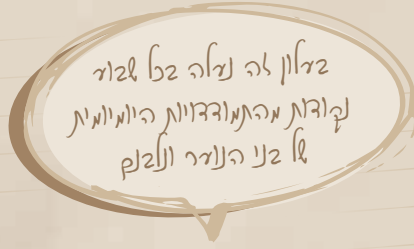




בנועם החינוך והתורה
י"ל ע"י המרכז לנוער חרדי רבא 2 אשדוד



שאל בני

זמנה אנוער

לקח טוב

לא תישאר ותדביק את העין השנייה, האברך חשב שהוא מתמוטט, והוא ביקש מהרופא פסק זמן על מנת לחשוב ולהתבונן בדברים, משיצא מחדר הרופא הוא נכנס לבית הכנסת הקרוב ושם הוא פרץ בבכי לפני הקב"ה ואמר לו ריבוני תן לי עוד הזדמנות על מנת להודות לך על כל הניסים שהינך עושה עימי ועם אברי בכל יום ולכן אבקשך תרפא את עיני לאחר התפילה החמה יצא האברך כשעיניו מנופחות מבכי, לעבר המרפאה של הרופא בשנית על אף שהוא לא ידע אפילו למה הוא צועד לכיוון שם, משהגיע שוב למרפאת הרופא כבר היה אחרי קבלת הקהל, אבל הוא התחנן לרופא שירחם עליו ויבדוק אותו שוב, בתחילה חשב הרופא הבכיר לסרב אבל משראה את עיניו המנופחות מבכי החליט לקבלו, הכניסו שוב למעבדה ולאחר שהסתכל שוב במכשירים הוא הרים צעקה - **איטס-וונדרפול, איי דונט בליוו אייט!!!!** מאי שם הופיעו ובאו רופאים בחלוקי לבן וכולם ששמעו על המקרה הופתעו לגלות שהעין שוב החלה להראות סימני חיות למחרת כבר נערך הניתוח שהציל לו את ראייתו וכמה ימים לאחר מכן כבר שב האברך לארץ כשהוא בריא לחלוטין והרופא מכריז עליו שהוא נס מהלך בסעודת ההודיה שערך האברך הוא עמד וסיפר את סיפורו בהתרגשות לכל הקהל שהשתתף, בתוך הקהל ישב יהודי ששמע את המעשה והחליט לאמץ אותו לליבו- ובביתו היו- שני בנות בוגרות שלא הלך איתם בשידוכים ומשעשה את סגולת ההודיה תוף פרק זמן קצר ביותר נושעו שתי בנותיו.

ומעניין לעניין; בעיר רחובות מתגורר יהודי שקם יום אחד משנתו ושם לב שבעין אחת הוא לא רואה, הוא ניסה לעשות תרגילים לכאן ולשם אבל לצער הרב הוא ראה שמהשו קרה לעין והיא לא רואה, הוא רץ בבהילות לקופת החולים שלו ושם הפנו אותו למומחה לעיניים גדול מאוד, והלה שראה את העין הפחידו מאוד ואמר לו שמבדיקתו עולה שחיידק מזן נדיר מאוד השתלט לו על העין ועדיין לא הצליחו לחקור אחרי הזן הזה מה הוא יכול לחולל ולכן לצער הרב נראה לו שהעין הלכה, הלך לאברך לעוד מומחים וכולם היו תמימי דעים עם חוות דעתו של הרופא הראשון, ומכולם הוא שמע שבארץ אין את הידע להתמודד עם כזו בעיה רצינית, בצר לו הוא פנה ליועצים רפואיים כדי לברר מה ניתן לעשות על מנת להציל את העין, והתברר לו שיש במדינה נידחת רופא שיכול לטפל בכזו בעיה רק שהעלויות של הטיפול אצלו יקרות מאוד, אבל מה לא יעשה אדם כדי לראות בשתי עיניו הוא גייס כספים, הזמין כרטיס טיסה וטס ליעד של הרופא ההוא, הרופא קיבלו לביקור, משכנס האברך לחדרו של הרופא הגדול הוא נבהל כל החדר היה מלא מכשירים שונים מלאים מצלמות והיה נראה לו שזה יותר מעבדה מחדר אצל רופא, לאחר הבדיקות המקיפות, פניו של הרפא הרצינו מאוד, והוא אמר לו שלפי ממצאיו העין הלכה לחלוטין כי החיידק השתלט עליה באופן חזק מאוד, ולא רק זה אלא גם העין השנייה בדרך ללכת כי הוא יעבור אליה בהמשך, ולכן הוא מייצע לו לעקור את העין הראשונה, ולשים במקומה עין תותבת כדי שהיא

ראש כולל מפורסם ותיק בעבודתו, נכנס ובא אל פוסק הדור הגאון רבי שלמה זלמן אויערבך זצ"ל ואמר לו שבהיות ולאחרונה הוא מרגיש לחץ חזק מהעול של ניהול הכולל שבראשותו, לכן הוא פנה לפסיכולוג גדול להתייעץ עימו האם זה בריא שהוא ימשיך עם לחצים אלו, ואותו פסיכולוג ייעץ לו שיחדל ממלאכתו בהיות והוא רואה שאם הוא ימשיך בכך הוא עלול לקרוס נפשית, וכעת הוא בא לשאול האם לשמוע לדעתו ולחדול ממלאכתו או לא? שאלו רבי שלמה זלמן; האם עד היום לא היו לך לחצים? ענה ראש הכולל- בוודאי שהיו. ומה עשית עד היום שאלו רבי שלמה זלמן; ענה ראש הכולל - עד היום בכל חודש היה נס חדש איך הגיעו אלי הכספים לכסות את החודש, אמר לו רבי שלמה זלמן לעניות דעתי אל תסגור את הכולל רק תתחזק בהודאה לקב"ה בכל יום וכדאי שיהיה לזה חפץ ולכן תשתדל לקחת פנקס ולכתוב עליו בכל יום את הניסים הרצופים שיש לך ובכל יום לפני תפילת שמונה עשרה תסתכל בפנקס ותודה לה על כל הטובות שהוא עושה איתך ואני אומר לך שתראה ישועה גדולה, והוסיף רבי שלמה זלמן לומר לו כך; דע! כי בזמן המקדש היה אדם מביא קרבן תודה לבית המקדש שזה הקרבן היחידי שמביאים עימו 40 לחמים וחייבים לאכול בזמן קצר ביותר, כך שבכל קרבן כזה היה על האדם לעשות סעודה למאות אנשים ואז הוא היה דורש בפני כולם על הניסים שהיו לו שבעבורם הוא הביא את הקרבן ואז לכולם היה שיעור באמונה, כהיום שאין את קרבן זה חייבים להתחזק בהודאה.

משולחנו של המחנך הרב ברוך הרשקוביץ שליט"א

במבחן החיים נקודה למחשבה

יש טענה שחוזרת על עצמה באופנים שונים אבל תמיד על אותו בסיס; כל כך חשוך לי! וכל כך לא קל לי! והניסיונות שלי כל כך לא פשוטים - שאני פשוט לא יכול ... ולא שאני לא רוצה... אני רוצה מאוד אבל קשה לי!

והיות וישנם אנשים שנכנסים לתוך זה ומצדיקים את כל הלך חייהם לפי זה, ננסה בס"ד לעשות קצת סדר בנושא ונקווה שהדברים יהיו אכן לתועלת.

אם יתבונן האדם על המבחן כמו שכתבנו לעיל שהמבחן הוא בסך הכל כלי שיכול לתת לאדם את ההסתכלות הנכונה

וגם חלוקת תגמולים שניתנים בדרך כלל אחרי מבחנים חשוב שיוודגש לפני התלמידים שהתגמול הוא על כך שהנבחן המצליח הצליח לסכם את החומר הנלמד בצורה מיטבית ולכן חשוב לבדוק היכן הם נקודות התורפה בסיכום וההגשה של החומר אצל התלמידים, אחרי שהבנו את הבסיס הזה באופן נפלא ניתן להבין גם כלפי ההסתכלות האמיתית על ניסיון, אדם כל חייו לומד ומפנים תובנות שונות בתחומים מגוונים, מגיל הינקות כבר יושב האדם אצל הורים, מלמדים, ומחנכים, ומכניס אל קרבו תובנות הנוגעים ללימוד התורה הקדושה, קיום מצוות, אמונה. מידות טובות וכו' אימתי יודע האדם האם התובנות אכן נקלטו בקרבו הלכה למעשה? התשובה היא: בשעת הניסיון, אז

מחוזק יותר ברור יותר ושמח יותר. כמובן שישנם אנשים שייקחו את המבחן למקום של הישגיות ואז הדבר אינו רצוי. ובכזה מקרה עדיף שבכלל לא ייגשו למבחן! כי אם יהיה לאותם אנשים חוסר הצלחה, במקום לקחת אותה למקום של קידום לעתיד, הם ייקחו אותה למקום של כישלון המוצלחות האישית שלהם, ואז לא הרווחנו כלום, אלא להיפך!! כי "לא החומר הנלמד עמד במבחן אלא האישיות שלהם עמדה במבחן" ולדעתם - היא נכשלה. אם הציון הפעם לא היה משהו... ואותם אנשים בדרך כלל גם ייתקפו לפני כל מבחן במחלת הבחנת הידועה... אבל אם יתבונן האדם על המבחן כמו שכתבנו לעיל שהמבחן הוא בסך הכל כלי שיכול לתת לאדם את ההסתכלות הנכונה היכן הוא אוהז אז הכל ישתנה. וכאן מאוד חשוב שהסמכות העליונה שהיא ההורים או המחנכים יתנו לנער הבנה שהמבחן הוא בסך הכל בדיקה עצמית האם והיכן ישנם נקודות תורפה בחומר הנלמד, ולא מבחן על האישיות, כי אז פספסנו את הכל,

במהות הניסיון

הניסיון הוא מבחן החיים של האדם, מבחן ניתן במקום שהאדם למד חזר ושינן שוב ושוב את החומר הנלמד, ואם הוא יעלה אותו על הכתב יהיה לו הוכחה עד כמה החומר אכן נמצא בידו בצורה ברורה. ולפי אחוזי ההצלחה או לחילופין אחוזי הכישלון, יוכל האדם לבדוק את עצמו היכן עליו לשפר את הסיכום, החזרה, והבהירות. ובפעם הבאה שהוא ייגש למבחן הוא ייצא

ולפי אחוזי ההצלחה או לחילופין אחוזי הכישלון, יוכל האדם לבדוק את עצמו היכן עליו לשפר את הסיכום



זמן המבחן

ואכן לאחר העמידה התמימה בכל הניסיונות הוא זכה מאת הבורא לקבל את התואר הנכסף "אברהם -אוהבי" ומכוחו של אבינו אברהם יכול כל יהודי לזכות בתואר נכסף זה 'אוהב ה'".

וכמובן שעם הניסיון באים גם הכוחות להתמודד עם הניסיון, וכמו האימרה הידועה שנאמרת בכל יום בתפילת השבח של הלולי-ה; כפור -כאפר יפזר- והסבירו צדיקי עולם שכשמשמים נגזר על האדם לקבל מכת כפור מפזרים לו קודם לכן הרבה אפר כדי שיוכל לשרוד עם הקור.

ונסיים עם אמרת ה"שפתי צדיק", בפרשה שלנו בפרק כה פסוק כו' לגבי אדם שיש לו שדה אחוזה, שהתורה כותבת שאיש שלא יהיה לו גואל והשיגה ידו ומצאה כדי גאולתו, ואומר השפתי צדיק שכוונת התורה להורות דרך שאדם שאין לו מי שיסייע בידו- משמים כבר מסייעים בידו, כי אין מעמידים אדם משמים בניסיון אם אין לו אפשרות לעמוד באותו ניסיון, ובהיות ואותו אדם אין לו משלו כרגע וגם אין לו קרובים שיסייעו בידו- אזי כבר משמים מסייעים בידו לעבור את הניסיון בטוב.

כאן יבוא השואל וישאל; למבחן יש זמן מוגדר קבוע מראש על מנת שיוכל האדם להתכונן ואז כמובן התוצאות יכולים להיות בהתאם לכך והוא יכול אכן בהכנה טובה לראות תוצאות טובות. אבל בניסיון מי מודיע לי קודם? ומי ייתן לי את התראה על מנת להגיע לתוצאות טובות? רק שכאן רק הקב"ה יודע אל נכון מתי הוא הזמן הנכון להביא את הניסיון וכמה מיוון צריך להיות לניסיון על מנת שהניסיון יהיה מותאם לאדם והוא יוכל לעמוד בו באופן טוב.

וכמובן שבכל ניסיון הבא על האדם יש זמנים טובים יותר וזמנים טובים פחות במהלך הניסיון אבל כל משוכה שאדם צולח היא ההצלחה שלו במבחן החיים, ומשמים לא תובעים את האדם להיות כל הזמן באותו מצב רוח ועם אותה רמת תפקוד, אבל ככל שאכן האדם מצליח לעבור את הדברים מתוך שמחה הוא עושה נחת רוח מרובה לקב"ה כי דווקא מתוך הניסיון שם מתגלית אהבה של האדם אל בוראו כי כשהכל חלק ונסע טוב אין זה חכמה יתירה לעבוד את הבורא יתברך אבל כשזה לא נוסע חלק ויש קשיים ואף על פי כן האדם מתאמץ ועובד את הבורא אזי הוא אכן מתגלה כאוהב ה' יתברך, וכל יהודי מקבל את הכח לעמוד בדבר זה מאת אברהם אבינו שקיבל את כל הניסיונות ועמד בהם בגבורה

אבל ככל שאכן האדם מצליח לעבור את הדברים מתוך שמחה הוא עושה נחת רוח מרובה לקב"ה

עומד האדם למבחן החיים האם אכן הדברים הנשמעים כל חייו חדרו לתוך שכבת האוזן... שלו או לא... ולפי אחוזה הצלחה במבחן הזה יודע האדם לבדוק את עצמו במה הוא הצליח? ובמה עליו להשתפר קדימה. כמובן גם כאן יש אנשים שייקחו את המבחן למקום לא טוב- מקום של שבירה, אבל הדבר

כשמשמים נגזר על האדם לקבל מכת כפור מפזרים לו קודם לכן הרבה אפר כדי שיוכל לשרוד עם הקור

אינו נכון, כי המבחן בסיסו הוא לגלות את החלק הטוב שבנו שהפנמנו כל חייו פנימה, וייתכן שהבסיס לכך היא הגישה, כי אם הגישה היא שהניסיון ניתן לנו מאת הבורא ממקום של ריחוק, כמו שיבוא האדם לבוחן ויאמר לו נתת לי את המבחן כדי להכשילני... אז אכן הדבר נועד לכישלון, כי בכזה מצב אף פעם האדם לא יפנים מהי המטרה במבחן, אבל אם ההסתכלות תהיה שהמבחן הוא רק כלי סיוע ועזר לדעת היכן אנחנו אווזים בעולמינו ולקבל בעת זו של הניסיון שכר על עמלינו אז המבחן יהיה כנקודת מפנה של הצלחה בחיינו האישיים, ובגלל שהניסיון כמוהו כמבחן אז כמו שבכל מבחן נלקחים מהאדם כלי הכתיבה, וכל דברי העזר היכולים לסייע בידו לשנות את התוצאות לכיוון חיובי לטובתו... כך גם בכל ניסיון הבא לאדם נלקחים ממנו כל כלי העזר והוא נשאר רק עם היראת שמים שעליה הוא עבד במהלך חייו בהרבה עמל ויזע.



אריה שידלובסקי
 פסיכותרפיסט ויועץ חינוכי
 054-8424861 | shidlovsky9@gmail.com
 פקס: 077-4704711

משולחנו של מטפל

טראומה: תחושה כמעט בלתי פוסקת עמוק בבטן שמשוהו אינו כשורה, או שמשוהו נורא עומד לקרות, תגובות הפחד האוטומטיות שבגופי האומרות לי לברוח, לתפוס מחסה, להסתתר מפני הסכנה שאורבת בכל מקום. הטראומה שלי עדיין מרימה לפעמים ראש בעקבות מפגשים שגרתיים לגמרי. מראָה פתאומי כלשהו, ריח מסוים, יכולים להחזיר אותי מיד לעבר."

והנה ציטוטים מהתובנות שלה כמטפלת (תיקונים והתאמה פה ושם.)

"רובנו מחפשים רודן... כדי שנוכל לגלגל את האחריות הלאה, כדי שנוכל לומר: אתה הכרחת אותי לעשות את זה, זאת לא אשמתי". תובנה זו הובילה את אדית- אווה, לנסיעה לאושוויץ על מנת להיפגש עם עברה, לאמץ את הפחד ולהרפות ממנו.

"בנקמה אין תועלת... היא אינה יכולה למחוק את העוולות שחווינו... להחזיר את המתים."

"אפשר ליטול מן האדם את הכל חוץ מדבר אחד: את האחרונה שבחירותיו אנוש - לבחור את עמדתו במערכת נסיבות מסוימות, לבור את דרכו". (מתוך הספר של המטפל ויקטור פרנקל ניצול שואה 'האדם מחפש משמעות', ספר שהשפיע עליה רבות)

"אולי החיים של כולנו הם בחינה של הדברים שאין לנו אבל שהיינו רוצים שיהיו לנו, ושל הדברים שיש לנו אבל היינו רוצים שלא יהיו לנו. נזקקתי לכמה עשורים כדי לגלות שאני יכולה לפנות אל חיי בשאלה אחרת. לא: למה חייתי? אלא: מה ביכולתי לעשות עם החיים שניתנו לי?"

"הד"ר לאורך עשרות שנים סייעה לרבים - אנשי צבא, פצועי מלחמה ונפגעי טראומה פיזית ונפשית - להירפא בשיטה שפיתחה כפסיכולוגית קלינית. בבסיס השיטה הייחודית של הד"ר עומדת הקביעה: איננו יכולים תמיד לשלוט במה שקורה לנו בחיים אך אנו יכולים לבחור כיצד להגיב למה שקורה לנו. אני לא רוצה שתשמעו את סיפורי ותגידו, "הסבל שלי כלום לעומת שלה" אני רוצה שתשמעו את סיפורי ותגידו, "אם היא יכולה לעשות את זה, אז גם אני!"

בהלואה אל הקולות הפועלים
 אלמ אריה

מאפלה לאורה

שבה מחכות שאר המשפחות. אושוויץ.... אני עדיין לא יודעת שהאיש הזה הוא ד"ר יוהן מנגלה, "מלאך המוות" הנודע לשמצה. כשאנחנו מתקרבות אליו אני לא מצליחה להסיט את מבטי מעיניו המתנשאות, הקרות. כשאנחנו מתקרבות עוד יותר, אני רואה הבזק נערי של רווח בשיניים כשהוא מחייך. קולו כמעט טוב לב כשהוא שואל אם מישוהו חולה, ושולח שמאלה את אלה שאומרים שכן.

לאחר שהוריה נשלחו שמאלה בעוד היא ואחותה נשלחו מימנה ומשם לצריף היא פוגשת אסירה עם ותק: "תראו אותך", היא אומרת בפולנית. היא בועטת אבק לעבר נעלי. לפני שאני מספיקה להבין מה קורה היא שולחת יד אל העגילים שלי, עגילי זהב משובצים באבני קורל, שעל פי המנהג ההונגרי ננעצו באוזני מיום לידתי. היא מושכת ואני מרגישה צריבה חדה. היא מכניסה את העגילים לכיסה.

למרות הכאב הפיזי, אני נתקפת צורך נואש שהיא תחבב אותי. כמו תמיד, אני רוצה להרגיש שייכת. לעגה המשפיל מכאיב לי יותר מתנוכי אוזני הקרועים. "למה עשית את זה?" אני שואלת. "הייתי נותנת לך את העגילים."

"אני נרקבתי כאן בזמן שאת היית חופשייה, הלכת לך לבית הספר", היא אומרת.

אני תוהה כמה זמן היא נמצאת כאן. אני תוהה למה העובדה שהזכרתי לה את חיי השגרה מכעיסה אותה כל כך. "מתי אני אראה את אמא שלי?" אני שואלת אותה. "אמרו לי שאראה אותה בקרוב."

היא שולחת אלי מבט קר ונוקב. אין כל אמפתיה בעיניה. אין בהן דבר פרט לזעם. היא מצביעה על העשן שעולה מאחת הארובות במרחק. "אמא שלך נשרפת שם", היא אומרת. "כדאי שתחילי לדבר עליה בלשון עבר."

בעוד שכמעט כל האנשים סביבי - חיילי אס-אס, קאפואיות, חברותי האסירות - אמרו לי בכל רגע בכל יום, ממסדר הבוקר ועד לסוף היום, מהתורים לסלקציה ועד לתורים לארוחות, שלעולם לא אצא ממחנה המוות בחיים, התאמצתי לפתח לעצמי קול פנימי שיציע סיפור חלופי. זה זמני, אמרתי לעצמי. אם אשרוד היום, מחר אהיה חופשייה.

לאחר המלחמה טרם הכירה את המושג טראומה.... "עברי בשואה עדיין רדף אותי: תחושת חרדה וסחרחורת בכל פעם ששמעתי סירנות, או צעדים כבדים, או גברים צועקים. וזאת, כך למדתי,

פסיכולוגית יהודייה בת 96 אזרחית ארצות הברית. היא ניצולת שואה ומומחית בטיפול בהפרעת דחק פוסט-טראומטית. מחברת ספר 'הבחירה - אפילו בגיהנום התקווה יכולה לפרוח', פורסם בשנת 2017, והפך לרב-מכר בינלאומי.

זהו ספר מפתיע, במובן שהמחברת בחרה להפסיק להדחיק את זכרונות הסבל הקיצוני שעברה בשואה ולהתעמת אתם. בכך פתחה תובנות שעזרו קודם לה, ואח"כ למטופליה ללמוד לחיות עם הטראומות. והנה קצת ציטוטים מהספר אודות מה שעבר עליה.....

'הם באים בחושך. הם הולמים על הדלת, הם צועקים.

אמי נמצאת עכשיו במבטח, החיילים רוקעים במגפיהם, מפילים כיסאות ברובים שבידיהם. מהר. מהר.

"איפה השירותים?" צועק אחד החיילים על אחותי 'השתלטנית' שמתכווצת אל מול מבטו הרושף.

מעולם לא ראיתי אותה פוחדת. היא מעולם לא החמיצה הזדמנות לאתגר אנשים, להעלות צחוק על שפתייהם. דמויות סמכותיות מעולם לא הטילו עליה מורא. בבית הספר היא אפילו לא קמה, כנדרש, כשנכנס המורה הגוי לחדר. "אָלפנט", גער בה יום אחד המורה למתמטיקה, איש נמוך מאוד,

שבחר לנקוב בשם משפחתנו. אחותי קמה על קצות אצבעותיה והסתכלה בו. "אה, אתה כאן?" היא אמרה. "לא ראיתי אותך."

אבל היום החיילים מחזיקים רובים. היא לא משמיעה כל הערה חוצפנית, ולא כל תשובה מרדנית. היא מצביעה בביישנות על המסדרון לכיוון דלת השירותים. החייל דוחף אותה ומסלק אותה מדרכו. הוא מחזיק רובה.

"החוצה. עכשיו. הגיע הזמן שתצאו לטיול קטן", אומרים החיילים. אמי סוגרת את המזוודה ואבי מרים אותה. לפני שאנחנו מגיעות למשאית שמחכה לנו ליד המדרכה אני מסתובבת ורואה את אבי יוצא מביתנו. הוא עומד מול הדלת, המזוודה בידו, ונראה תוהה בוהה, נוסע בשעת חצות הטופח על כיסוי בחיפוש אחר מפתחות. חייל משמיע עלבון גס בצעקה ופותח שוב את דלת ביתנו בעקב נעלו.

"קדימה", הוא אומר. "תעייף מבט אחרון. אבי בוהה בחלל החשוך. לרגע הוא נראה מבולבל, כאילו אינו מצליח להבין אם החייל נדיב או אכזרי. ואז החייל בועט בו בברך ואבי מקרטע לעברנו, לעבר המשאית

בחסות:

הברכה לתורם החפץ בע"ש מארה"ב שיזכה לברכה במידה כנגד מידה נחת מכל יו"ח ללא עגמ"נ 777

בני מלכים
 מסעודיו
 הפיתוח הרבני העולמי

חדר כושר ג'אלט

במרכז רובע ז'
 רבא 2 אשדוד
 055-67-88-595

אויב יגון
 מרכז הקלטות מקצועי לחובבי מוזיקה ולמקצוענים

aks 108
 360N360

ניתן לתאם שעות לפרטיים ולקבוצות לפרטים והרשמה 055-67-88-595

< צר יקר! >

איגרת זו נכתבה במיוחד עבורך. אם יש לך איזה קושי או התלבטות שהינך מעוניין לשתף ולברר, תשלח אלינו ונשתדל לענות לך מע"ג הגיליון. כמובן שהכל יישמר בדיסקרטיות.

פקס: 153-86605534