

ליפול ולקום

מחשבות מתוך החיים

שרה קפלן

ליפול ולקום
מחשבות מתוך החיים
שרה קפלן



להזמנות: 053-547-3772
editor@1book.co.il
www.1book.co.il

© כל הזכויות שמורות
נדפס בישראל תשפ"ד, 2024

עריכה: יצחק קפלן
הגהה: אברהם וולף
עימוד ועיצוב: מ. פלס

תוכן עניינים

הקדמה 7

אימהות וחינוך

- נחת בלבד, בבקשה 13 • אמא לא מושלמת 16 • נשמה טהורה מדי 18
- מתחת לזכוכית המגדלת 21 • האם היא תהיה נורמלית? 24 • כך
- נחנך לאמירת האמת 27 • חפשו את הפוטנציאל הטוב 30 • אָמוֹן
- השיטה החינוכית שלי 32 • קבלת עול נעימה 35 • אל השמים
- ובחזרה 38 • גשר צר מאוד, ומה העיקר? 41 • הזדמנות ליפול 44
- מתאמן/ת להיות גדול/ה 47 • הזכות להעניק 50

נישואין ובית יהודי

- לחלום או לוותר? 55 • קשר מקיף 57 • הצוואר המחבר 60 • כוחך
- בביטולך 62 • שיפוט של היצר הטוב 65 • המרכיב החיוני בקשר 67
- להודות ולבקש 70 • עדיין לא צדיקה 73

עולם המידות והרגשות

- היופי שבאופי 79 • בית הספר לחיצוניות 82 • בין טוב לרע בשלושה
- שלבים 85 • תחרות? לא, תודה! 88 • חסרת ביטחון? זה נפלא! 91
- גִּדְל! 94 • על גאווה, ענווה ומה שביניהן 97 • העיקר השמחה? 100
- להיות שייכת למשפחה 103 • כשהאורות דועכים 106 • לאן נעלמה
- הנערה החייכנית? 108 • על מזבח הכישרון 111 • כך נתייחס לטעויות
- שלנו 114 • לעניות דעתי 116 • מפת במלח - ועד 'אתהפכא' 119
- הדברים החשובים באמת 122

אמונה וכיטחון בה'

- חבל ההצלה שלי 127 • תפילה: להרים טלפון 130 • תפילה ארוגה 133 • זכיתי בפיס 135 • רבה אמונתך 137 • ג'ונתן החי 139 • כשהאהבה היא אינסופית 142 • משאית גרר 144 / בלי עין הרע! 146 • צמיחה פוסט טראומטית 148 • עוד יום של חיים 151 • חצי נחמה 154 • ממשיכים לחכות 157

האישה היהודייה

- הממונה על התהליך 163 • ממלאות את החלל 166 • טעותו של הקיסר פרידריך 168

חסידות והתקשרות

- "ראש השנה לחסידות" שלי 173 • התקשרות מתוך החיים 176 • המְחַבֵּר 178 • שינוי זהות 181 • שלושה תארים - שלושה קשרים 183 • במקום גאווה - תודה 186 • די למסירות נפש 189 • 136 שעות של "אשרינו" 192 • עשי לך משפיעה 194 • 'מבצעים' - על חשבון מי? 197 • אחריות חסידית 200 • הרבנית היתה הלב 202

אחדות ואהבת ישראל

- מה מספרת המראָה? 207 • אהבת ישראל? כך תעשו את זה נכון 209 • לא לבנות חומות 213 • לתהות על הקנקן 216 • לרדת מהנדנדה בהצלחה 219 • it's OK! 222 • אתה היצר הטוב 224 • קצר בתקשורת 227 • האור השלישי 230

מעגל השנה

- מעמד חלוקת הבמבה / ראש השנה 235 • מה טביעת האצבע שלך? / ראש השנה 237 • "זאת" אני בוטח / יום הכיפורים 239 • מלחמה על הבית / סוכות 242 • פותחים בברכה / שבת בראשית 245 • שיאים רוחניים בחשוון 248 • מה מספרים הנרות? / חנוכה 251 • לקרוא

- את הסיפור מחדש / עשרה בטבת 254 ▪ חג הצבר / פורים 256
- זכיתי להיות בת־חורין / פסח 259 ▪ מה שלמדתי מחג השבועות בירושלים 263 ▪ לא ננטשנו! / ג' תמוז 264 ▪ והשב העבודה / בין המצרים 267 ▪ שני צדדים ל"אוי" / תשעה באב 270 ▪ שנה פרחונית 273

מה שלימד אותי עץ הלימון 277

הקדמה

כִּי נִפְלְאָתִי – קְמָתִי (מיכה ז, ח)

"יש לי הפתעה בשבילך", אמר לי המוכר בחנות הספרים הצפתית. נכנסתי כדי לקנות קצת מתנות לנכדים, אבל מתברר שלבעל החנות היה דבר נוסף עבורי: בדרך מסתורית התגלגל אליו שטר של דולר שבעלי ע"ה קיבל מידו הקדושה של הרבי שנים רבות לפני כן.

מובן ששמחתי לקבל בחזרה את הפריט היקר, שנעלם מביתי זמן מה קודם לכן בנסיבות לא נעימות. הודיתי למוכר ויצאתי החוצה כשהדולר בידי, אלא שלרוע המזל לא הבחנתי במדרגה שהובילה מהחנות אל הרחוב, וכך מעדתי והשתטחתי ארצה.

בתוך הבלבול הראשוני, עוד לפני שניסיתי אפילו להתרומם, אני זוכרת שהטרידה אותי שאלה אחת: איך אפשר למעוד וליפול כך כשמחזיקים ביד דולר של הרבי?! רק כעבור רגע או שניים, כשעשתונותיי החלו לשוב אליי, הופיעה ההבנה שברוך ה' לא קרה לי דבר. לא הרגשתי שום כאב. לשמחתי הצלחתי לקום ונסעתי משם מיד הביתה.

מיד כשפתחתי את הדלת הטלפון צלצל. כשידי עדיין רועדת בעקבות החוויה שעברתי, הרמתי את השפופרת. מעבר לקו היתה תלמידה לשעבר, שכבר התקרבה לגיל ארבעים וטרם מצאה את זיווגה. תמיד הכרתי אותה כטיפוס שליו וחיובי, ולכן הופתעתי מנימת דיבורה

הפעם. היא פצחה בנאום ארוך ומריר על הזמן החולף ועל הקושי בחיי הבדידות, ואף הודתה שהיא שוקלת לעזוב את חיי התורה.

במשך כמה דקות היא רק דיברה ואני רק הקשבתי. כשסיימה, החלטתי לשתף אותה בחוויה שעברתי זה עתה ושממנה טרם התאוששתי. סיפרתי לה שלפני דקות ספורות נפלתי כשדולר של הרבי ביד. אני לומדת מזה - אמרתי לה - שכשאת מחזיקה דולר של הרבי ביד, זה לא אומר שלעולם לא תיפלי, אבל זה אומר שתמיד יהיה לך כוח לקום!

חלפו חודשיים והיא שוב התקשרה, הפעם כדי לבשר על בואה בקשרי השידוכין (היום היא ב"ה אם חסידית לחמישה ילדי חמד).

מאז חזרתי על הסיפור הזה בהזדמנויות רבות (כדרכם של סיפורים שעוברים מפה לאוזן, במשך הזמן הסתפחו אליו תוספות שונות, ואני שמחה על ההזדמנות להעמיד כאן דברים על דיוקם). ראיתי במאורע הזה מסר חשוב ומעודד - בעיקר לאחרים... אולם רצה ה' וכשנתיים וחצי אחר כך הייתי צריכה את הסיפור ואת המסר לעצמי, כאשר עברתי באופן פתאומי אירוע מוחי ששינה בבת אחת את מסלול חיי.

באותה תקופה התחלתי לקבל הזמנות ממקומות שונים ברחבי העולם. זמן קצר לפני כן יצאתי לסבב הרצאות בבתי חב"ד בצפון אמריקה, ו'על הדרך' הרווחתי גם ביקורים אצל ילדיי בארצות הברית ובקנדה. מה יכול להיות נחמד מזה? גם ללמד ולהשפיע, גם לבקר במקומות מעניינים וגם לרוות נחת מהנכדים... אבל לקב"ה היתה עבורי תכנית אחרת, שאילצה אותי לחשב מסלול מחדש.

בימים הראשונים לאחר האירוע לא יכולתי אפילו להשלים את אמירת "מודה אני". לא יכולתי לומר את שמות ילדיי. יש אנשים שמקנאים באחרים, אבל אני קינאתי בעצמי. בעצמי - כפי שהייתי לפני האירוע. כל כך רציתי לחזור ולהיות שרה קפלן היא...
...

לאט לאט, יחד עם ההסתגלות למצב החדש, הלכתי והפנמתי מחדש את המסר: לא רק שאחרי כל נפילה אפשר לקום, אלא שיש לנו הכוח להפיק משהו חדש ומרומם מתוך הנפילה עצמה, כמו שאמר דוד המלך "ארוממך ה' כי דיליתני". "דיליתני" - כמו דלי, שיוורד למעמקים כדי לשאוב מים, ושב ומתרומם מלא משהיה. אני מקווה שגם הספר הזה, ספר הביכורים שלי, מעיד על כך.

הרעיונות והתובנות שבספר, כשמים כן הם - מחשבות מתוך החיים. הם נאספו מתוך רגעי היומיום וממה שלימדה אותי בשעתה כל תחנה מתחנות החיים שבהן עברתי. התחלתי את המסע כנערה צעירה ואידיאליסטית, השואפת לשלמות ללא פשרות, אבל בהמשך הדרך, עם המפגש הבלתי־נמנע עם חולשות אנוש, אצל עצמי ואצל אחרים... ויחד עם החשיפה לאורה של החסידות - השתנתה גם הגישה שלי. עם הזמן אימצתי לי נקודת מבט שמסתכמת גם היא, אני חושבת, בכותרת של הספר הזה - ליפול ולקום. אני מקווה שהצלחתי להעביר את הגישה הזו ואת נקודת המבט הזאת דרך פרקי הספר.

עודני מתקשה להאמין שלאחר שחציתי את גיל השבעים, ספרי הראשון יוצא לאור! אני מרגישה אסירת תודה על כך בכל לבי.

בראש ובראשונה, תודה לה' שנתן לי את ההורים שלי, הורים שנשאר נאמנים לה' ולתורתו בנסיבות חיים יוצאות דופן: אמי שקיבלה את חינוכה היהודי תחת שלטון האימים הקומוניסטי, ואבי שזכה ללמוד תורה במסירות נפש בעודו נמלט מהנאצים ימ"ש בשנות הזעם. יחד הם התאמצו להעביר את הנאמנות לה', לתורת ישראל ולעם ישראל לדורות הבאים.

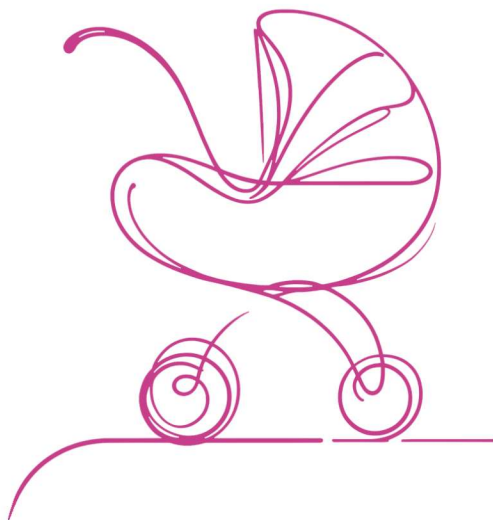
תודה לה' שהפגיש אותי עם בעלי ע"ה, שדרכו בעיקר נחשפתי לתורת החסידות ושאליו הכוונתי את רוב השאלות שלי.

תודה לה' שנתן לי את ילדיי, שחינכו אותי יותר משאני חינכתי אותם.
תודה למוסף "נשי" של שבועון כפר חב"ד שהעניק במה מכובדת
להגיגי במשך למעלה משנתיים, כאשר האילוצים של העיתון ניצחו
(בקושי) את הדחיינות שלי.

ותודה מיוחדת לבני, הרב יצחק, שהגה את הרעיון להפוך אותי, אישה
אחרי אירוע מוחי, לסופרת! למרבה הפלא הוא הצליח לדרבן אותי
להעלות נקודה על הכתב מדי שבוע בשבוע. לפעמים הייתי בפאניקה,
על סף ייאוש, והוא עודד אותי וניסה לסייע לי להיזכר ברעיונות
מתאימים. את מחשבותיי הנאות (- לא מבושלות) הוא הפך למאמרים
נאים, אחר כך ערך אותם יחד לספר, ולבסוף טיפל בכל מה שכרוך
בהוצאה לאור. תודה רבה!

הספר הזה יורד לדפוס בתקופה לא קלה לעם ישראל. אלה ימים שבהם
עם ישראל לומד על בשרו את המסר הזה, שאמנם לפעמים נופלים,
אבל גם כשנופלים יש כוח לקום. יהי רצון שהסומך לכל הנופלים
יקימנו במהרה מכל נפילותינו אל התקומה האמיתית והשלמה.

שרה קפלן



אימהות וחינוך

לאמא לא מושלמת מותר שתהיה ילדה לא מושלמת. הציפייה היא רק שהילדה, כמו אמא, תעבוד כדי להתגבר על החולשות. זאת השאיפה החינוכית שלנו כהורים, ולכך אנחנו צריכים לשמש דוגמא חיה במלוא המובן - דוגמא של אנשים רגילים, עם חסרונות ומגרעות, שמשתדלים תמיד להתגבר ולהשתפר

נחת בלבד, בבקשה

ילדים זה שמחה, ילדים זה ברכה, אבל ילדים זו בעיקר עבודה קשה ובלתי נגמרת. האם לא עדיף היה להישאר רק עם השמחה והנחת שבגידול ילדים, ושאחרי יעסקו בכל השאר? בשלב מסוים בחיי זה נשמע לי כמו רעיון אפשרי לגמרי. היה זה לפני למעלה מארבעים שנה, בעודי מתאוששת בחדר היולדות מלידת בני השני. יחד עם השמחה על התינוק החדש שהצטרף למשפחה, הייתי מודאגת מהמחשבה על התפקיד המצפה לי כעת - לספק בריזמנית את צרכיהם של שני פעוטות, שכל אחד מהם דורש לעצמו את מלוא תשומת הלב. אם בכי של ילד אחד יכול להוציא מהדעת, איך מתנהלים עם שני תינוקות צורחים?

לצדי בחדר שהתה יולדת נוספת, שזו היתה כבר לידתה השלישית או הרביעית. היא דווקא נראתה רגועה ושלווה לחלוטין, והיתה לכך סיבה טובה. שכנתי היתה חברת אחד הקיבוצים באזור הצפון, וכפי שהתברר לי, להורות בקיבוץ יש פנים אחרות לגמרי. למעשה, היא סיפרה, במשך ששת השבועות הבאים היא תוכל להקדיש את כל-כולה עבור הרך הנולד בלבד. הארוחות יוכנו במטבח הקיבוץ, הכביסות ייעשו בחדר הכביסה, ילדיה האחרים ישהו כרגיל בבית הילדים, שם מטפלים מסורים ידאגו לכל צרכיהם, וכאשר הם יבואו לביקור היומי בבית ההורים, רחוצים, לבושים ושבעים, יהיו היא ובעלה פנויים רק עבורם ויוכלו לבלות עמם זמן איכות אמיתי ללא הפרעות.

דודים נחמדים

אודה על האמת: באותם רגעים שבהם תיארה בת הקיבוץ באוזניי את הדרך הקסומה שבה גדלים ילדי הקיבוץ, התמלאתי קנאה. אמרתי לעצמי: הלוואי שיכולתי גם אני להעניק לילדים מלוא חופניים

אהבה ותשומת לב במשך מספר שעות מלאות בכל יום, מבלי לדאוג לבישולים, כביסות, רחיצות ושאר מטלות! למה בעצם שלא יעשו אחרים את "העבודה השחורה", ואני אתפנה לבלות עם הילדים, לחבק ולנשק, להאזין להם ופשוט לרוות מהם נחת?

שנים רבות הסתובבתי עם המחשבה הזאת, ועם שאיפה חבויה להפוך גם אני יום אחד לחברת קיבוץ כלשהו... עד שפגשתי את מינדי. מינדי היתה עולה מאמריקה שחייתה בקיבוץ שנים לא מעטות ושם גם נולדו ילדיה. כשחלקתי אתה את מחשבותי הכמוסות היא פשוט אמרה, "אוי, לא, קיבוץ זה נורא!"

"תביני", היא אמרה לי, "ההורים האלה שהילדים פוגשים כל יום - הם לא אבא ואמא בשבילם! הם אולי דודים נחמדים, במקרה הטוב, אבל הרי יש בקיבוץ עוד אנשים נחמדים ונעימי שיחה. אבא ואמא זה יותר מזוג אנשים שנפגשים אתם לקפה אחר הצהריים". מינדי ידעה היטב על מה היא מדברת. לאחר שעזבה את הקיבוץ, שני ילדיה בני ה־10 וה־12 המשיכו את חייהם שם, ובוודאי מצאו "דודות נחמדות" אחרות במקום אמא.

הופכות גשמיות לרוחניות

אז הבנתי שהפעולות היומיומיות שאנו עושות עבור ילדינו הן אלה שעומדות בבסיס כל מערכת היחסים שלנו עמם. הקשר החזק שהילדים חשים כלפינו נוצר מתוך הידיעה וההרגשה שאילולא אנו, הם היו מורעבים, עירומים, ללא מחסה וללא הגנה. העובדה שאנו אלה שמספקים להם את צרכיהם הפיזיים היא זו שגורמת להם להתקשר אלינו ולהרגיש את עומק אהבתנו ומחויבותנו אליהם.

נכון, אנו הבאנו אותם אל העולם, אבל מי זוכר זאת! ללא חיבור מתמשך ויומיומי הקשר לא ייבנה. בדיוק כשם שקשר אמיתי ועמוק

עם הקב"ה אינו יכול להתבסס על הידיעה המופשטת שהוא יצר את העולם, אלא דווקא על המעורבות הרציפה של הבורא בכל פרט בחיינו, גשמי כרוחני, ומכוח ההשגחה הפרטית המלווה אותנו בכל יום מחדש. לאימהות, כך למדתי, יש טעם מיוחד כשזוכרים שאנו יוצרות מבישולים וכביסות קשר רגשי ורוחני, והופכות, בשפתם של רבותינו נשיאינו, גשמיות לרוחניות.