

ממטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@gmail.com



מזוית אישית

מונח לו בין בירכיו) זהו הביטוי הגבוה ביותר לחזרה לנקודת ההתחלה - זמן העיבור, וכך הוא השיב את נשמתו כשהוא מזומן לחיי העולם הבא.

תשובה כזו מחייבת הבנה שיש לצאת מ'אזור הנוחות' אליו התרגלנו, להבין שזה לא טוב ונכון לנו שם, עלינו להפסיק עם הקלות הבלתי נסבלת שגורמת לנו לוותר, ולקבל את עצמנו 'כחגבים'.

כוח רצון מוחלש אינו נכות מולדת ובלתי ניתנת לשינוי. כמו כל שריר מאומן או רפה, ניתן לאמן אותו ולהפוך אותו לגמיש יותר. כל שינוי יוצר קושי, התנגדות פנימית ראשונית.

גם אחרי שפתחנו במבצע שינוי של 'שריר הרצון', קבלו הערת אזהרה - אמנם התוצאות מובטחות, אך לא בטווח המיידי. רק לאחר 66 עד 150 יום נרגיש את ההבדל. היכולת שלנו לספוג את משך ההמתנה לעיכול השינוי בכוח הרצון שלנו, תלויה בכוח ההתמדה שלנו. אחרי תקופת אימונים כזו נבנה לעצמו מסת שריר רצון חזקה, ואזור נוחות נכון ובטוח יותר.

גם אם לפעמים ניפול, נכשל, לא נסמוך על המוח שרגיל למצוא לנו נתיב פיצוי בלתי רצוי כברירת מחדל, כי חזרה לפיצוי הזה תביא להידרדרות ולהתרסקות.

(המשך בעמוד הבא)

ברוח הזמן נמשיך עם רעיון השינוי.

בדברי חז"ל (ספר שבט מוסר פרק כ"ה) מובא: 'רשעים מלאים חרטה כרימון', וצריך להבין - אם הוא מתחרט למה עדיין נקרא רשע? וגם - איך זה מסתדר עם הפסוק במשלי (כד, טז) "שבע ייפול צדיק וקם" הרי שניהם טועים ונופלים בפח העברות ומתחרטים לאחר מכן, ובמה אם כן שונה הצדיק מן הרשע?

הרעיון שעל בעל תשובה מעיד 'יודע תעלומות' שלא ישוב עוד לאותו החטא (רמב"ם הלכות תשובה פרק ב, הלכה ב), אינו הבטחה או ביטוח שיותר הוא לא ייפול, הרי כתוב במשנה באבות (פרק ד משנה ב) 'אל תאמין בעצמך עד יום מותך', אלא הפירוש הוא שכרגע הוא משוכנע בכך.

מה משמעות החרטה של הרשע? הוא לא שינה משהו מהותי שימנע את הנפילה הבאה ובעקבותיה שוב חרטה.

המושג 'חוזר בתשובה' פירושו כלשון הפסוק 'ותשובתו הרמתה כי שם ביתו' (שמואל א' פרק ז, פסוק יז), כלומר: חזרה לנקודת ההתחלה. כשרבי אליעזר בן דורדיא הניח ראשו בין בירכיו וגעה בבכיה (גמרא ע"ז יז, א), הוא חזר לתנוחת העובר במעיי אימו (כדברי הגמרא במסכת נידה דף ל, ב שראשו של העובר

בין המילים (או ה'מילים')

מאחורי הקלעים של 'ממטבחה'

רוצה לשתף אתכם איך מתבשל העלון. בדרך כלל מנצנצים בי רעיונות בארבע לפנות בוקר, באותה שעה הם נשמעים לי חכמים להפליא. לאחר מכן כאשר אני מנסה לפרוט אותם למילים, מתחיל תהליך מיגע שמוציא לי את הרצון והחשק להתקדם, וכך אני דוחה ומתבוססת בצורך להוציא את הדברים לפועל.

כשאני מכריחה את עצמי לכתוב, נוצר גיבוב מילים ומשפטים שנראים כלא הגיוניים, ובדיוק כמו בתהליך בישול, מכלול פריטים אמור לעבור טרנספורמציה ולהפוך למשהו שהזולת ייהנה ממנו. אפשר לדמיין מה יקרה אם ניקח כפית פלפל ונכניס לפה, אך כשהכפית נבלעת עם יתר המרכיבים היא משדרגת את התבשיל.

העלון במתכונתו הסופית עובר לא מעט דיונים עם העורך הראשי, שכוללים בין היתר עידוד ותמיכה, ואז החומר מועבר לצנזור שמטעמי תקציב משמש גם כוועדה רוחנית, לקראת הסוף, מתיישב המעמד ובשיתוף עם הגרפיקאי נותנים לעלון את צורתו הסופית.

אחד הנכדים שלי (דניאל) התעניין מדוע אני כותבת, האם משלמים לי על כך. השאלה נכונה גם לגבי הספרים שאני מוציאה. גם שם התהליך מתיש ומייגע. לעומת זאת, יריב, (אחד הבנים), כותב בשליפה ותוך כדי גם מצליח להתמוגג, (לא אפרט מה זה עושה לי) אם כן, למה אני כותבת?

נראה לי שכך אני מוציאה את עצמי לפועל. קודם כל התהליך מכריח אותי להתעמת עם מחשבות ורעיונות, ואחר כך, תגובות מהקוראים מעודדים מאד ומוכיחים שיש שحر לפעולתי.

(המשך מעמוד קודם - זוית אישית):

עצמנו להיות קבלני מאמץ, ומתוך מודעות ניקח אחריות על הנפילות של עצמנו. נחבש את הפצעים ונמשיך הלאה.

במילים אחרות - "לא עליך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין להבטל ממנה" (מסכת אבות ב, טז).

מה נעשה? נבין שטעינו? נעצור את התהליך, נסלח לעצמנו, וננסה לחזור אל הנקודה שלפני הנפילה. ללא האשמה עצמית או חיפוש אשמים אחרים. אנחנו לא קבלני הצלחות, גם לא במאבקים פנימיים, לקחנו על

פינת הקפה

מטעי הקפה בסכנת הכחדה!!!

דו"ח מכון האקלים	הנראה לעין.
האוסטרלי קובע כי	זוהי קריאת אזהרה לכל
ה ש ט ח י ם	מ כ ח י ש י
ה ח ק ל א י י ם	האקולוגיה.
ה מ ת א י מ י ם	גם אם
לגידול קפה	עתיד כדור
ה ו ל כ י ם	הארץ לא
ומצטמצמים	מטריד אתכם,
בגלל עליית	
הטמפרטורות והשינוי	אנא עשו משהו על מנת
בפיזור המשקעים.	שאוכל להמשיך לקבל
לא מדובר בתחזית	את קפסולות הקפה
אפוקליפטית בעוד	שלי...
עשרות שנים אלא בהווה	



פינת המתכונים

מתכון השבוע: אנטיביוטיקה מהטבע

איזה מן שם זה למתכון? תכף תבינו.

לוקחים כל מיני 'עלים' שוטפים, קוטמים את הגבעולים העבים, ומכניסים למעבד מזון.



מוסיפים הרבה שום, מיץ לימון טרי, מלח פלפל, חופן אגוזים/ שקדים/ בטנים/ צנוברים, ושמן זית.

הכמויות תלויות בטעם שלכם, לקצוץ עד שהכל מקבל מרקם של ממרח.

אולי זה מזכיר לכם רוטב פסטו, אבל אצלנו במשפחה תוכלו לשמוע 'אפשר להעביר לי את האנטיביוטיקה?' וכולם יודעים למה הכוונה. המרכיבים הבריאים האלה מונעים כל מני מרעין בישין.

בתאבון ולבריאות.

ציטוט שווה

מי שעוסק בעתיד נקרא - עתידן

מי שעוסק בעבר - עבריו