



אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ תשרי תשפ"א | גיליון מספר 6

דו"ח יקר!

דבר העורך

תשרי הוא החודש הראשון בשנה, שבו אנו פותחים דף חדש. ראש חודש תשרי מסתתר היטב, מכוסה, "בכסה ליום חגנו", אך האמת היא שהוא לא נעלם לגמרי אלא נכלל בראש השנה. כך אומרים חז"ל "זיכרון אחד עולה לכאן ולכאן" - כלומר, כשאומרים בתפילת ראש השנה "מקדש ישראל ויום הזכרון", הכוונה היא גם לראש חודש, שבו אנו נזכרים לפני ה'. גם העובדה שלא מברכים את חודש תשרי מצביעה דווקא על מעלתו של החודש, כמו שהסביר הבעל-שם-טוב - אנו לא מברכים את חודש תשרי כי הקב"ה עצמו מברך אותנו.

המילה הראשונה בתורה, בראשית, נדרשת כבית אשר - בית שברגע שנכנסים אליו חשים באווירת אושר, מעין 'ריח גן עדן' המורגש עוד לפני שמיעת בני הבית וצפייה בהתנהגותם. מסופר שהבעל שם טוב שלח את תלמידיו לצפות בבני זוג שישבו כל אחד בפניתו ובעיסוקו, ללא דיבור ביניהם, והתלמידים חשו באוויר גן עדן בבית. אם כן, כיצד מבשמים את הבית?

ההחלטה להתחתן, עם כל השיקולים הרציונליים, נובעת בסופו של דבר מחוש ריח פנימי המזהה את השורש המשותף של השניים (ומחקרים טוענים שבאופן לא מודע גם חוש הריח הפיזי משפיע מאוד על בחירת בן זוג). גם את רגעי הקשר האישי והעמוק ביותר מכון חוש ריח פנימי, כשחושי הראייה והשמיעה הופכים לימיותרים ואף מפריעים.

הריח חש במה שנעלם מתחת לפני השטח. ההחלטה להתחתן, מעבר לזיהוי הקשר שבשורש, מבוססת גם על 'ריח' של הפתעות וסודות משותפים שצופן העתיד. במהלך החיים חוש הריח הזה מתבטא בהכרה במעלותיו הצנועות של בן הזוג, ברגישות מתפעמת מתכונות טובות סמויות.

בעוד האהבה נוטה להתפשט ולהתבטא כלפי חוץ, תכונות של יראה, רגישות וצניעות הן נעלמות יחסית וצריך לאמן את חוש הריח להכירן. יש להריח מתי בן הזוג התגבר על יצרו, בלם את פיו מהערה שעמד לומר, נהג ברגישות ובעדינות, ויתר מתוך אהבה ודאגה לשלום הבית או נמנע בצניעות מלהבליט הישג - להתבשם מכך ולהתמלא אהבה.

מעבר לאווירה הכללית, ישנם רגעי נחת רוח והעלאת ריח טוב: אחד מתפקידי האישה הוא 'להמתיק את הדינים' של אשתו - להפיג את מרירות החיים וקשייהם, לרכך את הביקורת ולמלא את תחושת החיסרון שלה. בלשון הקבלה ההמתקה נקראת 'בישום' - כשאישה מצליח לשמח את אשתו ולהפוך אווירה מתוחה ליניחותה הבית מתמלא ריח טוב. העלאת ריח ניחוח היא "נחת רוח לפני שאמרתי ונעשה רצוני".

על האישה הכשרה נאמר כי היא "עושה רצון בעלה". בחסידות מוסבר כי האישה הכשרה היא כשרה אמנו, העושה-מתקנת את רצון בעלה אברהם עד שה' אומר לו "כל אשר תאמר אליך שרה שמע בקלה". גם כאן, בכל פעם שהאישה מצליחה למלא את רצונות האיש, ובפרט כשהיא מכוונת לרצונותיו הכמוסים, אולי כמוסים אף ממנו עצמו (ולעתים תוך עשיית-תיקון והכוונת הרצון הגלוי שלו), עולה בבית ריח ניחוח.

בן זוג אוהב חש חיות ושמחה בכל התלהבות והתעוררות רוח של בן הזוג, גם כשיש בה משהו ילדותי או בלתי מציאותי. דיכוי רוח בן הזוג, בזלזול ברגשותיו או ברעיונותיו (שיש בו גם ממד של אלימות), פוגם בחוש הריח ומעכיר את האווירה. מנגד, האווירה האוהדת והמטפחת התעוררות רוח שכזו ממלאת את הבית בריח גן עדן לשמחת כל הבאים בשעריו.

יהי רצון שנזכה יחד לשנה טובה שנה של האהבה אחווה שלום ורעות וגמר חתימה טובה לכל בית ישראל.

אליהם, אהבה ליהודים
יועץ נישואין ומשפחה

החגים - זמן שמחתנו?

אהבה ליהודים

מחילה מאהבה

אהבה ליהודים

סליחה ופיוס כההליך

אהבה ליהודים

ידעת ומצאת

אהבה ליהודים

עזיבת ההצלחות והכישלונות

אהבה ליהודים

טיפ

טיפ לזוגיות
אהבה ליהודים



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

מייל: aviclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

"זוגיות טובה היא מתכון מנצח לא רק לחיים שקטים ושמחים אלא גם לברכתו של בורא העולם"

החגים זמן שמחתנו?

א/גוהצ/הובנ/

החגים עצמם מלמדים אותנו איך ליצור מציאות של קרבה ויציבות. מתהליך בניית הסוכה ניתן ללמוד גם על בניין הבית וכיצד ניתן להוביל למצב שבו נשרה אווירה של שמחה ואושר גם בתקופות של יציאה מאזור הנוחות. זוגות שבונים את הקשר ביניהם ומייצבים אותו על ידי תקיעת יתדות חזקים של השקעה ועשייה מתמדת, כשם שתוקעים יתדות כדי להבטיח את יציבות הסוכה, גם אם הם נמצאים במצב ארעי של התמודדות ברצף החיים, סוכת אהבתם תמשיך להתקיים ותסוכך עליהם שמחה ואושר.

בני זוג המיטיבים להתבונן בכל 'קישוטי' של בן / בת הזוג בהערכה רבה יעצימו בכך את שביעות הרצון והמוטיבציה בתוך הקשר. בכך גם תהפוך כל פעולה טריוויאלית לחוויה שאינה מובנת מאליה. השותפות המוחלטת, מתוך שמחה ואחדות וללא ביקורת, היא המובילה לבניית סוכת שלום. חג שמחת תורה נמצא במדרגה הגבוהה ביותר של חגי תשרי, זאת מפני שבשמחת תורה נוצר החיבור החזק ביותר של עם ישראל לקב"ה, החיבור על ידי כלי התקשורת שלנו - התורה. הדיבור בין עם ישראל לקב"ה באמצעות התורה, כמוהו כתקשורת בין בני הזוג. קשר בין בני זוג יכול להיות מושלם בכל התחומים, אך אם יחסר ביניהם רק הדיבור המחבר, ההנחה היא שזוגיות, טובה ככל שתהיה, יהיה בה קושי בחיבור.

שלבי החיבור שלנו כעם: לאחר שהשקענו בימי הסליחות; בראש השנה העתרנו בתפילות ובתרועת קול השופר; התחרטנו בעשרת ימי תשובה וביקשנו סליחה; ביום הכיפורים עמדנו לפני ה' כשאנו ניצבים וצמים כמלאכים; זכינו והגענו לחג הסוכות בביטחון ובאמון מלא, עד כדי יציאה ממקום בטוח לסוכה ארעית, חגגנו שבעה ימים בהלל ובשמחה גוברת - רק לאחר כל התהליך בא חג שמחת תורה. חז"ל מלמדים אותנו כי התהליך הזה הוא מדרג של התחברות והתקשרות - ללא מחיצות. זה חיבור אינטימי

בין הקב"ה לעם ישראל, שבו אנו מגיעים לתחושת שמחה מהותית ומשפיעה. בשלב הזה השמחה גדולה כל כך עד כי יש קושי להיפרד מאותה שמחה הממלאת את הלב, וזה אך טבעי שיש רצון להמשיך ועושים הקפות שניות ברוב עם.

כך בקשר הזוגי: לאחר השקעה נמרצת בעקביות; תקשורת בדרו שיח; על ידי הדיבור נוצר חיבור, עד כדי הגעה לאמון וביטחון אחד בשני. כשנמצאים בחיבור אמיתי הדבר יוצר אווירת שמחה גדולה כל כך שבני הזוג נהנים ומתאווים לשהות באותה אווירה כל השנה. גם המחול והריקודים הם במעגלים, זה מסמל כי אין ראשון ואין שני, אלא כל אחד תורם את חלקו לשלמות המעגל. כמו כן, בשמחת תורה אנו מברכים את ברכת הגשם - גשם מסמל צמיחה ושפע; לאחר שזרענו בעמל רב לפני הבורא, התקדמנו בשלבי הקרבה, בתפילה, בקשה והודיה, יש ציפייה גם לצמיחה - לתוצאה מצמיחה לאורך השנה כולה.

כך גם בקשר הזוגי, ניתן לנצל את האנרגיה, השמחה הזו שנוצרה לאחר ההשקעה, ולהשביח בה את השנה כולה, גם אם זו 'אותה תורה'; לחגוג כל פעם מחדש. בכוח הדיבור לקשר, ליצור חיבור ולהעלות את בני הזוג למדרגה גבוהה של חיבור רגשי והתקרבות בריאה ביניהם, כפי שמקובל לאחל לקראת ימי השגרה: חורף בריא!

החגים הם זמן בשנה שבו יש לזוגות ולמשפחות הזדמנות לבלות זמן ממושך יותר יחד. הזדמנות זו יכולה להביא עימה התקרבות ושמחה, אך בהחלט גם מתיחות, לחץ וקשיי התמודדות. תחושות אלו עלולות להופיע גם בקרב זוגות שאין ביניהם קונפליקט קודם.

בעיות בין בני זוג שהודחקו בהצלחה בימים של שגרה צפות מעל פני השטח בחגים. בתקופה עמוסה זו אנחנו בדרך כלל רגישים יותר, ואנחנו עלולים להתמודד איתן בצורה פחות טובה. השגרה המופרת בתקופה זו אינה מיטיבה עם בני הזוג.

משך החג מוביל לשהות ממושכת יחד. בימי השגרה כל אחד עסוק בעבודתו ובשאר עיסוקיו, ואילו בימי החגים נוצר חלל ממושך שבו נמצאים יחד, ללא "פתחי אורור". לעיתים בני זוג זקוקים לרגעים האלו שבהם הם פנויים לעצמם, ויש להיות רגישים לכך ולאפשר זה לזו גם זמנים שאינם משותפים, זמנים שבהם ניתן להקל על העומס שיוצר החג.

אז איפה אתם עושים את החג? אצל המשפחה שלך או שלו? יחסים מורכבים עם המשפחה המורחבת אינם מורגשים כל כך בימי החול. בחגים יש הזדמנויות רבות למפגש, ויש כאלה שלא בדיוק מתמודדים היטב עם בני משפחתם או עם בני משפחתו של בן הזוג. כמו כן, לאנשים שונים יש ציפיות שונות לגבי השהות אצל המשפחה שלהם או של בן הזוג. יש שחושבים מראש על האפשרות של מריבה במשפחה, דבר המשפיע על היכולת שלהם ליהנות מהארוחה ואפילו על המוטיבציה להגיע אליה.

בארוחת החג נפגשים עם בני המשפחה המורחבת לזמן ממושך. לעיתים עולים מתחים מהעבר או הבדלים במסורת ובמנטליות שקיימים תמיד אך מתעצמים בחג. יש לזכור כי זה ערב אחד שחולף, לנסות ליהנות מהחלקים הטובים, להתעלם ככל האפשר מהערות לא נעימות ולקבל בהבנה - לפחות לערב אחד - את הצדדים הפחות משמחים של מפגש זה. זכרו: ילדיכם צופים בכם ולומדים מכם סובלנות מה היא.

לקראת ימי החגים על בני הזוג לשוחח על הבעיות או הקשיים העלולים להתעורר ולנסות לדבר יחד על איך ניתן להתמודד עם האתגרים השונים. אז מה עושים? בדקו מהן הבקשות של בני הזוג שלכם, על מנת להקל על השהות אצל המשפחה המורחבת, בחנו האם ניתן להפחית את שעות הביקור וחשבו איך לעמוד לצד בני זוג שחשים מאוימים על ידי המשפחה המורחבת.

מומלץ להתחשב בבקשות השונות של בני הזוג שלכם, גם אם הן נראות לכם לא הגיוניות, ובעיקר לעמוד מאוחדים בהחלטות השונות. כמו כן, מומלץ ליצור מראש טבלת חגים שנתית, שבה יש חלוקה הוגנת לגבי כל חגי השנה. הסכמה ותקשורת מונעות מראש תקריות לא נעימות.

מחילה מאהבה

ל. רבין - רובינשטיין



חודש תשרי

קניות, התחדשות, מתנות, משפחה, רעש והמולה. בתוך כל הפעילות השמחה הזאת, ניצב לו ברוגע ובשקט, בלב ליבו של החודש הססגוני, יום כיפור. זהו יום שלא משאיר אף אחד אדיש. יום של רעד ומתח. אין לב שלא רוטט במחשבה על יום מלא יראה זה. ביום זה כולם שווים, לכל אחד יש על מה להתחרט, על מה לבכות ולהתחנן למלך העולם. גם הצדיקים הגמורים בוכים ומבקשים ומתחננים על עם ישראל.

זוהי הזדמנות מיוחדת מאוד שניתנת משמיים אחת לשנה ולכל השנה. הזדמנות להתנקות מכל אשמה, להתנקות מרצונות עקומים וממחשבות פסולות, לשחרר את נשמתנו מכבלים של תאוות ומאזיקים של טומאה וכן, לבטל כל פחד שהשתחל כתוצאה מכל אלה.

איזו מתנה נפלאה נותן לנו הקב"ה! מאפשר לנו להוריד מעצמינו שכבות של בוץ ולכלוך שמכבידים על ליבנו, מיליוני מחשבות המשבשות את שלוות נפשינו, טריליוני רגשות שמעוררים בנו צער וכאב, דונמים שלמים של פחדים וספקות וחששות. איזה נקיות, קלילות ושחרור זה! והכל בחסדי השם שבכבודו ובעצמו עובר מכיסא הדין לכיסא הרחמים ושופך עלינו ביום זה מים טהורים של חיים וחמלה ומחילה ואהבה. מים חיים של שלוש עשרה מידות הרחמים. הכל, הכל עולה על שולחנו נשטף בטהרה ובחמלה אינסופית של הבורא ומוחזר אלינו נקי ומצוחצח להפקדה לעוד שנה טובה בע"ה.

אך ביום כיפור מצפה הקב"ה מאיתנו לשיתוף פעולה מלא בתהליך ההתנקות הזה. נדרשים אנו להתחרט על המיותר, על המעיק והכואב, לוותר ולהשיל אותו מעלינו. עד כדי כך חשוב שנהיה חלק פעיל בתהליך, שתיקנו חכמינו עשרת ימי תשובה ותוספות בתפילה כדי שנוכזר את נוכחות המלך והמשפט בימים הללו. שנכין את הנפש, נפשפש במעשינו ונעשה תשובה. כל מה שנתחרט ונעזוב ונעשה תשובה מעומק הלב - ינקה הקב"ה ויזכך ביום הכיפור.

אך לא רק שאנחנו הופכים להיות בתפקידים הראשיים בתהליך זה, אלא גם נדרש מאיתנו "להכין שיעורי בית". ישנו דבר שנשארו באחריותנו הבלעדית - כל מה שדורש תשובה ותיקון בענייני בין אדם לחברו שהראשית והעיקר שלהם נמצא בין איש לאשתו. הקב"ה מציב בפנינו אתגר לא פשוט - למחול לאחר, וכן לבקש את מחילתו.

בין בני זוג, הסליחה והכפרה הופכים להיות מורכבים עוד יותר. בעיקר עקב משקעים רבים, פגיעות, כעסים ותלונות הדדיות. וגם בגלל המבוכה והבושה להתוודות. כבר מלחץ, נכון?

אך לא מכאן מתחילים... כדי לא להילחץ, צריך להתחיל דווקא מהסוף - מההודיה. מההודיה לבן זוג, ומההודיה לקב"ה. כדי לפתוח את הלב שלנו וכן את הלב של הזולת, נתחיל דווקא מההודיה. אזכר בכל הטוב שעשה לי, ושיש לי בעקבות שאני נשואה לו. נודה על כל מי שאני היום, כי לא היה מתקיים לולי מי שאיתי והשפעתו עליי. אודה מעומק ליבי על כל רגעי שמחה ואושר שהשפיע עליי. אלו הן מתנות אמיתיות שחיינו מלאים בהם, צריך רק להתבונן לחפש אותן ולראות שגם

הן לא מובנות מאליהן. נודה לקב"ה על חוויות יפות שמעביר דרך בן הזוג אליי וגם על החוויות הקשות שהעביר דרכו. נודה לו על כל מה שלמדתי והשתנתי כתוצאה מכך. נודה לבעל שהיה שליח של חוויות קשות, נבין שלא היה לו קל כלל וכלל. נודה להשם, כי כל מה שעושה לטובה עושה. מהמקום הזה, שמלא בהודיה ואמונה, נוכל לשחרר את האשמת הזולת. נעבור מהסתכלות של דין להסתכלות של רחמים, ומהמקום הזה יקל עלינו להיכנס למחשבות של מחילה.

גם אנו מלמדות את הבעלים שלנו שיעורים נעימים יותר או פחות, גם דרכינו ה' משפיע לפעמים ניסים ולפעמים נסיונות. מהמקום המאוזן הזה כדאי לראות את הטעויות שלנו ולנקות לא רק האשמת הזולת אלא גם רגשי אשם ונחיתות שקיימים בתוכינו כלפי עצמינו. רגשי אשמה מפריעים לנו לראות מה עלינו לתקן ואיפה עלינו להשתנות. כאשר מוותרים על האשמה עצמית, ומסתכלים על הטעויות ממקום של חמלה, קל יותר לראות מה צריך לתקן ללא כאב וצער מיותרים. מחילה כלפי הזולת מתחילה ביכולת שלי למחול לעצמי. למחול לעצמי כפי שהייתי רוצה שימחלו לי. למחול לעצמי כפי שבעלי היה מוחל לי. קל למחול אם אני זוכרת שכל אחד מהווה צינור בידי הקב"ה לזולתו. ויחד עם זאת יש בידינו בחירה ואפשרות לתקן.

איזו מתנה נפלאה נותן לנו הקב"ה!

כל אחד יודע את אתגריו, אבל גם אם אין דברים מהותיים שמפריעים, תמיד אפשר לעשות תשובה על כך שדרכינו עוברים דברים פחות נעימים ורצויים לבן הזוג. גם כשמנקים דברים פשוטים וקלים לכאורה, אפשר לזכות במתנה ענקית שהשם מציע לנו ביום כיפור - המחילה.

מהמקום שמקבל את עצמי ואת ייעודי ומהמקום שמקבל את בעלי ואת ייעודו, עם לב נקי ניתן לגשת לשיחה המשותפת. תהליך אמיתי של מחילה חייב לבוא מתוך התבוננות. כשמתבוננים בחלק הטוב של הקשר אנו זוכים להחיות מחדש את ראיית הטוב שבבן הזוג ולהצמד לעיקרים החיוביים בקשר שלנו ואז נפתח הלב - זוהי תשובה מאהבה וזוהי מחילה אמיתית.

"ולכן השב מאהבה שתשובתו הגדולה באה מתוך הכרת חסדי השי"ת עברותיו נעשין כזכויות, כי כיון שנתעלה לאהבה גדולה זו בגרם החטא, דן הקב"ה עליהם ברוב חסדיו בבחינת זכויות" (מכתב מאליהו לרב דסלר, תשובה מיראה ומאהבה, ח"ב עמ' 80)

אין לתאר את רגשי האחדות והקירבה העמוקים ההדדיים שנוצרים בין בני הזוג בתהליך תשובה ומחילה שכזה. נוצר אימון ברובד חדש, הבנה האחד את השניה בעוצמה חדשה, פתיחות וחיבור שלא היו קודם. אנחנו עשויים לגלות בזולת את אהבתו המוצנעת ורגשות קרבה עמוקים שהיו מוסתרים תמיד מאחורי חששות ועלבונות.

התפילה החרישית, השיחה השקטה, האווירה המקרבת. נפתח את ליבנו ונזמין את הזולת להיפתח. נגיד דברים מהלב, בכנות ובישורה. מתוך רגישות והבנה. נעורר אותו להבנה ולרגישות גם מצידו. שישפיע עלינו את שלוש עשרה מידות הרחמים, שנזכה למחילה וכפרה שלמות, ונשמע את המילים המיוחדות "מחול לחך, מחול לחך, מחול לחך".



כתיבה וחתימה טובה.

א. כהן-רובינשטיין - מטפלת בנשים ונעורות בשיטה המשלבת תורת הנפש היהודית ופסיכולוגיה ניתן לשלוח תגובות ושאלות באימייל: nefesh.hafetsa@gmail.com



סליחה ופיוס כתהליך

הרב אליהו בן סימון

כלומר הבנה עמוקה וכנה שאכן המעשה שנעשה אינו ראוי ולא היה צריך להיעשות, או לחילופין שלא נעשתה פעולה שהיה מן הראוי לעשותה. ללא הבנה שלמה ומדויקת של העוול או הפגיעה שנעשתה אין שום משמעות לתהליך של התשובה ולבקשת הסליחה הטקסית, ואדרבא בקשת סליחה ללא הכרת והבנת החטא על בוריו הינה חילול נוראי של קדושתה של הסליחה, ופגיעה איומה ברגשותיו של הנפגע, שכן הפיוס ובקשת הסליחה הינם מן השפה ולחוץ, מה שעשוי להעצים את חווית הפגיעות והעלבון, ומה גם שהיכולת להפקת לקחים אל העתיד איננה יכולה להיעשות במיטבה בשל חוסר ההבנה של הלקח.

ובכן, לאחר שישנו תהליך קוגניטיבי מובחן וברור של "הכרת החטא" ומתוך כך מתאפשרת "עזיבת החטא", הרי שהמצב ההכרני והרגשי הכרונולוגי יהיה מטבע הדברים "חרטה". חרטה כנה ואוטנטית מתוך ההבנה של כל חלקי החטא, מהותו ותוצאותיו. או אז עם הפנים אל העתיד מגיעה זמנה של "קבלה לעתיד", או מה שנוכל לכנות תהליך של "הפקת לקחים" כוללת לעתיד טוב יותר, הנלמדת ומזדקקת דווקא מהעבר הפצוע והקשה, כשלעיתים עצם הפקת הלקחים מהעבר הבעייתי מהווה תיקון וריפוי של פצעי העבר.

אפשר שההקבלה למצוות הווידי של בעל התשובה במצוות של בין אדם למקום, הינה קבלת אחריות בוגרת ואחראית על הקלקול ועל מצבו הרגשי והכללי של הזולת שנפגע ושיילם את מחיר החטא של הפוגע. קבלת אחריות בראש ובראשונה על עצם קיומה של הפגיעה ועל עצם קיומם של תוצאותיה, כל זאת בצד הקבלה של המחירים אשר עשויים להיות נוכחים לפרקי זמן משתנים, כמו למשל ריחוק רגשי, או כעס ורגשות שליליים אחרים בזמן קרוב או רחוק מהפגיעה, אשר לעיתים יוכלו לבוא לידי ביטוי גם במניירות התנהגותיות כאלו ואחרות, אשר עשויים להיות בעלי אופי לא נעים וקשים להכלה, שכן תהליכים של סליחה ומחילה אינם פעולות חד פעמיות ונקודתיות, אלא תהליכיות ומורכבות בדומה לסוגים מסוימים של כתמים אשר אינם נעלמים בפעולת כיבוס אחת טובה ככל שתהיה, אלא רק בשלבים ובתהליכים לאורך זמן, וכמו שכתב רבינו יונה בספרו "שערי תשובה" (השער הראשון, אות ט'): "וכענין הבגד הצריך כיבוס כי המעט מן הכיבוס יועיל בו להעביר הגועל ממנו, אך לפי רוב הכיבוס יתלבן".

ואכן שלאחר שהתהליך של התשובה נעשה בסדר ראוי ובעומק והרצינות הנדרשת, הנפש האנושית יכולה ומסוגלת להגיע למצב של "סליחה". סליחה משמעותה בחירה מנטאלית עמוקה לקחת את הפגיעות שנוכחת בהווה ולהניחה במקומה ההיסטורי הראוי לה - בעבר, מעין מתיחת קו הפרדה תוחם ומבדיל בין העבר להווה. חשוב לדעת שלמרות הבחירה לסלוח, הפגיעה לא בהכרח נעלמת או נשכחת, אלא היא רק מתמקמת באיזור הזכרונות השייכים לעבר.

אך יחד עם זאת אנו יודעים שבחלק ממקרי הפגיעה והעלבון הטבע עושה את שלו, והנפש מרפאת את עצמה באופן טבעי והדרגתי, ובמקרים אלו יש להיזהר שלא להיסחף לתהליכים של הזנת הרגשות השליליים ולעיתים אף העצמתם ע"י שיחזור ודשדוש בזיכרונות העבר. אך מאידך יש לתת לשלבים הראשונים של הגאות וההצפה של הרגשות השליליים למצות את תפקיד העיבוד בצורה מידתית ואדקוויטית, בכדי שהנפש תהיה פנויה לעבור לשלב הבא של הסליחה.

יש לציין שבצד הסליחה הקלאסית המבוססת על תהליך הדדי ומערכת של מפיס ומתפייס, של אחד המבקש את הסליחה ואחר המעניק לו אותה, אך יש גם סוג אחר של סליחה שנוכל לקרוא "סליחת מתנה", מצבים שבהם הפוגע לא לקח אחריות על מעשיו, לא התחרט, לא הפיק לקחים ולא ביקש סליחה, ובכל זאת הנפגע בוחר להעניק לו בחסד ולא בזכות את מתנת הסליחה. לעיתים מתוך צורך לפרוק מעליו את עול הפגיעות, לעיתים מתוך ערכים של האלטרואיזם דתיים או אוניברסליים וכהנה סיבות רבות ומגוונות. סליחה מסוג זה מזכירה לנו את שיטתו של רבי הסבור שגם מי שלא חזר בתשובה כראוי "עיצומו של יום מכפר"! לדעתו של רבי, הקב"ה בוחר להעניק לנו את סליחתו מאוצר מתנת חינם ללא שעשיו תהליך וללא שלקחנו אחריות. למרות שישנה כזו אפשרות היא מזיקה רמה גבוהה של יושר פנימי (אינטגרטיבי) בכדי להיות בטוח שאכן הוא משחרר את המשקעים והפגיעות ולא מדחיק ומתעלם מהם מה שעשוי לגבות מחירים רגשיים בשלבים מאוחרים יותר.

חודש תשרי, ירח האיתנים, חודש מופלא מאין כמוהו במעגל השנה היהודי. חודש מלא בפרדוקסים, ומעברים חדים מאימת הדין לשמחת ימי הסוכות וחגיגות של "שמחת תורה". "גילו ברעדה" במיטבו בהופעה הדרמטית והחריפה ביותר שכנראה אנחנו מכירים. ומשם כמעט בבת אחת אנחנו "נופלים" אל שגרת החיים בואכה חורף ארוך ואפור...

נראה שאחת המיומנויות החשובות והמשמעותיות לאיכות החיים שלנו גם כאינדיבידואלים וגם כבני זוג שכדאי וראוי שניקח איתנו מן הימים הנוראים הללו, היא היכולת לחולל תהליכים של פיוס וסליחה גם בהקשר של תקלות, עלבונות ותסכולים הנובעים מהיום יום הפשוט והשגרתו שלנו, אך גם כתוצאה מאירועים דרמטיים וחריגים העשויים לקרות בצוק העיתים.

דומני שאחת מן החוויות המופלאות שהנפש האנושית מסוגלת להפיק היא חווית הסליחה!

מסתבר שלנפש כמו לגוף ישנם מנגנונים מגוונים ומתחכמים של "ריפוי עצמי". וכמו שהגוף יודע לרפא את עצמו משריטה קלה, או מטראומה קשה יותר דוגמת קרע של הרקמות, שבר בעצמות או אפילו ריסוקן. לעיתים הגוף ירפא את עצמו בעצמו, ולעיתים הגוף יצטרך עזרה לריפוי ע"י חבישה פשוטה, במקרים חמורים ע"י גבס, ובמקרים מיוחדים וחריפים יותר ע"י פלטינה, אך בכל מקרה סגנון הריפוי הוא "ריפוי עצמי" של התגברות וחיבור מחדש, כך הנפש שלנו לעיתים מצליחה להרפא עם הזמן בכוחות עצמה גם אם לעיתים זקוקה היא לעזרה, סיוע ותמיכה מסוגים שונים בכדי להחלים מהפגיעה.

ולמרות כח ההרגל ששוחק את יכולת ההתפעלות וההתרגשות שלנו, הרי שבהתבוננות קלה נוכל להתפעם ולהתרגש עד עמקי נשמתנו על החסד והטובה שעשה איתנו הריבונו של עולם בכך שטבע בנפשינו את יכולות הריפוי והפיוס המדהימות הללו, הנראות והמרגישות לעיתים כנס ופלא היוצא מגדר הטבע וההגיון.

ומזה שנים רבות שליבי אומר שייתכן שהחידוש הנפלא הזה של פיוס וסליחה בין אדם לחברו, יסודו ושורשו הרוחני טמון בחידוש הנוראי של המושג "חזרה בתשובה" שחידש הקב"ה בכבודו ובעצמו מעבר לכל הגיון שהוא עצמו ברא.

וכפי שמתואר במדרש: "שאלו לחכמה חוטא מה עונשו? אמרה להם הנפש החוטאת היא תמות! שאלו לתורה חוטא מה עונשו? אמרה להם יביא אשם ויתכפר לו. שאלו לקב"ה חוטא מה עונשו? אמר להם יעשה תשובה ויתכפר לו" (פסיקתא דרב כהנא פסקא כ"ה). כלומר שהיצירה הזו שנקראת "תשובה" הינה מעבר לגבולות ההגיון האנושי ואף מעבר לגבולות ההגיון התורתי והוא שייך אך ורק לעולם שנמצא מעבר להגדרות והגבלות ולכן רק הקב"ה יכול לומר "יעשה תשובה ויתכפר לו".

ואף במצבים קיצוניים וחריגים אין דבר העומד בפני התשובה וכמו שמסופר בתלמוד ירושלמי (סנהדרין, פ"י ה"ב) לענין תשובתו של מנשה: "היו מלאכי השרת אומרים לפני הקב"ה, ריבונו של עולם אדם שעבד ע"ז והעמיד צלם בהיכל אתה מקבלו בתשובה? אמר להן אם איני מקבלו בתשובה הרי אני נועל את הדלת בפני כל בעלי תשובה! מה עשה לו הקב"ה? חתר לו חתירה לו חתירה מתחת כסא הכבוד שלו; ושמע תחינתו". (ראו גם סנהדרין קג).

ונראה שאחר שהקב"ה הוריד לעולם את הבריאה המופלאה הזו של תשובה ויכולת של פיוס ותיקון בין אדם לקונו, הרי שהיכולות הנפשיות המנטאליות וההתנהגויות האלו כבר הושרשו בבני האדם וכך אנחנו יכולים להפעילם גם בכדי לפעול וליצור פיוס המבוסס על מחילה סליחה וכפרה בין אדם לחברו. ומכאן שבבואנו להבין ולהשכיל האיך והכיצד היא הדרך הראויה לפעול לאחר שנפגענו ונעלבנו בכדי שנוכל להתפייס ולסלוח כראוי במרחבים שבין אדם לחברו ובין איש לאשתו שומה עלינו להתבונן בדרכי הפיוס והסליחה במקום שבין אדם למקום ובין אדם לקונו.

ובכן עקרונות התשובה הינם פשוטים וברורים, ומבוססים על היסודות של עזיבת החטא, חרטה, קבלה לעתיד ווידוי.

נוכל לומר שתנאי מקדים לאפשרור של עלייה על מסלול של תשובה עוד קודם "עזיבת החטא" הוא בעצם "הכרת החטא".

הרב שמואל אריה אזואלוס הינו יועץ נישואין ומשפחה מדריך חתנים ומרצה בכיר shmuelazwa@gmail.com

ותואמים לגמרי לזמן למקום ולסביבה. ככל שהמודעות עמוקה יותר, האדם לא רק מכיר ויודע איך הוא מתנהג, אלא גם מכיר ויודע מה גורם לו לנהוג כך. העיסוק וההתבוננות בנפש פנימה, ללא חשש ומורא, מסייעת לאדם להבין ולהכיר את נבכי לבבו לפני ולפנים. הוא יודע מדוע עניין מסוים משמח אותו כל כך, ומדוע משפט שנאמר גורם לו עצב או כעס גדול. הוא יודע ומבין מדוע נהג כך או אחרת, ומדוע הגיב כפי שהגיב.

זו בדיוק התועלת הגדולה של לימוד ועיסוק בספרי מוסר. לעורר את המודעות והערנות שלנו לכל מה שאנחנו עושים. לימוד מוסר גורם לנו לעצור את התנהלות החיים הספונטנית, ולהתבונן על עצמנו היטב במראה. מה אנחנו עושים, ומה גורם לנו לעשות ולפעול כך. המודעות הזו היא השורש של תיקון המעשים ושינוי ההרגלים.

הקורונה הביאה עמה ברכה, ואולי זה היה רצונו יתברך לסייע לנו לחיות חיים עם מודעות, פתאום אנחנו מוכרחים לתת תשומת לב לכל פעולה שאנו עושים. להיכן אני הולך, ועם מי. מתי לשמור מרחק, והיכן אסור להתקהל. המצב הבריאותי הזה כופה עלינו מודעות.

כמדריך חתנים ויועץ נישואין למעלה מעשר שנים, אני יכול לומר שמודעות היא בסיס מרכזי ויסודי לחיי נישואין מאושרים.

הדבר הראשון שאני בודק עם בני זוג שבאים לקליניקה לייעוץ, מהי רמת המודעות שלהם. האם הם מודעים לצורת החיים, להרגלים, ולמעשים שלהם. והאם הם מודעים לצרכים של בן הזוג. האם הם יודעים למה הוא זקוק, מה הוא אוהב, מה מפריע לו, ולמה הוא מצפה.

מדהים לראות את ההפתעה של חתן כאשר הוא מגלה, איך הוא חי יותר מעשרים שנה בלי להיות מודע לעצמו. התרגל לחיות ולפעול על אוטומט, ובלי כל תשומת לב למעשיו. איך הוא מגיב, ומה גורם לו להגיב כך. המעבר מעולם הרווקות והכניסה לחיי זוגיות ושותפות, דורש עבודה משמעותית בתחום זה. ללמוד להיות מודע. לשים לב שיש עוד מישהו שחי איתי בבית, ויש לו תכונות שונות והרגלים אחרים. ככל שנצליח להעצים ולהעמיק את המודעות של החתן או של בני הזוג, מובטח להם חיי נישואין טובים ומאושרים יותר.

אסיים בתפילה שהקב"ה יסיר מאתנו את המגפה, וישאיר לנו את המתנה הנפלאה שנתן לנו ברוב רחמינו וחסדיו, חיים עם מודעות.

תקופת הקורונה שעוברת ומטלטלת את העולם כולו, לא תשכח לדורות. הקורונה מביאה איתה חוסר יציבות, והתמודדות קשה עם אתגרים בריאותיים וכלכליים. כיהודים מאמינים בני מאמינים, אנו בטוחים שכל מה שה' עושה הוא לטובה. השגרה שהייתה כל כך שנואה עלינו בעבר, הפכה למצרך הכי מבוקש היום. הפכנו להיות ערניים ודרוכים, מה הכללים? מה ההוראות החדשות? מה עומד להשתנות שוב? והחשש שמלווה אותנו כל הזמן משיחת הטלפון שתכניס אותנו לבידוד, ותכלא אותנו למשך שבועיים בבית. למרות שאנו חשים נפלא, מלאי מרץ ואנרגיה, ומנוחה היא הדבר האחרון שמתאים לנו עכשיו.

כולנו מתפללים לבורא עולם, המנהיג את עולמו בחסד וברחמים, שיעביר בשלום ובבריאות את המגיפה הזו, מעל כל עמו ישראל בכל מקום שהם. ואולי אם נעמיק ונתבונן מה ה' רוצה מאתנו? מה התכלית והמטרה של התקופה הזו שעוברת עלנו? שהרי אין דבר בלי חשבון, הכל מכוון ומדוקדק מלמעלה. בכוחה של ההתבוננות פנימה, כל אחד בענייניו ובניסיונותיו. נוכל להעביר את רוע הגזירה, ולהחזיר את השלווה והרוגע לחיינו.

בשורות אלו אבקש לחלוק עמכם בסייעת דשמיא, את התובנה והמבט שלי על התקופה, ואת ההרגשה הפנימית שלי על רצון ה' והמטרה של תקופה זו בחיינו.

מלבד התכונות הטבעיות עמם בא אדם לעולם, במהלך החיים הוא רוכש לעצמו הרבה מאוד הרגלים. התנהגויות שונות, וסגנון דיבור. כמו כדור שלג מתגלגל שהולך וגדל, כך סובב לו האדם על ציר חיו, ומסגל לעצמו ללא תשומת לב יתירה, תכונות, הנהגות, צורות ביטוי, ודרכי תגובה.

כח ההרגל הוא כח הראשוני והיסודי להשריש בתוך האדם את פועליו ומעשיו שיהיו חלק בלתי נפרד ממנו.

כך כותב הרב דסלר זצוק"ל (בספרו מכתב אליהו ח"ב דף 56). להרגל יש כח עצום וחזק מאוד, ההרגלים שלנו הופכים לטבע שני. המעשים שאנו עושים במשך הזמן מכים בנו שורש, והופכים להיות חלק מאתנו. הכח הזה פועל תמיד וללא הבחנה בין טוב לרע.

הכח הזה של ההרגל טומן בחובו גם אסון גדול. משום שהוא גורם לכך שאנו חיים ללא מודעות. כאשר אנו מתרגלים למשהו, אנו מפסיקים להתבונן בו ולחשוב עליו. ואז חיינו הופכים כמצוות אנשים מלומדה. אנו פועלים ועושים ללא מחשבה, חיבור, ושמחה. זה נכון גם ביחס למצוות ומעשים טובים. וגם ביחס למעשים שליליים שאינם ראויים. קל לנו לזרום עם החיים בצורה טבעית וספונטנית, ללא התבוננות ומודעות למשמעות של המעשים והדיבורים שלנו. המודעות עוצרת את שטף החיים, המודעות גורמת לנו להתבונן ולחקור את דרכנו. הצורך להתנהל במודעות דורש מאתנו ערנות ודריכות גבוהה והרבה מאוד כוחות נפש. המאמץ הזה גורם לנו לעיתים לקושי ומצוקה, ייאוש ותסכול, עייפות ורצון לברוח.

אדם עם מודעות עצמית, מבין ומכיר את עצמו. מודע למעשיו, רצונותיו, ותחושותיו. הכל נהיר לו, בהיר וידוע. הוא לעולם אינו פועל ללא תשומת לב. תמיד יודע מה הוא עושה, מתי, ועם מי. מעשיו מכוונים ומדויקים.

להתבונן על עצמנו היטב במראה. ומה גורם לנו לעשות ולפעול כך. המודעות הזו היא השורש של תיקון המעשים ושינוי ההרגלים.

תכלית הידיעה - לידע שאין אנו יודעים



עזיבת ההצלחות והכישלונות

הרב בנימין זר

הצלחות או הכישלונות הם רק בידי שמיים

בעולם של הישגים והצלחות הערך העצמי שלנו הופך להיות מותנה. אנחנו קושרים את גורלו של הערך שלנו בהישגים שלנו כך שכאשר אנו נכשלים מי שנפגע ראשון ומושפע ישירות מכך, הוא הערך העצמי שלנו. כאשר הערך העצמי שלנו תלוי בהצלחות, בסביבה, או בחברה, יש לכך השפעה ישירה על התגובות שלנו שהרי כישלון או ביקורת של הסביבה מאיימים על הדימוי והערך העצמי שלנו, ומכיוון שהערך העצמי הוא משהו מאוד חזק וקיומי עבור האדם הרי שהביקורת או הכישלון ואפילו גם אמירות ניטרליות יכולות להתפרש באופן שלילי, ולהפוך להיות יותר דרמטיים. ולכן כאשר האדם חווה כישלון או ביקורת הוא עלול להגיב בתגובה שיוצאת מפרופורציה שלעיתים מלווה בכעס גדול.

ביקשה לשוחח עם בעלה יעקב כאשר הוא אמר לה שהוא עייף, היא מאוד כעסה על כך, שמת לב שהצורך של דינה הוא מאוד חזק וקיומי ואפילו מאוד דרמטי היא לא הייתה מוכנה לוותר על הצורך שלה גם כאשר יעקב הסביר לה בצורה מאוד יפה שכל כך חשוב לו לשמוע אותה אך כרגע הוא מנוע. שאלתי את דינה מה עובר לך בראש בזמן שיעקב מסרב לשמוע אותך? דינה השיבה אני חושבת אולי אני לא מעניינת אותו, מה תחושה שלך? אני שואל. דינה עונה שהעולם אבוד ואין למה להשקיע. (אמירה מאוד דרמטית למצב סך הכל בעלה אמר שהוא עייף בשביל לשמוע אותה הרגע) מה זה אומר עבורך? אני ממשיך לשאול. דינה עונה שנכשלת כישלון מאוד גדול. מה את מרגישה אם אכן תכשלי? שאני לא שווה כלום. דינה עונה. לאחר מכן התברר שהדימוי העצמי הנמוך של דינה גרם לה להימנע מליצור קשרים חברתיים שכן המחשבות שלה היו מפרשות את הסביבה באופן שלילי. היא הייתה מפרשת סיטואציות באופן דיכוטומי. בשחור או לבן. תוך התעלמות מוחלטת מהשטח האפור. ולכן היא מאוד חששה מתגובותיה של הסביבה. כאשר היא נישאה ליעקב, הוא נתן לה מענה לכל מה שהיה חסר לה. לכן דינה מתעקשת שימלא מבוקשה אחרת היא מרגישה נורא. בהמשך דינה למדה להתמודד עם המחשבות האוטומטיות שלה שגורמות לה לעיוותי חשיבה ולתגובות דרמטיות.

אחד מסוגי החשיבה שיש לו השפעה במידה רבה על הדימוי העצמי של האדם, היא ה"חשיבה הדיכוטומית". כלומר חשיבה קיצונית של, "או - הכל או - כלום". או אני - שווה או - לא. או - שחור, או - לבן. כאשר החשיבה הופכת להיות קוטבית, כל טעות מבחינת האדם "מעידה" על כך שאינו שווה כלום. שהרי הערך העצמי שלו מותנת בהצלחה.. וכיוון שהוא מחבר את הדימוי העצמי לעשייה שלו, הוא אינו רואה את הכישלון ככישלון ותו לא. אלא הכישלון מקבל משמעות עוצמתית, יותר ממה שהוא צריך להיות. שכן מבחינתו הכישלון "מגלה" על הערך העצמי יש לנתק את מושגי ההצלחה והכישלון מהערך העצמי. ולהפסיק להתנות את הערך שלנו בהצלחות. ולדעת שאנחנו שווים בכל מצב ולכל אחד מאיתנו יש ערך עצמי בסיסי חג הסוכות זה הזדמנות לעצור רגע ולהבין שהדימוי העצמי שלנו לא תלוי בקריירה לא בבית ולא בעבודה. ושההצלחות או הכישלונות הם רק בידי שמיים.

הפסיכולוג היהודי הנודע אלפרד אדלר. בנה מודל המכונה אפר"ת. אפר"ת הוא מודל התנהגותי המתאר את המהלך המתרחש ע"י האדם מהרגעים הראשונים בו הוא נחשף לאירוע כלשהו, ועד לתגובתו שנקבעת על פי פרשנותו שתקבע את רגשותיו שיקבעו לבסוף את תגובתו. מאחר שכן אין ספק שלחשיבה ישנה השפעה על התגובות הפיזיות והרגשיות של בני האדם. אך לא כל מה שאנו חושבים הוא אכן נכון. מהרגע שאנו קמים בבוקר עד שאנו עולים לישון היום שלנו רצוף באירועים שאנו מגיבים להם ע"י מחשבות שאנו לא תמיד שמים לב אליהם. מחשבות אלו נקראות בפי ד"ר אהרון בק מייסד שיטת cbt "מחשבות אוטומטיות". לעיתים מחשבות אלו אמתיות ונכונות, אך לא פעם כאשר אדם מגיב בחוסר פרופורציה לסיטואציה מסוימת, הוא מגיב מתוך חשיבה שאיננה הגיונית, שסותרות את המציאות. לדוגמה: אדם שקיבל הערה מהבוס שלו, עלול לחשוב שהוא לא מוצלח וכי לא מעריכים אותו למרות שיש לו הוכחות שהסביבה כן מעריכה אותו. והערה מהבוס אינה מעידה בהכרח על כך שאינו אדם מוצלח וכי הסביבה איננה מעריכה אותו. בזוגיות יש לערך העצמי השפעה גדולה שבעתיים, שכן האינטראקציות בין בני הזוג הם רבות, ומשום כך בני הזוג יכולים לחוות משברים פעם אחר פעם.

לטובת הקוראים אשתף אתכם בתהליך שעשינו יחד עם יעקב ודינה (שמות בדויים). יעקב דינה התלוננה שוב ושוב על כך שיעקב בעלה איננו מקשיב לה. בכמה פעמים שדינה

הרב בנימין זר מו"צ בית ההוראה שלמות המשפחה מרצה ויו"ר מרכז עזר לענייני נישואין משפחה ופסיכותרפיה דוא"ל m.ezez0502823679@gmail.com



ציפייה היא רגש המתקשר לתחושת עונג, התלהבות ולעיתים גם חששות וחרדה בנוגע למאורע טוב הצפוי להתרחש בעתיד. כשהרגשות החיוביים שנלוו לציפייה אינם מתממשים אנו חשים אכזבה ותסכול, וזה מסביר למה לפעמים תוקף אותנו מצב רוח ממש לא קל.

כאשר הציפיות שלנו מתייחסות לאדם אחר בהחלט עלולות להופיע אכזבות - אנחנו מצפים שהבעל יזכור את יום הולדת, מצפים שהאישה תבין את האיחור, מצפים שהגיסות יציעו עזרה; מצפים... ונופלים.

אז מה עושים? כדי שלא נגיע לאכזבה נשתדל להביע את רצוננו לפני בן הזוג בצורה ברורה בזמן ובעיתוי מתאים. כך נוכל לפעול יחד למימוש הציפייה ולהימנע מאכזבות מיותרות.

טיפ
טיפ

אנשים

התחזקתם
מהגיליון?
שתפו את
הקרובים לכם
ותזכו להרבות
שכינה בעוד בתים

לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון"
058-7211235 מייל: baitacenter@gmail.com

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו