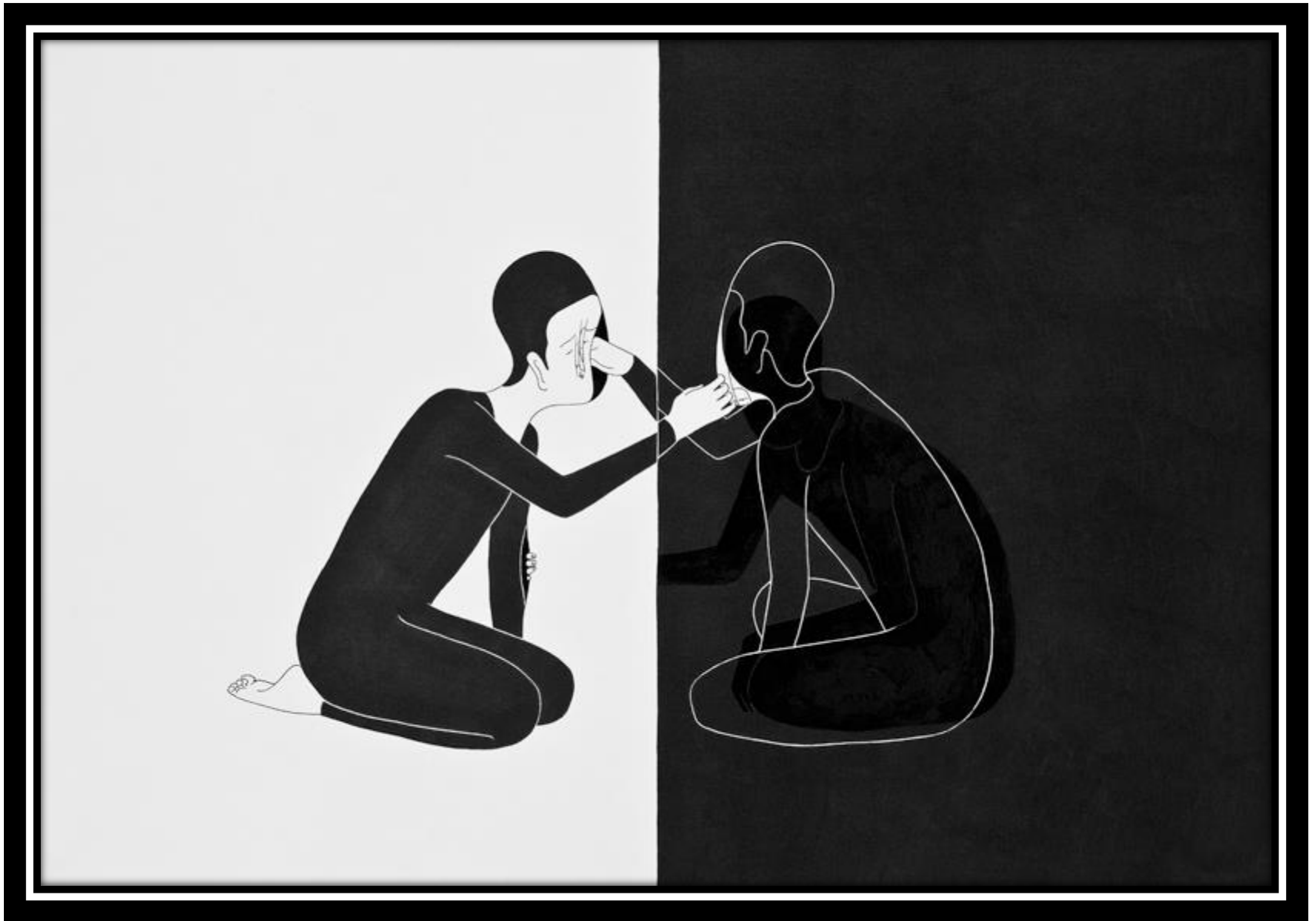




” בּוֹחֶרֶת לְהִיּוֹת נוֹכַחַת בְּתוֹךְ יְמֵי.. ”

מקורות השראה לסדנאות מ.ג.ן למטפלים. ד"ר אלינער פרדס  
נובמבר 2023

לא אַמֹּת חַיִּים שְׁלֹא נַחִיו,  
לא אַחִיָּה בְּפֶתֶד,  
פֶּן אֶפְלֹ אוֹ שְׁמָא תֵאָחֵז בִּי אִישׁ.  
אֲנִי בֹחֶרֶת לַהֲיֹת  
נוֹכַחַת בְּתוֹךְ יָמַי,  
לְאַפְשֵׁר לְחַיֵּי אוֹתִי לְפֶתַח,  
כִּךְ שֶׁאֲחַשׁוּשׁ פְּחוֹת,  
וְאֵהִיָּה לְנִגְיֶשָׁה יוֹתֵר.  
לְשַׁחֲרֹר אֶת לְבָבִי  
עַד אֲשֶׁר יֵהְיֶה לְכַנְּףִי,  
לְאַבּוֹקָה, לְהַבְטָחָה.



Daehyun Kim

אם הִבֵּאתִי פַעַם נְחֻמָּה לְלֵב  
חַיִּי הֵם לֹא לִשְׂוֹא.  
אם הִקְלַתִּי קֶצֶת עַל הַכְּאִיב  
חַיִּי הֵם לֹא לִשְׂוֹא.  
אם טִפַּלְתִּי בְּגוֹזֵל פְּצוּעַ  
עַד שֶׁהִתְחַזְּקוּ כְּנַפְיָו -  
חַיִּי הֵם לֹא לִשְׂוֹא.



Daehyun Kim

אֵיכָה תּוּכַל צַפּוֹר יַחֲדָה  
לְשִׂאת אֶת כָּל הַשָּׁמַיִם  
עַל כְּנָפַיִם  
רַפּוֹת  
מֵעַל לַשָּׁמַיִם?  
הֵם גְּדוֹלִים וְכֹחֵלִים,  
מוֹטָלִים עַל כְּנָפֵיהֶם  
הֵם עוֹמְדִים בְּכֹחַ מְזֻמּוֹרָה



Daehyun Kim

**אדם חי בעולם שאותו הוא עושה לעצמו,  
מן התאוות שבשרו מתאוה לעצמו  
מן הנופים שבהם הוא ממתיק לעצמו  
את הפחדים שבהם הוא מפחיד את עצמו  
ומן האהבה שאותה הוא אוהב לעצמו.**

**ובקיץ הוא יוצא אל מחוץ לעצמו  
ובסתיו הוא חוזר חזרה לעצמו  
ורואה מה עשה לעצמו  
בקיץ ומה לא עשה לעצמו,  
מבחין בין זה לזה ומבין לעצמו.**





Daehyun Kim

מָה שְׁאַתֶּם שׁוֹמְעִים  
אֵינוֹ גְּרִירַת רַגְלִים.  
זוֹ אֲנִי מְזִיזָה בְּתוֹכִי  
הָרִים וּגְבָעוֹת.

עידית ברק



Daehyun Kim

כשאני יושבת במרפסת  
ועוצמת עינים  
הרוח וקרני השמש  
שואלות אותי:  
"איך את מרגישה היום?"  
"מה דעתך שנטיל מעט בגן?"  
כך, בקולן העדין הן פונות אלי  
"קדימה!"  
אני משיבה מעמק לבי  
וקמה על שתי רגלי בנשימה אחת

שיבטה טויו/הרוח וקרני השמש  
הבוקר בא תמיד. תרגום איתן בולוקן



בֵּין הָאֶפֶל לַנִּסְתָּר  
בְּעוֹלָמֵנו הַמֵּר  
אוֹמְרִים שִׁישֵׁשׁ עוֹד תִּקְוָה  
קוֹרְאִים לָזֶה אֶהְבָּה  
וּמְחַכִּים לְבוֹאָה

**אל תפחד  
אתה לא לבד**

**היתה זו דקירה קטנה  
זעזוע פתאומי ומהיר,  
נכון, איבדת שליטה לרגע  
לא היית מספיק זהיר,  
ועכשיו פעמוני אזהרה  
מצלצלים בראשך  
אתה רוצה לשכוח  
להתחיל מהתחלה**

**אז תאמין שאם קלקלת  
אתה יכול גם לתקן, כן, כן.**



Daehyun Kim





Daehyun Kim

ורציתי לגזור מן החרדות  
עיגול של שקט  
שישתקף בתוכי טוהר  
השמיים  
ואהיה כציפור  
ואהיה כציפור...  
.

זלדה

בְּכֹל לָשׁוֹן שָׁל בִּקְשָׁה  
אֲנִי מִבְּקִשָּׁת  
מִהָעוֹלָם:  
הִיָּה עֲדִין

.

כְּשֶׁאֲנִי טוֹבַעַת  
אֵין לִי צֶרֶךְ שֶׁתִּתְאַרוּ לִי אֶת הַמַּיִם  
לֹא אֶת צְבָעִים, לֹא אֶת עִמְקִים,  
הֲרִי אֲנִי חָשָׂה אוֹתָם עַד צְוֹאֲרִי.  
יֵשׁ לִי רַק בִּקְשָׁה,  
אֶל תִּחְדְּלוּ לְרַגַע מִלְתָּאֵר לִי  
אֵיךְ נִרְאִית  
הַיְבֶשֶׁה.

טלי ורסנו- אייסמן

אם תתן לי חלקי באימת מחשפך  
אולי יאור לי מעט.  
אם תפרק על כתיפי את כבד עלך מעליך  
אולי יקל לי מעט.  
אם תביא אלי כפור עזבותי את צנת בדידותך  
אולי יחם לי מעט.

כמו עץ בשלגיו, הנוצר את אביב נצניו  
בקרָה,  
אעמד בפתחי יגוניך.  
והיה מכאובך לי תשורה.  
בידים טובות אשאנו.  
לא אפל, לא אכרע -  
אל תירא.

זֶה בְּזוֹ נְבִיט  
וְנִתְמָה שִׁנִּית  
אִם רָאִינוּ נְכוֹנָה.  
לְפַעְמִים אֲנִי  
לְפַעְמִים אַתָּה  
כֹּה זְקוּקִים לְנַחְמָה

רחל שפירא

## בלדה על ארוחת שישי / מיטל חודורקובסקי

קִשָּׁה לְהַמְשִׁיד לְאָכֵל כְּשֶׁגַל עֵנֶק מְאִים לַעֲלוֹת מִן הַגָּרוֹן  
וְלִפְרֹץ דָּרֵךְ הַפְּתָחִים הַמְכֻנִּים עֵינַיִם. אִז הַפְּסָקְתִי לְהִיּוֹת  
אִמָּא שְׁלָכֶם וְאָחוֹת שְׁלָכֶם וּבֵת שְׁלָכֶם וְהִלְכְתִי לְהִיּוֹת  
הָאִשָּׁה הַבּוֹכָה בַּחֲדָר. הַחֲדָר אָמַר, לֹא עֲכָשׁוּ, לֹא עֲכָשׁוּ.  
וְחֲרָף הַנְּסִיוֹנוֹת לָשׁוּב אֶל הַשְּׁלָחוֹ וְאֶל יְצִיבוֹתַי, הוֹסִיף  
הֵהוּא לְנִבֵּעַ וְלְנִבֵּעַ, בּוֹקֵעַ כְּקָרוֹ עֵנֶק מִתּוֹךְ כָּל הָאִין  
הַגָּיוֹן. וְשִׁבְתִי לְחֲדָר חֲפוּיֵת רֹאשׁ וְעֵטוּיֵת קָרוֹ, אִשָּׁה  
בְּהַפְּסָקֵת בְּכִי חֲמוּרָה. אֲנָשִׁים וְיִלָּדִים בָּאוּ וְהִלְכוּ וְאִפְלוּ  
הַחֲדָר שָׁאֵל - אֵת בְּסֻדָּר? אֵין בְּרָרָה, אֵין בְּחִירָה. נְשִׁימוֹת  
זְעִירוֹת הִחֲלוּ לְפָרַח עַל הַקִּירוֹת, מְטַפְּסוֹת כְּצֶמַח, עוֹלוֹת  
דָּרֵךְ הַקְּנָה. בְּעֵינַיִם מִים בְּפֶה אֲוִיר, שֶׁהִחֵל לְנוּעַ בְּצוּרֵת  
גָּלִיל. מִסְדָּרוֹן אֶרֶץ הַחֵל לְנִשְׁף מִתּוֹךְ פִּי, הַקָּרוֹ הִיָּתָה  
לְשׁוֹפָר, אֲפֶשֶׁר הָיָה לְלַכֵּת בּוֹ פְּתָאוֹם, לְצֵאת הַחוּצָה.

## מְלַחֶמָה/שִׁיר שַׁבַּת סִפִּיר

מְטוֹסֵי קָרֵב  
מְרַעֲדִים אֶת לְבִי  
לְפָנֹת בְּקָר.

עוֹד רָגַע וַיִּדְפְּקוּ עַל חֲלוֹנֵי  
וְאֲנִי לֹא אֶפְתַּח.

יְלָדֵי יָשׁוּן לְצַדִּי  
בְּנִחַת, מִבְּלִי לְדַעַת  
שְׁשָׁנֵינוּ שְׁבוּיֵי מְלַחֶמָה.

מתוך: תרגילים לחיזוק שרירי הלב, הוצאת עיתון 77, 2019.





Daehyun Kim

**”כשבדידות אינה פתד  
נולדת שירה**

נתן זך

**בלכתי לישון עולה על דעתי:  
מחר אחמם את הסאונה,  
איטיב עם עצמי,  
אוליך, אשחה, ארחץ,  
אזמין את עצמי לתה ערב,  
אדובב את עצמי בחיבה ובלהט,  
אשבח: אישה קטנה ואמיצה שכמותך,  
אני בוטחת בך.**

אווה קילפי - "הפרפר חוצה את הכביש"  
בהוצאת "כרמל" (תרגום רמי סערי)