

❄ מסע פנימה

14 קטעים קצרים ומקוריים על חורף, פנימיות ומסע אל עצמי

יצרה: רוית ראש בן ישי

תוכן העניינים

1. החורף לא ממהר (מאמר הגות)
2. עץ בחורף (שיר)
3. מתחת לאדמה (מאמר הגות)
4. כשהאינטרנט נפל (סיפור קצר)
5. מכתב לעצמי (מכתב)
6. פנס קטן (שיר)
7. מסע בלי מזוודה (מאמר הגות)
8. שני קולות (מאמר הגות)
9. יומן של יום גשום (יומן)
10. הדובון שלא רצה לישון (משל)
11. שקט (שיר)
12. שלולית (סיפור קצר)
13. גחלת (מאמר הגות)
14. אחרי הסערה (סיפור קצר)

לפני שמתחילים

הערה עדינה: הקטעים עוסקים בעולם הפנימי. אין תשובות נכונות או לא נכונות על רגשות, ושיתוף הוא תמיד מרצון – מותר לבחור "לעבור". אם משהו מעורר תחושה כבדה, אפשר ורצוי לפנות למבוגר או למבוגרת שסומכים עליהם – המחנך או המחנכת, היועצת או היועץ, או מישהו קרוב בבית.

החורף לא ממהר

סוגה: מאמר הגות · נושא: האטה

החורף לא ממהר

בקיץ הכול רץ. הימים ארוכים, השמש מאירה עד שעות הערב, ונדמה שתמיד יש עוד משהו לעשות: עוד מפגש, עוד משחק, עוד יציאה. ואז, כמעט בלי שנשים לב, מגיע החורף. הערב יורד מוקדם, הרחובות מתרוקנים, והגשם מתופף על החלונות כאילו הוא מבקש מאיתנו לעצור לרגע.

רבים מאיתנו רואים בחורף עונה של "חוסר": חוסר אור, חוסר חום, חוסר תנועה. אבל אולי החורף אינו חסר דבר. אולי הוא פשוט מלמד שיעור אחר – שיעור בהאטה. כשאי אפשר לצאת החוצה, אפשר לפנות פנימה. כשהעולם שקט יותר, אפשר סוף סוף לשמוע את המחשבות של עצמנו.

האטה אינה עצלות. גם האדמה בחורף נראית רדומה, אבל מתחת לפני השטח היא אוספת מים, כוח ומזון לקראת האביב. כך גם אנחנו: רגע של שקט, ספל תה חם ליד החלון או כמה דקות עם מחברת – כל אלה אינם בזבוז זמן. הם זמן שבו אנחנו נאספים.

בפעם הבאה שהגשם יתחיל לרדת, נסו לא למהר. הקשיבו לו. אולי גם בתוככם מתחיל משהו לצמוח בשקט.

מילון קטן

מילה		הסבר
האטה		לעשות דברים לאט יותר
מתופף		מכה מכות קצובות, כמו על תוף
רדומה		ישנה, לא פעילה
פני השטח		החלק העליון שרואים מבחוץ
עצלות		חוסר רצון לעשות משהו
נאספים		כאן: חוזרים להיות רגועים ושלמים

המסע שלי פנימה

כתבו על רגע שבו האטתם – בחורף, בגשם או בכל זמן אחר – וגיליתם משהו חדש על עצמכם.

🌳 עץ בחורף

סוגה: שיר · נושא: צמיחה סמויה

📖 עץ בחורף

העץ שבחצר
הוריד את כל עליו.
עומד בגשם חשוף
ולא מתבייש.

עוברים ושבים אומרים:
"מסכן, נגמר לו."
העץ שותק,
ושורשיו לוחשים:

"אני לא נעלם,
אני רק נכנס פנימה.
את הירוק שלי אני שומר
כמו סוד בתוך אגרוף קפוץ."

הרוח מנערת את ענפיו,
הגשם שוטף את גזעו,
והוא עומד במקומו
סבלני כמו סבא.

ציפור קטנה נחה
על ענף חשוף
ושאלה: "לא קר לך?"
והעץ חייך בקליפתו.

כי לא כל צמיחה
נראית מבחוץ;
יש צמיחה שקטה
שמתרחשת בשורשים.

באביב יציצו בו
עלים קטנים, רכים,
וכולם יופתעו –
רק העץ ידע מזמן.

וגם אנחנו, לפעמים,
כשנדמה שאין בנו דבר,
יכולים להיזכר בעץ:
משהו בנו צומח בשקט.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
חשוף	🍂	בלי כיסוי, בלי עלים
שורשים	🌱	החלק של העץ שנמצא באדמה ושותה מים
לוחשים	🤫	מדברים בשקט מאוד
אגרוף קפוץ	✊	יד סגורה חזק
גזע	🪵	החלק העבה של העץ, בין השורשים לענפים
יציצו	👀	יופיעו קצת, לאט

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על משהו שצמח בכם "בשקט", בלי שאיש ראה – כישרון, הרגל, אומץ – ואיך גיליתם אותו.

מתחת לאדמה

סוגה: מאמר הגות · נושא: צמיחה סמויה

מתחת לאדמה

בסוף הקיץ השדות נראים צהובים ויבשים. מי שעובר שם עשוי לחשוב שאין בהם חיים. אבל מתחת לפני הקרקע מסתתרות פקעות ובצלים – מעין "מחסנים" קטנים שבהם הצמח שומר מזון ומים. הם מחכים בסבלנות.

ואז מגיע הגשם הראשון. טיפה אחר טיפה המים מחלחלים אל האדמה, ומשהו מתעורר. בהתחלה לא רואים דבר. השורשים מתארכים בחושך, נאחזים באדמה ושותים. רק אחרי שבועות מציץ מעל הקרקע עלה ירוק ראשון, ובהמשך החורף – כלנית אדומה או רקפת ורודה.

יש בזה שיעור חשוב: רוב הצמיחה מתרחשת במקום שאיש אינו רואה. כך גם אצלנו. כשאנחנו לומדים משהו קשה, מתגברים על פחד או משלימים עם אכזבה, השינוי מתחיל בפנים, הרבה לפני שאחרים מבחינים בו. לפעמים אפילו אנחנו עצמנו לא מרגישים בו.

לכן כדאי להיות סבלניים עם עצמנו. ימים שנראים "ריקים" אינם בהכרח ימים מבוזבזים. אולי באותם ימים השורשים שלנו מעמיקים. ואולי, כשיגיע הזמן, גם אנחנו נפרח – כל אחת ואחד בצבע משלו.

מילון קטן

מילה		הסבר
פקעת		חלק של צמח מתחת לאדמה ששומר מזון
מחלחלים		נכנסים לאט לתוך משהו
נאחזים		מחזיקים חזק
כלנית		פרח אדום שפורח בחורף בארץ
מבחינים		רואים ושמים לב
סבלניים		יכולים לחכות בשקט

המסע שלי פנימה

חשבו על משהו שלמדתם לאט, בלי שראו מבחוץ. כתבו את "סיפור הפקעת" שלכם: מה היה בהתחלה, מה צמח, ומה פרח בסוף.

🌧️ כשהאינטרנט נפל

סוגה: סיפור קצר · נושא: שקט וגילוי עצמי

📖 כשהאינטרנט נפל

הגשם התחיל בבוקר ולא הפסיק. בצהריים, בדיוק כשעידו התכונן לשחק עם חברים במחשב, המסך החשיך. "אין אינטרנט," הודיעה אחותו הגדולה, "בגלל הסערה."

עידו נאנח. מה עושים עכשיו? הוא הסתובב בבית כמו אריה בכלוב, פתח את המקרר וסגר אותו, נשכב על הספה וקם ממנה. השעון על הקיר תקתק לאט כל כך, שנדמה היה שהזמן עצמו נרדם.

בסוף התיישב ליד החלון. בהתחלה רק הסתכל. טיפות גדולות החליקו על הזכוכית, התחברו זו לזו והפכו לנחלים קטנים. ברחוב, איש עם מטריה צהובה רץ אל התחנה. עץ הפיקוס הישן התכופף ברוח והזדקף שוב, ושוב, ושוב.

עידו מצא מחברת ישנה במגירה והתחיל לכתוב. לא שיעורי בית – סתם מילים. "הגשם לא ממהר לשום מקום," כתב, ואחר כך: "אולי גם אני לא צריך למהר." הוא כתב על העץ שמתכופף ולא נשבר, על האיש עם המטריה, ועל ההרגשה המוזרה בבטן כשהבית שקט.

כשהאינטרנט חזר, שעתיים אחר כך, עידו בכלל לא שם לב. הוא היה באמצע עמוד שלישי. "מה אתה עושה?" שאלה אחותו. עידו הרים את הראש וחייך. "אני חושב," אמר. "מסתבר שזה די מעניין."

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
נאנח	😮‍💨	הוציא אוויר בקול, מתוך עצב או שעמום
כלוב	🦁	מקום סגור עם סורגים לבעלי חיים
תקתק	⏰	השמיע "טיק־טק" כמו שעון
החליקו	💧	זזו בקלות על משטח חלק
הזדקף	🧍	חזר לעמוד ישר
מסתבר	💡	מתברר, מגלים ש...

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על פעם שבה משהו "נפל" או השתבש – ובזכות זה גיליתם משהו חדש על עצמכם.

✉️ מכתב לעצמי

סוגה: מכתב · נושא: הסתכלות על עצמי

📖 מכתב לעצמי

יעל של החורף הבא, שלום!

היום ירד הגשם הראשון של השנה, והחלטתי לכתוב לך. המורה אמרה שמכתב לעצמנו הוא כמו בקבוק שזורקים לים: לא יודעים מתי יגיע ולאן. אני מקווה שתמצאי אותו במגירה בדיוק בזמן.

קודם כול, אני רוצה לספר לך מה מעסיק אותי עכשיו. התחלתי השנה כיתה חדשה, ובהתחלה הרגשתי כמו דג שהוציאו מהמים. היום אני כבר מכירה כמה בנות ובנים, ויש לי חברה אחת שאני ממש סומכת עליה. אני עדיין מתביישת לדבר מול כל הכיתה. אולי אצלך זה כבר השתנה?

יש לי כמה שאלות אלייך: האם המשכת לנגן? האם את עדיין אוהבת לקרוא לפני השינה? ומה הדבר שהכי גרם לך גאווה השנה?

ויש לי גם בקשה: אל תשכחי את מה שלמדתי בחודשים האחרונים – שגם כשקשה, זה לא נשאר קשה לנצח. כמו הגשם הזה: עכשיו הוא סוער, אבל מחר השמש תציץ בין העננים.

אם משהו לא הסתדר כמו שרצית – זה בסדר. תהיי טובה אל עצמך. את לא חייבת להיות מושלמת, רק להמשיך לצמוח.

באהבה,
יעל של היום

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
מעסיק	🤔	משהו שחושבים עליו הרבה
סומכת	🤝	בטוחה שאפשר להאמין למישהו
מתביישת	😳	מרגישה לא נוח מול אחרים
גאווה	🏅	הרגשה טובה על משהו שעשיתי
סוער	⛈️	עם רוח וגשם חזקים
מושלמת	💯	בלי שום טעות

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו מכתב קצר לעצמכם של החורף הבא: מה מעסיק אתכם היום, שאלה אחת לעצמכם ובקשה אחת.

פנס קטן

סוגה: שיר · נושא: אור בתוך החושך

📖 פנס קטן

בערבי החורף
החושך מגיע מוקדם,
פורש על העיר
שמיכה אפורה וכבדה.

הכוכבים מתחבאים,
הירח שוכח לבוא,
והרחוב שותק
כמו ספר סגור.

אבל בכל חלון
דולק אור קטן:
מנורה ליד מיטה,
נר על שולחן.

ובכל לב יש פנס
שאיש אינו רואה:
זיכרון של חיבוק,
מילה טובה שנאמרה,

צחוק עם חבר או חברה,
ריח של מרק חם,
שיר שמתנגן בראש
גם כשהכול דומם.

וכשנדמה שאין דרך,
שהלילה לא ייגמר,
אפשר להדליק את הפנס
ולצעוד – צעד אחר צעד.

כי האור אינו נמצא רק
בשמש שבשמיים;
לפעמים הוא מחכה
בתוכנו, בין הידיים.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
פורש	🛏️	פותח ומניח, כמו שמיכה על מיטה
מתחבאים	🙈	הולכים למקום שלא רואים אותם
פנס	🔦	מנורה קטנה שאפשר להחזיק ביד
דומם	😶	שקט לגמרי, בלי תנועה
לצעוד	👣	ללכת
זיכרון	🧠	משהו שקרה ואנחנו זוכרים

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על "הפנס" שלכם: זיכרון, אדם או דבר קטן שמאיר לכם כשקשה. תארו אותו בעזרת שלושה חושים.

מסע בלי מזוודה

סוגה: מאמר הגות · נושא: מסע אל עצמי

מסע בלי מזוודה

כשאומרים "מסע", רובנו מדמיינים מזוודה, כרטיס טיסה ומפה של ארץ רחוקה. אבל יש מסע שלא צריך בשבילו לצאת מהבית, לא צריך דרכון ואפילו לא נעליים. זה המסע אל עצמנו.

במסע כזה המפה אינה מצוירת על נייר. התחנות הן שאלות: מה אני באמת אוהב או אוהבת? מה מפחיד אותי? מתי הרגשתי גאווה? מה הייתי רוצה לשנות? כל שאלה כזאת היא שביל, ולא תמיד ברור לאן הוא יוביל.

כמו בכל מסע, גם כאן יש עליות וירידות. לפעמים מגלים דברים מפתיעים ומשמחים – כישרון שלא ידענו עליו, או כוח שהתגלה דווקא ברגע קשה. לפעמים פוגשים דברים שקשה להסתכל עליהם, כמו טעות שעשינו או רגש שאנחנו מעדיפים להסתיר. גם הם חלק מהדרך.

למסע הזה אין קו סיום. אנחנו משתנים כל הזמן, ולכן תמיד יש מה לגלות. אבל יש לו ציוד חשוב: סקרנות, סבלנות וקצת אומץ. גם מחברת או רגע של שקט יכולים לעזור.

החורף, עם ערביו הארוכים, הוא זמן טוב לצאת לדרך. אין צורך לארוז. רק לעצור, לנשום, ולשאול את השאלה הראשונה.

מילון קטן

מילה		הסבר
מזוודה		תיק גדול לבגדים בנסיעה
דרכון		מסמך שצריך כדי לטוס לארץ אחרת
תחנות		מקומות עצירה בדרך
כישרון		משהו שאני טוב או טובה בו
סקרנות		רצון לדעת ולגלות
אומץ		לעשות משהו גם כשמפחד

✍️ המסע שלי פנימה

המסע שלי פנימה: בחרו "תחנה" (שאלה אחת מהקטע) וכתבו עליה – מה גיליתם כשעצרתם בה?

שני קולות

סוגה: מאמר הגות · נושא: קולות פנימיים

📖 שני קולות

בתוך הראש של כל אחד ואחת מאיתנו מתנהלת שיחה שאיש אינו שומע. לפעמים נדמה שיש שם שני קולות.

הקול הראשון ממהר לשפוט. "לא הצלחת," הוא אומר אחרי מבחן. "כולם צחקו עליך," הוא לוחש אחרי שמעדנו במסדרון. הוא חזק, רועש ובטוח בעצמו, והוא נוטה להגזים. כשהוא מדבר, טעות קטנה נראית כמו הר.

הקול השני שקט יותר. צריך להתאמץ כדי לשמוע אותו, כמו ציוץ של ציפור בתוך רעש של רחוב. הוא אומר דברים כמו: "זה היה קשה, ועדיין ניסית," או "מחר אפשר לנסות שוב." הוא לא משקר ולא מעמיד פנים שהכול מושלם, אבל הוא מדבר אלינו כמו חבר טוב.

מעניין ששני הקולות שייכים לנו. אי אפשר להשתיק לגמרי את הקול הראשון, ולפעמים יש בו גם משהו שימושי – הוא מזכיר לנו להשתדל. אבל אנחנו יכולים לבחור למי להקשיב יותר.

תרגיל קטן: בפעם הבאה שהקול הביקורתי מדבר, שאלו את עצמכם: "מה הייתי אומר או אומרת לחבר או לחברה שעברו את אותו הדבר?" את התשובה הזאת – אמרו גם לעצמכם.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
לשפוט	⚖️	להחליט אם משהו טוב או רע
מעדנו	🤸	כמעט נפלנו
להגזים	📣	לתאר משהו גדול יותר ממה שהוא
ציוץ	🐦	הקול של ציפור קטנה
מעמיד פנים	🎭	מתנהג כאילו משהו נכון, כשזה לא כך
ביקורתי	🧐	שמחפש טעויות

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו דיאלוג קצר בין שני הקולות שלכם על משהו שקרה לכם (אמיתי או דמיוני). מי מנצח בסוף?

יומן של יום גשום

סוגה: יומן · נושא: תשומת לב לרגעים קטנים

יומן של יום גשום

יום ראשון, 7:10 בבוקר
התעוררתי לקול גשם. במשך כמה דקות לא זזתי מהמיטה, רק הקשבתי. זה נשמע כמו מחיאות כפיים רכות על הגג. לא רציתי לקום.

יום ראשון, 16:30
היום בבית הספר היה עמוס. במבחן במתמטיקה נתקעתי בשאלה השלישית, והלב שלי דפק חזק. ניסיתי לנשום לאט, כמו שלמדנו, וזה עזר קצת. עוד לא ברור לי אם הצלחתי. בהפסקה ישבתי עם תמר מתחת לגגון, ולא דיברנו הרבה. היה נעים לשתוק ביחד.

יום ראשון, 21:45
עכשיו כבר חושך בחוץ. שתיתי שוקו חם וחשבתי על היום. כתבתי שלושה דברים טובים שקרו לי: הגשם בבוקר, השתיקה עם תמר, והנשימה שעזרה לי במבחן. מוזר – בבוקר נראה לי שזה יהיה יום רע, ובסוף הוא היה בסדר גמור.

אולי ככה זה עם ימים גשומים: מבחוץ הם נראים אפורים, אבל אם מסתכלים מקרוב, יש בהם צבעים קטנים. מחר אמשיך לחפש אותם.
לילה טוב, יומן.

מילון קטן

מילה		הסבר
מחיאות כפיים	👏	כשמכים כף ביד כדי להראות שמחה
עמוס	📚	מלא בדברים לעשות
נתקעתי	🚧	לא הצלחתי להמשיך
גגון	⛱️	גג קטן שמגן מגשם או שמש
לשתוק	🤐	לא לדבר
אפורים	🌫️	בצבע אפור; כאן: משעממים, עצובים

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו רשומת יומן של יום חורף אחד שלכם (אמיתי או דמיוני) – בוקר, צהריים וערב – וסיימו בשלושה "צבעים קטנים".

🐻 הדובון שלא רצה לישון

סוגה: משל · נושא: מנוחה וכוח

📖 הדובון שלא רצה לישון

בקצה היער, כשהעלים האחרונים נשרו, התכוננו כל החיות לחורף. הסנאי אסף אגוזים, הציפורים עפו דרומה, והדובה הזקנה הכינה מאורה עמוקה וחמימה.

רק דובון אחד, צעיר וסקרן, סירב. "לישון כל החורף? איזה בזבוז!" אמר. "אני רוצה לראות הכול, לעשות הכול. מי יודע מה אפספס?"

וכך, כשכל הדובים נרדמו, הוא נשאר ער. בימים הראשונים זה היה מרגש: השלג הראשון, הכוכבים הבהירים, השקט הגדול. אבל עם הזמן המזון הלך ואזל, הקור חדר לפרווה, והדובון הרגיש עייף כל כך, שאפילו הסקרנות שלו נרדמה.

יום אחד פגש את הינשוף. "למה אתה עצוב?" שאל הינשוף.
"אני מותש," אמר הדובון. "רציתי לא לפספס כלום, ובסוף אין לי כוח ליהנות משום דבר."

הינשוף הניד בראשו. "מנוחה איננה בזבוז," אמר. "גם הלילה הוא חלק מהיממה, וגם החורף הוא חלק מהשנה. מי שנח – אוסף כוח לאביב."

הדובון חזר למאורה, התכרבל ליד הדובה הזקנה ונרדם. כשהתעורר, היער היה ירוק, הנחלים זרמו, והוא הרגיש חזק כמו שלא הרגיש מעולם. עכשיו הוא היה מוכן לראות הכול.

מוסר ההשכל: לפעמים הצעד הכי חכם קדימה הוא לעצור ולנוח.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
מאורה	🕳️	בית של חיה, בתוך האדמה או במערה
סירב	🙅	אמר "לא"
אזל	🍽️	נגמר
מותש	🥱	עייף מאוד מאוד
הניד בראשו	😔	הזיז את הראש למעלה ולמטה
התכרבל	🧸	התקפל והתכסה כדי שיהיה חם

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על פעם שבה התעקשתם "לא לפספס כלום" – ומה קרה. ומה הייתם אומרים היום לדובון?

שקט

סוגה: שיר · נושא: שקט פנימי

שקט

יש שקט שמפחיד,
כמו מסדרון ריק בלילה.
ויש שקט אחר,
רך כמו צעיף צמר.

בשקט הזה אפשר לשמוע
את הגשם מדבר עם הגג,
את הלב פוסע לאט,
את המחשבות מתיישבות
כמו ציפורים על חוט.

בשקט הזה
אין צורך לענות,
אין צורך להספיק,
אין צורך להיות
מישהו אחר.

רק לשבת,
לנשום פנימה – אחת, שתיים, שלוש,
לנשום החוצה – ארבע, חמש, שש,
ולתת לעולם
לחכות רגע.

וכשחוזרים מן השקט
אל הרעש של היום,
משהו בנו מסודר יותר,
כמו חדר
אחרי שפתחו בו חלון.

מילון קטן

מילה		הסבר
מסדרון	🚪	מעבר ארוך בבית או בבית ספר
צעיף	🧣	בד ארוך וחם שמניחים על הצוואר
פוסע	👣	הולך בצעדים
מתיישבות	🪑	יושבות, נרגעות במקום
להספיק	☑️	לגמור הכול בזמן
מסודר	🗂️	כל דבר במקום שלו

✍️ המסע שלי פנימה

תארו מקום שקט שלכם (אמיתי או דמיוני): מה שומעים בו, מה מרגישים בו, ואיך יוצאים ממנו.

שלולית

סוגה: סיפור קצר · נושא: השתקפות והסתכלות פנימה

שלולית

אחרי שלושה ימי גשם יצאה סוף סוף השמש, ובחצר בית הספר נשארה שלולית גדולה. רוב התלמידים קפצו מעליה או עקפו אותה בריצה בדרך למגרש. רק שירה עצרה.

במים העומדים ראתה את השמיים: ענן לבן שט לאט, ציפור חלפה, ענף של עץ הזית רעד ברוח. ואז ראתה גם את עצמה – פנים קצת עייפות, שיער שהרוח פרעה, ועיניים שמסתכלות בחזרה בסקרנות.

"מה את עושה?" שאל דניאל, שעצר לידה עם הכדור.
"מסתכלת," ענתה שירה. "תראה, בשלולית השמיים נמצאים למטה."

דניאל התכופף. לרגע שתק. "מוזר," אמר. "אני רואה את עצמי, אבל הפוך."
"אולי ככה צריך לפעמים," אמרה שירה. "להסתכל על הדברים מכיוון אחר."

דניאל זרק אבן קטנה למים. ההשתקפות התפזרה לאלף חתיכות. השניים חיכו. לאט לאט המים נרגעו, והתמונה חזרה, שלמה.
"ראית?" אמרה שירה בשקט. "גם כשהכול מתערבב, אם מחכים קצת – זה חוזר להיות ברור."

הצלצול נשמע. דניאל רץ למגרש, אבל לפני שהסתובב הציץ שוב בשלולית, כאילו רצה לזכור משהו. ושירה חייכה אל הילדה שבמים, והילדה חייכה אליה בחזרה.

מילון קטן

מילה		הסבר
שלולית	💧	מים שנשארים על האדמה אחרי גשם
עקפו	↪️	הלכו מסביב
שט	☁️	זז לאט, כמו סירה על מים
פרעה	🌬️	בלגנה את השיער
השתקפות	🪞	תמונה שרואים במים או במראה
התפזרה	💥	התפרקה לחלקים קטנים

✍️ המסע שלי פנימה

דמיינו שאתם מסתכלים בשלולית. מה הייתם רואים בה על עצמכם – מבחוץ ומבפנים? כתבו פסקה.

🔥 גחלת

סוגה: מאמר הגות · נושא: חום פנימי

📖 גחלת

מי שישב פעם ליד מדורה יודע שאחרי שהלהבות נעלמות, לא הכול נגמר. מתחת לאפר נשארות גחלים – חתיכות עץ אדומות וזוהרות, ששומרות על חום שעות ארוכות. מספיקה נשיפה קטנה או ענף יבש, והאש חוזרת לחיים.

יש ימים שבהם אנחנו מרגישים כמו מדורה שכבתה. אין לנו כוח, אין לנו חשק, והכול נראה אפור כמו שמי החורף. בימים כאלה קל לחשוב שהאש שלנו נעלמה – ההתלהבות, השמחה, הסקרנות.

אבל אולי היא רק הפכה לגחלת. היא עדיין שם, מתחת לאפר, חמה ושקטה. צריך רק לדעת איך לשמור עליה ואיך לנשוף עליה בעדינות.

מה יכולה להיות ה"נשיפה" שלנו? שיחה עם מישהו שאוהב אותנו. שיר אהוב. הליכה קצרה בחוץ אחרי הגשם, כשהאוויר נקי. מעשה טוב קטן למען מישהו אחר. או פשוט שינה טובה ומנוחה.

חשוב לזכור: גחלת לא צריכה שנשפוך עליה הרבה עצים בבת אחת. אם נעשה זאת, היא עלולה לכבות. היא צריכה סבלנות – ענף אחר ענף. כך גם אנחנו: לא חייבים לחזור לעצמנו ביום אחד. מספיק צעד קטן היום, ועוד אחד מחר.

ובינתיים, מותר לנוח ליד הגחלת וליהנות מהחום השקט שלה.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
גחלת	🔥	חתיכת עץ בוערת בלי להבה, אדומה וחמה
להבות	🔥	האש הגבוהה שזזה במדורה
אפר	🤍	האבקה האפורה שנשארת אחרי שריפה
נשיפה	🌬️	הוצאת אוויר מהפה בכוח
התלהבות	😄	שמחה ורצון גדול לעשות משהו
בבת אחת	⚡	הכול באותו רגע

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על הגחלת שלכם: מה בוער בכם בשקט, ומה עוזר לכם "לנשוף" עליה כשהכוח נחלש.

אחרי הסערה

סוגה: סיפור קצר · נושא: התחדשות וחוסן

אחרי הסערה

כל הלילה יללה הרוח בין הבניינים ודפקה על התריסים. כשאיתי ואחותו הקטנה רוני ירדו בבוקר, נראה הרחוב כאילו מישהו הפך אותו: ענפים שבורים על המדרכה, עלים רטובים בכל מקום, ופח אשפה אחד שהתגלגל עד הפינה.

"הכול הרוס," אמרה רוני בעצב, והצביעה על הגינה הקטנה של הבניין. השתילים שזרעו יחד בסתיו היו שכובים על האדמה, מכוסים בבוץ.
איתי התכופף והסתכל. "לא הכול," אמר. "תראי – השורשים עדיין באדמה."

הם הביאו מהבית חוטים ומקלות. בזהירות הרימו כל שתיל, קשרו אותו למקל והידקו את האדמה סביבו. השכנה מהקומה השנייה ירדה עם מטאטא, ושכן אחר הביא שקיות לענפים. מישהו הוציא תרמוס תה חם. פתאום כל הבניין היה בחוץ, צוחק ומדבר, כאילו הסערה הזכירה לכולם שהם גרים יחד.

בצהריים יצאה השמש. השתילים עמדו זקופים, קצת עקומים, אבל חיים. רוני ליטפה עלה קטן. "הם נראים אחרת," אמרה.
"נכון," ענה איתי. "הם עברו משהו. אולי עכשיו השורשים שלהם יהיו חזקים יותר."

בערב, כשרוני הלכה לישון, היא שאלה: "גם אנשים זה ככה? אחרי סערה הם מתחזקים?"
איתי חשב רגע. "לפעמים," אמר. "בעיקר כשיש מי שעוזר להם לקום."

מילון קטן

מילה		הסבר
יללה		השמיעה קול ארוך וחזק
תריסים		כיסוי של חלון מבחוץ
שתילים		צמחים קטנים וצעירים
הידקו		לחצו חזק כדי שיחזיק
תרמוס		בקבוק ששומר על משקה חם
זקופים		עומדים ישר

המסע שלי פנימה

כתבו על "סערה" שעברתם (קטנה או גדולה) – ומי או מה עזר לכם לקום. מה נשאר בכם חזק?