

לסכתא העירקית שלי מצד אבי קראו עזיון שזה יקרה בערבית, היא מסבירה בחיוך סבלני בפעם המי יודע כמה. "אבל מכיוון שכל חייה היא כונתה זיו, כשנולדתי אחרי פטירתה נקראתי כך גם אני. אבא שלי לא צפה מראש את העניין המוגזם שהשם זיו יעורר סביבי כל חי. ובכל מקרה הוא כנראה לא היה משנה את בחירתו, מפני שהוא היה איש עקרונות ואיש אמת, שמעולם לא הוטרד מתגובותיה של הסביבה למעשיו".

את השיחה עם הגב' קוג'מן אנו מקיימים בביתה בשכונת קריית משה בירושלים. כאן גם שוכנת הקליניקה הפרטית שלה לייצור זוגי, להנחיית הורים ובעיקר לאימון אישי על פי החסידות. בנוסף היא מרצה מבוקטת להמשלבת בין סיפור חייה המרתק לבין המשנה הסדורה שבנתה בתחום המקצועי. ופעם בשבוע היא עושה את דרכה לכפר חב"ד ופוגשת את בנות שנה ב' במסלול ל'חינוך בלתי פורמלי' במכללת בית רבקה.

### מקלף את הזיוף

"אני חשה זכות גדולה מאוד לעבוד עם הדור המתבגר של בנות חב"ד", היא אומרת. "זהו שלב בחיים שמקלף את כל הקליפות של הזיוף ומשאיר אותנו עם יהלומים של אמת. אני מאוד אוהבת את הגיל הזה שקורא להטיב ספק, לשאול שאלות ולחפש את שורשי הדברים. יש בנות שעוברות את השנים הללו עם יותר טלטלות ויש שעם פחות, אבל אין מי שחומקת מכך לגמרי. והמטרה היא להיות יותר על מנת לבנות".

"אני מלמדת אותן את יסודות האימון האישי ומראה להן איך הכול נמצא בתורת החסידות - גם האמיתות וגם הפרקטיקה. וכשאני מצליחה לרגש אותן, גם אני בעצמי מתרגשת. כי יחד איתן אני חוזרת אל הגיל הזה ואל כל מה שחוויתי במהלכו וגם אחריו".

הגב' קוג'מן היא אישה מילולית מאוד, עם אוצר שפתי רחב ועולם דימויים עשיר. "אבא שלי היה אומר שבגיל שלוש התחלתי לדבר ומאז אני לא סותמת לרגע", היא אומרת בהומור עצמי שאף הוא ממאפייניה. ובאמת, אין כל צורך לדובב אותה כדי לשמוע את סיפורה. ההפך הוא הנכון, דרושה שאלה חדשה רק כדי לעצור את שטף המענה הבלתי פוסק שלה על השאלה הקודמת.

### רש"י פינת חב"ד

"נולדתי בראשון לציון, ברחוב רש"י ליד פינת רחוב חב"ד", היא פותחת ופורשת את מסכת חייה. "אילו היה לי אז חוש בקריאת עתידות נראה שרק משמות הרחובות הייתי נרמזת וחוזרת לשורשים. אבל בשלב הזה חייתי במציאות רחוקה ומנותקת. משום שהחינוך שספגתי בבית היה מאוד ציוני ובעיקר מאוד חילוני".

"אבי ז"ל, איש מתוק וערכי ממוצא עירקי, נולד במצרים. בארץ הוא גדל והתחנך במוסדות 'השומר הצעיר' של השמאל

שמש נטתה לשקוע וזיו הזדרזה להדליק נר שבת, מצווה שהייתה אז חרשה למדי בעבורה. היא עשתה זאת בבית חברתה הטובה, שאירחה אותה באותה תקופה בדירתה בתל אביב. זו גם החברה ששבועות מספר קודם לכן גרמה לזיו, כמעט בעל כורחה, להשתתף בשיעור התורה הראשון בחייה.

מיד לאחר מכן היא נכנסה למכוניתה ונסעה לבית הוריה בראשון לציון, לארוחת ליל השבת המשפחתית. ובעוד אחיה ואחותה ישובים מול המסך המרצד ואמה מגישה לה את מנת הקובה האהובה עליה, זיו חשה בעניין הבחנות של אביה.

כלפי חוץ אמנם הוסיפה בתו הבכורה להיראות ולהתנהג כרגיל, אבל המושגים החדשים שנשמעו מפיה בעת האחרונה, מושגים אותם יבאה היישר מבית מדרשה של "הרבנית רחלי", דווקא שם בצפון העיר ללא הפסקה - טרדו את שלוותה.

לא זה החינוך שהנחיל לשלושת ילדיו. הוא גידל אותם לצינונות חילונית, נטולת כל מאפיין דתי או אפילו מסורתי. לכן כשיצאה זיו בנעוריה להפגין מול "הכפייה הדתית", הוא רווה ממנה נחת. וכשפנתה בהמשך למסלול קצונה ולשירות ביחידת המודיעין של חיל האוויר, הוא ראה בכך הצלחה אישית שלו. כי מבחינתו להיות אדם טוב זה להיות אזרח נאמן, אכפתי ומעורב. יהדות לא נכללה בשום דרך בחבילה הזאת. אפילו את צום יום הכיפורים הוא נהג לצום רק כדי לכבד את אשתו שאביה המנוח חשב כיפה, ולא מתוך הודהות.

לפתע נפגשו מבטיהם. "מה?", שאלו אותה עיניו ללא מילים. והיא, בלי לתכנן זאת מראש, ענתה לו: "זהו אבא, אני לא אוכל יותר לחלל שבת".

באותו רגע מהומה פרצה בבית. "ידעתי!", פלט האב, מובס, "הם שטפו לך את המוח! חטפו אותך! השתלטו עלייך סופית!".

בשנייה הראשונה גם היא נבהלה מעצמה ומן התגובה הנסערת של אביה. כעבור רגעים אחדים קמה ויצאה מהבית. את הדרך חזרה לתל אביב עשתה סהרורית לגמרי. הגר שהדליקה בכניסת השבת עדיין ציפה לה שם, בווער. והשלהבת הקטנה והקדושה שלו פרצה את סכר הדמעות לבכי תמרורים ארוך. ככי שבמהלכו היא ניהלה דין ודברים צפוף עם הקב"ה וטוותה את המשך מהלכי בימים ובשבועות הבאים.

זאת גם הייתה השבת האחרונה בחייה שהיא חיללה.

### מה זה זיו

הגב' זיו קוג'מן, בעלת תואר שני בפסיכולוגיה ומאמנת אישית, כבר התרגלה לעובדה שהדבר הראשון שהיא נדרשת אליו כמעט בכל מפגש או שיחת היכרות, הוא הניסיון להבין "מה זה זיו".

בצטירתה היא הצביעה לשמאל הרדיקלי והפיגנה ברחובות נגד "החרדים" ו"הכפייה הדתית". אבל יום אחד היא נקלעה בניגוד לדפונה לשיעור חסידות ומאז כל עולמה התהפך. ילדות ללא קודטוב יהדות, רווקות תל אביבית מאוחרת, התמודדות עם פרוצדורה רפואית ארוכה ומסובכת, ותגלית מדטישה ושובדת סטיגמות שהובילה לשינוי אורח החיים ולהקמת משפחה חסידית - הן תמצית סיפורה הפסיכולוגית והמאמנת האישית הגב' זיו קוג'מן המשמשת מרצה במכללת בית רבקה • כשהבהלה נהפכת לשאיפה







חינוך לאהבת המדינה. בימי השירות כקצינה

- השלהבת הקטנה
- והקדושה של נר השבת
- פרצה את הסכר
- לכבי תמרורים ארוך
- שבמהלכו היא ניהלה ד"ן
- ודברים צפוף עם הקב"ה

אותי. כשהשיעורים של הרבנית רחלי לא סיפקו אותי, הצמידו לי חברותא.

"אני זוכרת את עצמי בתחושת הלם מוחלט מול כל החכמה שנתגלתה לי. בתוך זמן קצר התחלתי ממש לטרוף כל שיעור תורה אפשרי. למדתי ליקוטי שיחות, ותניא ואז גם קיצור שולחן ערוך. כי הבנתי שהיהדות איננה אוסף של מנהגים פולקלוריסטיים אלא אמת מחייבת. שבאמת יש בורא לעולם. ובאמת קיבלנו תורה מסיני. ובאמת אני יהודייה. ובאמת יש תכלית לחיי. וכל זה ריגש אותי עד מאוד.

"היה משהו חדש ונפלא בכל אותה תקופה של גילוי. עד אז, הלמידה שלי - בכל תחום מקצועי אפשרי - לוותה תמיד בהרבה מאוד 'ישות'. וואו כמה אני מתפתחת! וואו כמה אני חכמה! לעומת זאת בלימוד החדש הרגשתי ענווה. ככל שלמדתי יותר כך הבורא הפך בעיני ממש גדול ואני נעשיתי קטנה. 'קטנה' בחוויה טובה!

"אם אני מנסה לזקק את התחושה שהרגשתי, לשלוש מילים זה - 'השכל מורה ומשתחוה'. יש שכל. והוא בהחלט לומד



אנשים לאימון אישי, אבל את עיקר הכנסותי הרווחתי דווקא בתחום הניהול שלא למדתי. ניהלתי צוותים ומוקדים ופרויקטים וראיתי בכך הצלחה. עבדתי קשה מאוד ואת רוב כספי בזבזתי על מגורים ובגדים.

"בתחום אחד ההצלחה האירה לי פחות פניה - תחום הזוגיות. בעניין הזה לא הצלחתי להגיע ליציבות. בסביבות גיל 35 הייתה סיטואציה שנטעה בי תקווה כי הנה אני עומדת להיכנס לחופה ולהתחתן. וכשגם התקווה הזו נכזבה, מצאתי עצמי מבקשת נחמה בבית חברה טובה שלי, פז שמה.

"בשלב מסוים החלה פז ומעגל נוסף של חברות שלה להשתתף בשיעורי תורה שמסרה הרבנית רחלי מרזל מחב"ד. כותרת השיעורים הייתה 'הבית היהודי' ופז וחברותיה ניסו לצרף גם אותי אליהן. אבל אני סירבתי בתוקף ובהפגנותיות. מה לי ולדתיים האלה. מה לי ולחושך הזה. שהם יבואו ללמד אותי, ועוד בנושאי זוגיות ומשפחה?!

"ערב אחד, השיעור התגלגל מסיבות טכניות לביתה של פז. אני אמנם תכננתי לצאת מהבית בזמן השיעור, כדי לא להיות נוכחת בו, אבל התוכנית שלי השתבשה ומצאתי עצמי - די בעל כורחי - מאזינה מרחוק לרבנית הצעירה.

### להכיר באמת ולהיכנע

"רק מאוחר יותר יתברר לי כי אותו ערב היה י"ב בתמוז, חג הגאולה של אדמו"ר הריי"צ. בשלב הזה כמובן גם לא יכולתי להעלות על דעתי עד כמה דמותו ותורתו עתידות להיות דומיננטיות בחיי. הרבנית רחלי לימדה שיחה של הרבי. על השולחן הונח כיבוד ועד מהרה נוצרה דינמיקה נהדרת בחדר.

"לאחר שהזכירה שוב ושוב את המושג 'הבית היהודי', אתגרה הרבנית את חברותיי בשאלה 'מה עושה בית ליהודי'. אחרי שהן ניסו את כוחן במתן תשובה, שטחה הרבנית את הגישה היהודי והחסידית תוך שהיא שוזרת בדבריה דברי הסבר על 'מהות נשית' ועל 'זוגיות מתקנת'. והנה אני מוצאת את עצמי, בחורה רווקה בת 35, שפירקה הרבה מאוד מערכות קשרים, מאזינה לאישה צעירה שמדברת בנועם ובריהוט דבורים של אור! הדברים שלה, גם ברמת התוכן כמובן, פשוט הממו אותי. הם שברו את כל הסטיגמות שהיו לי על חרדים וזוגיות, חרדים ומעמד האישה.

"אני נשכחתי שם על אחת המיטות ובכיתי בכי כבוש. בתוכי התנגדתי לכל עצם הסיטואציה, אבל היה שם משהו שהכיר באמת ונכנע לה. משהו שפתח בי פתח ששוב לא נסגר.

### לימוד עם ענווה

"בליבי אמרתי: אולי כל מה שנלחמתי עליו עד היום איננו אמת? החלטתי אפוא להתחיל ללכת לשיעורים ולבדוק. בשלב הראשון זה היה יותר כדי למצוא סדקים ברעיונות של הרבנית ובכך לאשש את צדקת הדרך שלי. אבל מהר מאוד האמת של התורה כבשה



מציאות רחוקה ומנותקת. זיזי בילדותה

- באותו דגם מהומה
- פרצה בבית. "ידעתי!";
- פלטו האב, מובסו, "הם
- שטפו לך את המוח!
- חטפו אותך! השתלטו
- עליך סופית!";

### שליש מטעם הירך

"עברתי ניתוח מאוד מורכב ושחזרו לי כשליש מטעם הירך. למרבה המזל בשלב הזה של לימודי האימון האישי כבר הייתי מיומנת ב'חשיבה חיובית'. המבחן המעשי שעברתי אמנם לא היה פשוט, אבל חוותי במהלכו הרבה רגעים של הצלחה וזה היה מדהים.

"חצי שנה עברתי פיזיותרפיה מכאיבה מאוד, תוך כדי נטילת משככי כאבים חזקים והיעזרות בשני קב"ים. ובכל זאת הצלחתי להתרומם מעל מצבי הפיזי, בקטע שהוא לגמרי על טבעי.

"אחרי כשנה וחצי, כאשר הייתי לקראת סיום הפרק הקשה הזה בחיי, מעדתי תוך כדי ירידה מאוטובוס והייתי צריכה להתחיל הכול כמעט מהתחלה.

"לא אפרט את כל תלאותיי, אך במבט לאחור אני יכולה לומר שני דברים: אל"ף, זו הייתה תקופה מעצבת חיים שיצאתי ממנה שונה לגמרי מכפי שנכנסתי אליה. ב"ת, חשתי אז אסירת תודה ל'יקום' שצייד אותי בכלים של האימון האישי רגע לפני פרוץ המשבר. בעת ההיא כמובן העדפתי את המונח 'יקום' על פני... 'הקב"ה'.

שהם ילמדו אותי?!

"החלמתי לגמרי וחזרתי לחיות את חיי התל אביביים האינטנסיביים. מפעם לפעם קיבלתי

הרדיקלי. רק לשם המחשה, כשהוא וחבריו הגיעו לגיל 13, ערכו להם טקס שבמסגרתו כל אחד מהם קיבל... טורייה.

"גם לאמא שלי ז"ל, שנולדה בעירק וגדלה במשפחה עם 11 אחים ועם אבא חובש כיפה, לא היה יותר מדי קשר לדת. היא אמנם כן הקפידה על הפרדה בין בשר לחלב במטבח, אך מעבר לכך היהדות כמעט לא נכחה בביתנו.

### ביענוח תצאו"ת

"הורי חינוכו אותנו לאהבת המדינה ולאהבת אדם. עם זאת, יהודים חרדים לא נכללו בהגדרה הזו. מגיל צעיר מאוד ראינו בהם 'משתמטים' ו'טפילים' ולא נעים להודות אבל ממש שנאתי אותם. כשהוקמה מפלגת 'שינוי' של לפיד האב, הגעתי בדיוק לגיל הצבעה וכמובן תמכתי בהם. אך בכך לא הסתפקתי והייתי גם פעילה תוססת בהפגנות שאורגנו מטעמם כנגד 'החרדים' ו'הכפיייה הדתית'.

"אחר כך התגייסתי והצבא קצת הרגיע את העשייה הפוליטית שלי. ומפני שרציתי לשרת את המדינה שלי, הלכתי למסלול קצונה ושירתי כחמש שנים ביחידת המודיעין של חיל האוויר. עסקתי רבות בפיענוח של תצ"אות (תצלומי אוויר) ואהבתי מאוד את מה שאני עושה.

"אחרי הצבא עשיתי מה שרבים מחבריי עשו - יצאתי לטיול של שנה בדרום אמריקה. חרשתי את בוליביה, פרו, ואקוודור. משם המשכתי למרכז אמריקה ועשיתי קורס צלילה בהונדורס. במהלך השנה הזאת למדתי על עצמי הרבה דברים חדשים. לדוגמה הבנתי שכל מיני דברים שתמיד הייתי אומרת עליהם 'זאת אני' ושאני לא יכולה לשנות בעצמי, הם כן כרי שינוי. דברים שחשבתי שאני לא אוהבת, פתאום התחלתי לאהוב. נפתחתי לעולם הגדול וגיליתי את מרחבי האין סוף שבתוכי.

### משהו דרמטי קרה

"חזרתי לארץ והתחלתי לימודים באוניברסיטה. חלום הילדות שלי היה ללמוד רפואה, והבגרות המצרית והפסיכומטר הגבוה שלי אפשרו לי זאת, אולם ברגע האמת ויתרתי עליו ופניתי ללימודי ריפוי בעיסוק. אבל היו שם יותר מדי בנות דחיות, שאיך לומר? עיצבנו אותי בדעות שהשמיעו ובאורח החיים שלהן. לכן עזבתי והתחלתי ללמוד פסיכולוגיה. למען האמת זה היה מאוד משמים, אבל הפעם התעקשתי להמשיך כי אמרתי לעצמי, 'זיזי, מספיק'. סימתי תואר בפסיכולוגיה, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה ומשם פניתי ללימודי אימון אישי. השנה הייתה תשס"ה ואני הייתי כבת 30.

"האימון האישי פתח והרחיב לי את עולמות החשיבה. את ההבנה שיש לי כוח ליצור מציאות. לזמן דברים. לבנות חזון. זהו שינוי מהותי מאוד עבור אדם שביסודו הוא מאוד רציונלי וגם ציני.

"בשנה השנייה ללימודי התואר קרה משהו דרמטי שבבת אחת עצר את מהלך חיי. גילו לי גידול ברגל.



בכי. וזו הייתה השבת האחרונה שחיללתי. בידועין, כמוכן. כי נדרש לי אחר כך עוד זמן רב של לימוד כדי לדעת איך באמת שומרים שבת.

"ובאותו ליל שבת גם ידעתי שאני הולכת ללמוד במדרשיה. שאני שמה בצד את כל הענייני האימון האישי והניהול ומתרכזת למשך תקופה בהשלמת פערים. ידעתי שאני חייבת זאת לעצמי אם אכן ברצוני להקים בית יהודי חב"די.

## חיבוק מהקב"ה

"כמה ימים אחרי שנכנסתי למדרשיה החלו להציף את קירות תל אביב כתובות גרפיטי 'איי לאב זיו'. ומכיוון שהשם זיו הוא חריג מאוד, אני וכל מכריי היינו בטוחים שזה מכון אליו בדרך כלשהי. זה היה משעשע ומשונה כאחד, מפני שככל שהוגעתי את מוחי לא יכולתי לנחש מי יכול לעמוד מאחורי המעשה. אני זוכרת איך לילה אחת טלפנה אליי אחת הרבניות החשובות במכללה וסיפרה לי בחיך כי גם מול הבית שלה צוירה כתובת הגרפיטי הזו.

"אחרי ימים ארוכים התברר שמדובר בקמפיין שיווקי של בר תל אביבי שהמילה 'זיו' הייתה חלק מהשם שלו. לקחתי את זה כחוויה טובה והרגשתי שהקב"ה נותן אישור וחיבוק לצעדים שלי. שאני אהובה על דו. מעבר לכך, כשהתחלתי לחזור בתשובה באו אליי כל מיני אנשים 'מבינים' והסבירו לי שעליי לשנות את שמי מפני ש'זיו זה לא שם יהודי'. אני לא רצייתי להחליף את השם



או כמה תמונות שלו, אבל אני ברוב בורותי הייתי משוכנעת שזה סבא שלה ושהיא ממש אובססיבית לגביו... חשתי אסירות תודה לרבי, על כך שהוא חדל להסתפק ברמוז ששלח לי בילדותי מקרן הרחובות ליד בית הוריי, והחל לפעול מולי ועמי - בגלוי.

"המסלול שלי אל היהדות היה מטאורי. תהליך שקרה תוך חצי שנה. בהתחלה עוד לא ראו זאת עליי בחיצוניות, אבל בתוך תוכי כבר הייתי חב"דניקית שרופה.

## ערב של בכי

"הקשר עם הרבי עזר לי מאוד גם לעבור בשלום את הטלטלות מול המשפחה שלי. הרגשתי שהרבי אומר לי: 'תהיי באהבת ישראל. מותר להם וזו זכותם. הם מבוהלים ואפשר לגמרי להביך את זה. תכליל אותם'. זה עזר לי מאוד לשמור על רוגע ולהגיב להם ברכות".

זיוי שבה אל אותו ליל שבת סוער, ומשרטטת את מה שאירע משם והלאה:

"באותו ערב הייתי מבוהלת מאוד. נהגתי חזרה לתל אביב, כאילו לא אני הנהגת. הגעתי הביתה ומול שלהבת נר השבת בכיתי את החיים שלי. בכיתי על עוגמת הנפש של הוריי, בכיתי על הים בשבת שלא אוכל יותר ללכת אליו, בכיתי על האוכל של אמא, בכיתי על המלתחה שלי ובכיתי על אורח החיים שכבר ידעתי שאני עומדת לאמץ. אפילו על ה'קן של בן הזוג העתידי שלי בכיתי באותו ערב... זה היה ערב של



זכיתי. ביום החתונה עם הבעל ר' אברהם קוג'מן

ומבין ומחכים. אבל ביחד עם זה ותוך כדי העמקה והבנה - הוא מודה ומשתחווה.

## טף לי המוח

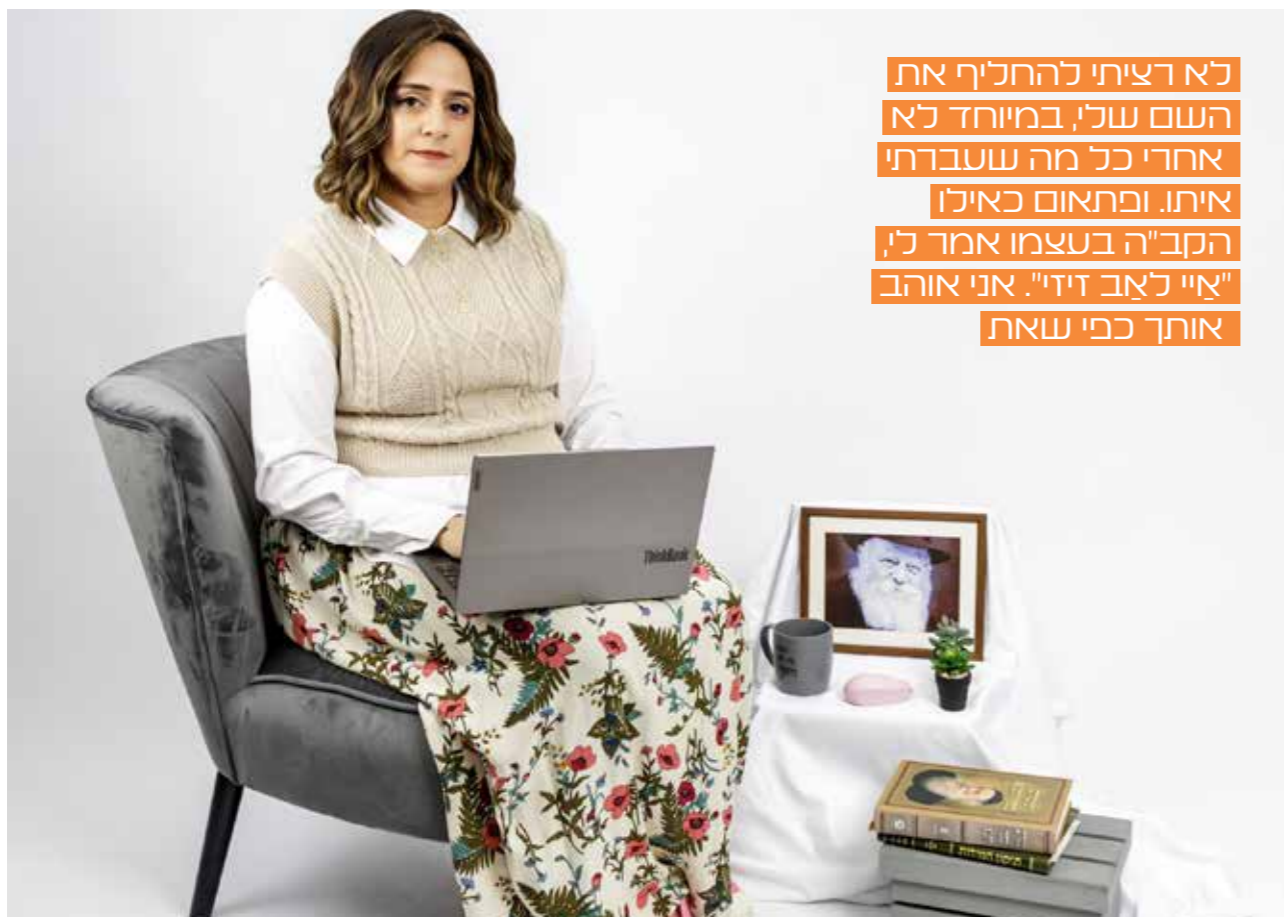
"כשהתחלתי ללמוד תניא המוח עף לי ולא רק כקלישאה אלא באמת המוח שלי התרומם לגבהים חדשים. לא הפסקתי לשאול את עצמי איך בזכותי שלוש שנים בלימודי פסיכולוגיה ולא ראיתי את הדבר הזה.

"התניא חיבר אותי מיד לשולחן ערוך. לא השאיר לי מרווח בין 'אורות' ל'כלים'. בין הידיעה לביצוע. אדמו"ר הזקן כמו בא ואמר לי: 'נעים מאוד, זה השולחן ערוך ואת מחוייבת לו'. כבר בהתחלה קיבלתי עליי שלושה דברים - הדלקת נר שבת, לימוד ואמירה של שיעורי חת"ת ומינוי 'משפיעה'. ההחלטה השלישית הייתה קשורה לצד הצבאי שבי. אחרי כל כך הרבה שנים

הרגיש לי מוזר שאני יושבת ומשוחחת עם אדם שזמן לא רב קודם לכן טוד נתפס בטיני כ'רב'. אדם עם כיפה גדולה, זקן מלא וכו'.

שהתהלכתי עם מצפן פנימי שגוי, החלטתי שמישהו חיצוני צריך לעזור לי עם האזימוט. "בהקשר הזה אני חייבת גם לציין שדי מהרגע הראשון הבנתי ש'משה אמת ותורתו אמת'. שיש צדיק ומנהיג לדור והוא הרבי. התמונה שלו ריגשה אותי. ואני אפתיע ואומר שעד אז אפילו לא ידעתי איך הרבי נראה. בבית של פז חברתי אמנם כבר היו

לא רצייתי להחליף את השם שלי, במיוחד לא אחרי כל מה שעברתי איתו. ומתאום כאילו הקב"ה בטעמו אמר לי, "איי לאב זיו". אני אוהב אותך כפי שאת





## הפתגם החסידי שעליו מבוססת כל המשנה המקצועית שלי

"פתגם אחד של אדמו"ר הריי"צ משמש בסיס לכל המשנה המקצועית שלי. הפתגם מופיע בספר 'היום יום' בתאריך י"ב בשבט והוא אומר כך: 'השכל וההתפעלות שני עולמות הם: עולם קר ומיושב, ועולם רותח ומבוהל. וזאת היא עבודת האדם, לחברם להיות לאחדים. ואז הבהלה נהפכת לשאיפה, והשכל - למורה דרך בחיים של עבודה ופועל'.

"אדמו"ר הקודם כמו לקח את כל לימודי הפסיכולוגיה והאימון שלי וזיקק אותם לשני משפטים אלוקיים שאומרים לנו מה המצב המצוי, מה המצב הרצוי, ואיך מגיעים מן המצוי לרצוי. וזה כמובן דורש עבודה.

"הוא מגלה לנו שנולדנו כשבתוכנו שני עולמות קוטביים. במוח יש עולם קר ומיושב. ממש קרחון. ובלב שוכן עולם רותח ומבוהל. הר געש. והוא מסביר לנו שזה לא פגם בייצור, אלא סדר שהקב"ה קבע. וזאת היא העבודה שלנו, 'לחברם להיות לאחדים'. 'אחדים', כלומר מחוברים זה לזה אך בשום פנים ואופן לא 'אחדים'. כי על ההיררכיה להוסיף ולהישמר. המוח נמצא מעל הלב והוא זה שצריך לשלוט עליו.

"בא הרבי הקודם ונותן לנו המון תקווה ואושר. אנחנו מותקפים על ידי רגשות שליליים של 'בהלה'? אין בעיה, אפשר פשוט לעבוד על זה ולהפוך את ה'בהלה' ל'שאיפה'!

לדוגמה, אישה מתקנאת בחברתה שמתלבשת יפה ממנה, שהבית שלה מתוקתק משלה, שהילדים שלה מתנהגים מנומס יותר מילדיה. הרגש הזה של הקנאה שייך לעולם ה'בהלה'. כי הוא לא מקדם אותנו לשום מקום, אלא להפך. הוא מפיל אותנו. ומה התגובה הטבעית שלנו לאותה קנאה, כשהיא לא מטופלת? או הקטנה של החברה ("טוב, לה תמיד הכול בא בקלות") או הקטנה של עצמנו ("אני אף פעם לא הייתי מוצלחת בכלום"). והמחשבות האלה הן כמו משקולת על הרגל.

לעומת זאת מה קורה כאשר הרגש הזה מטופל ו'המוח שליט על הלב'? אני מורידה את המשקולת מהרגל ומתחילה לאמן בעזרתה את השריר. ואז אני מסתכלת על אותה חברה מצליחה ובמקום להיבהל, אני מתחילה לנהל. לנהל את הרגשות שלי. את הקנאה בחברה אני הופכת ל'קנאת סופרים' ואת ההצלחות שלה - למקור השראה עבורי.



הרגשנו יוסף יצחק. עם שלושת הילדים  
בנטיעה במכונית

**אני מורידה את המשקולת מהרגל ומתחילה לאמן בעזרתה את השריר. ואז אני מסתכלת על אותה חברה מצליחה ובמקום להיבהל, מתחילה לנהל**

התחברנו אל התחושה הזו שזה אכן השם הראוי לו. הסתכלנו עליו ופשוט הרגשנו... יוסף יצחק.

"היום יוסף יצחק כבר בן 10 וחצי. רבקה אחותו בת תשע ושילה הצעיר, בן שבע וחצי. אנחנו גרים בירושלים מפני שלאברהם בעלי יש ממש אלרגיה לתל אביב. הוא אומר שבציר הזאת 'אי אפשר לנשום'."

### בחילים שלך

למעשה, הקשר המיוחד של הגב' קוג'מן עם הרבי הקודם, קשר שתחילתו כזכור בשיעור התורה הראשון בו השתתפה, כ"ב בתמוז, והמשכו בבחירת השם לבנה הבכור, מלווה אותה לאורך ולרוחב גם בתחום המקצועי:

## מתאמנות לגאולה

הגב' קוג'מן מלמדת את תלמידות שנה ב' במסלול 'הבלתי פורמלי'. היא מלמדת אותן אימון אישי על פי החסידות, סמסטר אחד בלבד, מפני שבסמסטר השני הן כידוע יוצאות לשליחות בארץ ובחו"ל.

"בשנה א' הן מקבלות את יסודות האימון הקלסי, כפי שהוא צמח ועדיין צומח בעולם המקצועי הרחב", היא מסבירה. "בשנה ב' אני פוגשת אותן ומראה להן איך הדברים משתקפים בתניא ובתורת החסידות בכלל. בין השאר אנחנו מנתחות יחד משפטים וציטטות שהבנות מדקלמות מגיל אפס, ואז אני חושפת אותן לפרקטיקות האימון שחבויות בהם.

"לדוגמה, 'באהבת ישראל נביא את הגואל'". מה זה אומר? למה זה? האם זה סתם נשמע יפה או שזה אכן רעיון אמיתי. אז ברור שכן. ואז מדברים על 'עבודת המידות'. על הרגשות הטבעיים שבנו ועל יכולותינו בעזרת השכל לנהל ולרומם אותם למקומות על טבעיים. וזה דבר שמביא גאולה לעולם, כי העולם כולו מתרומם למקום על טבעי, מקום גאולתי.

"או לדוגמה 'פיתחו לי פתח כפתחו של מחט ואני אפתח לכם כפתחו של אולם'. אנחנו מנתחות ומבינות שזהו המקום האמיתי שבו אנחנו מתייגעים בלבנה הקטנטנה הזו, גיעה עצומה לשנות אפילו מידה אחת בתוכי, והקב"ה מחבק את הלבנה הזאת ומזכה אותי לראות ניסים".

**הרגשתי כאילו אדמו"ר הקודם קורא לי לצד ואומר לי, 'זיזי, בואי אני אסביר לך בחיילים האימוניות שלך מה זה 'מוח שליט על הלב'"**

החשוב הרב יצחק ידגר ז"ל מחבל תענך, הציע לנו לקרוא לתינוק בשמו של אחד מרבותינו נשיאינו. אבל אני דווקא רציתי עבורו איזה שם 'חמוד' כזה, והרב ידגר בירך אותנו בכל מה שנחליט.

"כבר היינו סגורים על שם. אבל ממש רגעים מספר לפני ברית המילה ניגש אליי אברהם ובפיו הצעה לקרוא לילד יוסף יצחק. ושנינו

### מי אני ומה שמי

"כשנולדתי נתנו לי הוריי שני שמות - זיזי וליאת. את זיזי נתן לי אבי, על שם סבתי עיזוה ז"ל, ואילו אימי הוסיפה גם ליאת, כעין גלגל הצלה ופתח מילוט מהשם החריג זיזי.

"אבל זיזי היה השם ש'תפס' וכל חיי נאלצתי להתמודד איתו. אף אחד לא הבין מה זה זיזי ולא היה אפשר להישאר כלפיו אדישים. אני מצידי נדרשתי לספוג בקלילות מעושה את התגובות השונות, שלא תמיד היו נעימות, שהשם הזה הוא עורר כמעט בכל הזדמנות.

"בהמשך חיי היו לי אין ספור הזדמנויות לעבור לליאת, אבל אני התעקשתי על זיזי. כי שם שאתה נלחם עליו, אתה נקשר אליו. למעשה זה נכון לגבי כל מישור בחיים. כל אדם או מעשה או עיקרון שנאבקנו עליו ולמענו - אנחנו נקשרים אליו".

"סדנת האימון שלי בנויה על פתגם אחד ב'היום יום' (ראו מסגרת). את הפתגם הזה פגשתי עוד כשלמדתי במדרשיה בתל אביב. ופתאום הרגשתי כאילו אדמו"ר הקודם קורא לי לצד ואומר לי, 'זיזי, בואי אני אסביר לך בחיילים האימוניות שלך מה זה 'מוח שליט על הלב' ולמה 'תחשוב טוב, יהיה טוב!'".

"גם בעולם האימון האישי שקדם לחזרתי בתשובה עסקתי בנושא החשיבה החיובית. אבל לא ידעתי למה. למה ובעיקר איך. איך החשיבה החיובית אכן משנה את המציאות. והפתגם הזה תמצת והסביר לי הכול".

לסיום אנחנו סקרנים לדעת האם ההורים של הגב' קוג'מן קיבלו לבסוף אותה ואת המהפך בחייה.

"כן", היא אומרת, תוך ציון העובדה ששני הוריה כבר אינם איתנו. "אבא שלי נפטר בפתאומיות בגיל 75 ואילו אמא שלי נפטרה אחרי מחלה ארוכה ומייסרת כשהיא רק בת 70. אבל עוד קודם לכן שניהם הספיקו לראות ולחוות את משפחתנו ואפילו להכיר את שלושת ילדיי. הם בהחלט ראו מאיתנו נחת, וכשאמא שלי הייתה חולה היא אפילו ביקשה מהילדים שלנו להתפלל עליה".

