

# לצמוח

## בשירות הלאומי

הדרך לשירות לאומי  
משמעותי ומעצים





**בהוצאת חותם - יהדות על סדר היום (ע"ר)**

ת"ד 11 ניצן מיקוד: 7928700

טל': 073-3904102

דוא"ל: [movilot@chotam.org.il](mailto:movilot@chotam.org.il)

אתר: [www.cotam.org.il](http://www.cotam.org.il)

עיקרי השיחות מתוך כנס "לצמוח בשירות הלאומי" שהתקיים  
במדרשת אוריה בגבעת שמואל בחודש אב תשפ"א

הפקת הכנס: **הרב יובל יוסף**

הפקת החוברת: **ירון חכמון**

עריכת תוכן ולשון: **שמאי ברקו**

איור כריכה: **חננאל תורג'מן**

תודתנו ל**רבנית שולמית בן שעה ולד"ר חנה קטן**

על שיחותיהן החשובות

תודה למדרשת אוריה בגבעת שמואל

לתגובות ולהזמנת חוברות נוספות פנו אלינו בדוא"ל:

[movilot@chotam.org.il](mailto:movilot@chotam.org.il)

© כל הזכויות שמורות

# לצמוח בשירות הלאומי

הדרך לשירות לאומי  
משמעותי ומעצים





# פתיחה

השירות הלאומי מזמן לפתחך לצד החוויה המדהימה והמעצימה גם התמודדויות ואתגרים רוחניים, חינוכיים, נפשיים ועוד. היציאה לעולם הגדול לאחר 18 שנה של מעטפת מחבקת של המשפחה ומערכת החינוך מצריכה ליווי וכלים המאפשרים ועוזרים לך לצלוח את המעבר הזה על הצד הטוב ביותר. כך יהפוך השירות שלך למשמעותי יותר בעבורך, בעבור מקומות השירות שאת נמצאת בהם ובעבור עם ישראל.

במהלך השירות תהיי עסוקה בעיקר בנתינה ועשייה כלפי חוץ, ודווקא משום כך אנו רוצות לשים דגש על העבודה הפנימית והאישית שלך כלפי פנים, כלפי עצמך - להתמלא בכוחות מתוך אמונה ותורה, להיות קשורה למקום שימלא אותך בתוכן רוחני מעצים ולדמות חינוכית שתלווה אותך ותהיה בעבורך כתובת לשיח ולהתייעצות.

כנשים דתיות שחוו את השירות הלאומי, על ההתמודדויות והאתגרים שבו, היינו במקום שלך, חוינו אותן חוויות, הרגשות ומחשבות המתעוררות במהלך שנות השירות. אנו שמחות להעניק לך חוברת זו כדי לתת לך כלים להפוך את השירות למשמעותי ומעצים יותר.

התכנים בחוברת הם מתוך כנס "לצמוח בשירות הלאומי" שקיימנו לבנות בטרם שירות, במדרשת אוריה.

בהזדמנות זו אנו רוצות להודות לך על הנכונות שלך לתרום ולהיכנס בשערי השירות הלאומי ולברך אותך על הזכות להיות שותפה במפעל הגדול הזה ולהצטרף למאות אלפי נערות התורמות מזמן וממרחן למען עם ישראל וממלאות את שורות השירות הלאומי בכל התחומים במדינה - חינוך, רפואה, רווחה, סיעוד, ביטחון ועוד.

אנו רוצות להודות לכל הנשים הלוקחות חלק בפורום "מובילות בשירות".  
תודה מיוחדת לארגון חותם הפורס עלינו את חסותו.

בתפילה שיהא שם שמים מתאהב על ידינו

ושלא תצא תקלה מתחת ידינו

פורום מובילות בשירות

פורום "מובילות בשירות", בחסות ארגון חותם, מורכב מאימהות, מחנכות, רכזות ובוגרות שירות לאומי, ומטרתו היא לקדם את מערך השירות הלאומי.

לצד החוויה המדהימה והמעצימה בשנת השירות, חוינו על בשרנו לא מעט קשיים ובעיות בשלבים השונים של השירות. הקושי היסודי הוא היעדר ליווי ותמיכה לבנות השירות אל מול ההתמודדויות והאתגרים העומדים לפתחן.

אנו, פורום "מובילות בשירות", מאמינות כי חיזוק ערכי של מערך השירות הלאומי יקדם את בנות השירות ויעצים את תרומתן למדינה ולחברה.



# הרבנית שולמית בן שיעה אתגרים ומשאבים בשירות הלאומי

## האתגרים בשירות הלאומי

אתן יוצאות בעזרת ד' לשירות לאומי. חשוב לי לשתף אתכן בדברים ששמעתי מבנות שירות רבות, ולהכין אתכן מראש לאתגרים ולהתמודדויות שאתן עשויות להיתקל בהם במהלך השירות, כדי שלא תגלו אותם בעצמכן תוך כדי השירות. בעזרת ה' זה יסייע לכל אחת מכן להתמודד בצורה נכונה יותר וטובה יותר.

## אתגר ראשון: יציאה מהחממה

האתגר המשמעותי ביותר הוא היציאה מתוך החממה. כל אחת מאיתנו, לא משנה איפה היא למדה, נמצאת כרגע בתוך חממה. חממה של בית, של קהילה ושל אולפנה או בית ספר, שבהם כולם דואגים לנו כל הזמן, דואגים לעולם הנפשי והרגשי שלנו ולעולם הרוחני, האמוני והדתי שלנו. ואם יש לנו שאלות, תהיות או התלבטויות וכדומה, יש מסביבנו אנשים טובים רבים מאוד שיכולים ורוצים לעזור, ופעמים רבות הם מהווים כתובת לשאלות.

אחד האתגרים הגדולים ביותר בשירות לאומי הוא שאת צוללת ממש בבת אחת לתוך אתגרי החיים. ברוב המקרים את יוצאת מהסביבה המוגנת והבטוחה שלך ואת צריכה להתמודד עם התמודדויות מסוגים רבים ומגוונים.

## אתגר שני: (ובדרך כלל האתגר הראשון שנתקלים בו): כשרות

פעמים רבות המפגש הראשון שלי, השיחות הראשונות שלי עם בנות השירות הן שאלות הלכתיות על כשרות.

ברגע מסוים הן "נוחתות" לתוך דירת שירות, ולפתע הן מגלות שאין להן מושג בכלל מה לעשות ואיך נכון להתנהל. בחלק מהמקרים מגיעים לדירה מסודרת

מאוד, הכול משולט - זה חלבי וזה בשרי, את זה תזרקו ובזה אל תשתמשו... והתנורים מסומנים היטב, והכול טוב. אבל ברוב המקרים זה לא המצב.

ואז הבנות באות ואומרות: רגע, אבל מה אנחנו אמורות לעשות?

היו לי שיחות, לפעמים גם שיחות מצחיקות, עם בנות שהתקשרו אליי. למשל, בת שהתקשרה אלי מהדרך אל השירות או מהשירות, ואמרת לי לה: "תקשיבי, זה לא יעזור. תתקשרי אלי כשאת בדירת השירות, במטבח, ואז נעמוד מול הכלים ונעשה סדר - במה אפשר להשתמש ובמה אי אפשר להשתמש, את מה אפשר להכשיר ואת מה אי אפשר להכשיר".

פעמים רבות הרגשתי שזה היה ההלם הראשוני של הבנות, שהן יוצאות מתוך בית או אולפנה שכולם דואגים לזה שהן יאכלו כשר, וברור שזה הדבר הכי בסיסי, ובבת אחת הן יודעות שאם הן רוצות להמשיך להקפיד - הן צריכות לעשות פעולה אקטיבית לטובת הדבר הזה. זה קושי ראשון.

## אתגר שלישי: מילוי רוחני

אתגר נוסף הוא האתגר הרוחני. זה אתגר שאתן עומדות לפגוש כבר בתקופה הקרובה, בייחוד בשנה ששנת הלימודים מתחילה בסמיכות גדולה לראש השנה. אף אחד לא שאל אותנו אם זה מתאים שאחד בספטמבר יוצא לפעמים בסוף אלול... ובשנה כמו השנה (שנה"ל תשפ"ב), שנת הלימודים נפתחת כמה ימים לפני ראש השנה, וגם אתן מתחילות כל אחת את השירות שלה ימים ספורים לפני ראש השנה.

כשלמדתן באולפנה דאגו לכן להכנה רוחנית לחגים. מישהו דאג שיהיו לכן כינוסי סליחות, סיור סליחות בכותל, התרת נדרים, שיחות משמעותיות מאוד, ועוד כל מיני דברים שעושים באולפנות - הכול כדי לפתוח את הלב.

ופתאום, את מגיעה לשירות לאומי, וזהו - אף אחד לא דואג לכן לכל הדברים האלה. אומנם אם את מדריכה באולפנה - את תיהני מכל הדברים שהבנות של האולפנה מקבלות. אבל רוב התקנים של השירות הלאומי הם במקומות אחרים - בתי חולים, משרד הביטחון וכדומה.



אפילו אם את בגן ילדים, אומנם הגנת תשיר עם הילדים שירים של ראש השנה, ואולי זה יכניס אותך קצת לאווירה, אבל זה כמובן לא ייתן לך את כל מה שאת רוצה לקבל בימים האלה.

## אחריות אישית למילוי רוחני

האתגר הרוחני של השירות הלאומי הוא אתגר גדול מאוד. הדוגמה של החגים היא רק דוגמה קטנה - האתגר הזה הולך ומלווה אתכן לאורך כל השנה.

אם כל אחת מכן לא תדאג למילוי הרוחני שלה ולבנייה הרוחנית שלה - אף אחד לא יעשה את זה בשבילכן. נכון, יש גם "אורייתות" ומפגשים, וכשזה עובד - זה מעולה, אבל במקומות רבים זה לא קיים בכלל, וגם במקומות שבהם זה קיים - לא תמיד זה מספק, לא תמיד את מרגישה ששם את מוצאת את המקום למילוי הרוחני שלך. זה אתגר גדול מאוד.

## אתגר רביעי: התמודדות נפשית ורגשית

מלבד האתגר הרוחני קיים גם האתגר הנפשי והרגשי.

אספר לכן סיפור: תלמידה שאני מכירה מקרוב מאוד, הלכה להתנדב באיזשהו מקום של ילדים חולים, ונפטרו לה במהלך השנה שישה ילדים שהיא הכירה, שישה מהילדים שהיא טיפלה בהם או חנכה אותם.

זו חוויה קשה לכל אדם, ועל אחת כמה וכמה לבת שירות, שיצאה הרגע מהמרחב המוגן של האולפנה והבית וכו' ובבת אחת היא נזרקת וצריכה להתמודד עם מציאות כזו - זה קשה מאוד.

אומנם יש מקומות שיש בהם סביבה תומכת חזקה, ליווי מעטפת, עובדת סוציאלית או פסיכולוגית שאפשר להיפגש איתה ולשוחח איתה, או דמות בוגרת משמעותית מאוד שאפשר לשפוך בפניה את הלב ולקבל כלים להתמודדות. אבל במקומות רבים מאוד זה לא קיים, ושוב - ההתמודדות היא שלך גם במישור הזה, הנפשי והרגשי.

## אתגר חמישי: התמודדות חברתית

יש גם התמודדות חברתית.

את הולכת לגור שנה שלמה בדירת השירות יחד עם עוד בנות. בנות רבות הולכות לדירת השירות, ואין להן מושג אילו בנות הולכות להיות איתן בדירת השירות, ובאיזה סגנון ובאיזו מנטליות הן מגיעות. הן לא יודעות איך הן יזרמו עם הבנות בדירת השירות, ואם הן יהיו חברות שלהן או לא.

הסיפור הכי מצחיק ששמעתי היה מבת שירות שעשתה שנת שירות שנייה כקומונרית בקדומים והייתה מאומצת אצלנו. בשנה שלפני כן היא עשתה שירות בירושלים, והיא אמרה שהיה לה טוב מאוד בשירות עצמו וגרוע מאוד בדירה, קטסטרופה, זוועה ממש. ניסינו להבין מה יכול להיות כל כך גרוע בדירה, בסך הכול אלה בנות בגיל שלך, מהסגנון שלך פחות או יותר...

לקח לה זמן לספר סיפורים מהשנה ההיא, ובסוף היא סיפרה לי עד לאן זה הגיע. כל אחת שמרה על הדברים שלה ולא הסכימה לתת משלה. לא היתה להן קופה משותפת, וכל אחת בישלה לעצמה את האוכל. זה הגיע לכך שכל אחת הייתה קונה שתיים עשרה ביצים שלה ומניחה במקרר, וכל אחת הייתה כותבת בטוש לא מחיק את השם שלה על כל ביצה...

אני הייתי בהלם כשמעתי את הסיפור, וחשבתי שהיא ממציאה אותי, עד שהבנתי שהיא לא המציאה שום דבר וזו היתה המציאות. זו דוגמה, קיצונית אומנם, לאתגר החברתי שאתן עומדות להתמודד איתן.

אם כן, יש אתגרים רבים כל כך שאתן עומדות להתמודד איתם. אבל השאלה המרכזית היא: מה בעצם עושים עם כל האתגרים האלה?

הבנו שעומד להיות מאתגר, ואנחנו עומדות להיפגש עם כל מיני מציאויות חדשות שלא פגשנו עד עכשיו. אבל מה יכול לתת לנו כוח?

אני רוצה לעשות רשימה של כמה מקורות כוח, משאבים, שיכולים לתת לכן כוח.



## משאב ראשון: תודעת שליחות

הדבר הראשון שנותן כוח הוא תודעת שליחות.

כידוע, יש בתי חב"ד ושלוחי חב"ד רבים הפזורים בכל העולם. לפני שנים רבות, כאשר הגיעו השלוחים של חב"ד לרבי מלובביץ' זצוק"ל, שאלו אותו: הרבי, אתה לא פוחד? אתה לוקח יהודים, אפילו משפחות צעירות מאוד, ואתה זורק אותם למקומות נידחים מאוד. אתה לא מפחד שהם יתקלקלו, שהם ייטמעו בתוך כל הגויים שמסביב, בתוך המקומות הבעייתיים מאוד האלה?

התשובה שלו, העיקרון שהוא קבע, הולך איתי חזק מאוד. הוא אמר שאם אדם פועל מתוך תודעת שליחות - תודעת השליחות מגינה עליו.

כלומר, אם ניקח את זה אלינו, עצם זה שאת הולכת לשירות לאומי - לא כי כולן הולכות, ואת צריכה "להחתים כרטיס", כי זה משהו ברצף שכל בת צריכה לעשות, או משהו בסגנון הזה, אלא את הולכת מתוך תודעת שליחות, את מבינה שמה שאת עושה, אם את לא תעשי אותו, אף אחד לא תעשה אותו - הדבר הזה עצמו מגן עליך ונותן לך כוח.

אומנם, הצבא הוא חוד החנית הבטחוני של מדינת ישראל, וכבודו במקומו מונח. בלי צה"ל בוודאי לא היינו יכולים להיות כאן. אבל השירות הלאומי הוא חוד החנית האזרחי, ובלי בנות שירות לאומי בגרעינים, ב"והדרת", בבתי הספר, בגני הילדים, בלי קומונריות בסניפים, בלי בנות שירות בכל המקומות שבנות השירות הולכות אליהם - החברה שלנו הייתה במקום הרבה פחות טוב.

תסתכלו על בנות שירות שהיו אצלכם בסניף או באולפנה, ותראו עד כמה הן היו משמעותיות לך, או לאח שלך שהיה לו קשה בבית ספר. תראו בנות שהיו בכל מיני מקומות משמעותיים - בגרעינים שלכם או בעירת פיתוח לידכן, ותחשבו איזו פעולה מדהימה בנות השירות עושות.

דעו לכן שכאשר אדם הולך עם תודעת שליחות - תודעת השליחות היא שתגן עליו.

## משאב שני: לזכור מי אני

הנקודה השנייה היא לזכור ולא לשכוח מי את.

השירות הלאומי עלול להיות מטשטש מאוד. אתן יוצאות לשירות, ורובכן נראות לי בנות נחמדות מאוד, שרוצות להשתלב במקומות שאתם מגיעות אליהם, ואתן לא רוצות להיות חיות מוזרות כאלה שאף אחד לא יודע "איך לאכול אותן"... אתן רוצות לקדש שם שמיים ולעשות הרבה דברים טובים בעולם.

ויחד עם זה, פעמים רבות אנחנו עלולות לשכוח מי אנחנו.

הרב קוק באורות התשובה אומר שהסכנה הכי גדולה היא "שכחת האני העצמי". הסכנה הכי גדולה היא שאדם שוכח מי הוא.

בשירות הלאומי הסכנה הזאת גדולה מאוד, כי מרוב שאת מנסה להיות נחמדה ולהיות "סבבה" עם כולם - את עלולה לשכוח מי את.

אספר סיפור קטן מתוך סיפורים רבים, על ילדה מדהימה, דוסית מהממת והכול, שהלכה לשירות לאומי, במקום לא מסובך דווקא - בגן של חינוך מיוחד, ויצרה קשר משמעותי מאוד עם ילד לא דתי מהגן. הקשר היה משמעותי עד כדי כך שהיא הלכה אליהם הביתה אחרי הצהריים, ואמו של הילד קיבלה אותה וכיבדה אותה מאוד, ונוצר ביניהן קשר משמעותי מאוד ויפה מאוד.

אבל אז נוצרה שם בעיה של כשרות, כי האמא רצתה מאוד שהיא תלך איתה לקנות לה, לבשל בשבילה. באיזהו שלב היא התקשרה אלי ואמרה לי שהאמא אמרה שהם ילכו ביחד, יקנו ביחד את המוצרים, ומהמוצרים שייקנו ביחד - האמא תבשל בשבילה. האם אפשר לעשות את זה או לא?

בתור בת נחמדה, בא לה להגיד "כן" ולזרום בכיף, ולעשות זאת. אבל מצד שני, כשהתחלתי לדבר איתה ולאט לאט פירקנו את העניינים, הבנו שזה בעייתי מאוד. מדובר על מטבח שהיה טרף ממש. אפילו להשתמש בתנור זה בעייתי. אז את רוצה להכשיר להם את התנור אצלם בבית? עד איפה זה מגיע?

ובאמת, ראיתי את הפער בין הבחורה הנחמדה שהיא לבין הסיטואציה

המורכבת מאוד שהיא נכנסה אליה.

זה יכול לקרות במקומות נוספים - מפגשי סוף מחצית, סוף סמסטר, אירוע הרמת כוסית לפני חג, כשיוצאים כל הצוות של מקום השירות ביחד, ואת כחלק מהצוות רוצה כמוזן להשתתף. ואז את עלולה למצוא את עצמך בתוך סיטואציות שלא בטוח שמתאים לך, בתור בת דתייה, להיות בהן.

בעיית הכשרות היא הבעיה הקלה ביותר. אבל יכולות להיות סיטואציות של תרבות, שהולכים ביחד למופע, או שפתאום את רואה שאין שם גבולות בין נשים לגברים, ואת לא יודעת מה לעשות עם עצמך בתוך הסיטואציה המביכה הזו.

המשימה הגדולה ביותר היא לא לשכוח מי את. לא מספיק לקבוע את זה בתור כלל ולכתוב את זה במחברת... צריך לקבוע לזה זמן קבוע כל יום. לשבת עם עצמך, להתבונן, להיאסף לתוך עצמך. יש כאלה ששומעות מוזיקה, יש כאלה שכותבות, הכול מצוין, אבל באמת המטרה היא להתבונן ולעשות לעצמך סדר, זה עוזר מאוד לזכור מי את.

יש לבנות בשירות נטייה להתפזר לכל מיני כיוונים, לתת ולתת, ופעמים רבות החוויה בסוף שנה או שנתיים של שירות, מה שאני שומעת מבנות שאני משוחחת איתן, היא "אנחנו מחוסלות, אנחנו לוקחות שנה חופש, שנה לעצמנו".

אז נכון, חשוב לקחת זמן לעצמנו, אבל מאוד לא נכון להגיע לשלב שאת מחוסלת. חשוב לדעת לשמור על עצמך, ולשם כך צריך לקבוע זמן.

בעם ישראל מקובל לעשות חשבון נפש לפני השינה. אומנם זה קשה כל יום, כי את עייפה ויש לך המון דברים, אבל לפחות פעם בשבוע. לא הצלחת פעם בשבוע? אז פעם בחודש, לפני ראש חודש. ברור שלפני יום כיפור, אבל לא לחכות עם זה עד יום כיפור הבא...

## משאב שלישי: התקדמות בלתי פוסקת

עוד נקודה חשובה מאוד היא לא להפסיק להתקדם. זה נכון תמיד, אבל במיוחד בשירות הלאומי. חשוב מאוד שזה יהיה במקום גבוה בסדר העדיפויות שלנו.

הדרך הכי טובה לעשות זאת בשירות הלאומי, היא פשוטה: כל שאלה שיש לך - לשאול ולברר. לא להשאיר את השאלה בצד ולהמשיך הלאה, אלא להשתמש בה כמנוף להמשיך ולברר, להמשיך ולשאול אנשים שיוודעים.

בין אם אלה שאלות בהלכה - הזכרתי את נושא הכשרות, אבל יש שאלות בנושאים רבים בהלכה - חגים, שבת, צניעות, בינו לבניה ומערכות יחסים שנקלעתן אליהן, ובין אם אלה שאלות אחרות, כל שאלה שאת נתקלת בה - אל תישארי איתה לבד. ברגע שיש לך שאלה - את מרימה טלפון למישהו, את פותחת ספר ומבררת, את יושבת עם אבא ואמא אחרי שולחן שבת, מדברים ומבררים את הדברים.

כל דבר כזה הוא מנוף להתפתחות האישית שלך, מעבר למענה הספציפי על השאלה. כל שאלה היא תהליך שאת עוברת. פעמים רבות אנו נבנים מהשאלות הגדולות שלנו, אם אנחנו מתמודדים איתן. אם אנחנו שמים אותן בצד ולא מתייחסים אליהן - לא עשינו כלום. הקב"ה מביא לנו אתגרים, והמטרה שלהם היא שנגלה ונתפתח, ואנחנו צריכים למנף את האתגרים האלה לטובת המטרה הזו.

## משאב רביעי: לימוד תורה

נקודה רביעית היא ללמוד תורה. בנות, צריך ללמוד תורה!

דוד המלך אומר: "לִוְלֵי תוֹרַתְךָ שְׁעֵשְׂעִי אֶז אֲבִדְתִּי בְּעֵינַי". בלי תורה זה לא ילך. חז"ל אמרו: "אין אדם לומד תורה אלא במקום שלבו חפץ". הכוונה גם למקום במובן הפיזי - אם יש לך איזה בית מדרש להגיע אליו, זה מצוין.

אבל "מקום" יכול להיות גם נושא. את באה ואומרת: "אני אקח על עצמי איזשהו ספר, ואני אתקדם בספר, כל פעם עוד פסקה, עוד עמוד, עוד סעיף בהלכה, עוד סעיף באמונה.

זה לא משנה מה תלמדו, העיקר - תלמדו!

כל לימוד תורה מחזיר אותנו ומחבר אותנו למי שאנחנו, ובעצם הוא נותן לנו עוד דחיפה להמשך, להתקדמות נוספת.



## משאב חמישי: קשר עם דמויות תורניות

נקודה נוספת היא לשמור על קשר קבוע עם דמויות תורניות.

זה אומנם קשור ללימוד תורה, אבל לא דווקא. כמובן שאם את לומדת תורה במקום מסודר - יש לך כבר קשר עם דמויות תורניות. אבל אם את לא מגיעה למקום כזה, כי אין מקום כזה במקום שאת משרתת בו, או מכל סיבה שהיא - בכל זאת, במקביל ללימוד התורה שלך, תמצאי לך מישהי או מישהו, דמות תורנית שאיתה את מתייעצת. זו יכולה להיות מישהי מהאולפנה, או מישהי שפגשת תוך כדי השנה, או מישהי אחרת.

"עשה לך רב" פירושו שגם אם אתה עצמך רב גדול, תמצאי לך תמיד מישהו שהוא יותר גדול ממך, כדי שיהיה תמיד מישהו שתינן ממנו מגבוה, וכדי שכל הזמן תמשיך להתקדם.

הנושא הזה בשירות הלאומי הוא קריטי, כי יש התלבטויות רבות כל כך, וברגע שעשית לך רב, יש לך את הרב שלך ואת הדמות הרוחנית שאת מחוברת אליה, אז את תהיי ממילא כל הזמן בעמדת התקדמות, וכך תשמרי על עצמך, ואת תהיי במקום טוב מאוד.

## משאב שישי: פנייה לעזרה כשצריך

נקודה אחרונה חביבה היא לפנות לעזרה.

יש מצבים לא תקינים. אני לא מתכוונת להתמודדויות נורמטיביות, שכמו שאמרנו יש גם רבות כאלה. אני מתכוונת לדברים לא נורמטיביים.

לבת סטנדרטית אין מספיק כלים לדעת אם ההתמודדות היא נורמטיבית או לא.

אתן דוגמה מנושא שחשוב לדבר עליו בהרחבה - מערכות יחסים בין גברים לנשים.

נאמר שאת הולכת לשרת במקום מסוים, ויש שם עובד שהוא יותר מדי נחמד אלייך. את לא יודעת - יכול להיות שהוא סתם טיפוס נחמד, ובגלל שהוא לא

דתי, הכללים והגבולות המקובלים אצלנו במגזר פחות ברורים לו. אבל יכול להיות שהוא קצת יותר מנחמד, והוא מתנהג בצורה לא תקינה, וצריך לעצור את זה.

כל המקומות המסופקים, כל המקומות שאת מרגישה שמהו מתערור בתוכך, ויש לך סימן שאלה: האם זה תקין או לא תקין? האם זה בסדר או לא בסדר? זו התנהגות נכונה או לא?

כשיש לך ספק - אל תישארי לבד! חשוב להתקשר לדמות שאת קשורה אליה ולהתייעץ.

בשבת סיום כיתה י"ב של האולפנה שלי, אמרתי לבנות: "אם לא תזמינו אותי לחתונה שלכן - אני לא אכעס ולא איעלב. כמובן, אם תזמינו אותי - אני אשמח לבוא. אבל אם קרה לכן משהו ולא הרמתן טלפון, אליי או למחנכת או ליועצת, לא משנה, למישהו מבין הדמויות שאכפת לו מכן - זה כבר לא בסדר!"

זו נקודה שאני ממש מזמינה, מבקשת, אומרת, ואפילו מתחננת לכל אחת: תהיו עם סנסורים, עם רגישות. כל אחת בתוך עצמה, לשים לב ולהיות רגישה, שיש מצבים לא תקינים, ובמצבים כאלה צריך להרים טלפון ולהתייעץ.

אלה כמה מהאתגרים שבשירות הלאומי והמשאבים שיכולים לסייע לכן להתמודד איתם. אני מאמינה ומקווה שהכרת האתגרים והמשאבים תעזור לכך ששנת השירות תהיה טובה ומשמעותית בעזרת ד'.

**בהצלחה רבה!**





# ד"ר חנה קטן

## חיים של שליחות - איך לעשות זאת נכון?

### חיים של שליחות

ד"ר אלי שוסהיים זכרונו לברכה, מייסד ארגון אפרת, היה אדם יקר מאוד, שהיה גם תלמיד חכם, והוא קיבל על עצמו שליחות. הוא היה "מנטור" שלי בנושא השליחות.

אני זוכרת שהוא היה שולח אותי לפעמים לתת הרצאות ולהיות בכל מיני פאנלים מאתגרים מאוד. הוא היה אומר לי: "חנה, לא משנה מה שואלים אותך. לך יש משהו להגיד - את זה את עומדת להגיד. את זוכרת: יש לך שליחות, יש לך נקודה שחשוב לך להבהיר אותה - את לא תוותר על הנקודה הזאת, כי בעצם את נמצאת במקום של שליחות. אל תתני להם לבלבל אותך, לא משנה מה ישאלו - את תגידי את שלך". זה משהו שלקחתי לחיים שלי.

הוא "לא ראה בעיניים" - יש לו שליחות ורק הקב"ה מול העיניים שלו! לא משנה אם ילעגו עליו ו"יירדו" עליו, הוא מסתכל קדימה!

זה דבר חשוב מאוד בחיים. פעמים רבות אני אומרת זאת לנשים שעוברות טיפולי פוריות, ולא תמיד הדברים הולכים בקלות, ולפעמים הן מדוכדכות מאוד. את מסתכלת קדימה! יש לך מטרה! את כבר נמצאת שם! אל תיתני לשום דבר לבלבל אותך! שום דבר לא יחליש אותך, את שם!

### כפל השליחויות של האישה

שנת השירות היא שנה מכוננת, שנה שבה אתן הופכות להיות נשים קטנות. עד עכשיו הייתן נערות, ועכשיו אתן כבר יוצרות, פורצות לקראת השליחויות שעומדת לפניכן.

לאישה יש שליחויות רבות מאוד. אולי אתן מכירות את הפירוש של רבי יצחק עראמה, מחבר הספר 'עקידת יצחק', על כפל התפקידים של האישה: האישה

נקראת "אישה", אבל גם "חיה" - "אם כל חי", יש לה יכולת מופלאה ותפקיד מיוחד להוליד ילדים ולגדל אותם. לאישה יש תפקידים בתוך הבית ותפקידים מחוץ לבית. זה הכיף שלנו, זו הזכות שלנו - להיות נשים ואימהות ולגדל משפחות. ומי כמוני, כרופאת נשים, יכולה לומר עד כמה החלק הזה של החיים הוא משמעותי מאוד.

אז איך אנחנו דואגות שעם כל הרצון שלנו להסתער קדימה, יחד עם החלק של ה"אישה" שבתוכנו, החלק של השליחות - אנחנו נזכור גם את החלק של "חיה" שבתוכנו, את החלק הנשי שלנו? איך אני שומרת על עצמי, על הבריאות שלי, על הנפש שלי, על הפוטנציאל שלי אחר כך להביא חיים לעולם?

## להיות בשליחות בלי לשכוח את עצמנו

מצד אחד אנחנו בשירות לאומי כמו ראש חץ - יש לנו שליחות, וכל מעשינו מכוונים לשם שמיים. ובאמת זו שנה שיש לנו בה כוחות רבים כל כך, ויכולות רבות כל כך "להרים" דברים, "יש לנו כנפי רוח!"

זה פשוט מדהים, ובאמת - תרוצו על זה!

מצד שני אנחנו רוצות לא לשכוח את עצמנו.

בכלל בחיים חשוב שלא נשכח את עצמנו, כי אם אני לא משקיעה בעצמי, לא מחוברת לעצמי - כל העשייה שלי לא תהיה מדויקת.

גם בתוך החסד - אנחנו צריכות תמיד לזכור את מידת הגבורה. אברהם אבינו היה מידת החסד, יצחק אבינו היה מידת הגבורה ויעקב הוא התפארת - חיבור החסד והגבורה, ואנו רוצות להיות תפארת - לכלול את המידות של כל האבות.

אז איך אנחנו עושות זאת?

אני אדבר אליכן כרופאה וגם כאמא, עוד מעט יהיו לי גם נכדות בשירות לאומי. ויש לי שבע בנות, שחלק מהן עשו שירות לאומי וחלק מהן עשו "שנת חסד".

ההתבוננות שלי על מה שקורה, גם כאמא וגם כרופאה, היא זוקקת את השיחה הזאת. אני אומר לכן את ה'אני מאמין' שלי בנושא בריאות. אני אוהבת לדבר על חמש 'ת'.



## ת' ראשונה: תפילה

ה'ת' הראשונה היא תפילה. בלי תפילה איפה נהיה?! לא נוכל לצלוח בשום אופן את המסע הארוך של חיינו!

יש גם מחקרים על כך שאנשים שמתפללים, ובוודאי אנשים שמחוברים למניין ולבית כנסת - חיים יותר שנים.

התפילה עושה משהו, היא מחברת אותנו לכוח עליון, אנחנו יודעים שאנו בידיים טובות, וזה חשוב מאוד לגוף ולנפש.

## ת' שניה: תודעה

ה'ת' השניה היא תודעה, אמונה. לא רק לקיים מצוות, לא רק להתפלל, אלא לדעת ולהאמין שכל מה שקורה לי הוא מדויק. ולכן - להיות פה, כאן ועכשיו.

לא לחיות בתחושת החמצה של למה זה קרה, אלא לדעת ולהאמין שזה קרה כי ככה הקב"ה רצה!

וגם לא להיות בחרדות על מה יהיה, כי מה שיהיה רק ריבוננו של עולם יודע. העבר אין, העתיד עדיין, ההווה כהרף עין - דאגה מניין?!

לחיות מתוך ידיעה ברורה שיש מישהו שמנהל את העולם, אבל לא רק מהשפה ולחוץ, אלא לחיות את זה! זה חשוב מאוד לבריאות שלנו, זה מרגיע מאוד...

## ת' שלישית: תזונה

ה'ת' השלישי היא תזונה.

ואו! זו סוגיה. בשירות לאומי זו ממש ממש סוגיה.

מגיעות אלי נערות שיש להן פתאום איזשהו קושי במחזוריות הנשית, ואני מתחילה לשאול: "רגע, איך את אוכלת? כמה ארוחות את אוכלת ביום?"

"אוי, אבל דוקטור... אנחנו ככה, אני מתרוצצת, אני קמה מוקדם, ואני צריכה לצאת לאוטובוס, ועוד אוטובוס, ואחר כך בערב יש לי את הסניף, ואת המועדון,

יש את... אז אני חוטפת לי איזה משהו..."

לא! לא להתעלל בגוף שלך! הגוף שלך הוא דבר יקר!

חשוב מאוד להשקיע בתזונה שלך. אתן בנות חשובות, הגוף שלך חשוב! לא להיסחף בעניין הזה. צריך לחשוב ולתכנן מראש איך אתן מנהלות את נושא התזונה בשנה הזאת.

זה נכון תמיד, אבל בוודאי שזה נכון בשירות לאומי, שזו פעם ראשונה שאתן לא בבית, שאתן יוצאות מהמטבח של אמא. גם אם הייתן באולפנה בפנימייה, בכל זאת חזרתן הביתה, היה לכן איזה משהו... פה זה בידיים שלך. אתן יוצאות מהמטבח של אמא.

יש בנות שיכולות לסחוב איתן ארוחות שאמא מבשלת במארזים וכו', יש בנות שאולי נמצאות באולפנות או בבתי חולים וכדומה, ויש שם חדר אוכל ויכולות לאכול שלוש ארוחות מסודרות. אבל יש בנות רבות שזה לא קל להן.

חשוב מאוד לאכול באופן מסודר! אני רואה בנות רבות שמשמינות מאוד ולא טוב להן עם הגוף שלהן כי הן לא אוכלות באופן מסודר. וגם להפך, בנות עם הפרעות אכילה, כי הן לא אוכלות מספיק והן כל הזמן עסוקות באטרף הזה. לא! חשוב מאוד להקדיש לכך חשיבה.

## ת' רביעית: תנועה

ה'ת' הרביעית היא תנועה, התעמלות.

פעילות גופנית מזרימה בנו כוחות גם לגוף וגם לנפש. התעמלות משפרת מאוד את מצב הרוח. התעמלות גורמת להפרשת הורמונים המועילים מאוד למוח, הנקראים אנדורפינים. זה טוב גם נגד דיכאון או נגד סתם איזושהי בעסה שיש לי פתאום - לא היה לי טוב, אני חושבת שלא מספיק מעריכים אותי, השקעתי הרבה כל כך ותראו איזה פידבק קיבלתי או לא קיבלתי בכלל.

כל אחת מכן צריכה למצוא לה פינה ביום שבה היא עושה פעילות גופנית לעצמה. לא התרוצצות לאוטובוס או למועדון הנוער, אלא משהו שהיא אוהבת לעשות.



כל אחת תעשה פעילות גופנית הזמינה לה. אם את נמצאת באיזושהי גבעה, את לא יכולה לחפש בריכה אולימפית. אבל כל אחת תחפש משהו שהיא מתחברת אליו, שהיא יכולה לעשות אותו, כ-20 עד 30 דקות ביום. זה לא יותר מדי.

אם לא בגיל שלכן - מתי כן?!

התעמלות חשובה מאוד לבניית העצמות (גם תזונה מאוזנת שהזכרנו חשובה מאוד). הגיל שלכן הוא הגיל שבו אתן בונות את העצמות שלכן, ולכן זה חשוב מאוד. מה שלא נבנה בגיל 25 לכל המאוחר - כבר לא ייבנה.

אז גם בדבר הזה - תפרגנו לעצמכן. זה לא פינוק, מגיע לכן! מגיע לכן לעשות את הדברים הנחוצים לגוף שלכן וגם לנפש שלכן.

## ת' חמישית: תנומה

ה'ת' האחרונה היא תנומה, שינה.

גם זו סוגיה בשירות לאומי.

כשמגיעות אליי בנות מודאגות מאוד, עם כל מיני שיבושים למיניהם, וכשאני שואלת: "כמה את ישנה?"

"טוב, האמת היא... תראי, הייתי צריכה להכין למחר לסניף ולבית הספר, ובכלל פטפטנו עד אמצע הלילה, והיתה איזו חניכה שנורא רצתה לדבר איתי, והייתה לי איזושהי משמרת..."

לא! הגוף שלך הוא דבר יקר!

שינה היא דבר מרפא, וזמן השינה חשוב מאוד. יש תיאוריות רבות האומרות שצריך לחלק את היום לשלושה חלקים: 8 שעות עבודה, 8 שעות פנאי ו-8 שעות שינה. אתן לא תגיעו כנראה למצב של 8 שעות פנאי, אבל שינה היא חשובה. אל תדלגו על שינה!

מעכשיו והלאה, אני לא יודעת איך אתן תכניסו זאת ללו"ז, אבל אתן צריכות לישון לפחות 8 שעות בלילה!

כשלא ישנים מספיק, גם מצב הרוח לא טוב וגם התפוקה לא טובה. אנו רוצות

לעשות את השליחות שלנו כמו שצריך, ולכן אנו צריכות להיות רעננות מאוד. גם בשביל הנפש - מי שלא ישנה כראוי נוטה יותר להיות קצת "בדיכוי", להיות רגישה קצת יותר, בוכה יותר, ומרגישה את עצמה פחות מלאה בכוחות שמגיע לה להיות מלאה בהם.

בעצם כל הדברים שדיברנו עליהם עד עכשיו, אלה "חמשת הדיברות", הם זמינים, נמצאים בקלות.

בכלל לא דיברנו על 'ת' שישי - תרופות.

אני אוהבת מאוד לדבר על תרופות, אבל בשביל מה? אתן בנות צעירות ובריאות ברוך ד'. בריאות אומרת: תפילה, תודעה = אמונה, תזונה, תנומה ותנועה. אלה הדברים החשובים מאוד לגוף ולנפש.

## חיים של שליחות ושל חסד

אתן מכוונות מטרה, אתן צעירות, ואין כמו להיות צעיר - כל החיים לפניכן. תזכרו שהשליחות שלכן רק מתחילה עכשיו. היא לא נגמרת בשנה הזאת. השנה הזאת היא חלק מכל המסע שעברתם עד עכשיו.

ברוך ה', זכיתן להיות בנות שגדלות בארץ הקודש. אני לא נולדתי פה ולא זכיתי, רק הגעתי לפה בגיל 15. אתן גדלות בארץ הקודש, מתחנכות ברוך ה' בחינוך ליראת שמים, אתן זוכות באמת להיות במסגרת של נתינה - כל אלה דברים גדולים מאוד.

כל מה שלמדתן, כל מה שאגרתן וכל מי שאתן - נמצא בכל דבר שאתן עושות. זה יכול להיות הדבר שנראה לכן הכי פחות חשוב, וזה הדבר הכי גדול בעולם. אתן עזרתן למישהו, פתחתן לו את הדלת כשהיה לו קשה, עזרתן לאיזושהי זקנה ברחוב - זה לא פחות חשוב. אין לזה את ההילה הגדולה של שירות לאומי, אבל זה לחיות חיים של חסד.

יש לכן תחומים רבים מאוד שבהם יש לכן שליחות בכל דבר ודבר. אתן הולכות ברחוב, אתן מחייכות למישהו - גם זו שליחות.

אבל עכשיו אתן באמת כמו ראש חץ. יש לכן שליחות בשנת השירות, אתן לא



רואות בעיניים, ואתן באמת - הולכות לתקן עולם במלכות ה'. אבל בשביל להיות שליח טוב, צריך קודם כול לחזק את עצמנו, להיות בנוכחות עם עצמנו ולהבין מה הצרכים שלנו - גם בגוף וגם בנפש.

## מידת החסד ומידת הגבורה

תזכרו כל הזמן שכדי שהנתינה שלי תהיה מדויקת, אני קודם כול מכבדת את עצמי, את הגוף שלי, את הנפש שלי, את הזמנים שלי, יש לי סוג של מסגרת שבה אני רוצה להיכנס. יש זמן לשינה, יש זמן לפעילות גופנית, יש זמן לאכילה, וחוצץ מזה יש גם זמן לשליחות. אבל שימו לב שהשליחות לא תבלע את הנתינה לעצמך, כי כדי לעשות חסד בצורה טובה, צריך גם את מידת הגבורה. זה חשוב מאוד.

חשוב גם לא לנתק את עצמך מהדברים שאתן אוהבות, למצוא לכן את הפינה ואת הזמן לתחביבים שלכן, ולא לקרוע את עצמך עד סוף היכולות.

אני רואה בנות רבות מאוד שהשנה הזאת עוברת עליהן מהר מאוד, ואחר כך הן נמצאות בעייפות גדולה, פיזית ונפשית, מכך שהן סחטו את עצמן עד דק.

אני לא רוצה להרפות את ליבן חס ושלום, אבל תזכרו שאתן נשים קטנות! ברוך ה' יש לכן שליחויות רבות בחיים. לאחר השנה הזאת אם ירצה ה' כל אחת ואחת תצא לקראת הבנייה של הבית וכו', ולי, כרופאת נשים, חשוב מאוד שתהיינה גם נשים בריאות, בריאות ושמחות בגוף ובנפש.

אני מאחלת לכולכן שנת שירות פורייה, שנה טובה, שנה שמחה, ואני מברכת את כולכן שהקב"ה באמת יזכה אתכן גם ליהנות מהשנה הזאת, כי ההנאה הכי גדולה היא הנאה של נתינה, וגם באמת לעשות דברים חשובים, וגם לבנות בתים טובים ויפים בעם ישראל.

אני מסתכלת עליכן ואומרת: בעוד כמה שנים, כל אחת מכן היא עוד בית ועוד בית ועוד בית, ומהם ייצאו בעוד 20 שנה אחר כך עוד עשרות בתים, ואחר כך עוד אלפי בתים... בעזרת ה' שבטים שלמים... תברכו!



השירות הלאומי מזמן לפתחך לצד החוויה המדהימה והמעצימה גם התמודדויות ואתגרים רוחניים, חינוכיים, נפשיים ועוד. היציאה לעולם הגדול לאחר 18 שנה של מעטפת מחבקת של המשפחה ומערכת החינוך מצריכה ליווי וכלים המאפשרים ועוזרים לך לצלוח את המעבר הזה על הצד הטוב ביותר. כך יהפוך השירות שלך למשמעותי יותר בעבורך, בעבור מקומות השירות שאת נמצאת בהם ובעבור עם ישראל.

במהלך השירות תהיי עסוקה בעיקר בנתינה ועשייה כלפי חוץ, ודווקא משום כך אנו רוצות לשים דגש על העבודה הפנימית והאישית שלך כלפי פנים, כלפי עצמך - להתמלא בכוחות מתוך אמונה ותורה, להיות קשורה למקום שימלא אותך בתוכן רוחני מעצים ולדמות חינוכית שתלווה אותך ותהיה בעבורך כתובת לשיח ולהתייעצות.

**פורום "מובילות בשירות", של ארגון חותם, מורכב מאימהות, מחנכות, רכזות ובוגרות שירות לאומי, ומטרתו היא לקדם את מערך השירות הלאומי.**  
אנו, פורום "מובילות בשירות", מאמינות כי חיזוק ערכי של מערך השירות הלאומי יקדם את בנות השירות ויעצים את תרומתן למדינה ולחברה.

