



**מה אפשר להספיק בעשר דקות בודדות,
ואילו מאורעות מסעירים יכולים להתרחש
בהן? מאיבוד חברה לדרך בשוק סואן בסין
ועד ניתוח גורלי בבית חולים בארץ.**

// מרים קרייטמן

מה אפשר להספיק ב- 10 דקות

עשר נשים במסע עשר הדקות:

פערי שיש, מלווה מנטאלית לעסקים, נחמי וינשטוק, מרציגה ושחקנית, מפיקת תוכניות לנשים ולבנות מצווה, **שירה עמרני**, "מסילות לפרנסה" פיתוח תעסוקה ועסקים בפריפריה, **חיה פריד**, מובילה אימהות לרוגע, מומחית לשחרור בעיות רגשיות ופיזיות בשילוב ארומותרפיה, **יעל אינגבר**, מטפלת רגשית מומחית לחילוץ מאכילה רגשית, **שלומית חזן**, מייסדת "ריסטרט להצלחה" לשילוב הצלחה אישית עסקית ומשפחתית, **חיה שדמי**, פסיכותרפיסטית, **מנהלת "מכון המראה"**, טובה לוריא מחנכת וסופרת, מחברת ספר השירים "טל ומחר", **לאה אייזנברג** מייצרת ומשווקת תחפושות, **ובת-שבע ראב"ד**, אומנית הפלסטלינה בעלת "ספריית אשרינו" - הוצאה לאור ומנהלת קו התוכן "הלמדנית הקטנה".



כל העולם בעשר דקות

פערי שיש, מלווה מנטאלית לעסקים, בטוחה כי: "בעשר דקות אפשר להספיק הכול! מה זה הכול? כל מה שעומד במבחן המציאות. כלומר: אם מישו אחר על הגלובוס כבר הצליח לעשות את זה בעשר דקות, אין סיבה שאת לא תצליחי."

דוגמת קיצוץ: האם להגיע מבני ברק לירושלים בעשר דקות עומד במבחן המציאות? כן. כי את המרחק הזה כבר עברו אנשים בעולם בעשר דקות בעזרת מסוק, לכן אם אני אשתמש במסוק, אין סיבה שלא אצליח... סוד ההצלחה מורכב מכמה חלקים, העיקריים שבהם הם כוח הרצון לעשות והביטחון כי בעז"ה אני בוודאי אצליח!

וכיצד אני בטוחה שניתן לעשות כל מה שנרצה בעשר דקות? יש מושג בשם: "חוק פרקינסון" שאומר: "משך הזמן שייקח למלא משימה, הוא משך הזמן שיוקצה לה". פשוט וחלק. אנחנו יכולות לראות זאת במוחש בערבי שבת לחוצים: כמה פעמים בערב שבת 10 דקות לפני הצפצוף, אני רואה כי עליי לסיים עוד משימות חשובות שיארכו לי לפחות חצי שעה, אבל במציאות, בגלל הידיעה שנשארו לי 10 דקות עד הצפצוף, אני מספיקה הכול באותן 10 דקות. רק שיהיה בהצלחה לכולנו!"

נחמי וינשטוק - מרציגה שחקנית ומפיקה, מוכיחה לנו שזה אפשרי בהחלט:

"אוקי, מה אני מספיקה ב10 דקות? לעשות טלפון + להכין לי מהר ארוחה קלה + לתת לילדה שלי תעסוקה מהשקית השבועית מהגן + להפעיל לה את הקו + לאכול זריז + לתת הוראות לילדים לסדר את כל מה שזו בינתיים + להכניס מכונה כשהייתי במטבח, איך שכחתי". את אמיתית? את כל זה את מספיקה בעשר דקות? "לדעתי עוד הורדתי כמה דברים. אל תדאגו, זה לא תמיד אלא רק כשאני בטרנס, כמו עכשיו, כשאני מפיקה מופע למשל והאדרנלין זורם חזק."

לאה אייזנברג, יצרנית ומשווקת תחפושות, מפרידה בין דקות לדקות: "זו שאלה שתלוייה במקום, האם אני בבית או בעבודה או לפעמים ביחוד? בבית, בעשר דקות אני מכינה קערת סלט ענקית לארוחת ערב, או מעמידה סיר מרק כולל קילוף ירקות וקיצוץ במעבד מזון, ואפשר לעשות זאת גם תוך כדי שיחה בטלפון."

גם שירה עמרנאי, "מסילות לפרנסה", נוקטת בגישה הרחבה והמבדילה לעשר הדקות:

"מה אפשר להספיק בעשר דקות זו שאלה טובה, והתשובה עליה משתנה: תלוי באיזה תחום, וגם תלוי באופי של האדם. אישית אני אוהת שעושה עשרה דברים ביחד. ברוך ה', אני יכולה להספיק המון, רק צריך

את הצוות ומנהלת את המשימות ליום הקרב. איך זה נראה בפועל? אני שולחת מיילים, מכינה תזכורות, מסיימת דו"ח שהגיע אישור עלי, מעדכנת משימות לעובדות, מתזכרת פרטים חיוניים, וכבר יום העבודה מתחיל בס"ד. בדרך כלל, יום קודם לכן אני מתכננת מה אני עושה מחר, מכינה את רשימת המשימות ומסמנת את המשימות הקטנות. לפעמים אני כבר מריצה את ה-10 דקות האלו בערב, וכשאני פותחת את הבוקר, יש לי כבר תשובות ואני יכולה לרוץ קדימה!

אם אני עובדת בבית, בעשר דקות אני יכולה להכניס בגדים למכונת כביסה ולתלות את הכביסה הקודמת. לפעמים כשאני רוצה הפסקה מעבודות הבית, אני מתכננת שיחת טלפון של 10 דקות, תוך כדי תליית הכביסה בחבל והפעלת המכונה, ואני מאושרת עם סיפוק ענק שהספקתי עוד משהו בבית תוך כדי עבודה.

ואם אלו עשר דקות של יום שיש - אני נכנסת במרץ למטבח, מפעילה את המיקסר, תוך כדי קוצצת בצל ומעמידה על האש, מבשלת ביצים קשות ומכינה תמצית תה. הרי בשביל מה יש לי 5 מבעירים וכיריים גדולות? כדי שנספיק כמה שיותר. ואגב, כשאני מטגנת, אין מצב שאני עומדת ומסתכלת על השניצל או מה שזה יהיה, ומחכה שהוא יהיה מוכן. אני חייבת לעשות עוד משהו, לפי מה שאפשר באותו רגע, להדיח כלים, לברור אורז, למיין ולסדר דברים במקרר, להפריד ביצים לעוגה... ככה מספיקים הרבה בס"ד ומסיימים את ההכנות לשבת כבר ב-12 בצוהריים. יש גם 10 דקות של פעילות ספורט ממוקדת שכוללת 2 דקות חימום, 3 דקות הליכה, 3 דקות ריצה, ושתי דקות הרפיה. עשר דקות כאלו בבוקר ממלאות באנרגיה לעשייה לכל היום.

ויש עשר דקות מופלאות של ניתוק והתחברות לריבונות של עולם באמצע היום: תפילת מנחה וקריאת תהילים של אותו היום, אורחות בדיוק 10 דקות של התנתקות מהמרוץ והעשייה והתחברות לקב"ה". גם חיה פריד, מומחית לשחרור בעיות רגשיות ופיזיות בשילוב ארומותורפיה, מצהירה כי מבחינתה, 10 דקות זה זמן יקר מאוד: "אפשר להספיק הרבה דברים, וגם להחליט החלטות משנות גורל. עשר דקות הן 600 שניות. בעשר דקות אני מספיקה להעמיד ארוחת צוהריים, להכין ארוחת ערב, להעמיד מכונת כביסה, להכניס בגדים לייבוש ולקפל מכונה נוספת, לשטוף כלים, ואפילו לצאת למכולת הקרובה מתחת לבית ולחזור עם קנייה".

יעל אייזנברג, מטפלת רגשית מומחית לחילוץ מאכילה רגשית, גם היא מזכירה את תפילת המנחה כעניין חשוב לצלל בו עשר דקות. באופן כללי היא לא טורחת לבדוק בשעון כמה הן עשר דקות: "אף פעם לא הסתכלתי במדויק על השעון, אבל נראה לי שבבעשר דקות אפשר להעמיד סיר מרק על האש, או לבשל עוף עם תפוחי אדמה". היא מסייגת ומבהירה שא זאת אפשר להספיק, בתנאי שהעוף והעצמות למרק נקיים ומוכנים לבישול. **שלומית חזן, מייסדת "דיסטרט להצלחה"** מספרת אף היא כי בעשר דקות היא יכולה להכין "ארוחה מעולה" כדבריה, רק ש"תלוי אם זו שעת לחץ או שעת הצורך. אפשר גם להספיק לכתוב מאמר, לייצר תכשיט כלשהו או לעודד משהי בטלפון".

כמוה, משתפת גם חיה שדמי, מנהלת מכון "המראה", ומספרת על עשר דקות של עידוד:

"יום אחד יצאתי לקנייה קצרה. בעוד אני מחכה לתורי, שמעתי אנחה. התחלתי לשוחח עם הגברת הנאנחת, והיא שפכה את ליבה. עצרתי הכול, פניתי אליה, הקשבתי והכלתי ועודדתי במילה טובה. זה לא ארך הרבה זמן, תוך עשר דקות עלה חיוך על פניה, והיא המשיכה לדרכה בהקלה, בידיעה שמישהו עזר לה לשאת את המשא, ואחרי הכול המצב לא כל כך נורא". **טובה לוריא** טוענת כי "בעשר דקות אפשר להפסיד טיסה, או להתחייב בבידוד"... למזלה, היא ניצלה משניהם. ואם נשאל דווקא על עשר דקות



יש עשר דקות מופלאות של ניתוק והתחברות לריבונות של עולם באמצע היום: תפילת מנחה וקריאת תהילים של אותו היום, אורחות בדיוק 10 דקות של התנתקות מהמרוץ והעשייה והתחברות לקב"ה"

קצת תכנון ועשר דקות הופכות לאפקטיביות ביותר. אם אני בעבודה, יש לי עם תזילת יום העבודה 10 דקות מלאות וצפופות שאני מפעילה

כולם. אבא שלי ואחותו החליטו לברוח. במשך שלושה ימים הם הלכו והרחיקו, ואז אחותו הי"ד אמרה שהיא מתחרטת וחוזרת להיות עם אימה. אחרי זמן מה גם אבי השתכנע והתחיל לחזור לעיירה. בדרך פגש אותו עגלון רוסי ושאלו: 'לאן?' 'אני חוזר לעיירה...' ענה אבי. 'חוזר?!' שאל העגלון, 'הגרמנים רוצחים את כולם. אתה תבוא איתי כקומוניסט למוסקבה'.

וכך בדקות ספורות של שיח שמימי ושכנוע, ובהחלטה בת רגע, ניצלו חייו וחיי כל השבט שהקים.

גם אני עצמי חוויתי נס הצלה פרטי. הוברר לי כי עשר דקות יכולות להיות קריטיות. היה זה לפני כמה שנים, בצוהרי היום. בעלי עמד ללכת ללמוד בעיר קרובה, (לא היו אז כמעט פלאפונים), ואני לא הרגשתי טוב. בתחילה התלבטתי ושאלתי אותו אם לקחת תרופה או לחכות לרופא. 'מכדור אחד לא מתיים', טען בעלי, והלך לדרכו. ואכן, נטלתי את התרופה בתקווה שהרגשתי תשתפר. לפתע התחלתי להרגיש מוזר: חוסר שיווי משקל, קושי בנשימה. לא הבנתי מה קורה לי. חזרתי למיטה, מסביבי כל הקטנים, אך ההרגשה הולכת ונעשית גרועה מרגע לרגע. ביקשתי מבתי לקרוא לרופא, אבל היא לתומה חיכתה בתור... קראתי לשכנה, אבל גם היא לא ידעה מה לעשות.

פתאום נזכרתי שלמדתי בסמינר 'עזרה ראשונה' אצל הרבנית סרנא ז"ל. היא סיפרה לנו על מקרה דומה של רגישות לפניצילין. באותו רגע, ביקשתי מהשכנה להתקשר ל'הצלה' שהיו ממוקמים קרוב, שיבואו מיד עם חמצן. תוך כמה דקות הם הגיעו והזעיקו את הרופא. מתברר שהיה לי 'שוק אנפילקטי', ובמצב מסוכן כזה כל שנייה קובעת. פינו אותי לאמבולנס מיידי, וראיתי את הדאגה על פניו של הרופא. 'נעשה הכול כדי להציל אותך', הוא הבטיח. הבנתי את המצב, וחשתי כה חסרת אונים. יכולתי רק להתחבר ל'אין עוד מלבדו'. שיננתי זאת בתוכי עוד ועוד, ושלווה מיוחדת ירדה עליי. התנתקתי מכל ההמולה והתחזקתי רק באין עוד מלבדו. צפירות האמבולנס בדהרתו לבי"ח היו אזעקת חיים עבורי. וברוך ה', עד שהגעתי לבית החולים, המצב התייצב ויכולתי לנשום. בדרכי חלפתי ליד מראה, והבחנתי במראה המבהיל של בבואתי, נראיתי פי שלושה מהגודל הרגיל...

'היה לך נס', אמרו הרופאים, 'החיים שלך ניצלו'. קיבלתי את חיי במתנה בעשר הדקות האלו, ומאז ערך הזמן עלה בעיניי.

לאה אייזנבאך נזכרת בצמרמורת בעשר דקות קשות, כאשר בנה ז"ל היה מאושפז על ערש דווי: "בשעה רבע לשמונה בבוקר התקשרו אליי מבית החולים ואמרו שמצבו של בני בהידרדרות. הראש שלי הסתחרר רק מלחשוב מה זה הידרדרות, ומיד חייגתי לבעלי שאמור היה להיות בסיום התפילה. למרבה הפלצות אני שומעת את הנייד מצלצל לי באותו חדר... בדיוק היום הוא לא לקח עמו את הנייד ושכח אותו בבית? חוסר האונים שלי היה נורא. התחלתי להתרוצץ בין הכנות חפוזות ליציאה לבית החולים, תוך כדי אלתור עם תפקידי הבוקר בכל בית יהודי עם שאר ילדיי שיח', ובין ניסיונות נואשים לחייג למתפללים אחרים בבית הכנסת, אך אף אחד לא ענה לי, כי הם היו בתפילת העמידה! היו אלו עשר דקות איזמות ומורטות עצבים, שלא אוכל לשכוח לעולם".

כצפוי, הדקות הרפואיות מתייצבות בראש הרשימה הגורלית, וגם שירה עמראני מספרת על עשר דקות בלתי נשכחות שחווה לפני כשנה, בליל שבת ערב רח' חודש ניסן: "במהלך סעודת שבת התלונן בני בן החמש על כאבים ברגל. במבט ראשון ראינו שהרגל מעט נפוחה. חיכינו לסיום הסעודה, והילד שוב מתלונן. נגשתי לשכנה שלי שגרה דלת מולנו, אחות בתפקידה, והתייעצתי איתה. היא ראתה ואמרה מיד: 'שירה, זה לא נראה

משלה, היא עונה: 'ההספקים שלי פחות מרשימים. לדוגמה, לכתוב שיר. ויש סתם עשר דקות שגרתיות כמו שהיו אצלנו אתמול בערב: הספקתי לפתוח ביצים לארוחת ערב, להחליט שבסוף זה יהיה בליצ'ס, לעשות סוויץ' נוסף, לשלוח ילדה לקנות סירופ מייפל, ולהגיש לשולחן וופל בלגי. ומה עם המלפפונים החתוכים שם בשולחן? זה רמז לכך שזו הייתה אמורה להיות ארוחת ערב רגילה ולא חגיגה..."

בת-שבע ראב"ד, עונה בחיך: "אני מספיקה בעשר דקות את הדברים שאמא שלי מספיקה לעשות בחמש דקות... ואם תשאלו מה אמא שלי מספיקה לעשות בעשר דקות, אפרט: אמא שלי היא אשת חסד מופלאה. היא עוזרת למאות אנשים, ועם כל זאת, בכל שבוע, בקביעות מעוררת השתאות, היא מגיעה אליי עם רוב האוכל לשבת. טרום הקורונה היא גם הייתה עולה אליי הביתה, ובעשר דקות עורכת בביתי 'מזרח תיכון חדש' - זה מטבע לשון שהיא המציאה, שמבטא את השאיפה שלה לסדר וארגון ב"קו נקי", בלי שמאטעס וחפצים מיותרים. את הסדר והארגון המושלם, שרק היא יודעת לעשות, היא עורכת בדקות ספורות. כשהיא עוזבת את הבית, הוא כבר נראה כמו בית מלון, מוכן לשבת".



רק עשר, אבל הרוח גורל כמה גורליות יכולות להיות עשר דקות?

חיה שדמי, פסיכותרפסטית, משיבה: "מבחינתי, הזמן הוא המשאב הכי יקר. עוד בילדותי, אבי ז"ל היה משנן לנו את המסר דרך השיר: 'אדם דואג לאיבוד ימיו ואינו דואג לאיבוד ימיו. דמיו אינם עוזרים, וימיו אינם חוזרים!' גם סיפור ההצלה שלו בשואה היווה עבורנו דוגמה חיה לחשיבות כל דקה ודקה. בזמן המלחמה הם גרו בעיירה מרוחקת בליטא. הם לא היו מעורבים בנעשה, רק מעט שמועות על מעשי הגרמנים הגיעו לעיירה, אך הם לא האמינו. באחד הימים הודיעו, שמחר הנאצים יבואו לעיירה ויהרגו את





תוך כדי אמירה נואשת של 'אין עוד מלבדו'. היא חזרה לנשום, אבל עדיין המשיכה להשתעל, והזמנו מד"א. ברוך ה', עד שכוחות ההצלה הגיעו, היא חזרה לנשום ונרגעה לגמרי. לפי הוראתם, הלכתי איתה מיד אחר כך לרופאה, כדי לוודא שהריאות שלה נקיות. בחסדי ה', הכול היה בסדר, ואנחנו חשנו כי קיבלנו ילדה במתנה. רק כשמשהו יוצא דופן מזעזע את היציבות הפנימית שלנו, אנחנו לומדים להעריך את המציאות היומיומית. תודה לה".

שלומית חזן, מייסדת "ריסטרט להצלחה" חוותה פחד מוות מסוג שונה: "עשר הדקות הגורליות בחיי היו הדקות שברחתי במעלה הר-גילה, כאשר ברחתי עם חברתי ממרדף של רוצח ערבי אחריי".

פערי שיש משתפת בעשר דקות של מרדף מסוג שונה אך מלחיץ עד אימה בסין: "טסתי לסין לעצב קולקציית בגדי נשים עם יצרנית ישראלית. הייתי עם תינוק בן שלושה חודשים. באותו יום הלכתי בשוק עם היצרנית שנסעה איתי, ופתאום, באיזהו צומת עמום בשוק, בין 1200 סינים ותיירים מכל העולם, איבדתי אותה.

היו לרשותי 8 דקות עד לפנייה הבאה בדרך, שם היו בין 2000-3000 איש. ידעתי שאם היא תגיע לשם לפני שאמצא אותה, אין לי סיכוי לאתר אותה וגם לא אפשרות לחזור למלון... בדיק באותה יציאה לא היה בידי כרטיס ביקור של המלון, ולא ידעתי לאן לחזור ולאן לפנות. אם לא שמצאתי אותה בדרך נס, כנראה הייתי נשארת שם כמעט לעולם. אפילו השוטר שעמד שם בפיתח הרחוב לא התכוון לעזור לי.

זה היה לילה, ומסביבו חושך עצום ואלפי איש, ואני עם תינוק רך בעגלה ובלי טיפת ידע בשפת המקום. התחלתי ללכת במהירות לכל בסטה שהייתי בה קודם, ולשאול את המוכר אם הוא ראה אותה. המוכר הראשון דיבר סינית והסביר לי בסניגית בדיק אפה היא. כמובן לא הבנתי. וכך גם המוכר השני, והשלישי... עברתי נואשת ממוכר למוכר, עד שברביעי הפסקתי לדבר באנגלית, ופשט שאלתי בלי מילים ורק סימנתי עם הידיים, שיבוא להראות לי לאיזה כיוון היא הלכה.

איכשהו רצתי לכיוון הדוכן שהוא הראה לי, תוך כדי שאני מבטיחה צדקה לכל קופה, מוכרת ושאינה, קיימת או לא קיימת, וממלמלת בלי הפסקה פסוקי תהילים בזה אחר זה. הייתי מוקפת סביבי במאות אנשים זרים ומזרחים, ולפתע נתתי צעקה בקול הכי גבוה שיכולתי, וצרחתי את השם שלה. כמו נס פתאום אני רואה אותה רצה לכיווני. היא שמעה קול בעברית והסתובבה. שתינו היינו צריכות נשימות הרגעה אחרי הבהלה שעברנו".

ויש גם דקות שגרתיות יותר שרובנו מכירים וחווים, אך הן חשובות ומשמעותיות מאוד, כמו אלו עליהן מצביעה טובה לוריא: "הדקות שעמדתי מתחת לחופה".

טוב. כדאי לך ללכת לטר"ם ולבדוק'. אנחנו הולכים לטר"ם, שם עורכים צילום ובדיקות ושולחים אותנו למיון. ליל שבת, אני ובעלי עם הקטן בעגלה, מתלבטים מה לעשות. האם ללכת ל'מעייני הישועה' או ישר ל'שניידר'. איכשהו נפלה ההחלטה שנלך ל'מעייני הישועה' בגלל שבת. אנחנו כבר בתוך הקורונה, רק בעלי מורשה להיכנס עם הבן, ואני מחכה בחוץ שעה - שעתיים שבסופן מריצים אותנו עם אמבולנס ל... בית החולים 'שניידר'. אנחנו מגיעים ל'שניידר', הרופא שמתמחה בטיפול בבעיה מוזקק, נס שהוא היה במשמרת, אנחנו עוד לא מבינים מאומה ממה שקורה, ופתאום הרופא מודיע לנו: ניתוח חירום! עולים לחדר ניתוח. בשיחה לפני הניתוח אנחנו מבינים שיש דלקת ופגיעה בגיד, וללא ניתוח דחוף יש סיכוי שהילד יגיע למצב של נכות, חלילה. כן, נכות לכל החיים. ואנחנו לבד, שתיים בלילה, שבת, ואי אפשר להתקשר ולהתייעץ עם אף עסקן רפואי, וגם אי אפשר לרוץ ולקבל ברכה מהרב. וכך, תוך כמה דקות מרדמים את הבן שלי ומכניסים אותו לניתוח חירום. 'כמה דקות', אומר לנו הרופא, 'ניתוח קצר אבל גורלי'.

אנו יוצאים החוצה לחדר המתנה שקט. אין נפש חיה באזור, רק אנחנו עם ריבוננו של עולם, מתפללים על רגעים שיכולים להפוך חיים של ילד קטן שאך לפני רגע קפץ ורקד, לחיים של נכות, חלילה. אנחנו תלויים רק בידי של הקב"ה, ואני מזילה דמעות כמים, מתחננת לריבוננו של עולם שהרגעים האלו יהפכו לשמחה. לא מצליחה לעצור את המחשבות על העתיד, אילו חיים יהיו לבן שלי? חיים של תלות, קושי והתמודדויות? המחשבות הללו גורמות לי להתפלל חזק יותר, מעומק הלב, להתחנן על החיים של הבן שלנו...

10 דקות גורליות עברו. הניתוח הסתיים, והפרופסור שבנס היה במשמרת אותו הלילה והוער משנתו בבית החולים, יוצא אלינו ומבשר לנו שהכול עבר בהצלחה. יידרש עוד טיפול מקומי קטן, והחיים חוזרים למסלולם הרגיל. כמה עלינו להודות.

יש משהו בעשר דקות כאלו שמטלטלות אותך בין שמיים לארץ, ואת חשה בידי הרוחות של ריבוננו של עולם. דקות כאלו מחזירות אותנו לפרופרציות על החיים, מזכירות לנו להודות על כל נשימה ונשימה, על ילדים בריאים ועל חיים ב'מסלול הרגיל' ללא אתגרים מיוחדים. כמה צריך להודות!"

יעל אינגבר, מטפלת רגשית, מסכימה עם מסקנתה של שירה, מניסיון אישי: "לא מזמן חוויתי כעשר דקות של פחד מוות. אצלנו בבית מטאטאים רצפה לפחות 3 פעמים ביום, מאחר שיש תינוקות קטנה שזוחלת ואת אחיה הקטנים שמעליה שאוהבים מאוד לגזור ניירות ולהעיף לכל עבר. דווקא המקרה הזה קרה מעט אחרי שבתי הגדולה טאטאה את הרצפה, אך הקב"ה סובב הכול כרצונו. חזרנו הביתה והתינוקות נרדמה בעגלה. העלינו אותה לבית עם העגלה כדי שתמשיך לישון בנחת. כשהיא התעוררה, הורדנו אותה לרצפה הנקייה והמטאטאה, דא עקא, שלא לקחנו בחשבון שיש לכלוכים בסל שמתחת לעגלה...

הקטנה מצאה שם חתיכה של עלה מיובש שכנראה עף עם הרוח. את השאריה של מצאנו בידה. חתיכת עלה נתקעה בגרונה, והיא השתעלה והכחילה. היו אלו רגעים של אימת מוות. בדרך נס, עשיתי לה לחיצת היימליך לפי מה שזכרתי מלימודי עזרה ראשונה מהסמינר,

חיה פריד נזכרת בעשר דקות ששינו את חייה: "עשר הדקות החשובות בחיי היו לפני כשמונה עשרה שנה, כשהחלטתי להקים את זמן הדלקת נרות שבת. מאז השתנו חיי, ברוך ה', וחזינו לשפע רב מאיתו יתברך ועד עצם היום הזה".

גם בת-שבע ראב"ד זכתה לעשר דקות מרוממות שהשפיעו על מהלך חייה: "מאז הייתי ילדה, חלמתי





לו היו לנחמי וינשטוק עשר דקות מעל למציאות, היא הייתה מבקשת: "להיפגש עם אימי ע"ה ולהראות לה את המשפחה המקסימה שלי. להכיר לילדיי את סבתא המדהימה שלהם, להראות להם מה זו נתינה וחום ואהבה אינסופית למשפחה". ונחמי, כמו נחמי, חייבת להזיז קירות ואומרת: "לאחר עשר הדקות הראשונות של ההיכרות אבקש הארכה עד כמה שניתן, ואנסה לארגן שבת משפחתית עם אבא וכל האחים והאחיות, הנכדים והנכדות, הנינים והנינות שהצטרפו למשפחה.

מקווה גם שנספיק להכין לאימי מצגת מכל האירועים והשמחות שהיא הפסידה 7.52 השנים מאז שהסתלקה. במוצאי שבת גם אמהר לעשות לה תכנית חוויתית עם קטעי הרצאות - הרצאה משולבת בהצגות, ובהן אראה לה עד כמה אני בונה את כל התכנים וההופעות שלי לאורה, וכמה אני משלבת את מוטיב היהודיה שגדלתי עליו. בסוף אני רוצה גם לעשות הרקדה בסיום המופע ולקוות שהרגעים האלו יימשכו לנצח..."

שירה עמרמני אף היא חושבת על עשר דקות מופלאות שאינן במציאות **ימינו:** "לו יכולתי, הייתי מגיעה לנביא מדור הנביאים, ומבקשת לדעת מה הייעוד שלי בחיים, מה השליחות שלי בעולם. כך במילים ברורות, בלי שאצטרך להתלבט ולנסות לשער מה ה' רוצה ממני. אם אוכל לתשובה מפורשת, אשמח וארקוד עד אין קץ. האם תפקידי הוא להיות האמא בבית, ולגדל בשקט ובשלווה את צאן מרעייתי, או אולי מוטל עליי להביא בשורה לעולם ולקדם עשייה טובה למען כלל ישראל?! וכמובן אבקש מהנביא שיברך אותי שיהיה לי את כל מה שאני צריכה ברוחניות ובגשמיות כדי למלא את הייעוד והשליחות שלי בעולם". ואם מרחיקים נדוד עם מציאות בלתי אפשרית, גם לאה אייזנבאך חולמת על עשר דקות שאינן: "לו רק יכולתי", היא חולמת בגעגוע, "הייתי קופצת ישר לבית חולים כדי להציל את בני לחיים, ולעמוד כחומה בצורה וכאמא לביאה מול מלאך המוות... אולם הקב"ה הוא היחיד שקוצב חיים לכל חי, וזו הייתה גזרתו".

לשלומית חזן יש חזון: "הייתי רוצה ללמד את כל העולם ע"י שירה והעברת תכנים (בדיבור, כתיבה וצפייה) את מפתחות ההצלחה וקרכת השם. הייתי קוראת לאחדות, פיוס ושלוש של אמת בינינו לבין עצמנו, לבין בוראנו, לבין כלל ישראל".

חיה שדמי מתרגשת מהאפשרות ופורשת אף היא חזון בחרוזים: "לו היו לי עשר דקות, ללא הגבלה, הייתי אוספת את כל מי שרק ישמע, ומלמדת איך להיות חיי רווחה. איך לראות את הטוב, איך לסלוח ולאהוב, לפרגן לי ולכולם, להאיר את העולם. להתחבר לאבא אוהב ולרפא כל כאב. להתחזק בביטחון ואמונה ולקרב את הגאולה". וטובה חנה מצהירה בחיוך, כי אם היו לה עשר דקות ללא הגבלה: "הייתי מסיימת את כל הבית לשבת, כולל ניקיונות - תבשילים - סלטים - חלות. ללא ספק אחריהן, הייתי אומרת שאלו היו העשר דקות המדהימות ביותר בחיי".

להיות ציירת מפורסמת. הרגשתי שיש לי כישרון גדול, אך לא היו לי מספיק כלים להוציא אותו מן הכוח אל הפועל. בסוף התיכון, כשתכנתי את לימודי המקצוע, רציתי מאוד ללכת ללמוד ציור אקדמאי. באותה תקופה עדיין לא היו מקומות לימוד חרדיים למקצוע זה, והתעניינתי היכן אוכל לעשות זאת, אפילו לא במסגרת חרדית. כשאח שלי הצדיק שמע זאת, הוא לקח אותי לשיחה רצינית של כעשר דקות ושוחח איתי על תכלית החיים ומשמעותם. זו הייתה שיחה מטלטלת שלא אשכח לעולם! במהלכה הבנתי דברים שקודם כלל לא חשבתי עליהם. שיחה זו הביאה לידי תפנית משמעותית בחיי. ויתרתי על חלומי, ונרשמתי לסמינר ללימודי הוראה. בזכות הסמינר השתנה גם חלומי, ובמקום להיות ציירת מפורסמת ייחלתי להיות רבנית... בסוף הפכתי להיות ה"רבנית" של הפלסטלינה..."



לו לא היו לכן מגבלות של זמן ומקום ולא מגבלות של מציאות, מה היית עושות בעשר הדקות הבאות? "הייתי משפצת את הבית", מבטיחה לנו חיה פריד, "או שהייתי מרוקנת את כל הארונות בבית ומנקה אותם. ואם כבר, הייתי קמה ונוסעת לירושלים לכותל, וכמובן מקימה מערך התנדבותי לעזרה ליולדת".

בת-שבע ראב"ד בוחרת: "לקחת ספר הלכה או מוסר וללמוד. וזה מה שאני הולכת לעשות עכשיו, בזכות השאלה הזאת שעוררה אותי לחשבון נפש - עד כמה אני מספיק מנצלת את הזמן".

יעל איינבר נלהבת לאפשרות בלתי מוגבלת של עשר דקות: "איזו שאלה מתוקה. אני מרגישה שרק השאלה ממלאה אותי בציפייה... רוצה להיות בקבר של ר' שמעון. פשוט לעמוד ולהתפלל. חלום..." לו לא היו לפערי שיש מגבלות של מציאות, היא הייתה: "בוחרת להתחיל ללמד ב"בית הספר המנטאלי" שלי בצורה פרונטלית. להעביר את השיעורים לכל הקבוצה ביחד באותו אולם. תמיד ידעתי כמה השפעה יש לעיניים בשיח בין 2 אנשים. עכשיו, בעידן הלמידה מרחוק, אני מבחינה יותר מתמיד כמה עצום ללמוד בבית ספר פנים אל פנים ועיניים מול עיניים. העיניים מרמזות ומגלות לנו הרבה מאוד מתוכנו, ואת כל זה אנחנו מחמיצים עם הטלפון וחוסר היכולת להתכנס בצורה פרונטלית".

