

# בחסות ההשכלה

## برعاية التعليم

כתב-עת ליצירות התלמידות והתלמידים

בחסות הנוער וכלא אופק

مجلة لأعمال الطالبات والطلاب

بمؤسسات رعاية الشباب وسجن أوفك



הכי  
אكثر  
كان  
من  
لأحد  
أحب  
لأمر  
نفسی

מהדורת חורף תשע"ט - 2019

عدد شتاء 2019



# תוכן העניינים

# الفهرس

## תוכן

## עמוד

עמ' 2	..... פתח דבר קלמה לאفتتاح
עמ' 3	..... דבר העורכות קלמה המחורות
עמ' 4	..... אוהב בעצמי- ר.א הוסטל "אלפנאר" ר.א - הוסטל הפנאר
עמ' 5	..... ציור- מ.ב.ש. כלא "אופק" מ. ב. ש. ש. ס. "אופק" .....
עמ' 6	..... אני אוהב- נ.ס "דארנא" נ. ס. "דארנא" .....
עמ' 7	..... לא מבקשת אישור מהחברה- ה.ק. "ניגונים" ה. כ. "ניגונים" .....
עמ' 8	..... קולז' תמונות- נערות "בית לילך" פתיית הוסטל "בית לילאח" .....
עמ' 9	..... אני הכי אוהב אותי- ש. ק מעון "בית הנער" ש. כ. בית הנער .....
עמ' 10	..... ציור- א.ז. "בית רות עפולה" א. ז. "בית רות- עפולה" .....
עמ' 11	..... אהבה עצמית- ש.ל. "בית לילך" ש. ל. בית לילאח .....
עמ' 12	..... ציור - ד.ל. "מלכישוע" ד. ל. "מלכישוע" .....
עמ' 13	..... אני עצמי- אל.ר - "אלביילסאן" אל. ר. "אליילסאן" .....
עמ' 14	..... ציור- ס.מ. כלא "אופק" ס. מ. ש. "אופק" .....
עמ' 15	..... ציור- א.ס.מ. "אלביילסאן" א. ס. מ. "אליילסאן" .....
עמ' 16	..... ציור- מ.א. "רוח מדבר" מ. א. "רוח מדבר" .....
עמ' 17	..... אני אוהב- ט.א "רוח מדבר" ט. א. רוח מדבר .....
עמ' 18	..... אני אוהב- ק.א. "אופק" א. א. אופק .....
עמ' 19	..... ציור- א.ד. "ניגונים" א. ד. ניגונים .....
עמ' 20	..... אני הכי אוהבת את עצמי- ע. "בית רות עפולה" ע. בית רות עפולה .....
עמ' 21	..... ציור- א.ה. "עוגן קהילתי מיתר" א. ה. מיתר .....
עמ' 22	..... הכח שלי- נ.א. "מכון אלבוסטן" נ. א. "מכון אלבוסטן" .....
עמ' 23	..... ציור- ל.נ. "אלפנאר" ל. נ. "אלפנאר" .....
עמ' 24	..... ציור - B.SH. מעון "אחוה" B.SH. מעון "אחוה" - ע.כ. .....
עמ' 25	..... כמו שאני- אני- מ.ע. מעון "נוף הרים" מ. ע. מעון "נוף הרים" .....
עמ' 26	..... ציורים- א.ו. "רוח מדבר" א. ו. "רוח מדבר" .....
עמ' 27	..... ציור- ט.ה. "רוח מדבר" ט. ה. "רוח מדבר" .....
עמ' 28	..... אהבת הקסם- ק.צ. הוסטל "נאות אביב" ק. צ. הוסטל "נאות אביב" .....
עמ' 29	..... ציור- ע.ע. הוסטל "עמאן" ע. ע. הוסטל "עמאן" .....
עמ' 30	..... יד בתוך יד- י.ל. "עלמא" י. ל. עלמא .....
עמ' 31	..... יצירה קבוצתית "מלכישוע" ע.מ.א. "מלכישוע" .....
עמ' 32	..... זורחת ושוקעת- ב.ל. "בית קשת" ב. ל. בית קשת .....
עמ' 33	..... ציור- L.K. "רטורנו" L.K. "רטורנו" .....
עמ' 34	..... לאהוב את עצמך- B.A.SH. מעון "נוף הרים" B.A.SH. מעון "נוף הרים" .....
עמ' 35	..... כשתאהב תבין! א.ר. מעון "נווה חורש" א. ר. נייב חוריש .....
עמ' 36	..... אני אוהבת- ס.ב. "בית קשת" ס. ב. בית קשת .....
עמ' 37	..... ציור- א.ו. "רוח מדבר" א. ו. "רוח מדבר" .....
עמ' 38	..... ציור- י.כ. "רוח מדבר" י. כ. שיטה .....
עמ' 39	..... ציור- ב.פ. "אופק" ב. פ. ש. "אופק" .....
עמ' 40	..... ציור- מ.מ. "אופק" מ. מ. ש. "אופק" .....
עמ' 41	..... ציורים- ו.ל. "רוח מדבר" ו. ל. "רוח מדבר" .....
עמ' 42	..... לא מגיע לי לחיות? א. ע. מעון אלבוסטן א. ע. מעון אלבוסטן .....
עמ' 43	..... ציור- נ.י. "רוח מדבר" נ. י. "רוח מדבר" .....
עמ' 44	..... הסמל- ל.פ. "מסילה" ל. פ. מעון מסילה .....
עמ' 45	..... מכבד את עצמי- נ.ז. "אחוה" ה.א.ח. מעון "אחוה" - ע.כ. .....
עמ' 46	..... ציורי כלבים- אנונימי, "מיתר" "מיתר" .....
עמ' 47	..... ציור- ו.ז. "נאות אביב" ו. ז. "נאות אביב" .....
עמ' 48	..... ציור- א.ד. "ניגונים" א. ד. "ניגונים" .....
עמ' 49	..... בעבר היו זמנים- א.ס. "רטורנו" א. ס. ריטורנו .....
עמ' 50	..... ציור- מ.א. "אופק" מ. א. "אופק" .....
עמ' 51	..... ציור- י.ג. "רוח מדבר" י. ג. "רוח מדבר" .....
עמ' 52	..... ציור - א.ב. "עלמא" א. ב. "עלמא" .....
עמ' 53	..... ציור- אנונימי, "העוגן הקהילתי, מיתר" "מיתר" יותר מא אהב , א.ס. יזאר .....
עמ' 54	..... ציור - ס.א. "ניגונים" ס. א. ניגונים .....



## פתח דבר "כמה الافتتاح"

أيها الشباب والشباب , أيها القراء الأعزاء ,  
لقد حلّ الشتاء وقدم معه عددٌ جديدٌ من المجلة  
"برعاية التعليم". موضوع العدد الحالي مستوحى  
من اغنية يوناتان جيفن, ويدور حول "أكثر ما  
أحبّ, نفسي".

لقد قرأت وتمنّنت بانفعال شديد بكل عملٍ وعمل,  
وكل عمل أثار بداخلي أحاسيساً, أفكاراً وأسئلة  
عديدة.

لقد قال الكاتب بول أوستر : "القيمة العظمى للكاتب  
تكمن بالفضاء السّاحر الذي يتكوّن بين القارئ  
والكاتب, وهذا هو المكان الوحيد الذي تلتقي فيه  
أفكار أناس غرباء, وهذه العلاقة الإنسانية هي  
بنظري , فنّ".

نحن . أنتم وأنا, لسنا بغرباء, وما زلتم تتجحون,  
بكل عدد من هذه المجلة , بأن تخلقوا بيننا لقاءً  
مثيراً, "فضاءً ساحراً", "فنّاً" !

ولهذا اودّ أن أشكركم من صميم قلبي ! وأقدم  
امتناني أيضاً للمعلّمات والمعلّمين, للمركّزات  
والمركّزين, وللموجهات ببرنامج "هيلا". انهم  
يستحقون كلّ تقدير واحترام على مجهودهم  
اليومي, على العطاء وعلى حبّهم للفتيات والشباب  
وكذلك لزملائهم.

شكر أخير أتقدم به لمحزرات المجلة, ألموجهات,  
كارن فدرويسكي-بيجم ونائله داود على جهودهم  
لإصدار هذا العدد.

مع كل الحبّ,  
شارونا موساي

مركّزة التعليم بمؤسسات رعاية الشباب والسجون-  
وزارة التربية

נערות ונערים וקוראים יקרים,  
החורף הגיע ועמו גיליון נוסף  
ומרשים של כתב העת "בחסות  
ההשכלה". יצירות הגיליון הנוכחי  
הן בהשראת שירו של יהונתן גפן  
ועוסקות בנושא

### "הכי אני אוהב אותי".

קראתי והתבוננתי בהתרגשות  
ובעניין רב בכל יצירה ויצירה.  
כל אחת מהן הובילה אותי  
לרגשות, למחשבות, לשאלות.  
הסופר פול אוסטר אמר: "ערכם  
הגדול של ספרים הוא בחלל  
הקסום שנוצר בין הקורא לסופר.  
זה המקום היחיד שתודעות של  
שני אנשים זרים נפגשות. הקשר  
האנושי הזה הוא בעיניי אמנות".  
אתם ואני איננו זרים זה לזה,  
ועדיין אתן ואתם מצליחים בכל  
גיליון מחדש ליצור בינינו מפגש  
מרגש, "חלל קסום", "אמנות!"  
על כל אלו אני מבקשת להודות  
לכל אחת ואחד מכם מקרב לב!  
תודות נוספות מגיעות למורות  
ולמורים, לרכזות ולרכזים  
ולמנחות היל"ה. הן והם ראויים  
להערכה ולהוקרה על עשייתם  
היומיות, על הנתינה וההשקעה,  
על אהבתם לנערות ולנערים  
ולעמיתיהם.

תודה אחרונה לעורכות העיתון,  
המנחות הפדגוגיות בהיל"ה,  
קארן פדרובסקי-פחם ונאילה  
דאוד, על הרצון וההשקעה  
בהוצאת הגיליון לפועל.

באהבה

### שרונה מוסאי

רכזת השכלה בחסות הנוער  
ובתי כלא לנוער, משרד החינוך

## דבר העורכות קلمة المحررات

أيها الشباب والشابات , أقرء الأعرّاء,  
انه من دواعي سرورنا وانفعالنا أن نعرض  
أمامكم هذا العدد , للسنة الحالية , من المجلة  
"برعاية التعليم" وموضوعه "أكثر ما أحب,  
نفسي" وهو مستوحى من أغنية يوناتان جيفن  
"أنا أحب".

أريك فروم, الفيلسوف والمحلل النفسي, كتب  
"الحب هو فن". وأضاف قائلاً: "في بادئ  
الأمر هو عطاء, والعطاء هو التعبير الأسمى عن  
القدرة والقوة".

وما يجسد أقوال فروم هي الأعمال والمقطوعات  
التي أنتجتموها, سواء كانت نصّاً أو رسماً.  
أعمالكم الخلابة هذه تفتح أمامنا نافذة نطل من  
خلالها على عالمكم أنتم, وكذلك تساعدنا أن  
نتطلع من خلالها على أنفسنا نحن.

بهذا أنتم تجسدون الحب, والذي هو بمثابة  
عطاء وهو أسمى الطرق للتعبير عن قدراتكم  
وقوتكم.

لهذا نودّ أن نشكركم جميعاً من أعماق قلوبنا.  
نودّ أيضاً أن نشكر المعلمات والمعلمين, مرگزات  
ومرگزتي المدارس وكذلك الموجّهات في جميع  
المراكز. فبدون دعمكم ومجهودكم لم يكن لهذا  
العدد, وكذلك للأعداد السابقة والآتية, من  
المجلة أن يروا النور.

كارن فدروبسكي- بيجم      نائله داود  
موجّهات ببرنامج "هيلا" في مؤسسات رعاية  
الشباب والسجون  
ومحررات المجلة

נערות ונערים,  
קוראות וקוראים יקרים,  
אנחנו נרגשות ושמחות להביא  
בפניכם את גיליון החורף לשנת  
תשע"ט של כתב העת "בחסות  
ההשכלה", שנושאו "הכי אני אוהב  
אותי", בהשראת שירו של יהונתן גפן  
"אני אוהב".

אריך פרום, הפילוסוף  
והפסיכואנליטיקן, כתב ש"האהבה  
היא אמנות". עוד הוא הוסיף וטען, כי  
היא "בראש ובראשונה נתינה,  
וכנתינה היא הביטוי הנעלה ביותר  
ליכולת, לכוח". ביטויים לקביעותיו  
של פרום ניתן לראות בכל אחת  
ואחת מהיצירות שלכן ושלכם,

אם במילים ואם בציורים. יצירותיכם  
המרתקות והמרגשות פותחות בפנינו  
צוהר לעולמכם שלכם, אך לא פחות  
מכך – עוזרות לנו להביט בעצמנו.  
בכך אתם מממשים את האהבה,  
שהיא נתינה והביטוי הנעלה ביותר  
ליכולתכם, כוחכם!

על כך אנחנו מבקשות להודות לכן  
ולכם מעומק ליבנו!

אנחנו מבקשות להודות גם למורות  
ולמורים, לרכזות ולרכזי בתיה"ס  
ולמנחות הפדגוגיות במסגרות  
השונות. ללא התגייסותכן  
והתגייסותכם הגיליון הנוכחי, כמו  
קודמיו ואלו לעתיד לבוא, לא היו  
רואים אור.

קארן פדרובסקי-פחם ונאילה דאוד  
מנחות פדגוגיות בתכנית היל"ה  
בחסות הנוער ובתי כלא לנוער  
ועורכות כתב העת

انا الطالب ( ر.أ ) من معهد الفنار, شاب بدوي يحب ان يعيش بسلام احب في نفسي صفات كثيرة العطاء من دون حدود ومقابل التواضع والتفائل لحياة اجمل وافضل , ايماني بانني اريد التمتع بكل لحظة بالحياة هي القاعدة التي اسير عليها .

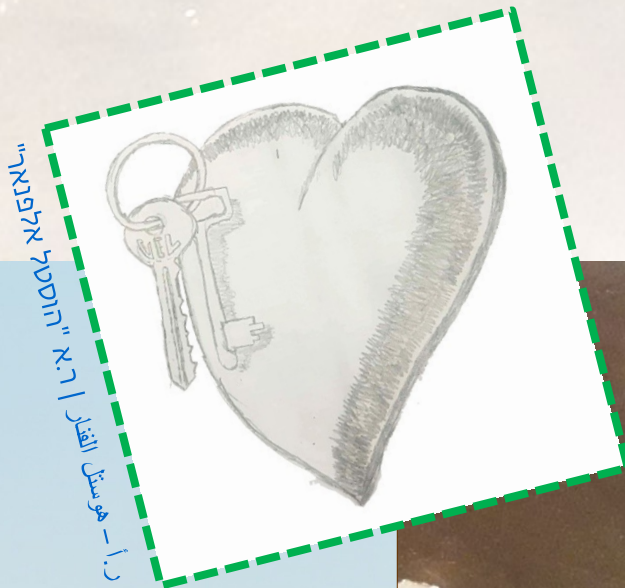
الحياة لحظات وانا اريد ان استغل كل لحظة للعيش بكرامة وسعادة.

انا او من ان مستقبلي سوف يكون مليء بالمفاجآت السارة والجيدة الحب والرغبة في النجاح.

▲ ر.أ – هوستل الفنار

▼ ر.أ. هوستل "الفنار"

اني ر.أ. نعر بهوستل الفنار, نعر بدواي ساوهاب لحיות בשלום, אני הכי אוהב בעצמי את הנתניה ללא גבול וללא תמורה, הצניעות שמאפינת אותי, האופטימיות שבי והתקווה לחיים יותר טובים ושמחים, האמונה שצריך ליהנות מכל רגע בחיים היא שמנחה אותי בדרכי, אני רואה את החיים כתחנות שאני רוצה לנצל בהם כל תחנה, לחיות בכבוד ובשמחה...  
אני גם מאמין שהעתיד שלי יהיה מלא בהפתעות ובשורות טובות.  
אהבה ומוטיבציה הם הסוד שלי בחיים.



► م.ب.ش. كلا "أوفك"  
م.ب.ش. سجن "أوفك"

## אני אוהב

האמת שאני אוהב הרבה דברים, אני אוהב לשחק, אני אוהב להיות עם חברים, אני אוהב לצחוק, אני אוהב לחלום ואני אוהב גם לפנטז, אני אוהב לאכול ובעיקר אני אוהב ריגושים. אבל האם כל זה באמת משתווה לאהבה עצמית? האמת שאני לא יודע אם את עצמי אני אוהב כל כך, אני לא יודע אם אני משקיע את אותה כמות ההשקעה בדברים שאני אוהב אני מצליח לתת גם עבור עצמי. האם זה אומר להתלבש יפה? האם זה אומר להיראות מגניב? לא, זה לא נראה לי לאהוב את עצמי. מהחוויה שלי האישית לאהוב את עצמי זה הרגע בו אני עוצם עיניים במיטה לאחר שעשיתי משהו טוב, עזרתי, הקשבתי, נתתי והתחשבתי או כל דבר אחר שאיתו אני מרגיש שלם. אז אני יודע שאני אוהב את עצמי.



ה.ק. "ניגונים"

אני לא מבקשת מהחברה אישור להיות עצמי

ה.ק. "ניגונים"

אני לא אطلب الاذن من المجتمع لأكون ذاتي.

נ.ס. "דארנא"

נ.ס. "דארנא"

أنا أحب...

بالحقيقة, أنا أحب الكثير من الأشياء, أحب أن ألعب, أن أكون مع الأصدقاء, أن أضحك, أن أحلم وأتخيل, أن أكل وبالأساس أحب ما يثير انفعالي... ولكن هل هذه الأشياء تتساوى مع حب الذات؟؟ لست أدري اذا كنت أحب نفسي الى هذا الحد, ولا أدري اذا كنت مستعداً أن أبذل مجهوداً كبيراً تجاه نفسي.

هل اذا ارتديت ثوباً جميلاً أو واعتيت بمظهري, هذا يعني أنني أحب نفسي؟ لا أعتقد ذلك... أن أحب نفسي يعني أن أغمض عيني في فراشي بعد أن أكون قد قمت بعمل جيد, ساعدت, أصغيت, أعطيت, تفهمت أو قمت بأي شيء يشعرني بالرضى. وعندها أدرك أنني أحب نفسي.



קולז' תמונות נערות הוסטל "בית לילך"

מجموعة صور

فتيات هوستل "بيت ليلاخ"





## אני הכי אוהב אותי

אני אוהב את עצמי בגלל העובדה שאני עוזר לאנשים זה ממלא אותי אושר וגאווה. משום כך, התחלתי להתנדב למען הציבור. אני אשתף אתכם בחוויה שעברתי בהתנדבות בפרויקט "לתת". "לתת" זו עמותה שעוזרת לאנשים במצוקה כלכלית באמצעות פעילויות ובאמצעות מצרכי מזון שהיא מספקת להם ע"י מתנדבים ותרומות מהקהילה, בעמותה גם מציעה עזרה בעוד תחומים כמו לשפץ גני ילדים, לעזור לקשישים ועוד.... כשהתחילה במעון קבוצת לתת, מיד הצטרפתי אליה. לפני תחילת ההתנדבות היה לנו סמינר אמצע. סמינר שבו כל הקבוצות של לתת נפגשות ועושות פעילויות זו חוויה ממש כפית. אחרי שסיימנו את הסמינר התחלנו להתנדב פעם בשבוע. היה לי כיף להתנדב למען הציבור בפרויקט זה ונהנתי מכל רגע. היה לי בעיקר כיף לתת מעצמי לקהילה. פעם הלכנו לגן ילדים ועזרנו להם ליצור יומן יפה ומעוצב עם נצנצים וכו'. ההתנדבות שלי גורמת לאמא שלי גאווה... עוד משהו שאני מאוד אוהב.

▲ ש. ק מעון "בית הנער"  
▼ ש. כ. בית הנער

## אكثر ما أحبّ، هو نفسي

أحب نفسي لأنني أساعد الناس، وهذا الشيء يملأني سعادةً وفخراً. ولهذا السبب بدأت أتطوّع للخدمة العامّة.

سوف أشارككم بالتجربة التي مررت بها خلال تطوّعي بمشروع "לתת" / "أن تعطي". "לתת" / "أن تعطي" هي جمعية هدفها مساعدة الناس المحتاجين مادياً، وذلك بواسطة فعاليات وأيضاً تزويدهم بالطعام عن طريق متطوعين ومتبرعين. الجمعية تعرض كذلك خدمات بعدة مجالات أخرى مثل تصليح بيوت، مساعدة المسنّين وغيرها وغيرها... عندما انضمت لهذه الفرقة، التقينا وقمنا بعدة فعاليات مشوّقة وممتعة. وفيما بعد بدأنا بالأعمال التطوعية مرّة كل أسبوع، وقد استمتعت بكل لحظة قضيتها بهذا العمل. انه لعمل رائع أن تعطي من نفسك للآخرين.

في إحدى المرات ذهبنا لرياض أطفال وساعدناهم في تصميم دفتر يوميات جميل جداً. تطوعي هذا يعطي فخراً لأمي وهذا أحد الأشياء التي أحبها كثيراً.



פגמים נפילות כישלונות  
 פצעים פלאשבקים זכרונות  
 ניסיונות וכישלונות  
 אהבות אבודות  
 חודשים ימים ושנים שלמות  
 של מאבקים להשתפר  
 של תקופות שעומדות להיגמר  
 כאב זה שיער, צריך להסתפר  
 ואז אני חושבת למה מה קרה  
 מסתכלת שניה במראה  
 ומבינה שאני מרוצה  
 מרוצה מעצמי ואפילו אוהבת  
 לא משנה כמה כואב  
 ואני לא חושבת  
 אני יודעת  
 אהבה עצמית זה האוכל שלי  
 אני אף פעם לא שובעת



▲ ש.ל. "בית לילך"  
 ▼ ש.ל. בית לילך

▲ א.ז. "בית רות עפולה"  
 א.ז. "בית רות- עפולה"

عيوب , زلّات , فشل  
 جروح ومراجعة الذكريات  
 تجارب واخفاقات  
 حب ضائع  
 أشهر , أيام وسنوات كاملة  
 من النضال لكي اتحسن.  
 يجب أن أتخلص من وجعي...  
 عندما أنظر بالمرآة, أدرك أنني راضية عن نفسي  
 وأحب نفسي...  
 لا يهمني الألم, فأنا أعرف أن حبي لنفسي هو  
 طعامي  
 ولست أشبع منه أبداً.



أنا نفسي ذاتي:-

جريدة وواقعة من نفسي  
إني بقدر أوصل وأسير  
وأنا أحب نفسي ويجب عزة  
نفسى رح أطمح وأحلم  
وأحقق.....

I Loved My life...

Ramyou .....

▲▲ أ.ل.ر "البيلسان"  
"אל.ר. "البيلسان"

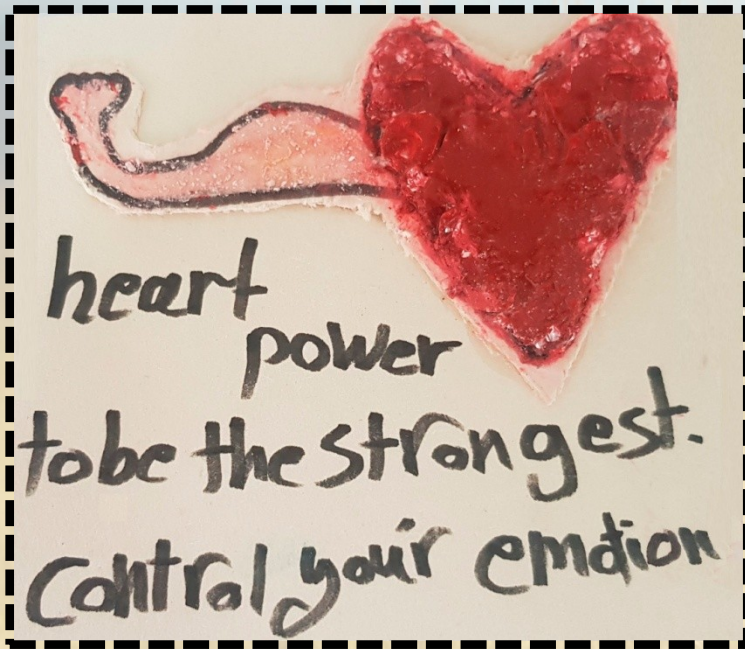
▼ ד.ל. "מלכישוע"  
ד.ל. "מלכישואע"

אני עצמי..  
עם ביטחון עצמי, גאה בעצמי.  
אני יכולה להגיע ולהיות.  
אני אוהבת אוהבת את עצמי.  
אוהבת את הגאווה העצמית שלי.  
אני עצמי אשאף, אחלום ואגשים.  
אוהבת את החיים שלי...





▲ ס.מ. כלא "אופק"  
ס. מ. سجن "أوفك"



▼ מ.מ. "רוח מדבר"  
מ. א. "روح مدبار"

▲ א.ס.מ. "אלביילסאן"  
א. ס. מ. "البيلسان"



אنا أحب

בית 1:

אני אוהב אבנים  
מחוספסות כמוני  
אני אוהב שמראה שלי  
מראה שהכל טוב  
אבל מבפנים  
אני כמו עץ שכורתים אותו

בית 2:

אני אוהב את השפיות  
ברגע של שיגעון  
אני אוהב שמוסיקה  
עוצרת את השעון  
אני אוהב לאהוב גם את הרע  
הרע מנתב אותי בדרך חדשה

פזמון:

אני אוהב שאני כמו הים  
רגוע ושקט  
אבל לפעמים כמו הים  
פשוט מתפרץ  
מרגיש קרוב לאדמה  
אבל בעצם מרחף  
השמיים הם הגבול  
העצב מחלחל

בית 3:

אני אוהב את הדמיון שלי  
פשוט בורח מהמציאות  
אני אוהב את הכאב שבסוף  
יחלוף ויעבור  
אני אוהב אתגרים זה הופך  
אותי חזק  
אני יכול להיות שטן  
אני מבפנים מלאך.

البيت الأول:

أنا أحب الحجارة,  
خشنة مثلي.

أحب حين يظهر شكلي جيداً,  
بينما أنا يالداخل كشجرة مقطوعة.

البيت الثاني:

أحب الرزانة في لحظة الجنون.  
أحب عندما الموسيقى توقف الزمن.  
أحب حبي للأشياء السيئه  
فالسوء يوجهني لطريق جديدة.

اللازمه :

أحب كوني كالبحر,  
هادئ وساكن  
ولكن أحيانا كالبحر هائج  
أشعر بقربي للأرض ولكني بالفعل هائم  
حدودي هي السماء...  
والحزن يتغلغل.

البيت الثالث:

أحب الخيال وأهرب من الواقع  
أحب الألم الزائل  
أحب التحديات لأنها تقويني.  
باستطاعتي أن أكون شيطاناً  
ولكن بداخلي ملاك.



## אני אוהב...

אני אוהב לראות סרטים,  
ולשחק כדורגל עם חברים.

כל יום אחרי הצהרים אנחנו נפגשים  
מעבירים חוויות, מעשנים ונהנים מהחיים.

אני רוצה אישה וילדים,  
שימלאו לי באושר ושמחה את החיים.

אני רוצה למצוא עבודה שאוהב,  
ושכל בוקר אתעורר עם חיוך רחב.

אני אוהב את אמא ואת אבא גם  
ואת שתי האחיות שלי בעולם.

אני הכי רוצה להצליח בחיים,  
ואת אבא ואמא לשמח תמיד.

לעולם  
לא תהיה בודד,  
אם תאהב  
את האדם  
שאתה איתו,  
כשאתה לבד...

▲ א.ד. "ניגונים"  
أ.د. نيجونيم

لن تكون وحيداً اذا  
أحببت الشخص الذي  
ترافقه عندما تكون  
لوحدهك ...

▲▲ ק.א. "אופק"  
▼▼ ك.أ. أوفك

## אنا أحب ...

أحب مشاهدة الأفلام،

وأن أَلعب كرة قدم مع الأَصحاب.

نلتقي يومياً , نتحدث , ندخن ونستمتع.

أريد زوجةً وأولاداً ليُسعدوني في حياتي.

أريد أن أعمل بما أحب, لتبقى البسمة على وجهي دائماً.

وأكثر ما أحب في حياتي, أبي وأمي وأخواتي.

وأكثر ما أريد : أن أنجح في حياتي لأفرح والدَيّ.



## אני הכי אוהבת את עצמי

יש לי את הכל  
יש לי את הביטחון  
הכל ישר כמו עיפרון

יש לי את הכל  
יש לי רגשות  
ואני אוהבת לחיות

### פזמון:

אני אוהבת את עצמי  
אני אוהבת את העולם  
והעולם אוהב אותי  
את זה יודעים כולם.

▼ הכי אני אוהבת לאחז ידיים ולהושיט עזרה  
א.ה. "עוגן קהילתי מיתר"

א.ה. "عوجن كهيلتي- ميتار"  
أكثر ما أحب، مَدِّ يد العون ومساعدة الآخرين.



יש לי את הכל  
לצאת ולבלות כל הלילות  
ולעשות לעצמי צמות.

▲ ע. "בית רות עפולה"  
▼ ע. בית רות עפולה

أكثر من أحب هو نفسي

لديّ كل شيء  
لديّ الأمان  
وكل شيء مستوٍ كقلم الرصاص

لديّ كل شيء  
لديّ المشاعر  
وأحب أن أعيش

### اللازمة:

أحب نفسي  
أحب العالم  
والعالم يحبني  
وهذا ما يعرفه الجميع

لديّ كل شيء  
أقضي أوقاتاً جميلة في الليالي  
وأجدل لي صفائر



אני الفتاة الصَّغيرة، التي أن جاءها الحزنُ يدقُّ على بابِ قلبها،  
تطردهُ..

تطردهُ بصوتٍ عالٍ..

وأنا التي إن بكيت، ضحكت..

وأنا التي تمتلكُ القوَّة..

القوَّة، التي تجعلني أتمتعُ بطعمِ الحياةِ كما يتمتعُ قلبي بطيبتهِ التي تحوي الجميع..  
فأسقي نفسي بالأملِ والتفاؤلِ

وأحصدُ من نفسي مشاعرَ تجذبُ كلَّ ما حولي

أنظرُ بعيونِ الأطفالِ، أرى براءتي..

ولكن، أنا الفتاةُ التي ينامُ قلبها وينمو عقلها، وهذا الشيءُ يجعلني مميزةً..

ومواهبي: أرقصُ، وأكتبُ للحياة، رغمَ ما قادتني إليه الحياةُ..

قوتي، ذكائي، وإرادتي يجعلوني أسيطرُ على صعوباتي..

أحبُّ صفاتي التي ذكرتها بكتاباتي، لأنني أنا..

فعلا أنا.

بقلم



▲ ن.أ. معهد البستان

▼ ن.أ. معون אלבוستان

### הכח שלי

אני הילדה הקטנה שהעצב בא ודפק על דלת הלב שלה  
תגרש אותי

תגרשהו בקול גבוהה

ואני זאת שאם תבכה, היא תצחק.

ואני זאת שיש לה כוח

הכוח שנותן לי לחיות בהנאה ולהנות מטעם החיים כמו שנהנה הלב שלי בטובו שמכיל את כולם

אני משקה את עצמי בתקווה ובאופטימיות

אוספת מעצמי רגשות שמושכות את כול מי שסביבי

אני מסתכלת בעיני ילדים, אני רואה את התמימות שלי

אבל עכשיו אני הנערה שהלב שלה רדום, והמוח שלה מתפתח והדבר הזה עושה אותי שונה מאחרים.

הכשרונות שלי: לרקוד ולכתוב לחיים למרות כול מה שהחיים גרמו לי.

הכוח, החכמה והרצון שלי יגרמו לי להתגבר על הקשיים שלי.

אוהבת את התכונות שלי כי אני מי שאני.

ותדע שהפסיביות כלום והיא רוצה להשאיר אותך כלום



هكذا أحب نفسي ..... أنا العصفور الحر الطليق بالطبيعة .....  
כך אני אוהב אותי ... אני הציפור החופשיה בטבע ...



▲ B.S.H מעון "אחווה"  
ב.ש. מעד "לאווה"

## כאמא אנה אנה

دائمًا كنت أرضي غيري منذ صغري...  
أمي لا تريدني مع شعر طويل، فقصصت شعري ارضاءً لها  
وكذلك أبي لم يردني أن أدخل في دورة الرقص لأن الرقص للبنات وهذا غير رجولي...  
وأيضًا تنازلت..  
ولكن بعد أن كبرت عرفت وأيقنت بأن رغباتي وأمنياتي هي لي وليست للجميع...  
فيجب أن أحب نفسي وأن يحبني الآخرين كما أنا أنا...

▲ م.ع. معد "نوف هريم"  
▼ م.ع. معون "نوف هريم"

כמו שאני. אני. אני.

תמיד ומילדותי, הייתי עושה כדי לרצות את האחרים.  
הסתפרתי כדי לרצות את אמי שלא רוצה לראות אותי עם שיער ארוך.  
וויתרתי על המחול כי אבא לא רוצה, בגלל שהריקוד לבנות ולא מתאים לגברים.  
אך לאחר שגדלתי והתבגרתי הבנתי בוודאות שרצונותיי הם שלי ורק שלי ולא לאף אחד אחר.  
אז אני חייב לאהוב את עצמי, ושהאחרים יאהבו אותי כמו שאני, אני ...

▶ אהוב את עצמך קודם כל, ואז תמצא שהכל מסביב מחזיר לך את אותם רגשות.  
פול לוסיל





▲ א.ו. "רוח מדבר"  
 א.ו. "רוח מדבר"



▲ א.ו. "רוח מדבר"  
 א.ו. "רוח מדבר"



◀ ט.ה. "רוח מדבר"  
 ט.ה. "רוח מדבר"

## אהבת הקסם | The magic Love

כשאני אוהבת את עצמי אני מרגישה שלמה.  
אני מרגישה אני.  
אני אוהבת שאני מקשיבה לאחרים,  
אני אוהבת שאני אופטימית,  
אני אוהבת שאני פתוחה תמיד ללמוד דברים חדשים,  
אני אוהבת את מה שיש לי, בלי לחפש כל הזמן מה אין.  
אני אוהבת את עצמי גם מבחוץ,  
אני אוהבת בעצמי שאני מרגישה דברים,  
אני אוהבת את השיער והעיניים, את הפנים ואת הגוף.  
אני אוהבת לאכול מה שאני רוצה,  
אני אוהבת לדבר ולשתוק.  
אני אוהבת בעצמי שיש לי חלומות,  
אני אוהבת בעצמי את הכוחות שלי,  
אני אוהבת בעצמי שאני יודעת לשקף לעצמי ולאחרים.  
עד עכשיו כתבתי מה אני אוהבת בעצמי, אבל תמיד יש  
דברים שלא אוהבים. כי אין מה לעשות, אנחנו לא  
מושלמים, אבל תמיד צריך להסתכל על מה שיש  
ולבדוק- אולי אפשר להשתפר.  
הכי חשוב זה לאהוב את עצמך ולא משנה מה,  
להרגיש שלם.  
תמיד צריך לדעת להעריך את עצמנו  
אלה הן המחשבות שלי וככה אני אוהבת את עצמי.

▲ ק.צ. הוסטל "נאות אביב"

▼ כ. ס. הוסטל "נאות אביב"

### الحب السحري

عندما أحب نفسي أشعر بالارتياح, وأشعر أنني أنا.  
أحب أنني أصغي للآخرين وأنتي متفائلة, وأنتي منفتحة للتعلم.  
أحب ما هو موجود عندي ولا أبحث عما ينقصني.  
أحب نفسي من الخارج أيضاً, أحب جسمي, شعري وعيني.  
أحب أن أكل ما يحلو لي ...  
أحب أن لي أحلام, ولي قدرات ...  
أحب أنني صادقة مع نفسي ومع الآخرين.  
لقد ذكرت حتى الآن الأشياء التي أحبها بنفسني ولكن هنالك أشياء لا  
أحبها ...  
ودائماً علينا أن نعمل لنحسن ما لدينا.  
الأهم أن تحب نفسك بدون شروط.  
علينا دائماً أن نقدر أنفسنا.  
هكذا أنا وهكذا أحب نفسي.



ע.ע. הוסטל "אמאן"





▲ יצירה קבוצתית "מלכישוע" | עמל جماعي "ملكيشوع"



▲ "רטורנו" L.K.  
"رطورنو" L.K.

## זורחת ושוקעת



אני אוהבת שלא צוחקים עלי  
אני אוהבת שלא משקרים עלי  
אני אוהבת את השמש כי אני תמיד מוצאת בה את האור  
אני אוהבת שתמיד איילת מחייכת אלי  
אני אוהבת לעזור לאנשים כי זה עושה לי טוב  
תמיד אני אוהבת שהעולם מחייך אלי כמו שאני מחייכת אליו.  
אני אוהבת לכבד אנשים שמכבדים אותי  
כשמאזניים מתנדנדות אחת עולה למעלה ואחת למטה  
יוצאת האפלה החוצה  
שוכחת-בורחת  
מתחמקת-צוחקת  
לאהוב זה דבר מאוד חשוב כמו לאהוב את אמא  
האם אני אוהבת את עצמי בכלל?

## ▲ ב.ל "בית קשת" ▼ ב.ל. "בית קיشت"

### تشرق وتغيب

أحبّ أنهم لا يسخرون مني  
أحبّ أنهم لا يكذبون عليّ  
أحبّ الشمس إذ أجد فيها النور  
أحب حين يبتسمون لي  
أحبّ مساعدة الآخرين, فهذا يملأني فرحاً  
أحبّ حين تبتسم لي الحياة كما أبتسم انا لها  
أحبّ أن أحترم الناس التي تحترمني  
عندما يتأرجح الميزان ترتفع كفته للأعلى والأخرى تهبط الى الأسفل  
وتخرج الظلمة  
أنسى – أهرب  
أتهرب – أضحك  
مهمّ جداً أن تحبّ , كحبيك لأملك  
وهل أنا أحبّ نفسي بالأصل ??

## حب الذات

أنا أنسان ولي رغبات  
رغبات طمست في المجادلات  
أبي يريدني طبيب في المستشفيات  
وأمي تراني عريسًا في الحفلات  
عائلتي لا تراني في لحظات  
لا أحد يسألني عن رغبات  
أنا أنسان ولي أمنيات  
وأنا أرفض التنازلات  
وأحبّ

## לאהוב את עצמך

אני בן אדם ויש לי רצונות ..  
רצונותיי נטמנו בוויכוחים..  
אבי רוצה שאהיה רופא בבתי חולים..  
אמי רואה אותי כחתן במסיבות...  
משפחתי לא רואה אותי ברגעים...  
אני בן אדם ולי משאלות  
אני מסרב לוותר ואוהב אתגרים...

► B.A.SH معهد جمال الجبال

▲ B.A.SH. מעון "נוף הרים"

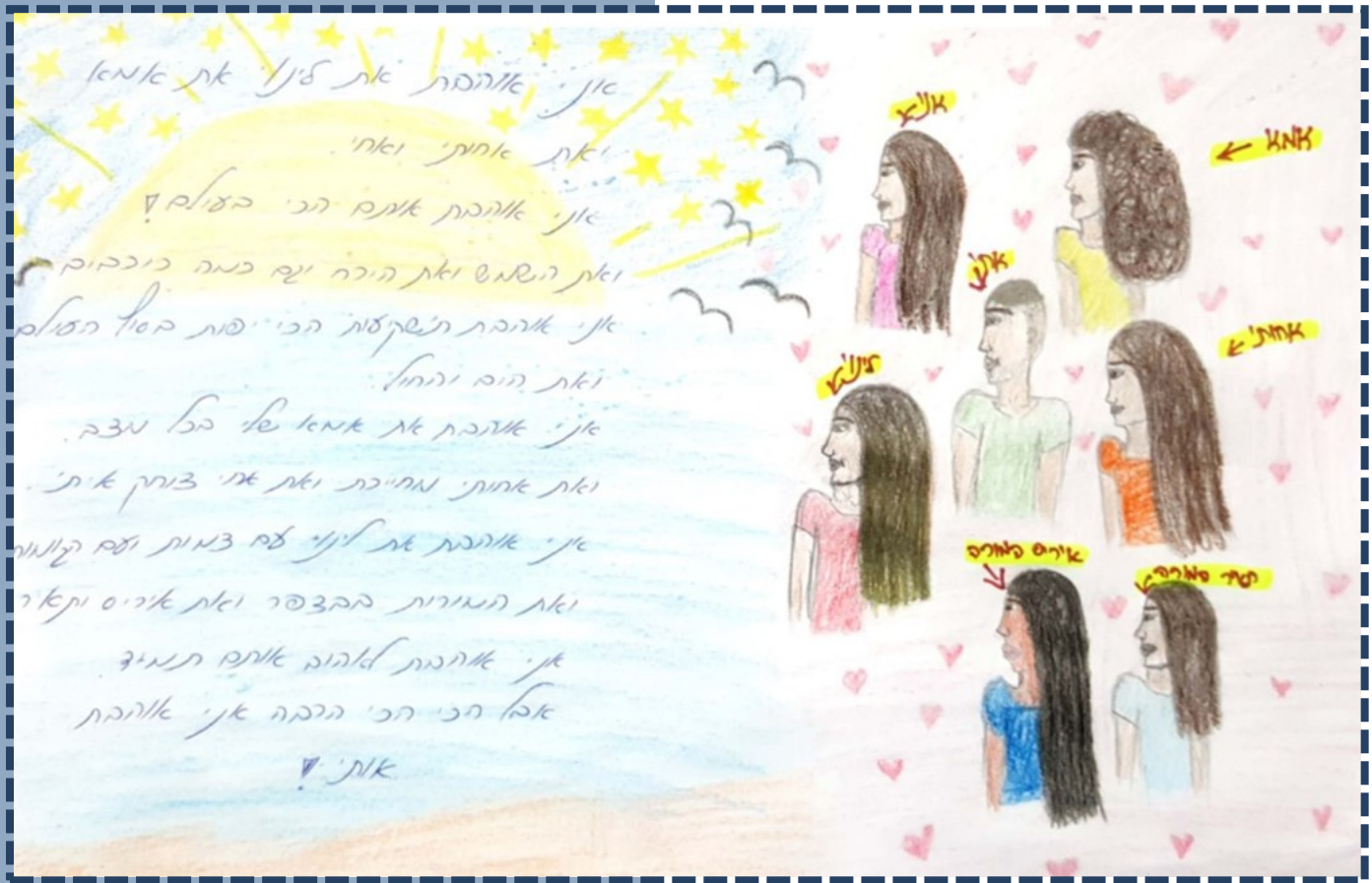


▲ הכי רע שיכול אדם לעשות הוא להחליט דברים רק כדי לרצות את האחרים ! ג'יהאן סאלח



► כשתאהב תבין !  
א.ר. מעון "נווה חורש"

عندما تحب ستدرك الأشياء!  
أ.ر. نبيه حوريش



### אני אוהבת

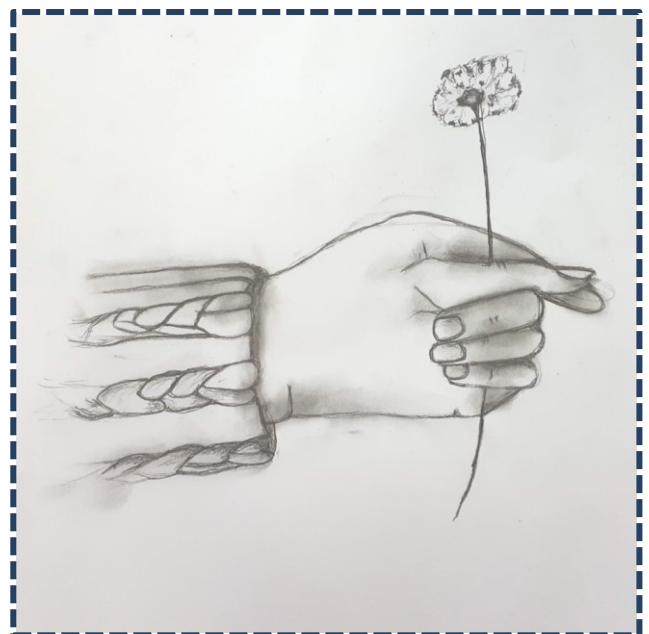
אני אוהבת את לינוי, את אמא ואת אחותי ואחי.  
אני אוהבת אותם הכי בעולם!  
ואת השמש ואת הירח וגם כמה כוכבים.  
אני אוהבת ת'שקיעות הכי יפות בסוף העולם ואת הים והחול.  
אני אוהבת את אמא שלי בכל מצב ואת אחותי מחייכת ואת אחי צוחק איתי.  
אני אוהבת את לינוי עם צמות ועם הגומות ואת המורות בבצפר (בבית ספר) ואת איריס ותאיר  
אני אוהבת לאהוב אותם תמיד אבל הכי הכי הרבה אני אוהבת אותי!

- ▲ ס.ב. "בית קשת"
- ▼ ס.ב. "בית קשת"

### אני אוהב

אני אוהב לינוי, אמי, אחתי ואחי.  
הם יותר מן אוהב בעולם.  
אוהב השמש, القمر والنجوم.  
אוהב الغروب الجميل, البحر والرمل.  
אוהב אמי בכל الأوضاع, وأحب أختي مبتسمة,  
وأحب أخي وهو يضحك معي.  
אוהב לינוי بصفاتها, وأحب معلماتي بالمدرسة.  
אני אוהבם دائماً...  
לכן יותר מן אוהב הוא אני نفسي!

### א.ו. "רוח מדבר" ו.א. "روح مدبار"





הכי אני אוהב ומחובר לדת ולסיפורים על רבנים עליהם גדלתי. האמונה והדת הם דברים שאני אוהב ומחובר אליהם.

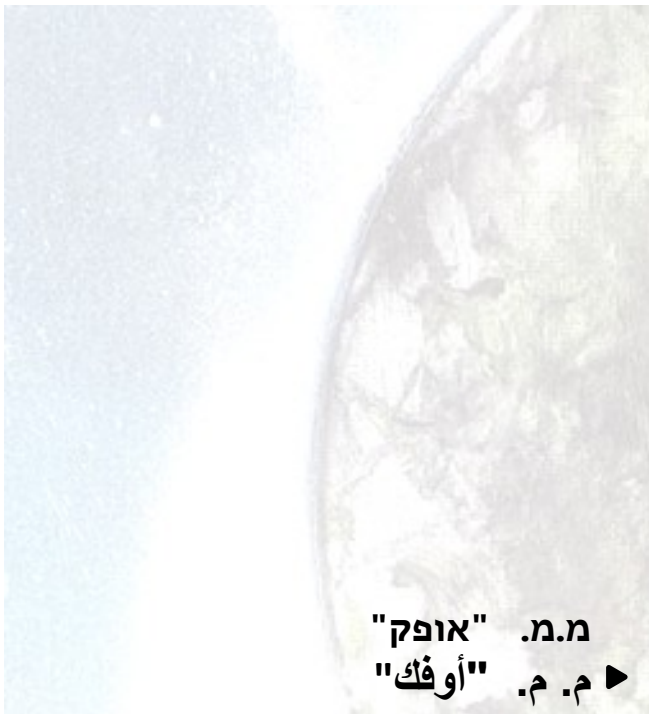
▲ י.כ. "רוח מדבר"  
▼ י.כ. "רוח מדבר"

أكثر ما أحبّ هو القصص الدينية التي ترعرت عليها. الدين والايمان هم الأشياء التي أحبها جداً.



▼ ב.פ. "אופק"  
ב.פ. "أوفك"





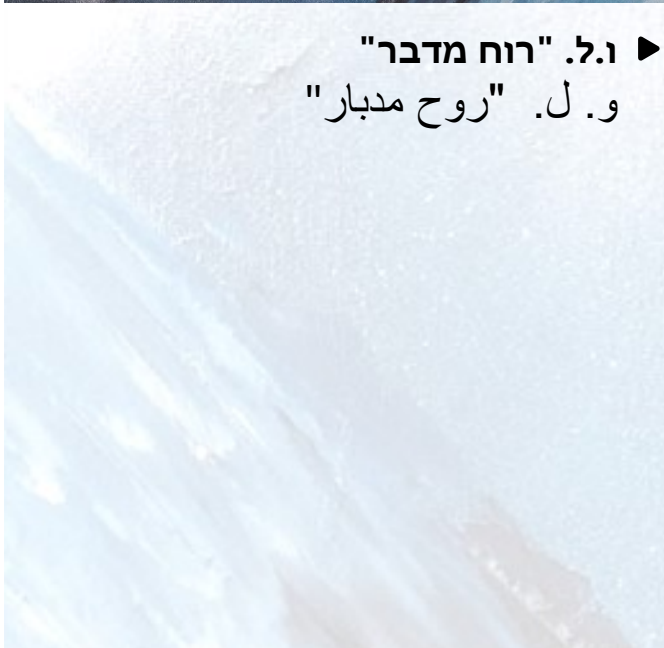
מ.מ. "אופק"  
▶ מ.מ. "أوفك"



אני הכי אוהב ומחובר לטבע ומבטא  
את זה המון באמצעות אומנות

▲ ו.ל. "רוח מדבר"  
▼ ו.ל. "רוח מדבר"

أكثر ما أحب, هو الطبيعة  
وأعبر عن هذا بالفنون



▶ ו.ל. "רוח מדבר"  
ו.ל. "רוח מדבר"



أل هذه الدرّجة لا أستحقّ الحياة؟

أمام صورتي في المرأة!!

أتفحصُ ملامحَ وجهي المبعثرة، أنظرُ إلى الهالاتِ السوداء أسفلَ عينيّ، سقطتُ باكيةً، منهارةً، متعبةً من كلّ شيءٍ...

أل هذه الدرّجة لا أستحقّ الحياة؟

ماذا فعلت في حياتي كي لا أستحقّ الحياة

لم أفعل سوى إنني فتاةٌ حالمةٌ، متفائلةٌ، تعيش اليومَ كأنّ لا وجودَ للغدِ، ساذجةٌ لدرجةٍ أنّها لا تعلمُ إن كان الابتسام في وجهها سخريةً أم مزاحَ أم مجردَ ابتسامٍ.

ضحيتُ بكلِّ ما أملك لإسعادهم.. ضحيتُ بنفسي..

دائمًا أبكي بالسرّ عندما يجرحوني، وأبكي معهم عند الحزن، دائمًا أبكي لهم، حتّى نسيّتُ أن أبكي لنفسي ومع نفسي.

لقد وعدت نفسي أن لا أبكي إلا لذاتي، ومنذُ ذلك العهد قررت دموعي أن لا تذرف على وجنتاي فتذكروني إني وحيدة..

وعدتُ نفسي أن أحققَ كل ما أرغبُ، وان لا أحد يؤذيني من جديد، وأنّ من يبكييني سيخرجُ من عالمي دون أمل للعودة..

قررتُ أن لا أبكي من جديد عندما أقف أمام المرأة، كيف أبكي أمام أقوى فتاة، كيف أبكي أمام فتاةٍ حالمةٍ، ستحققُ كلّ ما ترغبُ..

رغم أنني أواجه اعصار، سأكون سيّدة القرار..

لا أقبلُ الأعذار، اكتفيتُ من حكمِ الأقدار..

مللتُ الحوارَ والانتظار، سأصيحُ أجملَ الأشعار، وأعتلي درجات الازدهار..

وأعيشُ باستقرار، فأنا سيّدة القرار، وأحبُّ عيش الأحرار، فعل فهمتم يا كبار؟  
بقلم

▲ أ. ع. "البستان"

▼ أ. ع. "ألبوستن"



▲ ن. ي. "روح مدبر"  
ن. ي. "روح مدبر"

האם עד כדי כך לא מגיע לי לחיות?  
אני רואה את התמונה שלי במראה.  
בוחנת את פרצופי הפנים שלי המפחדים, מביטה בשקי השינה השחורים מתחת עיניי,  
נפלתי ובכיתי, עייפה מכול דבר, עד כדי כך לא מגיע לי לחיות?  
מה עשיתי בחיים שלי שעד כדי כך לא מגיע לי?  
לא עשיתי כלום חוץ מזה שאני נערה חולמת, אופטימית, חיה כאילו אין מחר, תמימה עד כדי כך ש  
היא לא יודעת אם החיוך על הפנים שלה אמתי או צחוק או סתם חיוך.  
קורבן לכול מי שרציתי שיהיה מאושר, הקרבתי את עצמי.  
תמיד בוכה בסתר כשפוגעים בי, ובוכה איתם כשעצוב, ובכינו משמחה.  
תמיד בוכה להם, כבר שכחתי לבכות לעצמי ועם עצמי.  
אבל עכשיו ומזה זמן רב אני לא בוכה להם ולא לעצמי, אבל הבטחתי לעצמי שאני לא אבכה רק לה,  
ומאז הבטחתי לעצמי, הדמעות לא ירדו על הלחיים שלי שזכירו לי שאני לבד...  
הבטחתי לעצמי להגשים כול מה שאני רוצה, הבטחתי לעצמי שאף אחד לא יפגע בי שוב,  
הבטחתי לעצמי שמי שיגרום לי לבכות יצא מהחיים שלי ולא יחזור אליהם.  
מגיע לנפש שלי כל מה שהיא רוצה אבל היא הסתפקה במה שהם רוצים.  
הנפש שלי החליטה שאם היא תעמוד מול המראה לא תבכה מחדש, איך תבכה מול הנערה הכי חזקה?  
איך תבכה מול הנערה החולמת? מגיע לה מה שתראה.  
למרות שאני עומדת מול רוח חזקה, אהיה האישה שהחליטה, לא לקבל תירוצים, מציתי את שלטון הגורל,  
נמאס לי מוויכוחים, ומלחכות, אני אכתוב את השירים הכי יפים, אני אעלה למקומות גבוהים ומוצלחים,  
אני אחיה על פי החוקים שלי, אני אשת החלטות, ואוהבת לחיות בחירות, האם הבנתם בפירוט?

## אני מעדיף ללכת בדרכי ולטעות

מאשר להיות צודק בדרכו של אחר יבגני זמיאטין

הלכתי בדרכם של אחרים ולמדתי הרבה דברים  
אך בסוף החלטתי ללכת אך ורק בדרכי .....

קיבלתי מאחרים הרבה מסרים  
אך בסוף קיבלתי את המסר של עצמי .....

התבוננתי סביבי בכל הדברים הנהדרים, בשמש, בים, בגשם ובחול  
ובסוף התבוננתי במראה וראיתי את הדבר הכי נהדר.....

התחברתי להרבה חברים טובים ורעים, נחמדים ואכזריים.  
אך בסוף הצלחתי להתחבר לעצמי .....

אני אוהב את כל הדברים היפים בעולם  
גם אותי אני אוהב.....

משום שאדם מאמין בעצמו  
הוא לא מנסה לשכנע אחרים....

משום שאדם מסופק בעצמו  
הוא לא מחפש את אישורם של אחרים....

**כל האנשים סביבי אוהבים אותי ומכבדים אותי  
כי אני אוהב ומכבד את עצמי**

▲ נ.ז. "אחווה"

▼ נ.ז. "الأخوه"

" أفضل أن أمشي بطريقي وأخطيء

أفضل من أكون صادقاً بطريق غيري" بقلم : بيغين زمياتين

تعلمت الكثير من غيري واستفدت

ولكن بالنهاية قررت أن أتعلم من نفسي .....

تلقيت الكثير من العبر والحكم

ولكن بالنهاية تلقيت حكمتي أنا في الحياة .....

نظرت إلى كل جميل من حولي إلى الشمس, البحر, الأمطار, والرمال  
وبالنهاية نظرت إلى نفسي بالمرآة ورأيت أجمل الأشياء .....

ارتبطت بالكثير من الاصحاب الجيدين والسيئين, الراحمين والظالمين  
لكن بالنهاية نجحت بالارتباط مع نفسي .....

أحببت كل الأشياء الجميلة في هذا العالم  
وأكثر شيء احببته هو نفسي .....

لأنني أو من بنفسي لا أحاول إقناع غيري  
الكل يحترمني لأنني أحب واحترم نفسي

הסמל אותו בחרתי ליצור בשיעורי הצורפות הוא מאד משמעותי עבורי. מדובר באות הודית ושמה "אום", שמייצגת עולם שלם של רעיונות. רק אחרי שהכנתי את הסמל היו שאמרו לי שיש כאלה שרואים בו סמל להתפרקות ואנרכיה, אבל אני רואה בו משהו אחר. בחרתי ליצור את התליון עם הסמל כי בעיני הוא מסמל רוגע, שלוה, שאנטי, תקווה - שילוב של כל ההרגשות הטובות שישנן בעולם ובחיים שלי. עבורי זה גם סמל לאהבה- אהבה לאנשים, אהבה למשפחה, אהבה לטבע ולכל מה שסביבך. סמל לאי אלימות. משהו שלוקח אותך מעל למציאות וליומיום. הסמל הזה ממש מעודד אותי. כשאני עונדת אותו אני מרגישה שונה, מיוחדת והוא עוזר לי להיזכר מחדש בייחוד שבי ובשלוה שלי. זה מזכיר לי את כל הטוב שיש לי ועוזר לי להתעלות מעל לרע



▲ ל.פ. "מסילה"

▼ ל.פ. "מסילה"

الرمز الذي اخترت أن أصيغه بحصة الصياغة،  
 يعني لي الكثير.  
 الرمز هو حرفٌ باللغة الهنديه واسمه (أوم)، والذي يمثّل  
 عالماً مليئاً بالأفكار.  
 فحين انهيت العمل فيه، قالوا لي أنهم يرونه رمزاً للتفكك  
 والفوضى. لكنّي أنا أراه شيئاً مختلفاً...  
 لقد اخترت أن أصنع هذه القلاده مع هذا الرمز لأنه بنظري  
 يدل على الهدوء، على الأمل وعلى مزيج من المشاعر  
 الايجابيه في عالمي.  
 هذا الشكل يرمز بنظري أيضاً للحب، حب الناس، حب  
 العائله، حب الطبيعه وكل ما حولك.  
 كأنه شيء يأخذك الى ما فوق الواقع اليومي.  
 هذا الرمز يشجعني ويدعمني، وحين أضعه أشعر بأني  
 إنسانة مميزة.  
 فهو يساعدني على أن أتذكر هدوئي، وأن أتذكر كل حسناتي  
 وأن أترقّع عن كل السيئات.



▼ אנונימי, "מית"ר" ◀  
"מיתאר"





תאהב את עצמך תמיד  
ו.ז. "נאות אביב"

ו.ז. "נאות אביב"  
▼ **أحب نفسك دائماً**

▲ מאמינה בעצמי  
מאמינה במה שיש לי  
א.ד. "ניגונים"

א.ד. "ניגונים"  
أؤمن بنفسي وبما لدي



א.ס. "רטורנו"

א.ס. "רטורנו"

## בעבר היום זמנים

המקומות שעברתי בהם פעם  
גרמו לי לשנוא. גרמו לפחד מעצמי.  
לפגוע בסביבה שלי.

אנשים אמרו לי:  
אתה נרקומן, גנב, אלים, חצוף, טיפש.  
אתה דפוק, עבריין, מדרדר אחרים.

אתה אפס, שקרן, שק של עצמות.  
לא יצא ממך כלום.. לא יצא ממך כלום.  
אפילו קיללו: שתשרף בגיהנום.

ואני, כמעט האמנתי.

הגעתי למצב שלא אהבתי את עצמי, גם לא  
את הסביבה שלי.

הסתגרתי בתוך עצמי הוצאתי את כל הכאב  
בדרך השלילית והמוכרת.

לא ידעתי אחרת..

אבל היום,

בחרתי.

למדתי דרך משמעותית ומקדמת. שעוזרת לי  
בחיים, שמלמדת אותי להכיר ולאהוב את

עצמי באמת. היום אני מקבל את עצמי,  
מסתכל בעיניים נקיות.

חיים חדשים של בחירה יום יומית.

ולמרות כל הקשיים, אני מבין שיש לי את כוח  
הבחירה. איך להצטייר בפני אחרים ובעיקר

מול עצמי.

היום אני יכול לומר בפה מלא שיש בי אהבה  
לעצמי יותר מבעבר.

יש עוד דברים לסלול ולעבוד עליהם, אבל  
בחרתי לא לוותר.

## أيام من الماضي

الأماكن التي مررت بها في الماضي جعلتني  
أكره, جعلتني أخاف من نفسي وأن أسباب

الأذى لمن حولي.

لقد قالوا لي :

أنت مدمن, سارق, عنيف, وقح وغبي.

أنت غير سوي, مجوم وتدمّر الآخرين.

أنت لا تساوي شيء , كذاب, وعديم الأهمية.

لا فائدة منك , لا فائدة منك !

حتى أنهم شتموني : فلتُحرق في جهنم ...

وأنا أمنت بما قالوا !

وصلت لدرجة أنني لم أعد أحب نفسي ولا من

حولي.

تفوقعتُ على نفسي وعبرتُ عن وجعي بطرق

سليبه.

لم أعرف طرقاتاً أخرى!

ولكن اليوم, اخترت...

تعلمت طرقاتاً مفيدة وذات معنى, طرقاتاً تساعدني

لأعرف نفسي جيداً وأحبها.

فالיום أنظر الى نفسي بعيون صافية, وأقبل

نفسي.

حياة جديدة...

رغم كل الصعوبات, أنا أفهم أن لدي القوة

والقدرة على الاختيار, كيف أظهر نفسي أمام

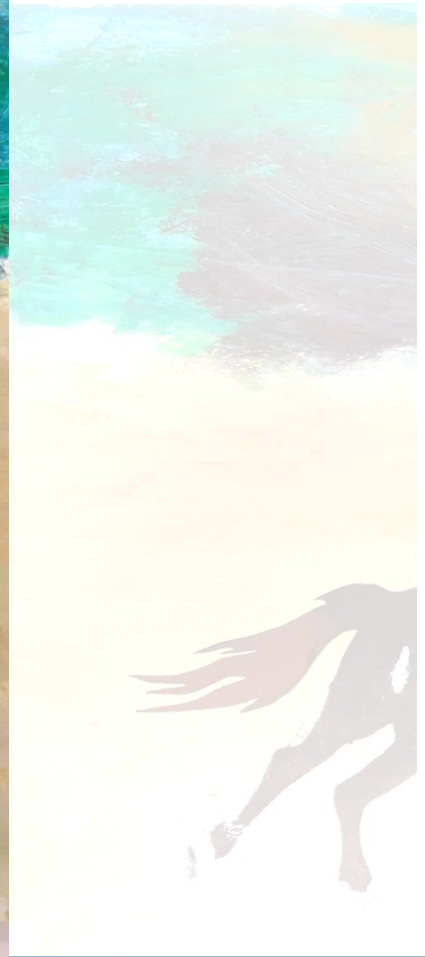
الآخرين وخاصةً أمام نفسي .

فالיום أستطيع أن أقول وبكل ثقة أنني أحب

نفسي أكثر مما أحبيتها في السابق, وهناك

الكثير لأفعله ولن أتنازل.





▲ מ.א. "אופק"  
מ. א. "أوفك"

▼ י.ג. "רוח מדבר"  
י. ח. "روح مدبار"



י. ג. חלופת מעצר שיטה



▼ אני הכי אוהב אריה שואג מסמל עבורי עוצמה אנונימי, "העוגן הקהילתי, מית"ר"

"عوجن كهيلتي - ميتار"  
أكثر ما أحبّ , أسد يزأر



▲ מה שאני אוהבת בעצמי, שאני תמיד מסיימת את מה שהתחלתי אני אוהבת את הסדרנות שלי וכשאני עושה משהו, אני שמה את כולי בתוך זה

א.ב. "עלמא"  
א.ב. "עלמא"

ما أحبّ بنفسي,  
أنني أكمل الأشياء التي أبدأ بها.  
أحبّ بنفسي النظام وأنني حين اعمل شيئاً أعمله من كل قلبي.



זה לא תפקידכם לאהוב אותי  
זה תפקידי על כל הגוונים שבי

ס.א. "ניגונים"  
ס.א. ניגונים

هذه ليست مهمتكم أن تحبوني,  
هذه مهمتي أنا...

בחסות ההשכלה

برعاية التعليم

מהדורת חורף תשע"ט - 2019

عدد شتاء - 2019

"אני הכי אוהב אותי"

"أكثر من أحب نفسي"

עורכות:

נאילה דאוד | קארן פדרובסקי-פחם

المحررات :

نائله داود | كارن فدروبسكي-بيحم

עיצוב: MY STUDIO 0507-545501

