

## פרק 6

---



ערה שבת

## ערכה שבת

### זהירות, כעס זמין!

הגענו ליום הגדול. ריח החלות עולה מהתנור, הבית כולו אומר כבוד ועוד קצת ונוכל, סוף סוף, להתענג על זיו השכינה. קיימנו את מצוות ההכנה לשבת, מגיע לנו. אבל רגע אחד, מסתבר שעיקר מצוות ההכנה לשבת הינה **ההכנה הנפשית**.

ברכת השבת, שאין לה גבול וערך, ניתנת - כאמור - בעיקר למי שרוצה בה ושואף לקבלה. ולא זו בלבד, אלא שעל-פי מידת הרצון והכיסופים שלנו לשבת תחול עלינו קדושתה.<sup>15</sup>

במלים אחרות, ככל שנשתוקק לבוא השבת, כך היא תקדש אותנו, כך היא תשפיע עלינו.

ומהן השפעותיה של השבת? - נאמר עליה, על השבת, בין היתר, שהיא "המעין של כל הברכות וההשפעות לטובה",<sup>16</sup> ועוד - שהיא "מקור הברכה"<sup>17</sup> ו"סגולותיה הן מעל כל זמן קדוש אחר וכל מצווה אחרת".<sup>18</sup> שפע אינסופי. בריאות, נחת, פרנסה, תורה, קדושה... - כל אלה וכל ברכה אחרת, בעצם, עוצמתם תלויה בעיקר במידת ציפייתנו לשבת. ואכן, אנו מצפות לה. בישלנו, ניקינו, כיבסנו... משתוקקות אליה.

15. הרב ש.ד. פינקוס, "שבת מלכתא", עמ' פ"ה

16. שם, עמ' קצ"ב

17. פיוט "לכה דודי", שחברו רבי שלמה אלקבץ

18. הרב ש.ד. פינקוס, "שבת מלכתא", עמ' ב'

אלא מה? - מתברר שהשבת, אין לה מצד עצמה כלום;<sup>19</sup> השפע שהיא מסובבת, מקורו בהיותה מציאות של דבקות תמידית למקור הקדושה - לשכינה. השבת, אומר הרב פינקוס, היא אך שער.<sup>20</sup> שער שדרכו מגיעה אל תוך עולמינו שכינתו יתב', והיא - השכינה הקדושה - זו שמיטיבה איתנו, ממנה כל ברכתנו.

ועליה, על השכינה נאמר, שאין היא שורה **אלא מתוך אחדות**.<sup>21</sup>

יום שישי, אחת-עשרה וחצי בבוקר, את עסוקה בהכנות אינטנסיביות לשבת - חלות, כלים, כביסה אחרונה, חמין... יש עוד הרבה עבודה לפניך - היה שבוע לא פשוט בעבודה, אבל יהיה בסדר, את כבר רואה את הסוף. בעלך מתקין את הנרות בסלון, איזה יופי, וטרררר... הטלפון מצלצל. בעלך ניגש: "מה פירוש עברנו את המסגרת..." - 'אוי ויי, זה מהבנק', את חושבת. הוא מתחיל להסתובב בעצבנות, את אומרת פרק תהלים שהכל יבוא על מקומו בשלום, חבל שהוא ענה. "תסבירי לי" - הוא פונה לפקידה בטלפון - "מה זה הצ'ק הזה בבקשה..." הטונים עולים, אבל את רגועה, 'כבר קבלנו טלפונים כאלה בעבר, יהיה בסדר'. עוד מעט הילדים יחזרו, צריך להעמיד את הסיר על האש.

תוך דקה-שתיים השיחה מסתיימת, ובעלך - פניו זעופות, נימת קולו מאשימה: "איך הרשית לעצמך לכתוב סכום כזה, אני לא מבין?!" הוא מטית. את מנסה להתעלם, חצי מתנצלת: "מה זאת אומרת", את שואלת ברוגע, "מה הייתי אמורה לעשות?" הוא זורק עוד משפט מרוגז, לך כבר קשה יותר להיות נחמדה, ו... שישו ושמחו, בוקה ומבולקה. 'איך זה קרה', תשאלי את עצמך מאוחר יותר, 'הכל היה כ"כ רגוע ותוך רגע אחד - רחמנא ליצלן'.

מה באמת קרה פה?

מספרת הגמרא במסכת גיטין,<sup>22</sup> שבערב שבת, החל מזמן מנחה, יש שטן מיוחד ויצר הרע גדול שכל מטרתו ליצור כעס ומחלוקת בבית, בעיקר בין בני הזוג. פתאום יתקשרו מהבנק, הילדים יריבו, תהיה סתימה בשירותים, המרק יישפך. בהיותך עייפה, יהיה זה אתגר לא גדול להרגיז, אולי גם את

19. שם, עמ' קפ"ט: "...מציאות  
השבת היא דביקות תמידית  
לשורש, והיא עצמה לית לה  
מגרמה כלום".  
20. שם, עמ' כ"א  
21. שפת אמת קדושים, תרמ"ג  
22. דף נ"ב א'

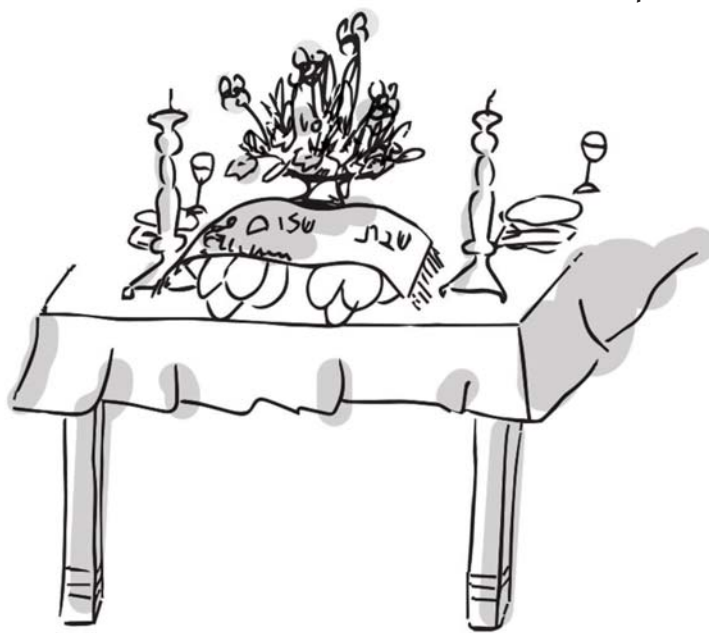
בעלך, ומכאן ועד לסכסוך בינו לבינך - הדרך קצרה.

אם ניפול ברשתו של השטן בערב שבת, חו"ש, ותתלקח אש הכעס או המחלוקת, מסתבר שהיא לא תשכך עד לכניסת השבת; לא קל להלחם במלאך. ובשבת, שכל מציאותה דביקות לשכינה, 'אין לך סכנה כמו הכעס'. למה? - 'שמנתק השראת השכינה ונשאר בלא כלום'.<sup>23</sup>

ומשינתק אותנו הכעס מהשראת השכינה הקדושה, או אז, **סגולותיה, ברכותיה והשפעותיה לטובה של השבת עלינו - תחלשנה, ויצה"ר ישמח שהוא את שלו - השיג. הפסדנו מליון דולר.**

לכן, בואי לא נכנס לסטטיסטיקה. החכם, הרי, רואה את הנולד. קל לנו ליפול לכעס כשאנו עמוסות, לחוצות, עייפות. אז, כוח ההתנגדות שלנו מתרפה וכמעט ואין לנו סיכוי מול היצה"ר. והרי כל-כך השתדלנו...

לכן - הגיע יום שישי? חצות היום מתקרב? זהו. הורידו הילוך. סיימי. זה הזמן לפתוח את הדגים שקנית אם עוד לא הספקת לבשל, הוציאי את החלות הקנויות מהמקפיא. קפלי את המטבח במהירות האפשרית, העמידי פלטה, חייכי אל הילדים ואמרי מילה טובה לבעל. לכי לנוח. "בתחבולות תעשה לך מלחמה".



23. הרב ש.ד. פינקוס, "שבת מלכתא", עמ' קפ"ט

## למעשה

### חמישי בערב

- ◀ תני לילדים ארוחת ערב פשוטה עד כמה שאפשר, כגון דגנים, כדי לחסוך בזמן הכנה ובכלי בישול.
- ◀ אל תחכי ליום שישי על-מנת לקלח את הילדים - עשי זאת בחמישי, לפחות בשבתות החורף המוקדמות.

### חמישי בלילה

כפי שנדון באריכות בפרק "בישול ואפיה לשבת", רצוי לסיים עם כל הבישול, או עם רובו המוחלט, כבר ביום חמישי. לתשומת לבך, כדאי לסיים גם עם נקיון המטבח: לאחר בישול ממושך ושגרת יום מבורכת, הוא עשוי להיארך זמן רב, וביום שישי - חבל על כל רגע. זכרי שהשכל הוא משרתם של שני אדונים, והתנגדי ליצה"ר, שינסה לפתותך לדחות מטלות למחר. כאמור, על כף המאזניים מונחת ברכת השבת.

אם הזמן מאפשר זאת, כדאי כבר עכשיו גם:

- ◀ לערוך את השולחן לכבודה של השבת
- ◀ לחתוך מפות חד-פעמיות לשלושת הסעודות
- ◀ לחתוך שקיות זבל / שקיות סנדוויץ' / נייר כסף, אם צריך
- ◀ לתוספת חגיגות, לשטוף ולנגב פירות לכדי הכנת קערה גדושה לכבוד שבת
- ◀ להיכנס למקלחת; תוכלי להכנס שוב ביום שישי, אם יהיה לך זמן

בדיעבד, אם השעה מתאחרת ואת בספק שתסיימי הן עם הבישול והן עם נקיון המטבח, סיימי לפחות עם הבישול. כל זמן שאת מבשלת, הלכלוך מתרבה, בעוד עבודת הנקיון מוגבלת וצפויה בהיקפה. בבוקרו של יום שישי, תוכלי לנקות את המטבח כפרוייקט מוגדר (השתדלי לקום מוקדם).

יו"ר ע"י

סגולה גדולה לשלום בית שבחצות היום, יהיה הבית ערוך ומסודר לכבוד השבת. כאמור, השתדלי מאוד לסיים עם ההכנות עד חצות היום. אם טרם ערכת את השולחן, עשי זאת בהקדם האפשרי. עריכת השולחן לפני חצות היום, אומר הרב הירש מזידיטישוב זיע"א, הינה סגולה לביטול מחלוקות.

בדיעבד, התמקדי בבישול. תוכלי להסתפק בעוף עם תפח"א ובחמין, ולהשלים באוכל קנוי. בכל אופן, סיימי בהקדם האפשרי (עדיף לשטוף את הרצפה בלחץ מאשר להכניס את הלחץ למאכלי השבת) והשאירי לך זמן לנקות את המטבח ולהכין צהריים בטרם יגיעו הילדים. אם יש צורך, השהי את המשך הבישול לצורך העניין: מטבח מסודר ונקי יאפשר לך להתמקד בהאכלת הילדים, והם - בהיותם שבעים, לא יטרידו אותך בהתקדמותך.

**שימי לב: ילדים אינם מסוגלים לצום ביום שישי, השקיעי בהאכלתם לשובע. ילדים שבעים הם ילדים רגועים, רוצי אחריהם עם כפית.**

מרגע שסיימת עם הגשת ארוחת הצהריים, התמקדי בסיום הבישול. שוב, השלימי באוכל קנוי וסיימי דקה אחת קודם; מאכלים שהתחלת בהכנתם (בצק לחלות, בסיס לסלט כלשהו וכו') - אם אין בהם צורך אמיתי לשבת והזמן דוחק, אפסני אותם במקרר עד ליום ראשון. תוספת הזמן שתרוויחי חשובה בהרבה מההפרש בטריות, ואם תשאלי את בני הבית, תמצאי שהם יעדיפו אמא רגועה ושמחה על פני כל תוספת במגוון. אל תכניי דבר וחצי דבר מעבר למוכרח; זכרי שאת פועלת כרגע "בשטח האויב".

נקי את המטבח סופית: הכניסי לארונות מכשירי חשמל של יום חול והסירי את נייר הכסף מהכיריים. הפעילי מיחם והעמיד פלטה במקומה (תוכלי להדליק מאוחר יותר). לך לנוח! אם מצב הבית 'זועק לעזרה', דאגי לכך לאחר שתקומי.

## יוצאים לדרך!

### בוקר

- ◀ אם בכוונתך לאפות חלות, התבססי על בצק שהכנת בלילה. קלעי בצק קר לחלות והניחי להתפחה בהקדם האפשרי, "על הבוקר". אם הזמן דוחק, תוכלי להתפיח החלות הקלועות בתנור חמים (40-50 מעלות). כך, תוכלי לסיים עם האפייה בעוד היום גדול ולהותיר לעצמך זמן למנוחה.
- ◀ אם את עובדת ביום שישי (במיוחד בחורף) וחשוב לך להגיש אוכל טרי, לא מחומם, העמיד עוף / דגים / מרק וכו' שהכנת לילה קודם, על אש נמוכה או על טיימר, לפני שתצאי. עד שתחזרי, יעמדו לרשותך תנור וגז פנויים לחימום / בישול / אפייה נוספים.
- ◀ בשבתות של חורף, תוכלי להלביש את בנותיך הקטנות בבגדי שבת ולסדר את שיערן כבר בבוקרו של יום, כשאת ממילא מלבישה אותן לגן. השימוש בבגדים כהים ישמר את מראן הנקי עד לשבת.
- ◀ אם את מקבלת אורחים, קחי בחשבון את האפשרות שהם יגיעו אלייך 'מורעבים' והיערכי לכך יחד עם שאר הכנותיך (תוכלי, למשל, להכין סיר גדול של פסטה ורוטב פשוט של רסק עגבניות מטוגן בשמן ותבלינים - אולי בתוספת טונה ומעט מים, ובעת הגעתם - לחמם הפסטה ברוטב).

### צהריים

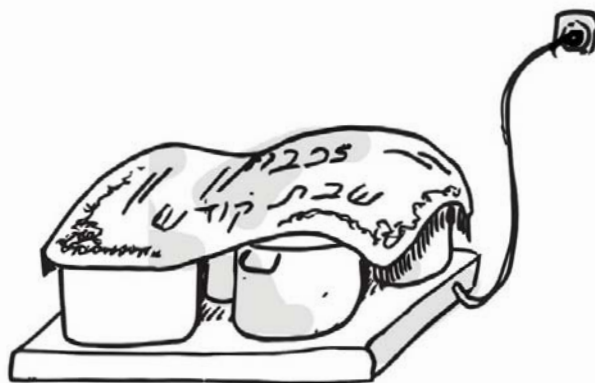
- ◀ הגישי ארוחת צהריים בכלים חד-פעמיים.
- ◀ גם אם יש מאכלים שחשוב לך שיבושלו / ייאפו סמוך לשבת ממש, העמיד אותם מוכנים על הגז / בתנור הקר, עד להדלקה.
- ◀ בשבתות של קיץ, הלבישי ילדים מקולחים בפיג'מה עד קרוב לכניסת השבת, כדי למנוע את התלכלכות בגדיהם.
- ◀ אם יש לך ילדים גדולים, בקשי מהם להתקלח מיד לאחר שיסיימו לאכול. השתדלי לדאוג לכך שהמתקלח האחרון יהיה כזה שניתן

לסמוך עליו שישאיר אמבטיה נקייה, וצידי אותו במגב ובסמרטוט, או במגבת 'שמאטעס'.

- ◀ לאחר שהגשת צהריים וסיימת עם הבישול, עברי על המטבח פעם אחרונה לפני שבת (הכריזי שהמטבח 'סגור'): רוקני כיורים, הסתירי סקוצ'ים ומגבים על המגוב, הכניסי סמרטוטים לסל הכביסה, הוציאי את הפת. עברי על הרצפה עם מעט מאוד מים.
- ◀ אם הזמן דוחק, העמידי את המרק לחימום על אש קטנה, בטרם תכנסי לנוח. לכשתקומי, הגביהי את האש, ותוך דקות מעטות יהיה המרק מוכן להעברה לפלטה.

### לפנות ערב

- ◀ אם המדובר הוא ביום שישי של קיץ וילדייך עדיין קטנים, התכונני להגשת ארוחה נוספת לפני הסעודה. ישנן נשים המגישות לילדיהן את המנה העיקרית של סעודת השבת, מתוך הנחה שהם ממילא ישנו עד להגשתה בזמן הסעודה.
- ◀ גם אם לא היה לך זמן לישון, השתדלי להרים רגליים למשך כמה דקות לפחות, כדי לאסוף כוחות להדלקת הנרות. אם לא תעשי כן, עלולה ההדלקה להיעשות בחטף, כשכל רצונך הוא, בעצם, לשבת.







### חינוך האוכל לשבת

- ◀ אורז שהכנת לליל שבת - כדאי להטמינו על-מנת למנוע את ייבושו על הפלטה: מיד לאחר הבישול או החימום (אך לפני כניסת השבת), כסי את הסיר במגבת ועטפי אותו בשמיכה עבה.
- ◀ תוכלי להטמין גם מרק רותח, לחיסכון במקום על הפלטה (שוב, לפני כניסת השבת).
- ◀ מאכלים יבשים (כגון מחית תפח"א, שניצל, רוג'לך וכו') - הימנעי מלהניחם ישירות על הפלטה. על-מנת שלא ליבשם, הניחי אותם מעל תבשיל אחר או מעל המיחם. לשימור הפריכות - כסי קלות; לשימור הלחות - כסי לגמרי.
- ◀ מאכלים יבשים-למחצה (דג ברוטב) או מאכלים אחרים שיינזקו מחימום-יתר (ירקות מאודים) - תוכלי לחממם תחילה ישירות על הפלטה, מכוסים, ואח"כ להטמינם או להעמידם מעל כלי אחר.

24. סימון רנ"ב