

## להיות בשליחות בלי לשכוח את עצמנו

מצד אחד אנחנו בשירות לאומי כמו ראש חץ - יש לנו שליחות, וכל מעשינו מכוונים לשם שמיים. ובאמת זו שנה שיש לנו בה כוחות רבים כל כך, ויכולות רבות כל כך "להרים" דברים, "יש לנו כנפי רוח!"

זה פשוט מדהים, ובאמת - תרוצו על זה!

מצד שני אנחנו רוצות לא לשכוח את עצמנו.

בכלל בחיים חשוב שלא נשכח את עצמנו, כי אם אני לא משקיעה בעצמי, לא מחוברת לעצמי - כל העשייה שלי לא תהיה מדויקת.

גם בתוך החסד - אנחנו צריכות תמיד לזכור את מידת הגבורה. אברהם אבינו היה מידת החסד, יצחק אבינו היה מידת הגבורה ויעקב הוא התפארת - חיבור החסד והגבורה, ואנו רוצות להיות תפארת - לכלול את המידות של כל האבות.

אז איך אנחנו עושות זאת?

אני אדבר אליכן כרופאה וגם כאמא, עוד מעט יהיו לי גם נכדות בשירות לאומי. ויש לי שבע בנות, שחלק מהן עשו שירות לאומי וחלק מהן עשו "שנת חסד".

ההתבוננות שלי על מה שקורה, גם כאמא וגם כרופאה, היא זוקקת את השיחה הזאת. אני אומר לכן את ה'אני מאמין' שלי בנושא בריאות. אני אוהבת לדבר על חמש 'ת'.

### ת' ראשונה: תפילה

ה'ת' הראשונה היא תפילה. בלי תפילה איפה נהיה!?! לא נוכל לצלוח בשום אופן את המסע הארוך של חיינו!

יש גם מחקרים על כך שאנשים שמתפללים, ובוודאי אנשים שמחוברים למניין ולבית כנסת - חיים יותר שנים.

התפילה עושה משהו, היא מחברת אותנו לכוח עליון, אנחנו יודעים שאנו בידיים טובות, וזה חשוב מאוד לגוף ולנפש.

### ת' שנייה: תודעה

ה'ת' השנייה היא תודעה, אמונה. לא רק לקיים מצוות, לא רק להתפלל, אלא לדעת ולהאמין שכל מה שקורה לי הוא מדויק. ולכן - להיות פה, כאן ועכשיו.



לא לחיות בתחושת החמצה של למה זה קרה, אלא לדעת ולהאמין שזה קרה כי ככה הקב"ה רצה!  
וגם לא להיות בחרדות על מה יהיה, כי מה שיהיה רק ריבוננו של עולם יודע.  
העבר אין, העתיד עדיין, ההווה כהרף עין - דאגה מניין?!  
לחיות מתוך ידיעה ברורה שיש מישהו שמנהל את העולם, אבל לא רק מהשפה ולחוץ, אלא לחיות את זה! זה חשוב מאוד לבריאות שלנו, זה מרגיע מאוד...

## ת' שלישית: תזונה

ה'ת' השלישי היא תזונה.

ואו! זו סוגיה. בשירות לאומי זו ממש ממש סוגיה.

מגיעות אלי נערות שיש להן פתאום איזשהו קושי במחזוריות הנשית, ואני מתחילה לשאול: "רגע, איך את אוכלת? כמה ארוחות את אוכלת ביום?"  
"אוי, אבל דוקטור... אנחנו ככה, אני מתרוצצת, אני קמה מוקדם, ואני צריכה לצאת לאוטובוס, ועוד אוטובוס, ואחר כך בערב יש לי את הסניף, ואת המועדון, ויש את... אז אני חוטפת לי איזה משהו..."

לא! לא להתעלל בגוף שלך! הגוף שלך הוא דבר יקר!

חשוב מאוד להשקיע בתזונה שלך. אתן בנות חשובות, הגוף שלך חשוב! לא להיסחף בעניין הזה. צריך לחשוב ולתכנן מראש איך אתן מנהלות את נושא התזונה בשנה הזאת.

זה נכון תמיד, אבל בוודאי שזה נכון בשירות לאומי, שזו פעם ראשונה שאתן לא בבית, שאתן יוצאות מהמטבח של אמא. גם אם הייתן באולפנה בפנימייה, בכל זאת חזרתן הביתה, היה לכן איזה משהו... פה זה בידיים שלך. אתן יוצאות מהמטבח של אמא.

יש בנות שיכולות לסחוב איתן ארוחות שאמא מבשלת במארזים וכו', יש בנות שאולי נמצאות באולפנות או בבתי חולים וכדומה, ויש שם חדר אוכל ויכולות לאכול שלוש ארוחות מסודרות. אבל יש בנות רבות שזה לא קל להן.

חשוב מאוד לאכול באופן מסודר! אני רואה בנות רבות שמשמינות מאוד ולא טוב להן עם הגוף שלהן כי הן לא אוכלות באופן מסודר. וגם להפך, בנות עם הפרעות אכילה, כי הן לא אוכלות מספיק והן כל הזמן עסוקות באטרף הזה.

לא! חשוב מאוד להקדיש לכך חשיבה.