בס"ד • פרשת ויקהל פקודי תש"ע

שעה טובה

בכל

הרבה יותר ממשחק

על 'בובותרפיה' שמעתם כבר?

פסיכולוגיה חיובית

חיסון שמתאים לכולנו

קשרי הורה־מורה

על הנכון והלא־נכון

פעמונים

שולמית אייזנבך

"מַעֲשֵׂה חֹשֶׁב"

בּוֹאוּ נָצִיץ לְבֵית הַמְּלָאכָה הַמַּרְשִׁים
בּוֹ עוֹבְדִים וּפוֹעֲלִים גְּבָרִים וְנָשִׁים

מִתְנַהֲגִים בִּצְנִיעוּת עוֹבְדִים בַּעֲנָוָה
מַשְׁקִיעִים אֶת מִרְצָם בְּחֹם וְאַהֲבָה

כָּל אִישׁ וְאִשָּׁה אֲשֶׁר נָדְבָה אוֹתָם רוּחָם
מִשְׁתַּדְּלִים מִתְאַמְּצִים וּמַזִּיעִים בְּכָל כֹּחָם

וְכָל אִשָּׁה חַכְמַת לֵב טָווּ אֶת הָעִזִּים
רְתוּקִים לִמְקוֹמָם טוֹוִים בְּיָד וְלֹא זָזִים

רִכּוּז כָּל הַכֹּחוֹת וְעִבּוּד נְתוּנִים
בִּצּוּעַ מֻשְׁלָם חִבּוּר חוּטִים וּגְוָנִים

אֲרִיגֵי מֶשִׁי שָׁנִי תּוֹלַעַת תְּכֵלֶת וְאַרְגָּמָן
חַיָּטִים וְתוֹפְרוֹת מַעֲשֵׂי יְדֵי אָמָּן

מְעִיל תְּכֵלֶת יִתְפְּרוּ פַּעֲמוֹן וְרִמּוֹן
בְּבוֹאוֹ אֶל הַקֹּדֶשׁ בְּשַׁעֲרֵי הָאַרְמוֹן

אוּרִים וְתוּמִים עַל לִבּוֹ כֹּהֵן יִשָּׂא
צִיץ קֹדֶשׁ לַה' לְקֵל רָם וְנִשָּׂא

בִּגְדֵי שָׁרֵד בִּגְדֵי קֹדֶשׁ לְכָבוֹד וּלְתִפְאֶרֶת
יְרִיעוֹת לַמִּשְׁכָּן פָּרֹכֶת וִירִיעָה בַּמַּחְבֶּרֶת

חוֹשֵׁב מַחֲשָׁבוֹת בְּזָהָב וְכֶסֶף צוֹרֵף
מְחַבֵּר לוּלָאָה אֶל חֲבֵרְתָּהּ וְקֶרֶס אֶל קֶרֶס מְצֹרָף

רוֹקֵעַ בַּפַּח וּבַקּוּרְנָס עַל הַנְּחֹשֶׁת
כִּיּוֹר וְכַנּוֹ בּוֹנֶה מִמַּרְאוֹת צוֹבְאוֹת וַחֲרֹשֶׁת

עֲצֵי שִׁיטִים עוֹמְדִים לְרְשׁוּת הַנַּגָּרִים
בְּצַלְאֵל בֶּן אוּרִי אֶת הַמִּפְעָל יָרִים

ה' מִלֵּא אוֹתוֹ בְּרוּחַ חָכְמָה וּתְבוּנָה
וְנָתַן בּוֹ דַּעַת וְעָצָה וְכוֹנָנָה

שֶׁמֶן מִשְׁחַת קֹדֶשׁ מַעֲשֵׂה רֹקֵחַ
שֶׁמֶן לַמָּאוֹר וְרֵיחַ בֹּשֶׂם עִוְרִים פּוֹקֵחַ

שִׁבּוּץ אֲבָנִים מְלֵאכֶת סוֹד
מִלּוּאִים לַחֹשֶׁן עַל לֵב הָאֵפוֹד

מְנוֹרַת זָהָב כֻּלָּהּ מִקְשָׁה
קָנֶיהָ שִׁשָּׁה מִכֹּל צַד שְׁלֹשָׁה

כַּפְתּוֹר וָפֶרַח פֶּרַח וְכַפְתּוֹר
מִשְׁקָלָהּ כִּכַּר זָהָב טָהוֹר

קַלְעֵי הֶחָצֵר אֲדָנִים וְעַמּוּדִים
וָוֵי נְחֹשֶׁת קְלָעִים וּבַדִּים

קְרָשִׁים לַמִּשְׁכָּן בְּרִיחִים חֲמִשָּׁה
טַבָּעוֹת לַבָּתִּים שְׁנֵי כְּרוּבִים זָהָב מִקְשָׁה

כֵּלִים לַשֻּׁלְחָן קְעָרוֹת וְכַפּוֹת
וְאֶת מְנַקִּיתָיו וְאֶת הַקְּשָׁוּוֹת

מִזְבַּח הָעוֹלָה מִזְבַּח הַקְּטֹרֶת
אֲרוֹן וְזֵר זָהָב פָּרֹכֶת וְכַפֹּרֶת

וְעָשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ וְשָׁכַנְתִּי בְּתוֹכְכֶם
בְּכָל מָקוֹם שֶׁתַּזְכִּירוּנִי אָבוֹא לְבָרְכֶכָם

רְאוּיִים אַתֶּם לִבְרֵכַת הַמַּלְאָךְ הַגּוֹאֵל
כֻּלָּם בְּיַחַד כָּל עֲדַת יִשְׂרָאֵל

וִיהִי נֹעַם ה' אֱלֹקֵינוּ עָלֵינוּ
וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ
וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנֵהוּ

שעה טובה בבית

עריכה: אסתר רוזנר, שרה שוורצמן

משתתפים: הרב שמחה כהן, רחל שור, שרה שוורצמן, שפרה אובלקוש, מיכל סופר, אורה יפת, שיפי צורן, יהודית בן חיים, רחל קרויס, אסתר רוזנר, רות רפפורט, מיכל בוני, נעמי היינה, רבקה רוט.

צלמי מערכת: שוקי לרר, ש. משי, יהודה פרקוביץ, ב. בר זאב, אהרן ברוך ליבוביץ, הרשל רובנשטין, 'פוטו רב שפע', מ. שטיין, מאיר הלטובסקי

גרפיקה: רמי שרעבי

לוחות והדפסה:
דפוס החדש ראשון לציון

הפצה לחנויות:
בנצי לרר 052-5633380

הפצה בחו"ל:
בנימין זילברשטרום 050-5344321

טלפון: 077-5020995 (רב קווי)
פקס: 077-5020996

דואר אלקטרוני: shatova@bezeqint.net

© **כל הזכויות שמורות ל'שעה טובה'.**
אין להעתיק,לשכפל,לצלם,לתרגם,לאחסן במאגרי מידע, לשדר בדרך כלשהיא(בכתב, בדפוס או במדיה אחרת)-ובכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר-חלק כלשהוא של העיתון (לרבות טקסט, איורים, תמונות, מפות, גרפיקה) הן בגרסה טקסטואלית והן בדפים מעוצבים, לרבות באמצעות הקלטה והקלדה, ללא אישור מפורש בכתב מהמוציאה לאור.

מילים של פרגיות

לרגע אחד את מתבלבלת ומסתחררת.

המונים גודשים את הרחובות. נשים מחייכות, ארנקים מעוצבים בידיהן. ילדים נשרכים אחרי ההורים.

ואת – עם מעט כסף ועם הרבה־הרבה תוכניות.

כי לכבוד החג את רוצה לקנות חולצות לאהר'לה, כיפה למוישי, שמלה לאפרת ונעליים ליעל.

צריך גם לטפל בכאב השיניים של אסנת, ועדיין לא חישבנו את המצות, את היין ואת המזון שעולה סכום עצום בפסח.

את מסתכלת סביבך ורואה את השפע. המוני אנשים מסתובבים בעיר, בתוך הרחובות, וקונים וקונים וקונים – עם חיוך, בלי שאלות, בלי תהיות. ואת נתקפת חולשה ומרגישה שונה.

כי איך זה שרק "לאנשים ההם" יש כסף, ואצלך הארנק מצומק? ומדוע את מתחשבנת על עשרה שקלים, וממה כולם מתפרנסים כשאת בעצם לא מצליחה לעשות את זה?

ואת עובדת בעבודה ראויה, ואת לא 'ענייה'...

והם קונים.

מול העיניים שלך קונים וקונים. את קוראת על 'מבצעים', וליבך מתפקע. מבצע בשלוש־מאות שקל? הזדמנות חד־פעמית במאתיים שקל? מאין הסכומים הללו? את שואלת, ואיך זה שכל החנויות עמוסות־עמוסות, הקופה רושמת, ורק את עושה חישובים קטנים של אנשים קטנים? מה לא בסדר אצלך שכן טוב וזורם אצל האחרים?

על מה לוותר? על חליפה לבן או על נעליים לבת? את הקוקיות של הילדה כבר תעטרי בסרטים לבנים מעשה ידייך...

לא, איש לא יעקוב אחרי ילדייך במבט מתפעל. אף שכנה לא תשאל איפה קנית ומתי רכשת. הילדים שלך יהיו מטופחים, אבל לא מנקרי־עיניים בחליפות יוקרה.

ולך – לך יהיה חג שמח. כשטוב לך בלב, אז טוב גם בחוץ. כשהמבט על עצמך חיובי, אז מה משנה מי קונה ואיך ולמה?

משנה איך את קונה מידות, אחריות, ושמחה בכל מצב.

שלכן,
אסתר

4 | מְשחקים ומתעצמים לא פעם קורה שאנו מחפשים נתיב אל עולמו המיוחד של הילד, כדי להבין אותו, אולם המילים השואלות אינן מפיקות את התשובה המיוחלת. מדוע הוא עצוב? מדוע קשה לו?... והנה, מאי־שם מופיעה הבובה. כשהיא עולה על האצבע או מוצגת על היד, היא מצליחה לדובב את הילד

10 | פסיכולוגיה חיובית איך אפשר להפוך את החיים לטובים יותר, זורמים יותר, מלאים ומספקים? מתברר שאלו העסוקים בעזרה לזולת ובמעשים טובים מרגישים טוב יותר מאחרים ואינם נוטים לדכדוך. העיסוק בטוב והחשיבה החיובית מביאים אותנו לתחושה עמוקה של אושר אמיתי, של סיפוק והצלחה • יש חיסון לדיכאון!

18 | המורה והאם: קשר לא־מאיים אימהות רבות אינן מרוצות מהתנהלות המורה של בתם או הרב של בנם. הן היו מצפות ליחס אישי רב יותר, לתשומת־לב, ואולי לחילופין – ליתר תקיפות ואסרטיביות • האם נכון שאנו, ההורים, נאמר למחנכים את דעתנו? איך עושים זאת, ובעיקר איך לא...

20 | חלום ומציאות "בפנים, עמוק בתוך עצמי, הרגשתי תלוש. אמרתי לעצמי: אם זו התחושה שאני מרגיש כשהרבי איננו, אז אולי בכלל מי שהחזיק אותי היה הרבי? אולי אני לא באמת מה שאני?" • "... כך או כך ראיתי בזה סימן. הייתי חשוב בעיניו. לא מקרה אבוד, לא מקרה מצער, לא חסיד שפרש. הייתי חשוב בעיניו"

בובותרפיה
מְשחקים ומתעצמים

לא פעם קורה שאנו מחפשים נתיב אל עולמו המיוחד של הילד, כדי להבין אותו, אולם המילים השואלות אינן מפיקות את התשובה המיוחלת. מדוע הוא עצוב? מדוע קשה לו?... והנה, מאי־שם מופיעה הבובה. כשהיא עולה על האצבע או מוצגת על היד, היא מצליחה לדובב את הילד. מודל הבובותרפיה פועל על העקרונות הללו – בובות וסיפורים. מודל זה מיועד לכלל הילדים, כדי להעצים אותם ובעיקר כדי לסייע להם להתמודד מול קשיים

אורה יפת

לא רק קטנטנים מתלהבים מהן, מהבובות הנעות על הבמה; כן, גם גדולים נושמים וחיים את העלילה ובעצם נשאבים לתוכה וחווים את העוצמה הנתונה בה. מהו המיוחד באותן בובות ובמי שעומד מאחוריהן, שגורם לנו להיות מרותקים אליהן כל־כך?

בכתבה שלפנינו נכיר סוג חדש יחסית של תרפיה – תרפיה באמצעות בובות: שימוש בבובות לפיתוח מיומנויות רגשיות וחברתיות.

יוסף, נכדי הקטן, בן השנתים וחצי, שבר את ירכו והתאשפז בבית החולים למשך שבועיים. איך ממלאים את זמנו הפנוי, כשאינו יכול להשתובב ולשחק בחופשיות? – חשבתי ותרתי אחר רעיונות. כשגיליתי את הבלון החמוד בצורת פיל אותו הכינה לו הסייעת, ידעתי את אשר לפניי. "אכין לו בובת פרווה מתוקה, לא גדולה ולא קטנה".

הבובה (ואולי דווקא ה'בוּב') הזו הייתה במצב דומה לשלו. קראנו לה בשם 'פוף', וכך נולד ליוסף חבר בעל רגל שבורה שהייתה קשורה ותפורה לכרית בצורת לב. יוסף התחבר אל הבובה הזו וסיפר לכולם שעוד מעט יעשו לפוף שלו גבס. הוא היה לחברו הטוב כל עוד שהה בבית החולים, וגם אחר כך. בכל פעם שראה משהו שמזכיר לו את בית החולים או את הגבס שעיטר את רגלו אחר כך, חיפש את 'פוף'.

בין מסדרונות בית החולים מצויות בובות שונות המשמשות ככלי טיפולי, כדי להקל על ילדים את הטיפולים השונים וגם כדי ליצור אווירה קלילה יותר. האם הזדמן לכם להכיר את הבובה המיוחדת העשויה מעיסת נייר, זו שמסיעה ילדים המחוברים לעמוד האינפוזיה?

בובות מסוגלות לסייע במצבים שונים. לא צריך להיות חולים ולהתאשפז בבית החולים כדי להיעזר בהן. זהו כלי טיפולי מדהים, והכול יכולים ליהנות מהן ולהרוויח לכל החיים.

גב' **סמדר קופר־קיסרי**, תרפיסטית בדרמה,

בסיפורים ובבובות מסבירה: "מודל הבובותרפיה פועל בעזרת בובות וסיפורים. זהו מודל חדשני שפיתחתי. מודל זה מיועד לכלל הילדים, לאו דווקא למטרות טיפוליות, ומטרתו להעצים את הילדים ולסייע להם להתמודד מול קשיים שהמציאות מזמנת עבורם. על בסיס מודל זה ועל בסיס מודל 'החוסן הרב־ממדי' שפותח על־ידי פרופ' מולי להד, נבנתה התוכנית 'מה עוזר כשקשה לי', שעוסקת בפיתוח משאבי התמודדות ומתאימה לילדים".

מה שלא מספרים לאמא

לתיאטרון הבובות שימושים רבים במסגרות חינוכיות וטיפוליות. באמצעותו ניתן לפתח אצל הילדים מיומנויות תקשורת, כישורים מוטוריים (ביצירת הבובה ובהפעלתה) ומיומנויות רגשיות וחברתיות.

אנשי חינוך וטיפול מודעים לערכו התרפויטי של תיאטרון הבובות ומכירים בכוחו בשחרור רגשי בדרך עקיפה וביכולת שלו להפעיל ילדים ולהביאם לצמיחה ולתובנה. ההנחה היא, שכל ילד מזדהה עם טיפוסי בובות ועם הפעולות והמעשים שלהם. הנחה נוספת היא שכל ילד משליך את רגשותיו, את משאלותיו, את רצונותיו ואת ציפיותיו על הבובה.

הבובה היא לא חלק מגוף הילד או המטפל, ולכן זהו כלי השלכתי רב־עוצמה ("זה לא אני, זו הבובה").

הבובה נותנת לילד את ההרגשה שהוא חיוני מאוד עבורה, שהרי לולי הילד שמפעיל אותה, אין לה 'חיים' – אין היא יכולה להתנועע או לדבר. הפעלת הבובה מגייסת כוחות ומשאבי התמודדות מהילד ובכך יכולה לסייע במיוחד לילדים בעלי קשיים ומצוקות או

"מפתיע לראות איך הילדים 'משתפים' את הבובה בקשייהם. הילדים מודעים לכך שזו בובה, אך עובדה זו אינה מונעת מהם 'לשוחח' עימה, אלא להפך – היא מאפשרת להם לשתף אותה בדברים אישיים ולעיתים רגישים, בשל העובדה שזו בסך־הכול בובה..."

נטיות דיכאוניות, מעצם 'נתינת החיים' לבובה כשהם מפעילים אותה.

סמדר קופר־קיסרי: "הילדים בוחרים לעיתים לספר לבובות דברים שהם לא מספרים להורה או למורה. במקרה שלילד יש קושי, ואנו רוצים לדובב אותו במטרה להקל עליו, ניתן לבחור בובה שהילד אוהב ש'תשאל' אותו מה שלומו, ואם הוא רוצה, יוכל לספר לה דבר־מה. מפתיע לראות איך הילדים ישתפו את הבובה בקשייהם. הילדים מודעים לכך שזו בובה, אך עובדה זו אינה מונעת מהם 'לשוחח' עימה, אלא להפך – היא מאפשרת להם לשתף אותה בדברים אישיים ולעיתים רגישים, בשל העובדה שזו בסך־הכול בובה. אפשרות נוספת היא לגלם באמצעות הפעלת הבובה קושי הדומה לקושי של הילד, והבובה 'מבקשת' מהילד עזרה לפיתרון הקושי שלה. כשהילד מציע לבובה פיתרונות, הוא בעצם מציע דרכי התמודדות שמסייעות לו עצמו. באמצעות הפיתרונות שהציע הילד אנו יכולים ללמוד מה יכול לסייע לילד בעת קושי".

עולם הבובות קרוב לליבם של הילדים. לכן, הבובות מאפשרות לילדים לבטא את עצמם ביטוי רגשי חופשי. ילדים יכולים לתת ביטוי חופשי לגיטימי לרגשות שלהם בלי לחוש אשמה ופחד. למשל, כשילד כועס על הבובה, גם אם היא בוכה וטוענת שקשה לה כשהוא כועס עליה, הוא יודע שזה 'בכאילו', ולכן יכול לבטא את תחושותיו ואת רגשותיו בצורה האותנטית ביותר.

עולם תיאטרון הבובות הוא עולם גדול ומגוון. באמצעותו ניתן לפתח מיומנויות רבות תוך כדי הנאה וצחוק, ולא רק אצל הילדים, אלא גם אצל מבוגרים שמפעילים, בונים ומסתייעים בבובות.

כשהילד משתמש בבובה של בעל־חיים, למשל, קל לו יותר לבטא תכנים רגשיים. ככל שהמרחק בין הילד עצמו לאובייקט ההשלכתי גדול יותר, כך הילד והמטפל יוכלו לעבד תכנים משמעותיים ועמוקים באופן שמור ומוגן.

גם כשהילד צופה מהצד בעלילה של הבובות על גבי בימת התיאטרון – העובדה שתיאטרון הבובות הינו עולם של העמדת פנים מאפשרת לצופה הצעיר לחצות את הגבולות ואת המגבלות של עולם המציאות ולהרגיש שהוא נמצא בתוך העלילה. אחד היתרונות הנוספים של השימוש בבובת התיאטרון הוא 'הונטילציה רגשית' – לומר אמיתות שלא היו מתקבלות לולי מציאותה של הבובה, שהרי 'הבובה יכולה לומר הכול', למשל, לומר 'נודניק' לילד ש'נדבק' לילדים אחרים. הניסיון מראה שרוב הילדים לא ייעלבו, מכיוון שזאת בובה, אך ייקחו לתשומת־לבם את האמירה.

מה שמרתק את הילדים בהצגת התיאטרון הוא אפקט ההפתעה. היות שעל הבובה לא חלים הכללים שחלים על בני האדם, יש לה כל האפשרויות להפתיע את הצופה. היא יכולה לעוף, להצטמצם, לגדול וכדומה. אם מנתבים נכונה את האפשרויות הללו, ניתן להמחיש אל מול עיני הצופה הקטן את התחושות, את השאיפות ואת הפחדים העמוקים ביותר שקיימים בו.

התוכנית 'מה עוזר כשקשה לי'

בעבודה עם בובות מופעלים שני מנגנונים פסיכולוגיים חשובים: **השלכה והזדהות**.

הסיפור שמוצג באמצעות הצגת תיאטרון מספר על יער קסום שבו חיו חיות שונות ומשונות. בעקבות משבר שאירע ביער, כל חיה מגיבה ומתמודדת באופן שונה. במהלך ההצגה הילדים נחשפים לאופני ההתמודדות השונים של החיות ומתרגלים את דרכי ההתמודדות הללו

איך פועל המודל? מספרת הגב' סמדר קופר־קיסרי: "על־פי מודל הבובותרפיה מפעילים בובת חבר. זהו הכלי שבאמצעותו נוצרת ההזדהות. זוהי בובה בדמות טיפוסית מייצגת, בעלת אפיונים קבועים ועקביים, בובה שהינה בלעדית למפעיל – איש מלבדו אינו מפעיל אותה. העיקרון החשוב הוא שהיא תהיה ייחודית, כזו שאי־אפשר לרכוש בחנות. אנחנו מאפיינים את הבובה בתכונות הקרובות ללב הילדים – בגיל ובתכונות, כדי שיגלו אמפתיה כלפיה, גם אם תייצג תכונה שלילית – למשל, שימוש בבובת תנין תוקפני ושובב, כמו ילדים רבים בגיל הרך. כל בובת חבר מייצגת תוכן רגשי אחד שאותו רוצים לעבד, כגון: אפרוח ביישן, תנין תוקפן, כך שהחצנת קולות אלו וייצוגם באמצעות בובות מאפשרת לילדים ליצור אינטראקציה בין רגשות ותכנים אלו לאלו שבתוכם.

"פיתוח משאבי התמודדות הוא נושא חשוב, העולה שוב ושוב לכותרות כמטרה בפני עצמה" – מסבירה הגב' סמדר – "זאת בשל גילם הצעיר של הילדים. אנו, כמבוגרים, מתקשים לדעת ולהעריך את השפעתם של מצוקות וקשיים על ילדי הגיל הרך. בדרך כלל אנו נחשפים ישירות לתוצאותיהם של הקשיים, הבאים לידי ביטוי לעיתים באמצעות גילויי תוקפנות, חרדה, דכדוך ועצבות. מתוך כך פותחה התוכנית 'מה עוזר כשקשה לי', תוכנית לפיתוח משאבי התמודדות לגיל הרך באמצעות תיאטרון בובות וסיפורים".

התכנית נבנתה על־ידי הגב' סמדר קופר־קיסרי, בשיתוף עם עמותת 'משאבים', המתמחה בטיפול

3 ביום
חלב · גבינה · יוגורט

3 ביום, הדרך הפשוטה והטעימה ביותר לשמור על אורח חיים בריא. מומחים ממליצים על צריכה של לפחות 3 מוצרי חלב ביום.

מוצרי חלב הם נכס לגוף. הם לא רק טעימים, אלא גם מסייעים לשמירה על בריאות טובה. אמצו את שיטת השלושה ביום, הכניסו לתפריט הבוקר, ארוחת העשר והערב שלכם חלב, גבינה ויוגורט ושיהיה לבריאות לכל המשפחה.

משרד הבריאות

מועצת החלב

במצבי לחץ. כאמור, נוסף למודל הבובותרפיה מתבססת התוכנית גם על מודל החוסן הרב־ממדי, הידוע גם בשם BASIC PH, שפיתח פרופ' מולי להד. הנחת הבסיס של התוכנית הינה שפיתוח רחב ומגוון של דרכי התמודדות עם קשיים יוכל לצמצם וגם למנוע משברים משמעותיים בהווה ובעתיד, וממילא יפחית גילויי תוקפנות בעקבות משברים נפשיים. מודל החוסן הרב־ממדי מציג שש דרכי התמודדויות שבהן משתמשים מבוגרים וילדים כדי להתמודד עם קשיים: אמונות (אמונה באלוקים, ולהבדיל – אמונה בעצמי) וערכים, רגש והיכולת לבטא רגשות, חברה ותפקיד בחברה, דמיון, דרך ההיגיון והדרך של פעילות פיזית.

הסיפור שמוצג באמצעות הצגת תיאטרון מספר על יער קסום שבו חיו חיות שונות ומשונות. בעקבות משבר שאירע ביער, כל חיה מגיבה ומתמודדת באופן שונה. במהלך ההצגה הילדים נחשפים לאופני ההתמודדות השונים של החיות ומתרגלים את דרכי ההתמודדות הללו. במהלך ההצגה משתמש מפעיל הבובות בטכניקה מובנית של הנחיית קבוצה, והילדים מנהלים דיאלוגים עם הבובות דרך סיפור המסגרת.

הילדים משתפים פעולה בהתלהבות ומגיבים בצורה פעילה, כפרטים וכקבוצה, להתרחשות הדרמטית שמוצגת בפניהם. במהלך המפגש מתאפשר לילדים להציע פיתרונות לבובות ולנסות לבצע אותם עם הבובות ועם הקבוצה, וכך נוצר מעין 'סיפור קבוצתי' חדש. האינטראקציה המתהווה בזמן אמת בין הסיפור כטקסט, לבובה, למפעיל/מנחה, לילדים כפרטים ולילדים כקבוצה, מעצימה כל אחד מהגורמים המשתתפים בה. התוצאה הנה תהליך שבאמצעותו מעצימים את משאבי ההתמודדות אצל ילדים.

כל משאב התמודדות מיוצג על־ידי בובת חבר. את המשאב החברתי, למשל, מייצגת כבשה – שמעודדת את השימוש בחברה כחלק מהתמודדות עם קשיים וגם משתפת את הקהל בנושאים שמעסיקים אותה: מקום בקבוצה, חרדת נטישה, חריגות ועוד.

בובת התרנגול מייצגת את משאב האמונה ומעוררת תכנים של דימוי עצמי, כבוד, גאווה עצמית והצלחה.

בכל מפגש בתוכנית, המנחה מציגה תמונת מצב שהבובה נקלעה אליו, והבובה מבקשת עזרה מהילדים. אם מישהו מציע, "תספרי עד 10", הבובה תעשה זאת או תבקש עזרה מהילדים. הילדים מביאים פיתרונות מהעולם שלהם ומההזדהות שלהם עם מצבה של הבובה.

יש חשיבות לעובדה שהפעילות אינה פרטנית, אלא חוויה שחווה כל קבוצת ילדי הגן גם יחד. כצופה פעיל בהתרחשות, אף לא אחד מהילדים נמצא לבדו. באמצעות הצפייה, ההזדהות וההשלכה הוא מגיב לבובות ויוצר עימן קשר. הוא מתנסה בחוויות רגשיות־חברתיות כחלק מקבוצה וגם יכול להביע רגשות, מאחר שהוא רואה שגם חבריו עושים כך.

רשמים מהשטח

הגב' אסתי אוסובסקי, ביבליותרפיסטית, בובנאית ומנחה בתוכנית 'מה עוזר כשקשה לי', מספרת: "בתוכנית השתתפו עד כה אלפי ילדים, הוריהם והצוותים החינוכיים, בעיקר אלה המתגוררים באזורים רגישים, כמו שדרות, איזור עוטף־עזה, קריית־שמונה וכלל אזור הצפון. המשתתפים זכו לחוות את הפעילות המיוחדת הזו ודרכה רכשו לעצמם דרכי התמודדות עם קשיים. לתוכנית סיפור מסגרת, ובכל מפגש בובה אחרת מציגה את הקושי שלה ואת צורת ההתמודדות שלה עם הקושי. הילדים נחשפים לדרכי התמודדות שונות ומתרגלים את השימוש בהן.

"התוכנית כוללת מפגשים עם הילדים ולאחר מכן מפגשים עם ההורים ועם הצוות החינוכי – גננות, סייעות ואנשי צוות פרא־רפואי", מוסיפה אסתי. "המפגשים הללו התקבלו באהבה רבה על־ידי הילדים. בכל פעם מחדש הם קיבלו אותי בתרועות ובשמחה רבה".

המפגשים עם ההורים ועם הצוות החינוכי נעשים מתוך מחשבה שגן הילדים, מעבר לתפקידו החינוכי, מהווה גם צומת מפגש בין המבוגרים האמונים על טיפול בילדים וחינוכם (הורים, צוות חינוכי ועוד). בצומת זה – למידה, הפנמה ותרגול של פיתוח משאבי ההתמודדות מאפשרים לכל הגורמים במערכת להעצים את משאבי ההתמודדות של הילדים באופן מתואם, ובכך מועשרת אפשרות פיתוח תחושת המסוגלות והעצמאות שלהם ופיתוח המודעות לכוחותיהם ולבחירותיהם. שימוש מערכתי כזה עשוי לתת מענה בהתמודדות של הילדים כקבוצה וכפרטים ויכול לסייע לצוות הגן להתמודד עם קשיים בגן, ולהורי הילדים להתמודד עם קשיים בבית.•

"אנו, כמבוגרים, מתקשים לדעת ולהעריך את השפעתם של מצוקות וקשיים על ילדי הגיל הרך. בדרך כלל אנו נחשפים ישירות לתוצאותיהם של הקשיים, הבאים לידי ביטוי לעיתים באמצעות גילויי תוקפנות, חרדה, דכדוך ועצבות. מתוך כך פותחה התוכנית 'מה עוזר כשקשה לי'"

שבע ועוד אחת

מאת: דינה

'עושים סדר'

שנה עברנו טראומה.

לא קל לפתוח את סיפור חיי במילה 'טראומה', אבל זה פשוט מתבקש מאליו:

השנה הייתה הפעם הראשונה שבה הרגשנו הורים כל־כך לא־בסדר. כל־כך לא מתחשבים. כל־כך לא מתנהגים כמו ההורים שלנו.

תשפטו אתם ותגידו.

זה התחיל בשיחה תמימה עם מוישי, הבן הבכור.

"מי נמצא אצלכם בחג?" שואל מוישי בתמימות.

ברוך ואני מסתכלים זה בזה בתהייה. לא חשבנו על זה. "השנה... כנראה יגיעו ישראל ובנצי... אולי גם שמוליק", אני מהרהרת בקול, נותנת בלי משים מקום ל"קטנים שלי".

"למה אתה שואל?" אני שואלת את מוישי.

"סתם... כי חשבנו לארח אתכם השנה, ובכלל, נשמח גם לצרף עוד זוג", הוא מדגיש, כביכול לא מתכוון להפקיר את אחיו הקטנים.

אני מכחכחת בגרוני.

"אנחנו צריכים לחשוב על זה".

"אפרת אמרה שמאוד תשמחו", הוא כמעט מפציר. "הבלגן לא יהיה אצלך בבית. הבישולים עלינו. אתם רק תבואו לליל הסדר. מה את צריכה את כל ההמולה אצלך בבית?" הוא משדל כמעט בכוח.

אני נאבקת עם עצמי.

מה הוא מתכוון לומר? שאנחנו קשישים מדי? יש רגע מפחיד אחד שבו ההורים מפסיקים להזמין ילדים ומתחילים להיות מוזמנים. זה עוד שלב ב'להזדקן', וזה שלב שאני עדיין לא מוכנה להגיע אליו. בשום פנים ואופן לא. רק כעת סיימתי לחתן את בן הזקונים – מדוע כבר להפסיק לארח?

"זה לא שאתם לא יכולים לארח", מוישי מבין שהוא שגה ומנסה לתקן ברוב טקט, "אני רק מתאר לך מצב, אמא, שבו בליל הסדר הבית שלך נשאר ריק ונקי. אתם חוגגים עם המשפחה ועם הילדים ואחר כך חוזרים לבית מאורגן עם הרבה כוח לארח בשאר ימי חול המועד. זה פשוט נראה לי אידיאלי יותר. ואת יודעת כמה הילדים שלנו ישמחו? הפעם האחרונה שהיינו אצלכם הייתה לפני..." הוא מהרהר ואז מגיע למסקנה שמצליחה להפתיע אותנו: "לפני שבע שנים!" הוא מכריז בביטחון.

כן. כבר שבע שנים שהם חוגגים את ליל הסדר אצלם בבית.

עכשיו אנחנו בכלל המומים.

ברוך עדיין לא מדבר. כל עוד שלא חשב על הדברים לעומק, הוא משאיר לי לומר את המילים המעורפלות. ואני? מה כבר אוכל לומר?

זה נכון.

לאחר שנולד ילדו הרביעי, החל מוישי לחגוג את ליל הסדר בביתו־שלו. "כי אצל ההורים של אפרת נהוג שרק הבנים מגיעים לליל הסדר. מנהג ירושלמי כזה. ואפרת היא הבת ולא הבן, אז זהו. אין מה לעשות. אין לנו שם מקום, ואצלנו יש רק בנים בבית", הוא אומר, וגם אם רוצים לשמוע טרוניה בקולו, לא ממש שומעים. הוא באמת שמח בחלקו.

מה הוא מבקש הפעם בסך־הכול? שנתארח אצלו?

משום מה, כאשר הוא מפסיק לדבר על עניין האירוח, אני מגלה שהדבר דווקא מוצא חן בעיניי.

מה יש? נהיה אצל הילדים. אוכל לעזור לאפרת, אבל כובד העול לא ייפול עליי. הילדים רגילים לבית שלהם. נשב ליד השולחן, נצפה בנחת שלנו, ואם הם מזמינים זוג נוסף – בכלל תבוא עליהם ברכה; כך נוכל גם לצרף אלינו את הזוג הצעיר, ושלום על ישראל.

מה יכול להיות טוב יותר מהצעה כזו?

כשמוישי הולך, אני מאושרת.

ברוך לא מבין למה ועל מה. "אני מזהה פה פתח לצרות", הוא אומר בנימה רצינית ומושך בזקנו האפור. וכשברוך עושה את התנועה הזו, אני מבינה שנקלענו לבעיה סבוכה, ומישהו אמור לפתור אותה.

ואיך נפתרה הבעיה? על זה בשבוע הבא בעז"ה...

פסיכולוגיה חיובית

הופכים את החיים למאושרים

איך אפשר להפוך את החיים לטובים יותר, זורמים יותר, מלאים ומספקים? מתברר שאלו העסוקים בעזרה לזולת ובמעשים טובים מרגישים טוב יותר מאחרים ואינם נוטים לדכדוך. העיסוק בטוב והחשיבה החיובית מביאים אותנו לתחושה עמוקה של אושר אמיתי, של סיפוק והצלחה • יש חיסון לדיכאון!

מ' קרייף

רוב האנשים מופתעים כשהם נתקלים לראשונה בצמד המילים 'פסיכולוגיה חיובית'. המילה 'פסיכולוגיה', אחרי הכול, מייצרת בנו בעיקר אסוציאציות של מצבים שליליים. האם לא מדובר בתחום שנועד לפתור בעיות אנושיות בכל דרגות החומרה, מאלו של ילדים פרועים במיוחד ועד אלו של מבוגרים בעלי מחלות־נפש חמורות? מה לזה ולתואר 'חיובית'?

הפסיכולוגיה החיובית היא, אכן, ענף חדש למדי. הולדתה לפני קצת יותר מעשור, כאשר איגוד הפסיכולוגים האמריקני זכה ליושב־ראש חדש, שהוטרד מבעיה לא־שגרתית: היו"ר, הפסיכולוג הקליני המפורסם מרטין זליגמן, גילה כי בחמישים השנים האחרונות של מחקר פסיכולוגי הוקדשו 99 מאמרים מדעיים לחקר הדיכאון כנגד כל מאמר אחד שהתמקד בחקר האושר האנושי. היחס הזה, לפתע, נראה לו בעייתי. "במהלך המאה האחרונה", הוא התלונן, "עסקה הפסיכולוגיה בנושא אחד ויחיד – מחלות נפש, וזכתה להצלחות רבות בתחום, אולם במרוץ להשגת שיפור במצבים מאמללים נדחק המאמץ ליצור את המצבים שהופכים את החיים לחיים ששווה לחיותם".

חוסר הנחת של זליגמן מהכיוון שבו צעדה הפסיכולוגיה כבר עשורים הביא אותו לייסד את תנועת הפסיכולוגיה החיובית – פסיכולוגיה שמתמקדת בחוזקות של בני־אדם במקום בחולשות שלהם, חוקרת את האושר ואת השגשוג האנושיים ומנסה לגלות כיצד יכולים אנשים להפוך את חייהם למספקים יותר. את הקדנציה שלו כיו"ר אגודת הפסיכולוגים האמריקנית הוא הקדיש לפסיכולוגיה החדשה הזו, שצמחה מאז עד מאוד.

"זליגמן עצמו הגיע מתחום חקר הדיכאון", אומר פרופסור אורן קפלן, פסיכולוג קליני מהמסלול האקדמי של המכללה למנהל ואחד מהשמות המוכרים בארץ בתחום הפסיכולוגיה החיובית. "בתור סטודנט למדתי פסיכולוגיה פתולוגית מהספרים שהוא עָרך. אחרי שנים של עבודה בתחום הוא גילה שעדיין איננו יודעים איך למנוע את הדיכאון, על־אף ההתקדמות הרבה בדרכי הטיפול בו. משם צמח בו הרעיון של 'הפסיכולוגיה החיובית'".

מדוע, בעצם, מניעת הדיכאון היא משימה דחופה כל־כך?

"צריך להבין ששיעורי הדיכאון בעולם עולים בצורה מדאיגה מאוד. לפי הסטטיסטיקה של ארגון הבריאות עולמי, הדיכאון היא המחלה השנייה בתפוצתה בקרב אנשים מתחת לגיל 44. הצפי הוא שתוך עשר שנים זו תהיה המחלה הנפוצה ביותר, בקרב כל אוכלוסיית העולם. פתאום ירד איזשהו אסימון לעוסקים בפסיכולוגיה. אם מוציאים מיליארדים על חיסונים למחלות כמו שפעת מקסיקו, שאינן ברשימת המחלות החמורות ביותר בעולם, איך זה שאחרי מאה שנים של מחקר הדיכאון עדיין אין לנו חיסון? כאן הבינו שכדי למנוע דיכאון – צריך לחקור את האושר. עד אז הייתה תפיסה שאנשים וחוקרים 'רציניים' לא צריכים לעסוק בשאלת האושר".

אושר ועושר

בעוד הפסיכולוגים מקדישים את משאביהם לחקר ולטיפול בהקשר למצבים פתולוגיים, היו אלו דווקא כלכלנים לא מעטים שסברו כי יוכלו לפתור את אחת מהשאלות הגדולות בתולדות האנושות: איך הופכים למאושרים. חוקרים כמו פרופסור אלן קרוגר

"במהלך המאה האחרונה עסקה הפסיכולוגיה בנושא אחד ויחיד – מחלות נפש, וזכתה להצלחות רבות בתחום, אולם במרוץ להשגת שיפור במצבים מאמללים נדחק המאמץ ליצור את המצבים שהופכים את החיים לחיים ששווה לחיותם"

הממצאים הם שרמת השמחה והסיפוק של אנשים עלתה, ומצב־רוחם השתנה לטובה, כשעסקו במעשים של עזרה לזולת ונדיבות, או כששקעו עד כדי שכחה עצמית בפעילות שעניינה אותם או בחוויה חיובית עם אנשים אחרים בחייהם

"הפסיכולוגיה החיובית מצאה שאי הדיכאון אינו מבטיח אושר. גם אצל אנשים וגם אצל ארגונים, צריך יותר מזה כדי להגיע לשגשוג. ההבנה שאנחנו מחפשים, הידיעה מה עושה אותנו מאושרים, היא החיסון נגד דיכאון"

מאוניברסיטת פרינסטון שוקדים על מציאת נוסחה "שתמדוד אושר כמו שאפשר למדוד תוצר גולמי לנפש". 'כלכלת אושר' הפכה להיות דיסציפלינה בפני עצמה, שחוותרת להפוך את 'מדד האושר' ולא 'מדד המחירים לצרכן' לאינדקס שלפיו יישפט מצב המשק והאומה.

עד עכשיו, יש לומר, הניסיונות האלו לא נשאו פרי. העדות בשטח מקשה מאוד למצוא התאמה כלשהי בין מצב כלכלי למצב הרוח. כבר רבות בשנים שמחקרים מוכיחים מתאם נמוך ביותר בין רמת חיים כלכלית ורמת אושר אישית. מחקר מפורסם משנת 74' גילה שלמרות 30 שנה של צמיחה כלכלית אסטרונומית, האמריקנים לא היו מאושרים יותר משהיו בסוף מלחמת העולם השנייה. מחקר עדכני יותר בסין גילה שבין 94' ו־07' רמת הסיפוק של הסינים מחייהם ירדה משמעותית, על־אף שערך ההכנסה הריאלי שם עלה בממוצע ב־250%. אם לא די בכך, גם כשהמחקר מתמקד באינדיבידואלים ולא באומות, תוספת משמעותית לחשבון הבנק לא מעלה את רמת האושר. מחקר שבחן זוכים בלוטו, למשל, גילה שתוך זמן קצר מהפיכתם למיליונרים הם שבו לדווח על אותה רמת סיפוק (או אי־סיפוק) מהחיים כפי שחוו לפני הזכייה הגדולה.

"בטווח המיידי, עושר הוא דבר מצוין", מסביר פרופסור קפלן. "מי שזוכה בלוטו, באמת מאושר למספר ימים, אבל מהר מאוד מסתגל למצב. הסיבה שאנשים חושבים שרווח כספי גדול יגרום להם להיות שמחים יותר הוא שאנחנו לא יכולים לדמיין איך נרגיש בטווח הארוך. אנחנו יכולים רק לדמיין את החוויה עצמה, את רגע הזכייה, שבו התחושה היא אכן טובה מאוד".

אז האם באמת אין שום קשר בין כסף לאושר?

"לא בדיוק. צריכים להיות הגיוניים כאן, כי במשך ההיסטוריה תמיד ראינו שכשהאוכלוסייה הייתה ענייה מאוד, כשאין מה לאכול ומה ללבוש, כסף כן הביא אושר. אבל מעבר לצרכים הבסיסיים של האדם, מעבר למקום שבו אתה יכול לחיות בכבוד, הכסף מאבד את ההשפעה על האושר".

בכלל, רכוש חומרי מכל סוג מתגלה כקב לא יעיל במיוחד לאלו המחפשים שמחה גדולה יותר. 'תרפיית קניות' היא מושג שמתאר תחושה מוכרת כמעט לכולנו: במצב־רוח של דכדוך ועצבנות אנחנו שולפים את הארנק ויוצאים למסע רכישות. במצב־רוח ירוד, מוכיח המחקר, אנשים מוכנים להוציא פי 4 (!) יותר כסף מאשר כאשר מצב־רוחם תקין או מרומם. אבל הוצאת הכסף פשוט אינה משתלמת, כפי שסיכם את הדברים פרופסור לין ואן בובן, שהוביל מחקר של אוניברסיטת קולוראדו על היעילות של 'תרפיית קניות' – "אנשים שואבים הנאה וסיפוק מחוויות משמעותיות, ולא מרכישת דברים חומריים. יותר מזה, המחקר הוכיח שאפילו מחשבה על אותן חוויות משמעותיות משפרת את מצב הרוח יותר מחשיבה על קניות".

תהיו טובים ותזרמו...

מהן החוויות המשמעותיות הללו, אתם רוצים לדעת? המחקר, במקרה הזה, הוא חינוכי להפליא. הממצאים הם שרמת השמחה והסיפוק של אנשים עלתה, ומצב־רוחם השתנה לטובה, כשעסקו במעשים של עזרה לזולת ונדיבות, או כששקעו עד כדי שכחה עצמית בפעילות שעניינה אותם או בחוויה חיובית עם אנשים אחרים בחייהם.

מעשים טובים, מגלה הפסיכולוגיה, מגיעים תמיד כששכרם בצידם. מחקר בנושא מצא שמימושן של תכונות טובות הוא דרך בטוחה להעלות את רמת האושר. כפי שכותב פרופסור אורן קפלן: "עצם הידיעה האישית שלנו שאנחנו 'טובים' נותנת לנו תחושה טובה".

האלמנט השני בקידום האושר, כאמור, היה השקיעה עד שכחה עצמית בפעילות מהנה. עקרת הבית היצירתית שמקשטת עוגות מפוארות ושוכחת את הזמן שעובר? הילדים שמשחקים במשחק כדור בלהט ולא שומעים את האימהות הקוראות להם? הבוס הוורקוהוליק שמנצח על משרדו ביד רמה ולא מבין מדוע כולם תמהים על מספר שעות העבודה המוגזם שלו? לכולם יש משהו משותף. הם נקלעו לחוויה של 'זרימה' ואינם ממהרים לצאת ממנה.

המושג 'זרימה' נטבע על־ידי הפסיכולוג האמריקני צ'יקסנטמיהאלי (זה בסדר, גם לפסיכולוגים קשה להגות את השם), שחקר את ההנאה האנושית. הוא גילה שדרגתה הגבוהה ביותר מתרחשת כאשר אדם שקוע בפעילות באופן טוטאלי ומעורב בה לחלוטין ללא צורך בדחיפה או שכנוע. את המצב הזה הוא כינה 'זרימה'. עקרת הבית, הילדים והבוס מהדוגמאות שהוזכרו, חוו כולם זרימה: הם עסקו בפעילות שדרשה מאמץ רב ואת תשומת ליבם המלאה, הם נשאבו לחלוטין בפעילות האינטנסיבית – ולא הרגישו אותה כעול או טרחה, אלא להפך. מצב הזרימה הוא מצב של הנאה ואושר אמיתיים.

כל אדם יכול להגיע למצב של זרימה על־ידי עיסוק אינטנסיבי בפעילויות האהובות עליו. הפסיכולוגיה החיובית, מצידה, מעודדת אנשים להגיע למצב של זרימה לעיתים תכופות ככל האפשר: אנשים ברמה גבוהה מאוד, כמובן, מסוגלים להגיע לזרימה כמעט מכל פעילות, וזהו סוד אושרם.

איך נכנסים למצב זרימה לעיתים קרובות? זה דורש עבודה על החוזקות שלנו, גילוי הכוחות שלנו ויישומם בדרכים חדשות. הרי ברור שהעובדה שאדם חווה זרימה במקום העבודה אין פירושה שעליו להיות וורקוהוליק. פירוש הדבר שאת שעות הפנאי שלו הוא אמור למלא בחוויות משמעותיות: עזרה לזולת, תחביבים, הקדשת זמן למשפחה ולחברים – שיסייעו לו לחוש סיפוק ושמחה גם מחוץ לכותלי המשרד.

להכיר את הכוחות שלנו

"איך היית מציע לאנשים ליישם פסיכולוגיה חיובית בחייהם?" אני שואלת את פרופסור קפלן.

הוא מדגיש שוב את חשיבות זיהוי החוזקות האישיות שלנו. "כשאתה שואל אנשים איך הם התמודדו עם קושי כזה או אחר, הם יספרו משהו על הכוחות שלהם. אנשים מבינים אינטואיטיבית שעם חולשה ודיכאון אי־אפשר להתקדם, ונעזרים בחוזק שלהם. איך עברת את המשבר? איך הצלחת בתפקיד? איך הצלחת כל־כך בחיי הנישואים? הם יציינו את כושר המנהיגות, את היצירתיות, את התקשורת הטובה שהקפידו לייסד".

איריס יהל, מאמנת אישית ויועצת חינוכית, סבורה אף היא שכלי הפסיכולוגיה החיובית חשובים לכל אחד. אם הפסיכולוגיה החיובית מוגדרת על־ידי פרופסור קפלן כ'רפואה מונעת', תחום האימון (קאוצ'ינג) הוא הלקוח הטבעי של השיטה. "בקאוצ'ינג אנחנו הרי אפילו לא קוראים לקליינט 'מטופל', אלא 'מאומן', מפני שהוא לא חולה, והמאמן אינו רופא. זו כבר תפיסה חיובית יותר. אנחנו לא מדברים על אדם חולה או פגום, אלא על אדם שמנסה לצמוח".

"**אבל בכל זאת**", אני מקשה, "**אנשים שמגיעים לאימון מגיעים כי משהו מציק להם. כשאנשים מחפשים עזרה עצמית דרך פסיכולוגיה חיובית – סימן שיש כאן מלכתחילה בעיה כלשהי**".

"אנחנו מדגישים הגדרת מטרות בלשון חיובית בלבד. למשל, אם אדם מגדיר שהבעיה שלו כרגע היא לחץ ושהוא לא רוצה חיים לחוצים כל־כך, השאלה הנשאלת היא – מה הוא כן רוצה? הוא רוצה שלווה, הוא רוצה לחיות מתוך רוגע... אין זה רק הבדל לשוני, אלא ממש שינוי מהותי בחשיבה. קל יותר להשיג מטרות עתידיות מאשר לברוח ממכאובים בהווה או בעבר. במקום להסתכל לאחור כל הזמן, כאשר המצב המכאיב עדיין 'רודף אחריי' ואני עסוק בלברוח ממנו, אני מסתכל קדימה לכיוון המצב האופטימאלי אליו אני שואף. זה עצמו מעניק כוח ומוטיבציה להתקדם. כביכול טעמו המתוק של ההישג מתעצם ומתקרב בכל פעם, ובחוויה זו אני נמצא עוד לפני שהשגתי את מושא שאיפתי".

איפה נקודות ההשקה של אימון ופסיכולוגיה חיובית?

"באימון יש התמקדות בעוצמות ובכוחות של האדם מתוך העצמת הכוחות הקיימים. לכל אדם יש כוחות רבים ונפלאים, וכחמישה תחומים/תכונות/יכולות שהוא מוכשר וטוב בהם במיוחד. בדרך כלל הנטייה היא להתעלם מהם או לקחת אותם כמובנים מאליהם ולרצות לפתח יותר את התחומים הבינוניים והחלשים. עיקר תשומת הלב היא למקומות הקשים לנו, החלשים שלנו, ולמה שחסר לנו. חשיבות ההתמקדות בכישרונות ובעוצמות היא לא כדי 'להיות בעל גישה חיובית' או כדי 'להסתכל בחצי הכוס המלאה' – אין כאן הסטת מבט מלאכותית. הסיבה הפשוטה לכך היא שבלי להכיר ולהעצים את הכוחות שהקב"ה נתן לנו, לא נוכל לעולם להתמודד באפקטיביות עם הקשיים ועם החסרונות שלנו. הכישרונות שלנו הם כלי העבודה שלנו.

"פעם חשבו שאם אתה לא בדיכאון – ברירת המחדל שלך היא להיות מאושר", מסכם פרופסור קפלן, "אבל המציאות מוכיחה אחרת. הפסיכולוגיה החיובית מצאה שאי הדיכאון אינו מבטיח אושר. גם אצל אנשים וגם אצל ארגונים, צריך יותר מזה כדי להגיע לשגשוג. ההבנה שאנחנו מחפשים, הידיעה מה עושה אותנו מאושרים, היא החיסון נגד דיכאון, שהפסיכולוגיה החיובית מנסה להפיץ".

וחיסונים, כידוע, נותנים לכולם.•

תקשורת בבית היהודי

הרב שמחה כהן, מחבר הספרים "הבית היהודי" ו"תקשורת עם קהל ויחיד", ובאנגלית הספר "ווט דיד יו סייי?" what did you say?

'מורשת' הכעס

האם הכעס הוא תמיד שלילי? מהי הדרך הנכונה שיבור לו האדם בהקשר זה? וגם, כיצד משפיעה אווירת הכעס בבית ההורים על ביתו העתידי של ילדם? • המשך מהגיליון הקודם

כפי שהגענו למסקנה במאמר הקודם – הכעס הוא אכן יועץ רע ומרע לאדם שהוא משתלט עליו. אולם, האם זה אכן אומר כי הכעס הוא שלילי לחלוטין, או שנודעת לו גם מידה של תועלת?

זאת שאלה שיש לה מקום, ואכן, כל דבר שברא הקב"ה – נברא לתועלת, וזה כולל גם את התכונות שנראות בעינינו כרעות, מכשילות ומזיקות.

לדברים יש אסמכתות בדברי ראשונים כמלאכים. רבנו יונה בפירושו לפרקי־אבות אומר דברים מפתיעים מאוד, כאשר הוא מסביר את המשנה "קשה לכעוס ונוח לרצות – חסיד". לכאורה, דברי המשנה עצמה כבר מצביעים על החידוש. המשנה, שמשתמשת בלשון "קשה לכעוס", בעצם אינה שוללת לחלוטין את הכעס, שהרי היא לא אומרת כי אין לכעוס כלל, או למשל "אינו כועס" (וממילא אין צורך לרצותו). כלומר יש להבין מכך שגם בחסיד נמצאת מידת הכעס, אבל היא "אינה קלה בעיניו להוציאה". הוא משתמש בה במשורה, רק במקרים קשים, ושולט עליה, מה שאומר שהכעס הוא אמצעי לגיטימי ביסודו, אלא מחד אדם צריך להיות עניו ושפל־רוח, כך שלא יהיה בו מקום למידת הכעס, אך מאידך, במקומות הנכונים אין לדחות על הסף את השימוש במידה זו.

למשל, אם פגעו באדם שלא כראוי, הוא חייב להגן על צלם האלוקים שבו, וכשם שמובן מאליו שכאשר הוא ישמע שפוגעים ברבו, הוא יהיה חייב לכעוס ולמחות על כך, אם יש בזה תועלת – משום שיש בזה חילול השם, כך הוא רשאי להגן על עצמו על־ידי ביטוי של כעס, כאשר פוגעים בו. רבנו יונה מסביר לנו, לפחות לבני האדם ה'רגילים', כי אסור לנו לוותר על צלם האלוקים שבנו, ואל לנו לאפשר לאחרים לפגוע בנו בזדון (כל זה כאשר האדם מגן על עצמו מפני העלבון שהעליבו אותו והוא עושה זאת בגלל כבוד האדם כנברא בצלם, ולא בגלל רגשות הכבוד המדומה שמפעמים בו).

מכשיר חיובי

ואכן, בהקשר זה אומר רבנו יונה שהכעס הוא מכשיר חיובי, כי "על־כל־פנים יש לו לאדם לכעוס, אך בקושי הוא מתקצף לפעמים אשר ניתן לו רשות לעמוד שלא יכעוס, כי צריך להיות לו הרגשה בעלבונים אשר יעשו לו בני האדם. ועל זה לימדו אותנו חכמי המוסר במבחר הפנינים – אל תהיה מתוק, פן יבלעוך". המסקנה הנלמדת מכל זה היא שהכעס הוא מכשיר, וכמו מכשירים חשובים אחרים בחיינו, השאלה אינה עצם השימוש בו, אלא מהות השימוש; כי גם במכשירים הנראים חיוביים עשוי האדם לעשות שימוש גרוע, ולהפך, כלומר כל המכשירים שריבונו־של־עולם צייד אותנו בהם, כולם טובים ונועדו לקדם אותנו, אלא־אם־כן השימוש שהאדם יעשה בהם יהיה שלילי, שאז, כאמור, גם המכשירים הטובים עשויים להיות לנו לרועץ.

זה, למעשה, גם ההבדל הבסיסי בין צחוק להוללות, דהיינו כוח השמחה הוא חיובי, ואין בכך הפתעה (היום אנחנו כבר יודעים מהמחקרים כי שמחה עשויה להביא מרפא לבעיות נפש), אלא־אם־כן משתמשים בו לשלילה.

יחד עם זאת מסיים רבנו יונה ומפרש את המשנה כי אף־על־פי שבמקרים מסוימים יש לאדם רשות לכעוס, כיוון שיש בזה תועלת, בכל זאת יש להתרצות במהירות, ועל כן המשיכה המשנה את דבריה וסיימה ב"נוח לרצות". המרשם הוא השמירה על מינון הכעס בין הניצול לתועלת לבין האיפוק והפגנת השליטה העצמית כאשר אינו לתועלת. זו היא גם דעתו של הרמב"ם בהלכות דעות (פרק א ה"ד), שאומר כי האדם צריך לנקוט את הדרך הישרה, שהיא המידה הבינונית: מחד "לא יהיה בעל חמה, נוח לכעוס", ומאידך "ולא כמת, שאינו מרגיש, אלא בינוני... לא יכעוס אלא על דבר גדול שראוי לכעוס עליו, כדי שלא יעשה כיוצא בו פעם אחרת".

זו אפוא דעתם של אחדים מהראשונים שממימיהם אנו שותים. ועתה לכעס עצמו ולמניעים שגורמים לאדם להתמסר לכעס ולהיכנע לו.

מסורת מבית אבא

ההתמכרות לכעס עשויה לנבוע ממספר גורמים. אצל חלק מבני האדם הדבר נובע לאו דווקא מרגשות פנימיים ומתכונות מולדות שנמצאות בהם, אלא כחיקוי להתנהגות ההורים. הרי ברור הוא שילד שגדל בבית שבו האב או האם נטו להתפרצויות, יהיה יותר בעל נטייה דומה (מה שמלמד אותנו כי הכעס מזיק לנו עוד יותר, שכן אם ננהג בסגנון שסיגלנו לעצמנו בבית הורינו, הרי ננחיל סגנון מזיק זה גם לילדינו, ובזאת בוודאי איננו חפצים), והכעס נהפך – בלי שיחוש בכך – לכלי מרכזי בהתנהגותו, שכן מה שראה אצל הוריו נתן לו ראשית דבר לגיטימציה לכעוס, שהרי ילד יודע כי מה שההורים עושים זה הדבר הנכון לעשותו, ושנית, הכעס נתפס כאמצעי נבון ונורמטיבי להשיג דברים ולנהל את החיים.

אם אדם זה יקים את ביתו עם בן־זוג שבא ממשפחה שבה ההתפרצויות היו מינוריות ומעטות, הרי שבן הזוג יעמוד נדהם מול השימוש הנרחב בכעס. הוא יאבד עד מהרה את ההערכה הטבעית לשותפו לנישואין, שעימה הגיע אל הבית החדש, ובלי משים יתחיל לזלזל בו בליבו ואחר כך גם לבזות אותו בהתנהגותו (הדברים לרוב לא נשארים בלב, אם כי הבוז בלב גם הוא מזיק דיו, בוודאי כאשר מדובר בבן־זוג, שעימו חיים בשיתוף־פעולה כה הדוק).

לעיתים עשוי להתרחש גם תהליך הפוך: אדם שגדל במשפחה שבה היו ההורים כעסניים מאוד, זה כלפי זה ושניהם כלפי הילדים (כשההערה כלפי הילד "תפסיק לצעוק ולהתעצבן", שנאמרה בצעקות ובכעס, הייתה מהמילים הנפוצות ביותר בבית), עשוי לפתח לעצמו סלידה מהתופעה של כעס על הסביבה כאמצעי לגיטימי בדו־שיח החברתי והמשפחתי, והוא מבטיח לעצמו שלא לכעוס, ואף עומד בכך. סביר מאוד שכאשר אדם זה יפגוש אדם כעסן, או במקרה שגם בן־זוגו הוא כעסן, הרי בכל פעם שלהט הכעס יתפרץ, הדבר יוציא אותו משלוותו, משום שהאירוע 'מחזיר' אותו לתקופת הסבל שעבר בימים בהם גדל בבית ההורים הכעסניים, מה שגרם לו מבוכה רבה.•

שרה שוורצמן

פסיכולוגיה

המורה והאם: קשר לא־מאיים

אימהות רבות אינן מרוצות מהתנהלות המורה של בתם או הרב של בנם. הן היו מצפות ליחס אישי רב יותר, לתשומת־לב, ואולי לחילופין - ליתר תקיפות ואסרטיביות • האם נכון שאנו, ההורים, נאמר למחנכים את דעתנו? איך עושים זאת, ובעיקר איך לא...

"אני לא מאמינה". אמא של מירי הביטה בבתה הנרכנת לעבר מחברת תורה.

"יש לך שיעורי־בית בתורה?" שאלה בהטעמה.

"כן", השיבה מירי, קצת מתפלאת.

"אבל אני רציתי שתנקי היום את הארון בחדר הילדים", הסבירה אמא. "את יודעת שבעוד שבועיים וחצי כבר פסח?"

"מה אני יכולה לעשות?" מירי הרימה את כתפיה, מצטדקת. "המורה אמרה שנעיין במפרשים, ואם לא נדע את התשובה, נוכל להיעזר בהורים".

"להיעזר בהורים..." אמה של מירי נשפה בבוז והביטה בחלוקה המוכתם מאקונומיקה ובידיה, שחומרי הניקיון הותירו עליהן את רישומם. "לא די שהבנות שלי צריכות להכין שיעורים בערב פסח, אני גם צריכה לעזור להן!"

מאוחר יותר, כשמירי שלפה מחברת אנגלית, הודיעה האם חגיגית שהיא הולכת להתקשר לבית הספר ולעדכן את המורות שמדובר בערב פסח, ושהן מתבקשות להתחשב ולנהוג בהתאם. "ככה זה כשיש מורות צעירות", סיננה אמא של מירי בזעף, עת חיפשה את מספרי הטלפון של המורות. במחשבה שנייה החליטה שלא; היא לא תתקשר למורות, היא תדווח למנהלת על התנהלות בית הספר. זה, כנראה, יהיה תועלתי יותר.

למחרת חוזרת מירי הביתה, בידה מכתב מהמורה. "אמא, המורה ביקשה שתחתמי על המכתב", היא אומרת בשפל קול. אמא מעיפה עין לכיוונה של הבת ומבינה מיד שבמכתב לא כתוב שבתה יוצאת מן הכלל בהתנהגותה הטובה ובדרך־ארץ שהיא מפגינה.

המכתב אכן אינו מבשר בשורות משמחות במיוחד. "מירי התחצפה היום בצורה יוצאת־דופן", חותמת המורה שלה. אמא מביטה בבתה בעיניים דורשות הסבר. מירי מושכת בכתפיה ולא מבינה על מה יצא הקצף. "המורה אמרה שהיא רוצה לתת לנו שיעורי־בית בתורה. אמרתי לבנות שאמא שלי אמרה שבתקופה הזו לא מטילים על בנות שיעורי־בית, ושילדות יהודיות צריכות לעזור בבית... היית צריכה לראות איך המורה כעסה. לכן היא הענישה אותי".

אמא של מירי שמעה והנהנה בראשה. מצד אחד היא חושבת שבהחלט אין טעם לתת שיעורי־בית בתקופה הזו. גם אם עדיין לא הספיקה לשוחח עם המנהלת, דעתה לא השתנתה. מצד שני, היא הייתה מצפה מבתה לקצת יותר רגישות ושימת־לב. "את לא צריכה לומר למורה מה לעשות", הזכירה האם בקול ענות חלושה.

"אבל את בעצמך אמרת שבתקופה הזו לא נותנים שיעורים", תמהה מירי.

אמא משכה בכתפה. נכון, היא אמרה, ובכל זאת גם היא מבינה את כעסה של המורה וחושבת שבהתנהגותה של בתה יש טעם לפגם.

גם אמא של נחמי הייתה מאוד לא מרוצה מהעובדה שבתקופה עמוסה כל־כך מטילים על הבנות שיעורי־בית. את המחשבות היא שמרה לעצמה, וכשנחמי שאלה אותה איך היא תסתדר עם כל המטלות, השיבה האם בשלווה ש"קודם־כול צריכים לשמוע בקול המורה, ואם המורה החליטה שעלייך להכין שיעורי־בית, מובן שתכיני אותם".

מאוחר יותר, בערב, התקשרה האם למורה ובנעימות שוחחה איתה על שמדובר בתקופה קשה, ונחמי כבולה לשיעורי הבית ואינה יכולה לעזור. המורה הודתה לאם על שפקחה את עיניה והבטיחה שאכן עד פסח לא תעמיס על הבנות שיעורי־בית נוספים.

באופן הטוב ביותר

כולנו רוצים עבור ילדינו את הטוב ביותר, ואם בבית אנחנו קצת עצבניים לפעמים, קצת צועקים, אומרים דברים שאיננו רוצים לומר ומתחרטים עליהם – הרי שמהמורים בבית הספר אנחנו דורשים את המקסימום: מצד אחד שיחנכו את ילדינו, מצד שני – שלא יפגעו בהם. מצד אחד שיטילו משמעת, מצד שני – שהאווירה תהיה חיובית. מצד אחד שייצקו תכנים בשיעורים, מצד שני – שלא יצעקו על הילד שלי גם אם הוא מפטפט במהלכם עם שכנו לספסל...

שיהיו תקיפים ורגועים, שיֵדעו תמיד מה לומר, בצורה הטובה ביותר ובלי לפגוע, שלא יעשו מה שלא צריך לעשת, שייתנו שיעורי־בית במידה ובמינון, שהמבחנים לא יהיו קלים מדי, כדי שהילדים ילמדו לקראתם ברצינות, ושלא יהיו קשים מדי, כדי שהילדים יוכלו להצליח בהם...

זה, כמובן, רק חלק מרשימת המטלות שאנחנו 'מארגנים' עבור המורים של ילדינו, ולפעמים שוכחים שמדובר רק בבני־אדם, בעלי חולשות אנושיות, החווים רגעים טובים יותר וטובים פחות, היודעים זמנים שבהם הם מצליחים להיות מה שהם רוצים ולנהוג כפי שהיו רוצים, ותקופות שבהן קשה להם יותר.

גם הם, כשאר בני האדם, עשויים לטעות ולשגות. לפעמים מדובר בטעויות חד־פעמיות, ולפעמים בהתנהלות קבועה.

האם לנו, כהורים, אין זכות להעיר למורים של ילדינו?

דבר ראשון כדאי לזכור שגם אצל המורים עשויות לקרות תקלות. אם מדובר במשהו חד־פעמי, שהילד שלנו עבר עליו לסדר היום, אולי כדאי לשקול לוותר על שיחת הטלפון ועל הצורך בבירור. אם בכל זאת מדובר בהתנהלות קבועה או באירוע שממנו הילד שלנו נפגע במיוחד, ייתכן שכן כדאי להתקשר ולהעיר את תשומת־לבו של המורה. עלינו לזכור שבשבילנו הילד הזה הוא יחיד ומיוחד, אך ייתכן שבכיתה הוא אחד מתוך ארבעים, כך שלפעמים יש החמצות, ויש פעמים שבהן עלינו לעמוד על המשמר.

גם כשכבר פונים למורה, כדאי לזכור מספר דברים:

דבר ראשון – להתקשר בשעות מתאימות. יש אימהות שכשהילד שלהן חוזר בשתיים בצהריים, פגוע ובוכה, הן שוכחות את השעה הלחוצה, שוכחות שלמורה יש עוד דאגות חוץ מלטפל בילד שלהן, שוכחות שלפעמים המורה הופכת עכשיו לאם במשרה מלאה פלוס, היא צריכה לרוץ להחזיר את הקטן מביתה של המטפלת ואת הקטנה מהגנון, את בת העשר להרגיע ואת בן השמונה לשלוח חזרה ללימודים... ובתוך כל המהומה הזו, גם לקבל שיחת טלפון מאֵם פגועה.

כדאי לחכות עד הערב מסיבה נוספת; עד אז לפעמים נרגעים קצת, מתחוורים עניינים, והתמונה מתבהרת ("נכון שהמורה צעקה עליי, אבל קודם שלחתי פתק לחוי"... פרט שעד עכשיו הבת שלנו לא ציינה אותו).

גם כשפונים אל המורה, אין טעם להיכנס לדין־ודברים ולוויכוחים. כדאי לספר איך הרגשנו, בלי להיכנס להאשמות ולהטחת דברים. בדרך כלל די בזאת; אף מורה לא רוצה לראות את תלמידתה פגועה. לפעמים תוך כדי שיחה מתחוורים דברים נוספים, המורה מספרת את הצד שלה בעניין, מתברר לאמא שהבת היקירה שלה לא הייתה שיה תמימה כמו שנטתה לחשוב, ועוד ועוד.

בארבע עיניים

המורה נזפה קשות ברחל. הילדה שבה הביתה פגועה ובוכייה, ואמא הטובה הבטיחה שבערב היא תתקשר אל המורה.

המורה שמחה שאמה של רחל מתקשרת, אבל תוך כדי שיחה התברר לה, לתדהמתה, שמהצד השני של הקו מאזינה רחל לשיחה.

"השיחה לא יכולה להתנהל כך", אמרה המורה ההמומה לאם וליתר ביטחון ביקשה ממנה שתגיע מחר לבית הספר, כדי שתוכלנה לשוחח פנים מול פנים.

תפקיד ההורים והמורים הוא לחנך את הילדים. אחד הדברים החשובים בחינוך הזה הוא לא לדבר, חלילה, על משגה של אחד הצדדים בנוכחות הילדים. בעבר היה הציות למורים ערך עליון וחשוב. כשהמורה אמרה משהו, כל הבית סר למשמעתה. מובן שגם בצד הקוטבי הזה היו חסרונות רבים, וגם לו היינו רוצים, אין סיכוי שגם היום יתייחסו למורה באותה חשיבות, אבל לפחות אין להשמיץ או לדבר נגדה לעיני הילדים – הם אלו שיצאו נפגעים מכך.

אמא של מוישי קיבלה שיעור מאלף בנושא. מוישי סיפר שהרב'ה שלו דיבר על בית המקדש ותיאר איך הוא היה נראה.

"מרגש מאוד", אמרה אמא בהתלהבות, כששמעה את התיאורים.

"הוא סתם מגזים, הרב'ה שלי. את בעצמך אמרת שהוא מגזים", הזכיר לה מוישי נשכחות. ואכן, האם נזכרה שפעם אמרה ש"הרב'ה של מוישי מגזים"... הנה, המילים חזרו אליה כבומרנג בצורה שלא הייתה רוצה לשמוע.

בפעם הבאה היא תיזהר יותר. היא בוודאי תזכור שמילים שאנחנו אומרים אינן שבות ריקם, ואם אנחנו רוצים לעשות יד אחת עם אנשי החינוך ולעזור להם להצליח להצמיח את ילדינו היקרים, כדאי מאוד שנשמור על כבודם, בשבילם ובשבילנו.•

רחל שור

החלום ששינה את המציאות

אני יודע שצריך אומץ כדי לספר את הסיפור שלי. אני מודע לכך שאנשים רבים יניעו בראשם ויגידו: "הוא מדמיין, והמדור הזה לא מיועד לסיפורי חלומות ואשליות"...

אבל אני השתניתי בעקבות החלום. כל חיי השתנו בעקבות כך. ואת הסיפור הזה מישהו חייב לשמוע, ולהבין: זה קרה במציאות.

היום, שנים רבות אחרי כן, אני יכול לספר את הסיפור הזה. בעבר עדיין התביישתי, עדיין נכלמתי. היום אני עם המבט קדימה, עם משפחה נפלאה ועם מוסר־השכל לכל החיים.

תמיד הייתי קורא סיפורי צדיקים על נפלאות ועל ישועות, והייתי מגלגל את עיניי ואומר: נו, זה קורה רק לשכן או בדפי העיתון.

אבל הפעם זה קרה לי. קרה ממש.

הסיפור הזה התרחש לפני כ־15 שנה. הייתי בחור צעיר, בישיבה. השעה הייתה שש בבוקר, ומישהו טלטל אותי ואמר: "קום, קום מהר".

פקחתי עיניים מבוהלות.

בדרך כלל אני מתעורר מטריקות הדלתות או משעון מעורר. למה ועל מה הלחץ?

קמתי וראיתי בחור מבוגר מה'קיבוץ' מסתובב בחדר בעיניים אדומות. זה היה בחור מן החסידות שאליה אני משתייך.

"הרבי נפטר", הוא אמר לי בפתאומיות, לא מכין אותי לבאות.

הייתי המום.

נטלתי ידיים, אמרתי 'מודה אני' ואז שאלתי אותו שוב מה קרה.

"אמרתי לך, הרבי נפטר. ההלוויה בעוד שעה. אם נצא עכשיו, באוטובוס שיוצא ברבע לשבע, אולי נספיק להגיע למקום בעוד שעה וחצי. אתה מתארגן?" התארגנתי.

האמת היא שלא הבנתי בדיוק מה קרה ואיך זה קרה. הרי בשבת שעברה השתתפתי ב'טיש' ענק. הרבי נראה במלוא כוחו ואונו. איך התרחשה ההידרדרות המהירה?

כשרצנו יחד, קבוצת בחורים, לתחנת האוטובוס, מקווים לתפוס אותו ולא לאחר, החלו הדמעות לזרום על לחיי.

זו הייתה אחת הפעמים הבודדות בהן בכיתי כנער. הרגשתי שכל היציבות שלי מתמסמסת. בחסידות שלנו, היה הרבי בקשר אישי עם כל חסיד, ורבות הגיע אבא שלי להתייעץ עם הרבי בנוגע אליי: לאיזו ישיבה להיכנס, האם להישאר בפנימייה... בכל שאלה או קושי הייתה לנו כתובת – הרבי שלנו.

ופתאום הוא נפטר.

בשבילי, כנער, זה היה משבר מסוים.

אחרי ההלוויה חזרתי לישיבה. באופן פעיל חיי לא השתנו, אבל בעקיפין הרגשתי אחר. הרגשתי פתאום שאין עליי השגחה, שאין מי שמתפלל עליי. שגם אם אצליח בלימודי ובעלייתי הרוחנית, לא יהיה למי לגשת ולספר. בקיצור, הרגשתי קצת אבוד.

את האבל לא חשתי, כי הייתי רחוק מהקהילה, ובשבת, כשהגעתי, סיפר אבי כי בנו של הרבי ממלא עכשיו את מקום אביו.

אבי ביקש שאצטרף אליו ל'טיש' והתפלא לשמוע את סירובי.

"מה פירוש?"

"אני רגיל לרבי", אמרתי לאבי בלי גינונים. "אין לי כוח להתרגל לרבי אחר. נראה כבר... יש כאלו שאין להם רבי וגם הם יהודים טובים".

אבא שלי עדיין חשב שמדובר בנער צעיר ותמים. הוא לא הבין שנקודת המבט שלי השתנתה לחלוטין, שפתאום אפילו התחלתי ליהנות מכך שאין מי שמשגיח עליי, ושמבחינתי אני משוחרר עכשיו לנפשי.

בשבת אבי לא ביקש עוד ולא התווכח, אבל כשיצאה השבת, הוא ניסה להבין מה קורה כאן.

אחרי שבוע הוא כבר קיבל תמונה מלאה יותר. הוא פגש את המשגיח מהישיבה, והמשגיח לא חסך בתיאורים על הידרדרות פתאומית. "הוא לא מגיע לשיעורים. זה לא אותו בחור שהכרנו. תאמין לי, היום הוא כבר לא מתאים לישיבה. פתאום הוא מתחבר עם שולי השוליים".

אבי נבהל נוראות. הוא ניסה להסביר למשגיח שאני במשבר עקב פטירת הרבי, אבל המשגיח לא קיבל את הדברים.

"שמעתי שמתחזקים, שמעתי שבחורים קיבלו על עצמם הקפדות נוספות לעילוי נשמתו – לא שמעתי על הידרדרות. מצטער, כבר קראתי לו והודעתי לו שאם לא ישמור על אש נמוכה, הוא ימצא את עצמו בחוץ".

מובן שאחרי השיחה הזו יצר איתי אבי קשר וביקש להבין מה קורה כאן. אני סירבתי להסביר ולנמק, כי האמת היא – שלא היה לי מה לנמק.

בפנים, עמוק בתוכי, הרגשתי תלוש. אמרתי לעצמי: אם זו התחושה שאני מרגיש כשהרבי איננו, אז אולי בכלל מי שהחזיק אותי היה הרבי? אולי אני לא באמת מה שאני?

רגשות מוזרים ומחשבות שונות אפפו אותי, ומנגד העדפתי, במקום להתעסק באותן מחשבות, לצאת החוצה, לעשן קצת עם בחורים לא מן העילית או לקנות בורקס במאפייה הסמוכה.

פתאום גיליתי שמוכרים שם לא רק מים מינרליים, אלא גם סיגריות, ויש סוגים רבים של מגדנות. אמא לא הבינה מדוע אני משמין. הוריי גם נאלצו להעלות את גובה דמי הכיס החודשיים שלי. המצב שלי הלך והידרדר, ואבא הרגיש שהוא עומד לאבד אותי, אם לא יקרה משהו.

בשבת החופשה הבאה הגעתי הביתה וגיליתי מזוודה ארוזה.

"היום נסע הרבי לעיר אחרת. אני רוצה שתצטרף אליו לנסיעה". אבא התכוון שבנו של הרבי, שמכהן כעת כרבי, נסע לעיר אחרת.

צחקתי.

"אבא, אני לא חסיד שלו, אתה יודע".

"בסדר, אבל אתה יודע שנחמד מאוד להיות בעיר. תגוון קצת, תכיר מקומות חדשים. בשבילך זה חופשה והתאוררות וגם הזדמנות להכיר קצת את מנהגי הרבי".

היו לי שתי אפשרויות: להישאר בבית ולהתעלם מן העיניים האדומות של אמא או לנסוע לשבת חופשה בעיר אחרת, צפונית, במקום בו יש קצת יותר אוויר וקצת יותר חופש. החלטתי לנסוע.

הגעתי יחד עם קבוצת חסידים מצומצמת. דאגו לי למיטה, אמרו מתי נערכות הסעודות והסבירו היכן נמצא בית המדרש שבו יתפלל הרבי.

הכול היה טוב ויפה, אבל אני לא ממש תכננתי להתפלל עם הרבי. לא יודע למה ועל מה. לא יודע מדוע לא רציתי להיכנס שוב לחסידות שאליה השתייכתי קודם לכן. אולי פשוט התרחקתי מהכול ונהניתי לעצמי מן החופש.

בליל השבת התפללתי בבית־כנסת מזדמן. מאוחר יותר, במקום ללכת ל'טיש', התיידדתי עם קבוצת בחורים סקרניים.

אחר כך חזרתי, בשעה שתיים בלילה. איש לא שאל אותי איפה הייתי ומה עשיתי.

בבוקר, כדי שהחסידים לא יספרו לאבי ויצערו אותו יותר, הגעתי להתפלל בבית המדרש בו התפלל הרבי. אני זוכר שכשהגעתי לשם, היה המקום עמוס. בקושי הצלחתי להתפלל כיאות.

היה שלב שבו ניגשו הכול לרבי לומר 'שבת שלום'. גם אני ניגשתי, בחוסר־ברירה; ההמון סחב אותי איתו.

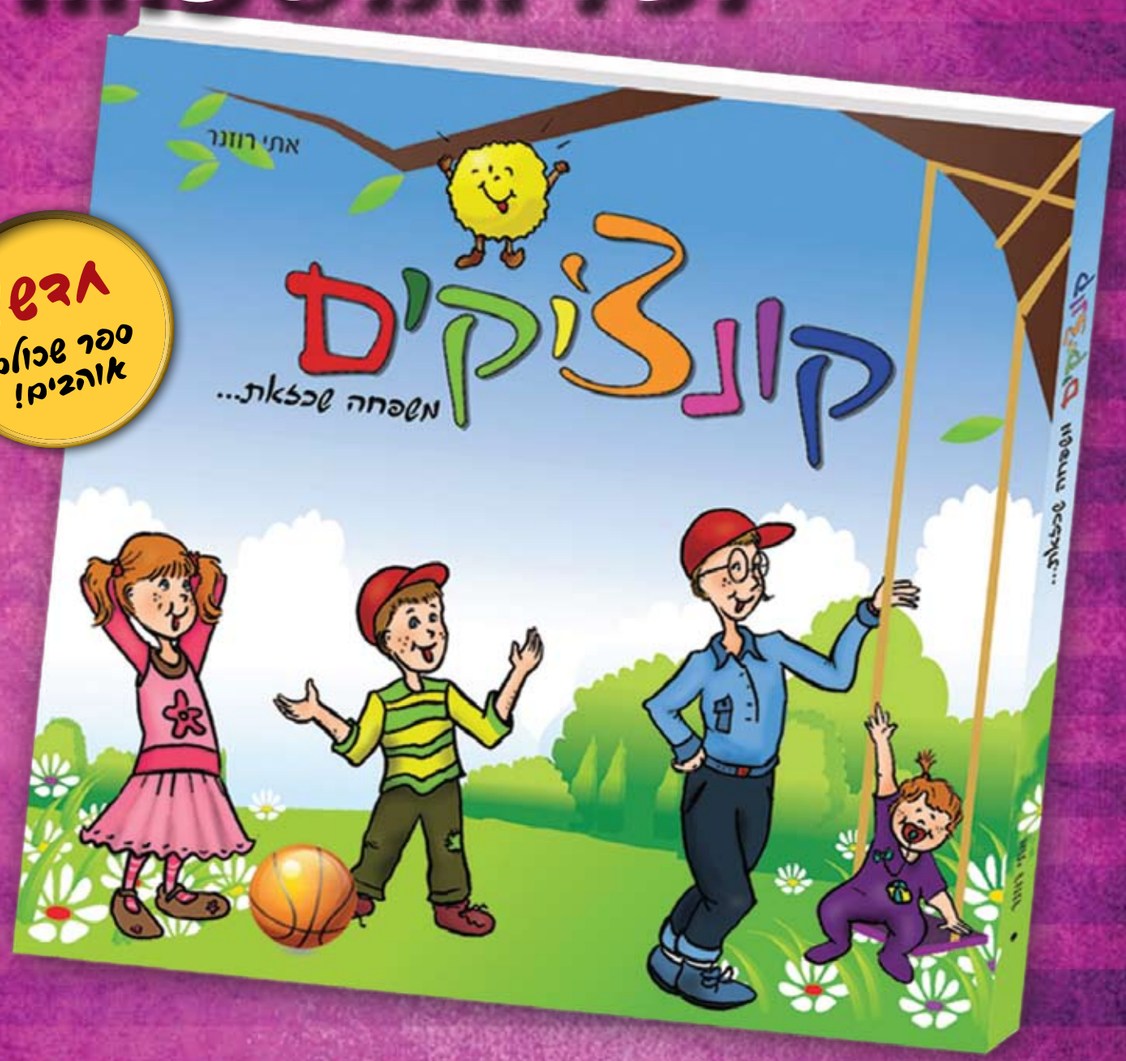
כצפוי, עיניה של אמא היו מלאות דמעות. אבא הסתובב בדית חסר־אונים. הבטתי על שביתי אותם, אך לא אוכל לומר שהטעם הטוב של החברים השונים שרכשתי התפוגג

כשהגעתי לרבי, הוא לחץ את ידי. לא יודע מה באמת היה שם, אבל הכול היה נראה בעיניי כה אדיש וכה רחוק ממה שאביו, הרבי "האמיתי", כפי שכיניתי אותו, ייצג.

סעדתי את סעודת השבת ולאחר מכן פרשתי לנוח. קמתי לסעודה השלישית והלכתי לבית־כנסת אחר. במוצאי השבת נשארתי במקום והמשכתי לשוחח עם הבחורים שאיתם התיידדתי אתמול.

שוחחנו עד 12 בלילה ואז נפרדנו בידידות. כשחזרתי – מצאתי את המקום נעול וריק, ואת המזוודה שלי בחוץ. לפחות היה מי שדאג להשאיר את המזוודה בחוץ. ליד המזוודה ראיתי גם כוס חד־פעמית, בקבוק מיץ ענבים ושני גפרורים. הבדלתי במהירות, נטלתי את המזוודה והזכרתי לעצמי שיהיה עליי לברך בבית 'בורא מיני בשמים'.

מתנה קומיקס לכל המשפחה



חדש!
ספר שבועי אוהבים!

מחנכים ממליצים: חוויה חינוכית מהנה לכל המשפחה!
הספר מכיל דפי הדרכה להורים ולמחנכים!

מומלץ! עכשיו בחנויות הספרים

הפצה ראשית: "ספרייתי - אחים גיטלר"

בפנים, עמוק בתוך עצמי, הרגשתי תלוש. אמרתי לעצמי: אם כו התחושה שאני מרגיש כשהרבי איננו, אז אולי בכלל מי שהחליק אותי היה הרבי? אולי אני לא באמת מה שאני?

הגעתי בשעה אחת, באוטובוס האחרון.

ההורים שלי היו מודאגים מאוד, אבל הם לא אמרו מילה. הם הבינו שאני כבר לא בשלב של דיבורים או של רצון לשמוע תוכחות. כצפוי, עיניה של אמא היו מלאות דמעות. אבא הסתובב בבית חסר־אונים. הצטערתי על שציערתי אותם, אך לא אוכל לומר שהטעם הטוב של החברים השונים שרכשתי התפוגג. הסברתי להורים שאני עייף ונכנסתי לחדר.

לא הספקתי להתארגן וכבר נרדמתי, שרוע על המיטה, בבגדים שעדיין לא החלפתי.

בשעה שתיים ועשרים בלילה התעוררתי, מזיע כולי.

הסיבה הייתה נוראה.

... כך או כך ראיתי בזה סימן. הייתי חשוב בעיניו. לא מקרה אבוד, לא מקרה מצער, לא חסיד שפרש. הייתי חשוב בעיניו ותחת אחריותו באותה שבת

נרדמתי בלי לחשוב על כלום, ופתאום אני רואה בחלומי את הרבי החדש מתקרב אליי. הוא אוחז בידו כלי בשמים ומגיש לי אותו, שאברך וארית. הוא היה רציני מאוד. לא ניסה לדבר על ליבי. לא ניסה להתקרב אליי. לא ניסה להתחנן.

הוא רק הראה באופן ענייני על כלי הבשמים שבידו, מבקש להזכיר לי ששכחתי לברך.

קפצתי מן המיטה. יחד איתי התעורר אחי הצעיר, בן 12. "מה קרה?" שאל בבהלה.

"ראיתי את ה... הרבי..." גמגמתי. "הוא... הזכיר לי את הבשמים. אני לא יודע מה..."

"אילו בשמים?"

"הבשמים מההבדלה".

קמתי ממקומי. אחי קם והלך אחריי. נטלתי ידיים, ניגשתי לסלון, הוצאתי את קופסת הבשמים, בירכתי והרחתי.

חזרתי למיטה ולא הצלחתי להירדם.

אלפי מחשבות התרוצצו בלבי. האם היו אלה הרהורי ליבי או אולי הרבי בעצמו אכן הגיע אליי? מה קורה כאן? האם יכול בכלל לקרות דבר כזה?

בבוקר קמתי.

ההורים שלי כבר ידעו את הסיפור. אחי סיפר להם. הם לא דיברו על כך מילה. הם התנהגו אליי כרגיל, באהבה ובהבנה.

רגע לפני שיצאתי מהבית, אמרתי להם שאני הולך לומר ברכת שלום לרבי ולבקש ממנו ברכה על הלימודים.

אבא אמר: "רק שלא תפסיד את האוטובוס".

כשיצאתי פגשתי את אחי. שאלתי אותו האם אבי אמר משהו לגבי החלום, והוא אמר שאבי לא הגיב מאום.

הוא הוסיף וסיפר לי שכל השבת קיוו ההורים שלי שאני מתחזק, שאני הולך בכיוון הנכון. "הם אפילו אמרו שלא משנה להם במה תבחר, בחסידות או במגזר אחר - העיקר תבחר במשהו ולא תתבטל. זה אכפת להם מאוד", הוא אמר, ופתאום הוצפו גם עיניו בדמעות. "איך אפשר לצער כל־כך את אבא ואת אמא?" הוא לא הבין.

ואני לא הסברתי לו שזה לא הצער, אלא הדבר העמוק יותר - האכפתיות מהחיים שלי ומהדרך שבה הם יתנהלו בעתיד. הידיעה שאני מפסיד את הדרך נכונה. הפחד.

ייתכן שהורייי לא היו משוכנעים כליל שאני באמת הולך לרבי במוצאי השבת. אבל אני הלכתי. הגבאי הכניס אותי מיד, איני יודע מדוע.

הגעתי, הושטתי יד וביקשתי ברכת הצלחה.

לא העזתי לשאול את הרבי האם באמת הגיע אליי בחלום או אולי היה זה חלומי הפרטי... כך או כך ראיתי בזה סימן. הרבי טרח להגיע אליי כדי להזכיר לי את עניין הבשמים. הייתי חשוב בעיניו. לא מקרה אבוד, לא מקרה מצער, לא חסיד שפרש. הייתי חשוב בעיניו ותחת אחריותו באותה שבת.

חזרתי לישיבה עם החלטות חדשות. החברים הישנים התקשו לקבל אותי. נדרש להם זמן להבין שאני רציני. המשגיח היה מלא שירות ותשבחות, ואבי היה בטוח שמי־יודע מה עשו לי שם בשבת ההיא וכיצד השפיעו עליי.

איש לא ידע שמדובר בחלום אחד, בנס אמיתי שהתרחש אצלי ממש, כדי להציל אותי.

חלפו כ־15 שנה. ביתי, ברוך ד', הוא בית חסידי טוב. הייתי עלול בתוך מספר חודשים להרוס את חיי, להרוס את שמי, לקבל שידוך אחר לגמרי... אבל מישהו שמר עליי מלמעלה ומלמטה ודאג לכוון אותי לדרך הנכונה.•

פסיפס

שאלות שרצינו לשאול ולא ידענו את מי

שאלות ניתן להפנות
לפקס: 077-5020996
או לכתובת
מייל: shatova@bezeqint.net
עבור פסיפס

קביעת נכות

אנו מעוניינים להגיש לביטוח הלאומי תביעה לצורך הכרת אחוזי נכות של אחד מבני משפחתנו. ברצוננו לשאול: על־פי אילו מדדים נקבעים אחוזי הנכות?

משיב ד"ר עודד שראל, רופא, פיזיולוג ומשפטן, מנהל רפואי בחברת 'בר מדיקס' – החברה למימוש זכויות רפואיות:

הוועדה הרפואית קובעת את דרגת הנכות מעבודה לפי רשימת המבחנים הרפואיים לדרגות הנכות שבתקנות הביטוח הלאומי. כיצד? קיימות תקנות לקביעת נכות. הן מחולקות לפי מערכות הגוף והאיברים השונים. ברשימה שבתקנות מצוין אחוז נכות לצד כל ליקוי רפואי.

הרשימה 'מכסה' חלק קטן מהאפשרויות ברפואה. לכן הרופאים מבצעים קירוב במצבים בהם הליקוי/הבעיה הרפואית של הנבדק לא זהים לגמרי לרשימת הליקויים שבתקנות. זו אחת מהסיבות לשונות הרבה בין קביעת ועדות שונות.

קביעת נכות לפי כל ליקוי / מחלה: הרופא בוועדה שומע את דברי הנבדק (לצערנו, לא תמיד), מעיין במסמכים ובצילומים ובודק בדיקה גופנית (לא תמיד). לפי ממצאיו, כלומר לפי התמונה שהתקבלה, הוא מתאים את דרגת הנכות לסעיף הקרוב ביותר. הוא אמור לקבוע נכות נפרדת לכל בעיה ולכל מצב שלגביו יש סעיף נפרד. פעמים רבות הנכות הנקבעת הינה גלובלית ולא לכל סעיף בנפרד.

מהי נכות משוקללת? – שיטת הצירוף של הנכויות מסעיפים שונים נקראת שקלול. אין מחברים את הנכויות, אלא מחשבים כדלקמן: כל נכות מחושבת מתוך השארית ואז מצורפת. להמחשה: נקבעה בסעיף אחד, למשל הפרעה בתנועת הגב התחתון, נכות של 30%. בסעיף שני, מצב אחרי אוטם שריר הלב והפרעה בתפקוד הלב, נקבעה נכות של 50%. סך הנכות הוא לא 80%, אלא 65%. כיצד? – כל פעם מחשבים את הנכות מתוך מה שנותר, במקרה הזה 30% ועוד 50% מהנותר (שהם 70% = 100% פחות 30% בגין הגב). 50% מהנותר במקרה זה הם 35%. צירוף השניים נותן 65%.

בעת קביעת נכות לצורכי נכות כללית יש לדעת שחלק מהסעיפים מנופים ואינם קובעים לעניין קביעת הנכות הרפואית או הנכות התפקודית.

ארון הנכה

אני מעוניינת להזמין ארונות בעלי דלתות הזזה, שיוכנסו לתוך 'נישות'. על מה עליי לתת את הדעת בבואי לסקור את ההיצע בחנויות השונות?

משיב בנצי כליפא, נגר:

ארונות הזזה אמורים ללוותנו שנים רבות, ולכן רצוי לשים לב לדברים הבאים:

א) קלות הזזת הדלתות והאבטחות שהדלתות לא ירדו מהמסילות.

ב) כיוון פשוט וקל של הדלתות יחסית לרצפה, לתקרה וזו יחסית לזו.

ג) עדיפות לדלתות בעלות גובה מכסימאלי לפתח.

ד) עדיפות לדלתות קלות במשקל. הן תחזקנה מעמד זמן רב יותר.

ה) אפשרות החלפה קלה יחסית של הסידור בתוך הארון = העברת מגרות / מדפים / תלייה ממקום למקום = מודוליות של המחברים ושל מידות החלקים.

ו) הזמנת הארונות כולל פרזול מלא, הובלה והרכבה, וכמובן – אחריות ושירות.

- חפשו ארון בלי פטנטים! מה שיותר פשוט = יותר יעיל = יותר חסכוני.
- בשום אופן אין לבחור ארון עשוי סיבית. חומר זה כבד ומתפורר במשך הזמן.

כתמי עור

עור פניי בהיר במיוחד, אך תחת הסנטר צבעו כהה יותר. האזור הכהה נראה ככתם. מהי הסיבה להופעת הכתם? האם ניתן להבהירו?

משיבה יהודית מורי, קוסמטיקאית רפואית, מנהלת 'מור קליניק':

כתמים בעור יכולים להיגרם ממגוון רחב של סיבות שונות. לעיתים, כתמים בעור הם פועל יוצא של פיגמנטציה ולאו־דווקא של התנהגות מסוימת שניתן למנוע. לעומת זאת, יש לא מעט מקרים אשר בהם אנחנו אלה אשר גורמים את היווצרותם של כתמים בעור ואיננו מודעים לכך כלל. ככלל, כדי למנוע כתמים בעור, המלצה חמה תהיה לנקות את הפנים בכל יום על־ידי חומרים מתאימים ואיכותיים, להשתזף אך ורק באופן מתון ולאחר שמרחנו קרם הגנה ייעודי לעור הפנים בכמות נדיבה, וכן לבצע ניקויים עמוקים לעור הפנים בצורה מקצועית על־ידי קוסמטיקאיות מתמחות בתחום.

כעיקרון, כתמים בעור יכולים להופיע ברמות חומרה שונות. לכל רמת חומרה רצוי להתאים טיפול רלוונטי, כי רק כך נוכל להבטיח שלא נטפל באותם כתמים בעור שאינם חמורים באופן חריג בצורה אינטנסיבית מדי. מעבר לכך, ככל שנקדים לגשת ולטפל בכל אותם כתמים בעור, כך יש סיכויים גבוהים יותר שנוכל לעצור לצמיתות את התפתחותם. בכל אופן, ובלי כל קשר לרמת החומרה של אותם כתמים בעור, רצוי מאוד לקבל ייעוץ מגורם מקצועי, בעל ותק, ניסיון ומיומנות בתחום.

כאשר מתגבשת בנו ההחלטה לטפל בכל אותם כתמים בעור אשר מטרידים אותנו במשך השנים, חשוב מאוד לבחון באפון יסודי ומעמיק מה הן האפשרויות אשר עומדות בפנינו. בשנים האחרונות, אחת השיטות היעילות והטובות ביותר שקיימות לטובת העלמתם של כתמים בעור זוהי השיטה הייחודית של קרני לייזר אינפרא־אדומות. אורכו של טיפול מהסוג הזה נע בין כ־8־12 טיפולים. במהלך טיפולים אלו, כל שעלינו לעשות הוא לשכב נינוחים על מיטת הטיפולים ולתת לקרני הלייזר האינפרא־אדומות לחדור לעומק תאי העור הפגומים. תוך כדי כך נפתחים תאי העור מחדש והופכים נגישים בעבור חלקו השני של הטיפול.

בחלקו השני של טיפול מהסוג הזה נצטרך להשקיע קצת יותר מאמץ. עניין חשוב מאין־כמותו יהיה להתמיד במריחת תכשירים ייעודיים לכך על עור הפנים מדי יום, תוך עבודה אינטנסיבית ורצופה בבית. תכשירים חדשניים אלו יחדרו לתוך כל אותם כתמים בעור ויבהירו אותם. חשוב לציין בשלב הזה כי כל החומרים והתכשירים המיועדים לטיפול בכלל האפשרויות להופעת כתמים בעור הינם חומרים היפו־אלרגניים.

עיצוב

החדרים בדירתנו קטנים יחסית וגורמים תחושה של צפיפות ואי־סדר. אילו אמצעים יכולים להעניק להם אשליה אופטית של מרחב גדול יותר?

משיבה תמר שינקר, מעצבת פנים:

כאשר אתם עוסקים בעיצוב חדר קטן בבית, מומלץ מאוד לשמור על האור הטבעי של החדר. אם חשבתם לצבוע אותו מחדש, כדאי לבחור צבע שימקסם את האור הטבעי ויגדיל את המרחב של החדר. אם תחליטו לצבוע את החדר בצבעים כהים, קחו בחשבון שהכול בחדר ייראה קטן יותר, וזה בדיוק מה שצריך להימנע ממנו בעת עיצוב חדר קטן.

כאשר אתם מתקינים רצפה חדשה בחדר, כדאי למקם רצפת ריבוד עץ או רצפות באופן אלכסוני. כך אתם יוצרים אשליה אופטית מסוימת. עיצוב החדר עם רצפה אלכסונית יגרום לחדר להיראות רחב יותר ממה שהוא במציאות.

חדרים קטנים עלולים לגרום תסכול מסוים, אך מצד שני הם יכולים להיות שימושיים מאוד. כאשר אתם ניצבים מול חדר קטן וחושבים על עיצוב החדר, הימנעו מלהכניס לתוכו רהיטים או חפצים רבים מדי. אם אתם יכולים להיצמד למיטה בלבד ושידה בצד המיטה ועליה מנורת לילה – זה יהיה מצוין. נכון שמדובר בריהוט מצומצם, אבל חִשבו על היתרון הגדול: יישאר לכם מקום נרחב לתזוזה חופשית בחדר.

גם חדר קטן זקוק לארון. בעיצוב החדר כדאי ועדיף לבחור ארון עם מדפים ומגירות שמותקנות כבר בארון. כך אפשר להשיג את הטיפוח הרצוי עם אפס סיכוי לבלגן בחדר. הארון ייראה קטן יותר מבחינה חיצונית, אך כאשר תפתחו את דלתות הארון, הוא ייראה גדול יותר ממה שהוא באמת, וזה בדיוק ארון שמותאם לחדר קטן.

לילה טוב

בני בן 3 שנים. לאחרונה הוא נוחר בלילות בקביעות, אף שאיננו מנוזל. ביום אין כל בעיה. רופא הילדים הפנה אותנו למומחה לאף־אוזן־גרון. מה יעשה המומחה ומה הדחיפות?

משיבה ד"ר ענת שץ, רופאת אף־אוזן־גרון בכירה במרכז הרפואי 'שערי צדק' בירושלים:

במקרה זה חשוב לפנות לרופא אף אוזן וגרון מיומן. המומחה יבדוק את מעברי האוויר בדרכי הנשימה העליונים כדי לאבחן אם קיימת חסימה במעבר האוויר הגורמת נחירה, ואם כן, היכן היא ממוקמת. לעתים משתמשים לצורך בדיקה כזו באנדוסקופ בעל סיב אופטי, או שמבצעים צילום רנטגן כדי להשלים את הבדיקה.

בגיל 2–4 שנים מתפתחת אצל חלק מהילדים חסימה של נתיב האוויר בלוע האפי על־ידי רקמת אדנואידים (= שקד שלישי), או בלוע, על־ידי שקדים חוסמים. במקרים אלה הטיפול הוא ניתוחי, ויש צורך לכרות את הרקמה החוסמת. מידת הדחיפות של הטיפול עולה אם החסימה גורמת גם הפסקות נשימה בזמן השינה (את זאת ניתן לבדוק בעזרת ניטור במעבדת שינה). בכל מקרה כדאי מאוד לא לעכב את הבדיקה ואת הטיפול, שכן לחסימת נשימה אפית לאורך זמן עלולות להיות השפעות נוספות. אחדות מהשפעות אלה אינן הפיכות או שהן מסוכנות לבריאות, כגון שינוי בהתפתחות עצמות הפנים והתפתחות יתר לחץ דם ריאתי.

רחל שור

לקום וללכת

תקציר: איילה, אישה צעירה, לא שבה ארצה לאחר שנסעה לחתונה משפחתית בניו־יורק. בעלה ובני המשפחה חוששים שהיא החליטה לעזוב את הבית, לאחר שמאז ומתמיד שרר חוסר־הסכמה בין בני הזוג. רק לאחר מספר שבועות הם מחליטים לערב גורם רשמי. בינתיים, בכל אחד מבני המשפחה מתגבשות תובנות חדשות באשר ליחסיהם עם איילה.

בפרקים האחרונים: ג'ו, מנהל תחנת המשטרה, מאתר את איילה בבית החולים. אביה ובעלה מגיעים אל מיטתה. מתברר כי אחד הרופאים ניצל את מצבה לעריכת ניסוי בתרופה חדשה. כעת הוא נאלץ להימלט על נפשו.

פרק 27

ד"ר האלף לא היה מופתע כאשר השיגו אותו חוקרי המשטרה.

"אתה מתלווה אלינו", הודיעו לו בנימוס אדיב אך חורש רע. הוא התלווה אליהם בחוסר־ברירה, יודע כי הוא עומד לשלם על הניסוי חסר האחריות שלו בבני־אדם. לשלם בגופו שלו.

הטיעונים עמדו בפיו מוכנים. הוא גם העז להפליל את המנכ"ל שאפשר לו ניסויים אלו. אמת, מנכ"ל זה היה מקבל ממנו סכומי כסף פעוטים בלבד, אבל גם סכומים אלו היו משמעותיים להפללה.

הוא הגיע לתחנת המשטרה, ושם המתינו לו מספר בכירים.

אלה התקיפו אותו בשאלות. הם רצו לדעת בדיוק נמרץ את החומרים ואת נוסחת הזריקה אשר יצר. האם היא נוסתה? כיצד פעלה, ומה הניע אותו לחשוב כי הזריקה הזו אכן תציל חיים או לכל הפחות תעורר את מחוסרי ההכרה?

השאלות רדפו זו את זו, וד"ר האלף מצא את עצמו לפעמים עומד חסר־אונים. תשובות לא היו לו.

הנוסחה המדויקת הייתה רשומה על טופס מיוחד בביתו. הוא שיער שביתו נפרץ ברגעים אלו ומישהו פונה אל המגירה בבית בה היו מונחים חפציו האישיים והחשובים ביותר.

בסיומה של החקירה הודיע לו השוטר הראשי על הממצאים.

"אתה תהיה מואשם בהריגה או ברצח. אתה מבין בעצמך את ההבדל בין השניים, הלוא כך?"

הוא הבין. הבין בהחלט. על רצח הוא יכול לשבת כל חייו בכלא ואולי גם לגמור אותם על כיסא חשמלי, כאשר רצח בזדון אנשים חלשים שהיו נתונים בידיו. הוא יהיה חייב להוכיח שמדובר בהריגה וכי היה בטוח בהצלחתה של התרופה.

ככל שהמשיכו לשאול אותו על מרכיבי התרופה, כך הוא הבין, לחרדתו, עד כמה רבה הייתה פזיזותו.

ד"ר האלף ידע כי ניסוייו נעשים על חשבון ה'הומלסים', אשר איש לא דורש בשלומם. הוא ערך ניסוים בבני־אדם ודרכם ביקש להגיע אל תובנות חדשות ולהציל חיי אדם.

ניסויים אלו היו נורמטיביים באמריקה של לפני שלושים שנה. לא כאן ועכשיו. תשובותיו התפתלו כמו נחש במצוקה. הוא מצא את גרונו יבש. החופשה הקצרה והרגשת הדרור הופסקו מיד.

תמיד ידע שיהודים עלולים לעשות צרות. אילו רק היה יודע שמדובר ביהודייה, היה נמנע מניסוי זה.

בסופו של דבר, כאשר הפציע מגרונו המשפט החלוש, "אני לא מוכן יותר לדבר ורוצה את עורך הדין שלי", נענה ד"ר האלף בזלזול: "כבר יש בידינו כמות מספיקה של חומר מרשיע. באמת כדאי לך כרגע לשתוק. ועורך הדין שלך – לא ממש יוכל לעזור לך".

ד"ר האלף הבין כי הכול אבוד. במוחו החלה להתגבש תוכנית הצלה אחרת...

• • •

סנדי מנסה להבין איך הגיעה איילה למצב כזה. הוא מסתובב ליד מיטתה אחוז תזזית.

מקודם דיבר עם אימו וטרח לעדכן גם את אביו במצב.

הם היו המומים.

"מה פירוש 'היא מחוסרת־הכרה'? איך בכלל חשבו שהיא אזרחית פיליפינית?" אבא שלו צעק בחוזקה. כאילו צעקות כאלו יכולות לעזור.

סנדי מבולבל.

"סנדי, אתה יכול לתבוע אותם על התנהגות כזו. אני לא מבין מה קורה כאן". אבא מתבלבל. במקום לשאול מה שלומה של איילה ואיך אפשר לעזור לה, הוא מתחיל לצעוק דברים שלא מן העניין. הוא נכנס ללחץ.

"אבא, כרגע איילה די בסכנת חיים־־־" הוא מוותר על הסיפור הנורא של הניסוי ועל שרופאים רבים מכל רחבי אמריקה עמלים כרגע לפצח את נוסחת הזריקה ולהזריק לה זריקה נגדית נגד אותם רעלים שהוחדרו לגופה.

"מה פירוש 'די בסכנת חיים'?" הם לא מבינים.

"כרגע צריך להתפלל. הרבה להתפלל".

"היא בהכרה?"

"לא".

"הכרה חלקית?"

"לא יודע מה זה".

עכשיו אמא שלו מתערבת. "תשמע, תעמוד לידה, סנדי, ותדבר איתה. לא משנה אם היא שומעת או לא. להאזין לך היא בוודאי מאזינה. פשוט תדבר איתה".

"ומה להגיד לה?" הוא שואל שאלה תמימה.

"תגיד לה... נו, סנדי, אני צריכה להגיד לך מה להגיד? תגיד לה שתולי מרגיש מצוין, שהוא מתגעגע אליה, שכולנו מתגעגעים ומבקשים סליחה".

זו אמא שלו, שהקול שלה נסדק, ואין היא יודעת כיצד להמשיך לדבר. **כולנו מתגעגעים ומבקשים סליחה. כולנו.**

הוא מחליט להיכנס שוב לחדר של איילה. בינתיים יש עליה שמירה מוגברת, החדירו בה חומר מסוים שאמור לעזור לה להתפטר מהרעל, וכרגע רק מחכים לתוצאות טובות. לא מצפים שהיא תתעורר, אלא שמצבה הפיזי יתייצב.

הוא נעמד ליד המיטה.

אבא שלה מדבר עם רופאים בחוץ בעזרת מתורגמן. הקהילה היהודית הקטנה באזור התגייסה כולה לטובתם.

החדר שקט.

היא קיבלה חדר פרטי, איילה, וזו ההזדמנות שלו לדבר. הוא יושב מולה, עיניו עצומות.

"איילה", הוא אומר, וחש כי דברים מתערבלים בתוך גרונו. כמה מוזר לדבר לאדם שלא מקשיב.

"אני נמצא כאן", הוא לוחש. ואז חוזר בו. "אני רק עכשיו נמצא כאן. בתחילה אפילו לא ידעתי שאת כאן. חשבתי שנסעת לקורס... חשבתי ש... אני לא מבין איך חשבתי. זו הייתה טעות נוראה. קטלנית".

הוא מתחיל לבכות.

"אני חושב שטעיתי לכל אורך הדרך. אני לא יודע במה, אבל אני כן רוצה לתקן את הטעות הזו... מבינה?"

היא לא עונה, והוא ממשיך לדבר. פתאום נפרץ הסכר. זו לא איילה שהוא מכיר. זו שעונה, זו שמתנגדת, זו שיש לה תמיד המילה החריפה לכאן או לשם.

זו איילה אחרת. שונה ואחרת לגמרי, והוא מנצל את ההזדמנות.

מספר לה על תולי.

"הוא מתגעגע אלייך. אבל אם אני כבר מדבר איתך עכשיו, רציתי שתדעי שהוא תמיד, כל חייו, התגעגע אלייך. הוא רצה שתהיי יותר לידו. לא רק במשחקים שאת קונה ולא רק ברגע אחד של תשומת־לב. הוא פשוט רצה אותך לידו, מבינה? הוא כבר... כבר גדול ומבין והוא רוצה אוזן קשבת של אמא, ולא רק קריירה. ניסיתי להסביר לך, אבל את לא הבנת. וטוב לו אצל אמא שלי... טוב ורע. כי את אמא שלו, והוא מתגעגע, ומנגד, אמא שלי מקבלת אותו עם ארוחה חמה ותמיד קשובה אליו, כפי שהיא הייתה קשובה אליי.

"אף פעם לא עשיתי הקבלות בינך לבין אמא שלי. אולי את עשית. וחבל. אני לא בא מתוך התמרמרות, אלא מתוך... מתוך רצון לעשות טוב יותר. אף פעם לא העזתי לספר לך איך נראו ימי ילדותי ושרציתי שכך יהיו גם ימיהם של ילדיי. פחדתי ממך.

"אבל עכשיו הנפש שלך שומעת, איילה, ואני חושב לעצמי ש..." הוא נעצר. מסיר את המשקפיים, מנגב את הלחות ממצחו.

הוא מזיע.

בחוץ שלג נמס. קור אמיתי פוקד את ניו־יורק. והוא נמס כאן מול המילים של עצמו.

"אני צריך לדבר איתך, איילה. לדבר איתך כדי שתקשיבי לי. רק תקשיבי", הוא אומר וכמעט בוכה.

"כמעט תמיד פחדתי לדבר איתך. להסביר לך מה אני חושב שנכון ורצוי לעשות. לא משנה מה אמרתי – תמיד היה לך מה להגיד ותמיד ידעת איך להגיד. אז עכשיו אני כאן ואני בעיקר צריך לבקש סליחה.

"אז הנה, אני אומר 'סליחה'..."

"לא מבין איך יכולתי לחשוב אחרת".

הוא נעצר.

החדר דומם. הוא מסתכל סביבו. שקט. שקט כזה שמעלה בו חשק לצרוח.

"כשנישאנו, הייתי בחור ישיבה מכונס מאוד. נפתחתי, נכנסתי אל תוך העולם של הבוגרים. ועדיין אני מרגיש שכל מה שקורה בינינו הוא כל־כך צעיר וכל־כך עדין. אילו רק היינו מטפחים ביחד ומשקיעים בבית שלנו... את מבינה, פחות בקירות, ברהיטים, בצבע – בעצמנו. ממש־ממש בעצמנו.

"ואז חשבתי שאני לא ראוי שזה יקרה. שכנראה, האשמה היא בי... כנראה, אני לא בסדר...

"וניסיתי להיות בסדר. כל־כך ניסיתי.

"בכל יום שישי חזרתי הביתה עם זר פרחים. וחייכתי. והפסקתי להעיר. וניסיתי למלא את המקום שלך אצל תולי. וניסיתי...

"רק לא ניסיתי לדבר איתך שוב ושוב. וחבל. הדלת הזו הייתה יכולה להיפתח.

"אז אני כאן עכשיו, וחושב ש..." המילים שלו קולחות. כאילו הוא לא מדבר על הדמות האטומה ששוכבת מולו, עיניה עצומות והיא קפואה, על סף מוות. הרופאים מציצים מדי פעם, רואים אותו מדבר אליה, אבל לא מתייחסים. בכל מקרה אינם מבינים.

"הייתי מבקש ממך להתחיל חיים חדשים", הוא משנה את הנושא בבת־אחת. "תקשיבי, עכשיו אנחנו כאן, משגיחים עלייך. ברוך ד', מצאנו אותך בדרך הניסית ביותר שיכולה להיות.

"מהנס הזה רק דברים טובים צריכים לקרות. כשתקומי, נתחיל בחיים חדשים. אני מבטיח, בעזרת ד'.

"אמשיך להיות סבלן, אבל גם אדפוק על דלת התקשורת בינינו. כל הזמן אדפוק, עד שתפתחי אותה.

"ויהיו לי גם החלטות, ואני לא אהסס להסביר אותן.

"אני לא רוצה להגיע שוב למצב שבו לא אדע איך את באמת אמורה להגיב. אני מתבייש בכך.

"ואני מחפש בית. את תצטרכי לפתוח לי את דלת הבית שלנו מחדש. בבקשה ממך..."

הוא הפסיק לדבר.

זלגו הדמעות מעצמן. כמה זמן לא בכה? אפילו כאשר היה חתן, הדמעות כמעט שלא הגיעו, ורק התפילה הייתה חזקה ועוצמתית. עכשיו הוא כאן, כמו ילד. מרכין את הראש ובוכה.

הוא התרומם. ראשו היה מושפל עדיין. לרגע הרים אותו כדי להביט שוב באיילה, רגע שלפני שיצא.

הוא החל לפסוע החוצה והסתובב לרגע.

וקפא.

עיניה של איילה היו עצומות, אבל על פניה זרמו דמעות. דמעות!

אפשר כבר לסלוח

סיפור בהמשכים • מאת שרה שוורצמן

תקציר הפרקים הקודמים:
אליהו מנסה ליצור קשר עם יוסף מארץ־ישראל ונענה בקצרה. בארץ, יוסף עובד כמתווך־דירות ומגיע לדירה שמציפה אותו בזיכרונות.

חמישים שנה מוקדם יותר: יוסף ואליהו גדלים כאחים, בדירה ברחוב יואל בירושלים. למעשה, אליהו הינו בן מאומץ ושונה מיתר ילדי המשפחה, העדינים והמחונכים. בשלב מסוים מתעוררת קנאתו העזה ביוסף, 'הילד הטוב' של משפחתו.

פרק י"ג:
לבד עם הכאב

השעה הייתה תשע בלילה. הילדים ישנו בשלווה במיטותיהם, וקול נשימות קצובות עלה וירד. יהודית הביטה סביבה. היא הייתה במלוא כוחה וחשבה שתספיק לעשות דברים רבים אחרי שהילדים יירדמו. "אתחיל עם הניקיון ואעבור לתפירה", תכננה בקול את סדר הלילה שמצפה לה. כבר מזמן הבטיחה לרבקה שמלה חדשה לפסח. אתמול קנתה בד, ואם היא רוצה שהשמלה תהיה מוכנה בזמן, עליה להזדרז ולהתחיל כבר עכשיו לתפור אותה.

חצי שעת חסד אחת בלבד הוענק ליהודית. לאחריו התעורר התינוק והחל לבכות. יהודית הניחה את הבד, שכבר היה בידה, ובאנחה ניגשה אליו. היא חשבה שבקבוק דייסה ירגיע אותו, והפעוט ימשיך במנוחת הלילה. התינוק לגם את תכולת הבקבוק עד תומה, אבל לא נרגע. הוא המשיך לבכות. יהודית המתינה עוד קצת. התינוק נרדם לרבע שעה והתעורר שוב, כדי להמשיך לבכות.

יהודית הסתכלה בו. נראה היה לה שהוא סובל.

היא הרימה אותו בידיה. "מה כואב לך, שלמה?" שאלה. בתשובה בכה תינוקה בקול עייף ומעורר־רחמים, ויהודית ישבה אתו על ידיה, מנסה לנדנד, לשיר, להרגיע ולהסיח את דעתו. אבל התינוק היה עקשן ושמר על זכות הבכי.

בשעת לילה מאוחרת שב יצחק ומצא אישה עייפה מאוד ותינוק שממשיך לבכות, למרות העייפות. "מה קרה לו?" שאל יצחק.

"הלוואי שהייתי יודעת", השיבה יהודית. היא הייתה עייפה, ועיניה צרבו. זרועותיה כאבו כבר מהאחיזה הממושכת בתינוק, ומצב־רוחה היה בשפל בגלל התוכניות, שירדו כולן לטמיון. "ניסיתי לתת לו חלב ושתייה, ניסיתי להרדים אותו, שום דבר לא עוזר".

"אולי בוקעות לו שיניים?" הציע יצחק.

"אולי", הסכימה יהודית.

"הוא נראה עייף, בוודאי עוד מעט יירדם", סבר אביו, וכאילו הבין שלמה את הדברים, הוא הניח את ראשו על כתפיה של אמא ועצם את עיניו.

"הנה, נראה שנרדם", אמר יצחק בתקווה, אבל יהודית לא תלתה תקוות רבות בנמנום הקצר. "כשאניח אותו במיטה, הוא יתעורר", אמרה בנימה של בעלת ניסיון. "ככה זה מתשע וחצי בערב". דמעות כמעט נצצו בעיניה. היא הרגישה שאין לה כבר כוח לשמוע אותו בוכה ולנסות להרגיעו. אולי באמת סופסוף נרגע פעוטה ונרדם לשנת לילה ערבה?

לא, הפעוט עדיין לא סיים לבכות, וממש כמו שאמרה אמו, כשרק הרגיש את מגע המזרן, התעורר שוב. "מסכן, הוא בוודאי סובל ממשהו", אמרה יהודית, מערסלת אותו בידיה ומנדנדת אותו לאיטה. היא קיוותה שהסיוט הזה יסתיים כבר. מזמן שכחה את התוכניות שתכננה להערב; כל רצונה הסתכם עכשיו בלהניח את ראשה על הכרית ולישון את שנת הלילה, שכבר קוצצה.

בשעה שתיים עצם התינוק המתוק את עיניו. הבכי הארוך התיש אותו, והוא נרדם. יהודית ישבה לידו עוד דקות ארוכות. "הוא נראה רגוע", אמרה, מרשה לעצמה לשחרר נשימת הקלה, והחליטה שחבל על הזמן המתבזבז. היא חששה ששנתה לא תהיה ארוכה, שעוד מעט 'יתאושש' התינוק ויחזור להיות ערני וצרחן. "אני חייבת לנצל את הזמן שהוא ישן", אמרה לעצמה ובעיניים עצומות כמעט גיששה את הדרך למיטה.

נראה שברגע שבו הניחה את ראשה על הכרית – נרדמה, שכן לפתע שמעה קול עמום לידה. היא ביקשה לזנק מהמיטה, בטוחה ששוב בוכה תינוקה הקטן, אבל בעוד עיניה עצומות, היא שמעה פתאום את קולו של אחד הילדים הגדולים יותר.

"אמא", אמר הקול בלחישה. "אמא־־־"

"מי זה?" שפתיה של יהודית היו כבדות כעופרת, והיא הצליחה להניע אותן אך בקושי. היא ניסתה לפקוח את עיניה, אבל לא הצליחה לעשות זאת. קול בכי חלוש נשמע לידה. "מי בוכה?" היא שאלה מתוך שינה.

"אמא", זה היה קולו של אליהו. "כואבת לי השן. מאוד כואבת לי".

"השן?" יהודית חזרה על המילה באיטיות, בעצמה אינה יודעת אם אליהו באמת מתלונן על כאב שיניים או שהיא חולמת, "מסכן..." שיניים כואבות זה סיפור לא נעים. יהודית רצתה לפקוח את העיניים, אבל לא הצליחה. היא הרגישה כאילו קילוגרמים אחדים של בטון יושבים על עפעפיה ולא מאפשרים לה לפקחם.

"אליהו?" היא שאלה, רוצה לדעת אם הוא עדיין לידה.

"כן, אמא".

"תנסה להתגבר ולהירדם, בסדר? בבוקר כבר נראה מה לעשות".

אליהו לא ענה. הוא נשאר לעמוד לידה, משפשף את הלחי שליד השן הכואבת ובוכה בשקט. עיניו היו נעוצות בעיניה העצומות של אמו.

'אמא, תקומי', הוא ביקש בלבו, 'תתעוררי כבר. כואב לי מאוד, ואני זקוק לעזרתך'. בדרך כלל הייתה יהודית מתעוררת ממבט כאוב שכזה, אבל עכשיו הייתה עייפה כל־כך עד שלא הבחינה בכלום. אליהו נשך את שפתו ושפשף את לחיו בניסיון נואש להתגבר על הכאב. הוא שלח מבט אחרון לעברה של אמא ובצעד כושל הלך לעבר מיטתו.

אליהו התיישב בשקט על המיטה. לצדו ישן יוסף שנת ישרים. אליהו הביט בו בקנאה. שלווה הייתה על פניו של יוסף, ונשימותיו היו שקטות ורגועות.

אליהו היה עייף, וראשו כאב עליו. מצד אחד הוא הרגיש רצון עז לשכב במיטה ולהירדם, אבל מצד שני ידע שהשן הקודחת והמכאיבה לא תניח לו לעצום את עיניו, ובוודאי לא לישון. "אמא", הוא בכה בלבו, "אמא, קומי, תעזרי לי, השן כואבת לי כל־כך".

בהמשך חלף כאב הראש העמום. רק השן שלחה קרניים כואבות לכל הגוף. "אייי..." הוא התפתל על מיטתו, "אייי"...

הוא רצה שאמא תקום, שיוסף יתעורר, שמישהו יֵדע שהשן כואבת לו, שקשה לו ושאינו מרגיש טוב. אבל הבית היה שקוע בשנת ישרים מבורכת. כולם ישנו: אבא ואמא, יוסף וכל שאר האחים הקטנים. רק הוא התפתל בייסורים ובכאבים.

לאט־לאט זרחה השמש. הלילה האפל פינה את מקומו לבוקר חדש. בוקר חדש מסמל בדרך כלל אור וטוהר, זריחה והתחדשות; עבור אליהו הוא לא סימל לא אור ולא טוהר – הוא סימל רק גוש גדול אחד של כאב.

שיניו כאבו בלילה, והוא היה לבד. איש לא היה אתו כדי לטבול פיסת צמר־גפן באלכוהול ולהניח על השן הבוערת, כדי ללחוש על אוזנו שהכאב יעבור ובבוקר ייקחו אותו לרופא השיניים. איש לא היה לידו כדי לשבת סתם כך ולהרגיש יחד עמו את הכאב. אף לא אחד.

יוסף פקח עין אחת מנומנמת, ועוד עין, ואז פער בבת־אחת זוג עיניים משתאות וסקר את אליהו בפליאה. "למה אתה יושב, אליהו?"

"מה רצית שאעשה?" אליהו השיב לו בקוצר־רוח ולא הפנה לעברו את עיניו.

יוסף התיישב במיטה, סוקר את אחיו בעיון. "אתה מרגיש טוב, אליהו?"

"לא. כואבת לי השן".

יוסף נטל את ידיו, ניגב אותן ונפנה שוב לאליהו. "איפה?" הוא שאל, "תראה לי איפה כואבת לך השן".

"למה אתה צריך לדעת?" דיבורו של אליהו היה מרוסק. הוא הרגיש שהוא מתקרב לשפת התהום. עוד רגע יאבד לגמרי את כל הבלמים.

"סתם, כי אכפת לי ממך", השיב יוסף, נבוך משהו.

"אכפת לך ממני?" בפעם הראשונה גילה אליהו שכעס יכול לפעמים להיות כואב יותר מכאב שיניים. הוא הסיר את ידו מהלחי הימנית וצרח במלוא גרונו: "זה לא נכון מה שאתה אומר. לא אכפת לך ממני, לאף אחד כאן לא אכפת. אם היה אכפת לך, היית קם באמצע הלילה ועוזר לי, אמא הייתה קמה באמצע הלילה. אבל אף אחד לא התעורר, רק אני הייתי צריך להיות ער, לבד עם כאב השיניים!!!"

יהודית קמה נינוחה ורגועה יותר, לפני דקות אחדות. שנת הלילה היטיבה עימה. היא קיוותה שהתינוק, שלא התעורר שוב במשך השעות האחרונות, נרגע סוף־סוף. כעת, למשמע הצעקות, היא הופיעה בפתח החדר, מבוהלת משהו. "על מה הצעקות כאן?" פנתה לשני הילדים, על־אף שלכל הנוכחים בחדר היה ברור שאליהו הוא זה שצעק. עכשיו הבחינה יהודית בפניו המעוותות של אליהו וביד שהונחה שוב על הלחי.

"מה קורה, אליהו?" היא שאלה אותו בדאגה. "אתה לא מרגיש טוב?"

"לא, הוא לא מרגיש טוב, כואבת לו השן והוא היה ער כל הלילה", דיווח יוסף במקומו.

אליהו שתק. בעיניו נקוו דמעות, אבל הוא עשה הכול כדי שאיש לא ירגיש בהן. הדבר האחרון שרצה היה להתחיל לבכות כאן, בחדר הזה.

"כאבה לך השן?" יהודית הביטה באליהו במבט מלא חמלה ורחמים, "אוי ואבוי, למה התייסרת כל הלילה לבד? למה לא הערת אותי, אליהו? היית צריך לבוא אליי ולומר לי שהשן כואבת לך. הייתי נותנת לך משהו להרגעה. חבל שהתענית לשווא".

"דווקא ניסיתי", קולו של אליהו נשנק, והוא נעצר. יהודית, בעינה החדה, הבחינה בקושי שלו לדבר. "בסדר", היא אמרה בקלילות. "לא משנה עכשיו. יוסף, תסדר אתה את המיטות של שניכם. אליהו, בוא אתן לך משהו כדי לשכך את הכאבים. אחר כך נלך לרופא השיניים".

אליהו ידע שביקור אצל רופא־שיניים אינו תענוג גדול, ובכל זאת העדיף אותו על פני ההתייסרות הממושכת.

יהודית נתנה לאליהו כדור להרגעת הכאבים ופנתה לטפל בשאר הילדים. לאט־לאט התרוקן הבית, ואליהו, בלי לשים לב, שקע בשינה עמוקה. רק כעבור שלוש שעות, בשעה אחת־עשרה, מצא אליהו את עצמו מתעורר. "עוד פעם כואבת לי השן", אמר.

"עכשיו לא ניתן לה להמשיך להציק לך", הצהירה יהודית בדאגה אמיתית. "בוא נלך לרופא השיניים".

התינוק, שהתעורר בבוקר חייכן ומאושר, התנהג כרגיל, ויהודית קיוותה שליל אמש היה אפיזודה חד־פעמית. הוא שמח לצאת לטיול הלא־צפוי ולסקור את הנוף האנושי החולף לידם. שלושתם הגיעו לרופא השיניים. הרופא אמר שהשן רקובה, ויש צורך לעקור אותה.

הטיפול הסתיים במהירות, ובדרך חזור קנתה יהודית לאליהו כוס גזוז. "שיקרר לך את מקום העקירה", אמרה בדאגה, ליבה נכמר על אליהו הקטן, שסבל כל־כך במשך הלילה.

"למה לא הערת אותי?" היא שאלה אותו עכשיו שוב בקול רך ומלבב.

"הערתי", אמר אליהו, "אמרתי לך שכואבת לי השן, אבל את ביקשת ממני שאנסה להתגבר, שאנסה להסתדר לבד". לא היה בקולו צליל של האשמה, אבל יהודית הבחינה בנימה של עלבון שהשתרבבה לתוך המילים, כאילו אמר לה אליהו: "אני כאבתי והתייסרתי, הצטערתי ובכיתי, ואת לא היית אתי כדי להרגיע, כדי לשים יד על הכתף ולנחם"...

היא נשמה נשימה עמוקה, הביטה בציפור עליזה שניתרה מעל הענף ואמרה: "העיקר, אליהו, שעכשיו אתה מרגיש טוב. העיקר שהשן טופלה והכול עבר, נכון?"

אליהו שתק. הוא המשיך לצעוד כשמבטו מושפל, אולי לכן לא ראה את הציפור המנתרת מענף לענף. עיניו נתקעו בעלה שלכת בודד אחד שנפל על האדמה.

אמא אמרה שעכשיו "הכול עבר"; אפילו אליהו לא ידע שהדברים של אמא אינם נכונים. לא הכול עבר. שום דבר לא עבר.

לתוך תיק שחור ואפלולי שנמצא בתוך לבו הצטרף בכאב ובעוגמה גם סיפור הלילה העצוב הזה, הלילה שבו כאבו לו השיניים.

והוא היה לבד עם הכאב.

שעה טובה במטבחי

שפרה אבלקוש

הכלים באדיבות 'ששת'

צילום: א' שפר

לורבי פסחים

אלו הם מן המתכונים השמורים ב'מחלקת הארוחות המהירות': הכול בצ'יק-צ'אק, ארוחה שלמה בסיר אחד, ובכל זאת התוצאה היא ארוחה חמה ומשביעה, הדרושה כל-כך בימים אלה.

אצבעות חזה־עוף ב'כל טוב'

את הירקות הוסיפי או גווני לפי טעמם של בני הבית.

החומרים:

1 בצל גדול

2־3 כפות שמן

1 קופסת שימורי פטריות

1 קופסת שימורי אפונה וגזר

1 קופסת שימורי תירס

1 חזה־עוף

1 כוס אורז

2¼ כוסות מים

אופן ההכנה:

- קצצי את הבצל ואדי אותו בשמן כ־20 דקות עד להזהבה נאה.
- חתכי את העוף לרצועות והוסיפי אותן לבצל. ערבבי היטב כ־5 דקות על להבה בינונית־נמוכה.
- הוסיפי את השימורים וערבבי. הוסיפי גם את האורז ואת המים והביאי לרתיחה. בשלי כ־20 דקות על להבה נמוכה.

־ ניתן לגוון ולהחליף את הירקות ואת האורז בקוביות תפודים.

נסיכת הנילוס בתפודים

החומרים:

1 דג נסיכת הנילוס

2 כפות קטשופ

4 כפות מיונז

חופן פטרוזיליה קצוצה – לבחירה

2 כפות חרדל

3 תפודים בינוניים

אופן ההכנה:

- השהי את הדג במיץ לימון ובמלח לכחצי שעה.
- ערבבי את מרכיבי התיבול, טעמי ותקני.
- שטפי היטב את הדג, טבלי בתערובת התיבול והניחי בתבנית.
- פרסי את התפודים לפרוסות והניחי בתבנית בין פרוסות הדג. את שארית תערובת התיבול דללי במעט מים וצקי על תוכן התבנית.
- אפי בחום בינוני, כ־180 מעלות, במשך כשעה.

סטייק עוף ברוטב סצואן

החומרים:

2 בצלים

2 פלפלים משני צבעים שונים

½ קופסת שימורי פטריות – לבחירה

3־4 פרוסות חזה־עוף

רוטב סצואן (של 'אסם')

אופן ההכנה:

- פרסי את הירקות והניחי בתבנית בינונית, בגודל של כ־20x30 ס"מ.
- ערבבי את הירקות שבתבנית עם השמן.
- שטחי מעט את פרוסות חזה העוף. מרחי היטב כל פרוסה ברוטב הסצואן.
- הניחי את הפרוסות על מצע הירקות ואפי כחצי שעה בחום בינוני־גבוה – 180־200 מעלות.

־ טעים בתוך פיתה בליווי טחינה, ירקות וכדומה.

מלאווח במלית בשר

הנוחות בשימוש במלאווח היא הפשרתו המהירה והאפשרות להשתמש בקלות בכמות הנצרכת.

ניתן להקפיא מוכן לאפייה ולשלוף מנות לפי הצורך.

החומרים:

1 חבילת מלאווח

למלית:

1 בצל גדול

3־4 כפות שמן

500 גרם עוף טחון

2 ביצים

4 כפות פירורי לחם

2 שיני שום

מלח

פלפל שחור

פטרוזיליה קצוצה – לבחירה

אופן ההכנה:

- קצצי את הבצל וטגני אותו בשמן עד להזהבה נאה.
- כבי את האש. הוסיפי את כל החומרים וערבבי היטב.
- חממי את התנור לחום בינוני.
- חלקי כל עלה מלאווח לשניים. הניחי על כל חלק כף מהמילוי וסגרי למשולש.
- משחי כל משולש מלאווח בביצה טרופה ואפי כ־30 דקות עד להזהבה נאה.

־ באותו אופן ניתן למלא את המלאווח בירקות, במחית תפודים (פירה) וכדומה.

מבצעים גדולים למוצרים גדולים

מבצעים מיוחדים למוצרי פרסיל ברשת "יש":

לקראת פסח הקרב, מציעים לכם ברשת יש, הרשת הזולה למשפחה מבצעים מיוחדים על מוצרי פרסיל

:אבקת פרסיל 6 ק"ג רק ב – 49.99 ש"ח ₪

פרסיל ג'ל 5 XXL ליטר במחיר הכרות מיוחד של – 50 ₪

אתם מוזמנים להיכנס לאחת מסניפי רשת יש וליהנות ממוצרי פרסיל במחירים מיוחדים שיריחו טוב..המבצע מתקיים בכל סניפי רשת יש ברחבי הארץ עד לתאריך ט'ז בניסן תש"ע

באביב תתחדשי עם מקצוע שמתאים לך יופי

בגלית איטליה פותחים את עונת האביב עם מבצעים מיוחדים על מגוון קורסי היופי והטיפוח.

אביב הגיע, וזה הזמן למהר ולהירשם ללימודי מקצועות רעננים, מבוקשים ומעניינים. עכשיו יותר מתמיד, בבתי הספר למקצועות השיער והיופי של גלית איטליה, מבתי הספר מהמובילים במגזר החרדי יוצאים במבצעים מיוחדים על מגוון קורסי היופי ואומנות השיער :

הירשמי לקורס איפור מקצועי- ותקבלי קורס עיצוב גבות ושעווה, כך תוכלי להציע ללקוחותייך טיפול יופי מושלם. קורס האיפור כולל ערכת איפור גדולה ומפוארת.

הירשמי לקורס ספרות – פן ותסרוקות ארוך וקבלי קורס כימיה בחצי מחיר-מתנה מקצועית במיוחד. בגלית איטליה תוכלי להתמקצע וללמוד את שיטות הצבע השונות, פרמננט, החלקה ועוד. הירשמי לקורס ספרות פאנות ארוך וקבלי גם מערכת עבודה מלאה וגם זיכוי של 400 ₪ לרכישת מוצרים מקצועיים לתסרוקות כמו: ג'ל מחליק שיער, טיפול דו שלבי, סיכות, ספריי חזק ועוד, אשר ישמשו אותך לעבודתך לקהל לקוחותיך.

לנרשמות לקורס תסרוקות יסודי ארוך יינתן ספר הדרכה מקצועי לתסרוקות בשווי 500 ₪ מתנה. קורס זה ייתן לך את כל הכלים להכנת תסרוקות שונות: כלות, מלוות, מבוגרות, שושבינות ולשמחות שונות. ההטבות הן עד לתאריך י"ד בניסן תש"ע (29.3.2010).

מבצע אביבי ברשת אלוני:1+1

אביב הגיע ובתשלובת אלוני מזמינים אתכם להתחדש עם מבצע ענק ובלעדי:

1+1 על כל מגוון הקרמיקות, הברזים, האסלות וארונות האמבטיה.

תשלובת "אלוני" הנה החברה הוותיקה והמובילה בישראל בתחום מוצרי הגמר בניה ועיצוב הבית.אתם מוזמנים להיכנס לאחת מחנויות רשת אלוני וליהנות ממבחר עשיר של מוצרי איכות לבית ועכשיו במבצעים מיוחדים!מבצע 1+1 על הפריט הזול מביניהם

תוקף המבצע עד לתאריך ט"ז בניסן תש"ע (31.3.2010)

"מולינקס" במבצע:

לקראת פסח, מכריזה חברת ניופאן, המשווקת את מוצרי "מולינקס" על מבצע חגיגי במיוחד.

במסגרתו, קונים את אחד ממוצרי עיבוד המזון המשתתפים במבצע ומקבלים במתנה מגהץ אדים מולינקס 1600 ואט בשווי 199 ₪.מוצרי "מולינקס" מבטיחים חיים קלים במטבח ומציעים מבחר פתרונות למטבח, המצטיינים בנוחות וידידותיות הפעלה.

בין המוצרים ניתן למצוא מעבדי מזון, מטחנות בשר, אופה לחם ומסחטת פירות

משפחת מוצרי "מולינקס" מציעה מגוון מכשירים לכל פעולה: מטחנת בשר המאפשרת טחינת מגוון בשרים ודגים, מעבד מזון לשישה, הקצפה, גירור, פריסה וקיצוץ, מסחטת מיץ

לפירות וירקות שלמים, אופה לחם ועוד.

המבצע יתקיים בחנויות המובחרות בלבד. לפרטים נוספים -700-700-1 272

כמו כן, ניתנים 3 שנות אחריות מבית ניופאן על המנוע.

תמי בר פרימו בשלל צבעים מרהיבים

תמי 4 מקבוצת שטראוס, ממשיכה לחדש ולהפתיע ומציעה בימים אלו- את מכשיר התמי בר פרימו בשלל צבעים מרהיבים.

מהיום, ניתן להשיג את מכשיר הפרימו בצבעים: ירוק, אדום, אפור, טורקיז וכדומה.

תמי בר פרמיום, הינו הדגם היוקרתי במשפחת הברים של תמי 4,

ומהווה פריצת דרך עיצובית וטכנולוגית עולמית בתחום שתיית המים בבית.

תמי בר פרימיום הינו בר מים חמים וקרים בו פותחו ושופרו אלמנטים בחוויית המשתמש, בנוחות ההפעלה ובעיצוב פורץ דרך. ייחודיותו של תמי בר פרמיום בממשק משתמש נוח וברור לכלל המשפחה מילדים עד מבוגרים, יכולת מושלמת למילוי בקבוקים וקנקנים בגדלים שונים, הספק מים גבוה מאוד והכפלת מהירות הזרימה, אפשרות להגדרת טמפרטורות וכמויות מים עפ"י התאמה אישית.

לפרטים נוספים ולרכישת מכשיר- ניתן לפנות למוקד השירות של "תמי 4"- 6944 *

ספרייט משיק נראות חדשה

המותג ספרייט מעדכן את הלוגו והנראות שלו בהתאם לשפת המותג הבינלאומית החדשה. המהלך הינו כולל והלוגו החדש יתנוסס על כל האריזות והמארזים של המותג.

רן לי- אור מנהל מותג ספרייט :" אנו שמחים להשיק את הלוגו החדש של ספרייט המדגיש את תחושת הרעננות העוצמתית המאפיינת את המשקה. הטעם האהוב המלווה את צרכני ספרייט בישראל מאז 1981 מעתה במראה סנסורי עדכני היוצר נקודת מפגש מרגשת בין המותג לחווית השתיה".

מהפכה בעולם הסרת הכתמים

וניש קליה ממשיכה לחדש בפתרונות להסרת כתמים ומשיקה ג'ל חדש עם ריכוז כפול של חומר פעיל למקסימום עוצמה בהסרת כתמים

וניש קליה, מסיר הכתמים המוביל והנמכר ביותר בישראל ובעולם משיק את 'וניש קליה אוקסי ג'ל', מסיר

כתמים במרקם ג'ל, פרי פיתוח של צוות המחקר של רקיט בנקיזר, עם נוסחה חדשה ומחוזקת המכילה ריכוז כפול של חומר פעיל המשפר משמעותית את יכולת הסרת הכתמים, ומעניק פתרון יעיל ונוח לטיפול בכתמים.

וניש קליה ג'ל, מתאפיין ביכולת הסרת כתמים משופרת וחזק במיוחד בהסרת כתמים עקשניים וקשים להסרה, ביניהם גם כתמים שומניים. ליכולת הסרת כתמים קשים, חשיבות רבה בייחוד כשמדובר בבגדי ילדים. וניש קליה אוקסי ג'ל מתאים לשימוש בכביסה צבעונית ולבנה.

פסח תש"ע: לא יוצאים לפני שבודקים בדקה ה-90 נופש כשר!

ה-'דקה ה-90 נופש כשר' מציגה: פסח בחו"ל, גם בהרכב משפחתי מלא במחירי טרום עונה בל-ע-די-ים. לקראת חג הפסח תש"ע, מכריזה 'הדקה ה-90 נופש כשר' על מהפך מחירות עם מגוון יעדי טיסות לחו"ל במחירים חסרי תקדים. לדוגמא: טיסות ישירות לחודשיים הקרובים לעשרות יעדים באירופה כמו- ברלין, מוסקבה ועוד

daka 90 הדקה ה-90 נופש כשר

במחיר בלעדי של-288$ בלבד!

כמו כן, מבצע אטרקטיבי במיוחד לחודש זה- טיסות אל על ללונדון במהלך החודש הקרוב ב-439$ בלבד, ועוד מגוון גדול של יעדים במבצע לחודש אפריל.

'לנדאו מחשבים' במבצע מהפכני לרגל השקת ה 'פקארד דל':

'קניות לפסח על חשבון הבית'!

בשורה משמחת מ 'לנדאו מחשבים'- 'PACKARD BELL', (פקארד בל) מותג המחשוב שכבש את אירופה חוזר ארצה ובגדול הישר לסניפי הרשת, עם מבצע בלעדי מיוחד לרוכשים! 'PACKARD BELL' (פקארד בל)- מותג המחשבים הוותיק והידוע, ששווק בארץ במשך מספר

לנדאו מחשבים וציוד הקפי מבית טוב

שנים והפסיק את מערך השיווק שלו בשנים האחרונות, חוזר כעת ארצה בסערה עם מבחר רחב של דגמי מחשב איכותיים ניידים ונייחים, הניתנים להשגה בלעדית בחנויות רשת 'לנדאו מחשבים'.המבצעים הבלעדיים תקפים עד יום ה' ה- (27.03.10) בלבד או עד גמר המלאי.'לנדאו מחשבים' - סניף בני ברק רח' הרב שך 4, סניף ירושלים 'כיכר השבת' רחוב ישעיהו 21.

כוס האימון החדשה מבית טוליפס

הכוס החדשה נמכרת במחיר אטרקטיבי של 16.90 ש"ח בלבד!

מותג מוצרי התינוקות "טוליפס פרמיום" משיק בישראל כוס אימון מיוחדת בעיצוב יפייפה לתינוקות עם פיית סיליקון רכה וללא ביספאנול A מסדרת טוליפס פרמיום.

כוס האימון החדשה מבית טוליפס פרמיום מותאמת לפעוטות בעיקר בשל העובדה שאינה מטפטפת כלל !פייתה - פיית סיליקון רכה המותאמת לחניכיים הרגישים של התינוק ולשיניו הבוקעות לראשונה ומסייעת במעבר

מפיית בקבוק לכוס. כוס האימון מתוכננת ומעוצבת באופן נוח ויפייפה המאפשר לנוזל לזרום מהפיה כלפי חוץ באמצעות היניקה העדינה של הפעוט. עם הפסקת פעולת המציצה נאטמת פיית הסיליקון מאליה באופן מיידי, דבר השומר על נקיון התינוק מפני נוזלים.המותג "טוליפס פרמיום" מיובא בבלעדיות לישראל על ידי חברת אינטרסן בע"מ. ניתן להשיג בחנויות מובחרות

ארוחה לשניים במחיר מיוחד

אין כמו ארוחה טובה כדי להתפנק. בקפה קורוס שמחים להזמין אתכם ליהנות מארוחה לשניים במחיר מבצע מיוחד של 99 ₪ .

בקפה קורוס תוכלו ליהנות מ: מנה ראשונה / מרק לכל סועד + לחם הבית בליווי חמאה ורטבים + מנה עיקרית לכל סועד ממנות התפריט + קינוח חגיגי של גלידה וקצפת במחיר מיוחד של 99 ₪ !! אתם מוזמנים להיכנס לקפה קורוס ולהתפנק במחיר מבצע מפנק וטעים במיוחד.המבצע תקף

עד ח' בניסן תש"ע 23.03.10 ההטבה למביא ידיעה זו ועד ל-6 סועדים.

"והבאתי" - ארבע כוסות של שמחה..

לקראת חג הפסח מיץ ענבים 'טללים' ישווק במארז של 6 בקבוקים במחיר אטרקטיבי במיוחדלקראת חג הפסח מחדשת יקבי ארזה את קטגוריית המיץ ענבים ותשווק מארז מיוחד של "מיץ ענבים טללים" - תירוש ענבים טבעי. על האריזה מופיעה תמונתו של הנכד, דניאל שור, דור תשיעי למייסדים. המארז אטרקטיבי ונוח לנשיאה ותואם את העיצוב החדשני

של 'טללים', סמלי היקב וייעודו של היין. לקראת חג הפסח מיץ ענבים 'טללים' ישווק במארז של 6 בקבוקים במחיר אטרקטיבי 5+1 חינם.

.מיץ ענבים 'טללים' ומיץ ענבים ארזה, כשרים למהדרין וברכתם "בורא פרי הגפן" גם לדעת מרן ה"בית יוסף". ניתן להשיג ברשתות השיווק.

'טעמן' מאיטליה: מיץ לימון טבעי 100% סחוט!

חברת 'טעמן', יבואנית המזון החרדית הגדולה, מציגה מוצר איכותי נוסף: מיץ לימון סחוט, 100% טבעי, מתוצרת איטליה.

מיץ הלימון משמש את כולנו לבישול, לתיבול מאכלים ועוגות, לתמצית תה, ואפילו לחיטוי וטיפול בפצעים, ברוב המטבחים בעולם משמש מיץ הלימון

כמרכיב תזונה חשוב והכרחי.

מיץ הלימון של 'טעמן' מיוצר במפעל 'יורופוד' - היצרן הגדול בסיציליה שבאיטליה, ועשוי מ- 100% לימונים טריים מובחרים, מה שמאפשר הנאה מסגולותיו המיוחדות של הפרי. לקבלת מושג על אחוזי הפרי שבמיץ. מיץ הלימון 100% של 'טעמן' כשר לפסח בכשרות המהודרת של בד"ץ העדה החרדית. המיץ הנו יבול חו"ל וללא חשש שביעית ושמיטה. להשיג בחנויות וברשתות השיווק המובילות.

שמן אגוזים, מאגוזי מקדמיה מבית "מיה"

חברת "מיה", משווקת בימים אלה, מוצר ייחודי לפסח - שמן אגוזים, המופק מאגוזי מקדמיה, שמקורם בדרום אפריקה.

שמן אגוזי מקדמיה עשיר בחומצות שומן חיוניות כגון אומגה 3 ואומגה 6 המגיעים ממקור צמחי (להבדיל מאומגה 3 המופק מדגים), אשר מוכח מחקרית כמשפר את תפקוד מערכת כלי הדם ומסייע בהורדת כולסטרול. השמן עמיד בפני חמצון, ומחזיק מעמד לאורך זמן.

ייחודו של שמן אגוזי מקדמיה נמצא בטעמו השונה והעדין ומתאים

לאפייה, לטיגון ולתיבול סלטים.מבחר השמנים ללא חשש קטניות בפסח הוא מועט ובזאת יתרונו של שמן אגוזי מקדמיה שהינו שמן ללא חשש קטניות, ונמצא תחת הכשרות בד"ץ העדה החרדית.

מחיר מומלץ לצרכן לבקבוק של 1 ליטר:_29.90_ש"ח.

כשרות בד"צ של העדה החרדית.