

# מהמלא

עיתון עמותת מ. ל. א – המרכז למודעות אישית

דבר העורכת

דבר הי"ור

טורים אישיים

על מיזם חברתי, 929

מנחים משתפים

מתוך המגירה

גליון אוגוסט 2016



## דבר העורכת, שקמה תבור

- "סיסמה? ממש לא! מעשי לגמרי! לבחור, לבחור, לבחור!"

- "ומה קורה אם את בוחרת לא נכון?"

הא! הנה, הנה התשובה! אני צוהלת לעצמי.

- "כן, ומה קורה אם את בוחרת לא נכון? יש לך מיד הזכות לבחור מחדש, לקום ולתקן -

כדי שהבחירה החדשה תתאים לך יותר!"

פתאום מצטלצלת לי מלה אחת, חזקה במיוחד.

- "תגידי", אני אומרת, "את מכירה את החמלה האינסופית הזאת שאת מרגישה לילדים

שלך, נכון? אותה החמלה שאת מפנה דרך קבע, לכל העולם ואשתו? זאת שאת כל כך

מלאה בה, וכל כך פשוט לך להעניק?"

- "כן, כמוכן".

- "יופי, אהובה. זה הצעד הראשון. אותה החמלה המדהימה הזאת, כן? זה הזמן לבחור

להפנות אותה פנימה, לא רק החוצה. זה הזמן לבחור לחמול על עצמך, לסלוח לעצמך

על תהליך, על תוצאות שאולי מתמהמהות, על מי ומה שאת, על קפלי העור והשומן, על

המחלות, על חוסר המושלמות, על האתגרים ותפיסות שלך את עצמך".

זה נכון, זה "הסוד". החמלה הזאת, הסליחה לעצמי, הולידה בתוכי אהבה אמיתית אליי, אל

שקמה הילדה שהייתי, ואל מי שהפכתי להיות.

זאת סליחה שמשחררת. זה שחרור שמאפשר אהבה. זאת אהבה שמאפשרת צמיחה. זאת

צמיחה שמאפשרת לי להיות מי שיועדתי להיות.

אני!

- "איך עושים את זה?" היא שואלת אותי, עצובה, "איך לומדים לאהוב ולקבל את עצמך,

את הגוף שלך?"

- "מה חסר בך, אהובה?" אני שואלת אותה, "מה לא תקין במי ובמה שאת? למי את משווה

את עצמך? ולמה, בכלל? את יודעת שאת יפה, בדיוק כמו שאת, נכון? שאת סקסית וראויה

להיות נאהבת, בזכות מי שאת - ולא למרות?"

- "לא, אני לא יודעת את זה. איך מגיעים לשם?"

אין לי נוסחת קסמים. יש לי צלקות חרושות בגופי ובנפשי, שנים רבות מאחוריי של הפרעות

אכילה ותיעוב עצמי, פחד, פגיעות, כעס, ביטחון עצמי נמוך ודימוי עצמי עמוק עמוק מתחת

לאפס.

- "אז מה הסוד שלך?!" היא חוזרת ושואלת, ואני מתעקשת להתבונן פנימה, אל תוכי, לפני

שאני משיבה לה.

- "אין לי סוד, יש לי דרך. ואם אני מצליחה לזהות את נקודת המפנה, היא תהיה המקום בו

הבנתי את כוחה של הבחירה בחיי, את הכוח שלי לבחור לקחת אחריות על החיים שלי".

- "כן, אני מבינה, אבל זאת סיסמה. מה בפועל?"



דבר היו"ר, סנדי הולנדר

שיעורים יקרי ערך גם בנושא הזה, הרי לכל סדנה מגיעה קבוצה של אנשים, ומתוכה מתגבשים צוותים של סטודנטים, אסיסטנטים ועוד. אני לומדת שהחלק המשמעותי ביותר בתפקידי הוא לגרום לחבריי בוועד לצמוח ולהתפתח לכדי צוות, לכנס את התשוקה והמוטיבציה של היחידים לעשייה משותפת, מוסכמת ומחוייבת. אני מבינה שעל מנת ליצור צוות, אין זה מספיק להגדיר מטרות משותפות. עליי לגרום לחברים להפנים שקיימת בינינו תלות הדדית, והיא מתורגמת להכרה שחייבים לעבוד יחד, אם רוצים לממש את המטרות.

בגיליון הקודם שיתפתי אתכם במטרה המשותפת לחברי הוועד החדש, לקרב ולחבר בין בוגרי הסדנאות וליצור הוויה של לכידות והזדהות. הבטחתי שנסקוד על תכנית של מגוון אירועים שיחברו וימשכו את הבוגרים לקהילה, ואכן, בחודש הבא נפרוש בפניכם את לוח הפעילויות לחודשים הקרובים. הועד החדש צומח ומתפתח לצוות סביב ביצוע המשימה הזאת, אבל לא זו בלבד! הצלחת הצוות תלויה לא רק במוטיבציה האישית, אלא בייעוד ובהשראה המשותפת. בתחושת השייכות של חברי הצוות ובהזדהות אחד עם השני. עלינו לעבוד כמו להקות אווירי הבר שטסים במבנה ה-V האופייני, מבנה שמאפשר מהירות גבוהה ב-70% ממעופו של כל אוויר בודד. המבנה, שיוצר תלות הדדית בין אווירי הבר, מפחית את חיכוכם עם האוויר, ומאפשר לכל אוויר להגביה עוף בזכות משק כנפיו של האוויר שנמצא לפניו. האוויר תומכים, מסייעים ומגינים אחד על השני, פועלים כצוות לשלב כוחות ויכולות, וכך מגדילים את טווח מעופם.

בהובלת צוות הוועד, עליי להגדיר מטרות ומשימות, לסמן קודים להתנהלות ולפתור משברים וקונפליקטים, וזאת עבודה רציפה ומתמשכת. קיימת מוטיבציה גבוהה, אחריות ומחויבות לכל חברי הוועד, אבל עדיין נדרש דבר נוסף כדי שיווצר צוות מצליח: נדרשת מנהיגות שתעורר חזון, תפתח את היצירתיות והכישרונות הייחודיים של כל חבר צוות ותטפח את היחסים והאמון ביניהם. שתיצור אווירה חיובית נטולת ביקורתיות, ותעודד דיאלוג פתוח, מכבד ובונה. שתחזק את תחושת הערך והמשמעות מהעשייה המשותפת וגם סיפוק מהדרך. יש בי צפייה והתרגשות, יראה והנאה. נזכרתי באמירה הידועה, המיוחסת לאנטואן דה סנט-אכזופרי, מחבר הנסיך הקטן, "אם תרצה לבנות ספינה, אל תקבץ אנשים לאיסוף עצים, חלוקת משימות ומתן פקודות. במקום זאת, למד אותם הכמיהה לים הרחב והאינסופי".

קהילה יקרה,

ימי הקיץ חמים ולחים, אנחנו עוברים ממזגן לחמסין ובחורה, ממאוורר למשקה ולרכב הלוהט, מחכים שהמזוג יתגבר על החום הכבד. לפרקים נעים, קריר וצונן, ואז מגיחים החוצה, נושמים משב רוח מהביל, נאפים למחצה בשמש הקופחת ומחפשים פיסת צל. אני הרי אדם של קיץ, אני מזכירה לעצמי, מתנחמת שהקור החורפי מאחורי, אבל גם קורצת להקלה בעומס החום שתגיע בסתיו. אלו ימים של מעברים, הימים בין המצרים, וזאת גם תקופה שהועד החדש מפלס את דרכו מקבוצה של תשעה אנשים, שנבחרו לנהל את פעילות העמותה, לצוות מאוחד עם מטרות משותפות. כמו המעברים החדים בימי הקיץ, כך גם חברי הוועד מתגבשים וחוזרים ממצב של אוסף יחידים, שהכירו מעט קודם, למצב של צוות מתלכד, מתרחקים מעט ושוב נאספים. זהו תהליך טבעי של התגבשות, והשבוע, עת סיימנו את ישיבתנו הרביעית, חייכתי אליהם ואמרת - אנחנו בדרך הנכונה.

קראתי רבות בחודש האחרון על המשמעות של צוות לעומת קבוצה, ואשתף אתכם במחשבות ובתובנות. קבוצה של אנשים יכולה להיות מקבץ מכוון או אקראי של יחידים, עם מכנה משותף כלשהוא, אבל אין זה אומר שהם פועלים יחד. צוות הוא סוג של קבוצה, אבל ההגדרה מצריכה מידה גבוהה של תלות הדדית, כפועל יוצא מכך שהוא מכוון להשגת מטרה, ושחבריה מסכימים ביניהם שהדרך להשגת המטרה כרוכה בעבודה משותפת - ואף בחלוקת משימות ביניהם. אומרים שעבודת צוות מחלקת את המאמץ ומכפילה את ההצלחה, ואני שואלת את עצמי, מהי הדרך הטובה ביותר ליצירת צוות, מתוך קבוצה של אנשים? אין ספק שהסדנאות לימדו אותי



תנך ביחד

יש כאלה שכותבים יום-יום, (הסופר והעיתונאי בעצם, כל מפגש הוא חגיגה. כל אחד מהמש-  
 מיכאל הנדלזלץ לא החמיץ אפילו יום אחד), יש תתפים מביא איתו את הניסיון והאופי המיוחד  
 שמתחייבים לפעם בשבוע (כמוני), ויש שכותבים שלו, את התובנות, השאלות או הגישה הייחודית.  
 מפעם לפעם, כשיש להם משהו חשוב לתרום, או זאת חוויה נפלאה, ללמוד וללמד בחברת אנשים  
 כשהם מתבקשים לכך. מגוונים כל כך, שמאחדים ברצונם להתחבר לספר  
 חוץ מהאתר הווירטואלי, יש גם לא מעט פעילויות היסוד של התרבות הישראלית.  
 בעולם האמתי. אירועי תרבות, אומנות רחוב, אתם מוזמנים להיכנס לאתר, להצטרף למסע, ואם  
 מרוץ מרתון, ואירועי שיא רבים אחרים. במקביל, תרצו, תוכלו לחפש קבוצת לימוד באזור שלכם,  
 מתקיימות ברחבי הארץ קבוצות לימוד רבות, ולהצטרף גם אליה.  
 שמתאספות ללמוד את פרקי התנ"ך. היוקרתי שבהן מתקיימת מספר פעמים בשנה, בבית הנשיא  
 בירושלים, אך רובן מתקיימות אחת לשבוע. כך גם הקבוצה שאני מלמד, בקיבוץ עין צורים. כעשרים  
 איש מתאספים, בכל יום שני בערב, לקפה, תה ועוגיות, וביחד אנחנו לומדים את חמשת הפרקים  
 של השבוע הקודם. במשך השנה וחצי האחרונות, כמעט שלא החמצנו אף מפגש, ואנחנו מתכוונים  
 להמשיך עוד שנתיים, עד הסיום החגיגי - ביום העצמאות ה- 70 למדינת ישראל.

משורטט במפות, ואיננו מסמן שבילים במרחב, אלא יוצר שבילים תרבותיים בתודעה היהודית-הישראלית. הרעיון פשוט: לומדים פרק אחד בתנ"ך בכל יום, חמישה פרקים בשבוע, ביום שישי - סיכום שבועי, ובשבת שובתים. ככה, במשך שלוש שנים וחצי, נסיים את התנ"ך כולו - וככל הנראה נתחיל מחדש.

עד כאן ה-"מה", אבל לא פחות חשוב הוא ה-"איך". במרכזו של המיזם נמצא אתר אינטרנט, אליו מועלה בכל יום הפרק היומי; אפשר לקרוא אותו או להאזין, ולעיין בפירוש בסיסי - שמסביר את התוכן והמילים הקשות. אבל העיקר הוא 20-30 קטעים, שמופיעים לצד הטקסט המקראי. קטעים שנכתבים על ידי עשרות רבות של אנשים, מכל רחבי הקשת הישראלית. אנשי מקרא וספרות, הוגי דעות, משוררים, סופרים, פוליטיקאים, אנשי צבא, מורים, אנשי חינוך, אנשי תיאטרון, קולנוע ועוד ועוד. דתיים, חילוניים, כל מה שבין לבין ומעבר. כל אחד כותב את מחשבותיו והתרשמויותיו, ויש רק כלל מגביל אחד: "השביל הוא שביל לרבים, אל תפגע באחרים ההולכים בו". ניתן להביע כל דעה, כל עוד שומרים על כבוד המקום והשכנים.



הטור של גבי ברזילי

פרויקט 929, מיזם חברתי-תרבותי

לפני כשנתיים, הופיעו על אוטובוסים ולוחות מודעות ברחבי הארץ, פלקטים גדולים ומעוררי סקרנות. בספרות צבעוניות ומעוצבות, הופיע עליהן המספר 929, ותחתיו שורה קצרה וחדתית.  
 מעטים הבינו את העניין, וגם אני, שלומד ומלמד תנ"ך כבר הרבה שנים, לא ידעתי, עד אז, את המספר המדויק של פרקי התנ"ך - תשע מאות עשרים ותשעה. למרות זאת, ידעתי במה דברים אמורים, כיוון שאחד ממוסדות הלימוד בהם אני מלמד גויס לפרויקט, מראשיתו. ובכן, במה מדובר?  
 מיזם 929 הוא "שביל ישראל" חדש. כזה שלא



## טור מנחה, היליק ניסני

שלום לכולם,

לאחרונה נתבקשתי להעביר סדנה לשיפור מיומנויות הגשת מצגות. ניגשתי, כהרגלי, לשלב הראשון, חשיבה מעמיקה על התכנים. הנטייה הטבעית הייתה להתרכז בהיבטים הטכניים של תכנון ועיצוב מצגות מנצחות, כיצד עומדים בפני קהל, כיצד ליצור חיבור (engagement) עם הקהל וכדומה. אלה נושאים שקל לי לדבר עליהם או ללמד אותם, אחרי אלפי שעות של הוראה והנחייה. אבל אז, כמו תמיד, צץ החלק הנון-קונפורמיסטי שבי. למה שאעשה שוב?

more of the same

אלה מכם שכבר מכירים אותי, יודעים שיש

פעמים בהם אני בוחר לנהוג אחרת, אז אתם וודאי לא מופתעים. התחלתי לחשוב על המטרות. למה אנשים מציגים מצגות? למה מעבירים הרצאות? מעבר לניסיון להעביר ידע, המטרה העיקרית של המציג היא לשמוע בסוף "כן!" מהקהל. "כן, אני מתחבר לרעיון שלך!".

"כן, אני איתך!"

"כן, אני אעשה את מה שאתה אומר, או

רוצה שאני אעשה!"

ובעצם, מצגת היא שיטה להעברת תוכן, מסרים או רעיונות, בין מגיש אחד לקהל גדול.

האם יש הבדל משמעותי בין הצגת מצגת,

לבין העברת חלק מסדנת "זו בחירתך?"

האם יש הבדל בין מצגת עם שקפים, לשיחה

זיומה בין מנהל לעובדים שלו, בישיבת

צוות שמטרתה להעביר את המסר שלו אל

הצוות?

לטעמי, אין הבדל. מטרת כל הפעולות האלה

היא לייצר הסכמה של השומעים לבצע את

מה שהמציג מבקש.

כאן טמון האתגר הגדול. איך משכנעים? איך

גורמים לאנשים אחרים להגיד "כן"?

אנשים הם יצורים פשוטים. הם ממוקדים

בלעשות לעצמם טוב. כולנו. גם אתה, גם

את, אתם, ושיישאר בינינו - גם אני.

אבל אם זה המצב, כיצד גורמים לאנשים

שרוצים רק את טובתם, לפעול לטובתנו?

הדרך היא לחבר אותם למטרה משותפת. כן,

בדיוק אותה שורה מהשיר של הסדנה. בדיוק

אותו חלק בשיר שאומר "לחלום ולגרום

לדברים שיקרו! אז... הצטרפו אליי!!".

ואז, נפל לי האסימון. עם חיוך גדול מרוח

על הפנים, הבנתי איך לבנות את הסדנה

החדשה בדרך שונה. אנשים יגידו "כן!"

כשיתחברו למטרה ולרעיון שלי, הם יגידו

"כן!" כשיבינו שיש בהסכמה שלהם תועלת

עבורם. הפוקוס של הסדנה הפך להיות

"כיצד להציג את הרעיון שלי בצורה שמ-

עוררת השראה אצל אחרים, וגורמת להם

ללכת בעקבותיי".

מכאן, הדרך הייתה קלה יותר. הסמינר עסק

במציאת הדרך להביא את הקהל להגיד

"כן!", ופחות בהיבטים הטכניים. המשתתפים

בסדנה, חברי ההנהלה של חברת תמרוקים

ותרופות קפריסאית (דומה לסופר-פארם),

אימצו את הרעיון, ומכאן הדברים התחברו.

אחרי שנבחרו מספר רעיונות ומסרים שהיה

חשוב להם להעביר, ביקשתי מהם להכין

מצגות, ולהתאמן מול הקבוצה. התור-

צאות היו מדהימות, בדיוק כמו המשובים,

שממשיכים לזרום מאז שהסדנה התקיימה

ועד היום, בעקבות מצגות שהם ערכו מול

העובדים, המדיה המקומית ועוד.

זכרו, כשאתם רוצים שיגידו לכם "כן!" -

בחרו בדרכים שירתמו את האחרים. מצאו

דרכים לעורר השראה, לגרום לשומעים

לראות את התועלות שיצאו להם מלהגיד

לכם "כן!". מכאן, הכל יהיה פשוט יותר.

נכון? (מחכה לשמוע "כן!")

# מתוך המגירה.....חברים כותבים.....מתוך המגירה, חברים כותבים.....



## למדתי לחייך / אייל נאור

למדתי לחייך.

הוא אוהב כשאני מחייכת.

הוא כל כך אוהב כשאני מחייכת, שהוא לא שם לב שאני עם מסכה.

כל הזמן, עם מסכה.

מחייכת.

יש לי הרבה סיבות שלא לחייך, אבל לי ולמסכה יש רומן ארוך יחד.

לפעמים, מסתכלת בראי ולא רואה את המסכה. גם אני אוהבת את עצמי

מחייכת.

הוא רגיש לחיוך שלי, רגיש אליי, כשאני עם המסכה.

ככה זה מאז שהכרנו. לא מעיזה להוריד אותה. ככה שומרת אותו לעצמי.

ואם אוריד את המסכה הוא יראה אותי. באמת. ואז...

לא לוקחת סיכונים.  
יש לה תכונה נפלאה, למסכה, היא מתאימה את עצמה.  
לכל בגד. לכל מצב.  
פעם, מזמן, ראו אותי בלי מסכה. הייתי אז לבד.  
אחר כך התחיל הרומן שלי עם המסכה, ומאז אני לא לבד. אני איתה, אני איתו.  
הוא אוהב אותי, אוהב את המסכה.  
היום בבוקר הבטחתי לעצמי שאסיר אותה, ככה, לכמה שעות, לפני החתונה.  
שיראה אותי באמת.  
לבשתי את שמלת הכלה ויצאתי לקראתו.  
הצלם הושיב אותנו אחד ליד השני.  
"תחזיקו ידיים", הוא אמר.  
הוא מיד אחז בידי.  
אני, מיד שמתי מסכה.  
היום הזה חשוב, רוצה להיות מי שהוא אוהב.  
אחר כך, בלילה, בשקט, אוריד את המסכה.  
אסתכל בראי, ואוהב את עצמי.  
הוא אוהב כשאני מחייכת.

# מתוך המגירה.....חברים כותבים.....מתוך המגירה, חברים כותבים.....



## יעקב גוטקיין

כל חיי שמתי שעון על היד  
מאז שהייתי נער  
תמיד

באופן כללי, תמיד הייתי עבד של שעונים  
שעון קיר בבית, שעון במשרד, שעון על יד  
הייתי תמיד חייב לדעת במדויק  
בדיוק של דקה, של שנייה  
מה השעה?

לא לאחר לשום מקום  
לתכנן הכל, תמיד  
כך הוכנס לי לראש על ידי הוריי  
זה נהפך לפוביה  
לפני שנה זה נגמר  
מאז 219

אין לי שעון על היד  
יצאתי מהעבודות  
לחופשי

מאז, מיולי שנה שעברה  
אני מנסה לחיות לפי הרצונות שלי  
לפי הרגשות שלי

לא לפי תקתוקי השעון  
לא תמיד זה מצליח לי  
כי העולם הוא עולם  
והעולם, לפעמים, דוחף אותנו  
ומכריח להתנהל לפי כלליו  
אבל אני מנסה  
מנסה במלוא הכוח

## ילדי הגן / יעלה אשכנזי

העולם מלא

בְּחֻצַּי הַיּוֹרִים

מְגוֹעְעָעִים

לְאֶבָּא אֶחָד

שְׂבָחַר לְנִתְק

לְאִמָּא אֶחָת

שְׂנַאֲלֶצְהָ לְשֹׂאֵת

וְלְאֵלֵהִים אֶחָד

מִשְׁגִּיחַ אֵיתָן

עַל כָּל

יְלָדֵי הַגֵּן.

מתוך המגירה.....**חברים כותבים**.....מתוך המגירה, חברים כותבים.....



יראת הר - זהב

## הבחור מהרכבת

יום שישי, שעתיים וחצי לפני שבת, רכבת אחרונה תכף יוצאת, ואני בלחץ של התארגנויות אחרונות. הטלפון לא מפסיק לצלצל, שיחות, הודעות, אחזור לכולם כשאהיה בדרך - עכשיו הלחץ של להספיק לצאת בזמן.

הספקתי את הרכבת. בערך שעה נסיעה, אני צריכה לרדת בתחנה האחרונה. שמתי את האוזניות באוזניים, כדי להתחיל לעשות טלפונים. שיחה ראשונה מאחוריי, יש 'רק' עוד 4.

אחרי 3 תחנות עולה בחור צעיר, מאוד צעיר, ומתיישב מולי. אני עם אוזניות, עסוקה בפלאפון, מחזירה הודעות.

-איזה פלאפון יש לך? (הורדתי אוזניה אחת)

- משהו סיני, MX4.

- וואלה? והוא טוב? נגנב לי הפלאפון. בשלב הזה הורדתי את האוזנייה השנייה, הבנתי שמישהו מחפש פה שיחה.

- הא, לי נגנב הארנק. זה באסה, רצח. וכן, זה אחלה פלאפון.

- תראי עם איזה פלאפון מעפן אני מסתובב עכשיו (הוא הראה לי מכשיר ישן), וזה באסה

כי משעמם לי. עם הקודם ראיתי סרטים וזה, ועכשיו כלום. ואני גר בחוץ.

- אה, אתה מגיע מבית חרדי? - כן. איך שמת לב? - יש לך פרצוף של ילד טוב. בן כמה אתה? - מה שנראה בחוץ, זה לא מה שבפנים. ואני בן 16 וחצי.

- ולמה אתה לא בבית? אתה לא רוצה? או ההורים לא רוצים?

- אה, אממ, זה בערך ביחד. אמרו לי שאני חייב ללכת לישיבה ולא רציתי, אז כבר לא חזרתי. בהתחלה הייתי ישן ברחוב, הולך לישון ב- 2:00 בלילה וקם ב- 6:00 בבוקר,

כדי שאנשים לא יראו. עכשיו אני ישן בעיקר אצל חברים שגם כמוני, אבל ההורים שלהם יותר פתוחים. הם מזרחניקים.

(לקח לי רגע, ואז הבנתי ש- 'מזרחניקים' זה הכינוי לכיפות סרוגות, כמוני. אבל נראה שהוא לא מזהה שאני כזאת)

- ובדרך לאן אתה? - בדרך לעיר, אנחנו נפגשים, כמה חברים.

- שמע, יש לי פה תבנית של פשטידה. הייתי אמורה להכין 2 תבניות, ועכשיו אני מבינה למה יצאו לי 3. קח תבנית אחת, שתהיה לך לשבת.

- לא, מה פתאום! נרא'לך?! לא נעים לי, וגם אנשים מסתכלים.

- נו, מה איכפת לך? יאללה, קח את התבנית. אנחנו מגיעים לתחנה שלך.

- לא, זה בסדר, אני ארד בתחנה הבאה. ולא נעים לי לקחת את התבנית, עזבי.

(התווכחתי כל הדרך על התבנית הזאת, הוא לא לקח אותה בסוף).

- את יודעת, יש ימים שממש בא לי למות.

- אה, זה לא עובר, באף גיל (אני מנסה לרכך את האווירה, להכניס קצת ציניות). כל

החיים יש תקופות שהן לא משהו, אבל זה לא שבאמת נעשה משהו בנדון, זה לא שני-תאבד. בסופו של דבר, רק ההוא שם למעלה יחליט מתי הזמן שלנו ללכת מהעולם הזה.

מחר, בעוד שבוע, או בעוד מאה שנים.

- כן, ברור. את צודקת. הנסיעה ממשיכה, התחנה שלו עברה מזמן.

אני מבינה שהוא ממשיך איתי עד לתחנה האחרונה. הוא סיפר לי על טריקים שהם עושים עם הרכבת, אנחנו מדברים קצת על הצבא, ואיזו מקפצה לחיים זה נותן. הוא אומר שהוא מחכה להתגייס, וזה משמח לשמוע.

אנחנו מדברים גם על היסטוריה ומתמטיקה, אני מעודדת אותו לקרוא כמה שיותר. ידע זה כח, ואם הוא אוהב את זה - שלא יוותר. אני נזכרת בחברה טובה שיצאה מהעולם החרדי, ועוזרת לחבריה שעוברים את התהליך הזה.

- שמע, יש לי חברה שאולי תוכל לעזור לך.

- לא, לא, אני לא רוצה שאנשים יידעו.

- זה יכול לעשות לך רק טוב, תנסה! מה המספר שלך?

הוא נתן לי את המספר. התקשרתי ישר, לראות שהמספר אמיתי. הוא הראה לי את השיחה נכנסת. שמרתי את המספר, ושאלתי לשמו.

- אני יראת.

הוא הרים אלי עיניים מופתעות.

- את באה מבית חילוני?

- לא, אני באה מבית דתי, ואני דתייה. 'מתנחלת', מה שנקרא (קשה לזהות את זה, כשאני לובשת מכנסיים).

אנחנו מתקרבים לתחנה שלי, התחנה האחרונה, ואני מתחילה להתעניין איך הוא יחזור לכיוון העיר. הרכבות כבר נגמר, עוד שעה וחצי שבת.

- אל תדאגי, אני אסתדר.

- אם אתה בונה על כסף למונית, אז לי אין שקל עליי. מחילה. (בכל זאת, לא הבנתי לג-מרי למה השיחה התחילה. הוא רוצה כסף? אוכל? עזרה? אוזן קשבת?)

- אמרתי לך, יש לנו שיטות לעלות על הרכ-בות. ועכשיו זאת השעה שהן חוזרות ריקות, אז זה אחלה.

ירדנו מהרכבת, ניסיתי להתעקש עוד קצת על הפשטידה. לא עבד.

נפרדנו בברכת שבת שלום, והתקדמתי לכיוון המכונית שחיכתה לי, מהרהרת, מה בדיוק קרה כל הנסיעה הזאת? וכמה טלפונים אני עוד צריכה להספיק לפני שבת.

הסיפור לא נגמר שם, כמובן. בעצם, עד היום הוא לא נגמר. עירבתי את חברתי הטובה שעירבה עמותה, והדרך עוד ארוכה.

והמסקנה העיקרית שלי מהסיפור הזה? לצאת מהפלאפון. לא להיות יותר מידי שקר-עה בעצמי. לשים לב למה שקורה מסביבי.

ולא, אני לא לומדת עבודה סוציאלית.



צמותת מ.ד.א אקכת  
את יצז אולוס

יום הולדת שמח

# כבוד הדדי, פתיחות, סודיות ואמון הם מאבני היסוד של עמותת מ.ל.א

## כללי התנהלות / התנהגות בעמותת מ.ל.א

### כללי אתיקה

1. סודיות  
כל מה שנאמר בזמן הסדנה נשאר בסדנה.  
אין להזכיר חוויה, תרגיל, ארוע או כל פרט אחר הקשורים למהלך האירועים בסדנה עצמה, לסטודנט או אסיסטנט או כל אדם אחר, למעט תאור חוויות אישיות (שאין בהן כדי לגלות פרטים בקשר לצד שלישי).
2. 45 יום  
חל איסור ליצור קשר רומנטי או מיני למשך 45 ימים מרגע סיום הסדנה, עם אחד/ת ממשותפי הסדנה, אלא אם קשר שכזה היה קיים בטרם תחילת הסדנה. הכלל מתייחס ליהסי אסיסטנטים-סטודנטים וסטודנטים-סטודנטים, אך מומלץ לאמצו גם ליהסים בין אסיסטנטים אשר לא הכירו לפני הסדנה.
3. סמים ואלכוהול  
סוף שבוע נקי מאלכוהול וסמים - במהלך סוף השבוע, מתחילת הסדנה ועד לסיומה, חל איסור מוחלט לצרוך אלכוהול ולהשתמש בסמים (למעט תרופות במרשם רופא).
4. החרד  
הכניסה לחדר הסדנה מוגע תחילתה ועד תחילת מסיבת הסיום מותרת למשתתפי הסדנה בלבד.
5. ביקורים במהלך הסדנה  
יש לכבד את פרטיות המשתתפים בסדנה ולפיכך אין להגיע לביקורים במהלך הסדנה. כולם כללי התנהלות/התנהגות בעמותת מ.ל.א מוזמנים למסיבת הסיום.
6. תכנים ומידע  
חל איסור על כתיבה, צילום או העתקה של תכנים ומידע הנחשפים במהלך הסדנה, הן של ובקשר למנחים והן של ובקשר למשתתפי הסדנה האחרים - סטודנטים ואסיסטנטים. כלל זה אוסר באופן מוחלט צילום בחדר הסדנה עד לטקס הסיום בשבת בערב. כתיבה במהלך הסדנה מותרת רק כחלק מתרגיל או במסגרת של כתיבה על הלוח לפי בקשת המנחים או המלווה מטעם הוועד.
7. שימוש במאגרי המידע

חל איסור מוחלט להשתמש ו/או - להעביר לגורם אחר את מאגרי המידע של העמותה לצרכים מסחריים ו/או פרסומיים וכן לעשות בהם שימוש הנוגד את ערכי ונהלי העמותה.  
מאגרי המידע כוללים את שמות חברי הקהילה, טלפונים, כתובות מגורים, כתובות דואר אלקטרוני וכל מידע אישי אחר.

8. חיבוקים  
חיבוקים יעשו רק בהסכמה הדדית ובאופן המכבד את המחבק ואת המחובק.

9. כלי נשק  
חל איסור מוחלט להכניס כלי נשק מסוג כלשהוא לחדר הסדנה.

10. חובת השתתפות  
חובת השתתפות האסיסטנטים בסדנה מתחילה בערב ההכנה לאסיסטנטים ביום רביעי ונמשכת עד לסיום הסדנה ביום שבת בערב, לאחר טקס הסיום. כמו-כן חלה חובת השתתפות בפגישת המשוב, כחלק בלתי-נפרד מהסדנה. היעדרות מחלק כלשהו בפעילות תיעשה אך ורק בתיאום מראש, לפני ערב ההכנה ביום רביעי, ותאושר על-ידי מלווה הסדנאות מטעם הוועד בלבד. היעדרות ללא אישור מלווה, תיחשב כהיעדרות שלא תואמה ולא אושרה.

## סדנאות ואירועים

תאריך	פעילות	מנחים	רכזים	מיקום/ הערות
18-20/08/16	סדנת imc 233	טרי ווילסון מיכל אייל אלי שטיינברג	אסף דביר 0528759023 לימור דביר שטרן 0585885991	בית ברל-כפר סבא
25-27/08/16	סדנת imc 234	טרי ווילסון יהלי גינצבורג-רמח עמירם קאופמן	אורלי לנדר 052645987 יפית דניאל 0525320844	בית ברל-כפר סבא

מערכת העיתון "מהמלא" רוצה לשמוע מכם, ולקבל מכם חומרים על החוויות האישיות והמלמדות שלכם מהסדנה - כסטודנטים וכאסיסטנטים: על התחביבים שלכם - כתיבה, שירה, צילום, טיולים, בישול כל השאר!  
ניתן לפנות אלינו למייל

mamale.imc@gmail.com

## בעלי תפקידים בעמותה ודרכי התקשרות

### ועד העמותה - Vaad2014.imc@gmail.com

שם	טל' להתקשרות	דוא"ל
סנדי הולנדר פאר	054-5625134	sandihp@gmail.com
אבי כנפו	054-344551	a.cnafo@gmail.com
אורלי סיאק	052-3783273	orlysiak6@gmail.com
אסף דביר	052-8759023	asafdv@gmail.com
גבי ברזלי	050-5653285	bazilg@gmail.com
גליה קנר	052-2386041	galiak6@gmail.com
משה ברקן	050-2507581	barkan.moshe@gmail.com
נתי אברהם	054-6195575	nafaz@hotmail.com
רחלי יעל	052-2460000	rachelyaeli3@gmail.com

### ועדת אתיקה etic.imc@gmail.com

שם	טל' להתקשרות	דוא"ל
גבריאל בן צור	052-3307843	gabybenzur@gmail.com
גליה קנר	052-2386041	galiak6@gmail.com
סנדי הולנדר פאר	054-5625134	sandihp@gmail.com

### ועדת בחירות Elections.imc@gmail.com

שם	טל' להתקשרות	דוא"ל
אודי איילון	0549-984430	ayalon91@gmail.com
אייל בן דוד	0547-624428	bdeyal@gmail.com
נדב קולמן - אלמוג	0546-997750	nadavia@gmail.com

### ועדת ביקורת Bikoret.imc@gmail.com

שם	טל' להתקשרות	דוא"ל
נגה רחן	054-3199934	noga.rozen@gmail.com
עדי אגסי שפיר	054-6700763	adi.agasi@gmail.com
מני מטלון	052-2219453	menymatalon@gmail.com

### צוות ניהול אתר העמותה Site.imc@gmail.com

שם	טל' להתקשרות	דוא"ל
מורן מרגלית	0528-587774	moran1532@gmail.com
ירון בן-אריה	0542-310435	ybayba@gmail.com

### צוות נוער

תפקיד	שם	טל' להתקשרות	דוא"ל
מלווה מטעם הוועד	אורלי סיאק	0523-783273	orlysiak6@gmail.com
רכזת	רוית גוטמן	0546-640792	ravitgu@gmail.com

### צוות מנל (Crm.imc@gmail.com) CRM)

תפקיד	שם	טל' להתקשרות	דוא"ל
-------	----	--------------	-------

### צוות עיתון העמותה מהמלא - Mamale.imc@gmail.com

תפקיד	שם	טלפון להתקשרות
עורכת משותפת	אור כהן	054-6791530
עורכת משותפת	ציר הר-זהב	0544887770
עורכת משותפת	שקמה תבור	0547567755
עורך גרפי	אבי כנפו	0543445511

" הרצון שלך לראות תמיד את הטוב באנשים  
 יגרום לך לראות ולחוש את הטוב שבך "

(רבי נחמן מברסלב)