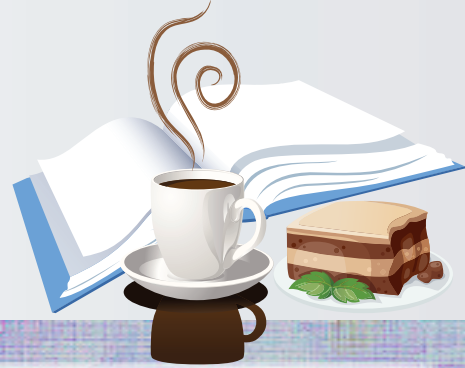


מחטבחה של מחפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 52 כ"ו אלול תשע"ז 17/19/17



בין המילים (או ה'מילים')



עלון השבוע ממשיך את נושא התחלות והרגלים.

בחלק הראשון הצעות איך להתגבר על החשש משינויים, ובחלק התורני הסכנה שבהרגלים.

מתכון לעוגת דבש שתמיד מצליחה. ו'צימוק'.

בברכת שנה טובה ומתוקה לכל הקוראים.

זווית אישית - התחלות חדשות (המשך משבוע שעבר)

- קבלו את העובדה ששינוי מלווה במתח, זה כמעט בלתי נמנע.

אל תתכחשו לרגשותיכם, אפשרו לעצמכם להודות במגוון הרגשות גם הלא נעימים, כי הכחשה תימנע התקדמות.

- חשבו על השינוי כעל שדרוג תוכנה.

החיים הם מערכת הפעלה, וכשהעולם משתנה חייבים לאמץ מערכת הפעלה מפותחת יותר, אחרת אפליקציות שעבדו בעבר לא ישיגו את התוצאות הרצויות.

- אפשרו לעצמכם להילחץ, אבל שקלו גם את היתרונות.



יתכן שהלחץ והמתח שנגרמים בעקבות השינויים מסרבים לשתף פעולה עם החשיבה האופטימית, זה הגיוני. הודו ואפשרו לעצמכם לחוש את המתח, אולי תרצו לבכות, לצרות, עשו זאת אם צריך. ואז... התחילו לחפש דרכים להפיק את המרב מהמצב החדש.

- התמקדות במה שעבר או במה שעלול להשתבש ימנע מכם התקדמות התפתחות וגדילה.

נשארנו בשבוע שעבר במתח, דנו בסוגיית הקושי שבהתחלות ולא הייתה שום הצעה לפתרון. אז הנה זה בא.

אפשר לאמן את המוח לא לפחד מהתחלות אם נצליח לאמן את מוחנו לחוות שינוי כדבר חיובי, הוא ילמד שלא

רק שאפשר לשרוד לאחר שינוי, אלא אפילו להרוויח ממנו. אמנם אנו לא יכולים להתערב באופן שבו המוח שלנו עובד, אבל אנו יכולים להכיר ולהשתמש באופן שהוא פועל לטובתנו.

למה הכוונה, המוח האנושי מסתדר

עם אינפורמציה שהוא מכיר ומבין, ומסתבך עם מידע שהוא לא מכיר ומבין. אם נצליח לספק לו אסמכתאות שהתחלה יכולה להוביל להתקדמות, ששינויים תמיד מקפצים, ללא קשר לתוצאה, שקיבעון מנציח דשדוש, המוח ישתמש בידע הזה ויקדם בברכה התחלות חדשות.

איך עושים את זה?

מתכון לעוגת דבש שתמיד מצליחה.
באדיבות רחלי כלתי.

3 כוסות סוכר [לדעתי אפשר פחות]

6 ביצים

1 כוס שמן

1/2 כוס דבש [או סילן]

2 כפיות קינמון

3 כפיות נס קפה

5 כוסות קמח

1/2 כופסה רסק תפח"ע

1 כוס מים רותחים

2 כפיות סודה לשתייה

אופן הכנה:

להקציף סוכר עם ביצים עד שמבהיר ותופח. להוסיף שמן. להוסיף יתר החומרים לסירוגין.

לשפוך לשלוש תבניות אינגליש קייק, ולפזר שומשום.

לאפות בתנור מחומם 350 מעלות, עד שקיסם יוצא נקי [כ-45 דקות].

העוגה נשמרת טוב בהקפאה.

המסמך. חושים בן דן שהיה כבד שמיעה הזדמן למקום ושאל איך יתכן שסבי מוטל בביזיון? לקח חרב וכרת את ראשו של עשו. שואל הרב שמואלביץ, איך יכלו בני יעקב שבטי י-ה לסבול מצב כזה? אלא שהם היו שקועים בוויכוח וסבורים היו שמדיבור לדיבור הם מתקדמים לניצחון, וכך הם התרגלו למצב. לא כן חושים בן דן כבד השמיעה לא הבין על מה הם מתנצחים וראה פתאום את הביזיון, לא יכול היה לסבלו ושם קץ לעניין.

"עבר אדם עבירה ושנה בה נעשית לו כהיתר" (יומא פו, ב). אולי אפילו הוא עלול לחשוב שזה משתלם לעשות עברה פעמיים ואז פשוט לא יבואו אליו יותר בטענות, כי זה נעשה מותר. ממש לא, ישנה אות אחת קטנה שמהפכת כל מחשבה מעוותת כזאת. העבירה נעשית לו 'כהיתר'. לגבי עברה זו האדם כבר לא חש אסור בכבלי ההלכה, מעתה הוא 'חופשי ומאושר', וזו בדיוק הבעיה - הוא התרגל, הוא מרגיש חלק אינטגרלי עם אותה עברה ולכן הוא לא נותן דעתו להפסיק אותה.

"לא בשמים היא... ולא מעבר לים... כי קרוב אליך הדבר מאד, בפך ובלבך לעשותו" (דברים ל, יד) לפי פירוש הרמב"ן כוונת התורה בפסוק זה למצוות תשובה. ואנו תמהים, האומנם, מצוות התשובה אכן קלה? הרי אי אפשר לספור את הפעמים שהחלטנו וגם התכוונו להשתנות, והנה אנו שוב לפני ראש השנה, מדשדשים כמעט באותו מקום, יכולים לעשות 'העתק הדבק' על כל הרשימה של שנה שעברה.

אומר ר' חיים שמואלביץ זצ"ל (שיחות מוסר מאמר 'תרדמת ההרגל'): 'אסונו של האדם הוא שמתרגל למצבו, ומשלים הוא עם מצבו בלי לחוש כי סופה מתקרבת ובאה, ומי גרם לכך, ההרגל, כי אילו היה רואה פתאום אנה הגיע, בודאי היה מתהפך לאיש אחר.

בגמרא (סוטה יג, א) על הפסוק "ויעל יוסף לקבור את אביו." עמד עשו בפתח מערת המכפלה וטען שהמקום שייך לו וכי יש לו הוכחה בכתב והיא נמצאת במצרים. החליטו הבנים לשלוח את נפתלי איילה שלוחה להביא את

פינת החיור



כיתוב ליד הברזייה במכון הכושר: 'תגיד, חייכת כבר היום? הזכיר לי שיחה ששמעתי בין שתי שכנות.

אחת התלוננה שהיא צריכה להגיע היום למסיבת סידור בגן של נכדתה.

'חשבתי שמסיבת סידור היא אירוע משמח', ענתה השנייה. וכשהעפתי מבט אחורה זיהיתי שהדוברת היא אשה ללא ילדים.

תגידו, אמרתם כבר תודה היום?

אל תפתח את יומך עם הפיסות השבורות מאתמול. התחל מהתחלה. התעורר כל בוקר כאילו זה היום הראשון של חיך.

