

ש י ר ה
א מ נ ו ת
ה ש ר א ה

מבית: מיכל רוזנר
יוצרים סביבה



"טיוטה צבעונית"

סיוון תשפ"ב

כל הזכויות שמורות
מגזין אמנות חודשי



ק י צ

כתיבה: מיכל רוזנר

אני עוד אתך
למרות שעבר הקציר
והחם מעיק כבר יותר מקדם
מבטי עוד אצלך ההלכת
ועם השביל מלא השלכת
למרות הכאב והשכול
והאבל
קמת מתוך הכל
קדימה בקשת משעול
אחרים כשלו ומרים חייך נהיו
וכך יצאת מעמק הבכא

כפופה היית ובוכה
שמלתך בלתה וקמלה חטה
אך לברך
הפועם בעז הלום
המשיך לחזות ולחלום
וליצר יש מאין תקוה
להמשיך לתקומה
כמוך נעמי
עבני עמי
בשעת קיץ שקזו
כמוך נשיל מעלינו העצבון
הכאב והיגון והעזבון
ונתקרב ונמשיך ולא נרפה
כי רב לנו שבת בכליון
עבר קציר קיץ כלה
ושוב החם הזה מהתחלה
נאמץ דרכך ותקרב
אל הנפש גאלה

עיצוב : רחל כהנא
053-5546719 054-8411723
rachelkahanart@gmail.com



תפארת החודש: יריד האמנות "היכאריס" קניון לאות

על חובה וזכות

כמה פעמים קרה לך שלקחת על עצמך פרויקט וכבר ביום השני הרגשת

ש"זה לא זה"

גדול עליך.

עמוס מידי

לא אמרו לך ש..

לא חשבת עד כדי כך..

ועוד כהנה וכהנה. המחשבה להעלות את הדברים על הכתב עלתה לי מכל כך

הרבה שאלות שהגיעו אלי וגם תסכולים. של כל הצדדים.

ככה זה נשמע:

ה "מיכל אל תשאלי הבאתי למיזם... השקעתי המון כסף. ובסוף 2 מהן לא מוכנות

ש להמשיך. יש לי חוזה מולן זה לא העניין.. אכן היו כמה תקלות לא צפויות, הצעתי

ך תוספת כסף אבל הן טוענות שלא שווה להן ולא על זה הן סיכמו.."

מנגד:

א "מיכל אל תשאלי.. את זוכרת שביקשתי ממך לכתוב יחד תכנית? אז אכן קיבלו

ה אותי להנחות אבל-- נפלתי עם יוזמה מעצבנת. כל מה שהבטיחו לא היה..

אמרו כמות הגיעו יותר, אמרו לי שזה יהיה במתחם מאזור אבל הגעתי למקום חם ולא נעים.. לא שווה לי את הכסף ואני פשוט לא באה.." בטח מוכר לכן שני הסיטואציות כי גם לי הן מוכרות היטיב..

לפעמים זה יחס לא יפה מאחד העובדים, לפעמים פקקים או מקום רועש. לפעמים זה קיר שמתקלף הרבה יותר ממה שחשבנו, לא כוונת זדון, ואפילו לא חוסר תכנון אלא פשוט נתונים שלא חשבנו מלכתחילה. ואני עונה ל-2 הסיטואציות ולעוד שכמותן. השאלה היא לא - למה ואיך. השאלה היא:

מה אני יכולה לעשות עם זה?

זאת אומרת התחייבת. (לא ידעת, חשבת אחרת, אמרת שונה, את רגילה ל.. בחרי את הנכון) אבל הדברים קורים אחרת ממה שציפית.

וכעת את מול ההתחייבות שלך.

להיות או לחדול?

שמנה לב שאני לא נוגעת בפסקי הלכה וכדומה כי זה באמת לא המקום כל אחת יש לה את הרב, תלמיד חכם שיודע לפסוק מה לעשות ומה ההלכה אומרת שצריך. אני רק מחדדת את הלך המחשבה מה קורה כש..

מעניין שהמילה התחייבות או חובה מוזכרת כהיפוך זכות. כהיפוך כף זכות, "וְאֵל יִכְרְיעֵהוּ לְכַף חוֹבָה.." זו אבחנה מעניינת להבהיר לנו שכל התחייבות היא בעצם בראש. והיא בעצם תלויה במחשבה. לכן יעזור לנו לעבוד על המחשבה עוד לפני מעשה או מחדל כשלא יקרה. למה אני מכוונת?

אנחנו יודעות היטיב שהמחשבה היא **מקור ה כל** וברגע שאנחנו מעבדות את החשיבה שלנו, גם המעשים וכל הסיטואציות מתפרשות אחרת.

שיטות טיפול, ארוכות מתבססות על הפרשנות הזו והיפוך החשיבה. ואצלינו כמובן המקורות כמאמר הבל שם טוב

"מקום שהמחשבה של אדם מגעת – שם הוא כולו." ~

הבעל שם טוב, כתר שם טוב - ער"ה

אז כן

גם התחייבות תלויה במחשבה. הפרשנות שלך על הסיטואציה אחרי
שאת מתחייבת למשהו תלויה במחשבה והיא זו שתניע אותך
איך לנהוג!

יש הרבה מאיתנו שהציפיה לא תואמת את המציאות (וזה קורה כל כך
הרבה..). מיד נרתעים לאחור לאמור:
לא כך חשבתי.
לא כך דמיינתי
לא לזה התכוונתי.

ואז רגשות אכזבה, תסכול מניעות אותן לביטול המשימה. לא להמשיך
ובעצם לא לעמוד בהתחייבות שהן, קיבלו על עצמן.

**זה מאוד מובן. שעולים רגשות של קושי, חוסר נעימות מול סיטואציה
לא מן הנמנע שזה יקרה.**

אבל ההתנהלות שלך היא תלויה במחשבה ובראש שלך.

מה את עושה כעת?

איך מגיבה?

מתי את מרימה ידיים ומתי את לא עומדת מול מה שהתחייבת.

הרי הלקוחה, הבוסית או כל מישהי אחרת רואה את הדברים אחרת.
מפרשת את המחדל - חוסר ציפיה-נתונים
לפעמים זו גם הקולגה שלך שרואה את זה באור שונה. ורק לך קשה
ועדיין, כדאי לנסות לחזור לחשיבה שלך.

למה את מצפה כשאת אומרת "כן" לפרויקט.

מה את חושבת שיקרה, אם לא יעשו את מה שהתחייב

מה ההשלכות של חוסר העמידה שלך ביעדי המיזם.

בקיצור,

מה יש לך לעשות עם משהו שלא הלך לפי התכנון הראשוני.

יש 2 צדדים בדיוק כמו כף הזכות והחובה שהזכרנו.

יש בידוך לומר: אני את שלי עשיתי. החום, היחס, הקושי (בחרי את

המתאים) הכריע אני לא עומדת בהתחייבות. סטופ.

ויש גם אופציה נוספת: להפוך מחשבה ולומר לעצמך: אמנם, זה לא כמו

שחשבתי. רציתי. קיויתי אבל עדיין התחייבתי. ואני אעמוד בהכל

בנחישות. עד לגמר הטוב. **וכעת איפה את בוחרת להיות?**

מידעה למעשה?

מה ז"א שאי אפשר להתחרט? שאי אפשר לעצור דברים? שלא כדאי לעשות "חושבים מחדש"

אז התשובה היא כמובן בפה מלא: כן ולא..

כשמתחייבים למיזם, ציור, פרויקט, או כל תחום אחר. אז לא. אי אפשר לעשות חושבים, לעצור, לחדול. אפשר כמובן אבל זו דרך שעוצרת הלאה את ההתקדמות האמיתית שלך.

וכן. החושבים, העצירה והתיקון נעשה לאחר שמסיימים את ההתחייבות. תמיד ניתן למצוא פתרון,

אתן בוודאי מכירות: מילוי מקום, סגירה מוקדם, שיבוץ אחר.. יש הרבה

פתרונות אבל הם פוגעים בראש ובראשונה בק!

כי אם את כתובה בשילוט ובסוף לא באת או יצאת מוקדם, או.. אז לא עמדת

בהתחייבות שלך, כלפי עצמך!! וזה בעיני הסיפור יותר מכל לקוח עצבני או

מתוסכל. המודעות הפנימית הזו, האישית, **לעמוד במה שאמרתי שאני יכולה.**

היא זו שתקפיץ אותך בס"ד לצעד הבא. כי את באמת יכולה! מסוגלת!

במחשבה שלך תדייקי לעצמך. התחייבתי- אני שם. עד הסוף!

א ה **ליהנות מהדרך..**

מ ש כפי שאתן יודעות היטיב אני אוהבת לקרוא ספרים (טובים..) זה לא פחות

נ ר מקורס או למידה! לאחרונה קראתי את ספרה המדהים של "כוחה של נחישות" (קרול ס' דווק) כשסגרתי את הספר אמרתי לעצמי.. חז"ל אמרו את הכל ב3

א א מילים. **יגעת ומצאת תאמין.** כמובן שהיא מאריכה במחקרים ובדוגמאות

ה מאלפות.. מה שמדהים הוא הסיפור על הנחישות וההתמדה של אנשים

שהצליחו בחיים בכל התחומים. ועצה נהדרת שהיא גם פרקטית לגבי מה

שדיברנו פה, היא **ההנאה מהדרך.** כשאני מתבוננת במישהי שמציירת לדוגמא,

אני בוחנת לראות כמה דברים: האם היא נהנית מאתגר, האם היא מחייכת תוך

כדי, וכמה היא מנסה שוב ושוב. לזה קוראים ליהנות מהדרך! אתן בטח

מחייכות לעצמכן, מי כמונו אמניות, נהנות תוך כדי מהתהליך. לפעמים אפילו

לא מחכות לתוצר. וזו תשובה נפלאה גם לגבי התחייבות. **תהני מהתהליך!**

מהדרך! מהמשחק. אפילו שאת לא מצליחה, את מנצחת.

זה הניצחון האמיתי! ללכת בדרך. עד הסוף. להשתדל. להתייגע ולהאמין.

תסתכלנה סביבכן כמה דברים אתן עושות שהן מתסכלים ממש! (לקום לתינוק,

לבשל, לארוח..) מי שלא נהנית מהדרך.. ולא נהנית מעצם העשייה **קשה לה מאוד**

להתמיד! ושוב, כמה אנשים סביבנו מצליחים בכל התחומים וכשהם עובדים

קשה. ומתאמצים! אתם רואים עניים בורקות, הנאה, רצון להמשיך. ולא

להתייאש. "לא אותי קראת יעקב".. חזל מרבים להסביר לנו על הדרך כשהיא

מהנה!!! וזוהי ההצלחה הגדולה ביותר.

בחשיבה, בתבנית החשיבה זה ממש עובד!
ברגע שאת חושבת כך
זאת אומרת: מסתכלת אל היעד.
חושבת על ההתחייבות שלך. כמה את ראויה לה.
וכמה את נהנית מהתהליך ומהלמידה.
את עולה דרגה!
בפעם הבאה בטוח תהיי חכמה יותר. מצליחה יותר.

כמה תרגילים מעשיים

1. לפני שמתחייבים, סוגרים, מזמינים, חותמים... תחשוב טוב טוב. מה יהיה אם זה לא ע"פ הדמיון, הרצון.. לדייק את ההתחייבות שלך לפני! לחתימה, למילה כן שלך יש משמעות!

2. לתת דגש על התהליך, לחשוב מה יהנה אותי בתהליך? למה אני עושה מה שעושה? למה התחייבתי? מה רציתי לאן אני רוצה להגיע? (קהל יעד? פרסום? התקדמות אישית? אומץ..)

3. להנות מהדרך! מהתהליך!! ליהנות לדבר עם אנשים. להכיר.. ליהנות ממה שאני עושה **תוך כדי**.. לגרום לעצמי ליהנות מזה.

5. לרשום לעצמך תובנות מה לפעם הבאה! (מה יש בידי לשפר? איך בהתחייבות הבאה יהיה לי יותר קל)

והעיקר להמשיך.
לא להתייאש.

כל ירידה היא לצורך עליה. וכל כאב או קושי יש לו מטרה.
מנסיון... זה שווה!

שלך, מיכל

אמנית החודש

רחל כהנא

חברה באיגוד האמניות "יוצרים סביבה"



שמי רחל כהנא

בת 30 ואמא לשלושה קטנים....

כל מי שמכיר אותי יודע .

אני אוהבת שינויים ואמנות! יצירתיות זו אני!

אוהבת ליזום דברים ולהצליח להגיע בכוחות עצמי, אוהבת

אתגרים ופרויקטים מעניינים....

לפני כ-15 שנה קבלתי מתנה מחזיק מפתחות עם שמי

על גרגר אורז החלטתי עם אימי להכין כאלה גם!

לאחר ניסיונות רבים הצלחנו

וכמובן מכרתי בתיכון בו למדתי.. ומאז הכל היסטוריה..

אני מרבה לייצר סדנאות אמנות בתחומים מעניינים.

הסדנאות שלי בעיקר לגילאי תיכון ונשים המטרה בסדנאות -

לתת שעה וחצי של הרפיה. רוגע ושלווה לצאת עם תוצר

אומנותי שימושי. כל אחת יוצרת בעצמה ללא צורך בידע

מוקדם כך שמעבר לחוויה והסיפוק של היצירה, כל אחת

יוצאת עם תוצר, עבודת ידה שנשאר בשבילה! בקרונה

פיתחתי גם ליין מוצרים אמנותיים למכירה,

וכשהתחלתי לקבל תגובות חמות ונלהבות מלקוחות מרוצים

קבלתי כח לפרוץ עם כל שאר המוצרים שלי. המוצרים כולם

עבודת יד למתנות מיוחדות בהתאמה אישית

כגון: נרות הבדלה/אווירה ריחניים מגולפים

סוכריות על מקל עבודת יד עם תמונה אכילה ועוד...

התגובות החמות והנלהבות מסביב נותנים לי דלק להמשיך

ולייצר רעיונות חדש

יצירת קשר עם האמנית טלפון: 054-8411723 053-5546719

rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com

A
R
T
I
S
T
S



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com



רחל כהנא
rachelkahanart@gmail.com

A
R
T
I
S
T
S

מאת: רחל כהנא

אמנית ויוצרת 054-8411723 053-5546719

RACHELKAHANART@GMAIL.COM

נר לי ..

את ההדרכה הזו נותנת לכן

באהבה

כטעימה

אמנם בציוד ובתהליך תראנה

הרבה חומרים

אבל להכרות והתנסות ניתן גם

באמצעים פשוטים

שעווה פתילה סכין וצבעים.

תהנו ומוזמנות תמיד לסדנא

מחממת ומאירה.

ה
כ
נ
ת
כ
ר
ט
י
ס
ב
ר
כ
ה



שלב 2 טובלים את הנר לפחות
ב25 שכבות שעווה צבעונית



שלב 1: לוקחים את נר הבסיס
קושרים את הפתיחה לוו תליה

הדרכת החודש

גילוף בנר

מאת: רחל כהנא

אמנית ויוצרת 054-8411723 053-5546719

RACHELKAHANART@GMAIL.COM



חותכים עם סכין חתך ישר ומעגלים לכיוון הרצוי

ה
כ
נ
ת
כ
ר
ט
י
ס
ב
ר
כ
ה

הדרכת החודש

גילוף בנר

מאת: רחל כהנא

אמנית ויוצרת 054-8411723 053-5546719

RACHELKAHANART@GMAIL.COM



יש לזכור שלאחר כ-10 דקות הנר מתקרר
ולא ניתן לגלף
טובלים בלכה לברק ושמירה על הנר מפני
לכלוך (ניתן לנקות עם מגבון פשוט)

ה
כ
נ
ת
כ
ר
ט
י
ס
ב
ר
כ
ה

הדרכת החודש
גילוף בנר

מאת: רחל כהנא

אמנית ויוצרת 054-8411723 053-5546719
RACHELKAHANART@GMAIL.COM



ה
כ
נ
ת
כ
ר
ט
י
ס
ב
ר
כ
ה

קצת על מאחורי הקלעים..

המגזין ספונטני לגמרי וניתן להדפסה אישית

כל חודש מתוכנן שיתוף חודשי של שיר,
השראה ופינת אמנית החודש
כמו כן הדרכה קצרה מאת האמנית

המגזין מתפרסם גם גם באתר יוצרים סביבה:
www.ysviva.org

אין להשתמש בתמונות, בשירים או במלל
ללא אישור מפורש.

ניתן לצרף עוד חברות במייל:
yotzrims@gmail.com

להתראות בחודש הבא!

מוזמנת להכיר!

מיכל רוזנר

אמנית יוצרת פעילה

מייסדת ומנכ"לית עמותה "יוצרים סביבה"
עמותה המקדמת אמנות חרדית
בדגש על קידום אמניות חרדיות
העוסקות בתחום.

שילוב האמנות החרדית בכל שדה העשייה
להצטרפות ומידע נוסף:
053-3168000
yotzrims@gmail.com
www.ysviva.org



יוצרים סביבה

אמנות וקיימות בקהילה (ע"ר)