

מחטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 55 ו' חשון תשע"ח 26/10/17



בין המילים (או ה'מילים')

מתלבטת אם לגלות לכם את הנושא או להנחית אותו בהפתעה.

חוששת שאולי תחששו לפתוח את העלון ותעדיפו לחכות עד שאחליף לנושאים אטרקטיביים יותר.

ממליצה לכם להעיז ולהתאמת מבטיחה שתצאו מעודדים.

זית אישית

להשקפת עולם חילונית שאינה מיחסת חשיבות למי שהגיע לגיל גבורות, להפך היא בזה לזקן, אינה רואה בו עוד כוח עבודה יעיל או מישור שתורם לחברה. על פי תפיסה זו, הכינוי זקן מעליב ופוגע. בחנו את עצמכם באיזה מבין הביטויים אתם מעדיפים להשתמש: פנסיונר, קשיש, גמלאי, גיל הזהב, הגיל השלישי, כדאי לעקוף את שם התואר 'זקן'?

מקווה להחזיר עטרה ליושנה ולשכנע שלא רק שזיקנה אינה תקופה עצובה ומדכאת אלא אולי, אפילו ההפך הוא הנכון.

האם תסכימו איתי שאנו נרתעים ופוחדים מן הזיקנה? אנו משתדלים להרחיק את המחשבה ממוחנו כי מה שרחוק מהמודעות פשוט יעלם. ואולי תחשבו שעדיף לא להתעסק עם הנושא וינעבור את הגשר כשנגיע אליו, גישה של 'בת יענה' לא רק שאינה יעילה אלא מונעת הערכות מתאימה והקדמת רפואה למכה. למען האמת הדימוי לא נכון, אני מקווה שאצליח להוכיח שזיקנה אינה מכה, אלא הגישה שלנו היא הבעיה.

כולנו נזדקן, בעזרת השם. כן, בעזרת השם, כי האלטרנטיבה קוסמת הרבה פחות. הרתיעה מן הנושא מעידה על כניעה

עשרה דברים שיכולתי לעשות לפני עשר שנים, ולא יכולה היום:

- המשפחתי בחנוכה.
- להתחייב להכין ברית/ שבע ברכות/ פדיון.
- לאכול מטוגן/בורקס/טשונט.
- להרים תינוק מעל משקל ארבעה קילו, ולהסתובב איתו בלי להרגיש כאבי גב תוך רבע שעה. להתכופף בלי לחשוב פעמיים כדי להכניס כלי למגירה התחתונה בארון המטבח.
- היו לי דעות מוצקות במגוון תחומים אותן פיזרתי בביטחון רב לכל מאן דבעי.
- הייתי מהנעלבים ועומדים על זכותם להמשיך להיפגע לאורך זמן.

- יום אפיה של שמונה שעות, בין לבין לרדת למשרד לקבל קליינטים, ואולי אפילו להגיע למכון הכושר. [טוב זה היה לפני עשרים שנה].
- להגיד כן ביום חמישי לבקשה להתארח בשבת. ואז להקריא לנכדים, לצאת אתם ליער, וגם לתת שיעור.
- לא לישון בלילה בגלל כל מיני סיבות, ולתפקד למחרת לגמרי כרגיל.
- לעמוד על הרגליים כל יום שישי, להתקלח רבע שעה לפני שבת, ולהתגייס להעסקת הנכדים.
- להכין כמות וורניקס לחגי תשרי שתספיק גם למפגש

עשרה דברים שיכולה היום ולא יכולתי לפני 10 שנים:

- להבין יותר לעמוק שבאמת הגעתי לעולם לתכלית והיא בפרוש לא קשורה לשום דבר חומרי/ גשמי.
- פרופורציה נכונה בין מה אחרים אומרים עלי ובין מה שאני חושבת על עצמי.

- לא להיות מושפעת 'מפרצופים' ו'מברוגזים'. [יש עוד מקום להתקדמות בנושא] להבין שלפעמים לא יכולה לעמוד בציפיות, ולא להיכנס למצב רוח קודר בגלל זה. בעצם התגברות יכולת עמידות מול מיני סחיטה רגשית לסוגיה.

4. לקחת תובנה להרחיב ולכתוב עליה בעלון, להתמיד
במשימה כל שבוע [כמעט].
5. להרשות לעצמי לנוח מדי פעם.
6. לבשל לעצמי מאכלים/מאפים בריאים.
7. להתעניין במצבו של כדור הארץ.
8. להסכים לקבל עזרה מכל מי שמציע/ה.
9. למדתי להתעניין בדעותיהם של אחרים, להקשיב לעמדות
שונות, ואפילו להעדיף לשמוע על להשמיע, כי את מה שיש
לי להגיד אני כבר יודעת...
10. פניות להתרגש בברית/מסיבת סידור/בר מצווה כי לא
עסוקה בדאגות לסידורים, ולא לחוצה מלוח זמנים וקבלת
המוזמנים, לכן יכולה להעריך משמעות אמיתית של
האירוע.

בשבת שעברה עבר נכדי ברית ויקרא שמו בישראל נתנאל. עמדתי בבית הכנסת והרגשתי את הקדושה, התפללתי ממעמקי ליבי
ובדמעות חמות. אנחנו מציינים ש'עוד שולם הגיע לעולם'. או 'שהוא השולם הכי קטן כרגע'. אבל העיקר הוא שקיבלנו את הזכות
להוביל עוד נשמה יהודית לתכליתה.

לסיום חלק השינויים:

יתכן ואפשר לומר שלפני עשר שנים הגוף היה גמיש יותר והנפש מקובעת, ועכשיו הכיוון הוא לגמישות רגשית ומחשבתית לעומת
גוף נוקשה.

פינת הצ"ש

השבוע. בכל חג ובכל שמחה משפחתית, אני נדהמת מהיכולת
שלה לשים לב ולהתייחס לאחרים, למרות ריבוי העיסוקים
הפרטיים שלה.

אחת המחוננות שלי היא אימא ל- 16 ילדים, בלי עין רעה,
מתוכם 15 נשואים. אין לי מושג כמה נכדים יש לה, אבל היא
מצאה לנכון להתקשר ולאחל לי מזל טוב ללידת הנכד שלי

**"תקווה ופחד לא יכולים
לאכלס את אותו החלל."**

הזמן רק אחד מהם להישאר"

