



אלקים מושיב יחידים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | שבט תשפ"א | גיליון מספר 10

זוגיות יקר!

זוגיות יקר!

הקשבה ואמפטיה
חלק ב' | א. שוהם להובנן

שו"ת זוגי
| א. שוהם להובנן

הזרעים בדמעה
ברינה יקצרו
| א. שוהם להובנן

תנאי ההצלחה
בטיפול זוגי
יועץ זוגי ומשפחתי | א. שוהם להובנן

טיפ
טיפה
| א. שוהם להובנן

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

"כי האדם עץ השדה" לעצים יש מחזוריות של חיים. העץ הכבד והעמוס של הקיץ מסיר את פירותיו בסתיו, ואחר כך מאבד את עליו בזה אחר זה. בחורף, העץ עומד עירום מכל פאר העבר. ומכל כיוון שנסתכל עליו, נראה כאילו הוא מת.

אולם אז מגיע ט"ו בשבט. באמצע ימי הקור, כשנראה כאילו כל הצמחייה קפואה או מתה, השרף מתחיל לזרום מתחת לקליפת העץ. הוא עולה אט-אט מתוך השורשים הטמונים באדמה הקשה, עושה את דרכו מעלה, ונופח חיים חדשים בענפים הפרושים כלפי מעלה.

האילן מסמל את טו' בשבט. לו ניקח את האילן לזוגיות, נוכל לקטוף ממנו כמה רעיונות וטיפים עסיסיים לזוגיות פורחת. האילן כל הזמן בצמיחה, גם אילנות שחיים מאות שנים, צומחים וגדלים ללא הפסקה.

גם בזוגיות, **אסור להסתפק במה שיש**. גם אם שביעות הרצון שלנו מהקשר היא סבירה, ואפילו טובה, תמיד צריך לשאוף להצמיח את הזוגיות יותר.

בשביל שהאילן אכן יצמח ויפרח כל העת, הוא זקוק להשקיה של מים. גם בזוגיות, יש להשקיע בבן הזוג, ולפרגן לו במחמאות ומחוות טובות, שיהיו בעבורו כמו "מים קרים לנפש עייפה".

רק כך נוכל להבטיח את צמיחתה ופריחתה התמידית של הזוגיות שלנו. אם יש לכם בזוגיות תולעים קטנות בדמות ביקורת, ציניות ושאר מרעין בישוף, שמכרסמות בחיבור ביניכם, זה הזמן לקטול אותם!

גם אנו עוברים בחיינו מחזורים של צמיחה. תקופות של התחדשות וצמיחה יכולות להתחלף בתקופות של קפיאה על השמרים או של שנת-חורף. הרב שלמה וולבה זצ"ל אומר שהמחזוריות הזאת היא חלק מהטבע האנושי, ומציין שאסור לאדם להתיימשך בזמנים בהם נראה כאילו צמיחתו הרוחנית נעצרת - לרוב, אחרי תקופת ה"שפל" תגיע תקופת התעלות שתישא בחובה הזדמנויות חדשות לצמיחה.

זה המסר של ט"ו בשבט: אפילו כשאנחנו מרגישים רדומים, שקועים בשגרה, ושכאילו איבדנו את הרצון להתקדם - אסור לנו להתיימשך. בדיוק כפי שהחורף מהווה הפסקה שנתית במחזור החיים של העץ, כך תקופות של תרדמת וחוסר פעילות, הם שלבים חיוניים במעגל החיים האנושי. בדיוק כפי שעם בואו של האביב, השרף נושא החיים מטפס בהיחבא בתוך האילנות אל הענפים הפונים לשמים, כך גם בנו יתחדשו כוחות רעננים, עמוק מתוך המאגרים הרוחניים שלנו, כל עוד נכוון את מטרותינו כלפי שמים.

גם לנו, לכל אחד ואחת מאתנו יש פוטנציאל אדיר. זה יכול לבוא לידי ביטוי בילדים שלנו, בקהילה ובחברה שבה אנו חיים. נוכל לשמש דוגמה לאחרים שילכו בעקבותינו. ההשפעה שלנו עשויה להיות דרך לדור ההמשך.

"אילן אילן במה אברךך.. שיהו פירותיך מתוקין
שיהא צלך נאה.. שתהא אמת המים עוברת תחתך
אלא יהי רצון
שכל נטיעות שנוטעין ממך יהיו כמותך"
(תלמוד בבלי, מסכת תענית דף ה, ע"ב)

א. שוהם להובנן יועץ נישואין ומשפחה



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

הקשבה ואמפתיה

כלים לתקשורת מקרבת
חלק ב'

א/פרופ' אהוד גורן

במקום להימנע משיחה ולהגביר מתיחות, או לחלופין להסביר לצד השני איפה הוא טעה, אפשר להשתמש בתקשורת מקרבת. תקשורת מקרבת מבוססת על הקשבה ועל אמפתיה ובכוחה לשנות את השיח ולשפר את הדינמיקה בין בני זוג וביחסי אנוש בכלל.

בגיליון הקודם עסקנו בקליטה - הקשבה אמיתית תוך גילוי אמפתיה.

הפעם נעסוק בשיתוף בן הזוג בתחושות ובחוויות שלנו. שידור: לשתף בחוויה

חשוב לציין שלעיתים קרובות, אם ההקשבה הייתה באמת אמפתית ומתמסרת, חלק גדול מהבעיה כבר נפתר בשלב הזה. הקשבה אמיתית גורמת לנו להבין את האדם האחר עד שהאופן שבו אנו רואים את הדברים כבר משתנה בעקבות זאת. ועדיין חשוב שנוכל לשתף את בני הזוג בחוויה שלנו, כדי להגדיל את הסיכוי שגם הם יוכלו להבין אותנו. בשלב הזה של השיחה נגיד למשל: "אני מבינה עכשיו יותר את מה שעובר עליך. הייתי רוצה לשתף אותך במה שעובר עליי, באופן שבו אני רואה וחווה את הדברים. אתה מוכן להקשיב לי?" ואז, בהנחה שהצד השני מוכן להיות בעמדת הקשבה, נשתף במה שעובר עלינו. בשפת התקשורת המקרבת זה נקרא "ביטוי עצמי".

כדאי מאוד לשים לב שכשאנחנו מסבירים את הצד שלנו נתרכז ברגשות שלנו, ננסה להסביר מה חשוב לנו בסיטואציה ונימנע מהאשמות. לדוגמה במקום להגיד: "את אף פעם לא מוציאה את הזבל, את מרוכזת רק בעצמך", נגיד: "השבוע לא הורדת את הזבל. אני מתבאס נורא כי חשוב לי לדעת ששנינו לוקחים אחריות משותפת על הבית וכי חשוב לי לדעת שאכפת לך ממני וממה שחשוב לי".

כאן מגיע שלב חשוב: במקום לסיים את הדברים בדרישה הרגילה (והלא אפקטיבית בדרך כלל): "תוריד בבקשה את הזבל", אנחנו מסיימים בשאלה דיאלוגית. לדוגמה: "איך אתה מרגיש עם מה שאמרתי?", "במה שאמרתי עכשיו, למה

התחברתי?" או "איך אתה עם מה שביקשתי?" כך, במקום לסיים בדרישה לשינוי של האדם האחר אנחנו ממשיכים בדיאלוג ומאפשרים לבני הזוג לספר לנו איך הם מרגישים עם הדברים. כשבני הזוג ידברו אנחנו נחזור להיות בעמדת הקשבה אמפתית, ולאחר מכן נשתף שוב במה שעובר עלינו.

"הביטוי העצמי" כולל ארבעה מרכיבים: תצפית, רגש, צורך ובקשה. אנחנו נתאר את המצב כפי שהבנו אותו (תצפית), נספר מה הרגשנו (רגש) ולמה אנחנו צריכים את מה שתיארנו (צורך) ונסיים בבקשה, ולא בדרישה, של מה בני הזוג יכולים לעשות כדי לענות על הצורך הזה. למשל בדוגמת הזבל: "השבוע לא הורדת את הזבל (תצפית). אני מתבאס נורא כי חשוב לי לדעת ששנינו לוקחים אחריות משותפת על הבית (רגש) וכי חשוב לי לדעת שאכפת לך ממני וממה שחשוב לי (צורך). איך אתה מרגיש עם מה שאמרתי?". הדוגמה הזאת כוללת הזמנה להמשך דיאלוג במקום בקשה, אבל בקשה יכולה להיות "אם זה מקובל עלייך, יקל עליי אם תוריד את הזבל לעיתים קרובות יותר".

חיבור לפני פתרונות נכון, זה עשוי להיות ארוך ולעיתים אפילו מייגע. לפחות ככה עלולה להיות החוויה בתחילת הדרך. אבל האמת היא שזה מסע מהנה ממש שבו אנו לומדים להכיר יותר את האדם שאיתו בחרנו לחיות, ומאפשרים לו להכיר אותנו. מה גם שחשוב לזכור שהאלטרנטיבה היא לחיות עם נושאים גדולים ומורכבים שאנחנו לא יכולים לדבר עליהם.

אחד העקרונות בתקשורת מקרבת הוא חיבור לפני פתרונות. עצם השיחה שבה שנינו מצליחים לשתף במה שעובר עלינו ומרגישים שהצד השני מצליח להבין אותנו, יש בה תיקון רב. גם אם לא נגיע בסוף להסכמה, חלק גדול מהבעיה נפתר מעצם הדיאלוג. פחות חשוב מה נחליט בסוף, יותר חשוב שנצליח לדבר על זה. אם הגענו לחיבור, להבנה, ליכולת לשוחח על הדברים, סיכוי גבוה שנגיע גם לפתרונות.

שני'ת זוג'



שאלה:

לכבוד מערכת 'ביתה'

שלום רב אני ובעלי נשואים באושר כארבע שנים לאחרונה שמתי לב שבעלי השמין והדבר מפריע לי מאוד, רציתי לדעת איך אני יכולה להעיר לו מבלי לפגוע בו?

תשובה:

במערכת זוגית, המורכבת משני אנשים שונים, כנראה שתמיד יהיו דברים מסוימים שאחד מהצדדים עושה, והשני לא ממש מחבב או מסכים איתם. השאלה היא, האם ביקורת או הערה כלפי אותה העניין, יהיו אלו שיפתרו את הבעיה או את השוני בין בני הזוג? או אולי דווקא יחמירו אותה? ביקורת או הערה, איך שנכנה זאת,

יוצרים תחושה של אי נעימות. לעיתים זה מעורר הרגשה של חוסר הערכה, או של עליונות מצד האדם שמעיר לנו. תחושות אלו מחלישות אותנו עוד יותר, ומקשות עלינו מלהשתנות.

עוד יותר כאשר מדובר בבן הזוג שמעיר. בן הזוג עלול להרגיש שאיננו מעריכים אותו, אולי גם לא מאמינים בו, דבר אשר מחליש עוד יותר את המוטיבציה והחשק לשינוי. במערכת זוגית, חשוב שנזכור כי אין מתפקידו לחנך האחד את השני, אלא ליצור חיבור שלם, חיובי וטוב. במסגרת החיבור הזה, ישנם דברים שמציקים לנו, ועל כך חשוב לשוחח.

לפני כן כדאי לנסח ולהגדיר את הדברים אחרת. במקום "כיצד להעיר לבעל" (או לאישה כמובן) - "איך לדבר על דברים שמפריעים לי בקשר" ההערה היא איננה המטרה. ממש לא! המטרה שלנו היא לסייע האחד לשני לצמוח ולהשתפר ועל יד כך ליצור - חיבור שלם ואוהב. חשוב עד מאוד לתמוך ולסייע האחד לשני מתוך חוויה של "ביחד" ולא של "אני מבינה/יודעת יותר ממך", כי אז, פספסנו את עיקר העניין.

יחד עם זאת, אפשר וכדאי לעיתים לנסות ולשוחח עם בן הזוג, לא בביקורתיות, אלא בהתעניינות כנה, על אותם הדברים שמפריעים לנו. מדוע למשל הוא עייף בבוקר? או אולי איך ניתן לסייע לו לקום בזמן? אך שוב, חייבים לוודא שההתעניינות באה מהלב ומתוך ההערכה כלפיו, ולא בעליונות או בביקורת.

כך נוכל לתת ידיים ולצעוד יחד באהבה ובאמון, בדרכנו לצמיחה האישית והזוגית שלנו.

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם aviclinc1@gmail.com

הזורעים בדמעה ברינה יקצורו

א. כהן-רובינשטיין

בעבודת הנפש שאנו עושים באופן עצמאי או בסיוע טיפולי אנחנו צריכים להישאר מחוברים לזמן, לתקווה ולאמונה. התהליך שנפרס על פני ימים מתהלך לו לאטו לקראת התוצאות המיוחלות. השקעה, עמל, זמן, והפירות עוד לא נראים על פני השטח. הסובבים לא רואים כל שינוי, הייאוש קרוב כל כך, ועדיין לא רואים אפילו ניצנים של תקווה. זהו שלב קריטי, שבו יש דחף להפסיק ולנטוש את ההליך כי אנו רוצים תוצאות כאן ועכשיו. בעולם המשתנה והתוסס, התזיתי והעכשווי של ימינו לא נשאר חלון להתבוננות, בפרט שלא נראים בתהליך תוצאות. מה שנותן לנו כוח להמשיך למרות שהמציאות החיצונית עדיין לא מגלה את האוצר לעיני כל, זוהי התקווה והאמונה. החזיקי בהם חזק כי התקווה נותנת כח להמשיך, והאמונה נותנת כוח לקוות. בכל היגיעה הקשה ישנה מתיקות שנוכל לטעום אותה רק בסוף. כך הקב"ה ברא את העולם כדי שנרצה להמשיך ולעמול, כדי שנרצה להמשיך ולהתקדם.

גם בעבודה הרוחנית שלנו למרות שבדורינו הכל הפך לזמני, מתחלף, חד פעמי, הפירות הרוחניים של עבודה פנימית אינם מוגבלים בזמן ולא במקום. השפעתם משתקפת בתחומים שונים בחיים שלנו ואף בתחומי חיים של אנשים אחרים. אין גבול לתרומה שעמלינו יכול להביא לנו, לנו עצמינו היום, מחר ולשנים הבאות וההשפעה הזו נמשכת לסביבתינו ולילדינו. הפירות הללו עוברים מדור לדור ונשארים רלוונטים בכל תקופה, כל עמל רוחני יש לו השפעה וכשיבוא הזמן המתאים נזכה ליהנות מפירות המתקיים של מה שזרענו.

"אף שהלבבות מתמעטים, הנקודות הפנמיות מתקבצות מכל דור ודור, ובמאמץ קטן מצדנו נוכל לגמור את הבנין ולהביא את התיקון" (רבי צדוק הכהן)*

מי יתן ונזכה להנות מפירותיהם המתקיים של עמלינו. מי יתן ונזכה לראות ניצנים חדשים בכל תחומי החיים. מי יתן ונזכה להתבונן בסבלנות בהתהוות השינוי.

*בספר פוקד עקרים (מובא במכתב מאליהו ד' 302)

הרגע המתוק ביותר, הפסגה שבכל התמודדות הוא הרגע שבו רואים את הפירות. ככל שהתמודדות קשה יותר כך נשווע יותר להרגשה המתוקה של ההצלחה והסיפוק. כל כך הרבה ייחלנו להופעתם, כל כך התפללנו שיבואו. והנה אנו רואים את הניצנים הראשונים שמעוררים בנו תקווה ושיאה מגיע כשכל הגן מתמלא בפירות עסיסיים צבעוניים שמשמחים אותנו ומזכירים לנו כמה חשוב להודות.

הנצנים נראו בארץ עת הזמיר הגיע וקול התור נשמע בארצנו.

דווקא בתקופה הקודרת והקרה של החורף אנו חוגגים את חג האילנות, החג הכי ססגוני ועשיר בפירות מכל החגים במעגל השנה. דווקא כשמבחוץ הכל נסגר ונאטם כביכול, מזכיר לנו הקב"ה את הפירות המתוקים, מגרה אותנו עם טעמים הערב וכאילו מזכיר לנו - תזכרו שכדאי לכם, כדאי להתאמץ, כדאי להתגעגע לפירות המתקיים שחנטו כעת ושיגיעו בסוף.

גם בעבודה רוחנית, בעבודת הנפש ובעבודת המידות, לעיתים ההרגשה היא שהכל תקוע ונסוג לאחור, אין התקדמות ונראה כביכול שאין מוצא. זהו תהליך טבעי בעבודת השם כמו שטבעי ונכון שאחרי הקיץ המואר יגיע החורף הקודר. אך זוהי לא הנקודה הסופית, זה לא סוף פסוק, אלא רק עברנו שלב בעבודה, בסופה יגיעו גם הפירות. סבלנות.

כשאנחנו מלאים באמונה שהתוצאות הטובות לא יאחרו לבוא, העובדה שלא רואים שום סימן או שינוי על פני השטח יכולה לבלבל ולייאש מאוד. מי יודע, אולי אנחנו טועים? מי יודע, אולי אין שם כלום? הזרעים בדמעה ממתנים לפעמים שנים עד שניתן ליהנות מהפירות. אם נעמוד במעלה ההר ונתבונן בשדות המחולקים למלבנים וריבועים יראה לנו שלא מגדלים בשטח הזה כלום וזוהי רק אדמה יבשה. אך אם נפגש בחקלאי מקומי הוא יספר מה תיילד האדמה, הוא יודע מה הולך לצמוח שם. מי שזרע יודע מה הולך לגדול. רק מי שעמל וזרע יודע שיהיו לזה תוצאות. יודע שיהיו פירות. וזה בתקופה שאף אחד מהסובבים לא רואה שום שינוי והתקדמות.

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

תנאי ההצלחה לטיפול זוגי

יום 1/10 - הרב בנימין זר

ימים, אם לא עוד כמה ימים אז בחג הקרוב, אחר כך בחג הבא. וכן הלאה. אך כל אותם תאריכים חלפו, ובסוף הם נותרו עם הרבה אכזבות. אני לעומתם למדתי שאסור לבלבל בין האמונה האסטרטגית לטווח ארוך שיהיה טוב, לבין המשמעת והאחריות בטווח הקצר."

שינוי מתחיל בתהליך. שינויים לא תמיד נעימים שכן הם מציבים את האדם מול עימותים פנימיים בין העבר המוכר שיצר לו דפוס, לבין העתיד החדש. לא פעם אני מוצא את עצמי יושב מול זוג ששואל "כמה פגישות לדעתך אנחנו צריכים? אנחנו כבר רוצים לחזור לחיים יציבים ושלווים" מבעד לשאלה ניתן להבחין בציפייה הגדולה שלהם מהמטפל, הם מצפים שהמטפל יוציא תרופה מ"ארון הרוקחות" שלו וירשום מרשם לשבוע שבועיים והכל יחזור להיות נעים ויפה כפי שהם מצפים. אך עם כל הרצון הטוב לשלומם של מוסד הנישואין, עדיין לא נמצאה התרופה שתחולל את השינוי באופן מיידי. לעיתים בני זוג יוכלו להרגיש שינוי, כבר בפגישות הראשונות, ולעיתים בפגישות מאוחרות יותר, זמן ההשפעה הוא אינדיבידואלי והוא תלוי ברקע הבעיה, אך בעיקר במחויבות והאחריות שיש לבני זוג כלפי מערכת הנישואין וכלפי הטיפול.



מחויבות המחויבות היא אלמנט חשוב ומרכזי בטיפול הזוגי. בדיקת מחויבות היא "בדיקת דופק" שמבצע המטפל לזוג כאשר הם מגיעים. המחויבות היא המנוע של התהליך. וכבר לימדנו הסנדלר בתבונתו "שאפשר לתקן אך בתנאי שהנר עדיין דולק" כדי לשמור על המחויבות פנו כמה שיותר מוקדם לבקש עזרה.

אחריות האחריות היא מרכיב לא פחות חשוב ממחויבות. אנשים שאינם לוקחים אחריות על מעשיהם אלא נוטים להטיל את האשמה על הצד השני, אינם מאפשרים לתהליך להתרחש שכן הוא איננו מודע לכך שהוא זקוק ליצור את השינוי. מערכת נישואין היא מערכת זוגית. ולכן השינוי מתחיל משניים.

תמיכה חשוב שתתמכו אחד בשנייה ע"י עידוד ופרגון, כאשר אתם פוגשים ברצון ובשינוי של בן הזוג שלכם. תטעו תקווה שהכל יהיה טוב.

אמתי או משחק? לפעמים בני הזוג מרגישים שכל הרעיון של הטיפול זוגי הוא משחק ואיננו טבעי. מדובר בעניין של חודש עד חודשיים עד שתרגיל שהחלטתם ליישם יהפוך לטבעיות ואז תראו איך השינוי נעלם ותחתיו צמחו ספונטניות וטבעיות. תזכרו שגם להפוך ממשבי הרוח למוריד הטל ולהפך, תלוי בזמן של תשעים פעם.

כל זוג יכול לחוות קושי בקשר הזוגי מי יותר ומי פחות. לעיתים הטיפול והשינוי לטובה יהיה ע"י מאמר, סדנא או טיפ. אך לעיתים השינוי יגיע ע"י מעורבות של איש מקצוע. טיפול זוגי הוא "תהליך עוצמתי" בו בני הזוג לומדים לחוות ולהכיר האחד את השנייה עד לנימי הרגש העדינים של כל אחד מהם תוך כדי שהם מתחילים לבנות אינטימיות רגשית בקשר. אך זוגות רבים שחווים קושי בקשר שואלים את שאלת השאלות האם הטיפול זוגי יצליח? והרי לפניכם תנאי ההצלחה.

תפילה ראשית, כדי שטיפול זוגי יצליח, לפני הכל יש לשאת תפילה לריבון העולמים שישלח אהבה ואחוה שלום ורעות בניכם וימציא עבורכם שליחים טובים.

בחירת איש מקצוע מהרגע שהרגשתם כי אתם צריכים עזרה כדי להציל את הקשר הזוגי, הטיימר מתחיל לספור ספירה לאחור. כמות האנרגיה והאמונה שלכם בשינוי אינם נשארים לנצח... אני מאמין שאם החלטתם לפנות לגורם שלישי, כנראה שגייסתם את כל הכוחות והאמונות שיש לכם בשינוי. מדובר בעניין של זמן עד שאותם כוחות ואמונות יתאדו. בשלב הזה כשכבר תחליטו להגיע לטיפול זוגי אצל איש מקצוע, התהליך יהיה מורכב יותר, מכיוון שהמחויבות היא אלמנט חשוב ומרכזי בטיפול זוגי. אל תבזבזו אנרגיה וזמן אצל אנשים שאין להם ידע מקצועי ונסמכים אך ורק על ניסיון חיים וקריאת ספרים, התוצאות שלהם הם רק "כיבוי שרפות". חפשו איש מקצוע מוסמך (תוכלו לברר היכן למד, ומה למד, וכמה זמן יש לו ניסיון בתחום)

תאפשרו לתהליך להתבצע גי'ס סטוקדייל היה טייס אמריקאי שנפל בשבי למשך שבע שנים במלחמת וייטנאם. לאחר שבע שנים של עינויים הוא הצליח לשרוד. כשנשאל כיצד הצליח לשרוד? אמר "מעולם לא איבדתי תקווה בכך שתקופת השבי תסתיים. ומה ביחס לכל מי שמתו בשבי, שלא שרדו? למה הם לא שרדו? ענה סטוקדייל: "אלה היו האופטימיסטים. הם אמרו יצא מכאן בעוד כמה

מאת הרב בנימין זר מו"צ בית ההוראה שלמות המשפחה ויו"ר מרכז עזר מרכז מקצועי לענייני נישואין משפחה ופסיכותרפיה דוא"ל m.ezer0502823679@gmail.com



צורך זוגי

לפעמים בן/ת הזוג מעוניין סתם לדבר לשאול ולהתייעץ, רק כדי לחוש את התחושה של "הביחד" ולא באמת כדי לקבל רעיון, עצה או פתרון לכן עלינו אך ורק לשמוע, להקשיב ולגלות התעניינות.



טיפ
טיפ
אזשי

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

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

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©
*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו