

26.11.2025

יומני היקר שלום,

התגעגעת אליי? כבר שנתיים שלא כתבתי לך, אני אישית התגעגעת.

אתה לא מבין מה עברתי בשנתיים האלו. הרבה דברים עצובים ומרגשים קרו. פרצה מלחמה שנמשכה במשך 224 ימים, שזה בעצם בדיוק תשעה חודשים. המלחמה הפתיעה אותנו, בשבעה באוקטובר, אלפי מחבלים פרצו את הגדר שבין עזה לישראל, נכנסו ליישובי העוטף, התחילו לשרוף את הבתים, לטבוח באזרחים ולחטוף אנשים הישר מבתיהם. לקח לנו הרבה זמן לחלוף אתם מהשבי. בנוסף למה שקרה ביישובי העוטף, המחבלים האלה, טבחו בצעירים שבילו במסיבה. קראו למסיבה הזאת נובה. למלחמה התגייסו 30,000 חיילי מילואים בנוסף לחיילי הסדיר והצבא היה בכוננות גבוהה מאוד. כולם התגייסו, האזרחים תראו כל שיכלו וגם האמנים נתנו מעצמם ושימחו חיילים, פצועים ומפונים. החדשת הפכו לאובססיה וכולם היו צמודים לטלוויזיות ולמכשירי הרדיו, גם שדרני החדשת הפכו לחלק בלתי נפרד מחייהם של האזרחים. את הניצולים מיישובי העוטף ואת תושבי הצפון (היה איום גם מצד חיזבאללה), פינו למחנות ברחבי הארץ כמו אילת, שפיים, נתניה, טבריה ועוד. בנוסף למחנות, הם התגייסו גם הם וסייעו למפונים ככל שניתן לו. בעקבות המלחמה, ולאחר עיכובים, נוסדה ממשלת חירום אשר כללה בקבינט המצומצם את בנימין נתניה, יואב גלנט, בני גנץ והמשקיפים גדי אייזנקוט ורון דרמר וביחד ניסו לנהל את המלחמה. אני שירתתי בסירת מטכ"ל ונלחמתי בתוך עזה. חילצנו שם המון חטופים ואפילו הכרתי שם את נועה, מי שהפכה לאשתי (כן, כן חילצתי אותה משם). זאת הסיבה שנלחמתי לך - כל המלחמה הזאת, היום המצב בארץ השתפר מאוד, חיטלנו את השלטון של חמאס בעזה, וכעת בעזה פועל שלטון דמוקרטי תחת השגחת האו"ם; אפילו חתמנו איתם על הסכם שלום. האנטישמיות בעולם פחתה ואין פחד להסתובב ברחבי העולם, רק במדינות בודדות עדיין לא מקבלים אותנו. בעקבות ההסכמים עם עזה, גם סוריה ולבנון עובדים איתנו בימים אלה על התחלה של הסכמים. חוזים שזה ייקח קצת זמן אבל בסוף נוכל להגיע לשלום עם שכנינו. בסיים המלחמה, החל פרויקט לשיקום העוטף, ואנחנו בדרך לשיקום מלא של כל הבתים שנהרסו, חלק מתושבי העוטף לא חזרו לבתיהם אבל רובם החליטו לחזור ולא לומר על הבית עכשיו זאת כבר לא בעיה כי יש הסכם שלום, אבל בכל זאת חלק מהאזרחים נשארו בטרואמה. רוב החטופים חזרו בחיים, אבל מצבם הנפשי של רובם הדרדר, גם הרבה מניצולי המסיבה חווים פוסט טראומה בימים אלו. לכן הקימו מרכזים למיכה נפשית לאנשים אשר חווים טראומה בעקבות המלחמה - והכל בהתנדבות מלאה. גם אני מתנדב שם לפעמים. זה ממש מחזק את הלב.

גם לחיילים שחוו חוויות קשות ומתמודדים עם פוסט טראומה הקימו מרכז סיוע. גם אני טופלתי במרכז כזה. במהלך החגימה בעצה, ראיתי מראות קשים מאוד וחלק מחברי הטובים נפלו בקרב. בשבעה באוקטובר, דוד שלי, אשתי ושני ילדיו, ביקרו את חבריהם בקיבוץ בארי. באותו הבוקר, כאשר המחבלים חדרו לקיבוץ, שני בני דודי, התחבאו בתוך ארון בעליית הגג של ביתם וניצלו. לצערי דוד שלי ואשתי נרצחו. בנס הבכור לקח חלק במסיבת נובה ובנס ניצל גם הוא. היה לי קשה מאוד בהלוויה. מאז סוף המלחמה אני הולך לטיפול ואני מדבר על כל החוויות הקשות שעברתי. אני חושב שזה עוזר לי מאוד. עצה אחת שקיבלתי במרכז ההתמודדות, היא לשמור על סדר יום קבוע. אז היום שלי מתנהל כך: אני מתחיל את היום שלי באימון ביתי (כמובן שאחרי שצחצחתי שיניים. מה אני מגעילי?) לאחר מכן, אני ואשתי מכינים ארוחת בוקר משותפת. בערך בשעה 09:00 אנחנו נפרדים וכל אחד לדרכו, נועה הולכת לעבודה, ואני הולך לאוניברסיטה - אני מרצה שם. אני מרצה לסטודנטים על פוסט טראומה והתמודדות עם אובדן. בשעה 17:00 אני יוצא מהאוניברסיטה ויוצא אל כיוון הבית, בימים שני וחמישי אני הולך להתנדב עם חברי מהצבא במרכז לנפגעים והפצועים מהמלחמה. אחד מחברי הטובים ביותר, נמצא בתרדמת מאז הקרב בעצה. אנחנו מקווים שיום אחד הוא יצטרף אלינו ויתנדב איתנו גם הוא. במרכז לנפגעים אני גם מרצה על פוסט הטראומה שלי וההתמודדות אבא אני גם מגיע לשם כדי לשמח את הנפגעים ולעזור להם בכל שניתן. אמרות שהמלחמה נגמרה כבר לפני יותר משנה, העם עדיין מאוד מאוד וכולם ממשיכים לעזור ולתרום. בשאר ימות השבוע, כשאני לא במרכז לנפגעים, אני חוזר הביתה, ושעה לאחר מכן אשתי חוזרת הביתה, אנחנו אוכלים יחד ארוחת ערב ולפעמים נפגשים עם כמה חברים. מאז סוף המלחמה, פעם בחודש, כל חברי לצוות הולכים יחד לבית הקברות, בו קבורים חברינו שנפלו וביחד אנחנו מעלים זיכרונות מהלחימה. זה מנחם לדבר איתם ככה, כשאתה יודע שהם מבינים אותך ועברו את אותן חוויות כמוך. אני חושב שעדיין לא החלמתי לגמרי אבל בזכות אשתי, חברי, ומשפחתי אני משתפר מיום ליום. אני שמח גם שהמדינה ממשיכה להתקדם ושהמזבזבז משתפר. האמת שזה עשה לי ממש טוב לכתוב לך עכשיו אז אל תדאג - אתה לא תגעגע אליי יותר מדי, אני חושב שאני אחזור לכתוב לך באופן קבוע. אז... ביי בינתיים.

