

אוכל - כלי למפגשים מוצלחים

אם שואלים אותי מי אני, אני מרפאה. אני מרפאה בנפשי. אם אני לא מרפאה אני לא קיימת. אני מרפאה כל הזמן, ללא הפסקות, את בני משפחתי ואת כל מי שנמצא בסביבתי. אנשים לא יודעים מה אני עושה, שכן בחרתי לא להסביר זאת. אני רק יכולה לומר שהריפוי שלי מזמין התפתחות. כמרפאה, השקעתי שנים רבות מחיי להבין מה אנשים מחפשים ומדוע הם לא מצליחים להשיג את מבוקשם, והגעתי למסקנה שאי הצלחה נובעת במידה רבה מהמפגש בבית סביב כוס הקפה, המרק או צלי הבשר בתנור. בעקבות הבנות אלו החלטתי לכתוב את 'שולחן האוכל', שבו הדגש אינו על סוג אוכל כזה או אחר, אלא על אוכל, ככלי למפגשים מוצלחים.

בחרתי בספר זה לפנות לדמות המבשל ולאדם הבוחר להכיר כיווני חשיבה נוספים בתחום האוכל. מבחינתי חשיבה זה לא רק מה שחושבים, אלא מה עושים כדי שהכל יתנהל כשורה, שתהליך ההתפתחות לא ייעצר.

אני מזמינה את הקורא להתייחס לשלושה תחומים - חשיבה, אוכל ומפגש. בכל פרק נבחר נושא אחד המשלב בין התחומים ומאפשר כניסה טבעית לתהליך התפתחות. כך, במהלך הזמן תוכלו להבחין בשינויים בבית, הודות לאופן שבו תחשבו ותיצרו מפגש סביב שולחן האוכל עם בני המשפחה. אני תמיד רואה את הקשר בין אוכל לחשיבה - בשניהם יש לדעת איך לגעת בו מבלי לקלקל או להרוס, יש לדעת להשתמש בכוחם, אבל בעדינות. כשנבין כיצד הקשר עובד, נצליח להפוך את המפגש השגרתי בבית למוצלח.

בספר זה אני מציגה בפניכם את תמונת האוכל שלי. מרק ירקות, קציצות, בלינצ'ס, עוגת שמרים, תבשילי סלק, כרובית ועוד, כלולים בתמונת האוכל המנחה אותי בתהליך הבישול והמפגשים שאני יוצרת עם בני משפחתי. הקו שלי הוא אוכל פשוט, זול ומהיר, והוא מלווה אותי במטבח שנים רבות. הקו לא משתנה בגלל כל אופנה מזדמנת והוא זה ששומר על השגרה והשפיות בתוך כל המהומה בה אנו חיים. אנשים רבים מחפשים מתכונים מתוחכמים ואופנתיים כי חסרה להם בראש תמונה של אוכל מבית הוריהם. זו לא תמונה שתלויה על הקיר, אלא ראייה של תמונה המשקפת את קו האוכל המתאים לאדם ולביתו.

מדובר בתמונת האוכל המלווה אותנו כשאנו עוזבים את בית הורינו, זוהי תמונת ילדות שכוללים בה זיכרונות, טעמים וריחות, צרובים בראש, כמו בתוכנת מחשב. בזכות תמונת האוכל אנחנו מקימים ומקיימים את המטבח העצמאי שלנו כבוגרים.

רבים מאתנו לא נושאים בזיכרונם תמונה ברורה, הם צריכים ליצור ולבנות תמונה חדשה. אם בוחרים בזה כמטרה, אפשר לבנות תמונה בסיסית ויציבה שתאפשר לנו למצות את כוחו האדיר של האוכל, ככלי למפגשים מוצלחים.

כשאינן תמונה בסיסית יש המון בלבול והפרעות סביב הכנת האוכל והוא יוצא חסר טעם. ואם ישנה תמונה ברורה, צריך לתחזק אותה יום יום, לראות מה עובד ולזכור שהמטרה היא התפתחות בני הבית. כשמגיעים לתמונת אוכל קבועה וברורה, הבישול נעשה בקלילות, בשמחה וללא מחשבות. להגיע לתמונת אוכל קבועה ומדויקת לוקח זמן, אבל תמיד כדאי להתחיל מתישהו ולזכור שהכי חשוב זה לדעת למי מכינים את האוכל. כשנדע עבור מי, גם נדע מה לבשל.

חשיבה, אוכל ומפגש

אינני שפית או איזו כוהנת גדולה של האוכל. נכון שבביתי אני מבשלת כל הזמן, אך בספר הזה אין לי כוונות ללמד בישול אלא להציג בפניכם נושא שאינו מוכר דיו - מפגש בין אנשים. מפגש שמתקיים בבית, במסעדה או בכל מקום אחר.

'מפגש' זו מילה שאני מאד אוהבת, כיוון שמפגש מאפשר לבנות קשרים, לסגור עסקאות במהירות ולהצליח בחיים. לא אחת אירחתי בביתי אנשי עסקים גדולים ונוכחתי לדעת שהם יודעים ליצור מפגש. כלפי חוץ הם אולי נראו רגילים, אך בשעת המפגש עצמו, הם הפגינו יכולת מרשימה לסגור עסקאות או לסיים עניינים שנגררו שנים רבות.

כאמור, בביתי הקטן ארגנתי מפגשים רבים וכך למדתי את הנושא. המפגשים עצמם היו פשוטים, אך קדמה להם חשיבה שהביאה להצלחה.

במסגרת עבודתי קיימתי מפגשים עם אנשים מכל שכבות האוכלוסייה, וראיתי שלרובם היה חסר ידע כיצד לחשוב על מנת להצליח.

בשלב מסוים חשתי צורך לקחת על עצמי את המשימה לפתח ידע על חשיבה בבית, לצייד אנשים בכלים שימנעו נפילה למחלות ומצוקות. בחרתי להעביר את הידע בפשטות כדי שכל אחד יוכל לרכוש אותו ולעשות בו שימוש בדרכו. הבחירה שלי הייתה להעניק כלים להצלחה לכל סוגי האוכלוסייה, לאליטה ולאנשים פשוטים כאחד.

כמרפאה אני מטפלת באנשים מאד חכמים ומאד חושבים. הם מספרים לי על אין סוף מחשבות שמסתובבות בראשם. אולם אצלי בראש בשעת הטיפול בקושי עוברת מחשבה אחת. מה ברצוני לומר? שחשיבה זהו תחום שאינו מוכר לרוב האנשים. חסרה התייחסות רצינית לחשיבה ככלי שניתן להשתמש בו.

אני מתייחסת לחשיבה ככלי המאפשר לי לבחור ולבנות במציאות את מה שבחרתי, וזה לגמרי שונה. החוכמה היא לא לחשוב בלי סוף. צריך לדעת על מה לחשוב, מתי לחשוב, ליד מי ואיך, שכן הכוח שאנו מקבלים מהיקום הוא בלתי מוגבל, אבל אם חושבים ללא הרף, מפריעים לו להיכנס.

דרך האוכל רואים את חשיבתו של האדם שבישל אותו. אוכל שנעשה בידי אדם עצבני או רגשני מדי, ישפיע לרעה. לכן היכרות עם תחום החשיבה כה חיונית; היא מאפשרת לנו לראות כיצד נוכל באמצעות חשיבה מדויקת בתהליך השגרתי של הכנת האוכל ויצירת מפגשים – לחיות בהתפתחות מתמדת.

בבתים רבים אנשים אינם נוהגים להיפגש כדי לאכול משהו ביחד ולקבל כוח לצאת החוצה לעיסוקיהם. זה מפליא אותי, כי דווקא בבית יש הזדמנות לקדם את החיים באמצעות מפגש פשוט ושגרתי סביב שולחן האוכל. השאלה היא איך אנו יוצרים את המפגש ובאיזו רמה? ההצעה שלי היא קודם כל להתבונן בבן הזוג בסיומה של הארוחה ולראות את עיניו; האם הן מושפלות כלפי מטה בחוסר חשק לחיות או מביטות בחיוניות קדימה?

כל אחד מאתנו נמצא בבית ונוגע יום יום בשני התחומים: חשיבה ואוכל. בואו נראה כיצד מכניסים הביתה את המילה 'מפגש' כמרכיב נוסף, כדי לעלות על הנתים שמבטיח הצלחה.

הבחירה שלי היא להשתמש בבית כמודל של מקום ליצירת מפגשים מוצלחים. אישית, איני אוהבת לפגוש אנשים במסעדות, כשהמלצר בכל רגע מגיע לשולחן ופונה אל יושביו בשאלה כזו או אחרת. אילו הייתי

פותחת מסעדה, הייתה זו מסעדה שקטה שמוגש בה אוכל פשוט, באווירה ביתית המאפשרת לסועד להגיע למפגש מוצלח עם בן שיחו.

פיזיקה משפחתית הוא ידע המתאר חיי משפחה בתהליך התפתחות. לכל אחד מאתנו יש קו התפתחות. זהו קו מחשבתי ייחודי, שעל פיו אנו בוחרים ומממשים מטרות בחיים. אוכל תפקידו לתמוך בקו ההתפתחות, לכן חשוב להכיר מהו קו האוכל שלנו.

קו האוכל הוא קו שנולדים אתו. אם לא מזהים אותו כבר בגיל צעיר, זו מכשלה רצינית בתהליך ההתפתחות. כמבוגרים, אם איננו מכירים את קו האוכל שלנו, זה אומר שבילדותנו לא אפשרו לנו להבין מהם המאכלים המועדפים עלינו, מה עלינו לאכול כדי להתפתח בדרכנו.

בעבודתי כמרפאה, לפעמים לאחר מפגשים קשים עם מטופלים, הראש שלי נסתם ואיני מרוכזת. במצבים כאלו האוכל משרת אותי נאמנה. הטעמים והריחות המוכרים לי, הם שמחזירים את ראשי לתפקוד. אוכל יכול לסתום את מוחנו או לעורר אותו. רוב האנשים שהכרתי לא תמיד ידעו איזה אוכל הם מעדיפים או מה לאכול כדי להחזיר את הראש לריכוז.

הנגיעה בתחומים של חשיבה, אוכל ומפגש, פותחת עבורנו דרך לתהליך התפתחות ענק. בתהליך שאני מתארת אני מתייחסת במקביל לשני קווים: קו ההתפתחות וקו האוכל - התומך בו. מדובר בדו-קיום בין שני קווים מאד משמעותיים בחיינו. אם מתייחסים אך ורק לאוכל, מאבדים את קו ההתפתחות בחשיבה, שכן אוכל הוא חומר שהשפעתו חזקה ביותר. אני בוחרת לפני הכל להתייחס אל קו ההתפתחות המכוון את דרכי בחשיבה, ואם אני מתקדמת ממפגש למפגש לעבר המטרה שבחרתי, אני יודעת שהאוכל שהכנתי משרת אותי נאמנה.