

## פרק 6

---



# שלכתה

# אלא אמא

## זהירות, כעס זמין!

הגענו ליום הגדול. ריח החלות עולה מהתנור, הבית כולו אומר כבוד ועוד קצת וnochel, 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 וושאך לקבלה. ולא זו בלבד, אלא שעל-פי מידת הרצון והכיסופים שלנו לשבת תחול עליינו קדושתה.<sup>15</sup>

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

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> וש"סגולותיה הון 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 ציפיותנו לשבת.

ואכן, אנו מצלפות לה. בישלנו, ניקינו, כיבסנו... משותוקקות אליה.

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

16. שם, עמ' קצ'ב

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

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

אלא מה? – מתרבר שהשבת, אין לה מצד עצמה כלום;<sup>19</sup> השפע שהיא מסובבת, מקורה בהיותה מציאות של דבקות תמידית למקור הקדושה – לשכינה. השבת, אומר הרב פינוקס, היא אך שער.<sup>20</sup> שער שדרכו מגיעה אל חור עולמיño שכינתו יתב', והיא – השכינה הקדושה – זו שמייטיבת איתנו, ממנה כל ברכתנו.

עליה, על השכינה נאמר, שאין היא שורה **אלא מתוך אחדות**.<sup>21</sup> יום שישי, אחთ-עשרה וחצי בבוקר, את עסוקה בהכנות אינטנסיביות לשבת – חולות, כלים, כביסה אחרונה, חמין... יש עוד הרבה עבודה לפניה – היה שבוע לא פשוט בעבודה, אבל יהיה בסדר, את כבר רואה את הסוף. בעל מתקין את הנרות בסלון,izia יופי, וטרורר... הטלפון מצצל. בעל ניגש: "מה פירוש עברנו את המספרת..." – 'אווי ווי, זה מהבנק', את חושבת. הוא מתחילה להסתובב בעצונות, את אומרת פרק תהלים שהכל יבוא על מקומו בשלום, חבל שהוא ענה. "תסביר לי" – הוא פונה לפקידה בטלפון – "מה זה הצ'ק הזה בבקשתה...". הטונים עולים, אבל את רגועה, כבר קיבלנו טלפונים כאלה בעבר, יהיה בסדר. עוד מעט הילדים יחזו, צריך להעמיד את הסיר על האש.

תוך דקה-שתיים השיחה מסתיימת, ובעל – פניו זעופות, נימת קולו מאשימה: "איך הרשית לעצמך לכתוב סכום זהה, אני לא מבין?!" הוא מטיח. את מנסה להתעלם, חצי מתנצלת: "מה זאת אומרת?", את שואלת ברוגע, "מה הייתה אמרה לעשותות?" הוא זורק עוד משפט מרגז, לך כבר קשה יותר להיות נחמדה, ו... שישו ושותחו, בוקה ומובלקה. 'איך זה קרה', תשאל את עצמך מאוחר יותר, הכל היה כ"כ רגוע ותוך רגע אחד – רחמנא ליצין'.

מה באמת קרהפה?

מספרת הגمراה במסכת גיטין,<sup>22</sup> שבערב שבת, החל מזמן מנוחה, יש שטן מיוחד ויצר הרע גדול שכל מטרתו ליצור כעס ומחילוקת בבית, בעיקר בין בני הזוג. בהתאם יתקשרו מהבנק, הילדים יריבו, תהיה סתימה בשירותים, המركז יישפר. בהיותך עייפה, יהיה זה אתגר לא גדול להרגיזך, אולי גם את

19. שם, עמ' קפ"ט: "...מציאות

20. שם, עמ' כ"א  
21. שפת אמת קדושים, תרמ"ג

לשורת, והוא עצמה לית לה

22. דף נ"ב א'

מגרמה כלום".

בעלך, ומכאן ועד לסכסוך בינו לבינך - הדרך קצרה.

אם ניפול ברשותו של השטן בערב שבת, חו"ש, ותתלקח אש הкус או המחלוקת, מסתבר שהוא לא תשרף עד לכנית השבת; לא קל להלחם במלך. ובשבת, שכל מציאותה דבקות לשכינה, אין לך סכנה כמו הкус'. למה? - 'שמנתק השרת השכינה ונשאר ללא כלום'.<sup>23</sup>

ומשינתק אותנו הкус מהשרותה הקדושה, או אז, **סגולותיה, ברכותיה והשפעותיה לטובה של השבת עליינו - תחלשנה, ויצה"ר ישmach שהוא את שלו - השיג. הפסנו מיליון דולר.**

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

לכן - הגיע יום שישי? חמות היום מתקרב? זהו. הורידי 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. וכי לנוח. "בתחבולות תעשה לך מלחמה".



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

## למעשה

### חאיי נסכה

- ◀ תנוי 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 חמישי, לפחות בשבתו החורף המוקדמות.

### חאיי נסכה

כפי שנדונן באricsות בפרק "בישול ואפייה לשבת", רצוי לסייע עם כל הבישול, או עם רובו המוחלט, כבר ביום חמישי. לתשומת לבך, כדאי לסייע גם עם נקיון המטבח: לאחר בישול ממושך ושבירת יום מבורכת, הוא עשוי להיארך זמן רב, וביום שישי - חבל על כל רגע. זכריו שהשכל הוא משרותם של שני אדונים, והתנגדי ליצה"ר, שינסה לפתחך לדוחות מטלות למחר. כאמור, על אף המאזינים מונחת ברכבת השבת.

אם הזמן מאפשר זאת, כדאי כבר עכשו גם:

- ◀ לעורוך את השולחן לכבודה של השבת
- ◀ לחזור מפות חד-פעמיות לשלשות הסעודות
- ◀ לחזור שקיות זבל / שקיות סנדוויץ' / נייר כסף, אם צריך
- ◀ לתוספה חגיגות, לשטווף ולנגב פירות לכדי הכנות קעורה חדשה לכבוד שבת
- ◀ להיכנס למקלחת; תוכלית להכנס שוב ביום שישי, אם יהיה לך זמן

בדיעבד, אם השעה מתاخرת ואת בספק שתסיניimi הן עם הבישול והן עם נקיון המטבח, סיימי לפחות עם הבישול. כל זמן שאת ממשלת, הלכלוך מתרבה, בעוד עבודות הנקיון מוגבלת וצפואה בהיקפה. בבוקרו של יום שישי, תוכלית לנוקות את המטבח כפרויקט מוגדר (השתדל לkom מוקדם).

## "ח' כ' צ'

סגולת גדולה לשולם בית שבচচות היום, יהיה הבית ערוץ ומסודר לכבוד השבת. כאמור, השטדי מואוד לסיים עם ההכנות עד חצות היום. אם טרם ערכת את השולחן, עשי זאת בהקדם האפשרי. עירכת השולחן לפני חצות היום, אומר הרב הירש מזידיטישוב ז"ע, הינה סגולת לביטול מחלוקת.

בדיעבד, התמקדי בבישול. תוכל ליסתפק בעוף עם תפח"א ובחמין, ולהשלים באוכל קני. בכל אופן, סיימי בהקדם האפשרי (עדיף לשטוף את הרצפה בלחץ מאשר להכנס את הלחץ למאכלו השבת) והשאריו לך זמן לנוקות את המטבח ולהכין צהרים בטרם יגיעו הילדים. אם יש צורך, שהה את המשך הבישול לצורך העניין: מטבח מסודר ונקי יאפשר לך להתמקד באהילת הילדים, והם - בהיותם שבעים, לא יטרידו אותך בהתקדמותך.

**שימי לב: ילדים אינם מסוגלים לצום ביום שישי, השקיעי בהאכלתם לשבעה. ילדים שבעים הם ילדים רגועים, רוצי אחרים עם כפיה.**

מרגע שישיםית עם הגשת ארוחת הצהרים, התמקדי בסיום הבישול.שוב, השלימי באוכל קני וסיימי דקה אחת קודם; מאכלים שהתחלה בהכנותם (בצק לחלות, בסיס לסלט כלשהו וכו') – אם אין בהם צורך אמיתי לשבת והזמן דוחק, אפסני אותם במקרה עד ליום ראשון. תוספת הזמן שתרוויחי חשובה בהרבה מההפרש בטריות, ואם תשאל את בני הבית, תמצאיהם יעדיפו>Nama רגועה ושמחה על פני כל תוספת במגוון. אל תכני דבר וחצי דבר מעבר למוכרח; זכרו שאת פועלת כרגע "בשטח האויב".

נקו את המטבח סופית: הכניסי לארוןות מכשירי החם של יום חול והסירי את נייר הכסף מהכיריים. הפעיל מיחם והעמיד פלטה במקומה (תוכלי להדליק מאוחר יותר). לכני לנוח! אם מצב הבית 'זועק לעזרה',דאגי לכך לאחר שתקומי.

**יוצאים לדרך!****בוקר**

- ◀ אם בכוונתך לאפות חלות, התביסси על בזק שהכנת בלילה. קלען בזק קר לחЛОת והניחי להתפחה בהקדם האפשרי, "על הבוקר". אם הזמן דוחק, תוכליל להתפיח החולות הקלועות בתנור חמימים (40-50 מעלות). כר, תוכליל לסייע עם האפייה בעוד היום גדול ולהותיר לעצמן זמן למנוחה.
- ◀ אם את עובדת ביום שישי (במיוחד בחורף) וחשוב לך להגיש אוכל טרי, לא מחומם, העמידי עוף / דגים / מרק וכו' שהכנת לילה קודם, על אש נמוכה או על טיימר, לפני שתצאי. עד שתחזרי, יעדמו לרשותך תנור וגז פנוויים לחימום / בישול / אפייה נוספים.
- ◀ בשבתו של חורף, תוכליל להלביש את בנותיך הקטנות בגדי שבת ולסדר את שיעריך כבר בבוקרו של יום, כאשר ממילא מלבישה אותן לגן. השימוש בגדים כהים ישמר את מראן הנקי עד לשבת.
- ◀ אם את מקבלת אורחים, קח כי בחשבון את האפשרות שהם יגיעו אליו 'מורעבים' והיערכי לכך ייחד עם שאר הכנותיך (תוכלי, למשל, להזכיר סיר גדול של פסטה ורוטב פשוט של רסק עגבניות מטוגן בשמן ותבלינים - אולי בתוספת טונה ומעט מים, ובעת הגעתם - לחמם הפסטה ברוטב).

**צהרים**

- ◀ הגיши ארוחת צהרים בכלים חד-פעמיים.
- ◀ גם אם יש מאכלים שחייב לך שיבושלו / ייאפו סמוך לשבת ממש, העמידי אותם מוכנים על הגז / בתנור הקר, עד להדלקה.
- ◀ בשבתו של קיץ, הלבishi ילדים מוקלים בפיג'מה עד קרוב לכנית השבת, כדי למנוע את התלכלכות בגדייהם.
- ◀ אם יש לך ילדים גדולים, בקשי מהם להתקלח מיד לאחר שישיםיהם לאכול. השתדלلي לדאוג לכך שהמתකלה האחרון יהיה כזה שניתן

לשמור עליו שיאיר אמבטיה נקייה, וצידי אותו בוגב ובסמרtot, או בוגב 'שמאטעס'.

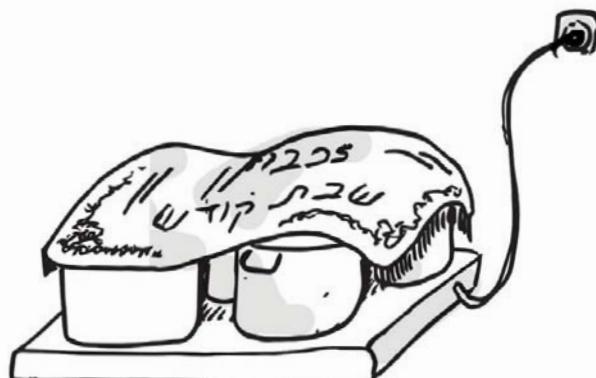
- לאחר שהגשת צהרים וסיימת עם הבישול, עברו על המטבח פעמיים אחדcontra לפני שבת (הכרייז' שהמטבח 'סגור'): רוקני כיריים, הסטיריים סקוצ'ים ומגבים על המГОב, הכניסי סמרטוטים לסל הכביסה, הוציאו את הפח. עברו על הרצפה עם מעט מאוד מים.

אם הזמן דוחק, העמידו את המركח לחימום על אש קטנה, בטרם תכנסי לנוח. לכשתקומי, הגביהו את האש, ותווך דקות מעטות יהיה המركח מוכן להעברה לפלטה.

לפנות ערב

- אם המדבר הוא ביום שישי של קיץ וילדייר עדין קטנים, התכווני להגשת ארוחה נספת לפני הסעודה. ישנן נשים המגישות לילדיהן את המנה העיקרית של סעודת השבת, מתוך הנחה שהם ממלא ישנו עד להגשתה בזמן הסעודה.

גם אם לא היה לך זמן לישון, השתדל לזרום רגילים למשך כמה דקות לפחות, כדי לאסוף כוחות להדלקת הנרות. אם לא תעשי כן, עלולה ההדלקה להיעשות בחטף, כשכל רצונר הוא, בעצם, לשבת.





### חיאות כראוי גהה

- ◀ אורז שהכנתהليل שבת - כדי להטמיןו על-מנת למנוע את ייובשו על הפלטה: מיד לאחר הבישול או החימום (אך לפני כניסה שבת), כסא את הסיר במגבת ועתפי אותו בשמייכה עבה.
- ◀ תוכליה להטמין גם מרק רותח, לחיסכון במקום על הפלטה (שוב, לפני כניסה שבת).
- ◀ מאכלים יבשים (כגון מחית תפוח"א, שניצל, רוגרל וכו') - הימנע מלהניהם ישירות על הפלטה. על-מנת שלא ליבשם, הניחי אותם מעל תבשיל אחר או מעל המיחם. לשימור הפריכות - כסא קלות; לשימור הלחות - כסא לגמרי.
- ◀ מאכלים יבשים-למחצה (דג ברוטב) או מאכלים אחרים שיינזקו מחימום-יתר (ירקות מאדימים) - תוכליה לחמם תחיליה ישירות על הפלטה, מכוסים, ואח"כ להטמיןם או להעמידם מעל כלי אחר.

24. סימן רנ"ב