

שמחה



מה בירחונוער החודש

דבר תורה

עמ' 3



דבר היו"ר

עמ' 2



יישום נושא

עמ' 4

מחשבות מקלחת - עמ' 10

וואלה - עמ' 11

ממעשיות המחתרת - עמ' 12

ממים - עמ' 13

דש"ים - עמ' 14



השראה לחיים - עמ' 15

מה היה החודש - עמ' 5

הכר את המתנדב - עמ' 6

הכר את הסיירת - עמ' 7

כשרונות צעירים - עמ' 8

חידות ובדיחות - עמ' 9



דבר היו"ר - שובאל גולדמן



עצבות שמביאה לשמחה

אך מה קורה לאחר העצבות?

כאשר ילד קטן נופל הוא מתחיל לבכות בקולי קולות. ברגע שמציעים לו סוכריה- ישר הוא משתתק, והמכה שקיבל נדמה שלא הייתה. לילד קטן עוד אין את המיגבלה של להתקע בעבר, להשאר מאחור- לשקוע בעצב. הוא עובר הלאה, לא זוכר בכלל שנפל. אנו מוכרחים לזכור שמיד אחרי קושי, מיד אחרי העצבות- מוכרחים לקום. מוכרחים להמשיך הלאה בחיים. מוכרחים להיות בשמחה.

אם אדם לוקח את הקשיים שלו ויודע להיבנות

מהם- הקשיים נהפכים לו
לשמחה משום שהוא מקבל
מקפצה לגדול.

אחרי תשעה באב, היום העצוב
בשעה, מגיע ט"ו באב. חג האהבה.
חג של אושר ושמחה.

צריך לזכור שהמצב האידיאלי הוא
להיות בשמחה. שמחה אמיתית היא זו שמגיעה על
אף הקושי, על אף המשבר.
למעלה מ-300 ימים שאנו נמצאים במלחמה קשה.
בשביל לנצח אותה אסור לנו לשקוע באבל, אלא
להתמקד בשמחה. להלחם עם הרוח.

שנזכה לצאת מתוך כל כאב, קושי ומשבר-

לשמחה גדולה.

השמחה תוביל אותנו לא רק במלחמתנו כעם,

אלא במלחמות האישיות של כל אחד ואחת

בחיים הפרטיים שלהם!

שלכם, שובאל.

משנכנס אב- ממעטים בשמחה

חודש אב הוא חודש עצוב, חודש קשה.
הימים בין א' אב ל-ט' אב מכונים 'תשעת
הימים'.

ימים בהם נוהגים בקהילות ישראל מנהגי
אבלות שונים: לא להסתפר, לא לכבס, לא
לאכול בשר, לא לשמוע שירים משמחים
ועוד.

המשותף בין המנהגים הוא מיעוט בשמחה.
התקופה הזו, היא התקופה הקשה ביותר

בהיסטוריה היהודית.

הזמן בו קרו מספר
דברים קשים לעם
היהודי, והקשים

מכולם: חורבן שני בתי

המקדש ויציאה

לגלות של למעלה

מ-2,000 שנה.

**“אנו מוכרחים לזכור שמיד
אחרי קושי, מוכרחים
לקום. מוכרחים להמשיך
הלאה בחיים.”**

העצבות מחברת לעבר וגורמת לנו

ללמוד לקחים להווה ולעתיד

ע"י שאנחנו מתמקדים בעצב, לא שוכחים
את טעויות העבר ומבכים את השברים של
העם שלנו, אנחנו יודעים לחיות בתיקון.

אדם שלא עצוב על השברים מהעבר שלו,

הוא פותח לעצמו פתח לעצבות גדולה יותר

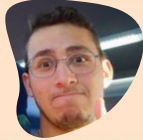
משום שהוא לא יודע ללמוד מהטעויות. או

לחילופין, משאיר לעצמו פצע פתוח שלא

יעלם לבד.



דבר תורה- אבישי פיניש



השמחה האמיתית

במהלך חודש אב, אנחנו נתקלים בתשעה באב שהוא יום צום ואבלות על חורבן בית המקדש, אבל גם בחודש הזה על אף העצב, אפשרי למצוא נקודות של אור ושמחה

המשמעות של שמחה בתקופת אבלות כזו יכולה להתפרש באור של תיקון ותקווה. ט באב, למרות שהוא יום של אבלות, הוא גם יום שמסמל את ההתחלה של התיקון שלנו כעם ושל תהליך גאולה, במסכת תענית אנחנו לומדים שהמשיח ייולד דווקא בט באב. כלומר, דווקא ביום זה שלמרות שהוא יום של צער, יש פוטנציאל לגלות שמחה עתידית. זה מלמד אותנו שיש תמיד תקווה ושמחה יכולה לצמוח גם מתוך הקשיים, רק צריך להאמין ולעבוד קצת יותר קשה בשביל זה.

“

**שמחה אמיתית לא נובעת
מהשגת כסף או השגת ציונים
טובים אלא מהיכולת שלנו
לצמוח מתוך הכאב והקושי**

”

במהלך החודש הזה, אנחנו צריכים להתאמץ למצוא את הרגעים הקטנים שמביאים לנו שמחה זה יעזור לנו להבין ששמחה אמיתית לא נובעת מהשגת כסף או השגת ציונים טובים אלא מהיכולת שלנו לצמוח מתוך הכאב והקושי ולהיות שותפים בתהליך של תיקון עצמי כי **שמחה אמיתית נובעת מאהבה עצמית.**

בסופו של דבר ניתן למצוא שמחה גם בתוך חודש אב ואת זה נעשה על ידי הבנה אמיתית ועמוקה שאומנם לפעמים קצת קשה לנו לראות את זה אבל אנחנו צריכים להבין שכעת אנחנו בתהליך של תיקון עצמי **וכבר ממש התחלנו בתהליך הגאולה.**

המסר הוא שאנחנו יכולים למצוא שמחה בכל מצב, גם בתקופות קשות אבל זה יקרה רק אם אנחנו מבינים את הרעיון של התחדשות ותקווה שמגיעים עם האתגרים והקשיים.



יישום נושא- שילת חסון



עצב ושמחה

אהובים ואהובות,

ברוכים השבים למדור שלי. החודש, הנושא החודשי הוא נושא שכולנו מתמודדים איתו בחיי היומיום שלנו- שמחה, שמחה היא רגש חיובי שבו האדם נתון במצב רוח טוב ומרומם. קל מאוד לכאורה, לומר למישהו: תהיה שמח, חייבים לשמוח, כמה גדולה השמחה! אפילו רבי נחמן מברסלב אומר: מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד.

לפי רבי נחמן, יצר הרע לא מחפש את החטא שלנו, אלא את העצב שלאחר החטא. התשובה היא לא בדרך הטבע ולכן היא מתקבלת מלפני ריבונו של עולם. גם מטרתם של עמלק הייתה ועודנה להחליש את הרוח והשמחה שלנו, כי העצבות מחלישה דעתו של האדם. וכשבאמת אין לי על מה להודות ולשמוח? מה אז? אז צריך להודות ולשמוח על הנקודה הכי בסיסית שבנו- על היותנו יהודים.

“

**יצר הרע לא מחפש את
החטא שלנו, אלא את
העצב שלאחר החטא.**

”

אבל שמחה ועצב זה קונפליקט שקיים לא רק אצלנו, בסרט הקול בראש שמחה מנסה תחילה לצמצם את השפעתה של עצב על חייה של ריילי.

היא מציירת מעגל על הרצפה ופוקדת על עצב להישאר בתוכו "זה מעגל העצב, התפקיד שלך הוא לוודא שכל העצב נשאר בתוכו" חסימת העצב אינה מאפשרת לריילי לבטא מצוקה ולקבל תמיכה. ככל שהיא מנסה להתעלם מהעצבות, היא מתנתקת מאנשים שקרובים לה וגם מעצמה.

אז בעצם, חסימת העצב היא לא ממש מתכון טוב לשמוח, מה רבי נחמן אומר שצריך לעשות במצב הזה? רבי נחמן עונה: לב שבור? כאב וחרטה? מותר!, אבל לזמן מועט. בשאר הזמן יהיה בשמחה. כי "בכיה" היא ראשי תיבות של "ב'שמך י'גילון כ'ל ה'יום" - גם כשכואבים ומתחרטים צריך להרגיש את האושר ואת השמחה שבפנימיות הלב, על הזכות הגדולה - החרטה על מעשינו, הטהרה והשיבה אל ה'.

**שנזכה לשמוח באמת,
שילת**



מה היה החודש - רעות נהן



מה היה החודש?



- חפיפה לשני רכבי סיירת חדשים
- אמנה - רכבת סיירת נווה שאנן
- וידידיה רכב סיירת אלון מורה
- כניסת רכב חדש לסיירת אמש
- סיירת אולפנת צביה אשקלון
- בשימוח בבית חולים
- ולפני עצרה בבית ספר יסודי בהשאלת ספרים
- פתיחת סיירת נווה שאנן לחיפה
- התנדבות מחוזית של מחוז בוש"ם
- בחפירות ארכיאולוגיות בשילה



- וועדת סמינריון בהכנת שיבוצי פעילים
- סיירת חורב בהתנדבות בשערי צדק
- סיירת צה"ר בשת"פ עם סיירת סמ"י באריזת מזון בקו החסד
- צוות ועדת יום הולדת בישב"ץ
- מחוז ירושלים בהכנת אוכל לניצולי שואה
- מחוז ירושלים בפעולה החודשית
- צום העלת מודעות לסמינריון
- סיירת שילה בשימוח בשערי צדק
- קריית גת בהתנדבות חקלאית
- סגירת קול קורא רישמי



- פתיחת הרשמה לסמינריון ב22:00
- הסיירת הנוודת הירושלמית בישב"ץ
- סיירת חיים בשימוח בבית אבות
- פגישה עם מועצת אזורים שומרון
- צוות התכנון בהתכוננות לתנועה
- סיירת חדרה בשת"פ עם סיירת ירושלים
- בהתנדבות ניקוי יער חדרה
- סיירת מגדל העמק בשת"פ עם סיירת עפולה
- נולד הגליל וירושלים בהתנדבות בבית אבות
- סיירת משי"ח בשת"פ עם סיירת ירושלים
- בהתנדבות ניקוי חוף בקרית ים



- רכב מחוז בנימין-שומרון בפגישה עם מנהל סניף שומרון באיחוד הצלה לתחילת שיתופי פעולה בין הארגונים
- סגירת הרשמה לסמינריון
- סיירת מעלה לבונה בשיבת צוות ובמבצע גיוס פעילים
- וועדת סמינריון בישב"ץ פתיחה
- ישב"ץ קידום רכבי סיירת לשנת תשפ"ה
- התנדבות של סיירת אור אפרים בדרך אפרים
- סיירת מעלה לבונה במבצע הכפל סיירת



- התנדבות בשערי צדק של סיירת מערב ירושלים
- צום חפיפה לרכבי סיירת הנכנסים לתפקיד
- כניסת רכבת לסיירת שילה
- כניסת רכבת סיירת חדשה לסיירת מעלה לבונה
- כניסת רכבת סיירת-לסיירת חיפה
- פתיחת סיירת-סיירת גב ההר
- יום הולדת לתנועה-יריד חסד
- סיירת ירושלים (בהתנדבות ארצית) בשימוח בשערי צדק
- סיירת גרמניה בחלוקת נרות שבת למשפחות יהודיות



- ישב"ץ השלמה-ישב"ץ פתיחת חופש
- ישב"ץ רכב מחוז בוש"ם עם רכב סיירת אמש
- סיירת אולפנת אשתמוע בחלוקת פנקים ושוקולדים לזכר אליקים ליבמן
- סיירת בית שמש בשימוח בבית חולים
- פגישה עם המועצה האזורית שומרון
- לקידום פרוייקט
- שת"פ בין סיירת אור אפרים וסיירת קריית ארבע-התנדבות בדרך אפרים, סידור השביל



- כניסת רכבת לסיירת אשקלון
- כניסת רכב חדש לסיירת גב ההר
- סיירת אמש בשימוח בשערי צדק
- סיירת צה"ר בשת"פ עם סיירת סמ"י בשיקום בנות העלמות
- פתיחת סיירת-סיירת בית אל
- צוות קול קורא בישב"ץ
- מינויים בלום לקול קורא
- רכבי סיירת ירושלים בהכנת חלוקות אוכל לבעלים
- סיירת קטמון בהתנדבות בפעילות באן סן סימון
- מחוז ירושלים בשימוח בבית חולים שערי צדק

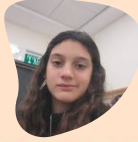


- אירוע מועצת שומרון- מתגלגלים להעניק
- וועדת סמינריון בישב"ץ לסגירת דברים אחרונים
- סיירת חמ"ש בלום קידום הסיירת
- פעילות מחוז ירושלים בשימוח בשערי צדק
- סמינריון קיץ
- רכבות סיירת מעלה לבונה בישב"ץ עם רכבת
- סיירת ארצית ורכבת התנדבותיות
- צום חפיפה על התפקיד לרכבי סיירת
- החדשים בתנועה
- ישב"ץ קידום סיירת לקראת הקול קורא
- ישב"ץ רכבות מעלה לבונה



- רכבת סיירת קריית גת בישב"ץ עם הרכב מחוז על הצבת יעדי ומטרות לסיירת ואיך להוציא אותם לפועל
- חודעה לעובדים במינויים בלום-קול קורא
- מחוז ירושלים בשימוח בבית חולים הרצוג
- מחוז מרכז בשימוח בבית חולים
- סיירת הקרית וסיירת שילה בהתנדבות בשערי צדק
- סיירת חדרה בהתנדבות בהלל יפה(בית חולים)
- סיירת שילה בשימוח בשערי צדק

הנר את הפעיל- נחלה שלימה



הפעיל האורח: אברהם פיטוסי בן 16 וחצי מהר ברכה.

את הראיון עם אברהם אני פותחת
בשאלה מה התכונה שהכי מאפיינת
אותו הוא חושב לרגע ואז אומר ששמחה
מה זה בשבילך שמחה?
שמחה זה הכל בשבילי.
מה משמח אותך?
משמח אותי בדיחות וצחוקים .
**זה שאתה נמצא בנער המתנדב זה
משמח אותך?**
בטח.



איך הצטרפת לנער?
הצטרפתי בזכות יהודה יאיר סויסא רכז
מחוז בושם.
**בכמה אירועים של הנער היית ומה
היית החוויה שלך מהם?**
הייתי רק באירוע 1, ההפנינג של הליבי
והיה מטורף!
למה אתה מתנדב?
כי זה משמח אותי.

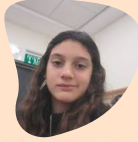


מה דעתך על היורים המטורפים שלנו?
תאמת שאני מכיר רק שאת שובאל ואני
יודע שהוא בן אדם מטורף אבל אני
בטוח שנעם גם מטורפת





הנר את הסיירת- נחלה שלימה



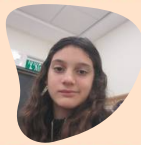
הסיירת האורחת: בית שמש

את הראיון עם יאיר אני פותחת
בשאלה לכמה התנדבויות הסיירת
יצאה? ואני ממש מופתעת כשהוא
אומר לי שבסביבות 8 התנדבויות
יש איזה התנדבות שאתה זוכר
שממש שמחת בה אנשים אחרים?
אני חושב שזה היה כשחילקנו אוכל
להומלסים.
אתה חושב שהסיירת שלך שמחה
ללכת להתנדב?
כן, אני בטוח בכך
השמחה שעזרת למישהו אחר היא
זאת שגורמת לך להישאר רכז סיירת
ולהתנדב?
כן, אבל לא רק. זה בעיקר החזון של
התנועה ליצור חברה בה כל אדם יודע
שיש מישה שיוכל לעזור לו! אבל
השמחה זה מה שנותן לי מוטבציה
להוציא עוד התנדבות.
עד כמה אתה שמח להיות בנוער
המתנדב מ1 עד 10?
11 כי זה נוער מטורף וכי אני עושה
טוב עם החיים שלי





נשורות צעירים- נחלה שלימה



הפעיל האורח:

אחיה גולדמן מהר נוף
בן 17 וחצי.

אחיה תספר לנו מה הכישרון שלך?

אני כותב שירים וקטעי מחשבה.

אתה משתמש בכישרון שלך כדי לשמח

אנשים אחרים?

יכול להיות שאנשים שאני מראה להם

את הקטעים נהנים מלקרוא אותם אבל

אני לא ממש יודע עד כמה הם השפיעו.

מתי גילית שיש לך אותו?

אני חושב שבתחילת המלחמה שאז

התחלתי לכתוב יותר.

יש איזה סיפור מצחיק שקרה לך עם

הכישרון שלך?

פעם אחת העליתי את אחד הקטעים

שכתבתי לסטטוס וכמה אנשים העלו

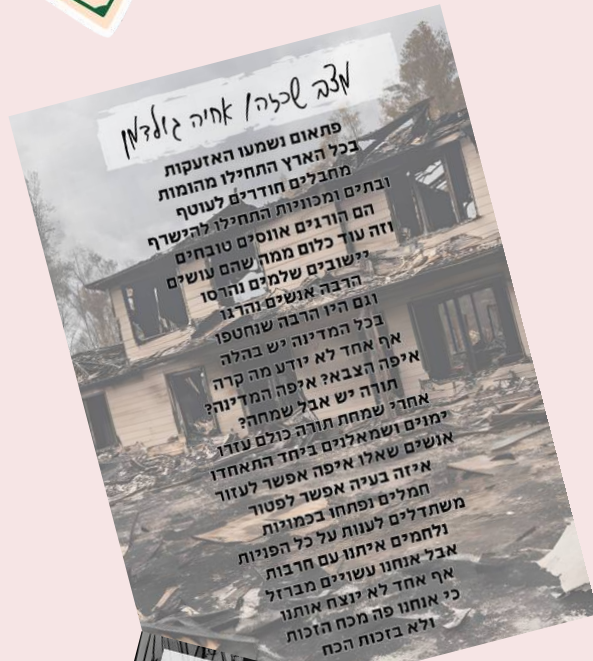
אותו לסטטוס ואז הם שאלו אותי מי

כתב את זה ואמרתי להם שזה אני והם

היו בהלם.

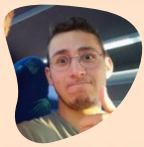
הכישרון עוזר לך בהתנדבויות בתנועה?

האמת שלא





חידות ובדיחות- אבישי פיניש



מה מלא בחורים
וחריצים אבל מים לא
עוברים דרכו?

כל הצרות מתחילות בח' -
חמאס, ח'ותים, חיזבאללה,
חברה שלי וחמותי

מה שייך לך אבל
אנשים משתמשים בו
יותר ממך?

תחשבו על זה שבסוף תנצח
במלחמה הזאת ועוד 1000 שנה
יהיה עוד חג על זה שניסו
להשמיד אותנו ולא הצליחו
והמנהג יהיה לאכול איזה עוגיות
רחל או משהו

כולם מתלהבים
מההודעת פרישה של
בידן אבל בתכלס יש
סיכוי שהוא קם מחר
בבוקר ואפילו לא זוכר
את זה

אני מופיעה פעם
אחת בחיים,
פעם אחת ביום,
ופעם אחת בעולם!
מי אני?



מחשבות מקלחת- איתן אשכנזי



האם דגי זהב יודעים
שהם בבריקה? מה הם
חושבים כשהם רואים
את אותם החפצים שוב
ושוב? אולי הם חושבים
שיש להם דז'ה וו קבוע.

איך סבון נעלם כל כך
מהר? אני רק משתמש
בו פעם אחת, ומיד הוא
מצטמצם לחצי. האם
הסבון בורח כשהוא
רואה אותי?

האם מישהו
באמת יודע איך לקרוא
הוראות על בקבוקי שמפו?
האם הם שם רק כדי
להיראות חשובים? "שטוף,
חזור שנית." לא ברור לי
למה.

האם ברווזי
גומי חושבים שאנחנו
מוזרים? הם בטח
מסתכלים עלינו
וחושבים "למה הם
מתרטבים בכוונה?"

למה תמיד כשאני
במקלחת, יש לי את
כל הרעיונות הגאוניים?
אם הייתי יכול לכתוב
את כל הרעיונות שיש
לי במקלחת, הייתי
מיליונר!

האם יש דבר כזה
'רוח מקלחת'? אולי
זה היצור שגורם לכל
הבקבוקים ליפול
כשאתה הכי פחות
מצפה לזה.





**וואלה-
איתן אשכנזי**



וואלה

קבלו שמונה עובדות מגניבות על חיוך

1. **חיוך משפר מצב רוח:** חיוך, אפילו כשאין סיבה ממשית לכך, יכול לשפר את מצב הרוח שלנו ולהפחית מתח וחרדה.
2. **שחרור אנדורפינים:** חיוך גורם לשחרור אנדורפינים, שהם כימיקלים במוח שמקדמים תחושת שמחה ורגיעה.
3. **מחזק את המערכת החיסונית:** חיוך ושמחה יכולים לשפר את תפקוד המערכת החיסונית ולהפחית את הסיכון למחלות.
4. **משפיע על אחרים:** חיוך מדבק ויכול לגרום לאנשים אחרים סביבנו לחייך ולהרגיש טוב יותר.
5. **משפר מערכות יחסים:** אנשים שמחייכים יותר נתפסים כנעימים ופתוחים יותר, דבר שיכול לשפר מערכות יחסים בין-אישיות.
6. **מפחית לחץ דם:** מחקרים הראו שחיוך ושמחה יכולים לעזור בהורדת לחץ דם.
7. **מגביר יצירתיות:** מצב רוח חיובי, שמושפע מחיוך ושמחה, יכול להגביר את היצירתיות והיכולת לחשוב בצורה חדשנית.
8. **מקדם אורך חיים:** אנשים שמחים ואופטימיים נוטים לחיות חיים ארוכים ובריאים יותר.





ממעשיות המחותרת- שליו עזרן



החוליה הימית, יותר נכון שייטת 13

בנוסף לפעולה הניסית עליה דיברנו בפעם הקודמת, היום נדבר על משהו ניסי לא פחות.

הפעולה כוללת אנשים כמו זלמן כהן המכונה זומה, יוסקה הראל ולא פחות מיצחק שדה "הזקן" שנשאר מאחורי הקלעים של פעולה זו. זומה שט לו בין ספינות דיג ערביות באיזו חסקה של מצילים מהחוף, זומה שחה לעבר ספינת המשמר הבריטית בעוד על גופו מטען של חומר נפץ. הוא הניח את חומר הנפץ על אותה ספינה בריטית וכאשר הוא ויוסקה חזרו לחוף הם נעצרו על ידי שוטר בריטי.

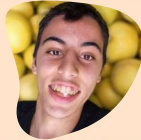
הם ככל הנראה חשו בהלה וטיפת אירוניה כי הפעולה עומדת להתפוצץ. אך באופן מחושב ביותר על ידי ההחלטה של "הזקן" להוציא את הבחורים שלנו לפעולה ללא כל נשק על אף הסכנה בה חייהם היו כרוכים הייתה הדבר המכריע ביותר בפעולה. השוטר הבריטי שחרר אותם. הם נסעו לבית הקפה כסית בו הם דיווחו על ביצועה של הפעולה.

לעת ערב זומה חזר לביתו ונרדם, אביו העיר אותו בהתרגשות, סיפר לו על פיצוץ שהתרחש בנמל יפו.

מהר מאוד זומה הגיע למקום הפעולה, והספיק לראות את התוצאה, את אותה ספינה בריטית שוקעת.

רבים לא ידעו מי היה האחראי לפעולה מתוחכמת שכזו. המפקדה הבריטית הייתה בטוחה שלפלמחים יש צוללנים מיומנים המצויידיים במיטב מכשירי הצלילה המתקדמים שבשוק. כאן ממש ברגע זה, החוליה שהראתה ביצועים לא פחות ממדהימים לא ידעה אם תוכל להמשיך בפעילויות נגד הבריטים. המלחמה עם הבריטים התחילה עוד לפני זמן רב, הקרב הימי רק התחיל.

ממים- יעקב זיו



אחוז ההתנדבויות
שערי צדק: 91%
מקומות אחרים: 9%



רוצים גם לעשות ממים מגניבים למדור?
מוזמנים לשלוח הודעה 📩
לחצו כאן

דשים- חנה אסתר ינמון



דש מנהוראי לאופיר הסי

דש לסירת צה..ר מסיירת רננה

דש מנהוראי לאפיייו

דש ממור לאילה ואמית

דש לטליה צוברי מהעודות היבשות בקבוצה

ד"ש לנהוראי מאחיה דש לנהוראי שלום מהפלאיר תודה

דש מחברים ל הנל דש ממור לאילה ואמית

ד"ש לאחיה מנהוראי

דש מיעקב זיו לדביר הנל דש לאופיר מהרגל הפצועה

ד"ש לטליה צוברי מהשוק של הרב"סים

מנחוםססססס דש

מהסמל החתיכוון דש

מנהוראי לאפיייו

דש לאפי מהשיעור נהיגה

דש לזרביב מהשעות שינה

דש לאשכנזי מהשעות שינה

דש משימי לכולם מתוך שינה

דש לישי מהתאורה באיגלוחאן

דש לשובאל ממסכת סנהדרין

דש לרגל של

אופיר מישי

דש לישי מהפיתות

השחורות

דש לדביר הנל מהמקלחות

דש משירה לאפי

דש למגבניק מהתפילין

של אחיה

דש לאשכנזי מהעלה זית

דש לבנות מהיהדות

דש לאפי ושובאל מהצימרים

ד"ש לשעות

השירה של אפי

מזרביב

דש למגבניקים מהנוער המתנדב

ד"ש לנחמיה גלעד מכיפה אדומה

ד"ש מעלה לאקש

ד"ש לאופיר מהעק"ש של ישי

ד"ש לנחמיה גלעד מהמימים

דש חססם לקטניות שבינונו

דש חססם לקטניות שבינונו

(מהקטינה הראשית)

דש לנחמיה מהכיפה האדומה

דש מישי לרגל של אופיר

דש לשילת הרבזת המושלמת!!!

דש לכל סירת שבי"ל מהחופש סוף סוף

דש לתהילה

מהאיטפוז

דש לאפי מיפי הבלורית

דש לנהוראי צעיר מהחולצת רכסים דש לנהוראי מהתמונות בטלפון של תהילה

דש לנהוראי צעיר מכל הדשים שכתב דש לטליה צוברי מהראפ

דש לאפי מהחליל

דש לאחיה מהכותל דש לאורי אבו מנ"ש

רוצים גם אתם לכתוב דשים?

דש לשובאל מהגאות יחידה

דש לבתאור המהממת מאחים שלה החמודים

לחצו כאן.



השואה לחיים- אופיר ג'בי



„אושר הוא היכולת להבין את היופי
שטמון בכל דבר שמקיף אותנו.“



„הדרך הכי טובה
להכפיל את
השמחה שלך זה
לשתף אותה עם
אחרים.“



„אם תצפה ממישו אחר לדאוג לשמחה
שלך, אתה תמצא את עצמך מתאכזב.“



„אושר הוא
היכולת לשחרר
מהדרך שבה
אתה חושב שחייך
אמורים להיראות
ולהנות מהם כפי
שהם.“



„השמחה
תגיע לא
כשתקבלו
את מה
שרציתם,
אלא כשתהיו
מרוצים ממה
שקיבלתם.“