

מפת דרך החיים!

כיצד מתהלכים בין שביילי נפשונו המפותלים? כיצד מתמודדים עם החיכוכים היוצרים סערות נפשיות אדירות?



מהי ה'דרך' עליה אנו מדברים כל כך הרבה? ❧

בשורות הבאות ננסה לחרוט מעט מההבנות שזכינו לקבל מהרבי במהלך שיעור חומש רש"י פרשת תולדות תשפ"א.

שיעור זה היה שיעור התמצאות במפות. הרבי פרש מולנו את מפת החיים, מפת נפתולי הנפש ודרכי ההתמודדות השונים. ננסה יחדיו לצעוד בשבילי הנפש, בשביל הנפש...
יהי ה' בעזרנו.

נקודת פתיחה: רצוי! ❧

כל אדם מטפח בתוך ליבו חלום מתוק, איזשהו רצון להצליח ולהתקדם.

הנער רוצה להתקבל לישיבה פלונית, הבחור מנסה נואשות להתחבב על חברי כיתתו, בן העשרים ושניים חולם על שידוך, הנשוי מצפה להביא ילדים לעולם, האיש משתוקק לבצע איזושהי עסקה שתסדר לו את החיים, התלמיד בונה על תעודה 'שווה'...

ויש גם רצונות קטנים, יומיומיים...

רצון להספיק את האוטובוס, רצון להגיע בשעה המדויקת לפגישה, רצון לדבר ושיקשיבו לך, רצון לכתוב עלון בלי שגיאות כתיב, רצון להשיג מטען לפלאפון ועכשיו...

ישנם אולי אנשים, שכל רצונותיהם מתגשמים, שכל שאיפותיהם מתמלאים, שכל חלומותיהם קורמים עור ולובשים מציאות...

בעת נדבר על עצמינו, אלה שחלומותיהם אינם עולים בקנה אחד עם המציאות...

נקודת חיכוך: מצוי! ❧

אוי! מה קרה לבסוף? הנער הועף בבושפת פנים מהישיבה, הבחור הגיע לגיל 'גבורות' ושידוכו מתעכב בפקק, העסקה החלומית התבצעה דווקא, אבל לא על ידו, אלא על ידי בן דודו המוצלח הזה שגרף מיליון שניים... האוטובוס חלף על פניך המיוזעות, לא באו לבקר אותך בבית החולים, המלווה החייכן שלך שמח לקראתך ברחוב ולא הספקת להתחמק למדרכה השנייה, אף אחד לא הבין את העומק הטמון בבדיחה שהתאמצת לספר...

וואו, זה כואב! זה שורט את הנפש! הסערה מתחילה!

אם נהיה אמיתיים עם עצמנו נגלה, שכל כאבי הנפש שלנו באים כתוצאה מהתנגשות המצוי והרצוי! אתה רוצה אקס והמציאות היא דווקא וואי!!! המציאות הפוכה מהרצון שלך!

צומת דרכים: שלושה כיווני נסיעה!

פניה ימינה: הכרזת מלחמה על המצוי!

אוקיי, אתה אומר לעצמך, אני ממחר לפגישה והכביש פקוק? אני אראה לכולם ש-עלי הפקקים לא עובדים!!! פונה לשוליים, מזניק את מד הקמ"ש לסף הסיבולת, שומר על עיניי מלהביט על רמזורים אדומים למיניהם... העסקה עומדת להתבצע על ידי בן דודך? אין שום בעיה! שיחת טלפון אחת קצרצרה ללקוח העתידי, מספר השמחות עוצמתיות - ולא תהיה עסקה! לא לי - ולא לו!

בני התחצף אליי??? אני אראה לו מה זה! הידיים רועדות מציפייה לנקום על הקזת דמי!!!

כאן! בבית! לא! תהיה! חוצפה! נקודה!

כך היא דרכה של ההפקרות, נלחמים עד טיפת הדם האחרונה, לא דופקים חשבון עם אף אחד, מסכנים את עצמנו, את משפחתינו, את יציבותנו ואת מקור לחמנו, העיקר - נקמה! לבופף את המצוי - לרצוי!!!

אם לא ילך בכוח - ילך בעוד יותר כוח!

פניה שמאלה: כיבוי מנוע הרצון!

טוב, נו, אני כבר לא אשתדך לעולם! וזה כבר לא ממש מעסיק אותי! לא אכפת לי! רק תניח לנפשי, תן לי להיכנס לקונכיית העצבות האהובה, לדומם מנוע ולשפוך על עצמי את כל תכולת שק הדמעות!

קיבלתי תשובה שלילית לגבי העבודה הנחשקת? נו, מה אתם רוצים ממני! כנראה רצון ה' הוא שאני אשב בבית ואתעורר מהשינה לקול מצהללות הילדים החוזרים מתלמודם... ומי אני ומה חיי מול רצון ה'!!!

אני רציתי! לא תגיד לי שלא רציתי! אבל מה אעשה! מחפשים לדפוק אותי - אז בסדר, הצליחו!

פתיחת סוגריים:

נקודה למחשבה - מספר 1: סתם, שתדע, שר' אשר היה מכנה את האנשים כמוך בשם 'גאוותנים'! כן כן! אתה, המסכן, הדפוק, העצוב, הלב הנשבר והנדכה, אתה, מלא בגאווה! לא מתאים לכבודך להשפיל את עצמך ולהיכנע לרצון ה'! סתם, שתדע...

נקודה למחשבה - מספר 2: אנשים שחושבים שהקדוש ברוך הוא מחכה לכם בצומת כדי להעניש אתכם ולהרע לכם, והוא מחמם לקראתכם את תנורי הגהינום מתוך תקווה לקבור אתכם בשאול תחתית, יש לנו בשורה עבורכם! אינכם צריכים לחכות למוות כדי להגיע לגהינום! כל חייכם הוא מנה אחת ארוכה של ייסורי שאול! מעודכם לא טעמתם את טעמה המנחם של האמונה! סגירת סוגריים.

שני תמרורי אזהרה:

א. בכל דרך משני הדרכים האלו מגיעים עד מהרה לבור ללא תחתית, נקברים תחת ערימות הייאוש והאבדון. אין שְׁמָה פּוֹטְנִיָאֵל!

ב. אם המוח שלך תפוס כל חייך במחשבות של מה שאתה רוצה להשיג - אתה לא חי!!! כי את המציאות שבה אתה נמצא - אתה הרי לא רוצה! והשאיפות האדירות שלך - הרי אינן אמיתיות!!! ויוצא שאינך נמצא בשום מקום, לא כאן - ולא שם...

🔑 דרך האמצע המזמלצת: זיהוי הסיבה! 🔑

אוקיי, אני עוצר לרגע של חשבון נפש.

מה קרה כאן בעצם? אני רציתי להתקדם! ומישהו עצר אותי בכוח!

מי זה ה'מישהו' הזה? אה, ברור, זה הבורא ששלח לי את העצירה הזו! אהה, העצירה הזו היא רק 'סיבה', יש מישהו ש'מסובב' את כל ה'סיבות', הוא גרם למציאות הזו להתרחש! הלא ה'זו! הבורא הרחום בעצמו ברא לי את המציאות המוזרה שבה אני נמצא!

רמזור אדום: שאלות רגשיות!

הרגע המבהיק הזה של ההבנה שיש מישהו מלמעלה שניהל את העניינים, זהו רגע מסוכן ומלא בשאלות קשות, שאלות רגשיות וסוערות:

למה????? ר-י-ב-ו-נ-ו ש-ל ע-ו-ל-ם!!!! למה????? למה עצרת אותי?????

מתי??? מה, אני תמיד אֶשָּׂאָר ככה, בודד? עד מתי!

למה דווקא אני?????

וכאן, עלינו להתנתק! כי 'א-ל-י א-ל-י' לְמָה - עזבתני!!! אל תתעסק עם המחשבות הסוערות והרגשיות שמרחיקות אותך מהבורא!

מה כן תשאל את עצמך?

רמזור כתום: תרגילי חשבון!

תשאל את עצמך: מה! ריבונו של עולם! מה אתה רוצה ממני? מה אתה רוצה שאלמד מכך? לאן אתה רוצה שאתקדם מכאן???

מה, האם אכן הבורא רוצה להשליך אותי לשאול? חלילה! אבא!!!!!! כי לא תעזוב נפשי לשאול!!! לא תתן חסידך לראות שחת!!!

אז מה כן? מה אתה כן רוצה ממני? מפני מה אתה מונע מהרצון שלי להתממש???

רמזור ירוק: הבנה!

אוי, אבא יקר! אבא טוב! אבא רחום! המטרה היחידה שלך בייסורי הנפש שלי היא: תודיעני אורח חיים!

אתה רוצה שאתאמץ לגלות אותך דווקא מהמקומות הללו! מהמקומות של חוסר ההצלחה! מהמקומות של הכישלון! 'בכל דרכיך דעהו' למדנו בפסוק, אתה רוצה שנכיר אותך בין מתוך הכרה בגדלותך העצומה וכן, גם מתוך ההרכה בחוסר היכולת שלנו לשלוט על המצב!!!

אבא! אני יודע! אתה רוצה להביא אותי להבנות חדשות, להשגות רוחניות חדשות! אתה רוצה שאתקרב אליך ממקום אמיתי יותר! ולכן אני מוכן לעזוב את כל המחשבות המציקות על העבר שלי ועל העתיד שלי, ולהתמקד רק במצב שאתה יצרת עבורי!!!

ו...אבא! אני בוטח בך! אתה יודע מה שאתה עושה, אפילו אם כל מה שבניתי לעצמי בדמיוני מתמוסס כמו בובת שלג המוטחת לחמי טבריה! אפילו אם אני לא מבין למה אתה עושה לי כך! אפילו אם לפי הבנתי קורים לי דברים רעים!!! אני בוטח בך!

(הבנה זו מכונה בשם 'המדרגה השמינית שבבטחון' לרבינו בחיי.)

יעד: הפיכת המצוי - לרצוי! 🎯

ריבוננו של עולם, ואם אתה רוצה שכך יהיה - אני נכנע לרצונך! אני מבטל את רצוני - מפני רצונך!!!

דרכי הפעולה: את"ה!

איך אני ממשיך מכאן? מה אני עושה עם ההבנה המנצנצת והעמוקה הזו?

א'מונה - אני מאמין בשלושה נקודות:

1. ה' עושה לי את זה!

2. ה' נותן לי את הכוח להתמודד עם המצב הזה!

3. הוא רוצה למנף אותי למקומות בהירים ועמוקים יותר של עבודת ה'!

ת'פילה - אבא! תן לי את השכל לנצל את ההזדמנות,

את הכוח להתמודד,

את היכולת להגיע למקום שאתה רוצה שאגיע אליו -

ואת האפשרות להתנתק מהמחסומים הרגשיים החוצצים ביני ובינך!

ה'שתדלות - אני חייב להמשיך לנסות להשתחרר מהמיצר! אין מצווה להתענות! רק מה, עלי להתאים את ההשתדלות ליכולות שלי ולא להתעקש להלך בגדולות ובנפלאות ממני!

נקודת התרעננות: מה אנו למידים מהבעל שם טוב הקדוש?

כשהיה על ספינה בדרכו לארץ ישראל, באה רוח סערה ושברה את הספינה איתה הפליג הבעל שם טוב הקדוש. הבעל שם טוב נלחם בגלים עד שהצליח להגיע, בסייעתא דשמיא, לחוף מבטחים...

אבל, כשהגיע הבעל שם טוב לחוף, גילה ששכח את כל ההשגות שהשיג במשך השנים!!! תחשבו על כך! השגות של הבעל שם טוב הקדוש! אינם! נעלמו ממוחו הטהור!!!

כשהבין הבעל שם טוב הקדוש שכל מה שהיה רגיל אליו - כנראה כבר לא ישוב אליו, לא נבהל! לא נשבר! לא אמר 'אין השגות - אין כלום'...

הבעל שם טוב ניסה להיזכר, אולי נשארו במוחו אי אילו פרקי משניות, אולי פסוקי חומש, אבל לא! ה-כ-ו-ל נמחק!!!

רק דבר אחד נשאר לו! אותיות האל"ף בי"ת! רק אותם הוא זכר! מכל ההשגות - נותרו לו דווקא האותיות, הרגילות, אלה שכל ילדון בן ארבע מדקלם בקול פעמונים בשעת תפילת שמונה עשרה של לחש בבית במדרש...

והבעל שם טוב הקדוש, זה שריפא חולים במאמרו, זה שלאורו אנו משתוקקים לצעוד בחשבת הגלות, החל לומר את האותיות הקדושות, אות - אות, אחת אחר השניה! במתינות, בכוונה, כאילו היה מכוון כעת בתפילת הנעילה! כאשר סיים מאור דרכינו לומר את האותיות על סדרן - חזרו אליו כ-ל ההשגות!!!

מה אנו למדים מסיפור נשגב זה?

אם אינך יכול להפוך עולמות בהשתדלותך - אל תשבור את הכלים מצד אחד, אבל מצד שני, אל תפסיק להשתדל!!! במה שאתה רק יודע! במה שאתה רק מסוגל! תשאיר לעצמך ניצוץ קטנטן של רצון!!!

אם נכבה את הרצון של עצמנו - הפסדנו הכול!

נקודה למחשבה: למה צריך באמת להשתדל?

מעשה בהלך מרופט ועני, שניגש לאחר תפילת שחרית ביום סגריר של חודש אדר לחברו למניין, העשיר-המכובד-העסקן ובקשה בפיו: תוכל להלוות לי אולי, סכום לא גדול, רק מאתיים דולר! תוכל?

הגביר פתח עליו זוג עיניים ענקיות, כמנהג בעלי בתים חשובים: תגיד לי רַפִּינוּ, מה נראה לך, מאתיים דולר זה הולך בַּרְגָלִי? איך אתה רוצה שאלווה לך סכום כזה בלי שתספר לי כיצד בדיוק אתה מתכוון להשיב לי את הסכום הזה?

העני לא התרגש: תשמע, אדוני, אין לך מה לחשוש, הרי בעוד שלושה ימים מגיע יום הפורים! פורים זה הרי זמן ש'כל הפושט יד - נותנים לו!' אלך ביום הפורים ואפשוט יד לצדקה, ובעזרת ה' אשיג את מלוא הסכום!

העשיר, נראה מרוצה. הנה, עומד מולו אדם מחושב, ניתן לסמוך עליו! השיל את הגומייה, משך שני שטרות חלקלקים ומסר למחויך שעמד מולו...

עברו שלושה ימים. צהריי יום הפורים כעת, והעשיר מתכוון לצאת לתפילת מנחה, לאחר שלוש שעות מייגעו של שמיעת תחנונים וריקודים מחובקים מדיפי ניחוח פוֹהֶלִי... דפיקות בדלת. העני.

"נו, ודאי השגת את כל הסכום!" צהל לקראתו העשיר.

"מִמָּה... ממש לא!" השיב העני המיוזע בבושת פנים, "מה אומר לך? אנשים פותחים דלת, רואים מסכן בלוי-בגדים בפתח - ומשליכים לעברו חופן אגורות עלוב!" ובתוך כדי דיבור, שולף שקית שחורה כבדה ושופך את תכולתה המצלצלת על השולחן. שניים דולר במטבעות, שלושים 'קוֹוֶדֶר', ועוד מאה שלושים 'פֶּנִּי'ס'...

"אבל, אל דאגה! חשבתי על רעיון נחמד! נראה לי שממש תיהנה ממנו! חשבתי, שאם תבוא אתי ותדפוק אתה על הדלת - הרי יראו כולם שהגביר המכובד בכבודו ובעצמו נוקש על דלתותיהם! וודאי ירצו כולם למצוא חן בעיניך - וישפכו מולך סכומים נכבדים... וכך, תוך שניים שלושה בניינים - אנחנו מכוסים!" ---

אם המילים ההזויות הללו היו נשמעות באוזני העשיר בסתם יום של חול, כי אז הָיָה אָפוּ של הַהֶלֶךְ זוכה למפגש נדיר עם המדרגה התחתונה שבגרם המדרגות הקרוב... אבל פורים! ודמו של העשיר כבר נמזג באחוזי פוֹהֵל לא מבוטלים...

תַּכְלִ'ס, הוא הסכים, בשביל הגיוון...

"אָה, וַיֵּאוּ! אַתָּה מסכים??? כל הכבוד לך! אתה באמת איש טוב לב!!! צהל העני, ואז הפטיר את שורת המחץ: "אם אַתָּה פֶּבֶר הוֹלֵךְ ממילא, למה אתה צריך אותי איתך??? נו באמת, לך לבד, מה כבר יקרה? א פריילעכך פורים!"

אכן אכן, הבורא ברחמיו מוכן לעשות בשבילך הכול! הוא ידאג לך לכל מה שאתה צריך! הוא ישפיע עליך שפע מכל טוב! אבל אתה, אל תכבה את מנוע הרצון! אל תתבטל מהשתדלות!!! אפילו מעט - אבל לפחות זה! אנחנו חייבים להשאיר את הרצון שלנו בוער, אמנם על אש נמוכה, אבל שימשיך לבעור!

רווחים - על הדרך:

אם אני חי עם הבורא כמו תינוק המכורבל בין זרועות אימו - אני זוכה, על הדרך, לעוז, לחווה, להתחדשות ולאחדות!

ברגע שהסכמתי להתנתק מהמחסומים הרגשיים שחסמו אותי מלהגיע לבורא, אני הרבה יותר משוחרר! פתאום אני מסוגל להתחבר לכולם ממקום אמיתי! פתאום אני הופך לקליל יותר ושמח יותר! יש בי יותר כוחות!

הגדרת פעולה: מאתערותא דלתתא לאתערותא דלעילא!

ההבנה העמוקה הזו, והכניעה לרצון ה', הן בעצם 'אתערותא דלתתא', התעוררות ממני כלפי הבורא. ההתעוררות שלי גורמת ל'אתערותא דלעילא', התעוררות של רחמים מהבורא אלי! ופתאום - גשם של רחמים רבים ושפע חדש היורד אלי ממעלה, שפע אדיר שממתיק את כל הדינים ומביא לי השגות חדשות אדירות! הכול בזכות ההכנעה!!!

נקודת שפל: דרך אינסופית!

אבל, האופוריה לא נשארת להרבה זמן!

לאחר תקופה קצרה של תחושת מתיקות וקרבה בעבודת ה', פתאום אני חש תחושה של ירידה! פתאום אני לא חש חיבור עמוק כל כך לבורא הרחום! פתאום אני מרגיש קצת רחוק!

מה זה????

למה????? למה ה'??? למה אתה עושה לי את זה???

הרי כל כך רציתי להתקרב אליך!!!

ופתאום אני מוצא את עצמי רחוק!

היי, מה זה? שוב אני באותה נקודה? אני רציתי, מוצא את עצמי, נשמע מוכר, רצוי - מצוי... וואו, כל הסיפור - מחדש????

ככה זה? איך לזה סוף?

למה זה קורה?

בביש דו סטרי: זה לעומת זה!

אז ככה: למה זה קורה לי? כי כך ברא ה' את העולם! כל שפע רוחני היורד ממעלה - מביא עימו גם התמודדויות חדשות!

המהר"ל אומר: איננו יכולים לדעת עד כמה השפע שקיבלנו משמים הוא עצום - עד שנראה כמה הקשיים הם גדולים! ככל שהקשיים גדולים - זהו רמז על עוצמת השפע!

הקוצקער אומר: ככל שיצרך גדול מחברך - סימן הוא עד כמה אתה גדול ממנו!

למה ה' עושה לנו את זה? כי החושך הוא הכלי שעמו אנחנו מסוגלים להחזיק את האור! הקשיים הם סוג של צמצום, נכון? והצמצום הזה בדיוק - הוא זה ששומר לנו על השפע האדיר!

רק לחשוב על צבעה המשתנה של המפה שעליה מונחת כוסית לחיים קטנה - שאליה מוזגים בקבוק יין גדול...

... אבל רגע! אם אני חוזר לאותה נקודת מלחמה, לאותה פרשת דרכים המוזכרת בתחילה - בשביל מה עברתי את כל התהליך הנפשי העמוק הזה? רק בשביל לחזור לאותו סבל??? האם הדרך הזו היא דרך ללא מוצא - אבל גרוע מכך - ללא תכלית, חלילה?!

זה לא ביכר ללא מוצא: זה מכרה יהלומים!

עבודת חיינו משולה למכרה עמוס באוצרות טבע נדירים...

כדי להגיע אל אותן אוצרות צריך לחפור לעומק האדמה, צריך להזיע ולהשקיע מאמצים, אבל זה שווה, בהחלט!!! והנה, אם אנו חופרים שלושים מטר מתחת האדמה - נמצא לפתע אוצר בלום של גושי כסף יקרים!!!

והשמחה שלנו במציאת גושי הכסף, היא תהיה מהולה בטעם מריר.. כי אמנם מצאנו גושי כסף רבים, אבל, לא בשביל גושי כסף אנו חופרים כאן באדמה!!!

וכאן יהיו שני מיני אנשים:

יהיו את אלו שיאמרו לעצמם - מה לי ולצרה הזו??? אני עוזב עכשיו! לא שווה את המאמצים!!! רק כסף - וזהו...

ויהיו האנשים אשר יאזרו אומץ וימשיכו לחפור, יתאמצו להעמיק עוד עשרים מטר - עד שימצאו את גושי הזהב... ולאחר מכן, כשימשיכו לחפור - יגלו אבנים טובות, ומרגליות, ויהלומים, ואבני שוהם...

כי זה הוא הכלל בעבודת ה': כמטמונים תחפשנה!!! הקרבה אל ה' היא כמו מכרה יהלומים! אין סוף לאוצרות הטמונים בה! אין גבול לאיכות הקשר עם ה'! אבל כן, בין שלב לשלב ישנם עוד כמה עשרות מטרים של חושך...

כזו היא הדרך, מעמיקה והולכת, אינה נפסקת לעולם!

נקודת התבוננות: לאיזה כיוון מושך אותנו הטבע?

הבה נהיה כנים עם עצמנו וננסה להיזכר: כאשר אנחנו עומדים בצומת הדרכים הזכורה, בין שבילי הייאוש ההפקרות וההכנעה, לאיזה שביל אנו נמשכים במבט ראשון?

האם קרה לנו אי פעם שכאשר עמדנו מול חיכוך שכזה, בין הרצוי למצוי, נמשכנו דווקא לדרך האמונה??? האם קרה לנו אי פעם שהמחשבה הראשונה שקפצה לנו לאחר שעסקה חלומית התנפצה היתה 'אבא - אני רוצה אותך'??? או שהמחשבה הראשונה שלנו, איכשהו, באה תמיד ממקום עצוב או רוצה מלחמה???

אם היינו די כנים עצמנו, הרי שהגענו למסקנה מדהימה: תמיד, אבל תמיד אנו נמשכים לעצב, לפינוק המסכנות או לרצון לנקום!

מה זה אומר?

זה אומר דבר אחד, ברור כשמש: אנחנו, בטבענו, אין לנו את הכוח או את הרצון להתקרב לה' רק ה' יתברך בעצמו מסוגל לתת לנו את הכוח להתקרב אליו!!! הטבע שלנו - בהמי! יצר לב האדם - רע מנעוריו!!! ואלמלא הקדוש ברוך הוא עוזרו - אינו יכול לו!!!

הגענו ליעד? ממש לא!

ר' אשר היה אומר: העבודה נמשכת שבעים שנה - ואנו נותרים טפשים! העבודה היא תמידית! הקרב על החיים הוא קרב של 24/7!!! אין הפסקות אש! אין הפסקת עישון! רק להילחם! רק להתמודד!

כי הם חיינו! רק כך נוכל להתקרב לה'!

כי אותם אנשים, החיים שבעים שנה לפי התוכניות, כל שאיפותיהם מתמלאות, כל חלומותיהם מתגשמים, כל הרצוי מבחינתם - קורם עור וגידים - אותם אנשים חיים - חיים יפים, אבל קיין ריבונו של עולם איז נישט דא דארט! אין לבורא מקום להיכנס אליהם!

ועוד נקודה קצרה: בלי תורה ותפילה, בלי קיום מצוות מעשיות - אי אפשר לעבוד את ה' בכלל! אל תנסו אפילו... כי התורה והמצוות הם אלו שמסגלים את האדם לקרבת ה'! הם אלה שמביאים את האדם לחוש את התחושות הנכונות. בלי תורה, בלי מצוות, בלי תפילה - אי אפשר באמת להגיע אל הבורא!

**הוראות קריאת מפה: יש לקרוא בעת רוגע! בשעת ניסיון
שום דבר לא עוזר - רק מה שהנפש שלך רכשה זה מכבר!**

- העלון נתרם לעילוי נשמת פרת גיטל בת הר"ר ישראל צבי ע"ה -

יו"ל ע"י מערכת 'נקודות של אור' - ספינקא

ניתן להשיג את העלון בטלפון: 050-4171897, או בכתובת המייל: nso131313@gmail.com או בבית מדרשינו רחוב דונולו 11 בני-ברק.