

סוף דבר  
כוחות לאימהות





צְמָאָה לָךְ גִּפְשִׁי  
כְּמִה לָךְ בְּשָׂרִי  
בְּאֶרֶץ-עֵי  
וְעֵיף בְּלִי-מִים  
כֵּן בִּקְדָּשׁ חֲזִיתֶךָ  
לְרֹאוֹת עֵינֶךָ וּכְבוֹדֶךָ

---

תהלים סג





## סוף דבר

### כוחות לאימהות

#### תנועה תמידית

פתחנו את הספר בהבנה כי אישה נעה בחייה בין שלושה מעגלים: **אישה** - מעגל האישיות שלה; **רעיה** - מעגל הזוגיות והאחדות עם בעלה; **אם** - מעגל הבאת חיים לעולם וגידול הילדים.

התנועה בין מעגלי החיים השונים היא תמידית, ואופייה משתנה מעת לעת. בספרנו התמקדנו במעגל האימהות, ובתוכו במסע הופעת הנשמה אשר אנו זוכות שיעבור דרכנו, החל מבירור הרצון והציפייה, דרך ההיריון ועד הלידה וההנקה. מסע זה תובע מאיתנו כוחות פיזיים ונפשיים מיוחדים.

אך כידוע, זוהי רק ההתחלה. מכאן והלאה הדרך עוד רבה. לפנינו שנים רבות שבהן נמשיך בעזרת ה' לנוע בין המעגלים, להיבנות ולהתפתח בעצמנו, להתחזק ולשכלל את זוגיותנו, וכמובן לגדל, לחנך ולהצמיח את ילדינו בשמחה ובאהבה. גם הדרך הזו היא מאתגרת ודורשת כוחות, ולעיתים קרובות אנו מרגישות שאנו עייפות.

נבקש לסיים את הספר עם המבט קדימה, ולקבל כוחות אל המשך החיים. להבין עד כמה יקר הוא ערכה של אימא, לב הבית, כשהיא רעננה ושמחה. לבחון ולראות איך אפשר להתגבר על העייפות

המתמשכת וגם לצמוח מתוכה. להציע כיווני חשיבה וגם רעיונות מעשיים כיצד לנוע בשמחה בין כל המעגלים, לרענן את עצמנו ולחדש את כוחותינו.



## שלושה סוגי עייפות

בבואנו לחפש מקור שממנו נוכל לשאוב כוח כדי להתגבר על העייפות, עלינו להתבונן ולחשוב - מהו החוסר שאותו אנו מבקשות למלא. לשם כך נבחין בין שלושה סוגי עייפות:

### עייפות גופנית

בתיאור מלחמת דוד בפלישתים, אנו פוגשים עייפות גופנית הבאה לאחר מאמץ פיזי: **"וַתְּהִי עוֹד מִלְחָמָה לְפִלְשְׁתִּים אֶת יִשְׂרָאֵל וַיֵּרֶד דָּוִד וַעֲבָדָיו עִמּוֹ וַיִּלָּחֲמוּ אֶת פְּלִשְׁתִּים וַיַּעַף דָּוִד"<sup>248</sup>**. פירוש ה'מצודת דוד' במקום מסביר את המושג 'ויעף': **"נתייגע ונחלש"**<sup>249</sup>.

מקור העייפות של דוד הוא המאמץ הגופני שנדרש ממנו במלחמה. הוא פעל, לחם, וכתוצאה מכך התייגע ונחלש. כוחות הגוף שלנו אינם אין-סופיים. כאשר אנו תובעים ממנו להתאמץ ולהשתמש בכוחותיו, הם אוזלים. כך מופיעה עייפות טבעית, אשר בעקבותיה אנו מתבקשים לחדש את הכוחות ולנוח.

<sup>248</sup> שמואל ב כא, טו

<sup>249</sup> מעניין לדייק כי במקומות שבהם העייפות היא גופנית וטבעית, הכתוב משתמש בלשון 'ויעף'. זאת בניגוד לעייפות נפשית ורוחנית אשר תואר בלשון 'עייף', כפי שנמצא לדוגמה אצל עשיו: **"ויבא עשו מן השדה והוא עייף"** (בראשית כה, כט). לכן בברכות השחר אנו מברכים: **"ברוך... הנותן ליעף כוח"**. אנו מודים על הכוח שהעניקה השינה לגופנו.



גורם נוסף המביא לעייפות פיזית הוא מחסור במזון ובשתייה. במלחמת שואל בפלישתים, לאחר ששואל משביע את העם שלא לטעום מאומה עד להכרעת המלחמה, אומר הכתוב: **"וַיַּעַף הָעָם מְאֹד"**<sup>250</sup>. הצום הממושך עיף את הלוחמים והחליש את העם<sup>251</sup>.

## עייפות נפשית

עייפות אחרת היא עייפות נפשית-פסיכולוגית. תחושה של האדם שהוא קץ בדברים ואינו רוצה עוד לפעול ולעשות. עייפות זו מתבטאת בחוסר מוטיבציה ומאיסה במציאות הקיימת.

עייפות נפשית עשויה להעיד על שחיקה כתוצאה מן השגרה, על חוסר חיבור לְמשימה המתבקשת, על עומס מטלות, או על רצונות וכישורים הקיימים בנפש ואינם באים לידי ביטוי.

## עייפות רוחנית

התורה מצווה עלינו למחות את זכר עמלק, אשר נלחם בנו בעקבות גילוי עייפות רוחנית. התורה מתארת: **"וְאֵתָהּ עֵיִף וַיַּגֵּעַ וְלֹא יָרָא אֱלֹקִים"**<sup>252</sup>. מלחמת עמלק מתרחשת במקום שנקרא 'רפידים'<sup>253</sup>. מלמדת הגמרא: **"רפידים שמה, ר' יהושע אומר שריפו עצמן מדברי תורה"**<sup>254</sup>. כלומר, העייפות של עם ישראל, המנוצלת על ידי עמלק שבא להילחם בהם, קשורה לעובדה שהעם אינו מלא ביראת ה'. כשאנו מתרחקים מהמגמה, מהאידיאל, אנו מתעייפים ואין בנו כוח, וממילא מופיע עמלק - האויב שמנסה תמיד לזהות חולשות בעם ישראל ולהחלישו יותר.

250 שמואל א יד, כח

251 רק יהונתן, שדבר השבועה לא נודע לו, טובל מטהו ביערת הדבש וטועם ממנה. בעקבות אכילה זו יהונתן מקבל כוח: **"וַתֵּאָרְזָה עֵינָיו"** (שם, כז), ולבסוף הוא זוכה לנצח במלחמה.

252 דברים כה, יח

253 **"ויבא עמלק וילחם עם ישראל ברפידים"** (שמות יז, ח).

254 בכורות ה, ב

גם במזמורי התהילים אנו מוצאים עייפות הנוצרת כתוצאה מריחוק מריבונו של עולם. דוד המלך בהיותו במדבר מבקש: "אֱלֹקִים אֵלֵי אַתָּה אֲשַׁחֲרֶךָ צִמְאָה לֵךְ נַפְשִׁי כִּמְהָ לֵךְ בְּשָׂרִי בְּאֶרֶץ צִיָּה וְעֵינִי בְּלִי מַיִם"<sup>255</sup>. דוד נאלץ לברוח אל המדבר, הוא צמא ועייף, אך הסיבה לכך אינה פיזית אלא בשל הריחוק ממקום הקודש. לכן, המענה היחיד שהוא מבקש לחיזוק נפשו הוא: "כִּן בְּקֹדֶשׁ חַזִּיתִיךָ לְרִאוֹת עֵינֶיךָ וּכְבוֹדֶךָ"<sup>256</sup> – בקשה להיות בבית ה', לראות את כבודו ולחוש את קרבתו. רק כך צמאונו ירווה, ונפשו תתחזק מעייפותה.

אם כן, יש מקרים שבהם העייפות אינה נובעת מחוסר אכילה, שתייה או שינה, וגם לא מקושי נפשי, אלא ממקום רוחני-נשמתי אשר מבקש קרבת ה', צמא ומשתוקק להתחבר אל מקורו האלוהי, להיטען ולהתמלא ממנו בכוחות חדשים.



## העייפות מסוכנת

בעייפות סכנות רבות. עייפות גורמת לדעתו של אדם לא להיות מיושבת<sup>257</sup>. כשהדעת אינה מיושבת, אנו עלולים לבוא לידי כעס מהר מאוד. כך, לא אחת, מוצאת את עצמה אימא טובה כשהיא עייפה – היא אינה מרוכזת היטב בנעשה, כועסת על בני הבית ועל עצמה ללא סיבה ממשית או באופן שאינו מידתי למה שאירע, מתקשה לגלות יצירתיות או למצוא פתרונות, ובוודאי מתקשה לשמוח בטוב הקיים.

<sup>255</sup> תהילים סג, ב

<sup>256</sup> שם, ג

<sup>257</sup> רמב"ם הלכות תפילה ונשיאת כפיים ד, טו: "לפיכך הבא מן הדרך והוא עיף או מיצר, אסור לו להתפלל עד שתתיישב דעתו". אומנם לא כך נפסק להלכה, אך אנו לומדים מכאן הגדרה של המצב.





היא מצפה לסיומו של היום ולרגע שבו היא כבר תלך לישון.

לחיינו כא־מהות, ההבחנה בין סוגי העייפות תעזור לנו להתבונן על עצמנו: כשאני מרגישה עייפה – איזו עייפות זו? מה גורם לי להיות עייפה? ממילא כשאדע להצביע על החוסר הקיים אצלי, אדע גם כיצד למצוא את המענה הנכון עבורו כדי לשוב לכוחותיי; לשוב להיות אישה, רעיה ואימא שמחה.



## לאכול טוב ולישון טוב

בקומנו מן השינה, אנו פותחות כל בוקר בברכות השחר, ובהן ברכת "המעביר שנה מעיני ותנומה מעפעפי". הרב מבאר את משמעותה של ברכה זו:

"ההכרח של השינה בא בתכונה כפולה. העיפות הנפשית... והלאות של הכח החמרי, הניכרת על האברים החיצונים... הרוח המתאזר חיל ע"י מנוחת השינה וכלי הבשר המתכוננים להיות כלים מכשירי המפעלים הנכבדים לתעודת החיים, שניהם יחד מוצאים את מטרתם בברכת ד' ע"י המנוחה המבורכה של השינה, שהאדם מתחדש על ידיה כבריה חדשה בכחותיו הרוחניים והחמריים. והננו מברכים על זה: המעביר שנה מעיני ותנומה מעפעפי"<sup>258</sup>.

אחרי יום של עמל, הגוף וגם הנפש זקוקים למנוחה, 'פסק זמן' על

258 עולת ראייה א, עמ' עו, ד"ה 'המעביר שינה'

מנת לאגור כוח. דבר זה נעשה על ידי 'מנוחת השינה', בדרך ליום חדש של יצירה.

אימא, ככל אדם, זקוקה לאכילה, שתייה ושינה. כדי לתפקד, כדי למלא את המוטל עלייך, את זקוקה ל'דלק'; וכדי להיות ולפעול בשמחה - על אחת כמה וכמה. כאשר את מדלגת על הארוחות, שוכחת לשותות או אינך נותנת לגוף מנוחה - כוחותייך אוזלים, קשה לך לשמוח ויישוב הדעת מתערער.

אימא היא הציר שמחזיק את כל המשפחה - לכן באחריותך לחזקו, לדאוג שיהיה איתן ויציב ושלא יקרוס. כשאת שמחה ובריאה את מאפשרת לבית כולו סביבך להיות בריא ושמח.

נפש בריאה בגוף בריא. שמירה על בריאות הגוף אינה מותרות. הקפדה על תזונה נכונה, שינה, והתעמלות מתאימה לגופך, היא חיונית וחשובה. כאשר את נכנסת הביתה, שבה מן הדרך, תני לעצמך כמה רגעים של מנוחה. נשמי עמוק, אכלי ושתי, תני לגופך ולנפשך מרגוע<sup>259</sup>. דאגי לאכול ארוחות קבועות ומזינות, יחד עם הילדים או לפניהם. ארגני בבית מאגר קבוע של מאכלים מזינים, זמין לרגעים של חולשה במהלך היום. קבעי לעצמך הרגלים של שמירה על בריאות והקפדי עליהם, לטובתך ולטובת הבית כולו.

כשתנוחי לשעה קלה במהלך היום, הילדים הגדולים יקבלו אחריות על אחיהם, יעסיקו זה את זה וישמחו מעצם הידיעה שבזכותם אימא תקום חיונית ורעננה. ואם הם עדיין קטנים ואין אפשרות להשאירם ללא השגחה צמודה - נסי להזמין את בת השכנים שתשגיח עליהם תמורת

---

259 על חשיבות המנוחה של האדם המגיע מן הדרך אנו יכולים ללמוד מהדרך שבה הקביל הקב"ה את פני עם ישראל בהגיעם להר סיני. חז"ל מסבירים כי ריכוזו של עולם לא דיבר עם בני ישראל ביום הראשון להגעתם להר סיני משום 'חולשא דאורחא' - מפני טורח הדרך (שבת פו ע"ב). כאימהות - טוב להתרגל לקבל את בני ביתנו השבים הביתה מן הדרך במאור פנים, ולפני שמתחילים לדבר, לבקש ולספר, לאפשר לגופם ולנפשם כמה דקות של נחת ורגיעה.



שכר; מן הסתם תגלי מהר שלא רק לה ישתלם התשלום אלא לכולם. שלמה המלך אומר: "מְתוּקָה שְׁנֵת הָעֶבֶד"<sup>260</sup>; את עובדת, את עמלה, שנתך מגיעה לך בְּזָכוֹת, והיא ערבה.



## התרעננות נפשית

השגרה המאפיינת את מטלות הבית עשויה לגרום לאימא עייפות נפשית. משימות היום-יום של אחזקת הבית יוצרות כעין מעגל של פעולות ידועות שעלינו לעשות שוב ושוב. החזרה הקבועה על הדברים והיותם בלתי נגמרים עלולים להוליד עייפות ותסכול.

בכוחנו להקל על מעגל העייפות הזה, על ידי שינוי המבט, התחדשות בהרגלים וריענון כוחות הנפש שלנו במגוון דרכים.

## שותפות במטלות הבית

כאמור, אימא היא הציר המרכזי, הלב שמעניק חיים לבני המשפחה כולם. היא זו שמנהלת את הבית ואחראית שיהיה נעים, מזמין, נקי ומסודר. בכוחה של הנעימות בבית, להשפיע על הנעימות שבנפש. לכן, כשכוחותיה הגופניים והנפשיים של האם רעננים, הבית כולו יואר מהם ויתמלא רעננות בהשפעתם.

האחריות הזו אינה בהכרח תובעת ממך לעשות הכול בעצמך. חשוב לשתף את הילדים במטלות הבית. הבית הוא הוויה אורגנית אחת וכולנו חלק ממנה. כל אחד יעשה כפי יכולתו ובהתאמה לגילו - הקטן יאסוף

את המשחקים, הגדולה יכולה למיין ולקפל כביסה (השאלה איזה בגד שייד למי והניסיון להספיק לקפל הרבה בגדים כמה שיותר מהר, יכולים להפוך את העיסוק בכביסות למשחק משעשע), ונשתף את כולם באפיית עוגות ובקילוף ירקות לכבוד שבת המלכה. חלק מיכולת השיתוף וההתחדשות שלנו היא להפוך מטלה לחוויה נעימה.

מובן שגם מקומו של הבעל במטלות הבית הוא חשוב - הבית הוא מפעל החיים המשותף של שניכם. חלוקת האחריות בין ההורים תשתנה מבית לבית ומתקופה לתקופה, בהתאם לאופי, לתפקידים ולצרכים המתחדשים. כדאי לשמור תמיד על ערוץ פתוח של שיח, תוך שיתוף, הקשבה, אכפתיות ונכונות לבוא זה לקראת זה ולהתגמש אחד עם השני.

על גבי כך, נראה כי יהיה נכון בעת הצורך ובמידת היכולת, לדעת גם לקבל עזרה ולשלם עבורה. אם מטלות הבית סובבות את יומך וגם את נפשך, חשבי אלו מהן יכולות להיעשות בידי מישהו אחר, שיעשה אותן בשמחה. עוזרת שמגיעה באופן קבוע על מנת לנקות את הבית, לשטוף כלים או לגהץ, יכולה להקל מעלייך את העומס הגופני והנפשי כאחד. בית נעים ונקי, יאפשר פניות בנפש להיות אישה, רעיה ואם שלוה יותר.

## שיתוף בראיית הטוב

המשנה במסכת אבות מלמדת אותנו: **"כל מי שיש בידו שלשה דברים הללו, מתלמידיו של אברהם אבינו... עין טובה, ורוח נמוכה, ונפש שפלה"**<sup>261</sup>. עין טובה היא אחת המידות המאפיינות אותנו, בנוי של אברהם אבינו. את החינוך לראיית הטוב אנו מבקשות להנחיל לילדינו, ולכן ראשית נשתדל להתחזק בה בעצמנו.

---

261 אבות פרק ה משנה יט



פיתוח מבט של עין טובה על הבית ודיבור חיובי על הנעשה בו, יכול להיות מקור כוח להתחדשות בשגרה המשפחתית. נסי לעשות זאת על ידי חיפוש מעשה טוב ששימח אותך אצל כל אחד מהילדים, ואותו את יכולה לציין בארוחת הערב לפני כולם. ספרי לבעלך (או לאימך, או לחמותך) על התרחשות טובה מיוחדת שקרתה בבית היום.

אם תתרגלי לשתף ולספר על הדברים הטובים, תיווכחי שבמהלך היום כולו את עסוקה בחיפושם, וממילא הם יימצאו לך. כאשר נתרגל ונרגיל את הבית כולו למבט זה, נוכל מתוך כך לזכות שיתקיים בנו **"כשם שדנתוני לכף זכות המקום ידין אתכם לכף זכות"**<sup>262</sup>. כפי שאנו נביט בעין טובה על ילדינו, יביט בעין טובה גם אבינו שבשמים עלינו.

### חופשה זוגית

הזוגיות היא הלב הפועם שמכוחו אנו פועלים הכול<sup>263</sup>. לכן, התחדשות בזוגיות תעמוד בבסיס ההתחדשויות כולן. כל שיחה, ארוחה זוגית, לימוד משותף או יציאה מן הבית יחד, אפילו לכמה שעות, יש בכוחם לרענן ולתת כוח בתוך השגרה.

אם העייפות הנפשית היא תוצאה של שחיקה מהשגרה, נוכל להתמודד איתה, בין השאר, על ידי שבירתה. אחת הדרכים הטובות לשבור את השגרה השוחקת היא ביציאה לחופשה זוגית. איש ואישה צריכים לצאת מפעם לפעם לחופשה זוגית, בלי הילדים. התרעננותם בה תשפיע על בניינו של הבית כולו, וזהו מתכון לחיים טובים יותר עבור כל המשפחה.

לא אחת אישה חושבת: **"אצלי זה בלתי אפשרי, הילדים לא יסתדרו בלעדינו. אין אף אחד שיוכל לדאוג להם כמו שצריך בהיעדרנו"**.

262 שבת קכז, ב

263 הרחבה בנושא ראי בשער 'אישה, רעה, אם'.

אך לאחר שהיא אוזרת אומץ ובכל זאת מנסה, היא מתפלאה לגלות כי הסתדרו בלעדיה מצוין, והרווח שיצא מכך היה גדול מן ההפסד פי כמה וכמה.

כדאי מאוד להציב את המטרה הזו בראש סדרי העדיפויות, לחפש פתרון יצירתי לילדים ולנסות לצאת יחד לחופשה. היציאה הזאת תשבור את השגרה, ותנסוך בכם כוח להמשך. עשו בחופשה מה שאתם אוהבים ושמחים לעשות. העיקר שתהיו יחד.

אל תחששי מכך שילדיכם נמצאים לבדם בבית, אצל חברים או אצל קרובי משפחה בעוד שאתם נופשים ונהנים. מהחופשה שלכם גם הילדים מפיקים רווח גדול: הם לומדים להבין ש'אבא ואימא' הם ישות בפני עצמה, והם מבינים שלמרות הדאגה הרבה והטיפול המסור שהוריהם מעניקים להם, יש בחייהם צדדים נוספים השייכים אך ורק להם. הבנה זו יוצרת בתודעת הילדים היררכיה ברורה ויציבה של הבית. אבא ואימא יצאו לנפוש ביחד כי ה'יחד' טוב להם. גם לנו יהיה כל כך טוב לראות אותם כשיחזרו אלינו שמחים ואוהבים, מלאים בכוחות מחודשים.

אפשר להתארגן מראש ולדאוג לכך שהילדים ירגישו שהחופשה שלכם חווייתית להם לא פחות: להשאיר להם פתקים, הוראות והפתעות מתקוות לכל יום. הם ייהנו מהחווייה ואפילו יחכו להזדמנות הבאה שבה תצאו שוב שניכם יחד לחופשה.

## פיתוח כישרונות

בכל שלב בחיים טוב וכדאי למצוא דרך לבטא כישרונים הקיימים בנו ולשכללם. אם זו השתלמות בתחום המקצוע שלך, ואם בתחומים אחרים שנפשוך מבקשת לחדש. הקשיבי לעצמך, בחרי נושא שמעניין, מרענן ומחיה אותך, ומצאי חוג או קורס שבו תוכלי להתחדש, להשתלם ולהתפתח.



אם הקב"ה חנן אותך בכישרונות מיוחדים - נגינה, יצירה, ריקוד או כתיבה, מצאי את ההזדמנויות להוציא אותם לפועל. אולי יבואו ימים שבהם תהיי טרודה פחות, והמציאות תאפשר לך להשקיע בכך יותר; אך כישרונות אלו קיימים בתוכך גם עכשיו, בשנים האינטנסיביות של גידול הילדים, וייתכן כי נתינת מקום לביטוי עבורם תשמח אותך, יטיב עימך ועם משפחתך כולה.

גם התחדשות בבגדים, תכשיטים או אביזרים חדשים לבית היא מבורכת<sup>264</sup>. פריט קטן חדש יכול לשמח ולרענן את נפש האישה בתוך שגרת החיים. ההתחדשות שלך משפיעה לטובה על כל הבית, ושווה את הכסף ואת הזמן שבו את נעדרת ממנו. גם אם העומס רב - אל תוותר על כך לחלוטין; מצאי את הזמן, גם אם הוא מועט, שמחי את עצמך והתחדשי.

## חברה טובה

טוב למצוא מדי פעם בפעם זמן לשיחה או למפגש עם חברה טובה. המשנה במסכת אבות מלמדת: **"קנה לך חבר"**<sup>265</sup>. הרמב"ם בפירושו למשנה זו מבאר כי על האדם להשתדל מאוד ולהשקיע בכך שיהיה לו חבר. איזהו החבר המבוקש? כותב הרמב"ם: **"ואוהב מעולה הוא שיהיה תאות שניהם וכונתם לדבר אחד והוא הטוב, וירצה כל אחד להעזר בחבירו בהגיע הטוב ההוא לשניהם יחד, וזה האוהב אשר צוה לקנותו"**. יש מקום להשקיע בחברה טובה, ששותפה איתך בשאיפות הגדולות וגם בפרטים הקטנים, שהדיבור והקשר עימה ייטיב עם נפשך ותוכלו לחזק ולרומם זו את זו בכל עת.



<sup>264</sup> כפי שנפסק ברמב"ם לגבי אופן קיום מצוות השמחה ביום טוב (הלכות שביית יום טוב ו, יח): **"כיצד (משמחן)... נשים קונה להן בגדים ותכשיטין נאים כפי ממנו"**.

<sup>265</sup> אבות פרק א משנה ו

## כיצד מתחדשים בעבודת ה'?

ייתכן שהעייפות שאנו מרגישות, מקורה גם בעייפות רוחנית, המעידה על הצימאון הקיים בנו לא-ל חי. דוד המלך קורא אל ריבונו של עולם: **"פִּרְשֵׁתִי יָדַי אֵלֶיךָ נַפְשִׁי כְּאֶרֶץ עֵיפָה לֶךְ סֵלָה"**<sup>266</sup>. דוד נמצא במדבר, רחוק ממקום בית ה'. הריחוק הזה גורם לנפשו להיות עייפה. המענה לעייפות הרוחנית, יהיה כמובן בהתחדשות בעבודת ה', בחיבור נשמתנו אל מקורה, בקרבת ה'. לכן ממשיך ומבקש דוד: **"אַל תִּסְתֵּר פָּנֶיךָ מִמֶּנִּי... כִּי אֵלֶיךָ נִשְׁאַתִּי נַפְשִׁי"**<sup>267</sup>.

עבודת ה' צריכה להיות בהתחדשות תמידית. הנביא ישעיהו אומר: **"וְקוֹל ה' יַחְלִיפוּ כַח יַעֲלוּ אֶבֶר פְּנֵשִׁים יְרוּצוּ וְלֹא יִיגְעוּ יֵלְכוּ וְלֹא יִיָּעֲפוּ"**<sup>268</sup>, ומסביר המצודת ציון: **"יחליפו - ענין התחדשות ותמורה"**. ההתחדשות היא-היא הכוח שנוסף בנו הקב"ה, ובזכותו אנו מסוגלים להתגבר ולפעול שוב במרץ.

## שבת מנוחה

אנו זוכים להתחדשות נשמתית מדי שבוע בשבוע - ביום השבת. השבת היא 'יום מנוחה'. האם איננו עושות בה מאומה? לעיתים נראה כי ההפך הוא הנכון: ידינו, כאימהות, גם בשבת מלאות בעבודה. ובכל זאת, בכוחה של השבת להעניק כוחות לכל השבוע. שבת היא **"נַעֲם הַנִּשְׁמוֹת וְעֵדֶן הַרוּחוֹת"**<sup>269</sup>; בשבת הרוח מתחדשת. עצם מציאותו של היום השביעי מחדש את נשמתנו בכל שבוע מחדש. אומנם לעיתים ההימצאות המשפחתית האינטנסיבית יחד עשויה להיות מאתגרת, אך בכוחה לחזק ולרומם את כולנו כאחד יחד בשבת.

266 תהילים קמג, ו

267 שם, ז-ח

268 ישעיהו מ, לא

269 י'-ה אכסוף' לר' אהרון מקארלין





בשבת אנו זוכים ל'נשמה יתרה': "אמר ריש לקיש נשמה יתירה ניתנה בו באדם בערב שבת, במוצאי שבת נוטלין אותה ממנו"<sup>270</sup>. אנו מבטאים זאת, בין השאר, בתפילות השבת, בשלוש הסעודות שבהן מנעימים בני הבית בזמירות ובדברי התורה המתחדשים סביב שולחן השבת.

בשבת מתגלה הרמוניה של מנוחת הגוף והנפש והתחדשותה של הרוח. למעשה אנו מוקפים בט"ל איסורי מלאכה המרחיקים אותנו מהתעסקות ממשית בענייני החול. נוסף על כך, מצווים אנו להיזהר מלחשוב על טרדות ימות השבוע, כדברי הנביא: "אם תשיב משבת רגלך עשות חפצך ביום קדשי וקראת לשבת ענג לקדוש ה' מכבד וכבדתו מעשות דרכך ממצוא חפצך ודבר דבר. אז תתענג על ה'..."<sup>271</sup>. עלינו להרגיש כי 'כל מלאכתנו עשויה'<sup>272</sup>. הנביא קורא לנו להימנע מלעסוק בענייני החולין, אפילו בדיבור, על מנת שנהיה מכוונים אל הקדושה. אם ענייני החול ועומס העבודה לא יעסיקו אותנו במהלך השבת, נוכל להיות פנויים יותר להקשיב זה לזה, ולהתרומם מתוך העונג והקודש, המשפחה כולה.

## התחדשות בלימוד תורה

המהר"ל מלמד<sup>273</sup>: "'וקוי ה' יחליפו כח", ומזה נראה כי התורה מחלפת כח הנחסר לאדם, ומחזרת החסרון שנחסר". כלומר, הדרך להתחדשות רוחנית היא על ידי לימוד התורה. כשאנו לומדים תורה, אנו מקבלים כוח, אנו שבים ונפגשים עם האידיאלים והערכים האלוקיים שמחיים אותנו ומכוחם אנו פועלים.

גם לנו כאימהות יש צורך בהתחדשות תמידית של תורה. שילוב של לימוד כלשהו בתוך העמל היום-יומי שלנו נותן לנו כוח. כאימהות, עמוסות בתפקידים ובמשימות, הלימוד עוזר לנו להיזכר בַמהות,

270 תענית כז, ב

271 ישעיהו נח, יג- יד

272 עיני רש"י שמות כ, ט, ד"ה 'ועשית כל מלאכתך'.

273 חידושי אגדות ב מסכת קידושין, עמ' קנר

להבין מה מניע אותנו לעשות זאת ולשם מה אנו כאן. הוא מסייע לנו לחזור ולהתחבר למגמות שלנו. הרבנית חנה הייתה אומרת: "אפילו שיעור אחד בשבוע, תפילה אחת ביום – כמה גדולה השפעתן על הבית. כה שווה המאמץ"<sup>274</sup>. כל אחת צריכה למצוא את הדרך שלה ללמוד ולהתחבר אל המהות שמופיעה בתורה.

## התחדשות בתפילה ובברכות

בחיי היום-יום ההתחדשות הרוחנית שלנו תתגלה בתפילה. כל אחת כפי כוחה, במידה שמתאפשר לה להצליח להתפלל<sup>275</sup>. חשוב להשתדל להשקיע ברגעי התפילה, גם אם הם קצרים, כוונה ומחשבה. לראות בהם הזדמנות להתחדשות בעבודה, התרוממות מעל ענייני העולם הזה והתקשרות הנשמה אל בוראה.

מלבד התפילה המסודרת, שהתקינו חכמינו והיא כתובה בסידור, יש לנו הזדמנויות לחיבור ופנייה לאלוקינו במהלך היום בכל ברכה וברכה. נשים חייבות בברכות. הברכות אינן תלויות בזמן ובמקום, והן מזמנות דיבור ומפגש עם ה' וטובו, כמעט בכל רגע ובכל סיטואציה. כל כוס מים שאת שותה זוהי הזדמנות להיזכר ולהתחבר לבורא העולם ולמצוותיו. אם נשתדל לשים לב לכל ברכה שאנו מברכות במהלך היום, להתכוון בה ובאמצעותה לקשור עצמנו אל התכלית והמגמה, כל היום שלנו יוכל להתרומם ולעלות מדרגה.

על גבי כך, יש גם מקום לתפילה בלשוננו תוך כדי היום. מקור כוחנו הוא בקב"ה. לכן, כאשר את עייפה וחשה שאין בכ כוח, פני אליו ובקשי ממנו שיעזור לך ויחדש את כוחך. כאשר את רוצה לומר

274 אם בישראל, עמ' 102

275 חשוב ללמוד את ההלכות העוסקות בנושא זה, ואין כאן המקום להאריך.



"אין לי כוח!" - החליפי את האל"ף בתי"ו, ובקשי מבורא העולם:  
 "תן לי כוח!" - עזור לי להתחבר אל התכלית. אני משתדלת לעשות  
 כל מה שאני עושה כדי לעשות רצונך בעולם, למלא את השליחות  
 שבחרת בי למלאה בעולמך, ואני מבקשת סייעתא דשמיא, כי לא  
 אוכל לעשות זאת בלעדיה.

נחתום בתפילתו של רבי נחמן, להתחדשות בעבודת ה' בכל יום מחדש:

**"ותעזרנו לעסק תמיד בעבודתך ובתורתך הקדושה  
 באמת ובלב שלם... ובעת שתזכנו לעבד אותך באמת  
 כראוי, תזכנו תמיד להתחיל בכל פעם מחדש. ונזכה  
 לחדש כנשר נעורינו בתורתך ובעבודתך הקדושה. ולא  
 נפול חס ושלום לזקנה ותשות כח כלל, רק בכל יום ויום  
 יהיו מצותיך ועבודתך בעינינו כחדשים. ואזכה להיות  
 עז כנמר וקל כנשר רץ כצבי וגבור כארי לעשות רצון  
 אבינו שבשמים... ויקוים בנו מקרא שכתוב: "וקוי ה'  
 יחליפו כח, יעלו אבר כנשרים, ילכו ולא ייעפו ירוצו  
 ולא ייגעו" 276.**

אמן כן יהי רצון.







