינו שבשמיים ותתפללו שישלח את משיח צדקנו ויגאל אותנו בגלוי ובחרש, מצרותינו, מאנחותינו, ומכל בדיחות הקרש. ●



תשעת הימים הם הזמן האידיאלי למספר בדיחות קרש כמוני. אילוסטרציה

אם ליד השולחן מישהו שואל אם אני יכול להעביר את הסלט, המוח העקום שלי עונה מיד "נראה לי שכן", מה שכמובן גורר מבטי שטנה ואת התשובה הצפויה: "אז תעביר". ואז אני חייב לשחק את הנעלב ולהגיד: "אני? אוויר?"

לכל אחד יש את התקופה הזאת בשנה שהוא אוהב במיוחד. דרשנים אוהבים את אלול, מעבירי שיעורים את שבועות, חזאים אוהבים את החורף, ילדים את החופש הגדול, הורים מחכים בשקיקה לאחד בספטמבר. אני אוהב את תשעת הימים.

זה לא שאני בעד החורבן, להפך. אני בעד חיים נורמליים של כביסה ובשר ומוזיקה ויין, באופן מפתיע אני אפילו לא מתנגד עקרונית שאנשים יתחתנו זה עם זה מדי פעם. אבל בעבור אחד עם הומור דלוח כמוני, שמספר בדיחות אבא באופן כפייתי עד שכל מי שסביבו נופל על ברכיו ומתחנן לרחמים, לא היו מעולם ימים טובים יותר מאשר תשעת הימים של ראשית חודש אב. ול"ג בעומר, בגלל בדיחות הקרש.

כל השנה אנשים עושים לי פרצופים ומבקשים שאפטור אותם מההומור החולני שלי. הם גם מעודדים אותי לצאת למסע הופעות חובק עולם בפני קהלים שאינם דוברי עברית, בעיקר במדינות שעוניות ישראלים ואותי באופן אישי. אבל בתשעת הימים אין להם ברירה כי משנכנס אב ממעטים בשמחה, ומה יותר מעציב מפרטואר עבש של חידודי לשון קהים, משחקי מילים אומללים ואמירות דר'משמעיות שצריך להסביר אותן פעמיים, וגם אז אף אחד לא מבין למה נפלתי עליו (בדרך כלל אני אומר שזה בגלל כוח המשיכה, משום מה הם פחות מתחברים להומור הזה).

בדיחות אבא הן מצוות היום בתשעת הימים, כמו שניצל תירס, בגדים מיוזעים וגעגועים למכונת גילוח. ודאודורנט. דאודורנט זה בשביל בנות, בנים מעדיפים הומור. עובדה שקוראים לזה בדיחות אבא, לא אמא.

ושתבינו, אני לא עושה את זה בכוונה, זה פשוט חזק ממני. אם מישהו אומר שהאוטובוס צריך להגיע כל רגע, אני רואה בדמיוני מאות אוטובוסים שכל רגע אחד מהם יוצא לדרך. אם שואלים אותי "השבת קוראים את פרשת דברים, כאילו?", יש בי דחף בלתי נשלט לענות "לא כאילו, באמת". כשמתלוננים שלדבר איתי זה כמו לדבר אל הקיר, אני אוטומטית חושב על קיר סטארמר, ראש ממשלתה המתפטר של בריטניה שגם הוא בקרוב ילך הביתה וידבר לעצמו, כלומר אל הקיר.

במבה לא חארטה

אם שואלים אדם מן היישוב מה שלומו, הוא יענה תשובה גנרית או יהמהם משהו לא ברור. אני, אם מישהו שואל אותי "מה הולך?", התשובה שלי תהיה "מה שיש לו רגליים". "מה?", מתבלבל האיש, שלא באמת התכוון לקבל תשובה ובטח לא כזאת.

"שאלת מה הולך", אני אומר, "מה שיש לו רגליים יכול ללכת". אז ההוא מושך בכתפיו ונס על נפשו בייאוש קיומי. אלא אם כן הוא באמת רוצה לדעת, ואז הוא קומץ אגרופים, מישיר מבט ולוקח נשימה עמוקה.

"מה נשמע?", הוא מנסח את השאלה מחדש. "מה שידברו", אני עונה (זו לא אשמתי, זה מה שהוא שאל). "טוב", הוא נכנע, "מה שלומך?". "לא מכיר אותך". "את מי?". "את זה". "אותי?". "לא אותך, את זה". "מי זה זה?". "לא יודע, אתה שאלת מה שלום זה".

בהן צדקי שאני לא עושה את זה כדי להתעלל, זה יוצא ממני באופן בלתי נשלט. אם ליד השולחן מישהו שואל אם אני יכול להעביר את הסלט, המוח העקום שלי עונה מיד "נראה לי שכן", מה שכמובן גורר מבטי שטנה ואת התשובה הצפויה: "אז תעביר". ואז אני חייב לשחק את הנעלב ולהגיד: "אני? אוויר?", ולהסביר תוך קולות צחקוק חנוקים שאם אומרים לי "תעביר", האני הפנימי שלי חייב לפרק את זה ל"אתה אוויר", מה שבאמת גורם לכל



קרן קימת לישראל



טיולי חתולים

לבחירתכם:
חמישי בערב
או שישי בבוקר

יולי-אוגוסט 2026

עם מדריכי אשכולות
בשיתוף החטיבה לחינוך ולקהילה בקק"ל

סטודיו בית עמי



או



ימי שישי | 10:00-13:00

בתאריכים: י"ז אב, 31.7 | כ"ד אב, 7.8

ימי חמישי | 17:30-20:30

בתאריכים: ט"ז אב, 30.7 | כ"ג אב, 6.8

צפון

סיור מנגן בצפת
מדריכי אשכולות

חלוציות בסמטאות ראש פינה
מסו"ל אורות הגליל

יער מבוא חמה ועין עקוב
מסו"ל מדרשת הגולן

פקיעין העתיקה
מסו"ל מורשת הגליל העליון

טבע ומים בנחל השופט
מסו"ל בשבילנו

מחרבת חושניה לקשת יהונתן
מסו"ל קשת יהונתן

קסם המעינות
מסו"ל מעיינות גלבוע

טבע וגשרים בפארק נשר
מסו"ל גליל

דרום

יער המלאכים
מסו"ל מדרשת הדרום

מתחת לאדמה בחורבת בורגין
מדריכי אשכולות

גבורה וזיכרון בנגב המערבי
מדריכי אשכולות

ירושלים והסביבה

אל משלטי באב אל וואד
בית ספר שדה שער הגיא

שביל ארז ביער ירושלים
מדריכי אשכולות

שביל המעינות בהרי ירושלים
מדריכי אשכולות

קול ברמה - נבי סמואל
מסו"ל ראשית ירושלים

פארק עמק הצבאים
מדריכי אשכולות

שישי רטוב בעין לבן
מסו"ל בשבילוד

סטף - בשבילי הכפר
מסו"ל חברון

עין כרם - יער, נחל וכפר
מסו"ל הרי גופנא

בקעת הירדן ושאמרון

טעימות במשקים חקלאיים
מסו"ל בקעת הירדן

חוזרים אל צפון השומרון!
מסו"ל שומרון

מרכז

סיור למזכרת בתיה
מסו"ל ציוני דרך

חרבת מדרס
מדריכי אשכולות

צפון

מסע מוזיקלי בצפת העתיקה
מדריכי אשכולות

חלוציות בסמטאות ראש פינה
מסו"ל אורות הגליל

'לילה גולני' - מצפה סוסיתא
מסו"ל מדרשת הגולן

פקיעין העתיקה
מסו"ל מורשת הגליל העליון

זכרון יעקב שלי
מסו"ל בשבילנו

שביל הגולן - רכס חזקה
מסו"ל קשת יהונתן

גלבוע בין הערביים
מסו"ל גלבוע מעיינות

"עכו פנים רבות לה"
מסו"ל גליל

מרכז

יפו העתיקה מתעוררת בלילה
מסו"ל בשבילוד

גבעות מרר - מורשת וגבורה
מסו"ל ציוני דרך

תל אביב הקטנה
מדריכי אשכולות

גבעת התיתורה - מודיעין
מסו"ל הרי גופנא

ירושלים והסביבה

נחלאות וזכרונות בירושלים
מסו"ל חברון

יפי הבלורית והתואר בתש"ח
מסו"ל שער הגיא

אל משלטי באב אל וואד
מדריכי אשכולות

שביל ארז ביער ירושלים
מדריכי אשכולות

עין כרם היפה
מדריכי אשכולות

מה בין תחנה לטחנה?
משכנות שאננים

מסו"ל ראשית ירושלים

בקעת הירדן ושאמרון

וואדי נוחייל - נחל התמרים
מסו"ל בקעת הירדן

שביל אפרים ונחל קנה
מסו"ל שומרון

דרום

יער המלאכים
מסו"ל מדרשת הדרום

גבורה וזיכרון בנגב המערבי
מדריכי אשכולות



לפרטים נוספים 053-4683128

להרשמה www.eshkolot-il.com



"לאורך השנים לא שיתפתי אף אחד,
חששתי ממה יגידו עלינו". הרב בני וורצמן

אהבה נפש

במשך ארבעה עשורים התמודד הרב בני וורצמן עם מחלת הנפש שתקפה את רעייתו, וטיפל בה באהבה ובמסירות גם בתקופות בלתי אפשריות. כשמצבה כבר היה נואש, ולאחר בקשות שלה ושל הילדים, ניאות לתת לה גט ולהינשא בשנית. כיום, בעבודתו כיועץ וגם באמצעות ספרו האוטוביוגרפי, הוא נותן כלים למשפחות של מתמודדי נפש ומסביר איך להמשיך בחיים למרות השבר

בנימין שינברג // צילום: מירי שמעונוביץ

לי. אני עדיין נושא בתוכי את הכאב על שנים רבות של בדידות ושל מלחמה".

מלחמה על מה?

"נלחמתי עליה, נלחמתי עליי, נלחמתי על המשפחה. רצתי אחרי כל העולם כדי לראות איך אפשר להביא לה מרפא. נלחמתי על החיים שלי, רציתי לחיות. ונלחמתי גם על השמירה של הבית, של המשפחה. אז אולי זה הסיפור שלי - שלמרות כל מה שקרה, אני חי היום ורוצה לחיות".

אמא חולה בשפעת

קח אותי בבקשה לתחילת הדרך של בני ומימי. "מימי גדלה ברחובות, אני בתל אביב. היא למדה תנ"ך ותושב"ע במכללה בירושלים, אני למדתי במרכז הרב, והיה ברור לשנינו שאנחנו רוצים חינוך בגדול". אחרי החתונה הם גרו באולפנת עמליה, שם מימי הדריכה. "בסוף השנה ראינו שזה פחות מתאים לזוג צעיר, ועלינו לגולן, לחספין. גרנו שם תשע שנים, שם נולדו חמשת ילדינו, ושם גם התפרצה המחלה".

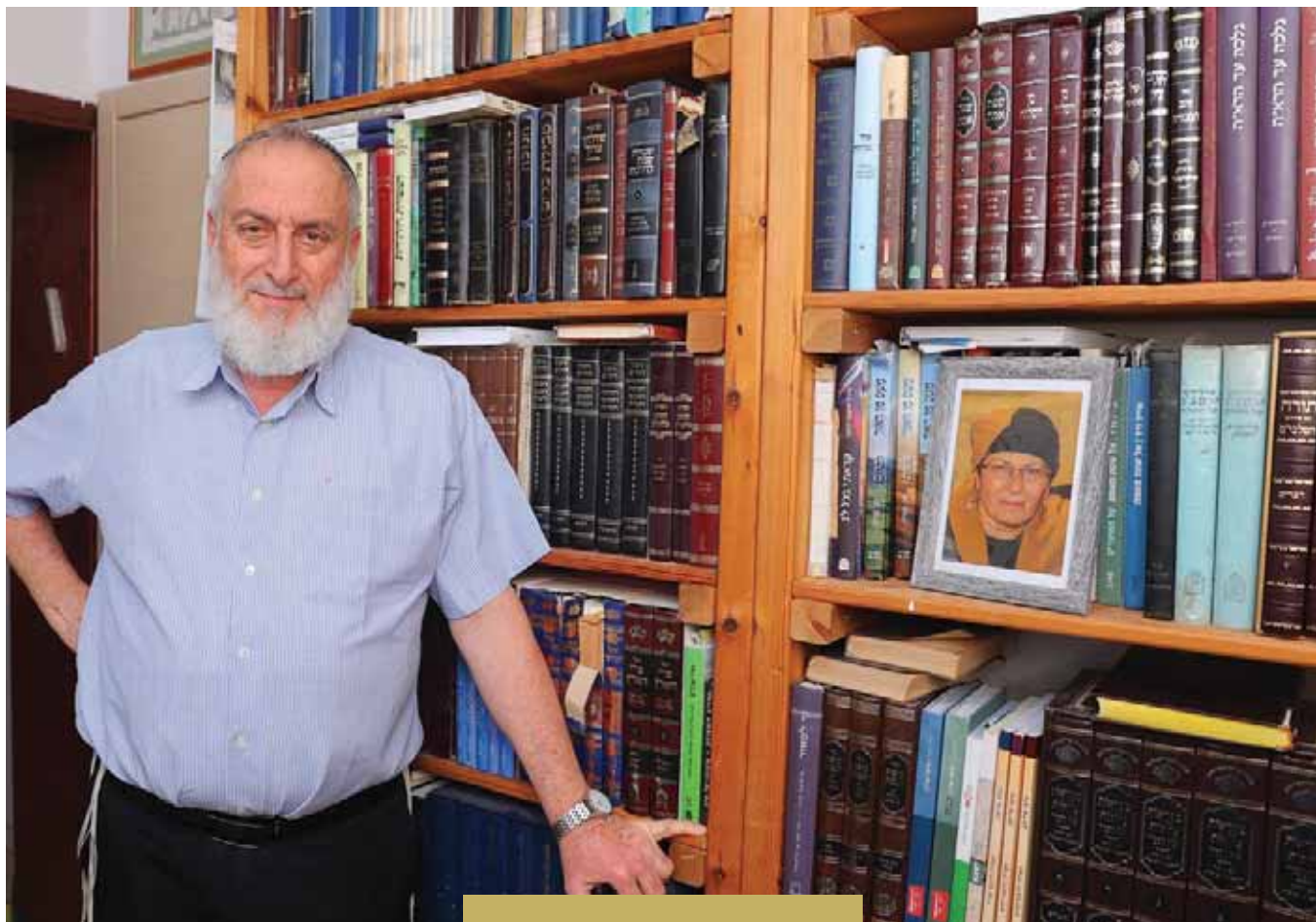
במבט לאחור, מישהו יודע מה היה הטריגר? "זה התחיל עם דיכאון אחרי לידה שהלך והתפתח". בהתחלה

סיפור חייו המטלטל של הרב בני וורצמן הוא סיפור על אהבה ומסירות, על התמודדות ואובדן, וגם על ההחלטה לקום ולהתחיל מחדש. אני שואל אותו מאיפה הוא מתחיל את הסיפור שלו, והשאלה גורמת לו להרהר. הוא נזכר ביום שבו הדיכאון התפרץ בפעם הראשונה, בהתמודדות ארוכת השנים, ולבסוף אומר: "אני רוצה להתחיל את הסיפור מעכשיו". העכשיו שלו כולל נישואין שניים לאסתי, לצד התמודדות עם אובדן אשתו הראשונה, מימי, שתמונתה ניצבת במרכז הסלון.

האובדן של מימי היה תהליך ארוך שהתפרס על פני ארבעה עשורים. הוא התחיל באובדן הנפש שלה, שהלכה ודעכה במשך שנים ארוכות. לפני כחמש שנים, ולאחר בקשות שהגיעו גם ממנה וגם מבני משפחה רבים, בני הזוג התגרשו. לבסוף, שנה וחצי אחרי הגירושין, הגיע האובדן הסופי ומימי נפטרה.

"אני חי כרגע בין שתי תנועות נפש", מתאר וורצמן, "מצד אחד מלאות של חיים - נרשמתי עכשיו ללימודי תואר שני, התחלתי לאחרונה לכתוב קצת שירים, יש בי תשוקה גדולה לחיים". אך לצד זה יש בו תנועה נפשית הפוכה, של אבל. "חוותי אובדן גדול. אובדן של החיים שלה, וגם אובדן של זוגיות שבמשך שנים רבות לא הייתה

"למרות כל מה שקרה, אני חי היום ורוצה לחיות". הרב בני וורצמן, ברקע תמונתה של מימי ז"ל



**"כעס היא אמרה לי:
'אני רוצה שפעם
אחת, לחצי דקה,
תרגיש את הכאב
שלי, כדי שתדע
עם מה אני
מתמודדת'. היא
הייתה הולכת
הלוך-חזור, צורחת
מכאב. הכאב הוא
ממש בנפש. היא
הייתה אומרת לי:
'אני נשרפת, הכול
נשרף, הכול בוער
בתוכי'. היא נאבקה
אבל בסוף היא
כבר לא הצליחה
לחיות עם זה"**

לעשות דברים בזה אחר זה, עד שהפסיקה הכול. הכול חזר למה שהיה - החרדות, הצעקות, זה היה כבר בלתי נסבל".

זו הייתה נקודת מפנה. בעוד וורצמן היה עסוק כל כולו בטיפול במימי, האנשים סביבו התחילו לדבר איתו גם על המצב שלו. "אנשי סל השיקום אמרו לי: מחקרים מלמדים שבמקרה כמו שלך המטפלים קורסים לפני המטופלים. קח את זה לתשומת ליבך". הם ניסו לשכנע אותו לשחרר קצת ולתת לעצמו אוויר. "הם אמרו לי: שים אותה בדיר מוגן. תלך כמונב לבקר אותה, תטפל בה, תוציא אותה הביתה לפעמים, אבל אל תחיו ביחד. אתה תתפרק". הוא לא הסכים להקשיב. "זרקתי את כולם. לקח הרבה זמן, חודשים ארוכים, עד שגם הילדים לחצו עליי והבנתי שאין ברירה".

מה הילדים רצו?

"הם רצו שאבא שלהם יחיה. אחד הילדים אמר לי: אתה רוצה שיהיה כתוב על המצבה שלך 'טיפל באשתו עד יום מותו'. בן אחר אמר לי: 'אתה לא שם לב? כל הזמן יש לך תקווה, כל פעם שמשוהו מתחיל להיות טוב עם אמא אתה אומר 'הנה, הנה, עוד מעט', ובום, אחרי יומיים הכול נופל. אתה תתפרק לפניה".

בשלב מסוים הרב בני השתכנע ושכר למימי דירת חדר נפרדת, סמוך להוסטל. לאחר מכן, בתקופת הקורונה, היא נדבקה בנגיף ועברה להוסטל לפגועי נפש עם קורונה בטבריה. משם עברה לקריית שלמה, בית חולים סיעודי סמוך לכפר סבא שמתמחה בין השאר באנשים עם אתגרים תפקודיים ובעיות נפשיות, שם הייתה כשלוש שנים.

"בהתחלה היה איום ונורא. פתאום היא הייתה סיעודית מכף רגל ועד ראש". אחרי חצי שנה לפתע התחילה להתאושש. "יום אחד אני בא לבקר ורואה אותה עם הליכון, אחרי שהייתה תקופה ארוכה בכיסא גלגלים. סיפרו לי: 'אשתך מדברת, בכל

באמבולנס, מתקשרים אליי, לא יודע איך זיהו אותה בכלל. זו הייתה שנה קשה ממש. אחרי זה היא קצת התאוששה. הייתה לה סומכת (מטפלת, ב"ש) עולה מרוסיה שלאט לאט הצליחה להרים לה קצת את עמוד השדרה. יצאה איתה לבית קפה, לקנות בגדים. רשמה אותה לחוג, למקהלה, לימדה אותה לנסוע לבד באוטובוס. היא התחילה לבשל קצת. היינו באיזה אופק קצת מואר, אבל ביני ובין עצמי כל הזמן אמרתי: אתה לא יודע מה יקרה. ויום אחד זה קרס, כמו מגדל קלפים. היא הפסיקה

מכאן! ואני בורח, נכנס לאוטו ובוכה ובוכה". ביום שישי הוא עוד ניסה להחזיר אותה הביתה, אבל בשבת החזיר אותה שוב לבית החולים, "ומאז בעצם היא הייתה מאושפזת, חמש וחצי שנים רצופות". לאחר מכן ניסו להוציא אותה כמה פעמים, אבל אף יציאה לא החזיקה יותר מכמה חודשים. "13 שנה שבהן היא שהתה רוב הזמן בבתי חולים. איתנים, כפר שאול, עין כרם, הרצוג".

וורצמן מתאר מחלה קשה עם ייסורים אדירים. "פעם היא אמרה לי 'אני רוצה שפעם אחת, לחצי דקה, תרגיש את הכאב שלי, כדי שתדע עם מה אני מתמודדת'. היא הייתה הולכת הלוך-חזור, צורחת מכאב. הכאב הוא ממש בנפש. היא הייתה אומרת לי 'אני נשרפת, הכול נשרף, הכול בוער בתוכי'. יש מחלות נפש שאין להן ריפוי, אפשר רק לנסות לחיות איתן. אשתי זיכרונה לברכה נאבקה כל הזמן על החיים, אבל בסוף היא כבר לא הצליחה לחיות עם זה. היא אמרה לי 'תהרוג אותי', היא כבר לא רצתה לחיות עם סבל כזה".

הרבנית של ההוסטל

בשלב מסוים, אחרי כחמש שנים ב'איתנים', הרופא קרא לו אליו לחדר. "הוא אמר לי: זהו, נגמר. או שאשתך מתאשפזת פה במחלקה מיוחדת, או שאתה לוקח אותה הביתה. אמרתי לו, אין מצב. אתה היית לוקח את אשתך הביתה במצב כזה? עזבתי את החדר ובכיתי כמו ילד קטן". מי שהגיעה לעזרתו הייתה העובדת הסוציאלית שליוותה אותם באותה תקופה. "היא אמרה לי: הצלחתי להשיג לך ארכה של ארבעה חודשים להתארגן בחוץ. אני צריכה ממך דבר אחד: שתגיד לי שאתם עוברים לירושלים. אני אבנה לך מעטפת". הרב בני הסכים, והעו"סית אכן בנתה להם מערכת תומכת. הם גרו בקטמון, סמוך להוסטל שבו טופלה מימי בשעות היום. ההתחלה הייתה קשה מאוד. "היא הייתה הולכת לאיבוד, נופלת, היו מפנים אותה

הם בכלל לא הבינו מה קורה. "לא הכרנו את זה, זה לא היה משהו שחשבנו עליו בכלל. אחרי שנתיים-שלוש הלכנו לרופא והתחלנו לקחת תרופות. אבל 25 שנה הצלחנו לחיות עם זה".

החיים לצד הדיכאון היו מורכבים. "בזמן שמגיע הדיכאון - בום, ברגע אחד הכול משתק והיא נכנסת למיטה. היו גלים קצרים והיו גם גלים ארוכים של ימים ושבועות. ופתאום יום אחד הגל נגמר והיא יוצאת מהמיטה וחוזרת לחיים כאילו כלום. ככה ניהלנו חיים, זוגיות, הורות, עבודה".

ומדי פעם היו שבועי-שבועיים שבהם היא לא מתפקדת.

"נכון. אבל כנראה לא ייחסנו לזה יותר מדי חשיבות, חיינו יותר בהישרדות".

לאט לאט הם התחילו להבין שמימי סובלת מדיכאון, אבל לילדים הם לא סיפרו כלום. "אמרתי להם שאמא חולה בשפעת. לימים, כששיתפתי אותם, הבת הקטנה אמרה לי: 'כל השנים לא הבנתי, כל כך הרבה שפעות יש לאמא שלנו? אף אמא אחרת לא חולה כל כך הרבה'. היא אמרה לי משפט כל כך חזק: 'אתה לא רצית להכאיב לנו, אבל גם לא רצית לכאוב. אתה בעצמך ברחת מההתמודדות עם המחלה פנים אל פנים'".

ההחלטה להסתיר גבתה מחירים כבדים. "הבת הגדולה שלנו אמרה לי פעם: 'הייתי בערך בכיתה ז' באותה תקופה. בכל פעם שאמא הייתה נכנסת לגל אני הייתי נכנסת למטבח, וכשאמא הייתה יוצאת מהגל אני הייתי יוצאת מהמטבח'. ואז היא פרצה בבכי. 'אתם לא אמרתם לי כלום. לא הסברתם לי שום דבר'. וורצמן כמעט בוכה כשהוא נזכר בשיחה הזאת, גם עכשיו. 'חייבתי אותה ואמרתי לה: את צודקת'".

הסיפור הזה משקף בעיניו את העמדה הנפשית שבה חיו. "רצינו להאמין שזה תפקי יעבור. אני זוכר מחשבות שהלכו איתי: מה, בבית שלי יש מחלת נפש? אשתי? לא יכול להיות. זה לא אמיתי". הם רצו להאמין שזה מצב זמני, ולכן גם לא שיתפו כמעט אף אחד. "חבר טוב פגש אותי באותה תקופה ושאל אותי: 'בני, ממה אתה בורח?'. אמרתי לו: 'אני לא בורח'. הוא עוד לא ידע אז, אבל הוא אמר לי: 'אתה בורח ממשוהו. אני לא יודע להגיד לך ממה, אבל אני מרגיש שאתה בורח'. כמוכן, זו לא הייתה בריחה לברים, לא הסתובבתי בכיכר ציון. הייתי בעבודה מצאת החמה עד צאת הנשמה, לשם ברחתי". וורצמן החזיק בתפקידים רבים, בהם ראש אולפנת אבן שמואל, מזכ"ל תנועת עזרא ומנכ"ל עמותת המתנדבים 'לאורו נלך'.

אחרי 25 שנה שבהן הצליחו להכיל את המחלה בבית, הגיעה הידרדרות משמעותית. "הדיכאון הפך לביפולארי, הפרעה דו־קוטבית - מאניה-דיפרסיה. משם זה הפך לסכיזופרניה, אחר כך דיכאון וסכיזופרניה ביחד - קוראים לזה הפרעה סכיזואפקטיבית. היא כבר הוכרה בביטוח לאומי והיה סל שיקום, אנשים טובים ניסו לעזור אבל לא הצליחו. הם היו בסדר, אין לי טענות לאף אחד".

בשלב מסוים כבר לא הייתה ברירה ומימי נאלצה להתאשפז. "אני זוכר את הלילה ההוא. היא הייתה בחוסר שקט נורא ואיום. היא אמרה לי: בני, תלך מהבית, אתה לא יכול להכיל אותי. לקחתי את האוטו, נסעתי ברחובות, השעה הייתה שתיים בלילה. כשחזרתי היא ביקשה שאקח אותה לבית חולים". הם הגיעו לחדר המיון בבית החולים הפסיכיאטרי 'איתנים' ליד ירושלים. "כשיצאתי מבית החולים כבר היה בוקר, אני זוכר אותה עומדת בחלון וצועקת לי: 'לאן הבאת אותי? קח אותי

בוקר יש לנו כינוס ואשתך מדברת שם'. התחילו לקרוא לה 'הרבנית'. היא הייתה אישה דעתנית, ידענית, מורה לתנ"ך ולתושב"ע, אז היה לה מה לומר על הרבה נושאים". אחרי חצי שנה הפסיקה לצעוק והתחילה לישון לילות שלמים. "היה לי רצון גדול להחזיר אותה לירושלים, למשהו יותר מכובד, אבל היא אמרה לי: 'למה? טוב לי פה'. היא הרגישה שם בבית, עם אנשים כמוה".

ככל שעברו השנים, בסביבתו הקרובה החלו להעלות את האפשרות שבני הזוג ייפרדו. "אנשים שהיו קרובים אליי אמרו לי: 'בני, די. תן גט למימי. אין לך חיים. אתה אדם מלא חיים, אתה איש זוגי'. כמובן, רק אנשים קרובים יכולים לומר דבר כזה". בהתחלה הוא לא היה מוכן לשמוע. "היו כמה שזרקתי אותם מכל המדרגות. היה אחד שדחיתי אותו, ואחרי שנה, כשמשוהו קצת נפתח, הוא בא שוב והציע לי את מי שלימים הייתה לאשתי".

בשלב מסוים גם מימי הצטרפה ללוחצים. "היא אמרה לי: 'אמרנו שנתגרש, תיתן לי גט ותתחתן שוב. מה עם זה?' אמרתי לה: 'לא, מה פתאום'". היא לא ויתרה והמשיכה לנסות ולשכנע. עם זאת, הייתה לה בקשה: "היא ביקשה ממני דבר אחד: 'תמשיך לבוא לבקר אותי'".

לבסוף הוא השתכנע. בטקס רגיש בנוכחות הילדים, בני הזוג וורצמן התגרשו. "גם אחרי הגט לא קראתי לה גרושתי. אני קורא לה אשתי. הבת שלי אמרה לי פעם: 'אני מרגישה שאתה מרגיש אלמן ולא גרוש'. אמרתי לה: 'את מרגישה נכון'. בחוויה שלי אני אלמן. אומנם לא קרעתי בלוויה, אבל כן ישבתי שבעה, לא הסתפרתי, אמרתי קדיש שלושים יום".

"עכשיו אפשר להתאבל על אמה"

שנה וחצי אחרי הגירושין הוא הכיר את אסתי. "שלושה אנשים שונים הציעו לי אותה, בלי שהם ידעו זה על זה. אמרתי לעצמי: טוב, אפגש איתה, נשתה כוס קפה ביחד וזהו. היה לי ברור שלא יקרה עם זה כלום. רק רציתי לסמן וי לעצמי ולאנשים שדחפו אותי. אבל כנראה שהלב בנוי אחרת. הלב יכול להיפתח, יש מקום לאהבה חדשה".

החתונה השנייה הייתה בשבילו מערבולת של רגשות. "כתוב 'מוציא אסירים בכושרות'. הגמרא דורשת על זה: כושרות - בכי ושירות. זאת הייתה תנועת הנפש של החתונה".

השבועות הראשונים היו קשים. "ביומיום זה פחות הורגש, אבל אירועים מיוחדים היו כואבים. אני זוכר למשל את הקידוש של ליל שבת, זה היה רגע קשה מנשוא", הוא אומר עם דמעות בעיניים. "אסתי הייתה איתי, הבינה, קיבלה והכילה. היא מאוד חיזקה אותי".

נאמן להבטחתו, הוא המשיך לבקר את מימי בקביעות. "בהתחלה הייתי נוסע שלוש פעמים בשבוע. עם הזמן התדירות ירדה, עוד לפני החתונה, ועברתי לפעם בשבוע". כל נסיעה כוז גולה ממנו שעות רבות, ולא פחות מכך, כוחות נפש רבים. יום אחד, אחרי שכבר ארגן הכול לקראת הנסיעה, הוא התיישב על הספה ולא מצא בו כוח לנסוע. "אסתי אמרה לי: 'מה קורה, בני?' אמרתי לה: 'אין לי כוח, אני לא נוסע'. היא באה, התיישבה לידי, הניחה עליי את היד ואמרה לי ארבע מיילים: 'מימי מחכה לך. התחייבת'. לקחתי נשימה עמוקה, קמתי ונסעתי". הוא לא מפסיק להתפעל מהרגישות של אסתי. "היא זו ששמה את התמונה של מימי בבית, ולאחרונה היא אמרה לי שהיא מחפשת תמונה טובה יותר, כי היא רוצה להגדיל אותה ולתלות במסדרון. העדינות שלה

וההכלה שלה הן אי־סופיות, ואני משתדל גם להיות כזה כלפיה".

איך הילדים שלך מקבלים אותה? זו בטח ההתמודדות לא פשוטה גם בשבילם.

"לילדים שלי הרבה זמן לא הייתה אמא. באחד הלילות כשישבנו שבעה אחת הבנות אמרה: 'סוף כל סוף אפשר להתאבל על אמא'. במשך שנים הם היו צריכים להחזיק - את אמא וגם את אבא. סוף סוף הם יכולים לשחרר. לכן מבחינתם הכניסה של אסתי היא סוג של ריפוי או נחמה. סוף סוף יש אישה בבית, יש נגיעה של אישה עם רוך והקשבה". מי שעזרו לו מאוד לאורך הדרך היו הרב שלמה אבינר והרב יהושע שפירא. "הם נתנו לי הרבה כוח. יום אחד הרב יהושע שפירא אמר לי: אני רוצה שתבוא אליי עם הילדים. ישבנו אצלו בסלון הבית ברמת גן יותר משעה והוא לא הסתכל פעם אחת על השעון, כל כולו היה איתנו. אני לא זוכר בדיוק מה היה שם, אני זוכר בעיקר את הלב שלו, כמה הוא עורר אותי וכמה עורר את הילדים. הוא אמר לי: כתוב על הבית השני 'גדול יהיה כבוד הבית הזה האחרון מן הראשון'. מה הכוונה מן הראשון? מתוך הראשון. הבית השני צומח על גבי הראשון. האור הזה הולך איתי עד היום".

המחלה של מימי התפרצה לפני ארבעים שנה, כאשר נושא בריאות הנפש לא היה מדובר כמעט בכלל. ההחלטה לחשוף את הסיפור האישי שלהם לא הייתה קלה לרב בני. "לפני עשר שנים התקשרה אליי חגית ששר ממגזין 'נשים' ואמרה שהם רוצים לראיין אותי. אמרתי לה: למה את רוצה? זה סתם חטטנות ומציצנות". היא ניסתה לשכנע אותו שהכוונות שלה טובות. "היא אמרה שיותר ויותר אנשים מתמודדים עם זה, אבל כולם עושים זאת בשקט, בסתר, וקשה לחיות עם זה לבד. לכן הן רוצות להעלות את המודעות. הסכמתי להיפגש איתה, ובאמת התרשמתי שכוונתה לשם שמיים".

למרות זאת הוא המשיך להתלבט. "התלבטתי מה זה יעשה לשמי הטוב. אני מנהל עמותה, יש לי תורמים בחו"ל, אולי ייפסקו התרומות, כל מיני מחשבות טיפשיות כאלה", הוא משתף בגילוי לב. "אחרי ארבעה חודשים הגעתי למסקנה שזה יכול להועיל. אז שאלתי את הילדים, שאלתי את אשתי עליה השלום, ואחרי שקיבלתי הסכמה מכולם - התראיינתי".

הימים חלפו, וורצמן כבר שכח מהריאיון, ואז הכתבה התפרסמה. "הגיע אליי שכן שלי, דומע. 'בני, איך לא ידעת? למה לא סיפרת?'. ואז אשתו פרצה בבכי. היא הייתה מורה של שתיים מהבנות שלנו. 'הייתי צריכה לדעת. למה לא סיפרת?'. הם גרו בתחילת הרחוב ואנחנו בסוף הרחוב. אמרתי לה: מתי בפעם האחרונה הלכת מתחילת הרחוב לסופו? איך תדעי שהתריסים של משפחת וורצמן מוגפים 24/7?". אבל הוא אינו מאשים את השכנים. "שאלתי אותה: 'איך היינו נראים מבחוץ?' היא אמרה: 'ראינו ילדים באים ונכדים באים, היה נראה שמח אצלכם'. אמרתי לה: 'אז איך תדעי? אני לא דיברתי, אז אתם לא ידעתם'".

פרסום הכתבה עשה לו טוב. "הרגשתי כאילו ירדו ממני עשרה טונות. אדם שנושא בתוך המשפחה שלו מתמודד נפש לאורך שנים, זה אירוע קשה מאוד. החוויה שלי הייתה כמו לחיות עם המוות בתוך הבית".

למה באמת לא שיתפתם? הרי בלי זה אנשים לא יכולים לדעת.

"חששתי. מה יגידו על משפחת וורצמן? מי ירצה להתחתן עם הילדים? איך יסתכלו על הרב בני וורצמן? היום מדברים על זה הרבה יותר, אז

לא דיברו על זה בכלל".

גם הנושא של קבלת עזרה לא בא לו בקלות. "אני זוכר יום אחד, בעומק השנים הקשות, שאמרתי לעצמי: 'בני, אתה לא תהיה מסכן'". הרצון להימנע ממסכנות הקשה עליו לקבל עזרה. "יום אחד, כשעוד גרנו בבית אל, חזרתי הביתה בלילה ומצאתי במקרר צלחת עם אוכל. זה עורר בי כעס. מי הכניס לי את הדבר הזה הביתה? מה הוא חושב לו? לא נגעתי בה". התופעה נמשכה גם בימים הבאים. "הרגשתי כאילו אני מסכן ומרחמים עליי. אחרי שלושה ימים השכנה אומרת לי: 'בני, למה אתה לא אוכל?'. היא אמרה לי: 'ברוך ה' אנחנו משפחות מרובות ילדים, כולנו מבשלות לארוחת צהריים. מה זה בשבילנו להכין עוד מנה אחת?'. שכנה אחרת, שלימים נהייתה מחותנת שלי, פגשה אותי באיזו שבת כשהילדות שלנו שיחקו ביחד. אני לא זוכר מה אמרתי לה, והיא פשוט צעקה עליי: 'תן לנו לעזור לך, חתיכת שחצן! מה אתה חושב, שאתה יכול הכול לבד? תן לנו לעזור לך!'. "

מה הקהילה יכולה לעשות כדי לעזור במקרים כאלה?

"אם השכן שלך בבית הכנסת לא הגיע לתפילה כבר כמה שבתות - תנסה לרחרח, תבדוק מה קורה שם. יש אמא עם ילדים שכבר כמה ימים לא רואים אותה בגינה אחר הצהריים? תסתכלו. כמובן, אל תרוצו להגיד להם 'אתם חולים'. תנסו לברר, תפנו לרב,



"גם אחרי הגט לא קראתי לה גרושתי. אני קורא לה אשתי. הבת שלי אמרה לי פעם: 'אני מרגישה שאתה מרגיש אלמן ולא גרוש'. אמרתי לה: 'את מרגישה נכון'. בחוויה שלי אני אלמן. אומנם לא קרעתי בלוויה, אבל כן ישבתי שבעה, לא הסתפרתי, ואמרתי קדיש שלושים יום"

לפעמים יש ועדות עזרה הדדית, יש היום את צח"י (צוותי החירום). העיקר לפקוח את העיניים. הלבד הוא קשה כל כך". מי שעזרו לו מאוד בתוך הבדידות הקשה היו אנשי הרווחה. "העובדים הסוציאליים שליוו את אשתי הפכו לחברים שלי. יכולתי להתכתב איתם בווטסאפ בשתיים בלילה, והמילים שלהם היו עושות לי קצת עיסוי בלב".

ואחרי שכבר יודעים, במה אפשר לעזור?

"לראות מה אפשר לעזור עם הילדים, עם אוכל, בניהול הבית. לפעמים אפשר לנסות להגיע דרך אדם שלישי, אח או חבר קרוב, ולשאול מה אפשר ואם אפשר. בסופו של דבר אדם נמצא עם זה לבד. אם יש מישוהו שרואה אותך, שואל ומתעניין, גם במישור הטכני וגם במישור הנפשי - זה משמעותי. הבדידות היא קשה מאוד".

איך בונים בית שני?

במהלך השנים למד וורצמן ייעוץ זוגי ומשפחתי. כיום, גם מתוך הניסיון האישי שלו, יש לו הרבה תובנות על נישואי פרך ב'.

"שנינו היינו נשואים ארבעים שנה. אחרי כל כך הרבה שנים יש לך כבר עמוד שדרה, יש לך 'אני', הכול בנוי לך. פתאום אתה צריך לעצור, ובגיל 65 להכניס נשמה חדשה לתוך העולם שלך. זה דורש הרבה גמישות וסבלנות, המון רצון והבנה שאני בונה פה משהו חדש. בשני הצדדים יש ילדים, יש נכדים. צריך לחשוב כמה נפגשים, איך נפגשים, באיזה הרכב, הם רוצים ככה, אלה רוצים אחרת. הילדים האלה יותר דוסים, אלה פחות. איך נראה שולחן שבת? כל דבר כזה דורש המון רגישות, הקשבה, בירור, הרבה נכונות לקבל את השונה ולבנות את הדבר החדש שלנו. אני מרגיש שיש לנו סייעתא דשמיא גדולה. דיברנו על זה הרבה בינינו והתפללנו שהקדוש ברוך הוא ייתן לנו את חוכמת הלב, לפתוח את הלב, להקשיב ולהבין זה את זה".

הקשבה ופתיחות הם המסר שלו לכל הזוגות שבאים אליו. "כשכל אחד מבני הזוג מצפה שהאחר ישתנה - לא יקרה כלום. אבל כשכל אחד לוקח אחריות על החלק שלו ומקשיב למה שמפריע לשני - שם קורים דברים, שם דברים נבנים מחדש".

בכלל, הוא רואה חשיבות גדולה בתקשורת פתוחה בין בני הזוג. "צריך לדבר, לדבר, לדבר. זה אל"ף בי"ת בוזגיות. תגיד מה אתה חושב, מה אתה מרגיש, בוא נפתח הכול. אני תמיד אומר לזוגות - יש שלושה עקרונות: דיבור, הקשבה וכבוד. זה המפתח לבנייה".

לפני כשנה הוציא הרב בני את ספרו 'סובב סובב הרוח' בהוצאת 'דברי שיר', ולאחרונה יצא הספר במהדורה שנייה. הספר מגולל את סיפור חייו ומשתף בהתמודדות הקשה. "הספר הוא הצצה לסלון של משפחה שמתמודדת ומאפשר להבין מה קורה להם".

אילו תגובות קיבלת עליי?

"היו שאמרו לי: 'התחלתי לקרוא ולא הצלחתי, זה פגש אותי חזק בנקודות הכאב שלי ולא יכולתי לקרוא'. אבל הרוב הגדול קראו את הספר בשקיקה. אנשים סיפרו לי שהם סיימו את הספר והתחילו לבכות. הם אמרו לי: קיבלנו פרופורציה, זה חיזק אותנו בהתמודדויות שלנו". הספר מיועד לציבור הרחב וגם למשפחות שעוברות התמודדות כזאת בעצמן. "בשביל אנשים שיש להם דברים מהסוג הזה, הקריאה עוד יותר משמעותית. הם אמרו שזה עזר להם להבין מה קורה אצלם בבית. 'פקחת לנו את העיניים וקיבלנו כוחות'". לדבריו, "גם הקהילה יכולה ללמוד מהספר ולשאול את עצמה איך היא תומכת. לא תמיד אפשר לרפא, אבל אפשר לתמוך ולעזור". ●

רופא עם עמ'ד שדורה



הוא היה אורתופד בעל מעמד בכיר ובמשך שנים נמנע מלחשוף את עמדותיו האידאולוגיות כדי לא לפגוע בקידומו המקצועי, אבל אירועי הטבח הובילו את ד"ר אמיר רובין לתובנה שמול המחיר האישי עומד עניין של חיים ומוות ♦ חשיפת עמדותיו הימניות ניתקה אותו מהמילייה שאליו השתייך, אבל כיום הוא עמל על הקמת פלטפורמה חברתית לאנשי ימין, שתשמש בית לאלפי האנוסים המושתקים תחת שלטון השמאל

הדס צורי // צילום: תאיר צחור

ד"ר אמיר רובין, אורתופד בכיר, גדל במשפחה ששורשיה נטועים עמוק בתנועה הרביזיוניסטית: סבו מצד אמו, בנימין זאב פון ויזל, היה חבר קרוב של ז'בוטינסקי ועוזרו האישי. "סבי היה הקופירייטר של המונח רביזיוניזם", הוא פותח. "הוא ישב יחד עם ז'בוטינסקי בקונגרס הציוני ואמר לו: 'ז'בו, צריך לעשות רביזיה', וכך נוצר המונח. סבא ייסד יחד עם ז'בוטינסקי את הצ"ח והצה"ר, היה גובר של בית"ר וקנה את אוניית המעפילים הראשונה 'אף על פי כן'".

מה מקור השם פון ויזל?

"פון ויזל זה תואר אצולה זוטר. אבא של סבא כתב עבודה משפטית בשביל צבא אוסטרו-הונגריה וקיבל תואר אצולה. הציעו לו גם ברונות אם יתנצר, אבל חבר קרוב של סבא רבא שלי, אחד בשם בנימין זאב הרצל, אמר לו 'אל תתנצר, אנחנו יהודים'. בזכותו סבא נשאר ביהדותו. אולי בגלל זה במשפחתנו יהדות וציונות הן לגמרי דבר אחד. גדלנו בבית עם שורשים ימניים עמוקים גם מצד אבא, שאביו היה גם הוא שותף של ז'בוטינסקי ומפקד בית"ר בקרקוב".

רובין עצמו נולד בארצות הברית, לאחר שמשה ארנס, שהיה סמנכ"ל התעשייה האווירית, שלח את אביו, עוזי רובין, ללמוד שם טילאות. "כשאבי חזר לארץ הוא הקים כמה פרויקטים גדולים, שאחד מהם הוא פרויקט החץ". עוזי רובין זכה פעמיים בפרס ביטחון ישראל על פרויקט זה.

"כשחזרנו לארץ גרנו קצת בתל אביב ואחר כך עברנו לגדרה, שהייתה מושבה די אליטיסטית, של אנשי שמאל-מרכז. אני באתי מבית ימני, כאמור, אבל גדלתי בתוך חברה שמאלנית, ולכן אימצתי רבים מהרעיונות של השמאל".

למשל?

"למשל בנוגע לערבים. הייתי פרוגרסיבי ורציתי להשתתף במפגשי יהודים ופלשתינים. היה לי ברור שאסור לעשות איתם הסכמים, אבל חשבתי שאנחנו צריכים להיות נחמדים אליהם ולהגיד 'אנחנו תקיפים, אבל מושיטים יד לשלום'. הייתי גם מאוד פמיניסט ובעד הגנה על זכויות אדם, עם נגיעות סוציאליסטיות. אני אומר את זה כי זו הסיבה שאני רוצה להתראיין. השמאל לא מתחיל בסכסוך הפלשתיני-





"לא ראיתי אף אחד שאוהב את אה שלו כמו שהחבר'ה האלה אוהבים אחד את השני". לוחמים בעזה

ישראלי, הוא מתחיל בסרטים של דיסני".

איפה נמצא השמאל בסרטי דיסני?
 "קחי למשל את הסרט 'הדרקון הראשון שלי'", הוא מפתיע. "המסר שמועבר שם הוא שהרע הוא לא רע אלא פשוט לא מובן, ושום נדבר יפה אל הרע הוא יבין, כי אין פתרונות של כוח. השמאל בנוי על שלושה עקרונות: אינדיבידואליזם, פציפיזם וסוציאליזם. זו תנועה שהיא פיתוח וענף של תנועות הנאורות". רובין סבור שהרעיונות של השמאל הם רעיונות שפיתחה קבוצה של הוגי דעות ככלי, על מנת להציב את הוגי הדעות עצמם בראש הפירמידה החברתית-כלכלית. "כל המהפכות בעולם נוצרו על ידי אקדמאים שסברו שהם יודעים מה נכון ושהעולם צריך להישלט על ידי רעיונות נכונים, שלהם כמובן. מה שעניין אותם הוא השלטון, והרעיונות שימשו אותם ככלי להשתלט על העולם. הרעיונות של סוציאליזם, אינדיבידואליזם ופציפיזם הם רעיונות שמפרקים חברות מבפנים ומאפשרים להשתלט עליהן".

אז למרות שהיית בעל דעות ימניות כבר בצעירותך, אימצת לעצמך רעיונות של השמאל?

"כן כי מלבד הרעיונות הללו, אותם אקדמאים קבעו גם את האסתטיקה והאתיקה כמאפיין קבוצתי, כלומר שמי שמשתיין אליהם שייך לקבוצה של הטובים והיפים, ואם אתה נגד האידאולוגיה והרעיונות שלנו אתה מוקע אל מחוץ למלייה החברתית. רוב האנשים לא מתעניינים באידאולוגיה אלא במצב החברתי שלהם, ומי לא רוצה להיות חלק מהיפים והנכונים? העניין הוא שברגע שאתה נהיה חלק מהקבוצה הזו, אתה מחויב לרעיונות שלה, אחרת תמצא את עצמך בבידוד חברתי. אם אתה נמצא בתוך הקבוצה הזאת אסור לך להגיד משהו שסותר את האג'נדה שלה".

הממסד הרפואי לא דואג לבריאות

בצבא הוא שירת בחיל האוויר, שם גם הכיר את אשתו הראשונה, שהייתה שומרת מצוות: "כשהכרתי אותה קיבלתי על עצמי לחבוש כיפה ולשמור מצוות. התחתנו והקמנו בית דתי". לזוג נולדו חמישה ילדים.

איך היה עבורך להיות באורח חיים דתי?
 "עפתי על זה", הוא אומר. "זה היה נהדר: הייתה לנו קהילה, היו משמעות והיגיון בדברים וחינוך טוב לילדים. כל ילדי גדלו בחינוך דתי, וארבעת הבנים דתיים גם כיום. הקטן לומד ביישיבה של הרב סבתו במעלה אדומים". לאחר 28 שנים התגרש מאשתו הראשונה, ולפני כשנה חצי התחתן מחדש עם תפארת, והם מתגוררים בפרדס חנה. "גם אשתי השנייה היא מאוד מסורתית", הוא מעיד.

כיום הוא אינו שומר מצוות כבעבר, אבל היהדות היא מרכיב חשוב בחייו: "היהדות יושבת אצלי מאוד חזק בתודעה. כרופא ואיש מדע אני חושב שברמה האבולוציונית, האדם הנבון יכול לייצר קהילה וחברה משותפות לאורך זמן רק אם תוכנית ההפעלה של החברה הזו היא היהדות והרעיונות החברתיים שלה, כמו שבעה, מניין, צדקה, הלכות לשון הרע וכדומה".

לרובין יש תפיסת עולם פוליטית סדורה, וגם כרופא הוא טיפוס דעתן שהולך נגד הזרם. הוא למד רפואה באוניברסיטה העברית ויש לו תפיסות לא שגרתיות לגבי המקצוע שלמד, האופן שבו

"עד לרפורמה המשפטית לא דיברו סביבי הרבה פוליטיקה, ואני העדפתי לשתוק, כי ידעתי שאם איחשך כימני אאבד חברים ופרנסה. אבל בזמן המחאות נגד הרפורמה כבר לא הייתה אופציה לשתוק יותר. הייתי מקבל מטופלים שלברכת ה'בוקר טוב' שלי היו עונים 'בוקר טוב יהיה פה כשביבי ימות'"

צדק, באסותא וברפאל, וכיום הוא האורתופד הראשי של רשת טרם ובעל מרפאה פרטית. את דעותיו הפוליטיות הימניות שמר לעצמו עד שהחלו המחאות נגד הרפורמה המשפטית. "עד לרפורמה המשפטית לא דיברו סביבי הרבה פוליטיקה, ואני העדפתי לשתוק, כי ידעתי שאם איחשך כימני אאבד חברים ופרנסה". הוא מספר על קבוצה שהשתתף בהנחיית באוניברסיטת תל אביב, שבה נאלץ ללמד ולהנחות יחד עם רופאים מארגון השמאל הרדיקלי 'רופאים לזכויות אדם': "זה ארגון מתועב, אלה פושעי מלחמה ואנשים משוקצים, אבל ישבתי ולימדתי יחד איתם בסדנה על זיהוי גזענות וטיפול בה".

למה ישבת שם?
 "כי הייתי חלק מהסגל, בחרו בי להיות מנחה וזה כבוד ויוקרה. כך מפתים אותך להיכנס פנימה. אם אתה חושף את עצמך כאיש ימין אתה מאבד הרבה מהאפשרויות של קריירה ושל חברה. אבל בזמן המחאות נגד הרפורמה כבר לא הייתה אופציה לשתוק יותר. הייתי מקבל מטופלים שלברכת ה'בוקר טוב' שלי היו עונים 'בוקר טוב יהיה פה כשביבי ימות'. בשלב הזה כל השיח החברתי כבר נהיה פוליטי, אבל בשמאל פיתחו שיח פוליטי שלא נתפס אצלם כפוליטי אלא כעובדתי, וכמובן רק מהצד שלהם: אפשר להגיד 'בוקר טוב, הלוואי שביבי ימות' וזה לא פוליטי, אבל אם אתה אומר 'ביבי המלך' אז אתה מכניס פוליטיקה. הם הכניסו את הפוליטיקה בשולי ההוויה החברתית, ולכן אתה לא יכול להתנגד".

באיזה אופן?
 "במהלך השנים, כשהשמאל הפגין בלי סוף וכל פעם בגלל סיבה אחרת, הם בעצם יצרו תהליך השחרה מתמשך, כי הם ידעו שיום אחד הציבור יתעורר, יבין שהמיעוט שולט בו ויתנגד. כשהגיע המאבק על הרפורמה, אחרי שהם עשו השחרה

הוא נלמד בבתי הספר לרפואה והדרך שבה תחום הרפואה מתנהל ומיושם.
 "לא לומדים רפואה בבית ספר לרפואה", הוא מזהיר, "בדיוק כמו שלא לומדים להיות סופרים כשלומדים ספרות. מקצוע הרפואה הוא פונקציה של מיומנות ושל ידע, ובאוניברסיטה לא מקבלים לא את הידע ולא את המיומנות. בעצם התחלתי ללמוד אורתופדיה רק אחרי שסיימתי את ההתמחות, כי גם בהתמחות לא לומדים אורתופדיה. יש לי שליחות גם בעולם הרפואה, והיא להיות אחד מהראשונים שיועזעו את היסודות של האימפריה המושחתת והמתועבת של העולם הזה. העיקרון של הרפואה הוא עיקרון של גילדה שבה הוותיקים מתפרנסים מהצעירים. הם לא רוצים לשנות את השיטה, כי ברגע שנלמד רפואה אמיתית, עולם הרפואה יתפרק".

זו תפיסה די קונספירטיבית, לא?
 "לא. אם רופאים ילמדו באמת מה זה גוף האדם, מה גורם לו להיות חולה ואיך מטפלים בזה, 60% מהפעילות הרפואית בעולם תיעלם. אנחנו משקיעים בישראל 1.5% במניעה ו-98.5% בטיפול. החיסכון על מניעה הוא חמישה שקלים לכל שקל שמשקיעים בו, ולכן ניתן ליעל את הפעילות פי חמישה. צריך להשקיע לפחות 5% מתקציב הבריאות במניעה".

אז למה לא עושים את זה?
 "כי אף אחד לא רוצה לגעת בזה. ברגע שנתחיל להכניס מניעה למערכות הבריאות, המוסדות יתפרקו ויאבדו את הפרנסה. אם משרד הבריאות יגרום להפחתה בפניות לבתי חולים, הם יפשוטו את הרגל".

"חשבתי שהפרויקט הציוני מת"

עד לפני כמה שנים היה רובין האורתופד הראשי של קופת החולים מכבי, עבד כמנתח בכיר בשערי

ארוכת שנים, הגיע היום שבו הרוב רצה לקבל חזרה את השלטון, ואז הם הכריזו על המאבק של היפים נגד הימין. כלומר, מי שלא רצה לצאת מהקבוצה של היפים היה חייב להיאבק נגד הימין. הם יצרו מנגנונים שמבהירים לכל חברי הקבוצה שהם חייבים ליישר קו. כך למשל, דוד שלי התגורר בקיבוץ מאוד פלורליסטי, אבל כשהוא אמר שהוא מצביע ליכוד הוא עף מהקיבוץ, כי בשמאל האג'נדה תמיד משרתת את השלטון. אם אתה מסביר לשמאלני שהאג'נדה שלו שגויה והוא יסכים איתך, המשמעות מבחינתו שהוא יהיה מבודד חברתית, וזו גורר קשה מנשוא. ולכן שנים רבות הייתי בתוך השמאל מבחינה מקצועית ואף אחד לא ידע שאני ימני".

כשרצו המחאות הוא הבין שהוא לא יכול לשתוק יותר, אבל עדיין עשה זאת בלי לצאת מהארון הימני: "בתקופת הרפורמה התחלתי לדבר בצורה מתוחכמת. לא דיברתי ימין, אבל ניסיתי להשתק את השמאל ולמצוא טיעונים למה לא נכון להם לדבר".

באיזה אופן ניסית להשתק אותם?
 "אמרתי שאסור להכניס פוליטיקה לרפואה. אני עדיין מאמין בזה, אבל זה לא היה טיעון ימני, ולא באתי כדמות פוליטית. זה היה טיעון של שכל ישר. היה בזה גם פחד להיחשף כאיש ימין", הוא מודה. "השמאל הסוציולוגי משתמש באלימות כדי לקדם רעיונות של שוויון. הם יצרו מערכת של הפעלה שקטה בתוך אנשים שהייתה רדומה, הופעלה חלקית ב-2019 עם תחילת המאבק נגד ביבי, והופעלה סופית במאבק על הרפורמה. וזה עבד להם: התוכנה הופעלה והימין התרסק, לא הצליח להרים הפגנות או לדבר". תוכנית ההפעלה הזו התקלקלה ב-7.10: "הימין המדובר נולד בשבעה באוקטובר, כשראינו שצעקו לנו דִּמְיוֹנִיִּיִּיה, אבל הדמוקרטיה התפוצצה לנו בפנים ושרפו לנו ילדים בתנורים. גם אני הבנתי שאם אני לא רוצה שהנכד שלי יישרף בתנור, אין לי ברירה אלא לצאת מהארון".

בשבעה באוקטובר הוא היה בטוח שהמדינה נגמרה: "חשבתי שהפרויקט הציוני מת ואנחנו חוזרים לגלות, ולא בגלל חמאס. עדיין לא הבנתי את האיום הלבנוני עד הסוף וגם לא את האיום האיראני, אבל הבנתי שהחברה הישראלית לא יכולה יותר להילחם, כי הפייסבוק שלי היה פיד של שמאל וכולו היה בכי ונהי. אז הבנתי שהאומץ

להיות ימני ולדבר בקול רם הוא כמו האומץ לקפוץ מקומה שנייה כשיש לך שריפה במשרד: זו אומנם קומה שנייה ואתה יכול לשבור רגל או חלילה אפילו למות, אבל רוב הסיכויים שתצא בשלום. לעומת זאת, אם אתה נשאר אתה נשרף".

למה?

"כי כאמור, השמאל רוצה לפרק את המדינה דרך אינדיבידואליזם, סוציאליזם ופציפיזם. אירופה כבר מתה ואמריקה גוססת בגלל העקרונות הללו, וגם ישראל בדרך לשם אם לא נתעשת. כיום בסוריה חופרים תעלות וקוברים אלפי אנשים. אם לא נתעשת מהר, יחסלו אותנו, ולא במחנות השמדה. ערבים לא עושים מחנות השמדה, הם חופרים תעלות וקוברים המונים. יש לנו את טורקיה מצד אחד, מצרים מצד שני, ואת הציר האיראני-סעודי-קטארי. אם לא נעמוד על שלנו, ישחטו אותנו. זה עניין של חיים ומוות, זה כבר לא דיון על אם הם צודקים או טועים".

הוא סבור שהאג'נדה של השמאל מסוכנת לא רק לביטחון המדינה אלא גם ליהדותה: "פעם השמאל היה תנועה לאומית, ביטחונית וסוציאליסטית, אבל הוא איבד את זה, והיום זו תנועה אנטי-לאומית שמתנגדת לדתות ושהאויב הכי גדול שלה הוא היהודים. אנחנו לא יכולים להרשות לעצמנו לא ללמוד יהדות במדינה, דמוקרטיה לא יכולה להתקיים בלי לאומיות. היא חייבת אתוס שיאחד ויחד אותה, והאתוס היחיד שיכול לאחד יהודים הוא היהדות".

"בעזה פגשתי את העם היהודי"

הוא בן 57 ועדיין מתעקש לשרת במילואים. "בשבעה באוקטובר עוד עשיית מילואים בחיל האוויר, ומהאווירה השמאלנית ששררה שם התחזקה ההרגשה שלי שמדינת ישראל נגמרה. התפיסה השלטת הייתה שהדרך היחידה להחזיר את החטופים היא להחזיר את סינוואר לשלטון. בסוף החזרנו את חלקם, אבל חלק מהם מתו כי התעקשנו ולא רצינו להחזיר את סינוואר לשלטון, לא רצינו עוד ילדים בתנור. קצת אחרי השבעה אמרתי לילדים שאני יורד לעוטף ושיש עדיין נוח'בות בשטח שיכולים לחטוף אותי.

אמרתי להם שאם חוטפים אותי שיקרעו קריעה, ושאני אנסה להתאבד, כי יחול עליי דין רודף. במדינה שלנו חטוף הוא רודף, ממש כמו מחלה ברגל שצריך לירות כדי שלא תתפשט לכל הגוף חלילה".

היית נגד עסקת החטופים?

"חד-משמעית. רק מטומטם יהיה בעד עסקת החטופים. הייתי בעזה כשהודיעו על העסקה ופשוט פרצתי בבכי".

את שינוי התפיסה בקשר לסוף דרכה של מדינת ישראל הוא הצליח לעשות רק בעזה: "היה לי חשוב להיות בעזה, וכשביקשתי אמרו לי שאני יכול להיכנס לשם עם בית הספר לחי"ר", הוא נזכר. "לא ידעתי למה אני נכנס. הם נכנסו בקו הראשון וקרעו לי את הצורה, יצאתי משם המום לגמרי". רובין הצטרף כרופא לגדס"ר גבעתי, בצוות אדרי, שהשירות איתם השפיע עליו באופן עמוק.

"הייתי חלק מצוות חר"ק - חוליה רפואית קדמית - והלכתי עם הלוחמים כל הזמן. הצטרפתי לצוות לוחמים שנמצאים ביחד מהסדר, התאבדתי בהם והם התאבדו בי ונוצר בינינו קשר עמוק. אחרי

בוטה כדי לפגוע".

למה צריך לפגוע?

"כי השיטה של השמאל היא להשתמש באיומים אישיים. אין דעות סותרות, יש אנשים סותרים, והם משתמשים בשיימינג, כלומר: אם תגיד משהו שלא נעים לנו לשמוע אנחנו לא נתווכח איתך, אלא נחסל אותך רגשית. אם אתה אומר לי שאני טועה, אז אני אגיד לך שאתה אידיוט. אחרי הטבח התחלתי להגיד להם דברים בוטים, כדי שיבינו שהשער כבר לא ריק".

ולמה זה קשור למילואים בעזה?

"כי בעזה פגשתי את העם היהודי האמיתי. היום כשאומרים לי שאני אמיץ כי אני אומר בכל מקום שאני ימני, אני עונה שאני לא אמיץ בכלל. אומץ בעיניי זה להרגיש שאתה חייב".

את תחושת המחויבות הזו פגש לראשונה אצל הלוחמים בעזה: "בעזה יצאתי עם הלוחמים לפוצץ בניין. זה היה מסע מפרך, הרגליים שוקעות בתוך הפודרה שמלאה פסולת בניין, יש לך אטמים באוזניים כי בכל פעם שמשוהו מנצנץ כולם יורים ולא שומעים כלום, אתה חובש משקפי מגן ויש

"השיטה של השמאל היא להשתמש באיומים אישיים, בשיימינג, כלומר: אם תגיד משהו שלא נעים לנו לשמוע אנחנו לא נתווכח איתך, אלא נחסל אותך רגשית. אם אתה אומר לי שאני טועה, אני אגיד לך שאתה אידיוט. אחרי הטבח התחלתי להגיד להם דברים בוטים כדי שיבינו שהשער כבר לא ריק"

בוץ אז לא רואים כלום. שם ראיתי שלחיללים האלה אכפת יותר מהחברים שלהם מאשר מעצמם. הם מפתחים יותר ללכת לשבעה של חבר מלמות, ולהפציע זה הכי גרוע מבחינתם, כי צריך לסחוב אותך, ואתה לא רוצה להעמיס. יש להם מחויבות עמוקה ובלתי מתפשרת. כשהם מסדרים אחד לשני את הצב, החלק של האפוד שמוסיפים עליו עוד ציוד, הם עושים את זה בכוז אהבה, כמו אמא

שהם גמרו את הסבב עשינו מסיבת סיום סבב אצלי בדירה. שברתי את הראש באיזה תוכן אמלא את הערב, הכנתי שיחה של עיבוד חוויות וכו', אבל הם הגיעו ונדבקו אחד לשני, אפילו המוזיקה הפריעה להם לדבר. צוות אדרי הוא מהות המסע שלי, מתחילת הדרך - שבה הבנתי שאסור לי לשתוק אבל חשבתי שאני צריך לדבר בצורה מתוחכמת, עד ההבנה שאליה הגעתי - שאני צריך לדבר בצורה

שמסרקות את הבת שלה לפני הגן", הוא אומר בגרון חנוק. "כשהם לא יוצאים ללחימה הם יכולים לצעוק ולקלל אחד את השני, אבל בלחימה הם מתוקתקים ומקצוענים, סכין בין השיניים ואהבת אדם שלא ראיתי בחיים! לא ראיתי אף אחד שאוהב את אח שלו כמו שהחבר'ה האלה אוהבים אחד את השני".

זה חלק מעם ישראל שלא הכרת לפני כן?

"לא הכרתי כקבוצה, רק כבודדים. בעזה נחשפתי להווי שלהם, שכולל ציונות ואהבת הדת. בצוות היו דתיים וחילונים, אבל בקבלת שבת כולם קמים, שרים את כל השירים, משתתפים בקידוש. שאלתי את המ"פ, שלא חובש כיפה, אם כולם בצוות דתיים, והוא הסתכל עליי ואמר: 'כשירים עליך - כולם דתיים'. הם לימדו אותי שאומץ הוא מחויבות וערבות הדדית. ברגע שאתה מחויב לחבר שלך ויש לכם מטרה משותפת, אתה לא שואל מה מסוכן לי ומה לא מסוכן, אתה יודע שזה מה שאתה צריך לעשות".

"דברו פוליטיקה עם הילדים"

ד"ר רובין מסביר מה הרגיע אותו מלהיחשף פוליטית: "פחדתי לדבר ימין, כי אם הייתי פורש מהקבוצה הזאת ומתחיל לדבר ימין, הייתי מאבד חברים וקשרים". החשש אכן התאמת. "היה לי חבר שהוא בכיר בארגון מסוים, וגם הבן שלי קשור לאותו ארגון. בעבר הייתי יכול להרים אליו טלפון והוא היה מסדר לי הכל מיד, היום הוא אפילו לא עונה לי לטלפונים ולהודעות".

את הבעיה הזו הוא רוצה לנסות לפתור: "יחד עם אחי וגיסתי, אנחנו מנסים כעת לייסד ארגון בשם 'הברנ'ה', שייצר פלטפורמה חברתית לימנים. כיום כל האירועים החברתיים בארץ הם או דתיים, או שמאלניים, או חסרי צבע פוליטי. אתה לא יכול להתקבץ בקבוצה של ימנים אם זה לא סביב אירוע דתי. אנחנו רוצים לתת מענה חברתי לימנים, ובכך לאפשר לאיש שמאל שמשנה את דעותיו, לעשות זאת בלי להיות מבודד חברתית".

הוא סבור שאנשי ימין חייבים להתחיל לדבר בגלוי בכל מקום, ובעיקר עם הילדים שלהם: "אחת הדרכים הכי חשובות להגן על הילדים שלנו היא להפסיק לשתוק ולהתחיל לדבר פוליטיקה, לא רק עם שמאלנים אלא בעיקר בינינו. השמאל הוא תנועה של אקדמאים, המקצוע שם זה לדבר, ואילו הימין הוא תנועה של אנשי מעשה. אבל לעשות זה לא מספיק, כי היום הקרב הוא על התודעה. אנחנו צריכים לדבר עם ילדינו, כי הם כל הזמן שומעים פוליטיקה, והם שומעים את קוד ההפעלה. אם אתה לא אומר להם מגיל צעיר ימין, אהבת ה', אהבת הארץ, תמיכה במפלגות שמקדמות את האינטרסים שלנו - הם ישמעו שצריך להצביע לדמוקרטים כבר בגן הילדים.

"הם רואים בסדרים מסרים פוליטיים, ואנחנו חייבים לקעקע את המסר ולהבהיר שאנשים רעים הם רעים באמת, ולפעמים צריך להרוג אותם. אנחנו נשתדל לשכנע אותם להיות טובים, אבל אם לא נצליח, אנחנו נעצור אותם בכל אמצעי שיידרש. הם צריכים לשמוע שצבא זה דבר נהדר וחיילים הם אנשים קדושים. הילדים היום מקבלים שטיפות מוח שמאלנית בכל בית ספר, גם בבתי ספר ימניים. הבן שלי למד בבית ספר דתי וימני והוא אמר לי: 'אבא, אם לא היית מדבר איתי פוליטיקה פעם בשבוע, הייתי הופך להיות שמאלני'. אל תסמכו על שום מערכת שתשמור על הילדים שלכם." ●

צילום: אבשלום שושוני פלאש 90



"הימין המדבר נולד בשבעה באוקטובר, כשראינו שצעקו לנו דמוקרטיה, אבל הדמוקרטיה התפוצצה לנו בכפנים". מחאת הרופאים

צילום: מירי שמעוניביץ

יוכי סימן טוב

67 נשואה לאליהו, אם לשבעה תושבת מבשרת ציון מומחית במצבי משבה, חירום ואובדנות 

התחלה// גדלה בשכונת העולים בית אליעזר שבחדרה. "השכונה הייתה קיבוץ גלויות אמיתי של שנות ה-50. ברחוב אחד חיו משפחות מחמש או שש ארצות שונות, ויחד הן יצרו פסיפס מרתק של שפות, ריחות וטעמים. גדלנו לתוך כור ההיתוך הישראלי הזה, עם הורים שעלו מתוך אמונה וצינונות עמוקה. הוריי, למשל, עזבו את תוניסיה ועלו ארצה שבוע בלבד לאחר חתונתם".

אבא// שמעון יונה ז"ל, איש צנוע וירא שמיים שעלה מג'רבה. "הוא הגיע ממשפחת רבנים, ובארץ עבד בעבודות פיזיות קשות למרות היותו חולני. הוא ואימי היו מלאים באהבת הארץ, וכל מעייניהם היו נתונים לחינוך ששת ילדיהם. בשנותיו האחרונות בבאר שבע, אנשים גילו את צדקותו באופן ספונטני. עוברי אורח, ובהם גם עולים מרוסיה, היו רצים אליו בדרך לבית הכנסת כדי לקבל ברכה. הוא נהג לגזור על עצמו תעניות דיבור, והיה כה מוערך עד שהרב יורם אברג'ל זצ"ל ביקש ממנו במפורש שיברך אותו בעלייה לתורה".

אמא// יהודית יונה ז"ל, נולדה בעיר גאבס שבתוניסיה והלכה לעולמה לפני כשנתיים, בגיל 95. "הייתה אישה מדהימה וסופר-אינטליגנטית. למרות שלמדה שמונה שנים בלבד, כמקובל אז לבנות, היא הייתה מחנכת דגולה עם תובנות עמוקות שמשכו אליה את הנכדים עד סוף ימיה. אימי עמדה בגבורה בתלאות העלייה, בצריפים ובעוני, ומעולם לא נתנה לנו להרגיש מסכנים. היא תפרה לנו שמלות מבגדים ישנים והעניקה לנו תחושת ערך עצמי גבוה. כל עולמם של הורינו סבב סביב החינוך שלנו, והם תמכו בנו באופן מלא ובלי ללחוץ".

עולם אחר// ביסודי למדה בבית הספר הממלכתי דתי בשכונת בית אליעזר, ומשם עברה במעבר חד לאולפנת כפר פינס. "המעבר היה משבר תרבותי וכלכלי עמוק, נחיתה לעולם אחר לגמרי. האולפנות אז היו אשכנזיות לחלוטין, ואנחנו הגענו מבית מזרחי. כשאבי שלח לי מחזור ליום כיפור, הוא לא היה רלוונטי לתפילה שם. הפער הורגש בכול, אפילו בלבוש. בנות מבוססות החליפו שלוש שמלות בשבת, ולי הייתה בקושי שמלה אחת".

נקודת שבר// בתחילת כיתה י' חוותה טלטלה קשה כאשר אחיה, אבנר יונה הי"ד, נפל במלחמת יום כיפור. "זו הייתה התרסקות נוראית. המדינה כולה הייתה אז באווירת נכאים קשה מזו של היום, בלי קולות של אמונה וכוח ותחת תחושת מחדל מתמדת. לא היה אז טיפול או ליווי, והדבר היחיד שאמרו לנו היה 'תשמרו על ההורים'. דאגנו להם נורא. המכה ניחתה דווקא כשהם התחילו להרים ראש והמצב הכלכלי בבית השתפר. היום, כשאני מתנדבת עם משפחות שכולות, אני מודה להן על קולות הגבורה והחוסן שהן משמיעות - קולות שלי כנערה לא היו, בתוך כאב שלא היה לו סוף".

בית שני// עם סיום כיתה י"ב עברה להדריך נוער בקיבוץ חפץ חיים, ומשם המשיכה ללימודים אקדמיים במכללה בירושלים. "בקיבוץ חפץ חיים שובצתי אצל משפחת כ"ץ כמשפחה מאמצת. הרב יהושע כ"ץ, שלימים כיהן כרבה של מעלה אדומים, היה אז רב צעיר בחפץ חיים ונוצר בינינו חיבור חזק מאוד. בסוף השנה ההיא הרב ורעייתו נחמה עזבו את הקיבוץ ועברו לירושלים, ואני גרתי בביתם במשך שלוש שנים בזמן לימודי במכללה, שם למדתי תנ"ך וייעוץ. גרתי אצלם ממש עד החתונה, והם היו בשבילי בית שני".

החצי השני// אליהו סימן טוב, יליד ירושלים ומחנך ותיק. השניים הכירו באמצעות מכר משותף. "אליהו הוא איש חינוך ברמ"ח איבריו. בעבר שימש כר"מ בשיבת דברי של הרב ישראל אריאל, ובשני העשורים האחרונים לימד בשיבת נועם בירושלים, שם חינוך כיתות של חינוך מיוחד ועסק גם באימון אישי. לאחרונה פרש מהוראה בתום קריירה ארוכה כמחנך נערץ. הקשר שלו עם תלמידיו ובוגרייו הוא בלתי רגיל, והם נותרו מחוברים אליו בקשר עמוק".

הנחת// שבעה ילדים. נריה (44), צופיה (43), חגי (41), שמעון (39), ידידיה (37), אביעד (32) וברכה (29).

נדודים ושליחות// לאחר נישואיהם נעו בני הזוג בין כמה תחנות ברחבי הארץ. "התחלנו בירושלים ומשם עברנו למישור אדומים, עוד לפני שהעיר מעלה אדומים קמה. גרנו שלוש שנים באשקובית לוחטת בלי מזגן, עם שני ילדים, ובהמשך עברנו למעלה אדומים, שם שימשתי כיועצת הראשונה של בית הספר 'שדה חמד'. בשנת 1987 עברנו לבאר שבע לעשור של עשייה, בעלי כר"מ בשיבה התיכונית ואני כיועצת באולפנת אמית' ומפקחת על יועצים. משם נדדנו בחזרה לאזור ירושלים ומבשרת ציון, כשאנו ממשיכים בתפקידי חינוך וייעוץ".

של האינתיפאדה, נדרשה לבנות את מנגנון החירום מאפס. "יצאתי לשטח, שאלתי מנהלים מה חסר להם, ופיתחנו תורת עבודה ייחודית מסוגה בעולם. הבנו ממחקרים ששש השעות הראשונות לאחר אסון הן קריטיות להחלמה. יצרנו פרוטוקול שלפיו בכל מקרה של מוות, בכל שעות היממה, ניתן מענה מידי: מדריכים את המורים, ההורים והילדים כדי להשיב את הרציפות שנקטעה. במקום התפרקות מוחלטת של תלמידים ומורים, הפרוטוקול יוצר סדר ומחזיר לאדם את תחושת השליטה שאבדה באסון".

תורה לדורות// במשך 18 שנים ניהלה את היחידה באינטנסיביות יומיומית, עד שהחליטה להעלות את תורת המקצוע על הכתב. "זו הייתה עבודה תובענית יום ולילה, לעיתים גם בשבתות ובחגים. כשהיחידה כבר עמדה יציבה ומבוססת, החלטתי לפרוש כדי לרכו את כל הידע שצברנו לתוך ספר. רציתי להשאיר תורה סדורה לדורות הבאים. שילבתי בו סיפורים על חוויות מכוננות - החל מסיפורי האישי ועד פרקים מקצועיים על מאפייני שכול אצל ילדים, דרכי ליווי והודעה. הספר, שנקרא 'לגעת בכאב', רואה אור בימים אלה וכבר זוכה לתגובות מרגשות".

לא לבד// פרקי הספר נולדו מתוך ליווי

בשירות החוסן// בשנת 2002 החליטה לפרוש מתפקידה כיועצת, החלטה שהובילה אותה לפריצת דרך מקצועית. "הבטחתי לעצמי שברגע שאחוש ירידה בהתלהבות מהמקצוע - אעזוב, וכך עשיתי. לאחר תקופה קצרה בקרן קובי מנדל, שהוקמה בעיצומה של האינתיפאדה השנייה, הצעתי מועמדות לתפקיד מפקחת מצבי לחץ ומשבר במשרד החינוך. הגעתי כדי להיות מפקחת ארצית, ובלי שתכננתי זאת מראש, מצאתי את עצמי מקימה את היחידה החדשה להתמודדות עם משברים בשפ"י (השירות הפסיכולוגי-יעוצי)".

סגירת מעגל// החיבור האישי שלה לשכול הוביל אותה אל תחום החירום והחוסן במערכת החינוך. "בדיעבד אני מבינה שהנפילה של אבנר היא שנתנה לי את הדרייב העצום להתמחות בנושא. עוד בבאר שבע הצטרפתי לצוות החירום הארצי, למדתי את התחום ביסודיות והמשכתי בכך כשחזרנו לירושלים. לאחר העבודה בקרן קובי מנדל, שם פגשתי מקרוב הורים וילדים שכולים, ניגשתי למכרז של משרד החינוך. למרות שהייתה מולי מועמדת בעלת תואר דוקטור וניסיון עשיר בפקיח, זכיתי במכרז בסייעתא דשמיא. זה כנראה היה הייעוד שלי".

יש מאין// עם כניסתה לתפקיד, בעיצומה

תכלת

מחזקים את הצפון

תורה נשית באווירה צפתית

הכניית שנה
במדרשת
תכלת

תחילת
הלימודים
7 תשרי
(11.10.26)

בראשות הרבנית
טובה אליהו

בואי ללמוד תורה מתוך לב פתוח להעמיק פנימה בעבודת ה' מתוך חיבור לכלל ולהתחדש בתורה שמחה המחברת לגאולה

מלגה בסך 6,000 ש"ח, בהתאם לתקנון

1

'תורה לשמה'

- מערכת שבועית מלאה
- מגורים סמוך לעיר העתיקה
- ארוחות צהריים חמות
- שבת מדרשה פעם בחודש וחצי

2

לימוד תורה בשילוב לימודים באקדמית צפת

- בחירה באחד ממסלולי הלימוד לתואר ראשון
- לימודים במדרשה (8 ש"ש)

מדינת ישראל משרד החינוך
מדינת ישראל משרד החינוך
מדינת ישראל משרד החינוך

04-6924646 - טו"ב: 04-6924646
בין השעות 9:00 עד 18:00

~ לפרטים והרשמה: טליה אגסי 054-3990187 • מדרשת תכלת צפת ~

למהירות החלטה!

מינהל קהילתי
הרובע היהודי

בס"ד

"קרא עלי מועד"

**יום עיון
במדרשת
שירת חנה**

א' באב

מדרשת שירת חנה מזמינה אותך ליום לימוד שיתקיים א"ה ביום ראשון ה' באב בבית הכנסת בשכונת מעלה הזיתים בירושלים

הרב רפאל שגור - רב שכונת מעלה הזיתים - תשעה באב בהלכה ובאגדה.

הגב' חיה ממון - מייסדת מרכז "בקרוב", כלים לזוגיות מוצלחת.

שלומית ולצמן - מדרשת שירת חנה - "נחמו נחמו עמי".

הרבנית נעמי בן נתן - ציפייה לגאולה מתוך משבר, סיפורו של שובאל בן נתן הי"ד

13:30-14:10 ארוחת צהריים קלה.

הרב אייל יחזקאל - לדמותו של האר"י הקדוש - לכבוד יום ההילולא.

הרב שלמה דרייפוס - הציפייה לישועה כיסוד האמונה.

הרבנית עידית איצקוביץ' - כיסופיו של דוד המלך לבנות את בית המקדש.

דרכי הגעה: קו 83 מכר ספרא יורדים בתחנה האחרונה ברכב לכתוב שכונת מעלה הזיתים

כבוד קל ודוכני מכירה לאורך כל היום. דמי השתתפות 25 ש"ח.

באנף במחנה!

יוסף ארנפלד

yosefpr@gmail.com

במגרש הביתי

מה הול"ל

סדר היום מתחיל בתפילה בחמש וחצי בבוקר. "חלק מהזמן מוקדש להכנת השיעורים וההרצאות שלי ברחבי הארץ. במקביל אני מעניקה ייעוץ לארגונים שונים ולמכללות, ונפגשת עם אנשי העמותות שבהן אני מתנדבת כדי לדייק את הצרכים בשטח".

פלייליסט

"שומעת יותר שיעורים משירים, אבל כשאני כבר מאזינה למוזיקה אלו בעיקר שירי נשמה, ישי ריבו ושולי רנד, ולצידם שירי ארץ ישראל היפה והטובה".

השבת שלי

"אני משוגעת על שבת, היא אף פעם לא ארוכה לי מדי. השבת כוללת את הכול: לימוד, יחד, שלווה נפש, קדושה ותפילה. השבת היא הזמן העיקרי שלי לארח את הילדים ואת הנכדים, להיות כולם יחד ולהתמלא מחדש".

צאניות לופת

הרב אריה לוי זצ"ל. "כבר כנערה, כשראיתי לראשונה את תמונתו על כריכת הספר שאיגד את סיפורי חייו, אמרתי מיד: 'לאיש הזה יש אור בעיניים'. קראתי את הספר עליו אין ספור פעמים ולקחתי את ידי לקברו. הוא מייצג בשבילי את תמצית החסד, הרגישות האנושית והיכולת לראות את האור בכל אדם".

מפחית אלוף

"הפחד יכול היה לנהל את חיי, אך למדיתי לדחוק את המחשבות הרעות. יש לי ארבעה ילדים לוחמים שהיו במילואים לאורך כל המלחמה. הקדוש ברוך הוא נתן לי מתנה - אני לא אדם חרדתי".

מטלה

"שתהיה גאולה שלמה ואחוה בינינו".

כשאתה נצלה

"מקווה שאמשיך, ככל שהקדוש ברוך הוא ייתן לי כוח, להעניק מעצמי לאחרים ולקבל מהם את האורות שלהם".

מוסדות החינוך בגוש קטיף, דרך הלמידה ממשברי עוטר עזה ומלחמות ישראל, ועד להתמודדות עם מקרי אובדנות מורכבים במערכת החינוך. "את גוש קטיף ליוונו שנה לפני הפינוי ועשר שנים אחריו, ומשם גורנו תורת עבודה ייחודית להתמודדות עם פינוי ועקירה - ידע ששימש אותנו לצערנו גם במערכות הבאות ובמלחמת חרבות ברזל". הפרק המסיים של הספר מוקדש למניעת אובדנות, נושא שחקרה בדוקטורט שלה באמצעות סיפורי חיים של 70 תלמידים.

לגעת בכאב // כיום היא מרצה ברחבי הארץ ומתנדבת בעמותות תמיכה בשכול ומניעת אובדנות, בהן 'משפחה אחת', 'קרן קובי מנדל' ועמותת מש"ה. "ההתנדבות עם המשפחות השכולות היא קודש קודשים בשבילי. קראתי לספרי 'לגעת בכאב', כי חייבים להעז לגעת בו, כדי שאף ילד או מבוגר לא יישאר איתו לבד. הפחתת הסבל לא רק מקילה, היא מזרזת את ההחלמה של הנפש - וזה משנה חיים".

אם זה לא היה המסלול // "כנראה שהייתי מגיעה לתחום החינוך, כי זה טבעו אצלנו במשפחה. אבל האסון פגש אותי בגיל כל כך מעצב, שהוא פשוט הטביע את חותמו והתווה את המסלול שלי". ●



חנה קטן
chanakatan@gmail.com

לשחק במגרש האמיתי

אישי, אבל הם זוכים להיות המובילים במרכבת הגאולה. ראינו מתנדבים שקטפו תוצרת חקלאית במקום עובדים שנעדרו, רופאים ואחיות שהאריכו משמרות, נשים שבישלו אלפי ארוחות, בני נוער שארזו ציוד לחיילים, פסיכולוגים שהעניקו טיפול בהתנדבות, וקהילות שלמות שאימצו משפחות מפונות. גם זו כניסה למגרש, גם אם רק בשוליים ולא במרכז. ספר נחמיה מתאר כיצד הבונים החזיקו ביד אחת כלי עבודה וביד השנייה כלי נשק. במקום להמתין שמישהו אחר יבצע את המשימה, כל משפחה בנתה את החלק שלה בחומה. כך נבנתה ירושלים, כי כולם הבינו שהחומה היא האחראית של כולם.

לייקים לא מחוללים שינוי. יש כמובן גם מחיר לירידה אל המגרש. שחקנים נפגעים, טועים, מתאכזבים. כל אם מכירה את תחושת האשמה על החלטה שלא הייתה מושלמת. כל רופא זוכר לילות ללא שינה בגלל מטופל מורכב. כל מפקד נושא עימו החלטות קשות. הצופה מן הצד כמעט אינו טועה, משום שאינו מחליט. אבל הוא גם אינו יוצר, אינו בונה ואינו משפיע על המציאות. מי שלא עושה, לא טועה. דווקא בעידן הדיגיטלי הפיתוי להיות צופים גדול מאי פעם. אפשר לגלוש שעות ברשתות החברתיות, לעקוב אחרי חייהם של אחרים, להגיב, לפרשן ולהתווכח. לעיתים נדמה שהתגובות עצמן הן העשייה. אבל העולם לא משתנה באמצעות לייקים. הוא משתנה כאשר מישהו קם מהכיסא, עולה אל כר הדשא ומשפיע על המציאות. החיים מזמנים לנו בחירה בין היציע ובין המגרש. בין מי שמפרש ומבקר ובין מי שפועל, נושא באחריות ולעיתים גם משלם מחיר. קל מאוד לשבת ביציע. שם רואים הכול בבהירות, וכל החלטה נראית מובנת מאליה. על המגרש התמונה שונה לחלוטין: ההחלטות מתקבלות תחת לחץ, במציאות מורכבת, לעיתים בתנאי אי-ודאות, ורק מי שנמצא שם יודע כמה קל לשפוט מבחוץ וכמה קשה לבצע מבפנים. אחד מהסיוטים בתקופת ההתמחות היו ישיבות הבוקר, שבהן התורן שסבל מחוסר שינה קיצוני הגיע לישיבה כדי לדווח על אירועי הלילה, וכל הצוות הבכיר שזכה לישון לילה שלם במיטות דשנות, ראה לנכון להעביר ביקורת נוקבת על פעילותו, תוך כדי פרישת רישומי הניטור העוברי על שולחן הישיבות לבחינה של עשרות זוגות עיניים ביקורתיות. לא קל להיות אשת מילואימניק המנהלת לבדה את הבית במשך חודשים, מקבלת החלטות יום יום, מרגיעה את הילדים וממשיכה לעבוד כאילו הכול כרגיל. קשה להיות אם שממתינה בכל יום להודעה מהבן שבחזית. במידה מסוימת, למרות שלא מדובר על סיכון חיים, קשה להיות רופא בחדר המיון, אחות במחלקת השיקום, פסיכולוג המלווה נפגעי טראומה או חקלאי המעבד את אדמתו תחת איום מתמיד. המגרש לא שייך רק ללוחמים או לרופאים. כל אדם מקבל הזדמנויות משלו לרדת אליו. מורה המשקיע בתלמיד מתקשה, מתנדבת המלווה קשישים, שכן הנרתם לעזור למשפחה בשעת משבר, חוקר המקדיש שנים למציאת טיפול חדש, הורה הבוחר להניח את הטלפון בצד ולהקדיש שעה שלמה לילד שלו - כל אלה משחקים במשחק האמיתי של החיים. ורק מי שנמצא על המגרש זוכה לחוות את התחושה העמוקה של חיים בעלי משמעות. ●



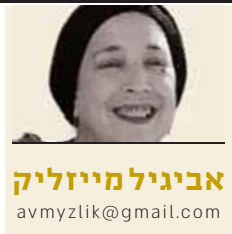
דווקא בעידן הדיגיטלי הפיתוי להיות צופים גדול מאי פעם. אפשר לגלוש שעות ברשתות החברתיות, לעקוב אחרי חייהם של אחרים, להגיב, לפרשן ולהתווכח. לעיתים נדמה שהתגובות עצמן הן העשייה. אבל העולם משתנה כאשר מישהו קם מהכיסא, עולה אל כר הדשא ומשפיע על המציאות

כשאמא נמצאת על המגרש. בתקופה האחרונה מיליארדי בני אדם יושבים מול שידורי המונדיאל בטלוויזיה, מתרגשים מהחמצה בדקה התשעים ומרגישים לרגע כאילו הם עצמם על כר הדשא. הם נמצאים בכורסה הנוחה, עם כוס קפה וקערת פופקורן, בזמן ש־22 שחקנים הזיעו, נפצעו, התאמצו והכריעו את גורל המשחק. המציאות הזאת מופיעה בחיים שלנו באלף צורות. יש אנשים שבחרים להיות צופים, ויש אנשים שבחרים לרדת אל המגרש. בנאומו המפורסם של נשיא ארצות הברית תיאודור רוזוולט, "האדם בזירה", הוא אמר שבמקום לשבת ביציע ולחלק ציונים, צריך לשאוף להיות מי שמעז להיכנס לזירה, להיכשל, לקום, להתלכלך ולהמשיך. קל מאוד לבקר, קשה הרבה יותר לעשות.

בשנות עבודתי בחדרי הלידה הייתי מתבוננת בחיוך על הזוגות היולדים. החצי הזכרי נותר בנחת על הכורסה, והחצי הנשי עסוק בלהרגיע את הציירים, להתרכז בנשימות ולהתגלגל על כדור פיזיו. מה שהכי מדהים הוא שלאחר כל זה, המילה הראשונה שהילד יגיד בטח תהיה "אבא". האם נמצאת על המגרש, האב אוהב, דואג ומסייע לאשתו ההרה, שותף רגשית, אבל הוא לא חווה את ההיריון ואת הלידה בגופו. הוא לעולם לא יוכל ללדת ולהיניק. הוא מתחיל את דרכו כהורה כשהוא נמצא בשולי המגרש, ולאט לאט בוחר להיכנס פנימה, להיות נוכח, להיות חלק מגידול הילדים. וגם כאשר לפעמים הוא עומד על הקווים, יש לזה יתרון מסוים. כמו המאמן שלא רץ אחרי הכדור ומסוגל לקבל החלטות על פי שיקולים שהשחקנים לא רואים מתוך הלחץ, כך לפעמים האב מצליח להרגיע, לאזן ולהציע פרספקטיבה כאשר האם שקועה עד הצוואר באתגרי היומיום.

הרופא שירד אל הרחוב. ההתקדמות הגדולה ברפואה נולדה מאנשים שבחרו לרדת אל המגרש. כאשר פרצה מגפת הכולרה בלונדון בשנת 1854, רק רופא אחד, ג'ון סנו, החליט לצאת לרחובות, למפות את מקומות המגורים של החולים ולהגיע למשאבת מים אחת שרוב החולים התרכזו סביבה. הסרת ידית המשאבה הזו הפכה לאחד הצעדים הראשונים במהפכת בריאות הציבור. סנו היה יכול להמשיך לשבת בחדרי הדיונים כמו חבריו, אבל הוא חשב שצריך לצאת לשטח ולאסוף נתונים. מי שנמצא על המגרש משנה את ההיסטוריה. כך היה גם אצל אדוארד ג'נר, שבסוף המאה ה־18 הניח את היסודות לחיסון נגד אבעבועות שחורות. הוא ספג לעג, ביקורת והתנגדות חריפה, אך בחר להמשיך בדרכו. בזכות אומץ הלב שלו ניצלו במשך הדורות מאות מיליוני בני אדם ממחלה קטלנית.

גם במלחמה הנוכחית קיימת מציאות דומה. מדינה שלמה מתפללת, עוקבת אחרי החדשות, מתווכחת ברשתות החברתיות, ולעיתים נדמה שכולם שותפים. אך יש הבדל עמוק בין מי ששומע על הקרב ובין מי שנמצא בתוכו. החיילים נמצאים חודשים ארוכים - כבר שנים!!! - בחזית. אנשי סדיר ואנשי מילואים שעזבו את מרחב החיים הרגילים, עזבו משפחה ולימודים וקריירה. אצל חלקם נשותיהם מגדלות לבדן את הילדים, ההורים קופצים מכל דפיקה בדלת והילדים ממתינים לשיחת טלפון קצרה מאבא. במקום להיות צופים, הם חיים את המשחק עצמו. ויש מחיר



לאכול, להתפלל

המסע לחיפוש האכילה הנכונה עבורי הוביל אותי למקום שאין בו שוטרים ואיומים, אלא רצון אלוקי עדין והרבה תפילה שייתן לי כוח לעמוד במשימה

ומשמעת, שתיהן סוג של "כוחי ועוצם ידי" ודורשות מאמץ רב. הרצון, לעומת זאת, הוא שפע אלוקי שאין צורך להפעיל אותו, אלא לגלות אותו. זהו כוח אחר לגמרי בנפש. הפעולה שלו הרבה יותר עדינה ועמוקה. במקום להיות במתח מתמיד ומאבק אינסופי מול כוח שיטור, ניסיתי למצוא בתוך עצמי רצון אמיתי לאכול בריא. רצון להיטיב, רצון להקל, רצון לעזור. רצון שמלווה בעידוד, במילים טובות, בהתייחסות חיובית לכל עשייה. שמקבל את העובדה שגם 70% זה ציון מעולה פלוס פלוס. בכל פעם שאני מכינה לעצמי אוכל, אני מחפשת בתוך עצמי את כוח הרצון העדין והאלוקי ומנסה לפעול משם. מותר לי גם לא להיות במאה. אנחנו בני אדם שמורכבים מחומרים רבים, אז אני לא נותנת חשיבות עצומה לכך שלא תמיד דייקתי, אלא מתייחסת בעיקר להתמדה: אני רוצה להמשיך גם הלאה לעשות לעצמי טוב.

ועוד כלי חשוב מאוד שגם אותו קצת שכחתי, בטח בהקשר של תזונה - תפילה! תפילה לה' שייתן לי כוח, שייתן לי רצון, שישלח סיעתא דשמיא, ומי שכבר הוציא אותנו ממצרים, יוציא אותי ואת כולנו מכל המחלות, אמן כן יהי רצון.

מושלם ומדויק לפי התוכנית שקיבלתי מהתזונאית או שבנית לעצמי - זה נקרא הצלחה, ואני יכולה להיות רגועה ולדעת שעכשיו אני "מוגנת". באופן הזה יש כל הזמן מערכת ביקורת שיושבת עליי בזמן שאני אוכלת, נותנת לי ציונים (בעיקר שליליים, כמובן) ויוצרת איום על הנפש.

אני משתמשת בכלי נפש כמו מוטיבציה (כדאי לאכול בריא, זה מגן ממחלות, זה יגרום לך להרגיש פחות עייפה וכבדה וכו') או משמעת (את צריכה לאכול את מה שאמרו לך, מי שלא אוכל נכון עלול לחלות וכו'). הבעיה היא שגם משמעת וגם מוטיבציה הן לא כלים שמחזיקים לאורך זמן. הן נכונות בשעתן, אך ברגע ש"נכשלת" ולא אכלתי מאה אחוז מדויק - שתיהן נשחקות. באיזשהו שלב הנפש מרגישה שהיא חייבת להזיז מעצמה את השוטר המעצבן הזה - ומכאן הדרך למרד זמני או אפילו לעזיבה מוחלטת של השיטה קצרה מאוד.

גם 70 הוא ציון מעולה

אם כך, מהו הכלי הנפשי הנכון עבורי? רצון. מוטיבציה

בשבוע שעבר תיארתי כאן את המסע שלי לחיפוש אחרי האכילה הטובה עבורי. מסע שהתחיל בעיקר בגלל מצב רפואי שנקרא טרום-סוכרתי, בתוספת גנטיקה משפחתית מקיר לקיר של מחלת הסוכרת, והרצון העז שלי למנוע אותה. כפי שתיארתי כאן, העובדה שהרשתות החברתיות כבר תייגו אותי בתור אחת שמתעניינת בנושא, שולחת לפתחי כל יום מחדש "מומחים" בתחום שמבטיחים לי הרים וגבעות אם רק אוכל באופן מושלם בלי שום נפילות. ואם לא - הם מאיימים עליי בכל הזוועות האפשריות, ומשאירים אותי מטולטלת ומבולבלת מתמיד.

אז אחרי שיחה כנה עם בורא עולם, הבנתי שחייבת להיות דרך נוספת, וכמו שבכל תחום בחיי תמיד הלכתי איתו יד ביד, תמיד משלבת את האמונה יחד עם התובנות - גם הפעם הבנתי שעל מנת לבצע שינוי עומק בצורת האכילה שלי, אני חייבת להשתמש בכלים הנכונים בנפש שלי על מנת להצליח.

חשוב להדגיש שגם המילה "הצלחה" יכולה להיות מכשול עצום. ולמה? מכיוון שלמרבה הצער, אנחנו מגדירים הצלחה באופן הלא נכון. רק מאה אחוז מתקבל. רק אם אכלתי באופן

דניס עם ירקות וחוחוס בתנור



6 מנות



מן אפייה:
20 דקות



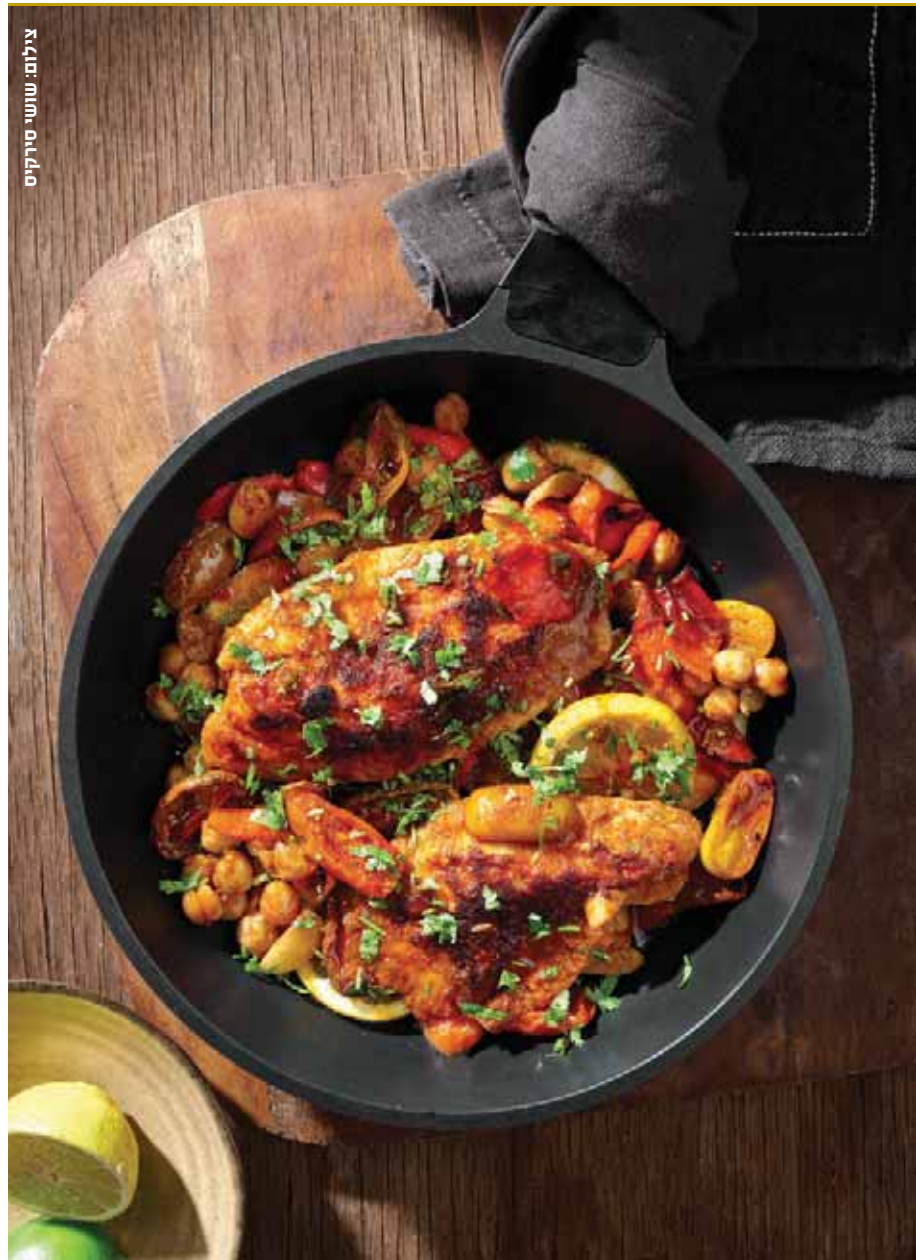
דרכת קושי
קלה פלוס

איזה מתכון טעים! בריא, כיפי, מכינים אותו בזריזות, מכניסים לתנור ונהנים ממנה עשירה ובריא בצורה לא רגילה.

- 6 יחידות פלדה דניס
- 3-4 כפות כוסברה קצוצה
- זרזירי חוחוס מקופסת שימורים
- 4 פלפלים צבעוניים
- 3 עצבניות
- כוס עצבניות שרי
- 6 שיני שום
- פלפון חריף (לא חובה)
- 3-4 כפות כוסברה קצוצה
- זרזירי חוחוס מקופסת שימורים
- 4 פלפלים צבעוניים
- 3 עצבניות
- כוס עצבניות שרי
- 6 שיני שום
- פלפון חריף (לא חובה)

מחממים תנור לחום של 200 מעלות. פורסים את כל הפלפלים לרצועות, את העגבניות חותכים לקוביות קטנות, את עגבניות השרי לחצאים ואת השום לפרוסות. מניחים על תבנית בינונית גדולה את כל הירקות ומתבלים במלח ובפלפל. מפזרים ביניהם את גרגרי החומוס.

מניחים על הכול את פרוסות הדגים ומתבלים גם אותן במלח ובפלפל. מערבבים יחד את שמן הזית עם הפפריקה והכורכום ויוצקים על הדגים. מוסיפים מעל הירקות (ולא מעל הדגים, כדי שלא ירד מהם השמן) כוס מים. מכניסים לתנור ואופים לא מכוסה, במשך 20-25 דקות, עד שהדגים והובים והירקות רכים. מגישים ונהנים.



משלמים רק
10% על הבית

מקבלים
100%
איכות חיים!

הצעירה בקדומים, ההזדמנות של הדור הבא!

היישוב האייקוני קדומים מתרחב ויש לכם הזדמנות של פעם בדור לרכוש דירה במחיר מצוין ביישוב מבוסס וצומח עם כל מה שאתם צריכים לאיכות חיים מושלמת: מוסדות חינוך מעולים, פארקים ירוקים, חנויות, מרפאות והכל במרחק של רק 25 דקות מכפר סבא.



במרחק 25 דק'
מכפר סבא



ישוב ותיק
מפותח ומבוסס



פארק ירוק
ומרחבים פתוחים



מחירי השקה
לתקופה מוגבלת

עכשיו במחיר השקה מיוחד:

1,590,000 ₪ החל מ-

לפרטים והרשמה
073-705-4333

צ.פ.
בונים מכל הלב