

# מסן

"אלתק מסן סוריה.."

## דבר תורה הרב מאיר ציצוביץ

אחרי החגים יתחדש הכל?!

כמה חיכינו, ציפינו, הבטחנו ודיברנו על 'אחרי החגים'. הקבלות שקיבלנו על עצמנו בעבודת ה', או, להבדיל, הדיאטה וכו', כל אחד ואחת ומה שמתאים לו או לה.

כל זה טוב ויפה באידאל, האם במציאות אנו עומדים בכל מה שאמרנו לעצמנו?

ובאמת לאחר ימים הנוראים, ימי הדין, ר"ה ויו"כ, ולאחר ימי החג, ימי אהבה ושמחה של מצווה, סוכות ושמחת תורה, אנחנו לא מי שהיינו בחודש אלול. לא יתכן שעברנו כזו כברת דרך ואנחנו מרגישים כמו שהיינו באלול.

אבל רק הגיע "חג השגרה" ואנו חזרנו להיות כשהיינו...

כיצד נוכל לקחת עימנו את כל המטען שקיבלנו לאורך השנה?

הרב טייכטל הי"ד (בדרשות 'משנה שכיר') מספר ששמע על 'סנגורם של ישראל' רבי לוי יצחק מברדיצ'ב שבמוצאי שמחת תורה ישב ומירר בבכי מניין יקח כח להחיות את נפשו באותה החיות של היו"ט. וכך הוא התאונן עד שלפתע ראה מרחוק נר מנצנץ והחל לצחוק ולשמוח משום שנזכר בימי החנוכה הקרבים וכבר החל להרגיש חיות מכח ימי החנוכה.

כיצד ימי החנוכה הרחוקים מרחק של חודשיים חיו את נפשו של ר' לוי יצחק?

נרות חנוכה הם מצווה מדברי סופרים - ולכן הם מסמלים את כוחה של התורה שבעל-פה. תורה זו, שאנו עוסקים בה יום יום היא מה שנתנה חיות לר' לוי יצחק למרות שיש עוד חודשיים עד שיגיעו ימי החנוכה.

ר' לוי יצחק התאונן על 'חיות של יו"ט' - אנחנו לא במדרגה הזו, אבל אולי נוכל ללמוד ממנו כיצד נוכל להמשיך לקחת את המטען שקיבלנו.

נרות חנוכה כידוע הינם אור התורה, אם נשכיל לקחת איתנו את אור התורה לכל אשר נפנה נוכל להמשיך לחיות עם המטען הגדול שקיבלנו מכל חגי תשרי, ואז באמת 'יתחדש הכל'.

### "שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו"

משהו אישי



"דע צריך לדון את כל האדם לכף זכות ואפילו מי שהוא רשע גמור צריך לחפש איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע, ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב ודן אותו לכף זכות, מעלה אותו באמת לכף זכות ויוכל להשיבו בתשובה".

"וכן צריך האדם למצוא גם בעצמו" (ליקוטי מוהר"ן תורה רפב)

לפעמים האדם מלמד זכות על כולם, מביט בעין טובה על הכול, אבל ביחס לעצמו הוא מלא קצף ומרירות.

כמה אני קטנה, כמה נפלתי, כמה חטאתי, מה אני שווה. את מסתכלת על עצמך ואומרת:

"אוי כמה יש לי עוד לעבוד ולהתקדם. כולם חושבים שאני צדיקה ובעצם אני מלאת עוונות וחטאים".

את נופלת לייאוש ושוקעת בדכדוכה של הנפש. "הוי דן את כל האדם לכף זכות". גם את עצמך.

עין טובה מתחילה בהתבוננות לעומק. בהבנה שהכאב הזה על מצבי הוא ההוכחה הכי גדולה שאני קרובה להשם יתברך ומשתוקקת לעובדו באמת. אם תשוקה זו לא הייתה קיימת בי- לא הייתי כל כך מתייסרת על מצבי.

אל תביטי בעצמך בעין רעה. אסור לדבר לשון הרע גם על עצמך.

זו עצת היצר. הוא יודע לאן את יכולה להגיע, לאילו גבהים את יכולה להעפיל, יודע ומפחד. מהכוחות העצומים שבך: מהתשובה

מאהבה שתעשי, מהדבקות והמתיקות בעבודת השם שאליהן תוכלי להגיע. אל תתני לו לנצח. אל תתני לו את העונג הזה. התגבריי!

מצאי איזו נקודת אור שתאיר את עולמך ואת חיךך. נקודת אור שתיתן לך מבט חדש ורענן על החיים. ועל עצמך.

נילי סגל

## הגיגים



חידה: איזהו המפגש החברתי בו משתתפת כל מי שאין לה זמן, ואילו מי שיש לה זמן - לא מגיעה אליו?

תשובה: הסדנה למי שאין לו זמן! ומכיון שאיני חשודה באוביקטיביות (גילוי נאות: אחי, יעקב האיתן, העביר אותה בכשרון ובחן), אגיש בפינה זו סיכום וכמה עצות טובות שכדאי לקחת מהסדנה, לטובת מי שלא הגיעה, ולמי שהגיעה - יש גם תוספת, שהוסיף אחי מתוך התכנית המקורית, שלא הספיק הזמן עבורה...

המפתח לשינוי - בראש שלך!

המנוע החזק העשוי להוביל את האדם להצלחה הוא: האמונות. במה הוא מאמין, מהן התפיסות שלו. גם בנושא ניהול הזמן - התפיסה שלנו היא הקובעת. אם אישה מחליטה שהדבר החשוב ביותר בשבילה הוא ההשקעה בילדיה ובמשפחתה, אזי עליה לשבת עם סדר העדיפויות שלה, ולפנות לכך זמן. גם זמן מועט הוא משמעותי. אולם, התובענות של העבודה ושאר העניינים הטכניים גורמת לנו לחוש שהם גוזלים את כל זמננו, ואין לנו שום אפשרות להשקיע בילדים, ברוחניות ובשאר העניינים היותר חשובים עבורנו.

לכן יש צורך **להגיד לעצמי בצורה ברורה**: חשוב לי יותר להקדיש זמן לילדי, מאשר בדברים אחרים. אמירה מפורשת כזו, יש בה כח למצוא את הפתרון בע"ה איך לגלות שהדברים החשובים באמת לא נעלמים מסדר היום.

תחנות ירידה ועליה

היום שלנו מורכב מתחנות קבועות: קימה בבוקר, יציאה מהבית, חזרה מהעבודה, השכבת הילדים, טלפונים וכו'. בכל תחנה כזו יש משפטים ואמירות פנימיות המלווים את העשייה והתחושה. למשל: בהתעוררות בבוקר מוקר המשפט: "קמתי כל כך מאוחר, אין סיכוי להספיק כלום! התחלתי ברגל שמאל!" ואיזה פלא - כך, אכן, נראה היום! לפני ההשכבה, דופקת בראש ההאשמה: "אני הולכת לצעוק פה על מישהו, אוי ואבוי אם הם עושים כמו אתמול" ולמרבה ההפתעה - אכן נצעקת הצעקה!

הפתרון הוא פלאי: **תכנני מראש את המשפטים שתגידי לעצמך** בתחנות היום, והמשפטים האלה יתבררו כנבואה המגשימה את עצמה. בבוקר אמרי לעצמך: "איזה יום מוצלח הולך להיות לי היום, טוב שהתעוררתי כבר!" בדרך הביתה אמרי בקול: "מתאים לי להיות אמא טובה, להתייחס בסבלנות ולהקשיב לכולם". עוד תראי איך הדברים האלה פשוט יקרו. בדוק ומנוסה.

הרשימה השחורה או הלבנה?

בסוף יום אני מסכמת לעצמי: לא הספקתי להתקשר לרופא שיניים, לא תליתי כביסה, ולא גזרתי ציפורניים לילדים. זאת הרשימה. ומה עם כל מה שעשיתי? לאן נעלמו השורות האלו בסיכום? טוב, ברור, אם הם בוצעו, מי צריך אותם? מה שבוצע - נמחק! לא כך.

**מה שעשית - קיים, עומד ומנפנף לך לשלום.** מה שלא - מחכה בשקט ובסבלנות למחר. המשימות הזוהרות ברשימה הן אלה שבסופן יש וי גדול, ובביישנות לידן ממתנינות המשימות למחר. עצה חביבה: רשמי בתחילת הבוקר הודעה בפלאפון לעצמך מה עליך לעשות, ובכל פעם שתספיקי משהו - כתבי הודעת ביצוע: "התקשרתי לבטל את הזמנת הטכנאי (המקרר קם לתחייה)", "העמדתי מכונת כביסה". ההודעות האלו ימלאו את המסך בפלאפון בחדווה ובתחושת עשייה. אל תדאגי, הרשימה הראשונה לא תימחק, היא תעמוד על המשמר ברשימה. אבל את מירב תשומת הלב ימשכו ההודעות החיוביות.

עוד תראי איך שיטת הרשימה הלבנה הופכת להיות הפטנט העולמי להספקים משופרים, תתמלאי במוטיבציה ושמחה, ממילא תספיקי יותר ובאמת תרגישי הרבה יותר מצליחה ומוצלחת.

טיפ אחרון, נשלח מאת יעקב האיתן:

קודם כל אני רוצה שוב להגיד תודה שבאתן להשתתף ולשמוע, תודה על הפירגונים, תודה למארגנות וכמובן תודה להשם. לגבי הכלים למעשה, אתן פה עצה חביבה, אבל צריך להבין שבאמת היא תהיה יעילה אם נעשה קודם כל את השינוי הפנימי. אחרת זה יכול להיות כמו פלסטר לכאב בטן...

עשי לעצמך רשימה מהו הזמן היעיל שלך במשך היום. באיזה חלק ביום אני ממוקדת יותר, עירנית יותר, וממילא התפוקה שלי טובה יותר. זה הזמן האיכותי ביותר להכניס את הדברים הבאמת חשובים לנו. כך נוכל לראות באמת התקדמות והשתפרות. לסיים, מברך כל אחת ואחת בחורף טוב, בריא ובעיקר פורה ומנוצל היטב.

## טעמו וראו כי טוב

### אושרה מאירי



בערב שבת כשאני אצל ההורים וחוזרת מהתפילה, נעמדת להכין סלט, מוציאה מהמקרר חסה, פטריות, גמבה, מלפפון, עגבניות, קולורבי, גזר, נבטים, זיתים, אבוקדו, בצל, כרוב ...  
פתאום מישהו מהסלון צועק שהוא לא אוהב זיתים בסלט, ואמא שלי מזכירה שהגיסה שלי לא אוכלת גמבה ואבא שלי לא אוהב קולורבי, ואל תשימי חסה כי אז הילדים לא יאכלו והוא אלרגי לעגבניות, ואמא שלי בדיאטה מיוחדת הפעם שאסור לשים בסלט שמן ומלח, אז לפני שאת מתבלת היא מבקשת ממני, תוציאי קצת לקערה נפרדת, ואחותי מניקה אז עדיף בלי כרוב.  
בסוף נשארתי רק עם המלפפון...

כשהייתי באולפנא באחת מארוחות הצהריים חשבתי על זה שהתכונות שבאדם דומות לתכונות שבפירות והירקות ולכן קיים קשר כלשהו בין האנשים ובין מה שהם שאוהבים ובין מה שאוכלים.  
כמו שלכל אדם קיימות תכונות משלו שייחודיות רק לו, ומשתייך לקבוצה אחרת באוכלוסייה, בכיתה, או בין חברים.

אותו דבר בכל ירק או בכל מאכל קיימות תכונות אופי משלו שייחודיות רק לו .  
לכן כל אחד מבני האדם אוהב או מתחבר לירק אחר, סיגנון או מאכל אחר.. (בעלי אמר לי שכך כותב במפורש הבעש"ט על הפסוק "כי על כל מוצא פי ד' " דברים פרק ח' פסוק ג')  
כמו שיש אנשים שאוהבים חריף או מלוח או שאוהבים ירק מבושל ויש את אלו שלא.

כך גם ישנם אנשים שלמשל קשה להם עם אנשים שכועסים הרבה, ויש את אלו שהכעס של אותו אדם נכנס אליהם מאוזן אחת ויוצא מהשניה תוך כדי חיוך,  
כמו שיש אדם שאוכל הכל ולא משנה מה כך גם יש אנשים שאוהבים את כולם ומסתדרים עם כולם באהבה וחיוך מתמיד, יש את האנשים עם המרץ הרב כמו הירקות עם השורשים והעלים המסתעפים, יש את אלה שתמיד רואים אותם, תמיד אוהבים אותם, כמו לדוג' אבטיחים-גדולים אדומים ועסיסיים ויש את אלה ששקטים או שתמיד מקטינים אותם או לא מחשיבים אותם כמו הצנונית שתמיד באדמה, או כמו הזיתים שחובטים אותם כדי להוריד אותם מהעץ.

בעצם כמו שלכל ירק או פרי יש צבע, ריח וצורה שונים כך גם אנחנו, שונים וגם מי שמאיתנו דומה ומאותה משפחה, הוא שונה בצורתו או בטיבו.  
כולנו מסתדרים עם אנשים עד ש.. כולנו אוהבים את כולם חוץ מ...כולנו דומים אבל...

אבל שונים.  
כמו שהאדם עם השנים נהיה רחב אופקים או מכיר, מבין ומתחבר עם יותר אנשים כך גם בני האדם עם הירקות והפירות. בעצם כולנו כמו סלט ירקות אחד גדול שעם הגיל, הבגרות, הגדלות, ההכלה, ההבנה מרחיבים את החיבור שלנו לאנשים ששונים מאיתנו, חרדים, דתיים לאומיים, שמאלנים, אשכנזים, טריפולטאים, מרוקאיים, חילונים ושומרי מסורת, על כולם כמעט תמיד יש לנו מה לומר.

הדודה מאנגליה, החמות, השכן המעצבן, החבר החפרן, זאת שאומרת לנו מה לעשות, עם כולם אנחנו לא תמיד מסתדרים וקצת רבים כי הם נראים שונים אבל בסוף הדברים תמיד מסתדרים.

בדיוק חזרנו לשיגרה מהחגים, שהיינו כל הזמן יחד בטוב וברע

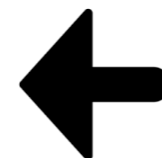
בדיוק אז אנחנו כל עמ"י מתגבשים ונזכרים בחיות של כולנו יחד כמה שזה טוב וכמה אנחנו אוהבים ומצליחים לראות אחד את השני באמת

זה השלב בו אנחנו לוקחים הכל- את הדברים הנחמדים והפחות וקוצצים לקוביות בקוצץ הסלט החדשני שאליו דוחפים

את כל הירקות ומסובבים עם הסכין ומערבבים הכל יחד

מתייחסים לטעם של הכל יחד ולא מסתכלים החיצוניות אלא נכנסים עמוק לפנימיות .

בזמנים האלו אנחנו סלט ח"י אחד גדול סלט של עמ"י חי.



## ושיהיה לבריאות!

### חגלה כהן



חודש חשוון הגיע ואיתו התפילות על המים. כידוע, מים מסמלים חיים.

המים הינם גורם כה חשוב בבריאות עד שנקבע להם מעמד מכובד, החשוב ממזון. המים חסרי קלוריות ואין בהם כמעט גורמים תזונתיים, פרט לכמה מינרלים. אובדן נוזלים, אפילו רק כ 5% מנוזלי הגוף, גורם לתופעות קשות בעור ובשרירים.

גופנו מכיל 66% נוזלים ( מעט שונה בין גברים לנשים ) הנמצאים בכל התאים בגופנו ומאחר וחלקם יוצא מהגוף בצורת זיעה ושתן יש למלא את המאגרים כל הזמן, גם בחורף, עקב השהות במקומות המוחממים ע"י מיזוג. למים תפקידים חיוניים בהעברת המזון בדם ובספיגתו בתאים, מסייע במניעת זיהומים בדרכי השתן ובפעולת העיכול, בקירור הגוף ע"י הזעה ובהפרשת הפסולת, בתקינות הרקמות והשרירים , בגדילה ועוד.

15 - 12 כוסות שתיה ליום הן חובה, בקיץ ובחורף, אם כי בחורף עקב תחושת הקור מוטב לשתות משקאות חמים. מה לשתות? : מים, סודה, תה צמחים ומרקים מעוטי תיבול.

לא מומלץ לשתות שתיה מתוקה, כוס 1 = 7 - 5 כפיות סוכר!!

שתו בחכמה לרוויה, חגלה.

## קורות באורות

בשבוע שעבר התקיימה השיחה מאת ר' יעקב האיתן בנושא: 'ניהול זמן', בשיחה קיבלנו כלים וטיפים לניהול נכון של הזמן במרוצת החיים.

השבוע תחל בעזרת ד' סדרת שיעורים בנושא 'זוגיות וטהרת המשפחה' (סדנא בת 6 מפגשים) מאת הגב' הודיה דוידוביץ, יועצת נישואין בכירה. נשאר מספר מקומות בודדים. המפגשים בימי ד' בעזרת נשים 15:20



## מתכון לסלט עשיר ומתוק

מצרכים: מנגו, רימון, חסה, אפרסק, פטריות, גזר, פקאן

(לא תמיד יש הכל.. אני כל פעם מפתיעה עם ירק או פרי אחר-תותים\תפוח\כרוב\קשיו\שקדים קלופים\חמוציות)

תהליך ההכנה:

אני חותכת מנגו לקוביות בינוניות, פטריות לפרוסות דקות, אפרסק לפרוסות וכל פרוסה לרצועות ואת הגזר אני קולפת לסלט.

התיבול:

שמים בכוס- רבע כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור, כפית סוכר, כפית של מיץ לימון, 2 כפות רוטב בלסמי (לא חובה), 2 כפות

סילאן, כפית גדושה דבש, כפית חרדל דיז'ון גרגירים, כפית פריגת מנגו קפוא- מערבבים הכל יחד טוב טוב ומוסיפים שמן זית

עד חצי הכוס, מערבבים בתנועות סיבוביות עד שנוצר רוטב סמיך ואחיד.

שיהיה בתיאבון ולבריאות(=) שלא יגידו לכן דבר לפני שיטעמו הכל יחד- מסתבר שפירות וירקות יכולים לפעמים ללכת יחד (=)