

## לעיני העדה

מה נשתנה הגיליון זה מכל הגיליונות?

**שבכל הגיליונות צקי מחבר "ראשית דעת" ודברי צחות,**

**הגיליון הזה – "תן דעתך" ו"דברי צחות".**

**שבכל הגיליונות ישראל מראיין את שאר זקני הכפר,**

**הגיליון הזה – כולו מספר זיכרונות.**

**שבכל הגיליונות ב"חן ושכל טוב" יש אולי מאמר אחד,**

**הגיליון הזה – שני מאמרים.**

**שבכל הגיליונות אנו עובדים בין יושבים לבין מעומדים,**

**הגיליון הזה – כולנו מעומדים.**

כפי שנראה מארבעת קושייתנו, יש חדש בגיליון הנוכחי.

לאחר שהספיק להשחזי את מקלדתו בטורי "ראשית דעת",

פונה צקי שלו לנושא שהכול דשים בו: היעדר תחבורה

ציבורית במושב.

ברוכים הבאים לחיים הופמן שמעשירנו בחכמת רבו, הרב

י.ד. סולוביצ'יק, על החלוקה בין חג הפסח לחג המצות.

בטורו "בן פדהצור" עוקב ישראל עזריה אחר סיפור חייו

מעורר ההשראה של אפרים לנגסנר, ז"ל.

מלכה כהן מטיבה לחרוט בתודעת קוראיה שחוט הזיכרון

הבין-דורי לא במהרה יינתק.

ב"חן ושכל טוב" התברכנו כאמור בשני מאמרים: בעזרת

הסופר יהודה עמיחי, מעלה משה פרי על נס את השותפות

בין ישראל לאביהם שבשמיים בקריאת ים סוף. עליזה משה

מביטה בעדשת קודש ("שפת אמת") וחול (הסופר

הארגנטינאי חורחה לואיס בורגס) כדי לחדד מבטינו לעבר

הדרכים להעצים את להבת הנשמה כדי לבער חמץ הפנימי.

ב"אורח חיים בימינה" הח"מ בוחן את העלייה לרגל למקום

"העבודה" ומוסיף לקח טוב למקום העבודה.

ב"אשה משכנתא" רנה רוזנברג מקנחת בתופינים המכונים

מופינים (כשרים לפסח, כמובן).

ואחרון חביב, צקי שלו מלמדנו ב"דברי צחות" על

הפערים שיש לגשר עליהן במלאכת "והגדת לבנך" בדור תשע"ה.

גיליון זה הוא הראשון היוצא לאחר הבחירות הכלליות במשק. לדעת המערכת זהו גם הזמן להעיר מספר הערות בונות לחברי הועד המקומי של המושב, הערות המתבססות עד תובנות שהופקו משיחות עם מספר חברי ועד משניים מתוך שלושת המפלגות המרכיבות אותה.

הזיכרון הארגוני של עם ישראל, סיפור יציאת מצרים, מונחל בהצלחה מדור לדור הודות לעוגן/מוסד ההלכתי-תרבותי הנקרא הסדר.

וכשמו כן הוא: תיאור המעשים, הצגת השאלות והתשובות להן מובאים בצורה מובנית המאפשרות דיון פורה ומפרה. מסתבר שחסר סדר בעבודת הועד: אנו למדים שהדיונים מתקיימים מבלי להפיץ מראש סדר יום לחברי הועד, תהליך האישור של פרוטוקולי הדיונים אינו מסודר וכן אין פרסום שוטף של ההחלטות לציבור. אין פלא, אפוא, שלפחות חלק מההחלטות אינן זוכות לבחינה הראויה לפני שהן מתקבלות. כגילוי נאות, הח"מ הוא חבר במפלגה השותפה לניהול הועד המקומי. אך היא הנותנת: אוכל לומר בביטחה שחלק מההסכם הקואליציוני עסק בדאגה לסדר ולשקיפות בניהול פעילות הועד. אנו קוראים לוועד לנקות חמץ זה משולחנו ולקבוע סדרי מנהל ראויים שיסייעו להם לנצל את מלוא הפוטנציאל שלהם ולהטיב להיעזר בנו, ציבור שולחיהם, כשותפים מלאים לעשייה הציבורית.

תודות שלוחות לאהרן שבו עבור הגרפיקה ולחסיה גדיאל עבור ההגהה. נציין שעקב סד הזמן של ההכנות לפסח, מספר מאמרים לא נמסרו לחסיה להגהה. אי-לכך, יש לזקוף כל מעידה לשונית על כתפי המערכת בלבד.

חג כשר ושמח,

**אלי רוזנברג-עורך ראשי ומערכת הגמליא (מרים בר-לב, משה פרי וצקי שלו)**

## ראשית דעת

חג הפסח וחג המצות\*

**חיים הופמן**

שתי מצוות בסיסיות מאפיינות את זמן חירותנו: מצוות קרבן פסח ומצוות חמץ ומצה\*\*, ושתיהן משקפות מרכיב

חשוב בגאולה. גאולת מצרים היתה גאולה א-לוקית ניסית - בלי יוזמה של בני אדם, כפי שהתורה אומרת: "וַאֲתָם לֹא

תִּצְאוּ אִישׁ מִפֶּתַח בֵּיתוֹ עַד בֶּקֶר". וגם בהגדה של פסח:  
 "ויוציאונו ממצרים - לא על ידי מלאך... ולא על ידי שליח,  
 אלא הקב"ה בכבודו ובעצמו, שנאמר: ועברתי...". יוזמת  
 אדם אמנם לא היתה, אבל פעילות אדם בחירוף נפש למות  
 כן היתה: "וַיֵּלְכוּ וַיַּעֲשׂוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל (קרבן פסח), כַּאֲשֶׁר צִוָּה  
 ד' אֶת מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן בֶּן עֲשׂוֹ". היתה סכנה לשחוט את אלילי  
 מצרים לעיני המצרים, אבל הם בכל זאת קיימו את דבר ד'.



"וַיִּבְנֵי יִשְׂרָאֵל עָשׂוּ כְּדִבְרֵי מֹשֶׁה וַיִּשְׁאָלוּ מִמֶּצְרַיִם כֶּסֶף וְכָלִי זָהָב וּשְׁמָלֹת" - היתה כאן סכנה וחוצפה שהעבד ידרוש מאדונו מתנות, אבל בני ישראל קיימו את ציווי ד'.

למה ד' דרש את שני הדברים האלו מבני ישראל? מפני שעל אף שהוא עצמו הכין את הדרכים וזימן את הגורמים שהגאולה תלויה בהם, עדיין שערי הגאולה היו נעולים עד שבני ישראל הראו מוכנות למסור את נפשם על הצלתם. כי רק מסירות נפשו של אדם מישראל היא המפתח לשער הגאולה. זה רצונו של הקב"ה בבואו להציל את עמו. וכבר אמרו חכמינו, שלא נקרע הים לפני ישראל אלא אחרי שנחשונו בן עמינדב קפץ לתוכו. וכמו שמצאנו בחג הפסח לגבי הגאולה בניסים גלויים, כך גם בחג הפורים, בגאולה של ניסים נסתרים: עד שאסתר הקריבה עצמה לבוא לפני המלך בסכנת חיים, שערי הגאולה היו נעולים.

המצווה לאכול בפסח מצה ולא חמץ מסמלת את חוסר יוזמת האדם בגאולה. החמץ הוא תכלית יוזמת יצירת האדם, בו החיטה הטבעית מגיעה לשלמותה. לעומת זאת, מצה נוצרת כאשר תהליך זה נעצר באמצע. גאולת מצרים בבחינת מצה – התעוררות רק מצד הקב"ה, אך גם התחלה זו של הגאולה דרשה התערבות והשתתפות של ישראל, אפילו בלי יוזמתם. הקרבת קרבן הפסח לעיני המצרים מסמלת את המוכנות של ישראל ללכת נגד הטבע ולפעול במסירות נפש

מעניינים בהקשר זה דבריו של הרב י"ד סולוביצ'יק בקשר ל"קדושה": "אין הקדושה תואר על-טבעי, שמימי, היורד מלמעלה למטה ונתקע באיזה חפץ. אין הדברים מתקדשים מאליהם. אילו היו הדברים מקבלים קדושה אוטומטית, הרי הייתה היהדות הופכת לדת מאגית, חס ושלום. הקדושה היא יצירת האדם. האדם מחדש את אופייה, ועל ידיו חלה קדושה על העולם החיצוני; הקדושה מביעה עמדה רוחנית של האדם במקומות ובזמנים ידועים; מרוכזת היא רק בתגובתו הפסיכית [=הנפשית] למודעות מיוחדת" (דברי השקפה עמ' 117).

דברים אינם מתקדשים מאליהם, ואי אפשר להגיע לשלמות בלי יוזמת האדם. ספר תורה אינו מתקדש כי אם על ידי כוונה מצד הסופר. הלוחות הראשונים שהיו מעשה ידי הקב"ה לא התקיימו, אבל הלוחות השניים שנעשו ביוזמת אדם (שהלא משה שבר את הלוחות הראשונים ובכך גרם לעשיית לוחות שניים: "פָּסַל לָךְ שְׁנֵי לַחַת אֲבָנִים פְּרָאשִׁנִים וְכָתַבְתִּי עַל הַלַּחַת אֶת הַדְּבָרִים אֲשֶׁר הָיוּ עַל הַלַּחַת הָרִאשִׁנִים אֲשֶׁר שָׁרַבְתִּי"), ובידי אדם, נשארו בקדושתם. הרי סיני, שעליו נגלה הקב"ה לעם ישראל ונתן להם את התורה - קדושתו התבטלה, מה שאין כן הר המוריה, שנתקדש על ידי בשר ודם - על ידי אברהם אבינו בעקדת יצחק - קדושתו עומדת לעולם. ואולי זאת הסיבה שבני ישראל לא אמרו שירה בניסי עשר המכות, כי אם בקריעת ים סוף; כי בקריעת ים סוף היתה יוזמת בן אדם – נחשון בן עמינדב. מסירות נפשו של אדם מישראל היא המפתח לשחר הגאולה, יוזמתו מקדשת אותה.

\*מבוסס על רעיונות של הרב י"ד סולוביצ'יק ז"ל, ושל

הרב יואל בן נון – שייבדל לחיים טובים וארוכים.

\*חג הפסח (יום הקרבת קרבן פסח) - 14 בניסן ;  
חג המצות - 15 בניסן.

האנטישמיות עם חלב אמם, לאלה שחיו בשלום ובשוויון עם היהודים.

## בן-פדהצור

### בכוח האמונה

ישראל עזריה מביא קורות חיי אפרים לנגסנר ז"ל

#### הקדמה

לפני כשנה פניתי לאפרים לנגסנר ובקשתי לראיין אותו הועיל ויש לו ספור חיים מרתק. הראיון אז לא התקיים כי אפרים השיב שאינו מתראיין. הוא הציע לי לעיין בספרו. לאחר מותו ולקראת חג החרות קבלתי מליאורה פרומה בתו את הספר "בכוח האמונה" וממנו דליתי את תמצית קורות חייו.

#### השנים הראשונות

אפרים לנגסנר ז"ל נולד בשנת תר"צ, 1929, במוצאי ראש השנה בעיירה רוסקובה בחבל מרמורש בהרי הקרפטים. הקהילה היהודית היתה מאורגנת עם שני בתי כנסת (עם כ-1200 מתפללים בשבת), חברת ש"ס ומשניות, חברת תהילים, ארגון עזרת נשים ובקור חולים, קופת סעד לעניים וכן חברה קדישא ובית עלמין יהודי.



לאחר מלחמת העולם הראשונה החלה הפעילות הציונית ברוסקובה: תנועות הנוער צעירי ציון, בני עקיבא וצעירי מזרחי החלו לפעול.

בהיותו בן שנה, נפטרה אמו רחל. מספר חודשים לאחר מותה, בהיותו בחצר הבית, נפלה אבן על כף ידו. הרופא בעיר יושודסוס אשר מעבר להרים קבע שיש לכרות את האצבע. מאז, כתב אפרים, למדתי לנהל את חיי עם תשע אצבעות. לא עשיתי לעצמי הנחות.

#### תקופת השואה

בשנת תרצ"ט, 1939, ההונגרים שבו לשלוט באזור הקרפטים. היהודים שחששו לגורלם נסו להרים. אחרי שלשה ימים, משהתברר שאין להונגרים כוונות רעות, שבו לבתיהם. האוכלוסיה המקומית נחלקה בין אלה שינקו את

אפרים למד בבית ספר מקומי עד הצהריים ומשעה 1500 ועד 2000 למד בחיידר. הוא מעיד שהלימודים היו קשים ומייגעים.

למרות שמלחמת העולם השנייה היתה בעיצומה, חיי היום-יום ברוסקובה התנהלו כרגיל. אך לא לגמרי: בדרך כלל עברה רכבת מסע איטית שהיתה מלאה עצים כרותים. בשבת אחת בשנת 1942 עברה הרכבת לאיטה ובמקום עצים היא היתה מלאה ביהודים רעבים לבושים בבגדים בלויים. אפרים כותב שיהודי העיר זרקו להם לחם, חלות, אוכל ובגדים. היהודים ברכבת צעקו ביידיש: תברחו יהודים! תברחו-שוחטים אותנו! אף אחד לא העלה בדעתו שזו המציאות.

גם כאשר אפרים ומשפחתו נלקחו לאושוויץ הם האמינו שהם מועברים למחנה עבודה כי זה מה שנאמר להם- עד אשר המציאות טפחה בפניהם. הבעיה היתה של תקשורת מצומצמת מאוד ולקויה. היה מכשיר רדיו אחת בכל העיירה והמידע היה מגמתי, מצומצם ומסולף. לא ידעו את האמת ולכן לא התארגנו לברוח להרים ולהציל את חיי כל יהודי העיירה. הם גם יכלו לברוח לבירה בודפשט ללא כל חשש: רב הקהילה המקומית עבר העירה לשרת בקודש ובנו נשאר ברוסקובה.

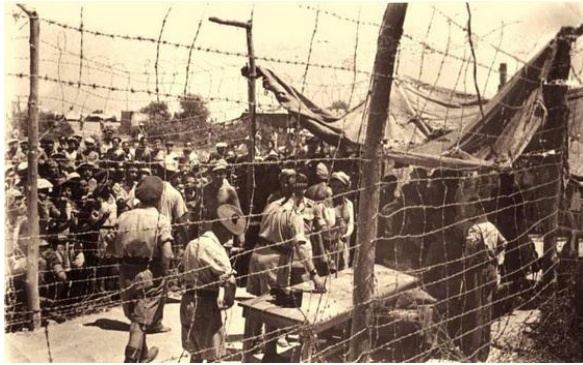
זכור לי, כותב אפרים, שיחה בה נוכחתי: יהודי בשם הכט בכה בדברו עם אבי: "איך עשיתי שגיאה כזו גורלית?". הוא עלה ארצה בעליית צידקובי-עלייה של חקלאים לארץ ישראל, ושב לרומניה עם בנו כדי לחסל את נכסיו ולהעלות את בני משפחתו שנתרו. אך הדרך חזרה לא"י נחסמה והם נשלחו לאושוויץ ונרצחו.

אפרים הגיע מגטו וישו לאושוויץ בר"ח סיוון תש"ב, 1944. שם הוטבע על ידו המספר 5003. שם הוא פגש את אחיו שהציע לו לומר לגרמנים שהוא בעל מקצוע מסגר. לפני כן, במיון שערך מנגלה, אפרים הופנה עם אביו למסלול המוביל לקרמטוריום. קול פנימי אמר לו "חזור לך למסלול השני" והוא שב על עקבותיו. וכך שרד שלשה מפגשים עם מנגלה. והלך נגד הזרם.

ב-3 לינואר 1945 אפרים מתחיל את צעדת המוות. הוא נצמד לרייכסדויטש – מנהל העבודה במחנה, שהבטיח לשמור עליו.



לאחר הכשרה במחנה תורה ועבודה באוראדיה, השתלם בנגריה מקומית ולמד את רזי המקצוע. בשנת 1947 עלה עם הקבוצה על האוניה גאולה. הם התקרבו למים הטריטוריאליים של ישראל שנקראה אז פלשתינה ונשלטה ע"י הבריטים ולפתע שתי משחתות בתנועה של צבת עצרו את האוניה, השתלטו עליה ופינו את יושביה לקפריסין.



התחושה היתה קשה מאד, כמו אצל משה רבנו "מגד תראה את הארץ ושמה לא תבוא".

בגלל גילו (שזוייף) הותר לו לקבל אישור הגירה (סרטיפיקט) ולעלות ארצה. הוא הגיע למחנה עתלית ומשם לבית העולים באוהלים ברעננה. ברעננה עסק בחקלאות במשך ששה שבועות עד שקיבל מכתב ממקווה ישראל. הוא התקבל למחזור כ"ד.

באוקטובר 1948 התגייס לצה"ל ושירת בנח"ל. במסגרת זו הגיע לקבוצת יבנה, שם שהה חמישה חודשים וגם הכיר את אשתו לעתיד. בהיותו בקיבוץ יבנה, שמע על הגרעין המתארגן לעלות על הקרקע בבית-גמליאל. אפרים הצטרף לגרעין שהיה בינתיים בזרנוגה (היום קריית משה) ועלה על הקרקע בשנת 1951. אפרים קיבל יחידת משק בבית-גמליאל. אולם הוא דאג לשלומה של הדודה שעלתה ארצה בשנת 1952 עם שני ילדיה ונשלחה למעברת קקון, שליד כפר הרא"ה. אפרים הציע לדודה ולדוד ולילדיהם לגור במשק בבית-גמליאל כי חשש לשלומם אם ייאלצו לגור במקום קרוב לגבול עם טול כרם. הם אכן באו לגור כאן והוא, שכל כך רצה משק גדול ולעסוק בחקלאות, העביר את הבעלות על המשק לדודתו.

בשנת 1953 אפרים נשא לאשה את רחל והם בנו את ביתם ברחובות. הוא רכש מגרש בקרבת הרבי מקרטשניף. הרבי נתן את ברכתו והוא החל במלאכת הבניה.

לפני צאתו מהמחנה לצעדה קיבל מעיל מיהודי פולני. הוא דאג לאפרים כי הזכיר לו את בנו שכבר לא היה בין החיים. 1240 יצאו לצעדת המוות מגליביץ 3. במשך עשרים ואחד ימים צעדו בשלג ובקור במהלכם היו ששה ימים שכל

תזונתם היתה שלג. השלג היה האוכל והמים. הם הגיעו לבוכנוואלד. נותרו רק 139 מתוך 1240. את השבועיים האחרונים במחנה שרד הודות לעצם שמצא. בכל יום היה שורף ממנה מעט ואוכל את הפחם. עצם זו יחד עם עשב שמצא מתחת לשלג החזיקו אותו בחיים.

בהיותו בן 15.5 שנים, כשמשקל גופו 28 ק"ג בלבד, אך עם מטען גדול מאד של חכמת חיים שנאלץ לרכוש, אפרים השתחרר מהמחנה. כאשר האמריקאים פרצו למחנה וגילו את הזוועות פרצו כולם בבכי. הם בכו כמו ילדים קטנים ולא יכלו להירגע. ביום השחרור השמחה הייתה גדולה, הרעב עוד יותר גדול. החיילים הרוסים השבויים שמצבם הבריאותי היה סביר מיהרו למטבח והכינו תבשילי בשר ותפוחי אדמה וחילקו ליושבי המחנה. אפרים היה כל כך חלש שלא היה בו כוח לזחול לאוכל ולכן הוא לא אכל מן התבשיל. אלא שזה היה עוד נס מבחינתו כי רבים מאלו שאכלו מתו כי חלו בטיפוס המעיים.

אפרים שב לבית הוריו ברוסקובה, שם פגש את אחותו שרה. שרה היתה אז בת 23. היא בקשה להישאר ברוסקובה, היה לה נוח עם חברותיה ובבית המוכר עם מטע התפוחים. אפרים רצה לעלות ארצה, אך הבין את רצונה של אחותו להישאר והחליט לסייע לה למצוא שידוך. עם סיום המלחמה נהרסו משפחות שלמות ושכבות של בני גילאים שונים. לכן היה רצון עז להקים משפחות שימלאו ולו במעט את החסר הגדול כתוצאה מזוועות המלחמה. וכך, במקרים רבים, בחור שראה בחורה הציע לה נישואין בלי קשר להבדלי הגיל ביניהם ולמחרת עמדו כבר שניהם תחת חופה. אפרים הפך לשדכן ומכל הבחורים שביקשו לשאת את אחותו, תיאם לה את הדוד שמעון אדלר.



אם כן, כדי לחגוג את הפסח כהלכתו, רצוי לפסוח בקלילות, ולהיזהר מפסיעה גסה מדי העלולה להסתיים במעידה, שחלילה תהפוך אותך לפיסח.

לדאבונו, טרם זכינו לקיים את מצוות העלייה לרגל. אך כפי שבמשך אלפי שנים, למרות הפטור מדאורייתא, הצטוונו

מדרבנן לקיים את המצוות בהיותנו בחו"ל כדי שהן לא יהיו כחדשות בעינינו כשנשוב ארצה, נראה שחשוב לשמר את כושר העלייה ברגל, גם בתקופה שהר הבית שם ממקדש.

הכורח ההלכתי הולך עקב אחר אגודל עם ההיגיון הבריאותי. בשנים האחרונות מתברר, שמלבד הצורך בפעילות הגופנית המוכרת, הנעשית לרוב מחוץ למקום העבודה, אורבת לנו סכנה נוספת: היושבות (sedentary lifestyle). זו מתבטאת בדרך כלל כישיבה ממושכת לפני המחשב. מחקר שהתפרסם השנה גילה, שעל אף ביצוע הפעילות הגופנית השגרתית, אנשים יושבניים עלולים להיות בסיכון לפתח סוכרת שהוא גדול ב-90%<sup>1</sup> לעומת אלו שמרבים לקום מרבצם!

### עלייה ברגל

פתרון חכם להגברת הפעילות הגופנית האירובית, לחיזוק השרירים, ולהקטנת היושבות בבית, בקניון ובמיוחד במקום העבודה, הוא לעלות ברגל במדרגות במקום במעלית או בדרגנוע. לעלייה במדרגות יתרונות פיזיולוגיים רבים: היא שורפת פי 9.6 יותר קלוריות בהשוואה למצב מנוחה. אף מסתבר שהוצאה אנרגטית זו גדולה מכמות הקלוריות הנשרפות בריצה (jogging) או בחתירה בסירה במשכי זמן דומים. אמנם גם הירידה במדרגות מאמנת את הגוף, אך העלייה שורפת פי 2-3 יותר קלוריות - ולכן מומלץ לבצע את שניהם. הוכחו גם יתרונות בריאותיים ארוכי טווח לאנשים שעלו במדרגות בקביעות: במעקב אחר בוגרי אוניברסיטת הרווארד בארה"ב, נמצא ששיעור התמותה של אנשים שנהגו לעלות באופן קבוע שתי קומות פעמיים ביום (למשל, עלייה בתחילת יום העבודה וכשחוזרים רוחת צהריים) קטן ביותר מ-10% לעומת אלו שלא עשו זאת.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Biswas A et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med 2015;162:123-32.

<sup>2</sup> Lee IM, Paffenbarger RP. Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity. Am J Epidemiology 2000;151:293-9.

אפרים כותב שבכל שלב בחייו הרגיש כיצד הקב"ה מלווה אותו ומנחה את דרכו.

אין דרך להסביר כיצד בכל זמן שהותו במחנות ולמרות החורף הקשה לא חלה אפילו פעם אחת. אפילו לא הצטננות קלה, למרות הבגדים הדלים והאוכל המועט שאכל.

איך להסביר אותו קול פנימי שקרא לו לעזוב את המסלול שיועד למשרפות? איך להסביר שבדיוק לפני הסלקציה השלישית של מנגלה נבחר לעובד מצטיין? איך להסביר את

בואו של אביו בחלום עם מסר ברור שחזק אותו ולא נתן לו לפול! הכול השגחתו יתברך. הכול בכוח האמונה.

## אורך ימים ושנות חיים

### שלוש פעמי רגלינו

#### אלי רוננברג

"שלוש רגלים תחוגו לי בשנה. את חג המצות תשמור" (שמות כג, יד-טו). לכאורה, אפשר להבין את משמעות המילה "רגלים" מפסוק מקביל בספר דברים: "שלוש פעמים בשנה ייראה כל זכורך את פני ה' אלוֹקֶיךָ.. בחג המצות.. ולא ייראו פני ריקם" (דברים טז, טז). כלומר, שלושת הרגלים הם החגים המתרחשים שלוש פעמים או זמנים בשנה. אך מהפסוק בתהילים "צדק לפניו יהלך וישם לדרך פִּעְמִיו" (פה, יד), ברור שיש להבין את המילה "פעם" כ"רגל" (ואולי כ"צעד", על שם הקול הנשמע בעת הדריכה על קרקע [תופעת האונומטופיה, כמו במילה "בקבוק"]), ולא להיפך. לביטויים אלה יש גם משמעות הלכתית: המשנה הראשונה במסכת חגיגה מוסרת, ש"הכול חייבים בראייה (ראיית המקדש תוך הבאת קרבן עולת ראייה, על רקע המצווה "ולא ייראו פני ריקם") חוץ מ: החיגר, הסומא והחולה והזקן ומי שאינו יכול לעלות ברגליו". כלומר, החיוב לעלות למקדש חל רק על מי שמסוגל לעלות ברגליו להר הבית.



מה יכול בעל קניון או מעסיק לעשות כדי לעודד את הקונים או העובדים להשתמש יותר במדרגות? ממחקרים בקניונים נראה, ששילוב שלטים וכרזות עשוי להעלות את ההיענות לעלות במדרגות לעומת דרגנועים ב-6%<sup>3</sup>. זה יפה ומעודד, אך עדיין הבחירה ברוב מקומות העבודה היא בין אימוץ האצבע ועלייה במעלית לעומת עמל רגליים במדרגות. מסתבר מהספרות המדעית שקשה יותר להתגבר על פיתוי המעלית לעומת הדרגנוע<sup>4</sup>. המדענים מנסים להתגבר על העכבות באמצעות מדע הכלכלה ההתנהגותית (behavioral economics) המתפתח:

מחקר עדכני השווה בין ההתנהגות העובדים בשני בניינים בעלי שלוש קומות: בראשון הציבו בחדר המדרגות תמונות שאפשר היה לכתוב עליהן סיפורים וכן משאלות. בבניין השני לא עשו כל שינוי. כעבור 6 שבועות מצאו שבבניין הראשון מספר העולים במדרגות גדל יותר מפי 2.5<sup>5</sup>.



מחקר מעמיק יותר השווה בין ששה מקומות עבודה לאורך תקופה של שנתיים. שלשה מקומות המשיכו בשגרה הרגילה שלהם ושלשה אחרים עודדו עלייה במדרגות. הם נעזרו במגוון שיטות: בחדר המדרגות תלו כרזות אומנותיות, הציבו חידות עם רמזים שפתרון התגלה ככל שטיפסו כלפי מעלה, הצמידו לקירות מסרים מעוררי הנעה (מוטיבציה) ואף כרזות עם תמונות מסרטים מפורסמים. כמו כן השמיעו שם מוסיקה מגוונת. מחוץ לחדרי המדרגות הציבו שילוט בעל אופי מבדר

שהמליץ לעובדים לוותר על המעלית ולעלות ברגל. בחברות שאימצו את השינויים גדל מספר המדרגות שטיפסו העובדים מדי יום בכ-350, בעוד שבחברות שהמשיכו בשגרה חלה ירידה של כ-125 מדרגות לאורך תקופת המחקר<sup>6</sup>.

מחקר נוסף אושש את התועלת שבגישה המשולבת<sup>7</sup>: שילוב הצבת מסרים ליד המעליות יחד עם תליית שילוט בחדר המדרגות הגדיל את תופעת השימוש במדרגות ב-52% בחברה שאימצה את השינויים האלה, בעוד שבחברה שהסתפקה רק בתליית כרזות בחדר המדרגות השיפור הגיע ל-24% בלבד.

דרך אחרת לעודד שינוי התנהגותי נבחן בחברה בת כ-200 עובדים בדרום ארה"ב. הוענקו תמריצים כספיים לעובדים שאימצו אורח חיים בריא, כולל עלייה במדרגות. לאחר ששה חודשי התערבות עלה השימוש בחדר המדרגות פי ששה ומספר המשתמשים החדשים במדרגות עלה כמעט ב-70%. עלות התמריץ ששולם לאנשים הפעילים הגיעה בממוצע רק ל-\$17.55, כ-70 ש"ח, לעובד. חשוב לציין שקיימים גם תמריצים שאינם כלכליים. אפשר, למשל, לחלק את העובדים לקבוצות מתחרות ולהעניק אותות הוקרה לאלו הצוברים את מרב ה"קילומטרים", או המגיעים לפסגת ה"אורסט" בזמן הקצר ביותר.

### לסיכום

עלייה במדרגות היא דרך זמינה, זולה ויעילה לשפר את הבריאות. אם אפשר, רצוי לפעול כסוכני שינוי במקום העבודה כדי להנגיש את הנושא ולתמרץ אותו. ואין כדוגמתו האישית של כלב בן יפונה כדי לחזק את רוחנו: בשנה השנייה במדבר, בהיותו בן כ-45, הוא עולה כמצוות משה בהר ובנגב וחוצה את ארץ ישראל לאורכה ולרוחבה כאחד המרגלים. בוויכוח עם יתר המרגלים בשומו למחנה הוא טוען, "עלה נעלה וירשנו אותה כי יכול נוכל לה" (במדבר יג, ל). והנה כעבור ארבעים שנה, בתחילת ספר יהושע, הוא מעיד על הברכה שזכה לה: "עודני היום חזק כאשר ביום שלוח אותי משה, ככוחי אז וככוחי עתה למלחמה ולצאת ולבוא" (יהושע יד, יא). כן יהי רצון!

<sup>6</sup> Graham DJ, Linde JA, Cousins JM, Jeffery RW. Environmental modifications and 2-7ear measured and self-measured stair-use: a worksite randomized trial. J Prim Prev 2013;34:413-422.

<sup>7</sup> Eves FF, Webb OJ, Griffin C, Chambers J, A multi-component stair climbing promotional campaign targeting calorific expenditure for worksites; a quasi-experimental study testing effects on behavior, attitude and intention. BMC Public Health 2012;12:423

<sup>3</sup> Webb OJ, Eves FF, Kerr J. A statistical summary of mall-based stair-climbing interventions. J Phys Act Health 2011;8:558-65.

<sup>4</sup> Nocon M, Muller-Riemenschneider F, Nizschke K, Willich SN. Review article: Increasing physical activity with point-of-choice prompts: a systematic review. Scand J Public Health 2010;38:633-8.

<sup>5</sup> Swenson T, Siegel M. Increasing stair use in an office worksite through an interactive environmental intervention. Am J Health Promot 2013;27:323-9.

## מדרשיר לפסח - לבקוע את הים בעצמנו

משה פרי

בעיון בכתובים ובדברי חז"ל ניתן להתרשם, כי נס קריעת ים סוף נחשב לאבי אבות הנסים. זהו ה-נס בה"א הידיעה, ואין נס גדול ממנו.

בצאת ישראל ממצרים, בעוד הוא תשוש גוף ונפש בעקבות שנות העבדות הרבות, ובעוד הוא לכוד ומוקף באויב מצד אחד ובים אימתני מן הצד השני, נראה שאכן אין עוד בכוחו לעשות דבר, ורק נס גמור יכול להביא את בשורת הישועה. והנה, מתברר שדווקא הנס הזה לא התרחש בדיוק כפי שאולי היינו רוצים, "כמו בסרטים". שכן, אם כבר קריעת ים סוף, אז מדוע שלא יהיה מושלם? סביר היה לצפות שכמו בציורי התנ"ך, הים פשוט ייסוג לצדדים, שביל מפואר, נקי ויבש יתגלה תחת המים ועליו ימתינו כלי רכב מצוחצחים. כולם יעלו לבושים במחלצות חגיגיות ובתמונה שתצולם למזכרת. בתום המסע נוכל אפילו לראות איך שהבלוריות והתסרוקות נשארו על כן כמו יצאו זה עתה מ...

אך במקורותינו, הנס האדיר ההוא כביכול עובר צמצום! כמה מאמרי חז"ל משקפים גישה כזו, להלן דוגמה אחת. המדרש בפרשת בשלח תוהה בקשר לסתירה פנימית הקיימת במלות הפסוק "ויבואו בני ישראל בתוך הים ביבשה": "אם בים, למה ביבשה? ואם ביבשה, למה בתוך הים? אלא מכאן אתה למד, שלא נקרע להם הים עד שבאו לתוכו עד חוטמן." (שמות רבה פרשה כא י)



כלומר, עם ישראל לא קיבל את קריעת ים סוף מבלי שנדרש להרטיב את הגרביים! הוא עמד למבחן ברגע הגדול ההוא, ורק כאשר קיבל החלטה נחושה לצאת ממצרים, גם אם זה

כרוך בהליכה בתוך המים הקרים, רק אז זכה לבקיעת הים ולהליכה נסית ביבשה. כביכול, הקב"ה השאיר לאבותינו את התפקיד והם אכן בקעו את הים בעצמם(!), בנחישותם ובמוכנותם להקרבה ולמאמץ.

לנו, צאצאי הדור הנחשוני ההוא, זהו שיעור חינוכי חשוב ביותר. הנה לנו דוגמה ומופת דווקא מן הרגעים הגדולים של תחילת בניין עמנו וייסוד הברית בינו לבין הבורא. הבניין מיוסד על ערכים של סייעתא דשמיא גדולה, התערבות נסית, אך יחד עם יוזמה, נחישות ועצמאות של אנשים המוכנים באמת לצאת לדרך קשה וארוכה גם "בלי טובות"!

"פתחו לי פתח כחור/כחודו (שתי גרסאות) של מחט, ואני אפתח לכם כפתחו של אולם". ידועה ונפוצה ההערה הדרשנית: "פתח קטן – אך שיהיה מפולש!". הפתח שאנחנו פותחים, מה שאנחנו מתחילים, יכול שיהא קטן כפי מיעוט יכולתנו, אך חייב להיות רציני, אמיתי, ומתוך מוכנות לקחת אחריות בעצמנו, גם ללא ציפייה לנסים.

כמה נחמד לראות כיצד מדרש זה ודברים אלו מתכתבים עם שיר יפה של יהודה עמיחי...

### נסים – יהודה עמיחי

מרחוק כל דבר נראה כמו נס

אבל מקרוב גם נס לא נראה כך.

אפילו מי שעבר בים-סוף בבקיעת הים

ראה רק את הגב המזויע

של ההולך לפניו

ואת נוע ירכיו הגדולות,

ולכל היותר, במבט חטוף לצד,

דגים בשלל צבעים בתוך חומת המים,

כמו במצפה ימי מאחורי קירות זכוכית.

אם כן, אפילו נס, אפילו בקיעת הים ויציאת מצרים, עשויים מעבודה קשה בחומר ובלבנים, ומזיעת האדם. עם ישראל יוצא לדרך ארוכה אל החירות. עם הנצח אינו מפחד מדרך ארוכה. הוא מוכן לכל מאמץ והקרבה ואף לימים ארוכים, חלקם אולי אפורים. דגים בשלל צבעים בתוך חומת המים מזכירים לו את היעד ואת הייעוד וממלאים את ליבו אושר.



רגעים / חורחה לואיס בורחס

לו יכולתי לחיות את חיי מחדש  
הייתי מוסיף על שגיאות שעשיתי עוד כהנה וכהנה.

אנסה לא להיות כה מושלם,  
ועם זאת ננוח יותר, ושלם,  
לא אקח את הכול ברצינות תהומית,

לא אהיה הגיוני, ארהיב עז, אסתכן,  
אוסף עוד מסעות וארבה בשקיעות  
וטיפוס על הרים ושחיה בנהר  
ואוסף ואלך למקומות שבהם לא הייתי עד הנה,  
אתנזר מסיבים ואוכל יותר גלידה.  
כך יהיו לי יותר בעיות של ממש  
ופחות דאגות שהן פרי הדמיון.  
כי נמניתי על סוג האדם כל דקה  
בחיי פורייה ושקולה.

כמובן שהיו לי רגעי אושר וגיל,  
אבל אם אשוב ואחיה

אשתדל כי רגעי השמחה והאושר יהיו כל חיי,  
כי הן זאת היא תכלית החיים למקרה ששכחתם.

הייתי מאלה שלא יצאו מן הבית בלי מדחום,  
מטריה, בקבוק חם ומצנח.

אם אחיה מחדש- אטייל קל, יחף  
אעבוד מאביב ועד סתיו וארכב,  
אתבונן בזריחות, עם ילדים אשחק  
אם אחיה מחדש...

אך אני בן שמונים וחמש וגוסס.

השיר של בורחס מחדד בנו את המודעות **לארעיות חיינו**,  
השיר מערער את תחושת הביטחון שה"בית" נותן לנו. בחג  
הסוכות אנו עוזבים את הבית הבטוח, מוותרים על הקירות  
היציבים, נפרדים מהרגלים וגרים במשך שבוע בדירה ארעית  
תחת כיפת השמים. חוסר הביטחון שבתחושת הארעיות  
אמור לחבר אותנו מחדש עם תחושת הזמניות והדינמיות של  
החיים ולחבר אותנו אליהם באופן מלא. מי שרוצה לחיות את  
חיינו בחדווה ובתשוקה, כדאי לו לפתוח מדי פעם את החלונות  
ולתת לרוח לערער קצת את הסדר במבצרו.

**החגים** אינם אמורים להיות אירועים חד פעמיים אלא  
ציוני דרך הבאים לעורר **תהליכים רוחניים**, שילוו את  
האדם לאורך כל השנה. "אלה מועדי ישראל אשר תקראו  
א(ו)תם" אל תקרי אותם אלא אתם, אתם בבחינת אתם  
תקבעו את זמנם ומקומם ואתם תיצקו לתוכם את  
התכנים.

בימי יוון העתיקה (פיתגורס וארכימדס...) תפקיד  
הפילוסופים היה לראות את האמת האבסולוטית.  
הרקליטוס לעומתם טען "לא ניתן להכניס את אותה רגל  
פעמיים לאותו נהר" הנהר הוא תמיד זורם, הכול נמצא  
בתהליכי זרימה ושינוי.



כך גם המועדים מידי שנה (שנה מלשון לשנות לחזור  
לזרום) יש את השנה הנהר הזורם, ויש את הרגל האישית  
שלנו. כיצד הרגל נפגשת עם הנהר, האם **הפגישה מודעת?**  
האם פגישה אחת שונה מחברתה? הרגלים-מועדים ביהדות  
נותנים בידינו כלים להפוך את הפגישה למודעת ומצמיחה.  
העקרונות קיימים בקביעות אך אנו צריכים לחוות אותם  
באופן אישי בכל זמן ומועד מחדש. **מה העניין של בדיקת  
חמץ ?**

מסכת פסחים פותחת את הדיון בדיני פסח במילים "אור  
לארבעה עשר **בדקין את החמץ לאור הנר**" המשפחה  
מתאספת ומחפשת בכל הבית שאריות חמץ לאור הנר.  
חכמי התלמוד שואלים מנין שחיפוש זה נעשה דווקא לאור  
הנר. ותשובתם "למדנו מציאה ממצאה, ומציאה מחיפוש,  
וחיפוש מנרות ונרות מנר....דכתיב "והיה בעת ההיא אחפש  
את ירושלים בנרות" (צפניה א 12). הווה אומר, בדרך של  
היקש וגזירה שווה ממצאה למציאה לומדים חז"ל שכשם  
שחיפוש הקב"ה אחר י-ם הוא בנרות, כך חיפשנו אחר  
החמץ הוא בנר. בסיום הסוגיה מצטטים חז"ל פסוק נוסף  
שמסביר מדוע נרות קשורים לנר וזה בעזרת גזירה שווה



נוספת או פסוק נוסף "...ונרות מנר דכתיב 'נר ה' נשמת אדם חופש כל חדרי בטן' (משלי כ 27). האם תשובת חז"ל היא "טכנית" "משחקי מילים" או שיש משמעות פנימית לדברים? יתירה מכך, מה הקשר בין חיפוש הקב"ה אחר י-ם לבין חיפושנו אחר החמץ? מה חשיבות הנרות בחיפוש? ומדוע הוצרכו חז"ל לפסוק השני למען ההוכחה הטכנית שהחיפוש נעשה בנרות?

**נראה שהתלמוד מנסה לרמוז שהחיפוש האמיתי הוא בתחום הנפש, ושהנר מתקשר לנשמת האדם.**



"השפת אמת" (הרב יהודה לייב אלטר, הרבי מגור, מגדולי ההוגים של החסידות במאה התשע עשרה ידוע בכינויו ה"שפת אמת" על שם ספרו) טוען שמקום משכנו של הקב"ה בעולם לאחר גלות השכינה הוא נשמת האדם. נקודה פנימית זו שהיא מקור החיות, גנוזה עמוק בנפש האדם, ולכן עלינו לחפש אחריה בכל לב ונפש.

במונחיו החסידיים של השפת אמת, הנר הוא הכלי שניתן לנו לחיפוש אחר ירושלים הפנימית. הוא מפרש נר כראשי תיבות נפש רוח, הנפש מייצגת את הרובד הנפשי החיצוני ביותר, והרוח היא החוליה המקשרת בינה לבין הרובד הנפשי הפנימי-הנשמה. בעזרת הנר, הנפש והרוח בתוכנו אנחנו מחפשים את הנשמה, את הנקודה האלוהית הפנימית בתוכנו. מבקש השפת אמת להדגיש **שהמצוות נהפכות לנר בתנאי שהן משולבות בהשקעה רגשית של האדם**. המצוות נעשות כלי בידי הנפש והרוח כדי להגיע לנשמה. הנשמה היא נר ה' בתוכנו, מעין נציגות של הוויה רחבה יותר מקיומו האישי של היחיד.

אולם בטרם נוכל לחפש את הנשמה עצמה, עלינו לגעת בקליפות שנוצרו סביבה, ומקשות את הגישה אליה. לשם כך עלינו להתחיל בחיפוש אחר החמץ ולטפל בו.

בערב פסח מבערים את החמץ ומבטלים אותו בלב במילים אלה: **"כל חמירא וחמיעא דאיכא ברשותי דחמיתה ודלא דחמיתה דבערתה ודלא דביערתה לבטיל ולהוי כעפרא דארעא"** (= כל חמץ ושאר שיש ברשותי, שראיתיו ושלא ראיתיו שביערתי ושלא ביערתי יבטל ויהיה הפקר כעפר הארץ).

חמץ הוא מאכל שנעשה מקמח שנלוש במים ושהה עד שהחמץ. **מהות החמץ היא השהיית יתר המביאה לדבר להתרחק מטבעו הבסיסי**. כשעבר זמנו של דבר ואיננו זורקים אותו הוא עלול "להחמיץ" להפוך ממועיל למזיק. במישור האנושי מדובר בתכנים נפשיים בהם אנו מוסיפים להחזיק גם כשכבר אינם מתאימים לנו: אמונות, ציפיות, הרגלים מנגנוני הגנה וכדומה. לאדם יש נטייה להחזיק במה שמוכר לו, גם לאחר שהדבר הפסיק לשרת אותו ואפילו מזיק לו. אנשים חיים עם הרגלים הרסניים ש"נקנו" במהלך חייהם, ואינם מסוגלים להימנע מהם מפני שאותם הרגלים נטמעו בהם במהלך השנים ומפני הפחד משינוי. למשל, יש הנשארים במקומות עבודה שנואים עליהם, שזה זמן רב אינם ממשים את עצמם. האנשים האלה אינם מאמינים בכוחות ההתחדשות הטמונים בקרבם, חוששים מפני הבלתי נודע, וכך נצמדים למוכר, לחמץ, ונשארים עבדים לעברם. עמדה כזאת מביאה להחמיץ הזדמנויות, ולפעמים להחמיץ חיים.

המילים חמץ ומצה מורכבות כמעט מאותן האותיות, בשתייהן יש מ' וצ' ומה שמבדיל ביניהם הוא קו קטן שהופך את הה' לח'...בדיקת החמץ מדרבנת אותנו לאסוף את השלג דאשתקד שבתוכנו. ביעור החמץ הוא התרת הכבלים, יציאת מצרים בזעיר אנפין. עדיין אנו רחוקים מן הכניסה לארץ המובטחת כי התחלה חדשה מצריכה תהליך ארוך, אבל לעיתים עוזבים את הישן בקפיצה, בפסיחה (פסח) בטרם יודעים לאן הולכים, כמו שעוזבים מקום עבודה לפני שמוצאים אחר. אמנם, שיקול הדעת הוא דבר חשוב מאוד, אך לעיתים מרוב התחבטויות משהים החלטות עד כדי החמצת העניין כולו. השיקול הרציונלי יכול לתרום אם הוא מחובר לאינטואיציה ולנשמה. המצה מסמלת את הגאולה שבחיפזון "על שום שלא הספיק בצקם של אבותינו להחמיץ עד שנגלה עליהם מלך מלכי המלכים הקב"ה וגאלם". אנו קופצים אל הברכה כמו נחשון שקפץ אל הים קודם שנחצה. **ההשתחררות מן הישן מפנה מקום לחדש**, להתחלה נקייה מאפס, כתינוק שזה עתה נולד. המצה היא לוח חלק בלי תוספות מכבידות ומיותרות, מינימום "לחם

עוני". בחג האביב הטבע מתחדש, וגם האדם מתחיל מחדש כלוח חלק, כמצה.

כיוון שקשה מאוד להבטיח שנמצא את כל החמץ בביתנו נוהגים לבטלו ולהצהיר עליו שהוא "כעפרא דארעא". יש שרואים בביטוי תכסיס זול ורמאות, אולם מעבר להיבט ההלכתי, ביטול החמץ בלב מבטא את התובנה שעיקר המעשה אינו פיזי אלא נפשי.

הצורך להבדיל בין עיקר לטפל בחיינו ולהימנע מתלות בקיים וברכוש, בעמדות ובמחויבויות הוא מוטיב חוזר במקורותינו. בביטול החמץ האדם מפקיר את החמץ, מוותר על בעלותו עליו. **ביטול החמץ מזמין אותנו לבדוק**

**מה מיותר בביתנו ובחיינו.** ביעור החמץ מאלץ את האדם להיפטר מן החמץ הפנימי בכל ימות השנה אך כהקדמה לליל הסדר הוא מסמן את התחלת התהליך המייחד את הלילה הזה, הלוא הוא תהליך יציאת מצרים. (עפ"י שטרנגר גבריאלי, מסע אל החירות- ליל הסדר כתהליך צמיחה, י-ם 2004).

## הן דעתך

### תחבורה ציבורית בבית גמליאל

#### צקי שלו

מפתיע כיצד הרגל הופך לטבע ובסופו של דבר מתקבל כמובן מאליו. בעיר הסמוכה יבנה מסתובבים כל היום אוטובוסים בגודל מלא (קווים 1, 2, 3, 4, 5 ו-6 של חברת אפיקים), ריקים לחלוטין מאדם ברוב שעות היום. כל מי שמשתמש ברכבת מזרח או מערב ביבנה רואה את האוטובוסים הגלמודים שועטים אנה ואנה, עם נהגים משועממים יושבים בדד בקבינה. לעומת זאת, בכניסה למחלף המפואר של בית גמליאל עומדים - יום ולילה, בצורה מסוכנת, בקצה סיבוב חד ובשולי הכביש הצרים - ילדים וילדות, נערים ונערות, חיילים וחיילות, זקנים וזקנות, משוללי רשיון נהיגה, עובדים במשק בית, פליטים אריתראים ושאר מחוסרי שירותי תשתית בסיסיים - ומחכים לישועה.



האם תחבורה ציבורית היא לא "מוצר בסיסי" לפחות כמו משקפיים או קוטג' מה מסובך כאן? בעבר גרו בבית גמליאל כ-250 נפשות, רובם מבוגרים. היום יש מעל לאלף, רובם נוער וצעירים. אין ספק כי בעלות של הפעלת אוטובוס גדול אחד ביבנה ניתן להפעיל מיניבוס שייכנס למושב (ול"פרדס") כל חצי שעה.

כשאני משוחח בנושא עם חברי המושב, התגובה האוטומטית היא "לכולם יש היום רכב". באמת? אז מי הם כל העומדים במחלף? כשאני שואל את הצעירים בנושא, הם אומרים: "הנהגים הם ה%#@\* לא עוצרים לטרמפים!" הבנתם? אנחנו עדיין בימי אנו-באנו-ארצה של אחריות הדדית, ומשאית חלב אחת של תנובה שנכנסת למושב הבוצי פעם ביום. באיזו צורה של קסם אמורה בעיית התחבורה, שהיא בוודאי קיימת וחריפה, להיפתר באמצעות רגשות קהילתיים ואהבת הזולת. מזל שהמדרכות, התאורה, הביוב, החשמל והגינות במושב לא פועלים כך. פעם לא היו כל אלה, אך אין איש המעלה בדעתו ש"מה שהיה הוא שיהיה".

איננו מצפים מחברת תחבורה שתפסיד כסף; אבל יש לי תחושה די מבוססת שבהשוואה להשקעה העקרה בתחבורה ביבנה יכולה חברה מסחרית, עם תכנון זמנים חכם, להרוויח על קו/ים לבית גמליאל/ל"פרדס". מכיוון שהרשויות המקומיות, בתמיכת התושבים, הן הפועלות מול חברות התחבורה בנושא קווי תחבורה ציבורית, הרי שזו הכתובת לקידום פתרון לרווחת (ולביטחון) התושבים. אם אתם מסכימים, השמיעו קולכם.

## דור דעה

פסח = פה סח = "והגדת לבנך"

### כיצד יוצרים זיכרון?

#### מלכה כהן

השאלה העיקרית בלילה של פסח היא, מה מבדיל בין סיפור רגיל לבין סיפור שמוליד זיכרון – זכרון יציאת מצרים.

כיצד ניצור זיכרון קולקטיבי לבני משפחתנו, לעם? "בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים".



בימים עברו, בילדותי, התכנסה המשפחה המורחבת בכפר הנוער הדתי, לבשל את האוכל לחג. קייטרינג "משפחת אנזל" עבד במלוא הקיטור, כשאנו, כל בנות הדוד, אחראיות על ה"קילופים".

וזאת לדעת, אצלנו "סדר משפחתי" כלל גם כאלו שלא היה להם היכן להיות. הסדר מנה, בלי עין הרע, הרבה אנשים. כדי לאפשר לכולם לישון בנוחות, הלכתי עם משפחת הדודים לישון ביישוב השכן – רכסים, שליד כפר חסידים.

ליל ירח מלא של ערב פסח. השעה לאחר חצות, ואנו צועדים בדרך המחברת בין שני היישובים. בתוך שוכן בית הקברות. מקום פסטורלי שמצבותיו מלבינות לאור הירח. רק לעבור במקום זה העביר בי רעד. אבל דודי, ניצול השואה, חשב

שצריך לחשל את ילדות הארץ בכל מחיר, וטען שעלי לצעוד ראשונה בלא פחד. "אין צורך לרוץ" – כך הוא אמר, "זהו המקום הכי בטוח בעולם". בזמן השואה, בית הקברות שימש מקום מסתור טוב ביותר. חוץ מזה, הוא אמר בחיוך, זהו ליל שימורים. השם שומר עליך. קדימה.

אני ניסיתי בכל כוחי ליהנות מהריחות המקסימים של הליבנה הרפואי שגדל בסבך החורש במעלה הגבעה, ומהסלעים הבוהקים באור הלבנה השולחת ברכת חג שמח להולכים אל המנוחה לאחר ה"סדר" הנפלא.

שנזכה גם השנה ליהנות מליל סדר נפלא, ובתוך כל הרביעיות נחוש גם את החמישית, את המסתתרת, את לשון הגאולה.

נחוש את האור היוצא מן החושך – שהרי זו היא יציאת מצרים.

מדוע מה שחשוב לדור הראשון, יהיה חשוב גם לדור הצעיר? "מה העבודה הזאת לכם?", דברי הבן הרשע, מקבלים משמעות דווקא כאן בארץ ישראל.

העשייה בליל הסדר צריכה לתת מענה. צריך לבנות זיכרון אפיזודי. הוא חזק יותר לעיצוב האישיות.

זהו לילה של דיבור – גם העלאת שאלות ובידור אמוני. זה הזמן שהאבא יפתח את פיו ויספר מדוע הוא בחר להיות דתי בכל מיני תקופות בחיים. ישמע הנער בן ה-17 על הקשיים שהיו גם לאביו לפעמים. ישמע גם הוא כיצד צולח אביו את דרכו ב"נועם עול מצוות".

מקום יפה בזיכרון ניתן לסבא ולסבתא, שיספרו על לילות הסדר שבהם השתתפו בחו"ל ועל ליל הסדר הראשון כעולים חדשים בארץ. על "סדר" שבקושי נערך, בימים של אי סדר.



ליל הסדר הוא לילה של תבניות. תבנית הארבע חוזרת בו, אבל הוא טומן בחובו את היציאה מן הסדר – אפשר להתפרע. **להראות** את עצמנו כאילו יצאנו ממצרים (נוסח הרמב"ם). כולם מתלבשים במיני בגדים ובתרמילים קשורים למקל על כתפינו. כולם צועדים, כשבראשם עורך הסדר הלבוש ב"קטל", והולכים "במדבר". לשאלה "מי אתם?" ישיבו הקטנים: "יהודים לארץ ישראל". ברקע תהדהד התשובה הזו מימי ההעפלה לארץ. כשנשאלו בחולות חופי הארץ – "מי אתה?", ענו: "יהודי מארץ ישראל".

זיכרון שקורה יחד עם אירוע, יש לו מקום חשוב בחיי האדם. כדי לצרוב חוויה בתודעה היא צריכה להיות מחוברת לאירוע. ליל הסדר מקרין על השנה כולה. יציאת מצרים היא ייחודית לנו. אם לא נשמור את המסורת, לא תהיה ממשות לקיום שלנו.

כאן נצרף את יד הדמיון הטובה עלינו, והיצירתיות תמשול בכל: החל מאיור לכל בית בשיר "אחד מי יודע?", כשכל אחד מן הילדים מרים את האיור שלו, "ששה סדרי משנה" וכו'. שירה מיוחדת של כל המשפחה, וריקוד סביב השולחן "לשנה הבאה בירושלים".

חשוב מאד לשתף את כל בני הבית. חידון שעל תשובותיו מקבלים פרסים, כפי שאמר הרב קוק – "רצונות של ילדים הם זרעים של גאולה".

# אשה משכנתה

## מופינים (muffins) כשרים לפסח רנה רוזנברג



### המצרכים

- 1/2 כוס שמן
- 1 כוס סוכר
- 3 ביצים
- 1/4 כוס קמח תפוחי אדמה
- 1/2 כוס קמח מצות לעוגה
- קורט מלח

### אופן ההכנה

1. לערבב את כל החומרים יחד עד שמקבלים בלילה אחידה. אפשר להוסיף לבלילה הבסיסית את המרכיבים הבאים: פתיתי שוקולד, תותים חתוכים, קינמון ואגוזים חתוכים
2. לערות לתוך כוסיות מיוחדות למופינים עשויים מנייר או אלומיניום. יש למלא כל אחת רק עד חצי הגובה כדי להתחשב בתפיחה
3. לפזר סוכר וקינמון על כל מופין
4. לאפות במשך 40-45 דקות בחום של 160 מעלות. אפשר לבדוק בעזרת קיסם אם הפנים כבר מוכן/יבש

# דברי צחות

## צקי שלו

שרה, אשת הגביר, עומדת לעבור ניתוח קל. "לעשות לך הרדמה מקומית?" שואל הרופא. "מה פתאום", עונה הגברת, "בשבילי רק מיובאת!"

האישה שואלת את בעלה, "איזו מתנה תרצה ליום הולדתך ה-60?". מיד עונה הבעל, "משהו מעוצב, עשוי מתכת וזכוכית, נמוך, מבריק ומגיע מ-0 ל-100 ב-3 שניות". אז היא קנתה לו מאזניים לאמבטיה.

דני הקטן חוזר מהגן ואמא שואלת אותו, "מה למדתם על חג הפסח, חמודי?". "למדנו שמשה רבנו הרביץ לפרעה עד ששחרר את עם ישראל, כולם עשו על האש עם לאפות ואז משה לקח אותם לים סוף ושם בנה גשר צף ענקי שעליו עברו בני ישראל, ואז פוצץ אותו לפני שפרעה הספיק לעבור". "זה מה שלימדו אותך בגן??" שואלת אמא. "לא", עונה דני, "אבל בחיים לא תאמיני למה שבאמת סיפרו לנו."

