והפעם על:

אז איפה הוא, הלב הפוע(אם)?

מלכ כ'

על הפרק: הפרקים של פרק ב'

נכון שאף פעם לא תיקחי 50 כדורי ויטמין D אחד אחרי השני, אפילו אם יהיה לך, חלילה, חוסר חמור?
מערכת העיכול לא תעמוד בעומס והגוף יספוג ערך של כדור או שניים.
אז גם על מערכת העיכול המוחית והנפשית אי אפשר להעמיס אינספור טיפים, מחשבות, רעיונות ועצות. בדיוק לכן חילקנו את הקובץ לפרקים.
אל תדאגי, כולם מופיעים פה, ואת בעלת הבית להחליט אם לקרוא פרק או שניים כל יום / כל שבוע / כל שני וחמישי (שלישי כבר תפוס ל'אישי':))
מומלץ להוריד את הקובץ לשולחן עבודה, או לסמן את המייל בחשיבות גבוהה.

נשמח לשמוע ממך בסיומה של קריאה - על התירוד שיעזר לך כת, מאיזו תובנה נהנית ומהו הטיפ שהתלטת ליישם.

אל קודם - למי שרוצה להיזכר - הנה השאלה הפותחת "מישהו ראה את הלב שלי?"
והיאו מי שפרצה את הסכר לגל התגובות
שהתקבלו במלק א' – "איפה הוא, הלב הפוצ(אם)?"

והנה חלק ב':

מה בסילבוס? :)
(בכל פרק יופיעו דוגמיות מבין הכותרות)

נקודה למחשב(ה)

דברים שלא חשבנו עליהם,
או שלא חשבנו עליהם ככה,
או שחשוב לחשוב עליהם שוב:)

הבית הייעודי

מאחורי כל איש - עומדת אישה.
היא זאת שלוקחת אחריות
על הכוח שלו, השמחה והחיוּת
בזכות הרגש **שלה**, והלב
הקן **שלהם** פורח ומלבלב
(לא צריך לזה ראיה - את הרעיה הכי טובה!:)

סידור מלא

כשאפשר להתפלל
על כל דבר,
בכל הזדמנות,
ובכל צורה של התבטאות,
- זה לא נקרא סידור מלא?

מכנה משולש

מ**(בת)**ט מדר**בן** על המתוקים שלך:)

חדשה מרעישה: צאי להתאוורר!!

חוק כלים שלובים אומר,
שאמא שמשקיעה בעצמה,
ודואגת לכוחות ולשמחה שלה,
האנרגיה הזאת זורמת-זורמת-זורמת
ומשפיעה על המשפחה הסובבת.
בואו לא נתווכח, זה חוק מדעי:)

לאירוע גורמה
לה קאזה
לאירוע שלך: 0722-537-461 | WWW.LACASA.CO.IL
La Casa Catering · קייטרינג

אין ספק שלקבלת הפנים המרשימה, הטעימה והמפנקת במיוחד
ש"לה קאזה" הכינו עבורנו (ובהתנדבות גמורה!)
היה חלק בפתיחת הלבבות ובהנאה המושלמת מערב "כלולות" בבני ברק.
זאת ההזדמנות שלנו להכיר להם טובה כחלק משיתוף הפעולה.
מאחלת גם לכולכן הזדמנות להיערך בקרוב- ובשמחות!!!

פרק א'

סידור מלא

עבדתי הרבה על פרויקט רציני
השקעתי מאמץ, ומחשבה
הוא ליווה אותי הביתה למרות רצוני
ההרגשה? הייתה דווקא טובה...

את הפלומבה, בסוף, נתנו לאחרת
כמו שכתבו בשמורה
ואני נשארתי עלובה וסוערת
מרוקנת, עצובה וגמורה

למה זה ככה ומה באמת
התפקיד של אישה שכמותי?
למה בפנים משהו מת
אם מילאתי, בסך הכל, חובתי?

למה אבדו לי תפילה ומילים
רק כבדות עייפה, מאיימת
איך פתאום גם עלי עלו הגלים,
ונותרה דמעתי מיותמת?!

איך בדיוק תחזור לי תפילה
לחדש כנשר נעורים,
לשפוך שיח בהרגשה נעלה
ולפתוח באהבה שערים?

שערים של קירבה
של מתק ואור
של הרגשת אמת שעוטפת,
שערי אהבה,
ותלות ומשען

ורוח נכון שחופפת.

איך פתאום הפכתי כזו מכונה,
קוראים לה אישה וגם אם
חושבת, עובדת, עושה, מכינה
אבל השיר שלי צורם?!

לא יודעת מה הסוף של השיר
בינתיים סימן שאלה
רק עמוק בלב מתחיל להפשיר
עוד תפציע בסוף- גאולה.

גאולת הנפש, הרוח, הדעת
גאולת המקום והלב,
איך זה ייראה? גם אני לא יודעת,
רק חורשת אדמת הכאב.

אבא שלי שאוהב ושלח
אותי לחזית תפקידי,
בתרמיל הוא צרר לי את **כל** הנצרך
כדי למלא ייעודי.

אנא ד' תן לי תפילה,
פכה בי מעיין רגשות,
תן לי עוצמות, הצלחות וגדולה-
במקום שהם נדרשות

אנא ד' הצמח בי אותך
החיה רגשותי האובדים
שאצליח להיות עובדת שלך
ולגדל אותי, עם הילדים...

מכנה משותף

נכון שא-י-ן--ז-מ-ן--, אבל הנה דוגמא לזמן איכות:
זמן שאני עם הילדים (אפילו חצי שעה) ולא עושה בו כלום!!! רק מקשיבה, משחקת, צוחקת, אוכלת איתם 'איגלו' וכד', אבל בעצם עושה ה-כ-ל-!!!
לא על זה אומרים: "חבל על הזמן"? :)

נקודה למחשב(ה)

תזכורת קטנה שלי באופן אישי מאוד עוזרת
מתי אני בעבודה בשביל ציון 100%, מתי אני משקיעה בשביל 100%+ 10% בשביל שאלת אתגר, ולמה משום מה בבית (עם מלא רחמים עצמיים נוטפים) אני מסתפקת ב 80% ??
בחופשת לידה הרביעית שלי כשהפכתי לאמא במשרה מלאה + שעות נוספות, הגעתי סוף סוף לתובנה הזאת, שהבית הוא העבודה שלי והעסק שלי, ודווקא הבית - הוא המקום להיות 100% (+10% שאלת אתגר. ובמחשבה שניה, על כל שאלת אתגר בבית, מגיעות לי הרבה יותר נקודות...) ושהעבודה בחוץ משרתת את העסק העיקרי שלי.

פרק ב'

נקודה למחשב(ה)

מה שעוזר לי להפסיק את המרוץ ואת הלחץ להספיק, וקצת להרגיש אמא ואישה זה לומר לעצמי:
הרפי! הרי ממילא כמה שאת מתאמצת, התוצאות בידיים של השם יתברך.
הורידי את השליטה מידייך כי ממילא השליטה היא בידיו של ה'רבונו של עולם'.
אמנם אני גם אמא וגם אישה וגם עקרת בית.. ובנוסף לכל גם עובדת מחוץ לבית הרבה שעות
אבל רגע, מהו העיקר אצלי?
כששואלים אותך מה עושה בחיים מה את אומרת קודם?...
הבית כמובן, אני יוצאת לעבוד כדי לעזור לבית שלי, ולכן אבסורד הוא שהעבודה תפגע בבית שלי שהרי לעזור היא באה.

מכנה משותף

טיפ קטן שקיבלתי מאחותי (במקצועה מטפלת רגשית, אבל בלי קשר מדהימה באינטלגנציה רגשית!):
כשקבלתי לה על העובדה שאני לא כל כך מתייחסת לילדים כמו שהייתי רוצה, ומיד כשאני מגיעה הביתה מתחילה "לתקתק" כדי להספיק - לתלות כביסה (רגע, קודם להוריד את הקודמת :)), לקפל, להעמיד עוד מכונה, לשטוף כלים, לנקות שיירי ארוחת צהריים מהשולחן, אמאלה... אבל כבר עוד שנייה ארוחת ערב... להרים דבר או שניים מהרצפה, ובין לבין להנהן לילדים ולהגיב על החוויות ומידי פעם להתעניין במשהו שפתאום נזכרתי שהיה היום (אה, היום היה סיום, נכון? איך היה?),
אז הטיפ שאחותי נתנה לי הוא קטן אבל לדעתי שווה, ואני מרגישה שלפחות קצת קצת עוזר לי לעצור רגע ולא לשכוח "להשקיע במקומות הנכונים..."
הרעיון זה - את חוזרת הביתה, אחרי שהתארגנת (החלפת פאה, בגדים, נעליים וכו') **להתיישב על הספה עם הילדים - לרבע שעה,**
ובזמן הזה לשאול אותם - איך היה? ומה היה?
וכמה שאפשר להתמקד בפרטים.
קראתי פעם בנושא הנחיית הורים -
השאלה "איך היה? " היא כוללנית מידי ולא מתאימה לכל הילדים,
עדיף לשאול לדוגמא: "עם מי שיחקת היום?", "איזו יצירה עשיתם היום , עם גואש? עם מקלות ארטיק? " / "מה הרבה סיפר היום - על המרגלים שלקחו ענבים ענקיים? וואו!!"
(לאלו שהוציאו גם תעודות הוראה... קוראים לזה "שאלות עזר":))
בצורה כזו לילדים קל יותר לענות וברוב המקרים הם ממשיכים גם "להשתפך" מעצמם.
אחרי הרבע שעה הזו- אני נכנסת חזרה לאוטוסטרדה ואשמח לקבל עוד טיפים איך לצמצם כמה שאפשר את הנזקים שהיא גורמת לנו.

חדשה מראיישה: צאי להתאוורר!!

השתתפתי בסדנה של תרפיה בתנועה שעזרה לי להקשיב לקולות שבפנים. להרגיש דרך תנועה, גוף וציור מה אני מרגישה.
ההקשבה הזאת הולידה בי קולות חדשים.

בימי שישי ללכת לטייל (עם בעלי או עם התינוק) לראות עולם יפה ולהתבונן בו.
לשמוע מוזיקה - שירים שאני אוהבת ומתחברת אליהם.

לשתות קפה בלי לקרוא משהו תוך כדי אלא לחשוב על הזכות שלי להיות אמא, אשת אברך ועובדת ה'.
לפעמים אפילו לברך ברכה קטנה אבל מתוך מחשבה שאני עכשיו רוצה להיות בתוכה. להרגיש את המילים, לכוון בהם ופשוט להיות בהם. גם פעולה זאת עוזרת להרגיש מה שבפנים.
אני עדיין בתהליך. ומרגישה שזו ה-מ-ל-ח-מ-ה של הדור שלנו.
ב"ה רואה תוצאות וממשיכה להתאמץ להרפות...

פרק ג'

נקודה למחשב(ה)

אני רואה את החלק של "החובות הלבבות" וליבי נצבט. אני עובדת (ומצליחה ב"ה) בעבודה שלא חשקה ליבי...ואיני מקבלת סיפוק מהעבודה שלי.
אז אולי עלי לפרוש?
(חוץ מזה שכלכלית זה לא כל כך אפשרי (או בכלל לא) ☺
נפלה לי הארה הבאה:
אולי לרגל זה שאין לי סיפוק מהעבודה, אני כן מרגישה את הלב שלי בבית עם הילדים?
מי אומר שצריך לעבוד במשהו שיהיה לנו הלב של החיים? אולי את הסיפוק תשאירי לבית?
הלב זה לא העבודה!
לא יודעת אם אני צודקת, אולי אני רק מרגיעה את עצמי.
נקודה למחשב(ה)!

הבית הייעודי

לשמר את הלב זה משהו שדורש עבודה
זה לא מגיע לבד.
אפשר למשל להתרפק על עבר של זוג צעיר
ששקוע רק בעצמו. רק בבניה של הקשר.
או לבצע פעולות
אחרי הפעולות נמשכים הלבבות.
לקחת למשל 2 ארוחות ערב בשבוע ולהשקיע באוכל, להשקיע בעריכה.
הדברים האלו גורמים לרגש התלהבות אצל 2 בני הזוג.
ויכולים לתרום המון.

כמובן כל זוג צריך לדאוג ב'כח' לזמן איכות.

מכנה משו"ת

קראתי פעם טיפ שעוזר לכעס - אדם שכועס יסתכל בפני תינוק. ואכן בשעה "טכנית" דווקא כשרוצים לשלוח את הילדה למיטה, או דואגים שהבן לא יפספס את ההסעה, **תני חיבוק, חזקה עליו שהוא יפתח את הלב.**

סידור מלא

המרחק מהעבודה שלי אפשרי גם ברגל, אבל החלטתי שלא, למרות שלפעמים יש פקק והאוטובוס מאחר, **כיון שזה הזמן שהקצבתי בשבילי להתפלל על בעלי ועל הילדים שלי...** הגם שלפעמים בקושי אני מספיקה לעלות וכבר צריכה לרדת. משתדלת לא להיכנס ליום, לשגרה, לטכני, בלי פרקי תהילים.

פרק ד'

מכנה משו"ת

אתמול, אחרי שחזרתי מיום עמוס, ניסיתי להספיק עוד כמה דברים בבית.
ואז, אני רואה את ביתי בת ה 5 לוקחת 2 גלילי נייר טואלט "כדי לנגב את כל המים ששפכתי במרפסת כדי שכל הנמלים יהרגו..."
ואמרתי לעצמי: תהיי אמא. אל תהיי עוזרת הבית- שלחוצה על הנקיון.
תראי את הילדה שלך בעצמה.
איזו יוזמתית (להרוג נמלים... שלא יכנסו מהמרפסת הביתה ויפריעו לנו...)
איזו אחראית- הלכה להביא 2 גלילי נייר טואלט, לנגב בהם (וכמובן למלא את המרפסת בהמוני ניירות מכווצים שאמא צריכה להרים...)
איזו מתוקה וסקרנית- שרוצה לראות איך נמלים מתות ממים.
והתגברתי.
ונתתי לי להיות איתה.

ואז, אני נכנסת למטבח,
ורואה את בני בן ה 3, שלראשונה בחייו החליט, ללא התייעצות מוקדמת איתי- להכין לו שוקו.
אז הוא לקח את קופסת השוקו,

לקח כפית (נקיה?!) מילא את השיש, הרצפה וגם את הכוס באבקת שוקו,
מילא במים מהברז את הכוס, והיה מרוצה מעצמו.
ואני כמעט התפוצצתי. איפה הגבולות, מה זה הלכלוך הזה, מי הרשה לו בכלל לטפס על השיש....
ושוב,
החלטתי לראות את הילד שלי.
אז התבוננתי בעצמאות שלו,
בהתחשבות (לא מטריח את אמא...)
ביוזמתיות,
ביכולותיו הפיזיות שהתפתחו,
במתיקות שבה הוא אמד את תגובתי כשראיתי את מה שעשה...
והתגברתי.
אבל אחרי כל זה, הגיע הערב, שהוא יום לפני הבוקר שבו הולכים לעבודה....

ואז נהייתי מתוסכלת.
ממני, האמא המותשת.
מה"ילדים האלו" שבטוחים שהבית הוא שלהם.....:)
ומהמציאות הזו, שאמא בשלב חיים עמוס כשלי, צריכה ללכת לעבודה.

ואמרתי לעצמי - אל תתבלבלי.
את דבר ראשון אמא ואישה.
תראי אותם. את בעלך, את הילדים. את הנשמה שלהם ולא רק את ה "תלך, תסגור, תחליף, תלבש, תוריד, תרים" וכו'.
ותראי אותך.
אמא יהודיה, שממשיכה את דרכן של האימהות והנשים מאז חוה ועד היום.
אישה- של האיש שלך.
חוה- אם כל חי.
ותתני לך לחיות את המציאות היפה הזו.
אל תקלקלי לעצמך עם כל הקולות החיצוניים המלחיצים "את חייבת, צריכה, נדרשת"
אל תשווי את עצמך לאחרים.

אלו חיים חד פעמיים.
תחיי אותם בתוכך.
ומתוך המקום החי הזה- תוכלי להחיות (פתח ב ח') את הקשר שלך עם בעלך, את הילדים שלך.
תחיי.
כי זה מה שאבא שלך רוצה.

נקודה למחשב(ה)

אני חושבת שהעיקר זה המודעות והרצון הפנימי והאמיתי.
ברגע שהגענו לרגש שזה לא זה! כאן יתחיל השינוי.
אני בטוחה שכל אחת שקראה את התגובות כבר היום תחזור עם מרץ מחודש ורצון להיות טובה יותר.
אין פתרונות קסם, ועלינו מוטלת חובת ההשתדלות המקסימלית.
וחשוב ביותר לזכור כי בחינוך ילדים נצטווינו במפורש.
ועל הפרנסה אנו מחוייבים רק בהשתדלות!

ישר כח גדול, על הכל!

חדשה מראישה: צאי להתאוורר!!

התחלתי ללכת בקביעות לשיעורי התעמלות מרעננים, מחזקים וממריצים את זרימת הדם והמצב רוח (+בונוס של לרדת מידה בבגדים).
את השאלה שכולן שואלות - "איך??? איפה משיגים את השעה ה25 ביממה??" שאלתי גם אני לפני שנרשמתי לחוג.
למה לפני? כי עכשיו אני רואה בחוש - כשאני חוזרת בערב אחרי השיעור, אני מקבלת כוחות מחודשים ויש לי מרץ לעבוד כפליים - אז הנה השעה ה25:)

פרק ה'
מכנה משותף

רציתי לשתף אתכן בעצה שחברה יקרה נתנה לי ועוזרת לי המון הן במחשבה והן במעשה:
להיות עם הילדים אחרי צהרים- זה הספק עצום!!!

להיות איתם מאז שחוזרים מהעבודה עד שמשכיבים- זה הספק!
לשבת ולשחק, לעשות יצירות, לראות איך הם מתפתחים וגדלים.
וגם עבודות בית לבצע יחד אתם. גם אם לוקח יותר זמן מרוויחים כולם-

אני הילדים והבית - הבית משותף וצריך לתפקד ולהתנהל:
לדוגמא- להכניס בגדים למכונת כבסים,
בבישולים ואפיה- לשפוך חומרים לקערה, לסיר וכו',
לקפל-לתלות על החבל מה שיכולים ביחד,
ולהפוך את עבודות הבית לחוויה משותפת.
תזכינה למצוות ותבורכנה מן השמים!

חדשה מרגישה: צאי להתאוורר!!

אני חושבת שאנחנו, הנשים החרדיות, כוח עבודה מעולה! חכמות, מוכשרות, מוסריות, ולא יוותרו עלינו כל כך בקלות.
מותר (ולדעתי- חובה) מידי פעם לקחת הפסקה קטנה כדי להישאר שפויות.
מותר לצאת יום אחד מוקדם- כדי להיות עם הילדים..
מותר לקחת יום אחד חופשה - כדי לאפשר זמן איכות עם הבעל...
ואף מותר גם לנו לפעמים... להישאר לישון עוד קצת בבוקר...
כי אחרי הכול, אנחנו, על שלל תפקדינו, נשארנו בנות אדם,
שצריכות את פסק הזמן הזה כדי לתדלק ולהמשיך הלאה.
זה צורך בסיסי וקיומי. אין בהשתדלות הפרנסה סיבה, בשביל למנוע את זה מאתנו.
אחרת איך נשרוד???

סידור מלא

תגובה מהסופרת חיה הרצברג:
אנחנו נמצאות בשלהי גלות ארוכה-ארוכה. נבחרנו לעבור את התקופה האחרונה ממש לפני שמשיח בא.
הדורות הקודמים ידעו מה זו גלות הגוף, הם התפזרו עד קצווי תבל ועברו על בשרם אין ספור רדיפות, הצקות, רציחות וגזירות שונות ומשונות. בדור שלנו מדובר בגוון שונה של גלות, הגלות שלנו היא בנפש.
בחוץ - הכל יכול להיראות פסטורלי ומושלם, אבל רק אנחנו יודעות שבפנים הנפש חווה כאב, ריחוק וסגירות שהם הגלות בהתגלמותה. חכמינו כתבו את זה מראש, בדורנו הקרב מתנהל במישור סמוי יותר, הנפש עוברת רדיפות קשות, מנסים לכבוש אותנו ופעמים רבות גם מצליחים. **אנחנו צריכות לדעת על מה מתנהל המאבק, חייבות לדעת על מה ניטשת המערכה!**
בגלות שלנו כמו בגלות מצרים (שהיא אם הגלויות), יש שני שלבים. יש את השלב בו אנחנו רק במאבק של הישרדות, ממש טבועות בעומק מ"ט השערים שלנו, מתרוצצות בלי סוף מנוגש לנוגש בלי כיוון ובלי תקווה. השלב השני שהוא נקודת המפנה, הוא "ותעל שוועתם אל האלוקים מן העבודה"!

הרגע הזה, בו את מסכימה לראות את זה. להתבונן על עצמך מבחוץ, להכיר בכך שאת נמצאת בשעבוד, ולא טוב לך. חסר לך. את רוצה להיגאל, ואת מרימה את העיניים למעלה ומבקשת מה' עזרה.
יכול להיות שיהיה לך ויכוח שכזה בתוכך. עזבי, מה יש כבר להתפלל? למה כבר אפשר לצפות? העובדות הן ברורות, אלו החיים. אני חייבת לפרנס, לילדים אני חייבת לדאוג, במשרד שלי אי אפשר להוריד שעות, וכן הלאה... אפשר לנסות להתווכח עם המציאות במבט של טבע, ולהגיע למסקנה שאין מה לעשות. כביכול, מה הטעם בכלל להתפלל. עדיף להשלים עם החיים ודי.
כך באמת נראים החיים למטה מן השמש, אבל למעלה מן השמש האפשרויות הן בלתי מוגבלות. הרי מה אנחנו מבקשות? לא כסף, לא כבוד, לא מכונית ארבע על ארבע ולא וילה בסביון. **אנחנו מבקשות בסך הכל לב. לב טהור ומרגיש בשביל לעבוד את אבא, בשביל להיות יהודייה חיה כאן בעולם. וחזקה על תפילה כזו של תכלית שהיא מתקבלת.**
ה' יכול לעשות שתמשיכי לרוץ ולפעול, אבל עם לב. יש ישועה וריפוי שיכולים להיכנס לך עמוק פנימה, גם בתוך עומק-עומק הגלות, והכל תלוי באמונה, רצון ותפילה.
המפתח לכל שינוי ולכל התקדמות הוא תמיד להביא את הרצון והגעגוע לתפילה אמיתית, במילים שלך מול אבא שלך. לעצום עיניים בלי להתחשבן עם כל הנתונים של המציאות, ולומר לקב"ה במילים הכי פשוטות ואמיתיות: כך אני מרגישה, כך אני רוצה, אני יודעת שאתה תיתן את הפתרון!
תנסי בתוך כל המרוץ, להקדיש חמש דקות ביום, להביע געגוע אמיתי וכאב אמיתי, ותאמיני שיש משמעות לרצון שלך. שמקשיבים לתפילה שלך. שיש לך אבא שרק מחכה שתעלה כבר שוועתך מן העבודה, ויכול לפעול בשבילך ישועות למעלה מן הטבע.
כך נזכה להגאל בעז"ה גאולה שלמה לפרט וגם לכלל, במהרה בימינו אמן.

פרק ו'

נקודה למחשב(ה)

הפסוק באיכה (אקטואלי לימים אלו):
"גלתה יהודה מעוני ומרב עבודה היא ישבה בגויים **לא מצאה מנוח**"
מתאר את התזזיתיות והלהטוט של אשה ואמא של ימינו בצורה הכי מדויקת שיכולה להיות.
ואם נשאר קצה של שפיות מכל המולטי טסקינג המטורף שאנו חיות בו,

מגיעים מייד רגשות האשמה וההלקאה העצמית, ומכלים כל שארית של תקוה או הערכה עצמית.
"כל רודפיה הישיגוה בין המיצרים".

אבל אם אהיה כנה עם עצמי,
האם ברור לי שהפחתת עומס המטלות תביא רגיעה אמיתית ולב פנוי לבעל / לילדים?
האם אני מנצלת כל דקה פנויה שיש לי אי שם במהלך היום להשקעה נוספת במשפחה וצרכי הנפש של הבית?
האם בחופשת לידה/ימי מחלה וכו' אני נשארת לטפל בילדים בלב חם ואוהב,
או שאני רצה לסיבוב בגאולה כדי לסגור כמה קניות שהייתי מסתדרת בלעדיהן לא רע?
החפץ חיים אמר לשרה שנירר, שכדאי לפתוח את בית יעקב, ולו רק כדי שבנות ישראל תהיינה עסוקות והראש שלהן לא יתפנה לרעות בשדות זרים.
"תכבד העבודה על האנשים ואל ישעו בדברי שקר"
אולי אפשר לומר על זו הדרך,
שכיון שבדורנו יש כל כך הרבה נסיונות ופיתויים, גם בציבור השמור שלנו,
ואיננו יכולות להיות בטוחות שתמיד הלב שלנו יפנה לרצון ה' ולעבודתו יתברך,
הקב"ה, ברחמיו העצומים, טבע בדורנו עומס מטלות מוגבר כדי שנהיה עסוקות מאוד ברמה הטכנית,
והלב לא יפנה למה שלא צריך...

נקודה למחשבה. נראה לי שאפשר לחשוב עליה ולפתח אותה עוד, כל אחת לעצמה.

נ.ב. אינני מדברת על נשים שסובלות בעבודה ומרגישות שהיא מכלה את כל כוחן הנפשי והפיזי.

סידור מלא

כל פעם כשמשהו לא הולך.. משהו מעליב מרגיז בעבודה.. או אפילו כשהאוטובוס תקוע בפקק, ואני - עד שקמתי מוקדם שוב מאחרת... **כשהדמעות תקועות לי בעיניים והכאב הזה בלב, אני משתדלת- לנווט אותו לתפילה** שלילדים שלי יהיה היום יום טוב... שהם יגדלו צדיקים ויראי שמיים... שבעלי יצליח בלימודו...

מכנה משותף

לפעמים הבת שלי המתוקה מזכירה לי בעצמה שהלב שלי לא איתה, היא מתלוננת ושואלת אותי בתמיהה, "אמא, למה את עושה לי מהר?" ואז זה מאפס אותי ואוטומטית אני מתרככת ונזכרת שאני רוחצת / מלבישה / מסרקת את ביתי האהובה, **ועכשיו לא מעניין אותי כלום חוץ מלהיות איתה ולחיות את השעות והדקות הקסומות האלו שאני כן נמצאת עם הילדים שלי, והם חשובים לי הרי יותר מכל ההספקים שבעולם!!**

פרק ז'

חדשה מראשה: צאי להתאוורר!!

התחזקתי גם לגבי העניין של לשים לב למילוי תחביבים שלי כדי שאהיה שמחה. הנקודה הזו כל כך חשובה. **המצב רוח השמח הופך את כל היום למנוצל יותר, את הילדים לשמחים יותר ורגועים, ועוד יותר מזה - שכשהבעל הולך ללמוד מתוך כך בחיוך נעים ורגוע, הוא ערני יותר בלימוד, מצליח יותר ...**

נקודה למחשב(ה)

לפני תקופה גם אני הרגשתי קצת כך, אבל פתאום כשלא הרגשתי כל כך טוב- והייתי מספר ימים בבית, ראיתי איך הילדים יותר רגועים ונינוחים - ואני מקבלת את בעלי יותר בניחותא ואז קלטתי...
דבר ראשון חשבתי עם עצמי מה החשוב לי בחיים,
מה סדרי העדיפויות הריגשיות, גם כן- מה ייתן לי הכי סיפוק אמיתי ונכון!!
וקצת השתפרתי מאז ע"י התבוננות והודיה להשם על בני הבית- על כל אחד בנפרד עם תוספת...
לדוג: על הילד הגדול - שהוא אחראי, ואפילו אמרתי בקול שגם הוא ישמע.
וגם הרבה לעצמי.
ברור שרמת התפקוד הפרפקטיונסטי שלי השתנה קצת או הרבה,
אבל גם הילדים התחילו קצת יותר לשתף ולתאר בהתרגשות. ומניסיון - לראות את הלב שלהם- מחיה את הלב שלי ומעלה את הרגש שלי כרעיה וכאם יותר לגובה.
וסתם חשבתי לי: שזו הדרך שלדעתי- אני לא בטוחה בכלל - אבל לעניות דעתי אפשר לחנך ולהשפיע.

הבית הייעודי

אנחנו שבוע מחזיקים מעמד
בייביסיטר כל ערב שעה

מישהי קבועה!
15 שקל
ואנחנו בהליכה
האוויר נעים
התחושה קלילה
אווירה פתוחה
הלב משתחרר
ולא מדברים על נושאים טכניים של הבית והילדים
מדברים על עצמנו, חיינו, קצת רוחניות, התקדמות בשלבי החיים - כמו שתמיד רצינו ותכננו וראינו את עצמנו....

פרק ח'

נקודה למחשב(ה)

ראיתי הרבה שכתבו על הספקים.
גם לי זה מפריע שאני יודעת כמה דברים יש לעשות, ובמקום לעשות אותם אני יושבת אחרי הצהריים עם הילדים ומשחקת כאילו אין עוד מה לעשות.
אבל תמיד בסוף יום, כשאני רואה את ערימת הכביסה הלא מקופלת ונזכרת בצהריים שהצלחתי לשבת עם הילדים בנחת, אני מתמלאת בסיפוק שהצלחתי לעשות את מה שהייתי צריכה לעשות.
כי הכביסה הבישולים וכו' יהיו עוד ימים שאוכל לעשותם בנחת, כשהילדים יגדלו.
אבל הילדים - אם לא אהיה איתם עכשיו, מהר מאוד הם גדלים ופורחים מהקן.
ואת זה אני מזכירה לעצמי תמיד.

מכנה משו"ת

היום יום חמישי... חמישי אחר הצהריים. מחר אמא לא הולכת לעבודה, אז אפשר להתמרח קצת. לא מסתכלים בדיוק על השעון -7 למיטות... הכל יותר בשאננות...

חדשה מרא"שה: צאי להתאוורר!!

למעשה- בעולם הטרוף שלנו הלב צריך סיבות להתעורר.
זה נס גדול מידי שיתעורר מן השגרה היבשה והאוטוסטרדה הזהה לתמול שלשום.
לכן כדאי ומומלץ ליזום רגעים שוברי שגרה, שיפתיעו את המערכת הרובוטית המתורגלת שלנו,
וברגעים בהם היא תהיה הלומה מן השינוי, ייסדק בוודאי סדק גדול או קטן בחומת הלב.
זה הולך להישמע קלישאתי אבל זה מחולל פלאות: הליכה, התפנות לתחביב, יציאה אחרת, טיול עם בעלך, ניתוק טלפונים, יום ללא בישול, או דווקא יום בישול.. כל אחת מה שמתאים לה.

פרק ט'

הבית הייעודי מכנה משו"ת - 2 במכה:)

הטיפ שלי לכל הנשים שמחפשות טיפים, זה **ללמוד לוותר, להשלים עם מה שלא הספקת**.
אני יודעת זה קשה וזה קורע, כי אנחנו רוצות שהכל ידפוק ולא תהיה שום חריגה, גם הבגדים, גם הנקיון, גם האוכל, וכו' וכו'
והרבה יותר קל לעשות את זה במנותק, במתוקתק בלי לב - אחת שתים למיטות, זוזו, תתעסקו בשקט, אמרתי משהו, ולמה לא עשית...
אבל כשלומדים לוותר לעצמך,
לומדים לוותר גם לאחרים.
זה קשה וזה שווה!

נקודה למחשב(ה)

מאוד נהניתי לקרוא את הדיון..
יש פעמים שבאמת אי אפשר להוריד שעות מצד הפרנסה, מצד המעביד וכו',
אבל אני מדברת על מישהי שמבחינת המעביד היא יכולה, וגם בפרנסה, זה לא ילך ללחם וחלב אלא מקסימום פחות חסכון לילדים, שגם ככה עם מחירי הדירות של היום למי יש סיכוי לקנות דירות..

יש לפעמים לאשה יכולת להוריד קצת שעות, אבל הלב שלה לא מרשה לה, כי אז היא לא תהיה הסופרוומנית שגם עובדת וגם מספיקה הכל..
יש פעמים שהיא חושבת מה יגידו החברות והחמות והאחיות, על הצעד הזה..
אבל מנסיוני, לאחר סוויץ' שעשיתי בראש וידעתי שמצד המעביד אפשר, ומצד הכסף אפשרי.. ועם הכמות שעות הרגילה קשה לי באמת ובתמים להיות אמא ורעיה טובה,

ב"ה הצלחתי להוריד קצת שעות. בסייעתא דשמיא, גם ה' דאג לכל מחסורי... ולא אני לא רואה שחסר לי כסף בשוטף.
ה' דואג להביא יותר מכיוונים אחרים ומפתיעים, וכן לא להוריד על דברים שלפעמים מתקלקלים וכו'.

לא שאני כבר אמא מושלמת ומספיקה הכל, אבל ברור שזה הקל עלי...
והשאיפה שלי, בהמשך לעבוד עוד פחות..

לכל מי שרוצה, מסוגלת וכמובן רק באישור הבעל:).
מומלץ בחום!

סידור מלא

תפילה, תפילה ושוב תפילה. לא לחינם התפילה היא הכלי של האישה, **היא מסמלת את התקשורת, את הלב. ואם התפילה הולכת ונעשית "מלומדה" נתפלל גם על זה.**
ולמה נשים לא חייבות בתפילה? כי האישה כל היום מדברת עם בוראה.
נקודה שמאד עזרה לי היא להכניס מחשבה ורגש בתוך העשייה. לדוגמה: הכנות לשבת: לא לשכוח לומר "לכבוד שבת קודש", הכנת סנדוויצים לילדים: לבקש תוך כדי הכנת הסנדוויץ על בנים תלמידי חכמים, ס"ד בחינוך הילדים. וכן הלאה. **כשמתרגלים - זה הופך את כל החיים שלנו לקדושים. גם העשייה היא פחות טכנית. יש מאחוריה חשיבה, כוונה ורגש של תפילה.**

פרק י'

נקודה למחשב(ה)

הלבטים האלו תופסים אותי הרבה, וכנראה זה חלק מההתמודדות האינסופית שלנו בחיים.
היתה לי תקופה לפני כמה שנים שממש הייתי מתוסכלת מזה, ברמה שכמעט ועזבתי את העבודה.
לא היתה לי מוטיבציה לקום בבוקר לעוד סדר יום מטורף כזה של שליחת ילדים -> ריצה לעבודה -> עבודה -> ריצה להוציא את הילדים -> אחה"צ עם הילדים על כל המשתמע + ניסיון להספיק דברים פה ושם -> השכבה -> טיפול בענייני הבית -> נפילה למיטה.
ממש הרגשתי שאני מבזבזת את החיים הכ"כ מדהימים על רשימת מטלות אינסופית.

ויום אחד, נפל לי האסימון, שבעצם, בשביל מה אני יוצאת לעבוד? בשביל שבעלי יוכל לשקוד על תלמודו בשלווה.
אז אם בדורות עברו, נשים שרצו שבעליהן ישקיעו את חייהם בתורה, היו מוכנות לחיות חיי עוני, או חיי בדידות (כשהבעל עוזב את הבית לתקופות ארוכות), או חוסר הבנה ואמפתיה מהסביבה, או כל דבר אחד שהמצב הזה יצר,
אני, במקום שלי, בדור הזה, מוכנה לכופף את צורת החיים שלי לצורת חיים שיכולה להיות מטורפת ויכולה להיגרר למצב של מילוי רשימת מטלות וחוסר מענה לצרכים אישיים, בשביל שבעלי ילמד.
זה מדהים, לא?
והאמת? ששינוי התפיסה הזו עזר לי מאד.
זה לא מצב שאני חיה בו מחוסר ברירה, או מגרירה, אלא מבחירה. אני בוחרת לוותר על חיים שהייתי מעדיפה לחיות, בשביל חיים שאותם אני שואפת לחיות.
אחרי שהגעתי להבנה הזו, ניסיתי לראות איך במצב הזה אני יכולה למצוא בעצמי כמה שיותר פינות להתאוורר, להשתחרר, לשחרר, על מה אפשר לוותר, מה ניתן לעשות יותר מהר, או כל משהו אחר,
ולזכור ולהזכיר לעצמי תמיד - את המטרה, ואת סדרי העדיפויות שבדרך.
כי הכלים יכולים לחכות, אבל הילד הבוכה - לא.
ועל עוד סלט לשבת אפשר לוותר, אבל על שיחה מצמיחה עם בעלי - לא.
וכמו עוד הרבה דברים - אני חושבת שגם המצב הזה של ביצוע רשימת מטלות הוא אחד מהדברים שהם חלק מעבודת ה' שלנו כנשים,
וגם הוא אחת מהזכויות שלנו כנשים צדקניות, לזכות ולהחיש את הגאולה.

מכנה משו"ת

תמונות של ילדים על המסך, זה כ"כ מעורר את הלב **ומזכיר שהמטרה האמיתית שלנו בחיים זה הם, והעבודה רק אמצעי....**
להשתדל לחשוב על כל אחד במהלך הבוקר ואפילו לשלוח תפילה קטנה להצלחתו האישית,
ואם תזכרי גם לומר לילד / לבעל חשבתי עליך / התגעגעתי אליך הבוקר - אז בכלל נתת להם המון כח....
ו... רגע לפני שנכנסים הביתה להרים עיניים לשמים ולבקש סבלנות וכח, כדי שנוכל לתת לכל אחד את היחס והאהבה להם הוא זקוק.

חדשה מרעישה: צאי להתאוורר!!

השבועות האחרונים היו אצלי טרופים באופן מיוחד. חוץ מהעומס הרגיל שכולן מזדהות איתו- היו לי מס' שמחות קרובות שכללו המון סידורים וריצות על חשבון הזמן שאיננו...
יום אחד באמצע המרוץ המטורף הרגשתי שנגמר לי. אין לי כוח לכלום יותר- נפשית, לא פיזית. הרגשתי בקרוסלה שמסתובבת עד כדי בחילה ואין לי דרך לעצור אותה...
ברוך השם- ותודה לבעלי שקלט את המצב. הוא לקח איתו את הילדים לסידורים ונתן לי שעה של שקט- לעשות מה שאני רוצה (כן, על חשבון סדר ב' בכולל... כי בלי זה אני לא יודעת כמה ימים הוא היה צריך לתפקד במקומי).
זה נתן לי חמצן. בעצמי לא האמנתי איך חזרתי אחר כך לילדים רגועה יותר, מחייכת מבפנים ולא כמו רובוט, והבנתי שאני חייבת לעשות את זה קבוע.
למצוא- או להמציא- שעה בשבוע, שתיתן לי מרווח נשימה. בייביסיטר, או בערב, או ביום שישי- העיקר להתמלא מבפנים.
לכל אחת יכול להתאים משהו אחר- שיעור או קורס או התעמלות או קבוצת צמיחה :) העיקר לקחת פסק זמן לעצמך ולנפש שלך, ואז יש יותר סיכוי למצוא את הלב והרגש בתוך המרוץ.
המון הצלחה לכולן!
ואלפי תודות על כל השמורה הנפלאה הזאת!

פרק י"א

הבית הייעודי

זה באמת נושא שדורש תשומת לב.
גם אני טיפוס שכשאני בעבודה אני יכולה לפעמים לשכוח את בני הבית, ולמדתי שבשעה שבעלי מתקשר - לעזוב את המחשב לכמה דקות, ואפילו לצאת מהמשרד, כדי שתהיה לנו כמה דקות של שיחה אישית, ולא להמשיך תוך כדי במה שאני באמצע, אפילו אם זה משהו טכני.

תודה על השיתוף והחיזוק!

נקודה למחשב(ה)

בראש ובראשונה חובה לומר: אין כאן מקום להאשמות עצמיות.
כל אישה שיוצאת לעבוד ומאפשרת את הזמן והיכולת הכלכלית לבעלה לשבת וללמוד, היא כבר בנקודת זכות יותר מכולם.

אז נכון, הבעל-הילדים-הבית ... לא תמיד הכול מתפקד כמו שהיינו רוצות... אז מה? אנחנו לא מכונות עבודה! הכול בסדר!
כל אחת צריכה לטפוח לעצמה על השכם בכל סוף יום ולומר לעצמה: **כל הכבוד!!!**
<u>על עצם היותי אישה שלקחה על עצמה את עול הפרנסה</u> הכול כדי להיות במעלה של לומדי התורה.
כשנראה את עצמינו באור חיובי - באופן אוטומטי נהיה שמחות יותר ועם מצב רוח מרומם, ואז הלב מתפנה ליהנות מהדברים האמיתיים.

חדשה מראשה: צאי להתאוורר!!

החיים עמוסים נורא, ולכן אני למדתי לחתוך לקצוץ ולוותר בעשיה שאיננה הכרחית, אז נכון, הבית שלי לא נוצץ כל ערב ובדר"כ יש כביסה על הספה,
אבל יותר חשוב לי שאני אישן מספיק בלילה כדי שיהיה לי כח לעשות את כל התפקידים החשובים שלי.
ובאמת לדעתי זהו המפתח, לישון מספיק! העייפות היא האויבת שלי ושל המשפחה שלי והיא הרבה פעמים לוקחת לנו את הלב והרגש החם!
אז אצלי האתגר הוא לחפש איפה להקל על עצמי ואיפה להוריד עשיה, כדי שאוכל לתת את הלב למשפחתי, ולא רק בית נוצץ אוכל וכביסות כתחליף.
אי אפשר הכל!! אני רק בן אדם אחד ולא מלאך, כדאי לדעת להוריד מהמטלות...

מכנה משותף

נגע לליבי! בד"כ אני לא מהמגיבות אבל הפעם זה פשוט פורץ.
החיים נשמעים כ"כ ורודים - כשיודעים היכן למצוא את הוורוד הזה.
כשיודעים שלהיות "אמא" זה התפקיד הכי כיף - (פשוט כך!) בעולם.
ולאהוב את הילדים ולתת להם את כל כולי זה הכי ממלא שבעולם.

חיילכן לאורייתא (!!!) נשות החיל.

פרק י"ב

נקודה למחשב(ה)

נכנסנו לדור כזה שהאמהות וגידול הילדים הפכו ל'עבודה משנית'.
רוצים להפוך אותנו לעובדות מעולות בחוץ ובלי שום התייחסות (כמעט) לבפנים, לבית שלנו.
מה קרה לנו? לאן נאבדנו? יש לנו תכלית ודרך שהן עיקר חיינו!

אחרי 120 ישאלו אותנו אם היינו אמהות טובות ורעיות טובות, אם הילדים שלנו יראי שמים והולכים בדרך ישראל סבא,
ולא אם היינו בעלות תארים או בעלות קידומים בעבודה...

שנזכה לחיות את התכלית האמיתית בשמחה ובסיפוק, ושהעבודה תהיה רק אמצעי.

סידור מלא

תפילה חמה לאבא שלנו האוהב, ששם אותנו במקום ובמצב הזה עם היקרים לנו,
ולבקש שתהיה בנו החיות והשמחה לעבודת ד', לעבודה בבית, לחיזוק בשלום בית ולהכל - מתוך לב אוהב ומרגיש!

מכנה משו"ת

אני חושבת שאם תלמדי שעה בשבוע משהו של מחשבה, מודעות או חינוך ילדים - זה יחזיר לך את הלב.
מאחת שגם חוותה את זה.

הבית הייעודי

שמורות יקרות,
כשאנו פועלים וטורחים למען דבר כלשהוא צריך לדעת מה היעד ומה המטרה,
למה אנחנו בעצם מתחתנות?
למה כל הטרחה שבילדים, לידתם, גידולם, דאגות פרנסה, כביסות, בגדים, נקיון, סמינרים ישיבות, כאבי שיניים, כאבי אוזניים, היחס לבעל, הריצות, חוסר הנשימה, התלבטויות וכו'
למה מה היעד של כל זה?
כתוב בזוהר: כשבשעת היצירה של אדם נבראת עימו אשתו ואדם הוא פלגא גופה- חצי גוף עד שנזווג עם אשתו.
כל אדם הוא חצי גוף וחצי נשמה ורק כאשר הוא נושא אישה הוא הופך להיות אדם שלם.
כל מטרת הטרחה הכלולה בהקמת בית, גידול ילדים פרנסה וכו' מטרתה היא שאדם יגיע להיות אדם שלם!
איך מגיעים לשלמות?
"לא טוב יהיה אדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו"- רק בכך מקימת האישה את תפקידה בעולמה, מטרת האישה בעולמה להיות עזר לבעלה.

זה לא אחרי שהיא מפרנסת, שהיא אמא, שהיא כובסת, שהיא מנקה,
זה לא חלק משלל התפקידים, **זה הבסיס שממנו יוצא הכל, זה תמצית הכל שכדי לקיים אותה בפועל, היא מבצעת את כל הפעולות הללו.**
רק אישה שמגדלת ילדים כעזר לבעלה, שהולכת לעבודה לאורו של בעלה, בדעתו, במחשבתו, בהבנתו, בהשקפת עולמו, רק אישה שמנהלת את חייה כעזר לבעלה, רק כך היא עושה את תפקידה בעולמה. הבעל הוא לא חניך תורן, שצריך את היחס שלי ואני צריכה להתייחס אליו ולדאוג לו לצרכיו,
הבעל הוא המלך שאותו אני צריכה לכבד בכל רגע ורגע, וכל חיי צריכים לסובב לדעתו ורצונותיו.
זה צריך להיות מבחינתנו הדבר החשוב ביותר בעבודת ד' שלנו, זה הדבר שצריך לנהל את מחשבותינו, הגיגנו, מעשינו, יחסינו לילדים, צורך החינוך, ההתנהלות בעבודה וכו'.
ומבטיחה לנו התורה שכאשר אישה תעשה את תפקידה בעולמה להיות עזר לבעלה, **היא תגיע לפסגת השלמות,** ואין אושר גדול מזה!

פרק י"ג

נקודה למחשב(ה)

קודם כל, **שמיעה של שיעורים במחשבה / יהדות** (גם אם אני לא ממש מרוכזת משהו נכנס וזה נותן משמעות אחרת לכל) - יש מאגר מרתק ועשיר ב'שמועה'!
שנית, שמעתי פעם הרצאה על המושג של הודיה להשם על כל פרט (אי פעם חשבנו על זה שבכל בוקר קמות 4/6/8 זוגות עיניים/רגליים/ידיים בריאות?? וזה בלי להתייחס לאצבעות/שיניים וכו')
לי ההרצאה הזו (נמצאת בקול הלשון של הרב דרוק שליט"א) הוסיפה המון חיות וכח.
ופרט מאד חשוב - זה לא לוקח זמן לחשוב על זה, ולא צריך להתרכז יותר מדי, אפשר לעשות את זה גם תוך כדי בהייה באנשים בדרך הביתה :)
בהצלחה לנו במרוץ החיים היפים!

סידור מלא

קודם כל, להתפלל על זה! מה השאלה בכלל!
לצעוק ולבכות ולהתחנן על זה!
'לב טהור ברא לי... ורוח נכון חדש בקרבי"..

הבית הייעודי

נכון, אי פעם שמענו בסמינר ובעיקר בהדרכת כלות, כמה נותנת אישה לבעלה,
כמה חשוב להשקיע בקשר - ביצירתו ובהעמקתו.
אבל עם הזמן ועם הילדים שב"ה נולדים בזה אחר זה,
האבק מתחיל להידחף לו,
החלודה מתעקשת לעלות לה,
צריך לרענן!! יש ספרים, הרצאות, שיעורים, וגם לדון על הנושא בין שני ה"מושאים" הנשואים:)

זה פשוט משנה את כל החיים!!
מניסיון...
ואל תחשבו לרגע שהיו לי ח"ו בעיות בשלום בית. ממש לא! הכל זרם, הכל חלק,
אבל אפשר הרבה יותר!!!
ואחרי שב"ה ראינו את התועלת העצומה שהצמיחה לנו ההשקעה, כל ה"מסביב"
השתדרג - הרוגע הנפשי, שמחת החיים, היחס לילדים, המצב הרוחני.
שווה להשקיע בציר המרכזי של החיים!

• אפילוג •

העלנו על שולחן הדיונים את 'תופעות הלוואי' שנובעות מהישות הזאת של 'אמא-עובדת'.
נכון,
אישה שיוצאת לעבוד כל כך הרבה שעות,
וברוך השם - מגדלת ילדים שדורשים כל כך הרבה השקעה,
והשבח לקל - היא נשואה, וזה אומר לתת כל כך הרבה לב,
ובהודיה להשם יתברך - יש לה בית! והיא צריכה לנהל אותו ביד רמה ובנונסטופ של הספקים -

לפעמים הנתונים הנ"ל 'דורסים' אחד את השני,
תפקיד משני משתלט לו על מקומו של התפקיד הראשי,
ואז, כשהיוצרות מתהפכים -
הלב זועק!!
לא עוד!

אבל,
המציאות הזאת היא לא עובדת חיים,
זו עֲבודת חיים!
שאוכלים את פירותיה כבר בעולם הזה בטעם של רוגע, שמחה, סיפוק ועשייה נכונה,
והקרן קיימת לעולם הבא!
המצב הזה הוא לא בלתי פתיר - חזקה עלינו, הנשים, שיכול נוכל לו!

אל קדימה – לעבודה! :)