

ממטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

גליון

7

לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@gmail.com



בין המילים (או המיילים)

דבר של מה בכך,

ואם כבר מדברים על מחמאות; אני גאה בעצמי.



בפעם השביעית, סוף סוף הצלחתי לשלוח קובץ כיאה וכנאה כבר בפעם הראשונה. מי שמכיר אותי יודע שזה לא



מזוית אישית הרהורים בעקבות חופשה משפחתית

כותרת משנה - תרגיל בהימנעות

בשנים האחרונות יצאנו עם כל המשפחה לנופש מאורגן. השנה לאחר התלבטויות וחששות ודיונים, החלטנו להעז ולצאת לצימרים כשהתוכניות, האוכל, וכל היתר עלינו. חילקנו תפקידים, הטלנו משימות, בנינו תכניות, ו... יצאנו לדרך.

גילינו שלא רק שאנחנו יכולים, אלא שבכל פרמטר הצלחנו יותר.

להיות ביחד לבדינו אפשר לכל אחד לבטא את הייחודיות שלו, וזו אחדות אמיתית. הזדמנות לכל אחד לתרום בחינת 'במקום שאין אנשים השתדל להיות איש'.

חמוד היה לצאת למסלול ולראות את הדאגה ההדדית, את הנכונות לעזור, לתמוך, לתת בלי להתחשבן.

מרגש היה להשתתף בתוכניות שהוכנו והוגשו בטוב טעם. לאכול מטעמים

ערבים לחיכנו כי הורגשה בהם אכפתיות. ולאמץ ביטויים משפחתיים שנקראים בשפתנו 'פטריק', כלומר פטנט מבריק.

עבורי החוויה הייתה - אפשר להוריד אחריות, זה בסדר לוותר על שליטה, להרפות ולאפשר לאחרים, להתרווח וליהנות מהמוכן.

האמינו לי עבדתי קשה על ההימנעות, והצלחתי! נפגשתי במספר ווריאציות ברעיון שאם אתה רוצה להיות חופשי,

כל מה שאתה צריך לעשות זה להרפות. בחופשה האחרונה זכיתי להתקרב לתחושת השחרור הזו.

נקודה למחשבה: מחקרים בנושא חופשה מגלים כמה הפתעות - משך החופשה הוא פרמטר זניח באפקטיביות שלה. האלמנט החשוב ביותר היה אופי החופשה. פעילות מאתגרת גורמת להנאה רבה יותר מאשר חופשת מנוחה. התוועדות לחוויה חדשה תוך השקעת מעט מאמץ בסוג פעילות בלתי מוכרת, תורמת ואפקטיבית ללא השוואה לחופשה בטלנית.

מהו החלק המהנה ביותר בחופשה? הים? הנוף? השחרור? היעדר מחויבות? שוב הפתעה - החלק התורם יותר מכל לשביעות הרצון, הוא דווקא תקופת ההמתנה לפני החופש. השמחה וההתרגשות הכרוכים בתכנון עולים לפעמים על הרגשות במהלך החופשה ומהרגשות שמעוררים הזיכרונות ממנה. יתכן וההסבר הוא שכשאנו חושבים על החוויות לפני התרחשותן, אז הדמיון משוחרר מאילוצים ותקלות ויותר אירועים שיכולים לקלקל.

חופשה מוצלחת תורמת לתחושת האושר הרבה יותר מאשר רכישת מוצרים וחפצים. חזרה מחופשה מוצלחת משפרת את הפעילות והפרודוקטיביות זמן ממושך אחרי השיבה לשיגרה.

כמובן שישנם מחקרים המצביעים על כיוונים אחרים, ולא מפיהם אנו חיים. חשבתי שזה פן מעניין.



עניינא דיומא

האם עלי לדון לכף זכות, או שמא לא לדון כלל עד שאגיע למקומו.

את ההסבר מצאתי בספר המיוחד 'אבות ובנים': המילה 'זכאי' אין פירושה כפי הרגילים לפרש שהכוונה שהאדם לא יקבל עונש, הקב"ה אמר על אדם הראשון שעמד בדן ויצא זכאי, למרות שנענש.

הזכות היא האפשרות לתיקון מהמקום החדש אליו הגיע אחרי החטא. כך לדון לזכות פירושו - להביט במבט חיובי, ולהאמין שהמעשה נובע ממקום ומניעים שאינם ידועים לצופה מהצד,

וממילא לראות את האדם כזכאי למרות שמעשיו מוכיחים לכאורה אחרת, אינה עצימת עיניים, אלא הבנה שאין לנו מושג על מקומו של הזולת והכלים שהוא קיבל כדאי למלא את תפקידו, ולכן אין אנו מסוגלים לדון אותו.

שמה של פרשת השבוע 'שופטים' מזכירה לכולנו את השפיטה המתקרבת ובאה ביום ראש השנה, והדבר ידוע שדנים את האדם על פי האופן שבו הוא דן את הזולת, (מבוסס על הגמרא בשבת דף קכז, ב: "כשם שדנתני לזכות המקום ידון אותן לזכות") וממילא אם אנו רוצים להיות נידונים לזכות, עלינו לדון את הזולת לזכות.

נשוב לנושא ההתייחסות לזולת (מגליון 5). ישנה מצווה בתורה 'בצדק תשפוט עמיתך' (ויקרא יט, טו), ודרשו על זה חז"ל (שבועות ל, א) 'הוי דן את חברך לכף זכות'.

המשנה באבות (א', ו') אומרת: 'והוי דן את כל האדם לכף זכות', אמנם מאידך אמרו במשנה אחרת שם (ב', ד') - 'אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו', כיצד מתיישבים שני משניות אלו יחד,

שוה ציטוט

רשימה מיוחדת מאחד הקוראים:

אם אֶשְׁתַּק בְּאִין תְּגוּבָה
אֶל מוֹל הָעֶבְדָּה הַחֲשׁוּבָה
שֶׁל זֵוִית חֲשִׁיבָה יְחֻדִית
פְּסִיחוּשְׁבֶת יְהוּדִית

אַרְאֶה כְּלֹא מַחֲשִׁיב
כְּתִלְמִיד לֹא מְקַשֵּׁיב
כְּמִי שְׁאִין בּוֹ קָרְטוּב
שֶׁל הַכֶּרֶת הַטוֹב

לִכֵּן אֲנִי חוֹרֵז וְשׁוֹר
לְכַבּוֹד הַשֶּׁכֶל הַיָּשׁוֹר
הַנֶּכֶר מְגִלְיוֹן הָרֵאשִׁית
וְעַד לְהוֹפָעָה הַחֲמִישִׁית

מִמְטַבְּחָה שֶׁל הַמְטַפֶּלֶת
בְּטוֹב טַעַם מְתַבָּלֶת
וְלִכְבוֹד חֲדָשׁ מִנַּחֵם-אֵב
תְּבַלָּה כְּמַעַט כְּמוֹ אֵב

וּבְבֵית בְּרוּךְ וּבְרוּכָה
בֵּין מַעְרוֹךְ לְעִרְיָה
תִּשְׁרֶה תְּמִיד הַבְּרָכָה
קוֹל שְׁשׁוֹן וְקוֹל שְׂמֵחָה

פינת הטיפים

שהבטיחו הרחקת יתושים למשך 60 שעות. כמי שאין לה מה להפסיד [חוץ מסכום של 19 ₪] קניתי והדבקתי.

מה מאד הופתעתי להיווכח שאכן, כל האחרים נעקצו והתגרדו חוץ ממני.

העברתי את המדבקה מבגד לבגד, ובתום 60 השעות, הפלא ופלא חשתי בבת אחת

את שמונה העקיצות המוכרות אפילו דרך בגדים עבים יחסית.

אני שמחה לחלוק את האינפורמציה עם סובלי העקיצות באשר הם שם.



אני סובלת מאד מעקיצות של יתושים. אם יהיה יתוש אחד בחדר עם עשרה אנשים, אני אמצא את עצמי מהר מאד עם שמונה עקיצות.

[אגב, מישהו יכול לומר לי כמה פעמים יתוש עוקץ עד שהוא שבע? שמעתי דעות שונות]

כמובן ששהות בחוץ מחמירה את המצב. אני חייבת למרוח תרסיסים שמסתמא מכילים כימיקלים לא רצויים.

מצאתי בבית מרקחת מדבקות