

אולפנת אמית אורח- בית חינוך

הידיעון השבועי

פרשת ויגש



לראות את האור/ ברק פלדמן

כי ראיתי את דרכי נעלמת
ביער סבוך, בין קירות חורשים
ובתוך האדמה המדממת
רגלי ננעצו, היכו שורשים

ולרגע יכולתי לשמוע
עלים מלמדים שירתם
ורציתי לעלות גבוה
לפרוח איתם

הכרתי טיפותיו של הגשם
נקוות בתוכי, יורדות מתחתי
והרוח קרה ונואשת
הקפאיה אותי, הכבידה עלי

ולרגע יכולתי לנגוע
בקצה הכאב האפור
ורציתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור

אומרים השמיים כחולים מעלינו
מלאים באורות
אולי יום אחד אוכל גם אני לראות
לראות...

ונפלתי לארץ, בשקט
עצמתי עיני, אטמתי ליבי
והרגשתי איך אני מתפרקת
מכל כאבי, מכל בדידותי

ולרגע יכולתי לברוח
כנוצה על כנפה של ציפור
והצלחתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור

חג החנוכה נגמר. חזרנו לימי
החול.

אבל גם השגרה מזמינה
אותנו להמשיך ולראות/
להראות את האור.

ואולי זו המשימה של כולנו:
לקחת את אור הנרות ששיאו היה
ב"זאת חנוכה"- עת דלקו שמונה
נרות ושמש והאירו את בתינו
מבפנים אל החוץ- ולנסות למשוך
את האור המיוחד הזה הלאה,
לשאר ימות השנה הבאים עלינו
לטובה.

אחת מהסוגיות שעלו עם סיום
מבצע "צוק איתן" הייתה "איך
ממשיכים מכאן?"- איך לוקחים את
הכוחות הגדולים שנתגלו בעם
שלנו (ולמעשה הוכיחו שיהיה מה
שיהיה- אנחנו מנצחים) וממשיכים
איתם קדימה, לחיים היומיומיים
שלנו?

אין לי תשובה. הקושי שבשגרה
ממית כל נסיון להחיות אורות
שהופיעו מחוצה לה- בחנוכה או
בצוק איתן. מניחה שלכל אחד יש
את הדרכים שלו למצוא כוחות
ולצמוח.

...ואולי, כחברה, צריך פשוט
לנסות להיזכר בהם: באור
החנוכיות שהאיר את הרחוב
בתקופה בה הלילות הכי ארוכים

וחשוכים בשנה. באור האנושי שהאיר לבבות בתקופת המבצע- שם הלילות היו
קצרים אבל חשכת הלחימה הייתה קיימת תדיר.
אולי הזיכרון הוא שיתן את הכוח להמשיך עם האור.



פרשת השבוע - הרב נעם הכהן

ויגש אליו יהודה

מפירוש הזוהר כפי שזוקק על ידי פרשנות החסידות למדנו שיהודה ניגש לשלושה:

1. אליו - אל יוסף (וכפי שהוא פשט המקראות).
2. אליו - אל הקב"ה.
3. אליו - אל עצמו.

ומימלא המשך הפסוק "בי אדוני" פונה אל כל אחד מהגורמים באופן הבא:

1. אל יוסף - אתה אדוני הארץ, השליט, אנא ממך אפשר לי לשאת בפניך את דבריי.

2. אל הקב"ה - בי אדוני, מסביר השפת אמת, בתוכך שמו של יהודה נמצא שם הויה ברך הוא (אם נוריד את ה' מהשם יהודה). ויהודה פונה אל ה' בערתו כביכול מתוך עמידתו נוכח שליט מצרים. כביכול הוא אומר ופונה אל ה' ואומר - אני יודע מלב מלכים ושרים ביד ה', ולכן אני עובד מול שליט מצרים אך אני יודע שדווקא מולך הדברים מתנהלים.

3. אל יהודה - נדמה לי שדווקא נקודה זו היא נקודת העומק בפרשנות זו. ויגש אליו יהודה. אל עצמו. כשמסביב יהום הסער, כשאדם נמצא בטלטות וסערות חיון, הוא יודע לשים אצבע בכל אירוע על האשמים, על הכשלים הטכניים והמהותיים שבסיפור אך ישנה נקודת עומק אחת שהאדם צריך לדעת לגעת בה - נקודת התיקון האישית שלו. יהודה מתקן את נקודת האחריות שלקה בה באירוע מכירת יוסף ומגלה אותה כעת.

עולמינו הוא עולם של תיקון. עולם שבו אנו מבררים את האור מתוך החושך, מגלים את הטוב מתוך הסיאוב והרוע השורה בו. כך למדנו על תורתו של משיח - שעניינו להפוך את המר למתוק, את החושך לאור.

אנו חיים בתוך מציאות חיים קיימת, ריאלית ובה אנו פועלים אך בעומק ההתרחשות היא בתוכנו פנימה. זהו איזור השליטה והתיקון שלנו. לא מתוך התעלמות מהסובב, לא מתוך הסרת האחריות מגורמים רלוונטים אלא מתוך ידיעת "דע מה למעלה - ממך".

יהודה יודע שהכתובת לבקשת שחרורו של בנימין זה שליט מצרים (שהוא אינו יודע שזהו יוסף). הוא יודע שנעשה שם עוול. אך לפני הכל הוא יודע שעליו לפנות למנהיג ומסדר ומסבב המציאות כולה - לרבש"ע. ומתוך כך הוא יודע

עורכת: חגית לוי

שאם הדבר קרה על ידו ובמשמרת שלו עליו לגשת אל עצמו. לבדוק שם בעומק את נקודת האחריות, הערבות לאחיו. ואכן מלמדים בעלי החסידות שזה גופא פעל את הישועה. הסיר את הלוט מעל המציאות הקודרת ואיפשר תנועת הארה וישועה על יהודה ואחיו, על יעקב ובנימין, על יוסף עצמו – ועלינו. נדע נא כולנו את סוג תנועת הגישה הזו – את התנועה של "ויגש". שבת שלום, נעים.

< השבוע באולפנה >

חזרה לשגרה, עם הפנים לבגרויות החורף

אחרי חופשת חנוכה מקוצרת, אק כלו שצדיין מסמלת נקודת סיום שלפיש הראשון, לקראת חזרה לתקופת המבחנים צבודות ובכרויות חורף – שיהיה לכולנו המסק מוצלת, בונה ומסק! ולבנות יא-יה – האון הצלחה במתכונות ובכרויות הצמידות לבוא לטובה ולברכה!

קודם עזרה ראשונה לכיתות י"



בנות שכבה י', כמו כלל תלמידי כיתות י' בארץ, החלו השבוע בקורס צלחה ראשונה המחויב צ"י מסד החינוך ומקנה לכל תלמידה תצודת מליש צלחה ראשונה בקורס של 10 ערות. הצלחה לבנות ושהידצ הלה יהיה בלתי נחוצ... ☺



שיחה עם יובל מימון פצוע צה"ל



בהמשך ליום ההוקרה לפצועי צה"ל
 נערך לפני כשבועיים, לצד הפעילות
 הכיתות לציון היום והנושא נצרכה
 השבוע השיחה של יובל מימון - פצוע
 מפצועי צה"ל. יובל, שחם לצד רוצי
 קליין הי"ד סיפר את סיפורו המרתק,
 משקף את כל
 סיפורי האומים
 שנפצעו במלחמות
 ישראל, וצנה לשאלות
 התמידות בנושא.



"השיחה בשדה"

ולאחר בנות י"ה לתפילת מנחה באופי האופנה בהפסקת הצהריים,
 מתחילה אט אט להכות שורש איתן ויותר ויותר תמידות ואורות
 מצטרפות לתפילת מנחה נשית.
 יה"ר שיקבל ה' כל תפילותינו ובקשותינו. אמן!





מתבואים בלח השנה <

פתרון החידה מהשבוע שעבר:
מדובר באחד ממפקדי ה"הגנה", דב הוז, שנפטר בכ"ט בכסלו ה'תש"א.

השבוע:

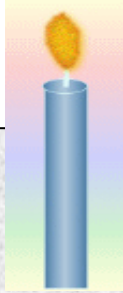
בחודש הנוכחי, יום לפני התאריך הידוע ביותר
נפטרו שני מנהיגים גדולים לעם ישראל.
שניהם יחדיו הובילו את העם ב"שיבת ציון" הגדולה
ובנו, בשנית, את בית הבחירה.

מי המנהיגים ובאיזה תאריך מדובר?





עורכת: חגית לוי



< שוה קריאה >

ארבעה נרות דלקו לאיטם.
הכל סביב כה שקט, אפשר היה לשמוע לחשם.

אמר הנר הראשון: "אני השלום"
מעטים מדי עושים מעט מדי לקיומי, אני חש שקיצי קרב. ולהבתו דעכה
לאיטה עד שנפחה נשמתה.

אמר הנר השני: "אני אמונה"
לדאבוני הרב מסתדרים היום בלעדי. אינני מוצא הצדקה כלשהי שאוסיף
לדלוק עד סופי. כשסיים הנר את דבריו רוח קלה כיבתה אותו ולא יסף עוד.

הנר השלישי חיכה בסבלנות לתורו ואמר בצער: "אני אהבה"
אין בי עוד כוח להוסיף ולדלוק. האנושות חדלה להעריך נכונה את
חשיבותי. האנשים הפסיקו לאהוב אפילו את הקרובים להם ביותר. מיד
לאחר שסיים לומר את דבריו נפח את אורו...

לפתע נכנס לחדר ילד, הבחין בשלושת הנרות הכבויים. "אתם אמורים לתת
מאורכם עד כלותכם". אמר הילד ולא הצליח לעצור את פרץ דמעותיו.

ואז אמר הנר הרביעי:
אל חשש פעוט, כל עוד דולק אני שנינו נצליח לשוב ולהצית את הנרות
הכבויים: "אני התקווה"

בעיניים בוהקות, לפת הילד בנר התקווה והצית את הנרות הכבויים.
להבת התקווה אסור לה שתכבה לעולם.

בשבוע הקרוב במדרשת אמי"ת - אוריה



בצ"ה ביום שני, 5' טבת, בשעה 7 נחזור ונכנס בשיצורי המדרשה:

- על החכמה, הבינה והדעת. חב"ד מאז ועד היום-הרב נעם הכהן
- הרב אלקנה שרלו

באנה בשמחה!



< המלצה אחת בשבוע >

השבוע – מספר המלצות. כולן נוגעות לנושא חרדת בחינות. עם החזרה לשערת הלימודים והמבחנים, כשנאות יא-יב עומדות לפני באריות החורף הקרובות ואלה של הקיץ שנראות באופק – ראינו לנכון להביא מספר טיפים שיסייעו בהתמודדות עם הלחץ. בהצלחה!

חרדת בחינות הינה נרכשת וניתן להפחיתה בצורה משמעותית באמצעות שימוש בכלים הנכונים.

1. למידה נכונה במהלך הסמסטר מפחיתה חרדות לפני ובזמן המבחן. למידה נכונה פירושה: מעקב שוטף אחרי החומר, אי יצירת פערים לימודיים ותכנון זמן המשלב בין שעות פנאי לבין לימודים.

2. פעילות גופנית סדירה והתנסות בתרגילי הרפיה מסייעים בהפחתת החרדה.

3. אכילת פחמימות (שימו לב, לא שוקולד וקפה) משפרת את הריכוז ואת מצב הרוח. מסייעת בהפחתת החרדה.

4. חשיבה חיובית של התלמיד לגבי עצמו ולגבי סיכויי הצלחתו בבחינה מפחיתה חרדות. מחשבות שרצוי לשנן לפני ובזמן בחינה הם: "כרגע אני עושה את הכי טוב שאני יכול כדי להתמודד עם המבחן", "יש לי את הכלים והידע כדי להתמודד בצורה טובה עם המבחן". "אני מסוגל להתמודד עם המבחן".

5. ערב לפני מבחן מומלץ לא ללמוד, אלא לעסוק בפעילות שקטה כגון צפייה בסרט או הליכה. הימנעו מערות מתמשכת אל תוך הלילה.

6. כדאי לישון כ- 8 שעות בלילה שלפני המבחן ולקום כשעתיים לפני המבחן- אז הגוף והמוח מצויים בתפקוד אופטימלי. להיכנס למיטה עם מוסיקה מרגיעה ולנסות להיכנס למצב הרפיה. לאכול ארוחת בוקר בבוקר המבחן.

7. להימנע מקבוצות לחץ לפני המבחן. מכירים את התלמיד שבדיוק לפני הבחינה מספר לכולם כמה הוא למד ומביא איזו שאלה מפוצצת ומלחץ את כולם? אם כן, אז התרחקו ממנו.

8. להגיע לפני הזמן לחדר הבחינה. לבחור מקום ישיבה נוח ומרגיע. לשים על השולחן מספר עטים, מים, פירות יבשים או דגנים, ומסמכים אחרים לפי הצורך.

9. בזמן הבחינה- לא לפתוח מיד את מחברת הבחינה, אלא לרשום במחברת הטיטה "עוגנים" כגון: תרשימים של חומר הלימוד, נוסחאות שלא מופיעות בדף הנוסחאות וכולי, לדמיין את התמונה המרגיעה מההרפיה, לומר או לכתוב את המחשבה המחזקת, לתת מקום לפחד ולשתות קצת מים.

10. לקרוא טוב את ההוראות לפני שמתחילים לפתור את המבחן. שימו לב! 70% מהטעויות בבחינה נובעות באי קריאת ההוראות. להתחיל מהשאלות הקלות והמוכרות.

11. כל פעם שהלחץ גובר, לסגור את מחברת הבחינה, לקחת נשימה עמוקה, לומר משפט עצמי חיובי, לנשנש משהו ורק אז לפתוח שוב את מחברת הבחינה (טיפ מספר אחד בהתמודדות עם בלק- אאוט בבחינה).

12. לאחר קבלת הבחינה יש להקשיב לתשובון שנותן המורה בכיתה, אפילו אם יש לך נטייה ולהתעלם מהבחינה. למידה מטעויות הינה המפתח להצלחה.

ההמלצות נלקחו מאתר המרכז לציור אינטגרטיבי כראיה הוליסטית:



< זמני כניסת ויציאת השבת >

<u>יציאת השבת</u>	<u>כניסת השבת</u>	<u>העייר</u>
17:23	16:07	ירושלים
17:24	16:21	תל אביב
17:26	16:25	באר שבע

"והערב נא ה' אלוקינו את דברי תורתך בפינו ובפיות עמך בית ישראל,
ונהיה אנחנו וצאצאינו וצאצאי עמך בית ישראל כולנו יודעי שמך לומדי

תורתך לשמה"

שבת שלום

בברכה,

נעה הכהן

ראש האולפנה.