

ש י ר ה
א מ נ ו ת
ה ש ר א ה

מבית: מיכל רוזנר
יוצרים סביבה



"טיוטה צבעונית"

שבט תשפ"ב

כל הזכויות שמורות
מגזין אמנות חודשי



עיצוב : שושנה רובין

אמנית רב תחומית

ליצירת קשר:

054-210-0911

shoshir 100@gmail.com

שבת

כל אחת,
טוב שיהיה לה
שרש משלה
להשען עליו בשעת מצוקה
לברך אתו בעת מועקה
ולספג את הרוח הדקה
הדוקרת ומשתוללת בתוכה.

כל אחת,
טוב שיהיה לה
שרש משלה
איתן בסיסי גלום
לאותו רגש עלום
ללא גנונים וצבע
פשוט יונק בטבע
אמת -

ללא מלים.

כל אחת,
טוב שיהיה לה
שרש משלה
מרבה מעשים
מרגיע כעסים
עמיד בפני הכל
ללא קול.

תאמיני שיש,
כאלו שרשים חזקים
תמצית החבור
נצח צבור
במעמקים
לכל אחת אתה
שרש נשמטה



תיאוד החודש: כריוק אונות רחוב, לוח מודעות

שיתוף אישי וגם השראה

לאחר שדיברנו חודש שעבר על שינויים. וכעת.. בסיום חודש שבט בו אנו נכנסים ל"שורש הענין" ונושא שורש וצמיחה כבר מול עינינו ממש. נדרש קצת להשריש בתוכנו, מושג אחד או שניים בהתנהלות ו"ניהול העצמי" שלנו.

אין לי זמן..

לא פעם כשאני מציעה לאמנית או יוצרת הצעה ייחודית לצמיחה אישית. (העמדת תערוכה, שיתוף בקול קורא..) חוזרת התשובה האלמותית. הייתי כל כך רוצה. זה בדיוק בשבילי כעת. אבל מה אני אעשה שאני עמוסה ואין לי זמן? וזו אותה אחת, שמשלמת הרבה מאוד כסף וזמן (כן כן זמן זה משאב לא פחות מכסף ואף יותר) לשיווק עצמי, לפרסום ועוד.

למה את מתכוונת שאין לך זמן?

על מה את חושבת כשאת נענית או לא נענית, להצעה כל שהיא?

ה מה השיקולים בעצם מיידיות? זמינות? ערכים? ממה מורכב היומן שלך?

ניהול הזמן שלך

בעבר, היה מקובל לקרוא לזה ניהול זמן. כיום ההגדרה יותר מדויקת "ניהול עצמי" כי ניהול זו האחריות שלך על מה שסביבך והזמן הוא כמובן חלק מהסביבה... אני לא חושבת שיש צורך בכלל להרחיב מהו ניהול זמן עצמי. או מהו יומן ותכנון. כי אלו דברים ברורים מעליהם. אני רק רוצה לתת נקודות למחשבה. ואולי נקודות למעשה. שיתכן כמובן שחשבת ואפילו התנסית בהם לניהול נכון של תיעדוף והחלטות מושכלות בהקשר של הזמן -היום, שבוע, שעה ואפילו דקה.

כשהייתי מורה צעירה, אהבתי לתת לתלמידות עוגת חלוקה ולספר לעצמן איך מתחלק היומיום שלהן. היום כשאני כבר "מורה בוגרת" אני עושה זאת בדרך יותר רחבה והוליסטית. ובדיוק על זה רוצה למקד היום,

הקטגוריות כמובן הן רבות והן שייכות גם לפרדיגמה שכבר רבות הרחבנו עליה בפרק הקודם. ז"א רק אחרי שברור לי ואפילו כתוב לי החזון והמטרות ה"גדולות" שלי בחיים (כן זה גם תלוי מהם הערכים שעליהם אני לא מוותרת? מה חשוב לי וכו וכו.)

יש לציין שאני לוקחת את ה"מידע" ואפילו את המונחים מהרבה מאוד מחקרים, ספרים וכתבות. הנושא עניין אותי מאוד וזו באמת ההזדמנות לומר לכן עד כמה חשוב לקרוא. להחכים. ללמוד כל הזמן. הי וזה גם קשור לניהול הזמן שלי. אבל בל נקדים את המאוחר..

בראש ובראשונה מודעות

לאחר שרשומה לי הפרדיגמה. החזון והערכים.

אני ניגשת למודעות

ראשית לדעת היכן אני עומדת.

על מה הולך לי המשאבים קרי הזמן שלי ביומיום

ממש בפרוטרוט.

ניתן לערוך עוגה. מטריצה או רשימת מכולת אבל בצורה הכי ברורה לקחת יום או כמה ימים משבוע קודם או להתחיל מהיום הזה ממש.. ולרשום מה קורה איתי? מהבוקר עד הערב. סגנון "יומן אכילה". בתחילה זה מגוחך, אבל לאט לאט זה מבהיר את הלוח שלי.

השלב השני זו ההתאמה

וההחלטה מה תורם למה ומה התיעדוף הנכון של לוח הזמן שלי.

קטגוריות מהם בנוי היומיום

השקעה ב..

היומיום שלנו מרכב מ4 קטגוריות (או צריך להיות כזה..)

1. רוחני- ערכי

2. מנטלי

3. חברתי

4. פיזי

זו פחות או יותר חלוקה מאוד רחבה של קטגוריות כמובן שיש קטגוריות שלובות זו בזו אבל חלוקה עוזרת לך לייצב את הסדר הטוב ולתעדף.

רוחני-ערכי

תפילה, מצוות, לימוד וכל מה שאת עושה לנשמה. חשוב לדייק כי הרבה מאוד מצוות ומעשים טובים ניתן לחבר ולעשות תוך כדי מעשים פיזיים לגמרי. וזה החיבור הנפלא ביהדות. אבל פעילות ערכית הכוונה למשהו שאת עושה נטו למלא את החלק הרוחני שלך.

מנטלי

כל העיסוק סביב החלק המקצועי: השכלה, לימודים, ספרות מקצועית, סדנאות למידה וכתיבה, וגם שכלול העסק לצורותיו השונות -מיומנויות רכות, שיווק, ועוד.

חברתי

האדם יצור חברתי וגם אם העסק שלך הוא נטו מול ציורים. את עדיין מקדישה (וראוי שכך..). הרבה זמן על חברות, הענקה, תרומה לחברה אם זה משפחה קרובה או מורחבת, חברות, קולגות (ושוב גם פה מקדי את החברות לשם חברות. הענקה תרומה הירתמות ולא למידה מקצועית השייכת לחלק המנטלי)

פיזי

יש חלקים שנעשים באופן טבעי (אוכל וכדומה) אבל גם בהם ניתן לראות השקעות שונות. אכילה בריאה, התעמלות וכושר, שמירה על בריאות ותפקוד תקין של החלקים הפיזיים. (בנושא זה גם ניתן להכניס נקיון הסטודיו וכדומה)

מידיעה למעשה?

איך אני יוצרת לוח זמנים נכון?

חילקת את הקטגוריות הנ"ל באחוזים?
כעת, ניתן לבחון מה תופס לך יותר ממה.
את יכולה לראות בעיניים מה תופס לך מקום יותר. ואיפה.
לאחר המודעות מגיעים המעשים
כמו בשורש המדובר..

הוא היה אומר, כל שחכמתו מרובה ממעשיו, למה הוא דומה, לאילן שענפיו מרובין ושרשיו מועטין, והרוח באה ועוקרתו והופכתו על פניו, שנאמר (ירמיהו יז), והיה כערער בערבה..

אבל כל שמעשיו מרובין מחכמתו, למה הוא דומה, לאילן שענפיו מועטין ושרשיו מרובין, שאפילו כל הרוחות שבעולם באות ונושבות בו אין מזיזין אותו ממקומו, שנאמר (שם), והיה כעץ שתול על מים ועל יובל ישלח שרשיו ולא יראה כי יבא חם, והיה עלהו רענן, ובשנת בצורת לא ידאג, ולא ימיש מעשות פרי.

משנה אבות ג יז

מה זה עוזר לך?

כשחושבים על המשנה הזו יש בה עומק אין סופי.
הרי, במשנה ובתורה ובכל התלמוד מובאת החכמה, כבסיס להכל. ז"א החכמה היא היא הבסיס לכל מעשי האדם והיא המשמעות הכי חשובה שיש לאדם בכדי להגיע לייעודו בעולם. והנה פה, המשנה כביכול הופכת לנו את הראיה הזו ואומרת. יש משהו שהוא הבסיס והוא לא החכמה אלא המעשה.
מה הכוונה בעצם?

זה בדיוק "שורש" הענין. הצורה שהחכמה וההתקדמות של האדם מחזיקה מעמד היא רק אם שורשיו- היסודות החזקים שהם חיי המעשה בצורה מיטבית איתנים ברורים וחזקים.

אחרת כל רוח שבעולם עוקרתו.

הנה דוגמא מאתמול?

את יודעת, שהשעות שלך יקרות. את מודעת לערכים שלך אבל בכ"א את מוצאת את עצמך משקיעה שוב ושוב בקריאת מיילים ומענה טלפוני לא יעיל. זה בעיני רוח .. רוח שעוקרת לך את הערך הנכון של מיצוי הזמן ויוצרת לך לוח זמן הפוך ממה שאת מאמינה בו. וגם כמובן לא אפקטיבי..

אז איך עוזר חלוקת הזמן , מודעות ורוחביות?

חלוקת היומיום בהקשר כמובן לפרדיגמות והאמנות שלך. יכולה להוביל אותך לזה שתגידי **כן** לדברי החשובים והיעילים לך. ותגידי **לא** לדברים הפחות חשובים.

על אף שהם נחוצים. מיידים ודורשים את שלהם

דוגמאות יש למכביר. לכל אחת יש ארסנל מובחר של דברים שהיא היתה חייבת לעשות ודברים שלחו לה את כל הבוקר. שבוע. חודש..

מידעה למעשה?

לפעמים אני נותן דעתי להשלכות הכבירות שיש לדברים קטנים.. אני מתפתה לחשוב.. שאין דברים קטנים! (ברו ברטון)

בספרו של סטיבן קובי (חזרנו לספרות המקצועית. אז כן. זה החלק המנטלי והוא הוא מובהר היטיב באחוזים יומיים או שבועיים הוא חייב להיות חלק מהיומיום ופתאום את צומחת. גדלה. ומתקדמת למרות שכביכול זה לא משהו דחוף אבל הוא נמצא בלוח שלך)

סטיבן מביא סיפור עממי שממחיש היטיב את הענין:

תאר לעצמך שאתה נמצא ביער ופוגש איש המתאמץ בקדחתנות לנסר עץ, "מה אתה עושה?" "אתה לא רואה?" נשמעת תשובה קצרת הרוח "אני מנסר את העץ" "אתה נראה תשוש" אתה קורא "כמה זמן אתה כבר עובד כך?" "יותר מחמש שעות" עונה האיש "ואני גמור . זו עבודה קשה.. " "אולי תפסיק לכמה דקות ותשחז את המסור" אתה מציע לו "כך "וודאי תתקדם מהר יותר" " אין לי זמן להשחז את המסור "אומר האיש בפסקנות "אני עסוק בניסור"..

זו דוגמא נהדרת שקורית לנו באישי בהמון הקשרים שונים. והחכמה -חכמת המעשה. חכמת השורשים.. היא לקחת את הדברים הקטנים הללו ולשים אותם בזמן הנכון באחוזים הנכונים. מעט לשיווק נכון. מעט לשמירת הכח, מעט לניסור והשתכללות..

כח לכל מיני דברים שאין לך "זמן" אליהם

ולייצר לוח זמנים נכון שבו תספיקי הרבה.

תתמלאי ותוכלי בע"ה גם לייצר וליצור יותר! ולא פחות חשוב, תאהבי את מה שאת עושה ותצליחי להגיע לכל מה שלא היה לך זמן אליו..

שלך, מיכל

שושנה רובין

חברה באיגוד האמניות "יוצרים סביבה"



שמי שושי ואמנות היא חלק גדול מחיי ✓ האהבות שלי הן יצירת תכשיטים מחרוזים יפניים ומצוירי אבסטרקט. את החריזה גיליתי לפני 20 שנה לאחר ששיכלתי את ביתי ולא מצאתי מזר לנפשי. החריזה הביאה לי רוגע וכל תכשיט נשזר עם ליבי. לימדתי אימהות שכולות, נכות מלחמה ופעולות איבה ושמחתי על כך שהן מוצאות מעט נחמה ביצירה והן אלו שנתנו לי את הכוח להמשיך וליצור. את ציורי האבסטרקט אני מציירת על הצד האקספרסיוניסטי ושם אני מוצאת שהצבעים מביאים את התחושות שברצוני להביע ומוציאות את הרגש שלי באופן מוחלט.



יצירת קשר עם האמנית

054-210-0911

shoshir 100@gmail.com





שושנה רובין

shoshir 100@ gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@ gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@ gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com

A
R
T
I
S
T
S



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com



שושנה רובין

shoshir 100@
gmail.com

A
R
T
I
S
T
S

הדרכת החודש
הכנת סיכת ליבוד
מאת היוצרת: שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
SHOSHIR 100@GMAIL.COM 054-210-0911

הכנת סיכה

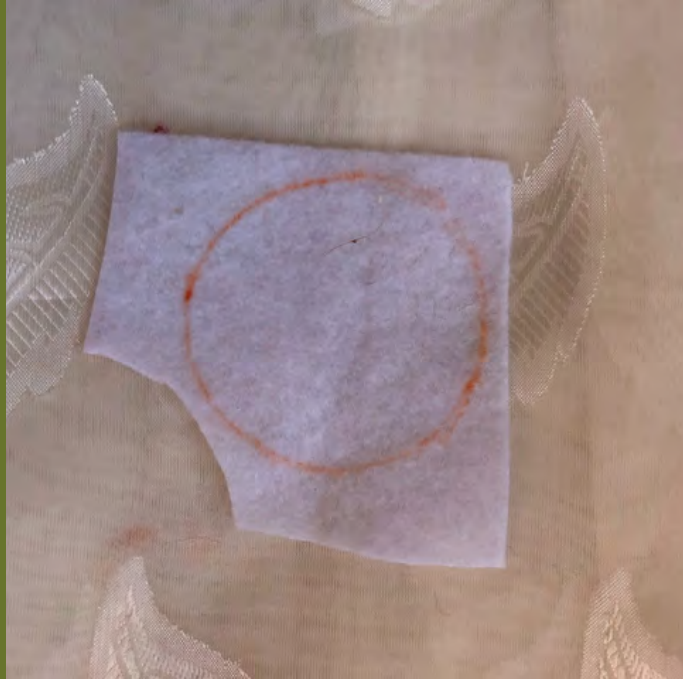


מחמם ונהדר
טכניקת ליבוד מתאימה
המתעוררת לאיטה בימים
אלו
מעידה על חוויה נפלאה של
עשייה חמימה ואמנותית.
ניתן ללבד כל דבר בכל
גודל..
בהדרכה שלפניכן תדגים
שושנה האמנית הנפלאה
הכנת סיכה חמודה להפליא
בדרך קלה ופשוטה
להכרות עם טכניקת הליבוד
ולתהליך ותוצרים מופלאים
מוזמנות ממש ליצור קשר
עם שושנה
לסדנא חד פעמית או
מפגשי אמנות שלא תשכחו

הדרכת החודש הדרכת החודש
הכנת סיכת ליבוד
מאת היוצרת: שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
SHOSHIR 100@GMAIL.COM 054-210-0911

חומרים:

החומרים הדרושים:
1 עיגול לבד בקוטר 8 ס"מ
(השתמשתי במכסה של צנצנת)
עיגול לבד 6 ס"מ
צמר ליבוד בכמה צבעים
מחט ליבוד
משטח ליבוד (אפשר קלקר
דחוס)
קרטון ביצוע
חוט תפירה
דבק חם



א. גזרו עיגול והניחו עליו מעט צמר בכל פעם,
וכסו את העיגול המסומן



ג. קחו פיסת צמר קטנה וצרו
ממנה עלה כותרת. הדקו את
העלה למשטח הלבד. חזרו על
הפעולה כדי ליצור חמישה עלי
כותרת.



ב. עם המחט דקרו את הצמר על מנת
להדקו ללבד. הצמר צריך להיות שטוח
לגמרי.

ה
כ
נ
ת
כ
ר
ט
י
ס
ב
ר
כ
ה

הדרכת החודש הדרכת החודש
הכנת סיכת ליבוד
מאת היוצרת: שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
SHOSHIR 100@GMAIL.COM 054-210-0911

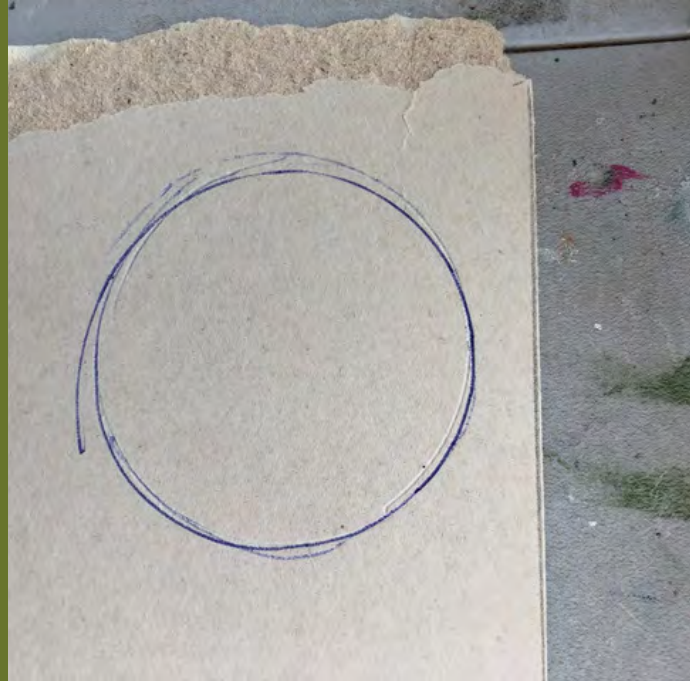
ד. צרו גבעול דק וגם אותו
הדקו אל הלבד, כמו בתמונות המצורפות.



**הדרכת החודש הדרכת החודש
הכנת סיכת ליבוד
מאת היוצרת: שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
SHOSHIR 100@GMAIL.COM 054-210-0911**

הכנת הסיכה

חתכו קרטון ביצוע לעיגול
בגודל 5 ס"מ ומקמו אותו על
הצד האחורי של העבודה.



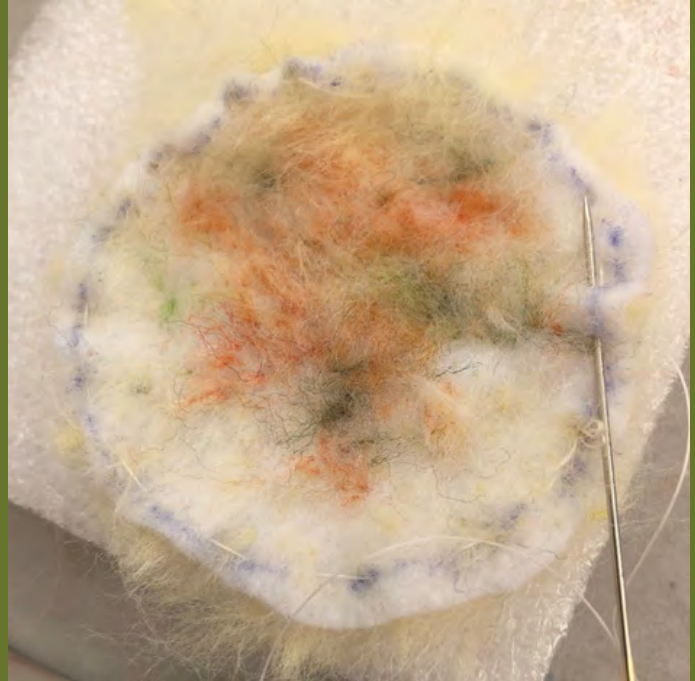
תפרו בתך פשוט מסביב
לסימון שעשינו בשלב א',
ונכניס פנימה את עיגול
הקרטון.



**הדרכת החודש הדרכת החודש
הכנת סיכת ליבוד
מאת היוצרת: שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
SHOSHIR 100@GMAIL.COM 054-210-0911**

מתחזו את החוט בזהירות וסגרו את
הקצוות
כעת:

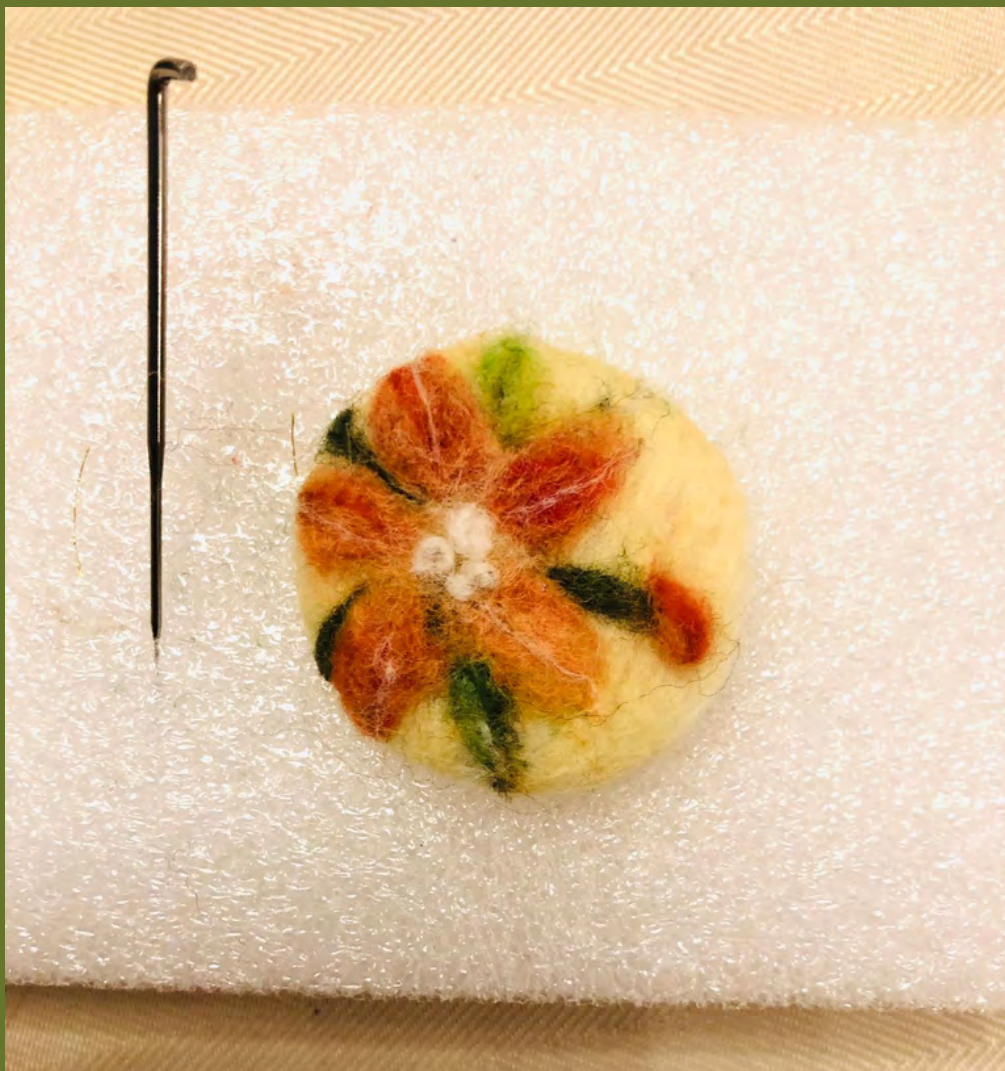
תפרו את סיכת המתכת אל הלבד,
והדביקו עם דבק חם אל צמר
הליבוד.



הדרכת החודש הדרכת החודש
הכנת סיכת ליבוד
מאת היוצרת: שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
SHOSHIR 100@GMAIL.COM 054-210-0911



הדרכת החודש הדרכת החודש
הכנת סיכת ליבוד
מאת היוצרת: שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
SHOSHIR 100@ @GMAIL.COM 054-210-0911



הסיכה מוכנה..
כעת כשאתן רואות עד כמה זה נפלא מוזמנות..
ליצור קשר עם שושנה ללמוד עוד.
וליצור משלכן עולם מופלא!!

שושנה רובין
מעבירה סדנאות אומנות
מעבירה סדנאות ומפגשים חווית אמנות נדירה!
shoshir 100@ @gmail.com 054-210-0911

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)