



# נע קורה?

מה נשתנה?

.....

ה. פריד



התאחדות ארגוני הילדים  
The National Organization of Children's Organizations



התאחדות ארגוני הילדים  
The National Organization of Children's Organizations

ג'וינט ישראל אשלים | JOC  
יחד בעשייה חברתית למען ילדים, שער ואגפים במצבי סימן



משרד החינוך  
המחוז הירודי

# פתח דבר

## הורים יקרים,


זמנים קשים עוברים עלינו בעקבות ווירוס הקורונה שפלש לחיינו. בעת זו בה מתגברות החששות בליבנו ונפשנו, אנו נושאים תפילה לבורא העולם שנזכה להתעלות על עצמנו ולמצוא את כוחות הנפש להעניק מוגנות וביטחון ליקירנו. אנו מגישים את חוברת השירים והסיפורים, פרי מיזם "אליך", המשותף למשרד החינוך בתמיכתה של רות אלמליח, ולאשלים-ג'וינט בניהולו של ד"ר רמי סולמיני, ששם לו מטרה לתת כתף ולתרום לחוסנה של מערכת החינוך החרדית בשגרה ובימי חירום.

בחוברת – סיפורת ושירה, הנושאים בשורה לימים אלו, והם פרי יצירתה של ה. פריד, יועצת, פסיכותרפיסטית ומנחה במיזם "אליך". אסופה זו נושאת את התקווה לחזק את שרשרת התמיכה מדור לדור. קטנים כגדולים נקראים לדגל האזהרה והאחריות שיש לכל אדם על זולתו.

ילדים עלולים להיפגע מאירועים והתרחשויות, שמגפת וירוס הקורונה הביאה לעולמם, ולערער את תחושת הביטחון והיציבות הבסיסית שלהם. הקשיים של ילדים בעיבוד מצבים משבריים עשויים לבוא לידי ביטוי במגוון התנהגויות: תלונות על כאבים, קשיי שינה, הרטבה ועוד, ויש בכוחם להכביד על הדמויות המגדלות אותם, החוות בעצמן עת צרה ומשבר.

נטייתנו אנו ההורים היא להימנע בזמני דוחק לערב את ילדינו במצוקת השעה, פן נפשם הרכה לא תישא את מכאובי התקופה, וכך עשויים אנו למנוע מהם את ההזדמנות להעריך את המצב, לארגן את המציאות, לתקן תפיסות מוטעות, ולווסת רגשות חזקים.

ההימנעות ממגע עם מועקות השעה נסתרת לעתים מעיניו של המבוגר עצמו,



ולובשת צורה של מעשיות יתר וצמצום רגשי. הרחבת יכולתנו המבוגרים להכיר במציאות המשתנה, ולפתח דפוסי התמודדות חדשים ההולמים את השעה, קשורה בנכונותו להיות במגע עם המקומות המדאיגים והכואבים, הקשורים למציאות החדשה של חיינו. כך נצליח להקשיב לילדינו ולסייע להם לארגן את עולמם ולהתמודד עם איומי המציאות.

וכשאנו שואלים, הכיצד יש לתקשר עם ילדינו על פחדיהם, עלינו לזכור שלילדים קשה לקבל הכוונה, שלא קשורה להתנסותם הישירה ולמה שמתחולל בנפשם. שירים וסיפורים מגרים את דמיונם, ומאפשרים הצצה לעולמם הפנימי. משחק, סיפור או שיר הם מדיום, שדרכו ההורה יכול לתקשר עם הילד, לתת לילד להביא את עולמו, את פנימיותו, ודרכו ללמוד את מה שהוא חווה, מה מטריד אותו, ומה מעסיק אותו. בתגובותיו ובהתנהגותו, הילד משתף אותנו ברגשותיו, תחושותיו ומחשבותיו, ומגלה לנו את צרכיו החבויים. בעזרת השירים המובאים בחוברת זו, ההורים מוזמנים לעצור, להרהר ולהתחבר בעצמם למה שמתעורר בנפשם, ובעקבות כך - לתקשר עם הילד ממקום שבו הם מחוברים יותר למציאות ולחוויה הפנימית, ויכולים לתמוך במאמצי ילדיהם להגיע לאותו הישג. מתוך המגע עם עולמם, הם יכולים לגרום לילד להיות הרבה יותר מחובר למה שמתחולל בנפשו שלו.

העבודה הפנימית מביאה את ההורה להתמקם באופן מותאם, מחובר ופנוי יותר להקשיב לקולו של הילד. כשאנו יודעים מה מטריד אותנו, אנו יכולים להתחבר יותר למה שמטריד את האחר. אף אחד מאיתנו אינו פטור מתחושות אי נוחות. כולנו חווים את התחושה שמשהו לא כתמול שלשום. אנו חווים חוסר רוגע, תחושת מחנק, כמו וירוס הפולש לתוכנו, וכל בדל מידע מעורר מחשבות

ותחושות מלחיצות ומדאיגות.  
החוברת מזמינה אותנו למצוא זמני התעלות והתגברות על החששות, זמנים להרפות – ולו מעט, את המתח, לפוגג את ההצפה, ולהתפנות לחזק את חוסנם של ילדינו.

אין מדובר בעבודה שההורה עושה פעם אחת. מידי יום, ופעמים אף בכל רגע נחווים על ידו אתגרים, איתם הנפש מתמודדת. האתגר הוא להיערך בכל פעם לעוד שעה שעתיים של מגע, של מפגש, ולהתאימו לנפשות סביבנו. כל אחד חווה את הדברים אחרת, כל נשמה היא עולם ומלואו ואף אחד לא נמצא בנקודה זהה לרעהו.

הורים יקרים, אתם מוזמנים להיעזר בשירים, שנוצרו בצל מגפת הקורונה, כדי ליצור תקשורת מעודנת, פחות ישירה ומעוררת דמיון, המעודדת מרחב מאפשר למה שמתחולל בנפשם של ילדינו, ומעניקה את היכולת לצרפם ולשלבם במרחב שלנו.

ביחד, בעזרת השם, נתגבר על הפחד.  
**ד"ר פלורה מור, ראש תחום אתגרים בחינוך, אשלים-ג'וינט.**  
**רות אלמליח מ"מ מנהל מחוז חרדי משרד החינוך**

# הקדמה

ולא ברורה.

מבוגר אשר מצליח לדלות ממעמקי  
נפשו  
משאבים ותעצומות,  
משכיל ליצור בצוותא ולהרגיע,  
תורם לרווחה נפשית משמעותית.  
עלינו להפנים שילדים רגועים  
הם המראה של מבוגרים רגועים.  
ככל שנשכיל להתבונן על אתגרי  
התקופה,  
נוכל להפיק אינספור אפשרויות  
חיוביות העומדות לרשותנו,  
ניטיב לגעת בניסיון המגולם ביד  
ההשגחה,  
ומזמין אותנו לעבודה רוחנית ונפשית  
ענפה....  
שפתינו דובבות בתפילה,  
שנשכיל להיות משענת חיה, הרואה  
את הילדים,  
ומעניקה חום אנושי ומשמעות בכל  
הרבדים.

**ברצוננו להיות זמינים וקשובים  
לצרכים הרבים,  
ולטעת בכם כוח ויכולת  
להיות עסוקים בעיקר:  
"עמלינו אלו הבנים".**

ה. פריז

## הורים יקרים,

אנו ניצבים בפני תקופה מאתגרת  
ולא פשוטה  
לנו ולכל עם ישראל והעולם כולו.  
האתגרים שמים אותנו כהורים  
בתפקיד מרכזי,  
ייחודי ומחייב.  
הילדים המופקדים בידינו, ונמצאים  
במרחב שלנו  
24 שעות ביממה,  
זקוקים ליד מכוונת ותיווך בלתי  
פוסק.  
אנו מהווים את הסמכות המגדלת,  
ורוצים להעניק תשתית יציבה  
ומרגיעה,  
ויחד עם זאת אותנטית ורגישה.  
גם אנו כהורים שרויים במצבי לחץ,  
וזקוקים להדרכה והכלה  
כדי לפעול ולעשות את הטוב ביותר  
בתוך התמודדות מורכבת ומתמשכת.  
לקחנו לנו מטרה ללוות אתכם  
בעבודת הקודש,  
ולהציע כלים שונים בתוך הניסיון.  
ברצוננו להזכיר ולחדד שמבוגר נוכח  
באופן מלא,  
מהווה משענת ומודל לילדים,  
אשר מתקשים  
להיות בתנאי הסגר וחוויה מסובכת

## הַתְּמוּדוֹדוֹת הַרְרִית

וְעֵטְפְתִי הַקִּטְנִים בְּכוֹת,  
הַתְּמִלְאֵתִי בְּשִׂמְחָה  
עַל יְדֵי הַמְּלָאוֹת.

וּבְהִיר כָּל כָּךְ  
הַרְגֵּשְׁתִּי הַתְּפִקִיד,  
לְהַכִּיל וּלְהַחְזִיק.  
הַשָּׂאֵר יִהְיֶה מְשֻׁגָּח.

לְנִקּוֹת לְפֶסֶח,  
מִחֻשְׁבוֹת עַל פְּרִנְסָה,  
עוֹלָם לֹא בְּרוּר,  
דֶּרֶךְ לְלֹא מוֹצָא.

לְשֵׁטֶף יְדַיִם,  
הִינְיָנָה בְּכַפְלַיִם,  
לְהַשְׁגִּיחַ עַל הַיְלָדִים,  
מִמְחֻלוֹת וּנְגִיפִים.

לְהַדְרִיךְ וּלְתוֹנֵה,  
לְלַמֵּד וּלְחַנֵּךְ,  
לְלֹא הַפּוֹגָה,  
וְהַכֵּל בְּהַבְלָגָה.

אֵיךְ אוֹכֵל הַכֵּל לְשֵׂאוֹת,  
וְלֹא יִהְיֶה זֶה מְמוֹטְט?!  
כִּי־צַד אֲדַע לְהַתְרַכֵּז  
בְּמִשְׁיְמָה הַעֲקֻרִית,  
לְמַשֵּׁךְ אֶל הַתְּכָלִית...

בְּרַגְעִים קְשִׁים  
שֶׁל עֵמָס, הַצִּפָּה,  
עֲצֻמְתִי אֶת עֵינַי,  
הַרְגֵּשְׁתִּי עֲטוּפָה.  
מִה הַעֲקֹר,  
וְכִי־צַד לְהוֹבִיל,  
מִה מְחֻזָּק,  
וּמִה מוֹעִיל.

בְּלִילָה עֵת כְּסִיתִי,

# אמא ללא הפוגה



לְכֹל מִי שֶׁנִּזְקַק.  
"שִׁמְרוּ עַל הַיְלָדִים"  
הַפְקָדוֹן - אוֹצֵר  
אֲנַחְנוּ שְׂתֵפִים  
בְּמִרְחָב וּבְמִצָּר.  
דַּבְּרוּ, הַתְּפַלְלוּ  
הַמְּלִים - לְנֶפֶשׁ מְסִיעוֹת.  
הַיֵּלֵב הוּא לֹא מוֹחֵסן  
הִרְשׁוּ גַם לְדַמְעוֹת....."

אמא!!  
קול קורא מכל פנה.  
אמא!  
משעמם!  
את לא מבינה.  
אמא,  
אני כל הזמן רעבה,  
ואת שוב לא מקשיבה.  
אמא,  
אני מטפס על הקירות,  
החומות גבוהות ובצורות.  
אמא,  
נתנו לי מבחן בנביא  
בהודעה קולית.  
אני במצב רוח קרבי.  
אי אפשר  
כאלה גזרות להחליט,  
[יעוד בקול של תקליט].

אמא ואמא  
יש רק אחת,  
וילדים עם צרכים,  
הכל לפתע הנחת.  
הנפש נאנחת  
רוצה מסתור פרטי.  
איך אמצא משאבים  
עמק בתוך נפשי?

מבט של תכלת  
צד את הדבור המזקק  
של אב רחמן ויד גואלת

# אָמָא בַּעֲצָמָה



מבפנים עולה שונה,  
ואזעקת ההרגעה  
מחברת לנפשי,  
אוכל לצאת שוב לחפשי.

חושבת עם עצמי,  
ברגעים המעטים שיש.  
איך זה בנפשי?  
לעתים קצת מיאש.

לוקח זמן להפנים,  
שזה לא יהיה לזמן קצר,  
לובש צורות, מחליף פנים,  
נגיף הכניס למעצר.

והילדים זקוקים לים  
של פעילות ועוד,  
ואין מקום או פנאי,  
לצבר מרחב קיים,  
להיות...

איך אגדיל את המכל,  
ואהיה שם ואוכל.  
איך אפסיק לדאג,  
ואדע כיצד לנהג?

חושבת בלי מלים,  
חונה החרדה.  
מצמצמת, מתחברת,  
משתדלת להשלים.

מגדילה התודעה  
מרשה גם לדמעה...  
לחלץ עולם פנימי כלוא,  
להתמודד עם כל תחלוא.



## שְׁנוּוּיִים - קוּרוּ - נֶעַ



הַנְחִיּוֹת בְּלִתי פּוֹסְקוֹת,  
רְגָשׁוֹת חֲמֻקְמֻקוֹת.  
אֵי וְדָאוֹת  
זוֹ חֲנִיָּה קֶשֶׁה.  
שׁוֹמְרִים עַל הַבְּרִיאוֹת,  
הָאֵם שְׁרוּיִים בְּהַכְחָשָׁה?

עוֹלָם פְּנִימִי  
אֵינוֹ יְכוֹל לְהִתְבַּצֵּר,  
תְּנוּעָה נְדָרְשֵׁת  
מִשְׁאֵב חַיָּב לְהוֹצֵר.

אֲבָהוֹת וְאִמָּהוֹת  
מִתְגַּבְּשִׁים לְלֹא לֵאוֹת.  
זוֹ הַדֶּרֶךְ הִיחִידָה  
בְּזֹאת הַהֲגָדָה.

"מָה נִשְׁתַּנָּה?"  
חֲנִיַּת הַשְּׁעָה.  
בְּנִים אֲרָבְעָה,  
אֲבָחְנָה, וְאַמוֹנָה.

עֲצְרוּ אֶת הַקּוּרוּ- נֶעַ,  
לְמַדּוֹ תְּדִיר כְּלָלִי הַהֲנָנָה.  
הֲרָבוּ תִפְלָה, תְּחִנָּה,  
לְדִים זְקוּקִים לְהַכְנִנָה.  
גְּבוּלוֹת יוֹצְרִים מְרַחֵב,  
תּוֹךְ רְצוּף עֶכְשׁוֹ,  
הַתְּשׁוּבָה הִיא לֹא בְּחוּץ  
עוֹלָם פְּנִימִי נְחוּץ.

# חיוש הגננת

ילדים צעירים  
(סיפור לגיל 3)

חיוש ילדה מתוקה,  
היא בת 3,  
ויודעת לשחק מאד יפה,  
ולטפל ולספר ספורים לבבות.

בימים האחרונים אמא הבחינה,  
שחיוש שוכחת ללכת בזמן לשרותים.  
היא התחילה להזכיר לה  
בכל שעה,  
כדי שלא תשכח.  
אבל חיוש רק כעסה,  
והרגישה מאד עמוסה,  
ושוב לא נשארה יבשה.

אמא הבינה שקשה לחיוש  
בימים האחרונים  
עם כל השנויים,  
והסדרים הלא ברורים.

היא קראה לחיוש,  
הושיבה אותה קרוב קרוב,  
ואמרה לה:  
- "מתוקה שלי  
את מתגעגעעת לגן?"  
- "כן!"

קמה חיוש ורקעה ברגלים.  
- "רוצה ללכת לגן!"  
- "ואת רוצה לשחק עם החברות?"  
- "כן, רוצה ללכת לגיטי ושרי."  
- "קשה לך, חמודה שלי?"  
חיוש הביטה באמא,



ובלבה סערו הנשות.  
לפתע בכי גדול  
התפרק לו ללא הזמנה.  
היא בכתה ובכתה,  
ולא רצתה לדבר.

אמא החזיקה אותה קרוב  
ואמרה:

- "אמא מבינה

אמא אוהבת את חיוש

וביחד עם שימי וחני

נבנה לנו בבית

סדר יום כמו בגן.

את רוצה לספר לי

מה עושים כל יום בגן?"

- "כן,

וגם תשאלי את הגננת."

- "טוב, אז מחר נתחיל,

ויהיו גם פעמים

שאת תהיי הגננת."

חיוש חיכה ושמחה על הרעיון.

הרי היא כבר מאוד גדולה,

וידעת להתפלל ולשיר

את כל השירים של הגן.



# יוֹדֵי בֶּן 5

ילדים צעירים  
(סיפור לגיל 5)

יוֹדֵי בֶּן 5  
הוא יָלֵד גָּדוֹל,  
תְּמוּד וְשֹׁמֵחַ.  
בְּיָמִים הָאֲחֵרִים  
יוֹדֵי לא הוֹלֵךְ לַחֲיִידָר  
כְּמוֹ כָּל הַיְלָדִים  
בְּגִלְל קוֹרוֹנָה.

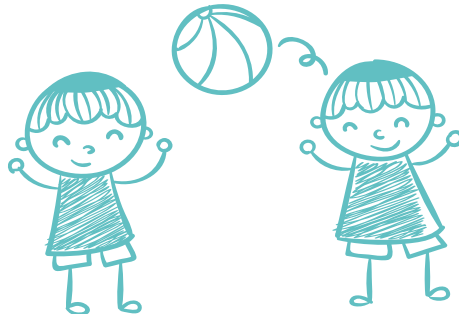
אִמָּא שָׂמָה לֵב  
שִׂיּוּדֵי מִתְקַשֶּׁה לְהִתְרַכֵּז  
וּלְשַׁחֵק יָפָה  
כְּמוֹ תְּמִיד.  
הוא כְּמַעֵט לא אוֹכֵל,  
וּמְשֵׁהוּ בוֹ לא רְגוּעַ.

אִמָּא לָקְחָה אֶת יוֹדֵי עַל הַבְּרָכִים,  
וְשָׂאָה אוֹתוֹ,  
כְּשֶׁלְּבָה מִכָּל רֶחֶב:  
"יוֹדֵיָהּ, אֵתָה יוֹדֵעַ  
מְדוּעַ לא הוֹלְכִים לַחֲיִידָר?"  
יוֹדֵי עָנָה:  
- "מִי לא יוֹדֵעַ.  
בְּגִלְל קוֹרוֹנָה  
מְקוֹרוֹנָה!"

- "אֲנִי שׁוֹמֵעַת שְׂאֵתָה כּוֹעֵס  
עַל הַקּוֹרוֹנָה הַזֶּה."  
- "בֶּן,  
אֲנִי כּוֹעֵס מְאֹד עָלָיו  
אֲנִי לא אוֹהֵב נְגִיפִים,  
שְׂסוֹגְרִים לִי אֵת הַדָּלֶת.



אָני רוֹצֶה לְלַכֵּת לַחַיִּידָר,  
אָני רוֹצֶה לְשַׁחַק בַּגָּנָה,  
אָני רוֹצֶה לְכַרֵּחַ  
וּלְחַפֵּשׂ אֶת הַשָּׁמֶשׁ.



אמא הקשיבה ליודי  
בְּלִבָּהּ,  
וְהִרְגִישָׁה אֶת הַכָּאֵב  
בְּלִב הַקֶּטָן שֶׁלוֹ.

- "מתוק שלי",  
כֵּן הִיא אָמְרָה בְּרִגְשׁ.  
- "אתה מאד צודק  
וטוב שאתה אומר לי מה אתה מרגיש.  
דַּע לְךָ  
שְׂאֵף אֶחָד לֹא אוֹהֵב נְגִיפִים.  
גַּם אֲבָא וְאִמָּא לֹא אוֹהֵבִים אֶת קוֹרוֹנָה.

אֲכַל אָנִי אֶסְפֵּר לְךָ 'סוּד':  
'קוֹרוֹנָה' לֹא אוֹהֵב שְׁמִתְעֵלְמִים מְמֹנָה,  
אִם נִכְעַס עָלָיו,

ולא נקשיב,  
 הוא עלול לגדל,  
 ונאנחנו רוצים לעשות אותו קטן,  
 כזה קטן,  
 עד שיעלם מן העולם.  
 אתה רוצה לעזר לנו  
 להקטין אותו?  
 - "כן.  
 אני רוצה לדרך עליו  
 כמו שדורכים על חרקים מרגיזים..."  
 - "יקר שלי,  
 בנגיפים יש דרכי לחימה אחרות.  
 יש כללים שעוזרים לנו לשמור על  
 עצמנו,  
 ועל ידי זה על כל העולם.  
 רוצה לשמע?"  
 - "כן  
 תגידי בקול חזק."  
 - "אני אגיד  
 ואתה תחזר אחרי:  
**נשטף ידיים עם סבון,**  
**נשמר על מרחק של שני מטרים,**  
**נשאר בבית כדי לא להדבק,**  
**נשתעל לתוך המרפק,**  
**ונשתדל להיות שמחים ורגועים.**  
 כי בכל מצב,  
 בכל בית,  
 אפשר לראות את הדברים הטובים.  
 יש לנו הרבה זמן  
 להיות ביחד,  
 ולהרגיש את האהבה הרבה,



שֵׁישׁ לָנוּ לְלֵדִים שְׁלָנוּ.  
אַתֶּם הָאוֹצֵר הַיָּקָר בְּיֹתֵר,  
וְעַל אוֹצְרוֹת צָרִיךְ לְשָׁמֵר.

וְאַתָּה זֹכֵר, מְתוֹק שְׁלִי,  
שֵׁישׁ אֲנָשִׁים חוֹלִים וּמְבַגְרִים,  
שֶׁהִנְגִיף מִסְכָּן לָהֶם,  
וְאַנְחָנוּ שׁוֹמְרִים עַל עֲצָמוֹנוּ וְעַלֵיהֶם.

יודי הקשיב בעיניו הגדולות.  
לְפֶתַע,  
הוא נִשֵּׁף בְּהֶקְלָה,  
רָךְ בְּנַחֲשׁוֹת אֶל חֵיוֹשׁ,  
וְאָמַר לָהּ:  
"חֵיוֹשׁ אַתְּ יוֹדַעַת שְׁצָרִיךְ לְהֵיוֹת שְׂמֵחִים  
וְלְשָׁמֵר עַל הַכֶּלֶלִים!?"  
בּוֹאֵי נְגִיד בְּיַחַד:

נִשְׁטֵף יָדַיִם עִם סָבּוֹן,  
נִשְׁמָר עַל מְרַחֵק שֶׁל שְׂגֵי מְטָרִים,  
נִשְׁאָר בְּבֵית כְּדֵי לֹא לְהַדְבִּיק,  
נִשְׁתַּעַל לְתוֹךְ הַמְרַפֵּק,  
וְנִשְׁתַּדַּל לְהֵיוֹת שְׂמֵחִים וְרַגּוּעִים.

וְאַחַר כֵּן נִשְׁחַק.  
אִמָּא הַרְגִישָׁה שֶׁהִלֵּב שְׁלָהּ גְדֵל  
וּמִתְרַחֵב,  
וַיֵּשׁ לָהּ יָלֵד גְּדוֹל,  
שְׂמֵבִין,  
וַיֹּדַע לְהַסְבִּיר גַּם לְאַחֹתוֹ הַקְּטָנָה.  
זֶה רָגַשׁ וּמִלֵּא אוֹתָהּ שׂוֹמְחָה  
לְרִאוֹת אוֹתוֹ זֹרֵם בְּחֶפְזִישׁוֹת,  
וְנִרְגַע.....



# מתי חוזרים לגן?

## שיר

מתי חוזרים לגן?

רוצה לשאל את הגדולים:  
כזה קורונה קטן  
וכלם מבהלים!?

בטוחה שהורים גדולים  
יצליחו להרגיע.  
נלקחות מלים  
זה נוגע ומשפיע.

רוצה את הגננת  
ואת החברות,  
ומי יהיה משענת  
לילדות בוגרות?

אז אמא  
צדה דאגה  
במבטה הרך,  
והחליפה הנהגה,  
פתחה בלב חרך.

"ילדים, דברו!  
נתחיל ההגדה,  
ונסביר ברור  
מה נשתנה?"

אמא כאן נוכחת,  
ערה לקשיות.  
רד פלאות הפחד,  
אפשר שוב להיות...





# צוֹ הַחַיִּים

## שיר

בְּהַתְחֵלָה  
זֶה דֵי נְחֻמָּד,  
כְּשֶׁהַחֻקִּים קָצַת מִשְׁתַּנְּגִים.  
יֵשׁ קָצַת צָחוּק עַל בְּהֵלָה,  
קֶשֶׁה עוֹד לְהַפְנִים.

אֵךְ בְּמֻדִינוֹת הַרְחֻקוֹת  
חֹלִים וְנַפְטָרִים,  
'זוֹ מִגִּפַּת קוֹרוֹנָה' -  
כֶּךָ כֵּלֶם אוֹמְרִים.

בְּכֹל יוֹם דָּאָנָה גּוֹבְרֶת,  
עוֹלָם שְׁלָם מְשֻׁבֵּת,  
כֶּבֶד אֵין גֵּן, בֵּית סֵפֶר,  
יוֹם חַל אוֹ כֶּבֶד שְׁבֵּת!?

תִּלְמוּד תּוֹרָה נִסְגָּר,  
וְאָחֵי תִזְרֵם מִקֶּדֶם מֵהַיְשִׁיבָה,  
וְסִכְנָה לְסִבָּא הַמְבַגֵּר,  
וּמָה יִהְיֶה מְחַר?

אָז אֲבָא  
בָּא, לְחַשׁ לִי,  
שְׁהַכֵּל בְּהַשְׁגָּחָה,  
נִשְׁמֹר עַל הַכְּלָלִים,  
וְרַק נִרְאֶה בְּרֻכָּה.

גְּדוֹלִים וְגַם קְטַנִּים  
נִעְרָכִים יַחְדָּו.  
לוֹמְדִים וּמְקַשְׁיבִים,  
כִּי הַחַיִּים הֵם צוֹ.



# קורונה מציאות ודמיון

## ספור

הבקר  
כְּשֶׁהִסְתַּכְלַתִּי עַל הַשָּׁמַיִם הַקּוֹדְרִים,  
הַגֶּשֶׁם יָרַד לְלֵא הַפּוֹגָה,  
וְדַעְתִּי שְׂאִין זְרוּעוֹת,  
שְׁמִזְמִינוֹת אוֹתִי לְצֵאת מִן הַבַּיִת.  
וְיֹתֵר מִזֶּה, זֶה יָכוֹל לִהְיוֹת מְסַכָּן.  
הִיָּה לִי עֲצוּב בְּפָנַיִם,  
וְגַם אֵי שְׁקֵט וּדְאָגָה  
עַל מַה שְׁקוֹרָה,  
וּמַה שְׁיִהְיֶה,  
כִּי אֵין מִי שְׁבֹאֲמֵת יוֹדֵעַ.

הַשְּׁבֵתִי  
עַל מַה שֶׁהִסְפַּקְנוּ לְלַמֵּד בְּהַגְדָּה,  
עַל פְּרֵעַה הַרְשָׁע,  
שְׁהִיָּה בְּגֵדֵל אֵמָה,  
וְשָׁלֵט עַל מַמְלָכָה שְׁלֵמָה שֶׁל עֲבָדִים.  
וְכַמָּה קִשָּׁה הִיָּה לְהַכְנִיעַ אוֹתוֹ.  
רַק הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּעֲצָמוֹ  
הַצִּילָנוּ מִיָּדוֹ.

הִיוּ לִי גַם מַחְשָׁבוֹת  
עַל עֲשֻׁרֵת הַמַּכּוֹת,  
וְאוֹלֵי קוֹרוֹנָה  
הִיא סוּג שֶׁל מְכָה  
שְׁנַחֲתָה  
עָלִינוּ.  
וּמִשָּׁה רַבְּנוּ  
לֹא נִמְצָא כָּאֵן  
עִם הַמְטָה  
לְהִגֵּן



וְלִגְאֵל אֶת עַם יִשְׂרָאֵל.

חֲשַׁבְתִּי עַל קוֹרוֹנָה  
כְּמוֹ עַל צַפְרָדַע גְּדוֹלָה,  
שְׂכָשְׁמָכִים בָּהּ כְּדֵי לְנַצַּח  
הִיא מִתְנַבֵּה לְאִי־סִפּוֹר צַפְרָדָעִים,  
אֲשֶׁר יְכוּלִים לְהַכְנִס וְלְחַדֵּר  
לְכָל מְקוֹם אֶפְשָׁרִי,  
אוֹ לֹא אֶפְשָׁרִי,  
וּפְתָאוֹם הִיָּה לִי קֶשֶׁה לְנֶשֶׁם.

אֲחוֹתִי הַגְּדוֹלָה אֶמְרָה לִי,  
שְׂקוֹרוֹנָה הִיא קִטְנָה מְאוֹד,  
וְנֶאֱפְלוּ לֹא רוּאִים אוֹתָהּ.  
אָז חֲשַׁבְתִּי  
עַל מַכַּת כְּנִיָּם,  
שְׁלַחְרֻטְמִים לֹא הִיְתָה שְׁלִיטָה עָלֶיהָ,  
וְגַם הֵם אָמְרוּ:  
'אֶצְבַּע אֱלֹקִים הִיא',  
וְהִתְחַלַּתִּי לְהִתְגַּדֵּד בְּלִי שְׁשֻׁמְתִי לְבַ,  
וְהִבְהֵלָה לֹא פָחַתָּה.

אֲחִי הַגְּדוֹל אֲשֶׁר רָאָה אוֹתִי  
יּוֹשֵׁב וּבּוֹהָה עִם הָאֶף בַּחֲלוֹן,  
מִתְבּוֹנֵן בְּגִשְׁם,  
אָמַר לִי:  
"מָה, אֵתָּה מְפַחֵד?  
נִתְּנוּ לָנוּ חֲפָשׁ,  
וְאֵתָּה יְכוּל לְהִיּוֹת שְׂמֵחַ.  
אֲנַחְנוּ מִתְכּוֹנְנִים לְגִאֻלָּה..."  
הִסְתַּכַּלְתִּי עָלָיו



במבט מפתע.  
האם הוא מנתק ממה שקורה?  
האם הוא לא מרגיש את הסכנה?  
ילדים קטנים  
לפעמים מבינים יותר.

אבא ראה  
שאני מבהל מאד,  
ולקח אותי על הברכיים,  
ואמר לי שהוא אוהב אותי  
ושומר עלי,  
ושכל מה שקורה בעולם  
הוא בהשגחה פרטית,  
והתחיל לרקד ולשיר אתי:  
"והיא שעמדה והיא שעמדה  
לאבותינו ולנו..."  
והסביר: "יש לנו הבטחה מבורא עולם  
שאין לאף אחד את היכלת לכלותנו,  
לפגע בנו."

הרגשתי חם בלב  
כשאבא מחזיק אותי,  
אבל עדין שאלתי אותו  
על אלו שנושארו במצרים  
והיהודים שמתו במכת השח.  
ואבא אמר,  
שיש לי שאלות של תלמיד חכם,  
ואנחנו עושים השתדלות  
לבחור בטוב,  
ולעשות טוב  
וזה הנצחון שלנו



על קורות העולם,  
וגם על קורונה.

אמא הצטרפה אלינו  
במבט עמק,  
ונתנה לי חבוק עוטף.  
היא אמרה לי,  
שיש דרכים רוחניות לנצח את קורונה,  
ודרכים נוספות של השתדלות.  
למשל, לשטף ידיים  
כדי להרחיק את הנגיפים הקטנטנים.  
היא הראתה לי והדגימה לי,  
איך הסבון מרחיק חיידקים,  
והסבירה,  
שכל פעם שאני שוטף ידיים  
אני מנצח.

זה נתן לי כח ודרך,  
ושאלתי אותה  
איך עוד אני יכול לנצח?  
והיא אמרה:  
לאכל אכל בריא  
כדי שהגוף יהיה חזק.  
וכל פעם שאתה משתעל  
לשים מטפחת גיר,  
או אל המרפק  
כדי לא לדבוק  
ולהתחזק  
ולחזק את כל העולם,  
כי פחות אנשים נדבקים.



עם ישראל,  
וְהִכְנָה הַעֲמֻקָּה,  
שִׁישׁ לָנוּ לְקִרְאָת חַג הַחֲרוּת.

בְּאֵמֶת?!  
הַרְגָּשְׁתִּי מְאוֹד מְחוּזָק.  
אָבָּא וְאֵמָא  
הִבִּינוּ אוֹתִי חֲזָק.

היו לי הרבה דמיונות  
וְעַדִּין הַשְּׁמֵשׁ בְּקִשִּׁי זֹרְחָת,  
אֲךָ קָרַן אַחַת כְּבֹר שׁוֹלְחָת.

אף פעם לא דמינתי  
שְׁאֵפְחֵד מְקוֹרוֹנָה פְּצָפְנֵת,  
וְשֹׁאוֹכֵל לְנִצָּח אוֹתָהּ  
בְּדַבְרִים קְטָנִים שְׁאֵנִי עוֹשֶׂה.  
אָבֵל כְּעַת אֲנִי רוֹאֶה  
שֶׁזוֹ הַכְּנָה נִפְלְאָה לְחַג הַפֶּסַח,  
לְחֹשֶׁב אֵיךְ יִלְדִים קְטָנִים  
יְכוּלִים לְנִצָּח אוֹיְבִים קְטָנִים,  
הַמְאִימִים עַל כָּל הָעוֹלָם.

וְעַכְשָׁו אֲנִי פוֹחֵד קֶצֶת פְּחוּת,  
וְעַדִּין מְחַכֶּה לְבוֹא הָאָבִיב,  
וְשֹׁמֵשׁ חֲמָה שְׁתִּזְרַח,  
וְשֶׁבִיחַד נְשִׁיר שִׁיר חֲדָשׁ.  
וְאֵמָא חֲזָרָה וְחִבְקָה וְאֵמָרָה:  
”דְּאָגָה הִיא בְּרֵאשׁ שְׁלָנוּ וְלִפְעָמִים  
בְּלֵב

וְלָכֵן אֲנַחְנוּ יְכוּלִים לְבַחֵר,  
הָאֵם לְדָאָג וְלְהַסְתַּגֵּר,  
אוּ לְעִשׂוֹת מְשֻׁהוּ אַחַר  
טוֹב יוֹתֵר.  
וְלְחֹשֶׁב עַל הָעֲרָבוֹת הַנִּפְלְאָה שֶׁל

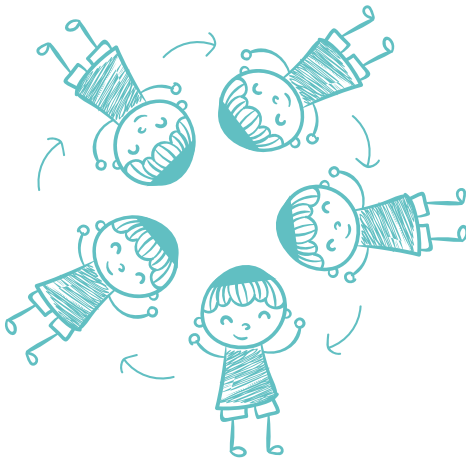


# מְנַחֵם מְפַתֵּחַ אַחֲרֵי



- "מנחם!  
צריך לשטוף ידיים."  
- "אוף!  
אני ממהר.  
יש מנג'ן כעת בבית הכנסת."  
- "מנחם,  
אתה יודע כמה זה חשוב לי שתתפלל  
במנג'ן,  
אבל כעת יש מצוה גדולה יותר, מצות  
'ונשמרתם'.  
- "אמא,  
את לא מבינה... זה קצת יותר משפעת,  
הקורונה הזאת.  
אמהות אהבות לדאג ולהגזים."

- "אתה רוצה להמשיך בשגרה הברוכה  
כמו רבים אחרים.  
אבל דע לך,  
יש כאן אחריות חברתית."  
- "אחריות חברתית? למה  
את מתכוונת?"  
- "ילדים עשויים לקבל את  
המחלה באפן קל.  
קל עד כדי כך שהם לא  
ירגישו חולים.  
אך הם נשאים, ומעבירים  
את המחלה  
באפן שאף אחד לא ירגיש...  
אתה יודע שיש מדינות  
בעולם,  
שהמחלה הזאת הפכה בהם



יותר מזה,  
חשבת לי להציע לסבא ללמוד אתו  
חברותא בטלפון כל ערב.

- "זה רעיון מצוין.  
ואחראי.  
אני גאה בך!"



למגפה?!  
באיטליה מאות אנשים נפטרים כל יום,  
ומערכת הבריאות במדינה קורסת.

- "אמא, את בטוחה שאת לא  
מגזימה?!"  
- "לצערי, לא.  
בדינו הדבר.  
אם נקפיד על היגיינה,  
נוכל לשלט במחלה,  
ולהקטין את ממדיה.

תאר לעצמך, שילד חמד, חדור בשמחת  
חיים  
מתקשה להקפיד על הכללים, והוא  
משוטט באינספור מקומות,  
ובגופו מקנן הנגיף ועובר ממקום  
למקום. טובע את חותמו.  
זה נגיף מסכן מאד.  
במיוחד לאנשים מבגרים ולאנשים עם  
מערכת חסונית חלשה.

- "אני מבין."  
- "אתה לא צריך להיות עצוב,  
רק להפנים שזה גם באחריותך.  
כלנו צריכים לשאת את האחריות  
לשלומם של המבגרים.  
אתה חושב על סבא וסבתא?"  
- "כן, אמא,  
חשבת לי עליהם הבקר.  
כמה קשה עבורם להיות לבד בבית.



# יוסי בתקופת קורונה



"אמא, אני מתפוצץ!  
את לא מבינה, מה זה  
עבור ילד היפראקטיבי -  
להיות בבית.  
כל מה שאתם מתכננים עבורכם  
ליום שלם,  
אני מסים בעשר דקות.  
ואז מה???"

"יוסי שלי, אני רואה את העצמות  
שלך,  
ואתה בזכות העצמה תגיע רחוק.  
בשלב זה, שאתה כל הזמן  
בתנועה  
משהו בי, גם מתקשה להרגע...  
בוא רגע,  
שב לידי,  
עם ילד בן 9 אפשר לדבר."

"טוב, אמא,  
אני כבר בא.  
אבל, בלי לשבת."

"אתה יודע מה,  
תרוץ מהמרפסת דרך הסלון לסוף  
המטבח, שלשים פעמים,  
ואז גשב ביחד."

לאחר 3 דקות...  
"סימתי!"



"יש לך המון כח!  
בוא, ספר לי יותר בפנים,  
איך אתה מרגיש?"

"סגור לי,  
חנוק לי,  
מצמצם לי,  
כלם מתרגזים עלי...  
אני מבטיח לך, שאני רוצה להיות ילד  
טוב.  
מבטיח מכל הלב."

"אני מאמינה לך, יוסי, יש לך לב זָהב.  
ואתה עוזר לי מאד בנקיונות לפסח.  
ושליח נאמן עבור סבא וסבתא.  
בוא נחשב כיצד להשתמש נכון בזמן.  
אתה יכול, למשל,  
לרכב על אופני הכשר בבית,  
לארגן משחק כדור עם אחיך.  
חשוב גם שתשמור על קשר טלפוני עם  
החברים.

בין הפעילויות  
תצליח לשבת וללמוד.  
אתה ילד מכָּשָׁר,  
נסדר לך חברותות  
עם אבא ועם האחים הגדולים.  
מה אתה אומר?"

"את הרעיון על האופנים אני אוהב.  
ללמוד אני לא פנוי..."



"יפי, תמוד,  
דע לך, שכל הגע שאַתה מוּנסת,  
הוא גע מכוּנן,  
ובסוף תרגיש גדל וצומח מתוך  
הקשי..."



את לא מבינה, אמא,  
כמה מחשבות מתרוצצות לי  
בראש במהירות שיא.  
כמה האי נדאות וחסר השגרה  
מוציאים אותי מן הדעת.  
אולי אצליח ללמד עם סבא  
בטלפון רבע שעה..."

"אני מבינה אותך, יוסי,  
זה טוב שאַתה מסביר לי.  
וטוב שאַתה מבין את עצמך.  
זה חשוב ושוֹפך אור על חסר  
השקט שלך,  
והקשי בלילה להרדם.

חשוב מאד שאַתה מדבר.  
נמצא כל יום זמן לדבר.

ואולי בזמן המיוחד הזה,  
נקדיש זמן ליצירה.  
הבה נחשב, מה אַתה יכול ליצר  
מחמרים נפסדים,  
ותלמד גם אחרים.  
חלק מהעשייה שלך נצלם,  
ונכין חוברת מלנה בהסברים.  
וכך תהיה לך ולאחים הקטנים -  
תעסוקה."

"זה רעיון, אמא!  
את זה אני מרגיש שאני יכול  
לעשות."

# כָּלְלִים בְּבֵית כְּנֶסֶת

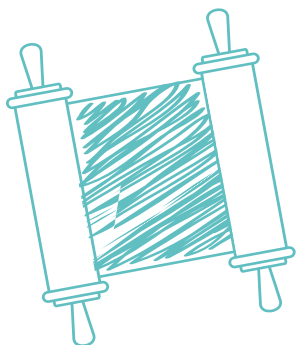


"אָמָא,  
אָנִי לֹא הוֹלֵךְ יוֹתֵר לְבֵית הַכְּנֶסֶת הַזֶּה."  
- "מָה קָרָה, יַעֲנִיקִי?"  
- "אָנִי אוֹמֵר לָךְ, שְׁכָל בִּקְרָא אָנִי מְחַפֵּשׁ  
מִנְיָן.  
אֵת יוֹדַעַת שְׁמֻקְפִּידִים עַל מִנְיָנִים  
מְצַמְצָמִים,  
וְעַם שְׁמִירָה עַל שְׁנֵי מְטָרִים וְכָל  
הַכְּלָלִים.  
אֲבָל בְּכָל בִּקְרָא, בְּכָל צְהָרִים,  
אָנִי נִתְקַל בְּמִבּוֹכוֹת אֲשֶׁר מְכַבֵּדוֹת עָלַי  
מֵאֲד."  
- "סִפֵּר לִי."  
- "הַבִּקְרָא הָרַב שׁוֹלֵם גֵּרֵשׁ אֵת הָרַב נַחְמָן.  
הוּא אָמַר לוֹ שֶׁעָלִיו לְהִשָּׂאֵר בְּבֵית.  
אֵת מְבִינָה, אָמָא!  
יְהוּדִי מְבַגֵּר מְגִיעַ בְּמִסִּירוֹת נֶפֶשׁ  
לְתַפְלָה,  
וְהָרַב שׁוֹלֵם אוֹמֵר לוֹ: 'מָה אַתָּה עוֹשֶׂה  
כָּאן, לָךְ מִיַּד הַבֵּיתָה!'"

- "אָנִי מֵאֲד מִתְנַגֵּשֶׁת מִלְבָּן הַרְגִישׁ.  
אֵךְ אַתָּה חָיֵב לְהִבְיִן שֶׁהָרַב שׁוֹלֵם  
בְּמִתַּח.  
יֵשׁ לוֹ אַחֲרָיוֹת עֲצוּמָה עַל שְׁלוֹם  
הַמִּתְפַּלְלִים וְהַקְהָלָה,  
וְאָדָם מְבַגֵּר חָיֵב לְהִשָּׂאֵר בְּבֵית בְּיָמִים  
אֱלֹהִים."  
- "אָמָא,  
אֲבָל זֶה הִיא מְבִישׁ מֵאֲד ..."



מוֹבִיל אֶת הָרֵב לְדַבֵּר בְּנִחְרָצוֹת  
וְתַקִּיפוֹת.  
אֶתָּה תִצְלִיחַ, בֶּן שְׁלִי,  
לְהַקְשִׁיב לְדֹאגָה שְׂבִין הַשּׁוֹרוֹת,  
לְאַהֵב אֶת הָרְצוֹן  
שֶׁל יְהוּדֵי יָקָר לְשֹׁמֵר עַל הַקְּהָלָה,  
מִבְּגָרִים וְצַעֲרִים."



- "יתכן והסבירו לו מספר פעמים,  
וְזֶה לֹא עָזַר.  
לְעֵתִים אֵין בְּרָחָה.  
יֵשׁ לוֹמֵר בְּנִחְיֹת,  
כְּדֵי שְׂיִפְנִים אֶת הַמְּצִיאוֹת, וְיִשְׁמֹר עַל  
עֲצָמוֹ  
וְעַל אִשְׁתּוֹ.  
אֶתָּה צוֹדֵק שֶׁקֶשָׁה לְהִבִּין אֶת  
הַמְּצִיאוֹת הַחֲדָשָׁה.  
הָרֵב נִחְמָן קָבַל הַמּוֹן הַעֲרָכָה עַל  
מְסִירוֹתוֹ לְחַיֵּי תוֹרָה.  
וְכַעַת עַל אוֹתָהּ הַתְּנַהֲגוֹת הוּא מְגַרֵשׁ.  
אֲנַחְנוּ צְרִיכִים לְהִסְתַּכֵּל עַל הַכֹּל  
מִחֲדָשׁ."

- "כן, אבל זה לא רק זה.  
כָּל פַּעַם הָרֵב שׁוֹלֵם מְגַרֵשׁ אֲנָשִׁים.  
אוֹמֵר לָהֶם שֶׁהֵם צְפוּפִים.  
הַמֵּתַח הַזֶּה קֶשָׁה לִּי!"

- "אני שומעת, יקר שלי.  
אֲנִי אוֹהֶבֶת אֶת הַרְגִישׁוֹת שְׁלִיךְ.  
אֲנִי מֵאֲמִינָה שְׁצָרִיךְ לְדַבֵּר יָפָה,  
וְלִשְׁמֹר עַל נִכְבְּדוֹת בְּכָל מָצָב.  
אֲבָל זֶה מִצַּב חֲרוּם  
עִם אֲתָנָרִים לֹא קֹטְנִים.  
לְפַעְמִים יֵשׁ לְפַעַל בְּחֻזֵק יָד.  
חֶלֶק מֵהַצְּבוּר עֲדִין שְׁאֲנִן.  
יֵשׁ אֲנָשִׁים שְׁעֲדִין לֹא הַפְּנִימוֹ אֶת  
הַסְּקָנָה,  
וְהַאֲפִן שְׁזֹלֹזֹל יְכוּל לְזַרְעַ הָרֵס,

# שיר בְּדוּד - קוֹרוֹנִי



יש בְּדִידוֹת  
מְהוּלָה בְּרֶגֶשׁ עֲצָבוֹת.  
כְּשֶׁאֵין לִי חֲבֵרִים,  
וְאֵין לִי נְרָאוֹת.  
וְיֵשׁ בְּדִידוֹת,  
שֶׁבָּה אָדָם בּוֹחֵר  
רְגֵעֵי הַתְּבוֹנָנוֹת,  
דְּבוּר פְּנִימֵי בּוֹחֵר.

אֵךְ זֶה לֹא נְעִים בְּכָלֵל,  
לְהִיּוֹת בְּחֶדֶר מְרַתֵּק,  
בּוֹדֵד, נִכְלָם וּמִנְתֵּק.  
אֲנִי לֹא אֲשֶׁם,  
שֶׁהֵייתִי בְּמַגֵּעַ  
עִם אָדָם שֶׁאֵין לוֹ שֵׁם.  
שְׁבוּעִים בְּהֶסְגֵר  
זֶה בִּי מֵאֵד פִּנְעַ.

וּמִסְבִּיחָה לִי אִמָּא,  
שֶׁאֵין כָּאֵן שׁוּם אֲשֶׁמָה.  
שֵׁיט כְּלָלִים,  
וּבְכָל רֶגַע אֲנִי שׁוֹמֵר  
עַל כָּל הַמְשֻׁפָּחָה.  
וְאֵבֵא בָּא,  
יֵשֵׁב קְרוֹב אֶל 'חֶדֶר הַמְנַדָּה',  
פְּזֹם בְּנִגּוֹנוֹ אֶת הַגְּמָרָא,  
חִמּוּם הַלֵּב, אֲנִי מוֹדָה.  
וְגַם יֵצֵר מִיֵּן אֲוִירָה,  
שְׁטוֹב וְכִיף לְלַמּוֹד,  
מִיֵּאוֹשׁ לְסִטְנָדָר לְעַמּוֹד,  
וּלְחֶשֶׁב בְּבִהִירוֹת,



עמק מאד.

וְכָל הָאָחִים  
שָׁלְחוּ לִי מִכְתָּבִים,  
וְרַעֲיוֹנוֹת רַבִּים כְּתוּבִים.  
וְגַם בְּדִיחוֹת  
מְגִיס, אַחוֹת,  
שֶׁהֲצִטְלָמוּ עִם מַסְכוֹת.

לְמַדְתִּי,  
הַתְּפִלָּתִי,  
הַשְּׁבִתִי מִחֻשְׁבוֹת,  
הַתְּחַבְּרִתִי לְעֶצְמִי,  
לְמַדְתִּי לְקוּלוֹת.  
וְעוֹד יוֹמִים כְּבָר אָשׁוּב,  
אֵינִי אוֹתוֹ בְּחוֹר.  
עִמְק בְּתוֹךְ תוֹכִי,  
אֵנִי יוֹתֵר קְשׁוּב!



# מִירוֹ לֹא מַפְסִיקָה לְנִקּוֹת



"תשטף יְדֵיִם!"  
כֵּן רוֹטְנֶת מִירִי אַחוּתִי הַגְּדוֹלָה.  
"אָמָּא, הוּא לֹא שְׂטוּף יְדֵיִם.  
הוּא מְסַכֵּן אוֹתֵנוּ!"  
- "אֲנִי אֶזְכֵּר לוֹ.  
הַשְׂתַּדְּלִי לְהִיּוֹת יוֹתֵר רְגוּעָה."  
"אָבֵל גַּם יוֹנִי לֹא שְׂטוּף יְדֵיִם כְּשֶׁהוּא חֹזֵר  
הַבֵּיתָה.  
הֵם לֹא נִשְׁמָעִים לְכָלֵלִים!!"  
מִירִי פָּרְצָה בְּכִי סוּעֵר  
וְלֹא הִצְלִיחָה לְהִרְגֵעַ.

אָמָּא הִבִּינָה, שְׂמִירִי נִכְנָסָה לְהֵלֶךְ  
מִחֻשְׁבָּה מְטֵרִיד.  
זוֹ לֹא רַק דְּאָגָה...זוֹ תִּרְדָּה.  
הִיא שָׂמָּה לֵב לְמִתַּח הָרֵב שֶׁל מִירִי,  
שֶׁהִיא מְנַקֶּה בְּאֶפֶן מְגֻזָּם,  
וְזֶה כְּבָר חוֹרֵג  
אֶת חוֹבַת הַהִשְׁתַּדְּלוּת.  
הִיא יִשְׁבֶּה לְצַדָּה וְאִמְרָה בְּרוּךְ:  
- "מִירִי, יִקְרָה שְׁלִי,  
בּוֹאֵי וְנִדְבֵר."  
"לֹא רוּצָה לְדַבֵּר." - אִמְרָה  
וְאִיבְרִיָּה מִתוֹחִים.

"רַק תִּקְשִׁיבִי, מִתוֹקָה שְׁלִי.  
יֵשׁ הַרְפָּיָה שְׂאֵפֶשֶׁר לְעִשׂוֹת.  
הַרְפָּיָה מְאֹד פְּשוּטָה.  
מוֹתַחִים אֶת כָּל הָאִיבְרִים בְּגוּף,  
וּמְרַפִּים בְּיַחַד, וְכָל אִיבֵר לְחוּד.  
נוֹשְׁמִים וְנִשְׁמוֹת עֲמֻקּוֹת דֶּרֶךְ הַסְרָעָפֶת,





ונושפים נשיפות משחררות לחץ.  
את רוצה לנסות?

מירי,

אני רוצה להסביר לך במלים פשוטות  
ומרגיעות.

הנגיף הזה, קורונה, מסכן בעקר  
למבגרים,

ואנשים הסובלים ממערכת חסונית  
מחלשת.

השמירה על עצמו

היא שמירה' שנועדה בעקר לשכבות  
החלשות במדינה.

את לא חלק מקבוצת סכון,

אך את חלק מהמאבק.

יש אנשים רבים שהם נשאים של  
המחלה,

ואינם יודעים על כך,

כי התסמינים כמעט לא מרגשים.  
זו הסכנה.

שהמחלה תעבר ללא תודעה.

לכן אנחנו ממעטים לצאת ולהפגש,  
כדי למנוע דרכי הדבקות.

את לא בסכנה ישירה,

הסירי דאגה ואחריות מלבך.

אני ואבא המבגרים האחראים,

זו חובתי, לדאג שהילדים ישטפו  
ידיים.

ואת, תתאמצי כרגע להרגע.

היות והמתח בו את שרויה - מגזם,

ולא תורם לך ולאחרים.

מירי נשמה

ובכתה,

ועשתה הרפיה

וישנה

והצליחה לשוב לאט לאט למעגל

השגרה החדשה,

בלי לשכח כל יום באפון קבוע

לדבר עם אבא ועם אמא.



# חַתָּנָה בְּלִתי נִשְׁכַּחַת

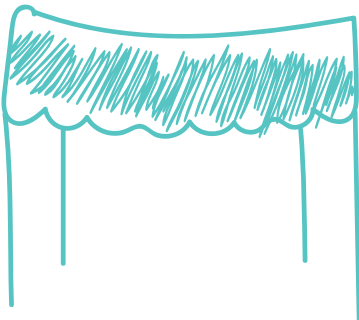


- "כל כך חכינו לחתונה של רבקי.  
רְטָנָה רְחֵלִי בְּקוֹל מְאֻזָּב.  
"הַחֲבֵרוֹת שְׁלִי הַבְּטִיחוּ לְבוֹא.  
כֵּלָם מְאֹד מִתְרַגְּשִׁים,  
וְרוֹצִים לְהִיּוֹת חֶלֶק מִהַשְׂמֻחָה.  
וְקָעַת בְּכָל רֵגַע הַכֹּל מִתְהַפֵּךְ,  
וּמְאֹד לֹא בְּרוּר.  
אִמָּא, מַה יְהִיָּה?"

- "את צודקת, רחלי,  
גם אני מרגישה בלב אכזבה.  
וּבְכָל רֵגַע אֲנַחְנוּ צְרִיכִים לְהַעֲרֵךְ מַחְדָּשׁ,  
וְלְהַתְּעַדְכֵן בְּכֻלָּם הַחֲדָשִׁים שֶׁל  
מִשְׁנֵד הַבְּרִיאוֹת.  
כָּבֵר הַכּוּנֵי אֵינְסְפוֹר הַתְּאֻמוֹת.  
וּבְקִרְוֵב עָלוּל לְהִיּוֹת סָגֵר.  
לֹא נוֹתֵר לָנוּ, אֶלֶּא לְהַתְּפַלֵּל וּלְיַחַל,  
שֶׁנִּצְלִיחַ לְזָכוֹת בְּעֵקֶר  
לְהִקָּים עוֹד בַּיִת בִּישְׂרָאֵל עַל אֲדָנִי  
הַתּוֹרָה."

- "מה, עד כדי כך?  
יֵשׁ חֲתֻנוֹת שְׁיִתְּבַטְלוּ?"  
- "כן."

יֵשׁ חֲתֻנוֹת שְׁיִדָּחוּ.  
הַמְּצַב הַיּוֹפֵךְ לְהִיּוֹת יוֹתֵר מְרַכָּב וּמְסֻכָּן.  
מִי שֶׁשׂוֹמֵר עַל הַכְּלָלִים - מוֹגֵן,  
וּבְעֵזְרַת הַשֵּׁם, לֹא יְהִיָּה חֲשׂוֹף לְמַחְלָה.  
אֵךְ בְּכָל יוֹם מְאֻתָּרִים עוֹד חוֹלִים,  
וְחוֹשְׁשִׁים לְכֹאֵלָה שְׁנֻדָּקוּ  
וְלֹא יוֹדְעִים עַל כֵּךְ."



- "אמא!  
זה ממש מבהיל!"

- "אל תדאגי, חמוּדָה,  
חשוב לדעת, כדי לנקט מִשְׁגָּה  
זְהִירוֹת.  
אֲנַחְנוּ זֹכְרִים בְּכָל רִגַע אֶת יַד  
הַהֲשָׁגָה.  
וְיֹדְעִים שְׁמַעַל הַכֹּל - זֶה מֵה שְׁיַעֲזֹר.  
יֵשׁ סִפּוֹר מִפְּרָסָם עַל הָרַב שְׁטִינְמָן,  
זָכַר צְדִיק לְבָרְכָה,  
שֶׁהָרוּפָא אָמַר לוֹ: 'אַתָּה חַי בְּנִס',  
וְהוּא עָנָה בְּלִשׁוֹנוֹ הַפְּקֻחִית: 'כְּלָנוּ  
חַיִּים בְּנִס'.  
כִּי זֹו הָאֲמַת שֶׁל כָּל יְהוּדֵי,  
וְשֶׁל כָּל בְּרִיָּה בְּעוֹלָם.  
יֵשׁ אֵינְסִפּוֹר מִזִּיקִים, וּבְתוֹךְ הַשְּׁגָה  
אָנוּ לֹא עֲרִים כְּלַפְיָהֶם.  
כָּעַת נִפְתַּח לָנוּ אֲשַׁנֵּב  
לְהַתְּבוּנָה בִּיד הַהֲשָׁגָה.  
לְרֹאוֹת כִּיצַד נִגְיָף קֶטָן מְחֹלֵל סְעָרָה  
גְּדוֹלָה בְּכָל הָעוֹלָם.



אֲבָל אֲנַחְנוּ בְּטוּחִים, שְׂיַד הַהֲשָׁגָה  
בְּאֶרֶץ הַקֹּדֶשׁ  
הִיא גְּדוֹלָה יוֹתֵר,  
וּבְנֵדָאֵי יִהְיוּ רַחֲמֵי שְׁמַיִם מְרַבִּים.  
יַחַד עִם זֹאת, אָנוּ מַצְוִים  
לְשַׁמֵּר עַל הַכְּלָלִים שֶׁל מִשְׁרַד  
הַבְּרִיאוֹת,  
וְלְהַמְנִיעַ מִמִּפְגָּשִׁים מִיְתָרִים.

להשאַר בבֵּית וליצֵר מְרַחֲבִים פְּנִימִיִּים.

- "אֵלֶּה הֵן מַחְשְׁבוֹת עֲמֻקּוֹת, אִמָּא,  
וּמָה יִהְיֶה בְּסוֹף עִם הַחֲתָנָה?"

- "תִּהְיֶה לָנוּ שְׂמֻחָה יְהוּדִית, אֲשֶׁר תִּפְרָץ  
מִבְּפָנִים,  
שׁוֹפֵעַת זֶךְ וְטָהָר  
שֶׁל רָצוֹן פְּנִימִי לְהִיּוֹת מְחַבְּרִים לְרָצוֹן  
הָאֱלֹקִי,  
כָּאֵן וְעַכְשָׁנוּ.  
נִצְטָרֵךְ לְוַתֵּר עַל חִיצוֹנִיּוֹת וְהִמּוֹנִיּוֹת,  
וְלִשְׂמֹחַ עִמָּךְ מִבְּפָנִים,  
וּבְנֵדָאֵי תִהְיֶה זֶו שְׂמֻחָה מִיַּחַדָּת וּבְלִתִּי  
נִשְׁכַּחַת.



# מוֹשֵׁי בְּמִנְהַגְתֵּי הַזְּמַן



- "אָמָא",  
מוֹשֵׁי קוֹרָא לִי, וְנִרְאָה  
שְׂקוּעַ בְּשַׂרְעָפִיו.  
- "כֵּן, מוֹשֵׁי",  
- "יֵשׁ לִי הַמוֹן מִחֲשָׁבוֹת עַל הַמַּגְפָּה  
הַזֹּאת,  
שְׂסוּגְרָת אֹתָנוּ בְּבֵתֵים.  
מִצַּד אֶחָד אֲנִי מִרְגִּישׁ גּוֹסֵעַ בְּמִנְהַגְתֵּי  
הַזְּמַן.  
לְפָנַי כְּשֶׁבַע מְאוֹת שָׁנָה, בִּימֵי הַבִּינִים,  
הִיְתָה מַגְפָּה  
בְּמַמְדִים מְפֻלְצָתִים.  
לְמַעַלָּה מִ-53 מִילִיוֹן סִינִים  
מֵתוּ בַּמַּגְפָּה בְּאַסְיָה,  
וְעוֹד 52 מִילִיוֹן בְּאַירוֹפָּה.  
הָיוּ כְּפָרִים בְּאַנְגְלָיָה, שֶׁהִתְמוֹתָה בָּהֶם  
הִיְתָה  
שֶׁל שְׂמוֹנָה מֵתוֹךְ עֶשְׂרֵה אֲנָשִׁים.  
רְבִים חָלוּ מִצַּעַר וְאַבְדוֹ אֶת שְׂפִיּוֹתָם.  
'הַמַּגְפָּה הַשְּׁחָרָה' - קְרָאוּ לָהּ.  
הַטַּעֲנָה הִיְתָה אֲזוֹ, שְׁבִימֵי הַבִּינִים הִידְעַ  
הִרְפוּאִי הָיָה דָל,  
וְרַב הָאֲנָשִׁים לֹא הִבִּינוּ אֶת הַקֶּשֶׁר בֵּין  
גּוֹרְמֵי הַמַּגְפָּה לַמַּגְפָּה.  
מִמִּילָא, לֹא יָדְעוּ לְהַזְהֵר,  
וְהִתְרַצְאוּת הָיוּ נוֹרְאוֹת.  
אֲנִי חוֹשֵׁב לְעֲצָמִי  
עַל הַדוֹר שְׁלֵנוּ,  
עַל הִידְעַ הַרְבֵּי, הַמְאַפְּיֵן אֶת עוֹלָם  
הַרְפוּאָה,  
עַל הַמְבַחֲנוֹת וְהַמְחַשְׁבָּה הַיְחוּדִית



על כל ילד.  
ויחד עם זאת, מדבר כאן במגפה  
עולמית,  
אשר האדם הקטן, חרף מחשבותיו  
על שליטה, ולמרות הידע הרב הקיים,  
נצב נבוך, ולא יודע  
להציע  
דרכי רפואה."

אמא: "אלה הם מחשבות עמקות,  
מוישי,  
הבה נמשיך לחשב:  
מה אתה מרגיש?"

"אני מרגיש קטן.  
אני מרגיש, שססופו של דבר,  
אנחנו שרויים בעולם דמיוני, שיש לנו  
ידע.

וגם אנחנו, אשר חיים חיי תורה,  
חווים לעתים מחשבות של שליטה,  
וכשרון והובלה.

אבל הקדוש ברוך הוא מדבר אלינו  
כאלו אומר: 'שובו בנים שוכבים'.  
אדם יכול להיות בתוך מסלול של  
עבודת השם,

ועדין לא חווה בכל יום, בכל רגע,  
את האמת היחידה,  
אשר זמינה עבורינו כעת.

שאין בעולם טבע.  
הכל בהשגחה פרטית.  
ועלינו לזכר לצעק ולהתפילל,



ולהשתדל בכל התחומים  
כְּדֵי לְהִנְשֵׁעַ...  
מצד אחד יש את אמונת התפלה,  
מצד שני זו מחלה עם מסר חברתי.  
עלינו לשמור על עצמנו כְּדֵי לשמור  
על המבגרים ועל החלשים.  
מצד שלישי כל אחד ואחד עמוס  
בתוך  
המשימות החדשות בחייו,  
ואינו פנוי לראות ולהקשיב  
לעולמות שלמים,  
שהפכו להיות בסכון.  
חשבתי על הבדידות של סבא  
וסבתא,  
על השכן שחולה במחלה, והסכנה  
מאימת בכל רגע.  
על השכנה העררית, שאין לה דרך  
להתמודד, ועוד."

- "אתה מדבר, ואני מתרגשת.  
אני חשה את תהליך ההתבגרות  
שלך,  
ואת ההבנות, שהן נחלתו של בחור,  
אשר משכיל להתבונן,  
ולקבץ את התפקיד היחודי שיש לנו  
בתקופה מאתגרת זו.  
זה לא פשוט לחשב ברמה זו.  
אפשר להתקע במחשבות בסיסיות,  
של רצון כפייתי להשיב את השגרה.  
של זעם על המצב הקיים,  
של הצטמצמות וירידה למחשבות



שלליות,  
ועוד.  
ונאנחנו צריכים לזכור,  
שעלינו לסייע למי שכלוא בחסר תנועה,  
ולעזור ולתמוך בכל מי שאפסד,  
ובדרכים חדשות.  
אנחנו רגילים להיות בהמון עשייה,  
כרגע נדרשת עשייה מסוג אחר.

- "כן, אמא,  
רציתי להמשיך ולומר לך, שמצד שני  
אני חושב על מנהגת הזמן  
מהמקום ההפוך.  
בואי ננסה לדמיין שה'סרט' הזה לא היה  
קיים,  
והיית מספרת לי על תסריט עתידי  
כזה.

אני מבטיח לך,  
שלא הייתי מאמין, הייתי אומר לך  
שאת מדמינת  
זה 'תסריט הזוי'.  
אנשים מדמינים שבחבלי משיח,  
יהיו מלחמות והתמודדות עם אויבים  
נראים,  
ולבסוף נחתה עלינו גזרה משמים,  
אשר זורעת חרדה ואתגר בלתי פוסק.  
וההשפעות מרחיקות הלכת  
נכרות בכל פנה.  
אנשים בלחץ.  
היית צריכה לראות אתמול איזה מאבק  
היה במכלת על תבנית ביצים,





להתרום,  
להיות בקרבת השם,  
ובאמונה מאד עמקה,  
שהכל לטובה.  
המחשבות שלך מאוד נכונות.  
נדרשת מאתנו התבוננות  
ודרכי פעלה חדשות.  
עלינו לחשב ערכי,  
להתנהג ערכי,  
ולדאג לעצמנו ולזולת.



ובאיזה לחץ אנשים שועטים לקניות.  
עד כמה החרדה היא בשל סבה  
אמתית,  
או כמה האדם מכניס את עצמו  
לחרדה,  
וכיצד אפשר להרגע."

- "מולשי, אתה מעלה מחשבות  
בוהרות.  
אני אתך שם,  
חושבת מחשבות דומות.  
כנראה, התפוח לא נפל רחוק מן  
העץ...  
ויחד עם זאת מזכירה,  
שכאשר המחשבות מחלישות,  
עלינו להזכר שזו עצת היצר הרע.  
עלינו לפקח עינים כדי להזהר,  
ועדין הזהירות לא מספקת.  
קשה לאנשים להבין ולהשלים עם  
גדל הסכנה.  
אנשים מתקרבים זה לזה.  
אין מספיק היגנה,  
ההדבקה מתרחשת בקצב מסחרר.  
חייבים לצעד בעינים פקוחות,  
להזהר,  
לזכר את המצוה של הזמן:  
'ונשמרתם',  
ויחד עם זאת,  
להשתמש בקול החדש  
הקורא לנו:  
הולד מחדש,

## קורונה. מתר להרגיש?

- "תמי, את נראית לי מאוד מתוחה."  
 - "לא נכון, אמא,  
 אני לא מתוחה בכלל!  
 את סתם מנסה לזהות את הרגשות  
 שלי..."  
 - "אבל את מסתובבת בבית עם מבט  
 זועף,  
 ואני מנסה לאתר את הסבה."  
 - "גם אני לא מבינה מה קורה לי,  
 רוטנת תמי בנשיפה."  
 - "אז בואי נשב רגע."  
 - "לא, אמא, לא צריך. הכל בסדר..."  
 - "תמי, אני מכירה אותך.  
 בואי, שבי לידי, על הספה."  
 אמא שוהה...

תמי: "כן, אמא."  
 - "אני מחכה לך."

תמי בוהה.  
 אמא בתוכה, מפנה מקום.  
 מרשה לנפשה של תמי לחלחל אליה.  
 חשה דמעות בתוכה. דמעות חמות של  
 המתבגרת שלה.  
 מרגישה כאב ומתח לא מוגדר.  
 וללא הזמנה לשיחה,  
 דמעותיה של תמי מבצבצות וגולשות  
 במוכד לחיה.  
 - "אמא, אני מבטיחה לך, שאני לא  
 מבינה מדוע אני בוהה."  
 אמא שוהה,



מתקרבת,  
מגיחה יד על שׂכּם.  
הדמעות זורמות כמו פּלג מים חיים.  
יש רשות לרגשות להתקיים.

- "קטשה לי.  
אני מרגישה פוסעת בחלל,  
ללא כח כבידה.  
אין למודים,  
המצב לא ברור,  
יש המון רגשות בבית,  
רגשות לא מגדרים,  
ומערכת שלמה של עשייה לקראת החג,  
אשר יהיה שונה מאד מהרגיל.  
ויש מעט מדי מלים."

- "כן, יקרה,  
תמשיכי."  
- "אני מפחדת.  
בהתחלה דברו על מגפה, המסכנת  
לזקנים.

כעת רבים כבר נדבקו במחלה,  
ויש סבוכים בכל מיני גילאים.  
זה נגיף לא מכר.

אנחנו שומעים הצהרות,  
אבל לא באמת יודעים."

- "נכון תמי, ומה עוד?"

- "אני מתגעגעת לחברות שלי.  
בני הבית הקרובים לגילי הם בנים,  
והם חושבים את עצמם 'כל יכולים',  
ואין מקום לרגשות.  
בודאי לא לידם.



וַיֵּשׁ אִיזָה מִן דֶּק שֶׁל דָּאָגָה בְּעֵינֶיהָ,  
דֶּק לֹא מִכָּר,  
וַאֲנִי לֹא מִצְלִיחָה לְהִרְגֵעַ,  
כִּשְׂאֲנִי מִבִּיטָה בָּךְ,  
כְּמוֹ תַמִּיד."

- "תמי!"

אִמָּא מִחֻבָּקָת אוֹתָהּ.  
- "וְאֵת כָּל זֶה אֵת נוֹשֵׂאת לְבַד?  
אֲנִי מֵהֶלְכֶת אֶתְךָ בְּקֶרְבִי,  
וְלֹא מִסְפִּיק זְמִינָה אֲלֶיךָ.  
כָּל כֵּן חָשׁוּב לְדַבֵּר.  
וְכָל מָה שְׂאִמְרָתְךָ שׁוֹם בְּמַלְיָם -  
רְגִשׁוֹת שֶׁל מֵתִבְּגָרִים רַבִּים וּמְבוֹגָרִים.

רְגִשׁוֹת שְׂאִינָם הוֹפְכִים לְמַלְיָם  
עֲלוּלִים לְהִיּוֹת מְצִיפִים.  
הַמַּלְיָם עוֹזְרוֹת לָנוּ לְצַמְצֵם אֵת עוֹלָם  
הַרְגֵשׁ,  
לְצַמְצֵם אֵת הָעֲצָמָה בְּרְגִשׁוֹת חֲבוּיִים,  
לְבָנוֹת וּלְהַעֲשִׂיר אֵת הַנֶּפֶשׁ,  
וְאֵת הַיְכָלֶת לְפִתּוֹחַ תּוֹדָעָה וְאֲזוּרֵי הַפֶּשׁ  
וּבְחִירָה.

חָשׁוּב מְאֹד לְדַבֵּר,  
בְּפֶרֶט בְּיָמִים אֵלֶּה.  
עוֹלָם מְסֻדָּר וְכוֹרוֹר יוֹצֵר גְּבוּלוֹת,  
וּמְקַטֵּן חֲרָדָה.  
כְּאֲשֶׁר הַשְּׁנוּיִים מִתְרַחֲשִׁים לְלֹא הַפּוֹגָה,  
הַמְסַגֵּרֶת לֹא בְרוּחָה,  
וְהַחֲרָדָה עוֹלָה...  
וְאִין מָה לְהַכְחִישׁ.



וְעוֹד דָּבַר,  
אֶת נְרָאִית הַרְבֵּה יוֹתֵר  
טוֹבו!  
- "תּוֹדָה, אֲמֵא,  
אֲנִי מִרְגִּישָׁה אֶת עֲצָמִי  
מִחֻדָּשׁ."



כְּפִי שְׂאֵמֶרֶת,  
אֶת רוֹאֵה אֶת הַדְּאָגָה עַל פְּנֵי.  
יִיחַד עִם זֹאת,  
אֲנִי כֵן רוֹצֵה לְהִרְגִיעַ וּלְנַחֵם אוֹתְךָ,  
וְלוֹמַר, שְׂחַלֵּק מִהַדְּאָגוֹת שְׁלִי  
הֵן לֹא כָל כֵּךְ מִפְחִידוֹת.  
אֲנִי פְּשוּט עֲמוּסָה,  
וְלֹא בְּכַל יְכוּלָה לְשַׁתֵּף אוֹתְךָ.  
וְאִכֵּן חֵלֵק מִהֶמְחִשְׁבוֹת שְׁלִי הֵן עַל  
הַמְּצוּקָה הַרְגִּשִׁית,  
שֶׁהִיא תוֹצֵר שֶׁל הַמְּגִפָּה, עִמָּה אֲנִי  
מִתְמוֹדְדִים.  
וּבְתוֹךְ הֶמְחִשְׁבוֹת שְׁלִי, אֶת חֲשֵׁה הַסֵּר  
רִגַע וְהִגְנָה.  
אֲנִי מֵאֵד שְׂמִיחָה, שְׂאֵת אוֹמֶרֶת לִי.  
אֶת צוֹדֵקֶת,  
וְעֵלִי לְדַבֵּר יוֹתֵר.  
תָּמִי, אֲנִי רוֹצֵה לוֹמַר לְךָ, שְׂבִתוּכִי  
אֲנִי מֵאֲמִינָה שְׂנֵצָא בְּרִיאִים וּמְחִזְקִים  
מִהַמְּגִפָּה הַזֹּאת.  
אֲתֵם יְלָדִים נְהַדְרִים!  
אֲתֵם שׁוֹמְרִים עַל עֲצָמְכֶם, וְנִשְׂאָרִים  
בְּבֵית,  
וּבְעִזְרַת הַשֵּׁם לֹא נִדְבֵק.  
אֲנוּ מִתְפַּלְלִים וּמְרַבִּים בְּצַדִּיקָה וְתַחֲנָה  
עֲבוּר כָּל עִם יִשְׂרָאֵל,  
וּמְקוּיִם שְׂבִזְכוֹת לֵיל הַסֵּדֶר  
נִרְאָה אֶת הַיְשׁוּעָה.  
אֲנִי רוֹצֵה שְׂנִקְבַע זְמַן קְבוּעַ  
בְּכָל עָרֵב לְדַבֵּר.  
אוּ אֲפִלוּ רַק לְשִׁבְתַּת בִּיחַד וְלִהְרַגִּישׁ.

# שִׁיר לְנַעֲרָה מְתַמּוּדָּדָת

## בְּדִידוֹת

פּוֹסַעַת  
בְּרַחֲבוֹת רִיקֵי אָדָם,  
עוֹלָם קְפוּא, גֶּרֶם.  
מוֹסְדוֹת נְעוּלִים.  
אֲנָשִׁים מְבֹהָלִים  
חוֹצִים אֶת הַמְדַרְכָּה,  
כְּשֶׁאֲנִי עוֹבְרָת.  
כְּכֹר הִיְתָה לִי תְּמִיכָה,  
הִיְתָה שָׁם מוֹרָה,  
כְּכֹר חֲשַׁבְתִּי אַחֲרָת.  
וְשׁוֹב,  
הַבְּדִידוֹת שְׂכָה לְחַבֵּק,  
פֶּן הִנְגִיף זִיקָה, יִדְבֵּק.  
אֵינִי יוֹדַעַת מַה יוֹתֵר מְסַכֵּן עֲבוּרֵי?  
רִיק בְּחוּץ.  
רִיק בְּפְנִים.  
מִי יִרְאֶה אוֹתִי?



# איך בתוך בדידות קיומית



איך בתוך בדידות קיומית,  
המאפיקת את חיי,  
נגזרה גזרת נגיף מצמית,  
ואין מפלט קים.

משענת חיה, לה אני זקוקה,  
נסתרת, מחשש להדבקה.  
ואין מתן של החזקה  
בתוך נפשי, זו חניקה...

אשמר יפה על השתיקה.  
קיר, חלון, סורג  
יסתיר כל נאקה.  
האם נגיף הורג?  
או עמק המצוקה!  
שאו עינים, וראו...



# ישועה בליל הסדר



אמא,  
עדין אין לי בגד חדש,  
והמתח הולך ונגדש.  
בבית כל היום סגורים,  
ואין רשות לפגש חברים.

נקיתי ביסודיות את החדר,  
ועוד מעט כבר ליל הסדר.  
ומה יהיה בלילה הקדוש?  
היכן נחגג, ואת מי נפגש?

והמשחק שהבטחת לאפיקומן,  
האם הגיע? האם הזמן?  
כמה זמן זה ימשך?  
ומה יהיה בהמשך?

בטלו את המנגינים,  
היית מאמינה?  
המצב לא מרגין,  
הכל השתנה.

ואמא מחזיקה  
במבט שכל גלו מביע,  
ואומרת מסר שמאד מרגיע:  
"חשוב להזהר,  
להדריך ולבאר,  
אך אין מקום לבהלה.  
נשמר, נפנה אל התפלה.

בליל הסדר היתה הישועה,  
ומה שהיה, יהיה בזו השעה.  
נזכה לליל שמורים, ללא מזיקים,  
ישועה מהנגיף ומכל החידקים.





# שַׁבַּת וַיִּקְרָא



- "אמא!  
זו היתה שבת מיחדת!"  
- "כך גם אני הרגשתי."  
- "מה היתה החוויה שלך?"  
- "היתה אוירה נפלאה  
לקבל את השבת ביחד, עם כל  
המשפחה.  
השירה,  
ההשתתפות הנרגשת, והדמעות  
שלך...  
ובהמשך,  
המוננים שהתנהלו במרחב  
הפתוח. זה היה מרומם.  
נזכרתי בארי הקדוש ותלמידיו,  
אשר יצאו אל השדות לקבל את  
פגי שבת המלכה.  
בעבר, כשחשבתי על המציאות  
הזאת,  
זה הצית את הדמיון שלי.  
והשתוקקתי לחיות בתקופה  
ההיא...  
בשבת - זו היתה החוויה.  
לצאת למרחב הפתוח לקראת  
השקיעה.  
השמים נצבעו בשלל צבעים,  
ואוירת הקדשה אפפה את העולם,  
הציתה את הלבבות,  
אפשר היה לגעת בשנוי האוירה  
בקדשה היוודת בשפע,  
ומתקבלת בלב רחב,  
ובדמעות על רקע ההרים



והמרחב,  
 המזמינים ומיצרים תנועה נרגשת של  
 אחוה בין התושבים, וקדשה.  
 כל המיניגים שהתנהלו במרחב הפתוח,  
 נהגו במתינות ובהקשבה זה לזה.  
 ויחד עם זאת,  
 שמרו על הכללים, מרחק של שני  
 מטרים בין כלם.  
 המושטרה, שבאה לבקר ולשמור,  
 לא העירה לנו דבר.  
 זה היה קדוש השם אמתי.  
 הכבישים היו מלאים בטליתות צחורות,  
 ונפש יהודי אחת נעה בתשוקה נשגבה  
 לעליון.  
 - "אתה מתאר את התניות שלך בשפה  
 מאוד ציורית.  
 מהמרפסת, הצלחתי לגעת בעמק  
 החנה,  
 ולהצטרף לתפלות של כלל ישראל,  
 מתוך כמיהה עזה לשיכות ולישועות.  
 אני שמחה שהתודעה והזהירות  
 מחלחלת לתושבי השכונה,  
 וכלם לוקחים חלק במאמץ לשמר זה  
 על זה.  
 אנחנו מצפים ומיחלים להטבה  
 ולירידה במצב הנדבקים.  
 שבת כזאת נוטעת כוח ותקנה.  
 אבל, מה יהיה בפסח?  
 מה יהיה בליל הסדר?"  
 - "אהרני,  
 נכון להיום אנו חיים כל יום בנפרד,

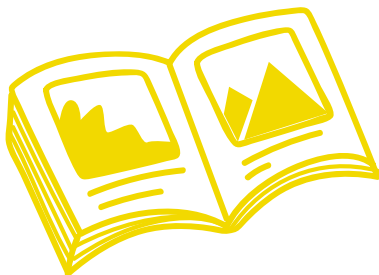


השנויים המתחוללים בכל יום,  
והבלבול, שהמגפה זורעת בארץ  
ובעולם,  
לא מאפשרת לנו לתכנן ולחשב  
קדימה.  
רק להתמודד וליחל שהמגפה  
תעצר.  
כלנו מתאמצים,  
מרבים בתפלה ותהנה,  
מקבלים קבלות טובות,  
נותנים צדקה,  
זוכרים שמדת הדין מתוחה  
בעולם,  
וזוכרים את תפקידנו המרכזי  
כיהודים.

אנו חזבים לשמור על הכללים  
ומצוים לא לזלזל.  
לבחורים מאד קשה להתגבר על  
אש הנעורים,  
אבל חזבים לפתח תודעה,  
ולזכר שיש כאן אחריות חברתית.  
אין לנו את היכולת לראות את  
עצמנו בשלב זה לרגע אחד,  
כחלק נפרד מהחברה.  
לצערי יש בכל יום עוד נדבקים,  
ועלינו להתגייס בכל המרחץ,  
כחלק מהמאמץ החברתי.  
יש פסוק בתהלים: "היום אם  
בקלו תשמעו"  
מי יודע מה ילד יום? ומה יאירע



לְאָדָם מְחַר?!  
 וְעַצֵּם הַמְחַשְׁבָה עַל דְּבַר, שְׁעֵדִין לֹא בָּא  
 לְעוֹלָם.  
 וְאִין הָאָדָם יוֹדֵעַ עָלָיו דְּבַר - מִיִּתְרַת.  
 תְּחַשֵּׁב כְּמֵה הַפְּסוּק הַזֶּה מֵתָאִים  
 לְתַקּוּפָה הַנוֹכְחִית.  
 הַמְצִיאוֹת הִיא שְׁכַשְׁאֲנַחְנו מֵתְכַנְנִים,  
 וְהַגְּזֵרוֹת נִחְתוֹת מְגֻבּוּהַ כְּדִי לְשֹׁמֵר  
 עָלֵינוּ,  
 זֶה מְפָגֵישׁ אוֹתָנוּ עִם אַכְזָבוֹת וּבְזָבוֹז שֶׁל  
 מְשֻׁאָבִים.  
 אָנוּ מֵתְפַלְּלִים,  
 מֵרַבִּים בְּתַחֲנָה וְצַדִּיקָה,  
 בְּהוֹסֶפֶת קְטָעִים חֲשׂוּבִים כְּמוֹ פֶטוּם  
 הַקְּטָרֶת,  
 הַפְּרִשְׁתִּי בְּעַרְבֵי שַׁבַּת חָלָה.  
 נִדְרָשֶׁת מֵאֲתָנוּ הַמוֹן עֲנֹה וְהַקְּשָׁבָה,  
 וְזָרִיקָה נְפִשִׁית עִם מֵה שְׁיִהְיָה.  
 וּבִדְאִי, כְּשֶׁאֲנַחְנו מְאֲזִינִים  
 לְקוֹל הַרוּחָנִי,  
 לְצוֹ הַחַיִּים,  
 לְמִשְׁיֵמֶת הַהֲגָדָה וְלִיל הַסֵּדֶר תש"פ,  
 אֲנַחְנוּ מְאֲמִינִים,  
 שְׁמֵתוֹךְ כָּל הַנְּחָשׁוּלִים וְהַנְּסִיווֹת,  
 נִצְלִיחַ לְהַגִּיעַ לְלִיל הַסֵּדֶר מֵתוֹךְ יְשׁוּב  
 הַדַּעַת,  
 וְנִצְלִיחַ לְקַיֵּם, בְּיַתֵּר שְׂאֵת,  
 אֵת לִיל הַשְּׁמוּרִים.  
 וְלִרְאוֹת יְשׁוּעוֹת לְכָלֵל וְלִפְרֹט.



# ליל הסדר תש"פ



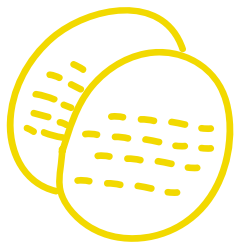
- "אמא,  
אני לא מאמינה!  
זה גדל הסכנה?  
מה, לא נהיה ביחד?  
גדל, מחניק הפחד!

ליל הסדר,  
כלנו מסבים.  
פשוט, מכר התדר,  
גדלים ומתרבים.

והשנה בלי סבתא, סבא  
האחים הנשואים,  
האם זה כבר נקבע?  
יש רוח נכאים."

- "נכון, זו אכזבה,  
'ונשמרתם', זו מצוה.  
גדולים וגם קטנים  
נשמעים לצו, לרביבים.  
נרגיש יוצאים מן המצר,  
ביתנו הקט הפך מבצר.  
נקשיב לעמק, לצו השעה,  
לא תרחק הישועה.  
נחזיק בלבבנו את כלם,  
נרחיב לבנו כאולם.  
נשלב ידים מבפנים,  
נחוש בבית מוגנים.

זה 'הקול, קול יעקב'.  
גם בלחש, דין יקב.



בְּתַפְלָה וְתַחֲנוּנִים  
נוֹשִׁיעַ טַף, גְּדוּלִים, זְקָנִים.

לֵיל שְׂמוּרִים  
כְּמוֹ בְּמִצְרַיִם.  
אִישׁ לֹא יֵצֵא מִמִּפְתַּן בֵּיתוֹ,  
וּבְפָנִים, שׁוֹתִים 'לְחַיִּים'.  
בְּטוֹחִים בְּהַבְטָחָה,  
מְסַבְּבִים בְּהַשְׁגָּחָה."





THE MAURICE AND VIVIENNE WOHL  
CHARITABLE FOUNDATION

עיצוב ועימוד: סטודיו פרנציפי  
עריכה לשונית וניקוד: רבקה סגל