

מחטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 111 כה אב תשע"ט 25.08.19



בין המיילים

נשגבים ומרתקים?
שובו, שובו אלי, אני זקוקה לכם.
בעלון הפעם המדור העיקרי הוא על נחמה, מדור הקפה הבלתי
נשכח. ומשהו לסיום על הנופש.

העלון הקודם קבע שיא. לא קיבלתי אף תגובה, אפילו לא משוב
סתמי כמו 'עלון נפלא', אפילו לא 'משובון' שיעיד שמישהו אכן
קרא.
מה קרה לכל קוראי הנאמנים שהחכימו אותי בכל פעם עם
הערות עמוקות ונתנו לי רוח גבית להמשיך ולמצוא רעיונות

זוית אישית + אספקלריה יהודית

קרה, איך נוצרו התנאים לתקלה. ואז, בדיעבד. אחרי שמבינים
שאינן אפשרות לשינוי ושני הצדדים עדיין שומרים על דעותיהם,
מחליטים 'להסכים לא להסכים', כדי לשמור על שלום הבית.
נבחן שני מושגים: 'חרטה' ונחמה.

על החרטה כתבתי בעלוני קודמים, החל מגיליון מספר 9. אחזור
על עיקרי הדברים. כתוב בחז"ל 'רשעים מלאים חרטה כרימון'.

אבל הם עדיין נקראים רשעים.
'הנני נשפט אתך על אומרך
לא חטאתי' אומר הנביא. שלב
ראשון הוא הכרה בטעות. חטא זה
מלשון להחטיא את המטרה. שלב
שני להתחרט על הטעות. ללא
התקדמות לשלב הבא, החוטא
עדיין נחשב לרשע, בהמשך עליו
לקבל על העתיד. להפיק לקחים,
להקים גדרות שימנעו ממנו לחזור
על הטעות על ההחטאה שוב, 'עד
שיעיד עליו יודע תעלומות' וכו'.

התחלנו את שבעת הפטרות נחמה.

מהי נחמה. מה אומרים לאבל כשרוצים לעזור לו. טעות לחשוב
שמסיחים את דעתו מהחסר, המסר אינו 'אתה לא לבד, אנחנו
אתך בכאב'. המלבי"ם אומר: התהפכות מחשבת האדם. וכל
מקום שבאה התנחמות אצל ה' שמתנחם על פעולה שעשה, היא
ביטול הפעולה לגמרי. הפסוק בבראשית (ו, ז) "ויאמר ה' אמחה
את האדם אשר בראתי ... כי נחמתי כי עשיתם".

<<< המשך בעמוד הבא

'התבגרנו' אמר לי אחד הבנים, 'המשפחה כולה נמצאת היום
במקום אחר'. 'למה אתה מתכוון?' שאלתי. 'מה שפעם היה גורם
לסערה בגודל של סופת טורנדו, היום בקושי יוצר אדווה קלה',
הוא ענה.

הסכמתי אתו והמשכתי להרהר. מה גורם לסערה, מחלוקת, אי
הבנה, טעויות.

לטעות זה אנושי. אמנם המושג
אנושי מעיד על המדרגה הרביעית
והנמוכה בקומת האדם, אבל
בכל זאת הכרה ומודעות בטעות
היא שלב לא מובן מאליו ומחייב
מודעות ונכונות לקחת אחריות
אישית.

תיקון הטעות זו התקדמות,
הבשלה, ובגרות, מלשון להתגבר.

על מה צריך להתגבר? על הנטייה
להתגונן, להצטדק, להתקיף או
להתחפר. כל אלה מושגים משדה

הקרב, כל אחד נשאר בעמדתו [שוב מילה לוחמנית] עד הניצחון,
עליו היה מי שאמר 'עוד ניצחון כזה ואבדת'.

אין מצב במשפחה שכולם תמיד יסכימו, ייהנו, יתנו במידה
שווה. ואין אפשרות שמישהו ינצח, השני ירגיש מנוצח, והאחוזה
המשפחתית לא תינזק.

אפשר לאלץ את השני, להכריח אותו 'להודות' בטעות, ניתן
לבחור להתקפל עם תחושת מירמור, מה שבהכרח יגרום
להתנתקות וברוגז. ואפשר גם להיעצר, לבחון, לבדוק מה בעצם

אם יתברר לאדם שהצרה עצמה היא סיבת הגאולה, הרי כגודל הצרה כך תהיה לו שמחת הגאולה. עצם הצרה היא הנחמה. כגודל ההעדר כך יהיה גודל ההטבה.

כך אנו אומרים בהגדה של פסח, "על אחת כמה וכמה טובות..." על מה אנו מודים, הרי הקב"ה הכניס אותנו למצרים ועכשיו הוא עושה לנו טובה ומוציא? הרי עדיף שלא היה מכניס אותנו למצרים, לא היינו סובלים 210 שנים, ואז לא היה כלל צורך היציאה.

אבל האמת היא שהכניסה למצרים הייתה הכרחית כדי לצרף אותנו ולאפשר את היווצרות העם. כך גם החורבן נועד להביא אותנו אל ימות המשיח. מבאר המהר"ל בנצח ישראל: על הפסוק בזכריה "כה אמר ה' צבאות צום הרביעי וצום החמישי וצום העשירי יהיו לבית יהודה לששון ולשמחה". לא די שהצרה הסתיימה אלא מתוכה צמחה ישועה שמחייבת שמחה מיוחדת. אותם זמנים שהיו מנוגדים לישראל יתהפכו.

הלוואי ונשכיל להפיק את הלקחים הנכונים מתוך הייסורים האישיים והלאומיים שלנו, ולהשתמש בהם כמנוף לצמיחה, לבנייה והתקרבות אל הבורא.

גמרא מוכרת על התגובות השונות של חכמים ור' עקיבא כשהם מגיעים להר הבית. בשני האירועים החכמים בוכים, ור' עקיבא שוחק. מתחיל דיאלוג כשהם שואלים אותו למה הוא שוחק, ור' עקיבא עונה בשאלה למה הם בוכים. בסיום חילופי הדברים החכמים אומרים לו 'עקיבא ניחמתנו עקיבא ניחמתנו'.

הג"ר מיכל זילבר בספרו 'בים דרך' במאמר 'כגודל ההעדר כך גודל התקווה', מסביר: 'קודם שראה רבי עקיבא את גודל ההעדר ביציאת השועל מבית קודש הקודשים, לא ראה גם כמה גדולה תהיה הווית ההטבה'. לדוגמא אם אדם סובל מאד משום שאיבד סכום כסף גדול, לא שייך לנחם אותו אלא אם יחזירו לו את האבדה, וגם אז היה מעדיף שלא תבוא הצרה כלל ולא יוצרך לגאולה, 'לא הן ולא שכרן'. כך גם כשאדם מתאבל על קרוב שנפטר, גם אם יקיפו אותו באהבה, וירעיפו עליו מילות תמיכה, הרי את האדם שהלך אי אפשר להשיב.

אז מהי אם כן נחמה?

ר' עקיבא שינה את נקודת המבט של החכמים. גם הוא קרע את בגדיו כשהגיע להר הבית וראה את ירושלים בשיממונה, גם לו חרה לראות את השועל יוצא מבין קודש בקודשים, אלא שהוא

על הנופש

כשבדקתי מה כבר כתבתי בנושא החרטה, הגעתי לעלון מספר

9 ובו תגובה של אחד מבני על הפעם הראשונה בה העזנו להפסיק את היציאה לנופש מאורגן ולארגן חופשה משפחתית באופן עצמאי.

התחלתי את העלון בציטוט של אחד מבני. אסיים עם ציטוט של בן אחר על אותו נופש ראשון: 'למרבה הפלא הילדים שלי 'קיטרו' פחות. בנופש המאורגן, הם התלוננו שאין מה לעשות, כשהתכנית הייתה בעיצומה, הם נהגו

לחזור לחדר כדי להתלונן שהתכנית לא מעניינת וחוזר חלילה. כך גם עד הארוחה, שמענו כל הזמן שהם רעבים... בזמן האוכל,

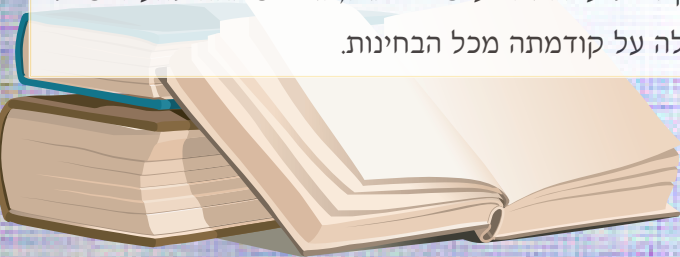


למרות השפע העצום תמיד שמענו ש'אין מה לאכול...

העובדה שהפעם עשינו הכול לבד והאחריות חולקה בין כולנו בשיתוף, גרמה לילדים [שלי לפחות] לבחור ליהנות ממה שיש. דווקא העובדה שלא היה קוסם ותוכניות, וללא שמונה סוגי דגני בוקר ושש סוגי חביתות, עזרה להם לאכול טוב יותר.

אני בהחלט מצפה לצימרים הבאים. ולא לחזור לנופש המאורגן.

לא יאמן אבל עברו ארבע שנים מאז, ואני שמחה להעיד שכל פעם עולה על קודמתה מכל הבחינות.



מזמן לא התייחסתי לנושא החשוב פינת הקפה.

אצל רוב האנשים הדקות הראשונות של הבוקר נראות דומות: פוקחים עיניים, יוצאים מהמיטה, שותים קפה [מתפללים] - ועכשיו אפשר להתחיל את היום. יש כאלה שחייבים להציץ בטלפון הנייד כדי לבדוק מה התחדש מהלילה. אבל אפשר

להסכים שאין כמעט אף אדם בוגר שלא מתחיל את היום שלו עם קפה.

מספרם של האמריקאים שעבורם קפה הוא הכרח יומיומי עולה בהתמדה בשנים האחרונות ועל פי נתוני איגוד הקפה האמריקאי עומד כיום על כ-63 אחוזים. אחת הסיבות לעלייה בצריכת הקפה, היא מחקרים מהשנים האחרונות שהדגישו את היתרונות הבריאותיים בשתייתו, כמו למשל העובדה שפולי קפה מכילים נוגדי חמצון חזקים שמסייעים להגן על הדנ"א מפני נזקי ההזדקנות והרדיקלים החופשיים. זאת, לאחר ששנים קודם לכן העמדה הייתה שונה, והזהירה מפני הנזקים מצריכת קפאין.

אבל גם בהינתן היתרונות המבוססים מחקרית שקפה מוסיף לבריאות שלנו, יש עדיין דבר אחד פשוט שרובנו לא עושים כשאנחנו שותים אותו ויכול להפוך אותו להרבה יותר טוב עבורנו: לאכול משהו.

שתיית קפה על בטן ריקה, או מוקדם בבוקר לפני שהספקתם להכניס משהו לפה עלול להקפיץ את רמות הקורטיזול בגוף.

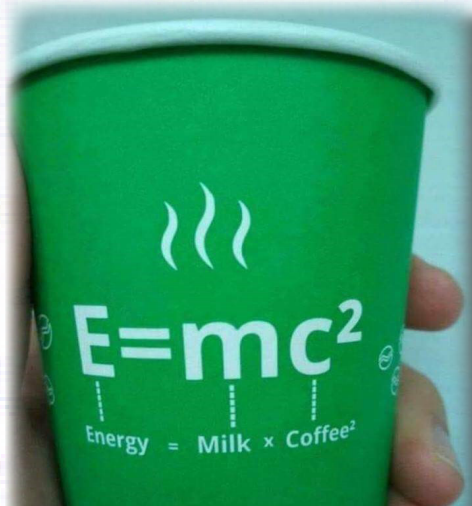
הגוף מתחיל להפריש קורטיזול - המכונה גם הורמון הסטרס, מרגע שפוקחים את העיניים בבוקר. הקורטיזול אמון על ויסות התגובה של מערכת החיסון, המטבוליזם ומנגנון הסטרס, כשמוסיפים קפאין בדיוק כשרמות הקורטיזול בגוף עולות לשיא, פירשו הוספת סטרס.

מחקר מצא שסטודנטים שנהגו לשתות קפה על בטן ריקה, נמצאו כבעלי סיכון מוגבר לחוות תנודות קיצוניות במצב הרוח במהלך היום. ולנזק בריאותי אפשרי בהמשך חייהם. הנזק הבריאותי נובע ככל הנראה מהעובדה שקפה על בטן ריקה מגביר מאוד את החומציות בקיבה, ויוצר סביבה בעלת חומציות גבוהה. מאחר שקפה מגרה את חומצות הקיבה, עולה הסבירות להופעת כיבי קיבה. על פי המחקר השפעת שתית הקפה בבוקר ללא אוכל, אינה רק פיזיולוגית, כי אם גם נפשית. חומציות יתר נמצאה במחקרים כגורמת לתנודות במצב הרוח, עצבנות,

קופצנות, רעידות ועוד תסמינים שבדרך כלל מזוהים עם תסמיני גמילה. ואם לא די בזה, נערכו מחקרים שמצאו כי חומציות יתר בקיבה קשורה בשיעורים גבוהים יותר של דיכאון וחרדה.

אם אתם רוצים לשמוע את דעתי. אפשר להתעלם מתוצאות המחקר. אני יכולה להעיד שאני שותה קפה על בטן ריקה ולא סובלת מאף אחד מהתסמינים הנ"ל.

ואולי יש כאלה שיחלקו עלי....



תרגום:
אנרגיה = חלב כפול קפה בחזקת 2

**"יש בן חורין שרוחו רוח של עבד,
ויש עבד שרוחו מלאה חירות;
הנאמן לעצמיותו - בן חורין הוא,
ומי שכל חייו הם רק במה שטוב ויפה בעיני
אחרים - הוא עבד".**

