



## זרעה לארץ העוור אפריל 2021 – כפר מנחם

טקס קציר השיבולים הראשון הוא חלק משגרות חקלאיות קדומות וצוות התרבות בכפר מנחם בחר לחדש ימיו כבר שנה שניה. אנו מתכנסים פה היום שוב, מוקפים בשדות החקלאות שלנו. החיטה, הבננות, החוחובה, התיירס, חמניות, שקדים, הכותנה. גידולים חדשים וגם ותיקים. כמונו. כמו כפר מנחם. וותיק אך גם מתחדש. לשגרות החקלאיות שסביבנו יש כוח ייחודי מאזן. השדות מסמנים לנו זמנים ועונות. מדי שנה מזכירים ונוסכים ביטחון כי "מה שהיה הוא שיהיה ומה שנעשה הוא שיעשה ואין כל חדש תחת השמש". ולשגרה כמו שאמרנו יש כוח מאזן. הקהילה שלנו יודעת לייצר את שגרת הטקסים והתוכן הרוחני שכל כך מייחד אותנו ביישוב: אצלנו יש טקסים אצלנו קוראים שירה ומספרים סיפורים אצלנו שרים ומנגנים גם בוכים ומתרגשים. יחד. ואצלנו יודעים: להגיד מילה טובה, לשים יד על כתף, לברך לשלום על המדרכות. יודעים לשתף ולשלב את מגוון הגילאים. יודעים להוקיר אנוש וטבע. אצלנו יודעים לעולם לא להמעיט בערכו של שדה שיבולים מוריק. מבט אחד בו יכול להרים את רוחך ולהפיח חיים בנפשך. בשם וועד אגודת מתיישבי כפר מנחם, אני רוצה לברך את כולנו היום: זרע בשדותינו טוב – יצמח טוב נעשה טוב – יהיה טוב בכפר מנחם טוב. ולסיום, מאחר ואצלנו קוראים ומקריאים שירה, אקריא את שירו המדויק של יחזקאל רחמים. **ויש להתפלא / יחזקאל רחמים (מתוך הספר "דיו למרחקים", הוצאת פרדס 2018)**

ויש להתפלא אפילו על עלה שניתק מענף ונמסר אל הרוח. כשערפל עולה, כה קל להתעלם מעולם ועלעליו, מהפלא השלוח. ויש להתפלא כשחסד מתגלה בסמטה אפלה ובכל קצה נשימה, כשקסם הבריאה התכרבל בתוך עלה, בעוד יום אחד רגיל על פני האדמה.

הסתכלו סביבכם ונשמו ימים טובים. יו"ר וועד אגודת מתיישבי כפר מנחם שלכם, **יעל דוידוב ברידא**



## התמודדותה של לורה מיינצר עם זוועות השואה

**לורה מיינצר** היא חברת הקיבוץ המבוגרת ביותר. היא שרדה את השואה, עלתה לארץ, ונישאה. כיום היא בת 97, אלמנה, אם ל-3 בנות, סבתא ל-9 נכדים וסבתא רבתא ל-5 נינים.

ביום הזיכרון לשואה ולגבורה תש"ף האירה לורה כי אצלנו מדברים על זוועות השואה ולא על דרכי ההתמודדות של השורדים.

בחרתי, אפוא, לשמוע מלורה על התנסויותיה, על אסטרטגיות ההתמודדות שלה ועל הכלים שפיתחה כדי לשרוד את התעמרות הנאצים. נחשפו לפני תושייה רבה, נחישות וגמישות, תוך שמירה על ערכים אנושיים.

זהו סיפורה של לורה:

המפגש שלי עם הנאצים החל זמן לא רב לאחר שהנאצים עלו לשלטון בגרמניה, כמה שנים לפני מלחמת העולם השנייה. כשהייתי בת 11, בעיר הולדתי ברלין, נכנסה יום אחד המורה לכיתה והצדיעה לתמונתו של היטלר. מאז חויבנו כולנו להצדיע בעקבותיה. על מנת לא להתבלט ולהיפלט מבית הספר ומהחברה עשיתי כמו כולן. אחר כך המורה הסבירה מה זה יהודי ושעברית כותבים מימין לשמאל ומלמטה למעלה, ואני חשבתי בליבי: איזו טיפשה היא.

אחרי תקופה מסוימת נידו אותי בהפסקות ובדרך לבית הספר. אמא שלי הציעה שאעבור לבית ספר יהודי שהיה מרוחק מביתנו אבל האווירה בו הייתה שונה. מורי בית הספר היו מעולים – יהודים שנזרקו מבתי ספר אחרים. למדנו גם עברית.

בברלין התקיימה באותו זמן אולימפיאדה ועל היהודים נאסר להשתתף בה ועל ספורטאים יהודים מצטיינים נאסר להשתתף בה. אהבתי ספורט. בבית הספר עשינו לעצמנו אולימפיאדה קטנה. כך המשכתי לעסוק בספורט, מה שתרם ליכולתי הפיזיות והמנטליות.

ספגתי מהורי ומהרדיו אינפורמציה וידעתי מה קורה, היחס ליהודים נעשה גרוע יותר ויותר. הורי תכננו לעזוב את גרמניה. לא הצלחנו לעלות ארצה או להגר לדרום אמריקה ובחרנו במעבר להולנד.

אשה, שהורי יצרו אתה קשר הסכימה לקחת אותי להולנד, להצטרף לדודתי שם. יום לפני יום הולדתי ה-13 הלכתי בבוקר לבית הספר להיפרד, אחרי הצהריים חגגתי יום הולדת ובערב יצאתי להולנד ללא הורי. הורי הגיעו שבועיים וחצי אחרי. בהולנד למדתי במשך שנתיים תפירה בבית ספר מקצועי, ובגיל 15 התחלתי לעבוד. המעבר להולנד בגיל 13 היה רק חלק ממה שעברתי עד אז, הורי גידלו אותי לעצמאות ומגיל 7 שנים הייתי מדי פעם לבד עם אנשים זרים – כך למדתי לזרום עם כל מה שקורה לי. המצבים שבהם התנסיתי חידדו בי את ההבנה שעלי לבטוח בעצמי ולהסתגל לבד לאנשים חדשים, למקומות חדשים ולמצבים שלא הכרתי.

ב-10.5.1940 פלשו הגרמנים להולנד והטילו סנקציות שונות על היהודים. וכך, שנה וחצי אחרי שהתחלתי לעבוד, הנאצים זרקו אותי ממקום העבודה.

הייתי חברה בתנועת הנוער המכבי הצעיר. וגם בה המשכתי לעסוק בספורט. דרך התנועה הגעתי לביקור בהכשרה ושם התעורר בי הרצון לעלות לארץ באמצעות ארגון "עליית הנוער", רצון שליווה אותי במהלך המלחמה.

שירים השפיעו עלי וכיוונו את חיי. בתנועה הייתה לנו שריקה לפי מנגינת שיר גרמני שאומר "המחשבות הן חופשיות ואף אחד לא יכול לתפוש אותן..." השיר ליווה אותי מאוחר יותר במחנות הנאצים. כשהיה לי רע והזיקו לי, בפנים שמרתי על חופש.

היה לי אלבום קטן בו כתבו לי חברים דברים שלקחתי אותם לכל החיים, קורט וינטר כתב (בהכשרה בהולנד) "אם משהו לא מסתדר לך אל תחשבי על זה יותר מדי תמשיכי הלאה..."

ב-2.12.1942 לקחו את הורי למחנה המעבר ווסטברוק ומשם ב-28.4.1943 הם נשלחו כנראה ישר לתאי הגזים. אני כמובן לא ידעתי מה עלה בגורלם.

בסוף ינואר 1943 הנאצים הגיעו גם אלי. לקחתי את התרמיל שארזתי מראש ונלקחתי לתחנת איסוף בבניין התיאטרון היהודי של אמסטרדם. ומשם הועברתי ב-20.1.1943 למחנה העבודה פיכט.

המחנה נבנה כמחנה לדוגמא – הכל היה מסודר ונקי. אך התעללויות והתעמרות באסירים לא חסרו בו. למשל, ביום ביעור הכינים גילחו לנו את שער בית השחי ושער הערווה, והוכרחו לשהות בחוץ ערומים, כשהשומרים הנאצים צופים בנו בהנאה. אחר כך עברנו ביניהם וסוהרת ריססה אותנו בדי.די.טי. היו מקרים שבהם נדרשנו, לאחר העבודה, להעביר לבני בניין מערמה אחת לשנייה ובחזרה, סתם, כדי להעביד אותנו.

בפיכט עבדתי תחילה במפעל לתפירה ותיקון בגדים. אחר כך, לאחר בדיקות התאמה של חברת פיליפס, העבירו אותי להרכיב מנורות רדיו עדינות.

כשהגיע משלוח נוסף של אסירות ולא נותרו מקומות שינה, נתתי את מיטתי לאשה מבוגרת ושכבתי בלילה על שולחן בחדר האוכל, בלילות הקרים של החורף. גם התנדבתי לתפקיד שומרת שער הרחוב – תמיד העדפתי למלא תפקידים ולהיות עסוקה. בין היתר הייתי נערת שליחויות במחנה הילדים, העברתי מסרים והודעות למזכירות היהודית של המחנה.

במהלך שהותנו בפיכט אנחנו הצעירים חיברנו שירים שתיארו את חיינו במחנה, גם על הכינים כתבנו שיר. בקבוצת הבנות שעבדנו עבור פיליפס התחשבנו אחת בשנייה, עזרנו ודאגנו זו לזו. אחד העובדים במפעלי פיכט הצליח להרכיב מקלט רדיו וכך שמענו, תוך הסתכנות כמובן, את שידורי הב-בי-סי וידענו על המתרחש בעולם.

בחג המולד של 1943 קישטתי עץ קטנצ'יק מהיער בפיסות אלומיניום נוצצות והענקתי אותו למרטין הרמן, קאפו קומוניסטי וידידותי ליהודים שהתחבב עלי, הוא השיב לי בחיבוק אבהי ודאג לי לטבעת עם אותיות שמי L.B. שהכינו צורפי המחנה. הוא גם הוסיף טבעת מעוטרת באות M לציון שמו. לבקשתי, דאג כי צורפי המחנה יכינו לי סיכה ממטבע הולנדי, גם היא מעוטרת באותיות שמי. למרות כל הקשיים והתנאים הבלתי אנושיים, החיבה ליופי, לחן והצורך באהבה המשיכו לחיות איתי כל הזמן. למרות שניסיתי לאחר המלחמה לאתר את מרטין הרמן, איני יודעת מה עלה בגורלו.

ב-3.6.1944 הוציאו אותי עם אחרים בדרך לאושוויץ - 3 ימי נסיעה בקרונות רכבת. בקרון המשא בדרך לאושוויץ הזדמנה לידי פיסת נייר חום ושבר עפרון. רשמתי את כתובתם של קורט וגרדה בני דודיי והוספתי "אני בדרך", כדי שידעו וגם שיפסיקו לשלוח אלי חבילות – עד אז הם יכלו לשלוח לי חבילות למחנה פיכט. קיוויתי מאד שהמכתב שלי יגיע אליהם. והוא אכן הגיע ליעדו.

הייתי באושוויץ 5 ימים נוראיים. שם גם קעקעו מספר על צידה החיצוני של זרועי השמאלית. בסלקציה שנערכה שם נבחרתי לעבוד עבור חברת טלפונקן במחנה ריישיינבאך. לקראת המעבר לריישיינבאך נלקחנו לבדיקה גופנית. שערנו לא גולח, סידרתי את שערי המתולתל והארוך כגלגל מעל המצח, לפי אופנת הזמן, ובתוכו טמנתי את שלושת התכשיטים שקיבלתי ממרטין, למזלי, לא נתגלו התכשיטים במהלך הבדיקה. עבדתי בטלפונקן מאמצע יוני 1944 עד סוף פברואר 1945.

תנאי העבודה עבור טלפונקן במחנה ריישיינבאך היו קשים יותר מבפיכט, אבל הראש שלנו נשאר חופשי – ניסיתי להיזכר בשירים שלמדתי בילדותי בבית הספר ובבית. הבגדים שקיבלנו לא התאימו למידותינו. התחתונים הגדולים סייעו לי לחמם את הירכיים, והגופייה שימשה לתפירת חזייה, מגרבי הצמר הגדולים סרגתי בעזרת שיפודי ברזל זוג גרביים נוסף. התנאים היו קשים, אבל אני בחרתי לא לוותר ולעשות ככל יכולתי על מנת לעזור לעצמי. כאשר עבדנו בלילות שמענו בסתר מוזיקה ברדיו ומדי פעם הושמעו הודעות על התקדמות כוחות בעלות הברית ממערב. כך נחשפנו למעורבות אומות אחרות במלחמה. זה עודד אותנו ונתן לנו תקווה שאולי נצליח להינצל למרות הכל.

חורף 1944-45 היה קר במיוחד ותנאי המחנה היו קשים. למרות זאת המשכתי להתרחץ במים קרים מדי בוקר מכף רגל עד ראש. במחנה ריישיינבאך הכנתי לי צמיד מחוליות עשויות מחוטי אלומיניום, ובאמצעו עשיתי את המספר שהיה לי בפיכט, עשיתי גם תליון בצורת לוחות הברית עם אותיות א' עד י' ונתתי אותו מתנה לקרובת משפחה בת 65 שהייתה במחנה. גם עזרתי לה בצעדה מהמחנה אחרי שהופגז ע"י צבאות בעלות הברית.

כשהמלחמה התקרבה אל סופה והרוסים הפציצו את המחנה הובילו הגרמנים אותנו במסע הישרדות, כשקיוו שעוד יינצלו ונוכל לעבוד עבורם. נדדתי עם אחרים לצ'כיה וחזרה לגרמניה, בתנאים קשים מאוד, בקור, ברעב ובצמא, ברגל וברכבות, בצפיפות בלתי נסבלת. עצרנו במחנות ובבתי חרושת. ב-4.5.1945 הגענו לגבול דנמרק. שם פגשו אותנו נציגי הצלב האדום, שהעבירו אותנו לשבדיה לשיקום.

בכוחות אחרונים, היה לנו מאוד חשוב להישאר בחיים, כדי לספר את מה שעברנו, זו הייתה מוטיבציה עמוקה לשרוד את התלאות הקשות בחודשיים וחצי האחרונים, כשקיוונו שהמלחמה מתקרבת לסיימה.

שמרנו על היחד שלנו ועזרנו אחת לשנייה, כשקיבלנו בדנמרק קומקום חלב התחלקנו בו וכל אחת קיבלה לגימה, אני נהייתי מאדי החלב.

לאורך כל השנים לא היססתי ליצור קשרי ידידות, גם במחנות וגם בתקופת השיקום – האמנתי באנשים והעזתי ליצור קשרים חדשים.

הרבה תודה ללורה ואיחולי אריכות ימים בריאות ונחת

הביאה לדפוס: יהודית אפרתי

**ביום הזיכרון לשואה ולגבורה יתקיים בבית העלמין בכפר מנחם טקס התייחדות לזכרו של חסיד אומות העולם הקבור בו, בהשתתפות נציגי "יד ושם", משפחתו וחברים.**

אפריל 2021

### אוגניו (ז'ניה) קויאטקובסקי (1918-1990)

במהלך הכיבוש הגרמני עבד אוגניו קויאטקובסקי כפקיד במשרד של עיריית טורצ'ין במחוז וולין בפולין. המשרד חילק תוצרת חקלאית לצבא ומחלקה סמוכה הפנתה פקידיים גרמנים ואנשי צבא אליו, לקבלת דירות בעיירה. יום אחד בספטמבר 1942 נכנסה למשרד אישה בת 20, אווה דודיק. היא ברחה חודשיים קודם לכן מגטו טרוש'אנץ ומאז הייתה חסרת בית וסבלה מאינספור צרות.

דודיק ניגשה לקויאטקובסקי, הציגה את עצמה כפולניה וביקשה מקום מגורים. כשקויאטקובסקי הבין שהאישה יהודייה, הוא קם מכיסאו ולקח את הפליטה המופתעת על אופניו לבית הוריו, שהתגוררו בכפר סמוך. מחשש שזהותה האמיתית של דודיק תתגלה, קויאטקובסקי מצא לה מקלט נוסף בבית מכריו בכפר סמוך אחר, וכשהשכנים הבינו אז שהיא יהודייה הם העבירו אותה לכפר ליד לוקה, שם עבדה כמטפלת בזוג קשישים מצ'כוסלובקיה. מאוחר יותר בשנת 1943 מילאו חיילים גרמנים שנסוגו מהחזית את הכפר בו עבדה דודיק. כתוצאה מכך החליט קויאטקובסקי לעזוב את עבודתו ויחד עם דודיק עבר לעיר רוגוז'ניצה, שם נשאר עד השחרור. לפני כן הצליח במשך זמן מה לתת מחסה לישראל שטרן שנמלט מגטו טורצ'ין. לאחר המלחמה נישא קויאטקובסקי לאווה דודיק.

שטרן, שעלה לארץ אחרי המלחמה, פגש בה את קויאטקובסקי, שהציל את חייו. ז'ניה קויאטקובסקי נפטרה בירושלים בשנת 1990.

ב-8 במרץ 1987 הכיר יד ושם באוגניו קויאטקובסקי כחסיד אומות העולם.

(קטע מתוך "האנציקלופדיה של חסידי אומות העולם", פולין, הוצאת יד ושם, עמ' 436)

[Eva Kwiatkowski - ATZUM Justice Works](#)

**חווה (אווה) אשתו הייתה המנהלת המיתולוגית של בית הספר היהודי בצ'ילה והביאה קבוצות של בני נוער יהודים לביקור בארץ ומפגשים עם בני גילם, כאן בכפר מנחם, במשך שנים רבות.**

אוגניו ואווה היגרו בשנת 1948 לצ'ילה וגרו בסנטיאגו. הם נקלטו שם ע"י הקהילה היהודית. אווה עבדה 23 שנים בבית הספר היהודי "חיים וייצמן", בהתחלה כמורה לתנ"ך ובהמשך כמנהלת בית הספר.

בעקבות בנותיה, עלתה אווה לארץ בשנת 1972 וגרה בירושלים ואוגניו הצטרף אליה. אווה המשיכה להקדיש את חייה לחינוך היהודי ועבדה 24 שנים כמרכזת חינוכית במכון גרינברג להכשרת מורים לתפוצות.

חווה נפטרה בשנת 2012 ונקברה ליד בעלה בבית העלמין בקיבוצנו.

הביא לדפוס: שלומי גרבר

# נזכור את בנינו חברינו שנפלו במערכות ישראל

## יעקב גולדשמיט (רינגל) -

נולד ב- 30.3.1920 נפל ב- 12.11.50 בהתפוצצות מחסן מוקשים בשדות כפר מנחם.

## עמרם בן חורין -

נולד ב- 4.9.39 נפל ב- 6.6.67 בקרב על עזה.

## יוחנן בן חורין -

נולד ב- 10.4.45 נפל ב- 6.6.67 בחזית סיני.

## דני גלבוע -

נולד ב- 13.3.42 נפל ב- 4.11.70 בדרכו לשרות מילואים.

## גבריאל ברעם -

נולד ב- 26.12.54 נפל ב- 6.10.73 בחזית סואץ.

## עמוס ברגר -

נולד ב- 14.1.53 נפל ב- 9.10.73 בקרבות ברמת הגולן.

## ראובן כהן -

נולד ב- 2.3.46 נפל ב- 10.10.73 בקרבות ברמת הגולן.

## גיא שלו -

נולד 12.4.60 נפל ב- 19.8.80 בקרב בלבנון.

## גדי פטיש -

נולד ב- 25.6.44 נפטר ממחלה ב- 8.1.1990 בעקבות שרותו בשייטת.

## יואל בן אשר -

נולד ב- 26.3.51 נפטר ממחלה ב- 15.4.2004 בעקבות שרותו בשייטת.



"ואעבור עליך ואראך מתבוססת בדמיך ואומר לך בדמיך חיי ואומר לך בדמיך חיי"  
יחזקאל ט"ז ו



## יום העצמאות ה-73

"לכל מקום שאני הולך, אני הולך לארץ ישראל"

אמירה זו מיוחסת לרבי נחמן מברסלב.

נתן אפרשה בצרכים רבות.

לקראת יום העצמאות אפרשה כאמורה שהליכה אל ארץ ישראל - המאמץ או הסמלית - היא הליכה שיש בה בקשת הטוב והיפה אמורה שיש בה תקווה לצואה.

## חלום של צעירים על הגינה

**שלוש י" בתניקות תיארו את חלומותיהם לעתיד המדינה**

מהם החלומות שלי לעתיד המדינה?

הייתי רוצה להרגיש במדינה את מה שאני מרגישה כשאני בקיבוץ- שאני בטוחה, שאני מוקפת באנשים טובים, שזה המקום שלי, שאני אהובה, שאני רצויה. הייתי רוצה להאמין במי שיושב שם למעלה וקובע ומחוקק. להאמין שהוא פועל לטובתנו, ולא לטובתו האישית, לסמוך עליו אבל באמת, להרגיש שמישהו מייצג אותי כמו שצריך.

הייתי רוצה להרגיש שווה בין שווים. בדיוק כמו שאני מרגישה כאן בבית, שאני לא שונה מאף אחד, שאני לא אחרת, שאני זו אני וזה מספיק. שלא ימנעו ממני אפשרויות, או יגזלו לי זכויות רק בגלל שלא מופיעה לי איזו כותרת בתעודת הזהות. שלא אצטרך לעבור תהליכים מפרכים ומיותרים בשביל להיראות בעיני מישהו כמספיק שווה. אני רוצה שיתייחסו אליי ואל כל אזרחי ותושבי המדינה כשווים, ולא יבדילו בינינו לפי קריטריונים שונים. ובכנות, זה מפחיד אותי שיש המוני אנשים שחולקים על דעותי, וזה מעורר בי המון שאלות וגורם לי לתהות על עתיד המדינה ומקומי בה. ומצד שני, באיזשהו מקום עצם התהיה על מקומי במדינה מכעיס אותי. כי למה אני צריכה לתהות בכך? הרי זה הבית שלי ואין על כך וויכוח. כאן נולדתי וגדלתי, כאן חיה משפחתי, סבי וסבותי בנו את המקום בו אני חיה בשתי ידיים, המדינה הזו היא חלק ממי שאני וגדלתי על אהבה והכרת הארץ. זה המקום שלי ואין בכך ספק. אני מקווה שבעתיד אני לא אצטרך להסביר או לנסות להצדיק את עצמי לאף אחד, ולא אצטרך להילחם על הזכויות שלי במדינה המתוקנת שלנו.

### מיה קרון

אני נעם דניאל בת 17 מקיבוץ כפר מנחם. יש לי מספר חלומות לגבי המדינה. לדעתי במדינה שלנו אנו מחולקים לקבוצות. קבוצות על פי דת או מגזר וקבוצות הנעות על הקשת הדתית. כל קבוצה מצאה את המקום הנוח שלה במדינה ככה שבו היא יכולה להנחיל ללא חשש את הערכים שמנחים אותה. השאיפה שלי היא שנלמד להסתדר יחד כקבוצה מאוחדת בעלת אינטרסים משותפים ונכונות לראות את הצרכים של הכלל. דבר נוסף שאני רוצה לראות במדינה זה אמונה בפעולות הממשלה ובפוליטיקאים באופן כללי. בזמן האחרון ישנה הרבה ביקורתיות וחוסר הסכמה עם מעשים אותם מבצעים הפוליטיקאים ואני מאחלת שבעתיד שהפוליטיקה תיתפס בקרב כלל האזרחים כפוליטיקה ישרה. שכלל האזרחים יכבדו ויאמינו כי הפעולות של הפוליטיקאים הינם למטרות טיפול באזרח ובמדינה ולא שום מניע אחר. והחלום הכי גדול הוא שיהיה במדינה ביטחון, ביטחון פנים וחופץ כאחד. שהאזרחים במדינה יוכלו לחיות ללא חשש מפגיעה בביטחון האישי (כמו חשש מפריצות וגנבות או היתקלות בפגיעי טרור). ושהאזרחים במדינה יוכלו לחיות ללא חשש מירי רקטות הפוגע בשגרת החיים במדינה.

שמי עומר שגיא, בת 18, תלמידת כיתה י"ב בבית הספר התיכון צפית ומתגוררת בהרחבת כפר מנחם מזה 14 שנים.

אהבתי הגדולה למדינה שוררת בליבי מגיל ינקות ומאז ומתמיד אני זוכרת את עצמי מטיילת ברחבי ישראל ומרגישה ברת מזל. ברת מזל על הטבע הקסום ששוטף את עיני בכל פעם מחדש, על המקום המובטח במדינה שלי, על הזכות שתהיה לי לשרת בצבא ההגנה לישראל ולשמור על הבית שאני כל כך אוהבת.

אהבת הארץ היא ערך עליון במשפחתנו. מידי שבת אנחנו נוהגים לשבת ולקרוא את פרשת השבוע, ללמוד על ההיסטוריה של העם היהודי, על המלחמות והקרבות הקשים, על אישים חשובים בדרך ועל מהותה של מדינתנו כיום.

עם אהבתי הגדולה לארץ בה גדלתי, אני מרגישה שיש מקום לכמה שינויים עתידיים שאזרחי ישראל צריכים לפעול לטובתם, ויפה שעה אחת קודם ☺.  
חזון השינוי שלי נוגע בשני מישורים עיקריים: החינוך והתרבות.

במישור החינוכי אני רואה הרבה מקום לשינוי, או כך לפחות מייחלת.  
בתור תלמידה שבימים אלה מסיימת 12 שנות לימוד במערכת החינוך, אני יכולה להעיד שדרכה של המדינה לחנך ולהעניק השכלה לתלמידי ותלמידות ישראל אינה יעילה דיה ולא מותאמת לדור ההווה. מערכת החינוך עוסקת בעיקר בציונים. בתום 12 שנות הלימוד הללו אנחנו יוצאים עם מסמך כתוב ובו כמה מספרים, גבוהים או נמוכים- זה לא משנה, אך ללא כל ערך נוסף לסל ערכים אישי, ללא ניסיון חיים בכלכלה ובדברים נוספים ששיגרת היום-יום עתידה לאתגר אותנו בהם.  
אמת, אולי נדע איך לפתור משוואות ולהוכיח כמה משפטים גיאומטריים, אבל, לא נדע לכתוב על דף את המנון המדינה. לא נדע בהכרח את ההיסטוריה של ארצנו, ובמקום לטייל בה, להכיר את נופיה וללמוד את ההיסטוריה המופלאה שלה דרך הרגליים, אנחנו יושבים ומסכמים חומר על יוון בתקופת ימי הביניים. בנוסף, הרבה דברים מתקבלים אצלנו ומובנים לנו מאליהם במקום שנדע להעריך ולהוקיר אותם.

זה מתחיל בחינוך ובמטרות שהמסגרת החינוכית מציבה בפנינו. כרגע המטרות העיקריות של החינוך מתמקדות בציונים גבוהים בלבד ולעומת זאת, הייתי מצפה לחינוך לערכים והכנה לחיים האזרחיים שניצבים בפנינו וממתינים לנו.

במישור התרבותי שלנו, אזרחי ישראל, דרוש לדעתי שינוי משמעותי. השינוי הדרוש הוא שינוי אישי של כל אזרח במדינה. אנחנו עם שממהר, חייבים את הכול כאן ועכשיו. אנחנו חיים במציאות מעורערת ביטחונית, במזג אוויר חם ומציק ומוקפים בארצות עוינות שלפעמים מתפללות להשמדתנו. המזג החם שלנו כבני אדם אומנם מובן וחוסר הסבלנות גם הוא, אך הוא לא מוצדק ואין ולא תהיה לגיטימציה להתנהגות לא מכבדת בין אדם ורעהו. אינני טוענת חלילה שהאזרחים במדינתנו אינם אנשים טובים. אני רק מאחלת לנו אזרחי המדינה שנלמד לחשוב קצת לפני מעשה, לקחת כמה נשימות לפני שמגיבים במקלדת ובכלל, לחשוב על הבית שנרצה לחזור אליו ועל הדוגמא שאנו מראים לדורות הבאים בכל הקשור למתן כבוד לזולת ואחריות אישית. אין לי ספק ששינויים מסוג זה יכולים להתרחש במדינתנו ושעם קצת עבודה, חינוך לסובלנות ואחריות אישית נוכל להיות במקום אחר.  
החזון שלי הוא שמערכת החינוך תיקח את עצמה בידים ולא תפחד לשנות את השורות שנכתבו לפני 50 שנים. שאזרחי ישראל ילמדו לקבל, להבין ולגלות סבלנות כלפי האחר.  
גם אם ממהרים או חייבים להיות במקום אחר, גם אם אנחנו חושקים במשהו כאן ועכשיו- לזכור שאנחנו לא לבד בעולם ושכל פגיעה באדם ובסביבה פוגעת בנו בסופו של דבר. תמיד יש מקום לחלום ואני מאמינה שהשינוי מתחיל בכל אחד ואחת מאיתנו, מהפרט אל הכלל.  
רק כך נוכל להתפתח ולהתקדם אל עבר מחוזות טובים יותר  
- דרך ערכים ועקרונות נכונים.

**עומר שגיא**

**עם כניסתה של המדינה לשנתה ה-74 נברך וניחל לחיזוקה וביצורה, לאיחוי השסעים ולשלום.**

## פירוק פגישת פורום הענין - 18.01.20

משתתפים: יובל שינדלר, חלי זלינגר, חני גרמן, כנרת אמויאל, שחר אברמסון-אדלר, אפרת טטרסקי, הילה סטולר, איתי הראל, רותם שחורי וסיון מירז נוסאים:

1. עדכוני מערכת החינוך- מנהלות מציגות (שחר וכנרת)
2. גיבוש המלצת פורום החינוך לעניין מודל ההפעלה בחינוך החברתי לז'י"ב
3. שינויים בפורום החינוך

### עדכוני מערכת החינוך:

**גיל רך-** החזרה מהסגר השלישי לפני 3 שבועות הייתה מאתגרת מבחינת שיבוץ כוח אדם: חוסרים של מספר אנשי צוות קבועים יצרו קושי לחזור לשגרת שבוע מלא בכל הגנים. השבוע כבר מסתמן שהבעיה תפחת. אחרונות הנעדרות בהליך חזרה. למרות האתגר בכוח האדם, צוין חג הפורים בכל הבתים. האווירה טובה, הילדים מקסימים ונראה שהחזרה לשגרה טובה להם, להורים ולצוות. עם סיום החג, יתחילו להיערך לפסח. שוב, בעיקר סביב גיוס צוות.

**גבע-חץ-** החזרה לשגרה יחסית התנהלה בצורה תקינה. הצוות מאוד מגויס ונכון למשימות החברתיות מתוך הבנה שהשגרה הקיימת הולכת להישאר איתנו עוד תקופה. ציינו פורים בכל הבתים, בפעילות הפנינג המסורתית (פורימון) גם אם במתכונת קצת אחרת, בקפסולות. מתכונת זו פתחה אפשרויות חדשות לילדים כפעילות יותר אינטימית, עם פחות רעשי רקע, עומס והצפה. נרשמו תגובות נלהבות מצד הילדים בסך הכל.

בנות שנת המצווה- ו' הרימו את הפורימון בסיוע של כנרת והצוות. הכינו לעצמן חולצה, דבר שיצר גאוות יחידה. החלוקה בין השכבות: א-ג הסתובבו בין תחנות הפורימון בבוקר, ד-ו הסתובבו בין תחנות הפורימון אחר הצהריים. כיתות ו'- הרימו מסיבת פורים לעצמם כל זאת על אף, שרעות המדריכה נכנסה לבידוד ערב פורים.

הנוער (י'ניקים ו'ח'ניקים) עזרו מאוד, למרות שניכר שיש קצת שחיקה גם אצלם. גם בגבע וחץ ישנן היעדרויות על רקע בריאותי ומשפחתי אבל כאמור, מסתדרים עם מי שנמצא ומגייסים נוער לתפעול. עם סיום פעילויות הפורים, יתחילו הערכות לפסח. האתגר הכי גדול המסתמן-חשיבה על מענה חברתי לכל השכבות כאשר 3 מהמדריכות מאיישות 2 שכבות גיל. בשגרה ניתן מענה לקבוצות הצעירות בבוקר ואחר הצהריים לשכבות הבוגרות.

בחופשות בהן הפעילות נמשכת על פני שעות רבות יותר על פני היום נדרשת חשיבה אחרת על מנת לספק זמנים משמעותיים לכל הקבוצות. כנרת תאמה פגישה עם יועצת המערכת- מיכל מנור לחשוב על פסח ובהמשך תציג לפורום את הכיוון המסתמן. כנרת עדכנה כי דגנית ברק שעושה חוג דרמה לקבוצות ה-ו הרחיבה את פעילותה לכל קבוצה על רקע ההצלחה של החוג במסגרת חץ מפעם אחת בחודש לכל ילד לפי קפסולות לפעמיים בחודש.

### התייחסויות שעלו מצד הורי הפורום על רקע הדברים: התייחסות 1-

בחינת אפשרות לתקצב את נשות/ אנשי הצוות המתמידים- תמריצים ותגמולים על השנה המאתגרת שעברו. **המענה שניתן ע"י כנרת:** קיים תגמול כזה באופן מצומצם, זאת על מנת לשמור על מסגרת התקציב. כנרת ושחר נערכות לפעילות לגיבוש והוקרה לצוותים על העשייה.

**התייחסות 2-** סוגיית שי לחגים ולסוף שנה לצוות ולמנהלות- יצירת מנגנון האחדת הגבייה לטובת מתנות זהות או שוות ערך בחגים מוסכמים מראש. הנושא עלה על רקע משלוחי המנות שחלק מהצוות קיבל וחלק לא. בגיל הרך ישנן קבוצות מאוד קטנות לעומת קבוצות מאוד גדולות דבר שמייצר פערים ביכולת לתגמל את הצוות בהוקרה מצד ההורים.

**סוכם:** בדיון הבא בפורום נקדיש זמן ליצירת המנגנון וציון החגים הספציפיים לפרסום להורים. יש תמימות דעים שיש צורך לאחד את כספי כלל הגנים בגיל הרך, וכלל הקבוצות בחינוך החברתי א'י"ב לקופה משותפת אחת ממנה יירכשו המתנות לצוות לקראת החגים ומסיבות סוף השנה. ניהול הכספים יצטרך להיעשות ע"י הורה מתנדב מפורום החינוך.

**התייחסות 3-** רותם שחורי מבקשת להזכיר שבני הנוער ביקשו חלל לנגן בו. טרם התקבלה תשובה על אף שהתקיים דיון על כך.

### גיבוש המלצת פורום החינוך לעניין מודל ההפעלה בחינוך החברתי לז'י"ב

עדכון המצב הנוכחי: האגודה פרסמה מודעת דרושים למדריך/כה נוספ/ת. כנרת תשב עם חני ואפרת על עיבוי הפרטים במודעה על מנת לפרסמה מחדש. במקביל, המועדון חזר מהסגר השלישי לפעילות



במתכונת מענה קהילתי- שעה וחצי שבועיות לכל נער/ה. אבנר סיים את עבודתו כמנהל המועדון וממשיך ללוות את הצוות עד ינתן מענה ניהולי אחר. נושא המענה הניהולי נמצא כזכור בדיון שבמרכזו האם בהזדמנות זו לאחד את הגורמים המובילים את הנוער תחת שיתוף פעולה עם השומר הצעיר או לשמור על הפרדה. יובל תיזכר את הנוכחים על כלל התהליך שהתקיים: פגישות עם הנהגת השומר הצעיר, פגישות פנימיות שלנו, דיונים מרובים בחצי השנה האחרונה. בניית מודל מסודר והצגתו ע"י יונתן לפורום ובהמשך לכלל היישוב. כעת נותר לקבל החלטה בפורום אם להתקדם עם שיתוף הפעולה כפי שהוצג או לשמור על המודל המופרד הקיים. ההכרעה תתקיים במסגרת שיחת וועד ביום רביעי הקרוב אל מול המלצת פורום החינוך.

### **התייחסויות שעלו מצד הורי הפורום על רקע הדברים:**

**התייחסות 1-** עלה חשש מפני הצלחת המודל על רקע פרסונלי, וכיצד ניתן להבטיח שהרכז שיגיע אחרי יונתן יהיה מתאים כמוהו. במסגרת הדיון בסוגיה הוצג הרציונל שבו יגויס רכז לשנתיים: שנה אחת מתלמד ושנה נוספת מרכז את כלל הפעילות- תנועתית ומועדונית. בסיום הדיון סוכם:

### **פורום החינוך ממליץ על העמקת ההתקשרות עם תנועת הנוער להפעלת מועדון הנוער בתנאים הבאים:**

1. ליווי הורי צמוד את המועדון בדומה לליווי הצמוד את הפעילות התנועתית. שתי קבוצות הורים שנמצאות בקשר האחת עם השנייה וכפופות לפורום החינוך. הורה מתוך פורום החינוך שמייצג את קבוצת הגיל בפורום החינוך.
2. שמירת הווי המועדון באופן דומה להיום. שם קוד: לא צבוע 'בכחול'.
3. מעורבות של היישוב בבחירת הרכזים ופגישות לאורך השנה עם הנהגת השומר הצעיר לבחינת שיתוף הפעולה.

### **שינויים בפורום החינוך**

הפורום עודכן שחני גרמן וחלי זלינגר מסיימות בקרוב קדנציה שניה. לפני היציאה בקול קורא למתנדבים נערך בירור בפורום האם יש מתנדבים נוספים שעם סיום הקדנציה הראשונה מעוניינים לסיים. חלי הביעה עניין ללוות את מועדון הנוער באם יוחלט על העמקת שיתוף הפעולה עם השומר הצעיר. במידה ואלטרנטיבה זו תתקבל בוועד, חני תצטרף אל חלי בליווי המועדון עם אפרת לב וסיון מירז שהביעו נכונות גם הן ללוות את המועדון במסגרת העמקת שיתוף הפעולה. מתוך השיחה עלה שכל יתר ההורים מעוניינים להמשיך. אף אחד מהמשתתפים לא הביע נכונות להוביל את הפורום. אולי לאחר מחשבה יציע עצמו/ה מישהו/י. רותם ציינה שמעוניינת להמשיך להיות שותפה בפורום החינוך אך, מבקשת לסיים את תפקידה בוועדת צעירים, לאור עומס פעילות אישית. סוכם:

1. להוציא קול קורא לוועדת צעירים ולפנות באופן יזום לצעירים שמשתחררים ונמצאים ביישוב.
2. להוציא קול קורא למתנדבים לפורום החינוך ולפנות באופן יזום להורים מכל שכבות הגיל ולאנשי חינוך מהיישוב בכלל.

רשמה: חלי זלינגר

**בקלפי ב- 11-12.3 אושרה העמקת ההתקשרות עם השומר הצעיר להפעלת מועדון הנוער.**

## שג' מצווה

בני ובנות המצווה (שכבה ז') לוקחים השנה חלק בפרויקט שנת מצווה הנקרא 'ערך מוסף'. הפרויקט הינו יוזמה של הורים בשיתוף עם מרכז יעקב הרצוג בקיבוץ עין צורים. במהלך הפרויקט נפגשים הנערים והנערות בשתי קבוצות עם מדריך ומדריכה למשך עשרה מפגשים, העוסקים בתכנים הקשורים לשנת המצווה. מטרת התכנית היא יצירת שינוי חברתי ועידוד ליוזמה ותרומה לקהילה בהנחה כי שנת בר/בת המצווה הינה הזדמנות לבריור ולקיחת אחריות על ה'מצווה' שלהם/ן לצמיחה אישית ולטובת הכלל. התלמידים חקרו על עצמם, על משפחותיהם וקהילתם וניסו להבין איזו 'מצווה' הם מצווים לעשות בעולם הזה ומהו הייעוד של כל אחד/אחת, כלומר במה הם יכולים לתרום מכוחותיהם ויכולותיהם לחברה. התכנית הועברה באופן הדרגתי ובכל מפגש התלמידים שוחחו על ה'מצווה' שלהם במעגלי החיים השונים (אישי, משפחתי וקהילתי). הנערים והנערות נפגשו עם עמרי ביטון מסדרת הרשת 'הטרמפיסטים' לדיון והפעלה על 'מהי מצווה שלי וכיצד יוצרים שינוי חברתי בגיל המצוות'. לקראת סוף התכנית התלמידים הוציאו לפועל את 'פרויקט שנת המצווה', פרויקט אותו הם בנו בליווי של המנחים. לפיכך כל אחת מהקבוצות בחרה פרויקט ובנתה אותו: ייעוד, חזון, מטרות, יעדים, לוח זמנים, חלוקת תפקידים וגיוס שותפים רלוונטיים (הורים, מורים, קהילה, חברים). קבוצה אחת הפיקה בוקר חוויתי (הפנינג) לטובת הקהילה בכפר מנחם, בו הפעילו הנערים דוכני מזון ומשחקים. סכום הכסף שנאסף ביום זה ייתרם על פי בחירת הילדים. הקבוצה השנייה יצרה שלטים, אשר יוצבו ברחבי היישוב ויכוונו למוקדים מרכזיים (כל בו, חדר אוכל וכו'). בנוסף, במהלך השנה נפגשו הילדים עם דמות מעוררת השראה מקהילת כפר מנחם – ארנון לפידות, שמעו את סיפורו האישי והמקצועי ולמדו על הצבת יעדים והגשמת חלומות ושאיפות. כמו-כן התנדבו הילדים באריזת מזון לנזקקים. לקראת יום הזיכרון לשואה ולגבורה ישתתפו הנערים והנערות במפגש "זיכרון בסלון" עם סבא של רעי מהשכבה – משה זלמנוביץ וישמעו את סיפורו האישי. בנוסף, עתידים הילדים להיפגש עם המבוגרים ביישוב לשיח מקרב, אשר יתועד בסרט שיפיקו. לקראת סיום הפרויקט יתקיים ערב דיאלוג של הורים וילדים, במהלכו יוצגו התכנים והתוצרים שהפיקו הילדים בשנה משמעותית זו.

### קארין בונפילד



## בני נוער שאנו מקימים את זיהום הנפט

זיהום הנפט הגדול בחופי הארץ לא פסח גם על החופים שבסמוך אלינו. מוכנותם של בני הנוער לתת יד לניקוי וחשיבות הנושא שכנעה את ראש המועצה, והתקבל מימון לאוטובוס לפעילות זו. כך, ב-15 במרץ, בסמוך ל"יום המעשים הטובים", יצאו בני נוער משכבות ח' עד י"ב לפעילות ניקוי חופים. הוזמנו כל בני הנוער בשכבות אלו, ובהובלת רכז הקן, קומונרים ומדריכים מהשומר הצעיר יצאו לחוף פלמחים לפעילות תרומה לחברה ולסביבה. יישר כוח לכל המסייעים להוצאה לפועל של העניין.

### גילי פרגאי





## מועדון גרנוג



### פורים

משנכנס אדר, כפר מנחם מרבין בשמחה! פורים הוא מהחגים האהובים והמשמחים ביותר, וגם את חג המסכות האחרון ערכנו ביישוב במתכונת קורונה. אך למרות ההגבלות והסגר, מצאנו דרכים לחגוג כקהילה - ובגדול! פתחנו את חגיגות פורים עם הופעת רחוב כפולה של הצמד המצוין 'שוטי הנבואה' (בשתי קפסולות האחת בקיבוץ והשנייה בהרחבה). ילדים ומבוגרים נהנו לשמוע ולחוות הופעת מוסיקה מעולה, שהגיעה עד אלינו. זה לא פורים בלי משלוחי מנות והשנה יצאנו במתכונת של 'משחק גמד וענק' יישובי אליו, נרשמו מעל 80 (!) משפחות, שהשקיעו והעניקו משלוח למשפחה ביישוב וגם קיבלו משלוח בהפתעה ממשפחה אחרת. בשבת החמימה של סוף החג, ערכנו יום פעילות בתחנות משחק, בהובלת קן השומר הצעיר הנפלא ביישוב - יום שהיה מלא בפעילויות, יצירה וחוויות לילדים ולמשפחות. ולכל אורך שבוע החג, כולם ניסו לנחש את חידון "שמות משפחה בתחפושת" בכל יום שלחנו חידון "חמיצרי", שנכתב בעזרתנו המיוחדת של יובל שינדלר ו'החביא' בכל פעם 10 שמות משפחה של משפחות ביישוב. גם כאן, עשרות רבות של משפחות ניסו לגלות את כתבי החידה, הזוכים קיבלו פרס מתוק. כך שלמרות הסגר שהפתיע את כולנו, החג היה מלא ברוח חגיגית במיוחד של נתינה ושיתוף, מלא בחוויות משותפות, בהיכרות עם משפחות נוספות ביישוב ובהנאה מהקהילה שלנו.



צילם: אבישי רטנר

### קרקס

איך נכון יותר לציין את סבב הבחירות הרביעי בישראל, אם לא במופע קרקס? "קרקס כפרי" הגיע אלינו מקיבוץ גלאון בחסות המועצה האזורית יואב והקסים את הילדים בלהטוטנות, מופע אש והרבה כיף ושמחה. תודה למועצה האזורית

## טקס יום השואה

את טקס יום השואה, ציינו כבכל שנה בטקס מרגש מול קיר ההנצחה לקורבנות השואה, ביישוב. בטקס המיוחד לקחו חלק רבים מתושבי היישוב, שנגעו בליבותינו בטקס מכבד ומרחיב לב. תודה רבה לשותפים לכל מי שלקח חלק בציון יום השואה והגבורה ביישוב ותודה מיוחדת וגדולה לאורה דביר, סופי ארבר, איריס אקוקה, ליאורה בן חורין וזהר ארגוב.

## חגיגות העומר



צילם: אבישי רטנר

## יום האשה

את יום האישה החלטנו לחגוג השנה בפינוק אמיתי -לנשים בלבד- וכך בבוקר יום שישי בתחילת אפריל (באיחור מה מיום האישה הרשמי), נפגשנו נשים בכל הגילאים באולם הכניסה למסלעה בבית הבנים, לבוקר משותף, מעצים ומחזק, בתירגול יוגה/ טאי צ'י ופילאטיס בהדרכתה של אודיל המופלאה. את כל הטוב הזה חתם פינוק בוקר טבעי: יוגורט, גרנולה ומיץ סחוט. גם מזג האוויר האביבי היה בעדנו וכך יצא שנסות היישוב זכו לשישי-נשי נפלא לגוף ולנפש. ברגשות תודה לרבקה ברק וצוות בית הבנים. נתראה באירועי התרבות הבאים!



נמסר ע"י ורדית מזור – ועדת תרבות

## הספרייה

רותי, רות כהנים, הלכה לעולמה לפני למעלה מחודשיים. היא עבדה בספרייה כמעט עד יומה האחרון. וועד האגודה מוקיר את פעילותה של רות בכל שנות מסירותה לספרייה ולקוראי כפר מנחם.

פוריה לקחה על עצמה את ניהול הספרייה כולה, ילדים ומבוגרים. בשלב זה הספרייה פועלת עדיין במתכונת קורונה, בימים הרגילים. נעדכן כשיחול שינוי. אנו מבקשים לא לתרום ספרים לספרייה ללא תיאום עם פוריה. החזרת ספרים אפשרית בכל עת, 24/7, בתיבת החזרות שבספרייה. הוועד מודה לפוריה שתמשיך לקיים את המוסד התרבותי החשוב - הספרייה ביישובנו.

בברכה,  
וועד האגודה



### קרבן מלגות לעידוד יוצרים ומנהיגות מקומית

הגשה עד ה' 3.6.2021

המועצה האזורית יואב  
מעניקה כמדי שנה

#### מלגות מנהיגות מקומית

תושבי המועצה (לפחות 3 שנים) אשר מעוניינים לתרום לקהילה המלגה הינה במטרה לקדם הכשרה של המנהיגות המקומית ביושבים בקורסים שונים כגון: מנהלי קהילה, תוכנית למזכירי ישובים וכו'... (לאחר תחומה של 60 שעות לקהילה)

#### מלגות יצירה ליוצרים

תושבי המועצה (לפחות 3 שנים) המלגה נועדה לעידוד יוצרים בתחומי האומנויות השונים: פיסול, ציור, צילום, כתיבה, תקשורת, מחול, נגינה, דרמה... על היוצרים להגיש תיק עבודות לשיפוט למשרד המנכ"ל ויזומנו לראיון בהתאמה. הועדה המקצועית תמליץ על מתן המלגה ל-4 יוצרים בלבד.

פרטים ניתן לקבל במועצה האזורית יואב ובאתר אינטרנט של המועצה [www.yoav.org.il](http://www.yoav.org.il)

עפ"י ש"הרבני < 703.08-8500 | פק. 08-8500759 | [ofra@yoav.org.il](mailto:ofra@yoav.org.il)





מיכל מיחזור סוללות ואלקטרוניקה נמצא בגב של בית ספר האלה

\*\*\*\*\*

נחמיה פרק י"ב / אפרת שני-שטרית

תגידו תודה

הבקשה החיצונית לייצר טקס של אמירת תודה היא בעצם הזמנה לבחור לחיות בתדר של אסירות תודה. עבורי, לחיות בתדר של אסירות תודה אומר להיות ברגע הזה, כאן ועכשיו בפסוק כז, בחנוכת חומת ירושלים, ביקשו מהלוויים לעשות חנוכה ושמחה בתודות ובשיר. פעמים רבות גורם חיצוני צריך להזכיר לנו להכיר תודה. להיות בתודעה של אסירות תודה זו בחירה מודעת שדורשת תזכורות. אנו יכולים לשאוף למציאות חיים מסוימת, גדולה או יומיומית, וכשזו מגיעה ונוכחת בחיינו, מהר מאוד נשכח כמה היא לא מובנת מאליה, מהר מאוד ננכס אותה אלינו כאילו הייתה שם תמיד. מטבענו לשלב כל חידוש בחיינו כחלק משגרה, ועם השגרה אנו כבר לא ערים לטוב שזכינו לו.

הבקשה החיצונית לייצר טקס של אמירת תודה היא בעצם הזמנה לבחור לחיות בתדר של אסירות תודה. עבורי, לחיות בתדר של אסירות תודה אומר להיות ברגע הזה, כאן ועכשיו. כשאני לא נוכחת ברגע הזה, אני מבקשת להיות במקום אחר, עם אנשים אחרים, לפעמים להיות מישהי אחרת בעלת חיים אחרים.

להיות נוכחת אומר לראות את ה'יש' ולא לחיות בפנטזיה. להיות נוכחת אומר לקחת אחריות על החלקים שלי בכל סיטואציה. כשאני נוכחת, רואה נכוחה את ה'יש' ולוקחת אחריות על חלק שלי בכל סיטואציה, מתפתח מצפן פנימי שמכוון אותי בכנות לבחירות נכונות. מחקרים מראים שאחד הגורמים החשובים בבריאות נפשית, שהוא גם גורם עוצמתי המנבא אושר, הוא הכרת תודה. לחיות בתדר של הכרת תודה מחזק את הנוכחות שלי ברגע הזה, מאיר את ה'יש' ומעניק לי אושר.

אפרת שני-שטרית היא מאמנת לשינוי דפוסי אכילה ולהחלמה מהתמכרויות

הביאה לדפוס: **רות שגיא**