



# אלקים מושיב יחידים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ ניסן תשפ"א | גיליון מספר 12

קורא יקר!

## לנקות את הזוגיות מהלכלוך שהצטבר

א. שוה"ת להוב"א

## שו"ת זוגי

א. שוה"ת להוב"א

## נקודת האמת ונקודת החירות

א. שוה"ת להוב"א

## פסח, מצה ומרור-בזוגיות

יו"ר א. שוה"ת להוב"א

## טיפ טיפה לזוגיות

א. שוה"ת להוב"א

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



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

את התהליך שעוברים בני ישראל בצאתם משעבוד לגאולה ניתן לדמות לתהליך שעובר על בני זוג בעוברם משעבוד אישי - מהרווקות, לעבודת הזוגיות.

זוג שמתחתן בונה מערכת זוגית, האמורה להוות מרחב אוהב ופלטפורמה להתפתחות ולגדילה של שני בני הזוג; מקום אשר מחזק את הביטחון העצמי ואת מוטיבציית ההגשמה של שניים שבחרו להינשא. אך המציאות מראה לנו לעיתים גם צד אחר, שבו הזוג מוצא את עצמו במרוץ החיים, ועומס המטלות יוצר שחיקה בנישואין.

מבעד לעומס ולקשיי החיים, החלק הרוחני שבאדם מנסה לבקוע את חומת ה"פרעה" שבתוכנו, חומה המשעבדת אותנו למרוץ ואינה נותנת לנו פנאי לחיבור זוגי שלם.

בני הזוג עסוקים בחומר ובלבנים. הנוגשים אצים רצים, לא נותנים מנוח. כבני ישראל שנפוצו בארץ מצרים, אף אנו נפוצים ב"ארץ מיצרי החיים", מקוששים ונאחזים בקש, כדי לבנות חומריות.

אך צריך לזכור שכאשר יוצאים ממצרים פרעה לא מוותר. הוא לוקח את רכבו ומגייס שש מאות רכב בחור לרדוף אחרי בני ישראל היוצאים מארצו.

כך גם אצל כל אדם היוצא ממצרים באופן אישי ועוזב את חיי הרווקות - קליפת פרעה שבתוכו רודפת אחריו גם לחיי הנישואין.

פרעה הוא פה רע. פה עם דיבור חסר סבלנות. מתנכר, מתנשא, מזלזל. דיבור ענייני ויבש. זו השפה המצרית של האדם האנוכי, שפה שאינה באה מתוך רגישות לזולת. אין בה הקשבה ואכפתיות.

על היהודי לדעת ולהפנים שכאשר הוא יוצא ממצרים ופרעה רודף אחריו, עליו להיכנס לים סוף, לסגל

לעצמו טבע עברי של עם ישראל העוברים את ים סוף (קשה זיווגו של אדם כקריעת ים סוף).

נכון, מצרים רודפים אחרי בני ישראל, אבל כל יהודי צריך לחקוק היטב בליבו כאשר הוא נכנס לים ששפת הדיבור העברית, של עם עוברי הים, היא שפה שבאה מתוך נפש עדינה, מתחשבת, אכפתית ואוהבת. מתוך רגישות והבנה.

**כלל ברזל: בחיי הנישואין, שפת דיבור של ניכור, קשיחות או שתלטנות היא שפה של מצרים! שפה כזו אינה מתאימה כלל לחיי הנישואין. עלינו להשאיר אותה מאחורינו.**

לחיות בזוגיות בריאה פירושו לכבד, להוקיר, להכיל, להחשיב ולהקשיב! **השפה בין בני זוג אמורה להיות מלאת סבלנות והומור בריא, מתוך אמון ומציאת נקודות החן אצל הזולת.**

כשיוצאים ממצרים זוכים לפה סח. פה שמודה לה' ושח רק בנפלאותיו. פה שאינו אומר ביקורת ואינו מזכיר את החסרונות שבזולת. זו עבודת חיים. ומי שיזכה לצאת ממצרים ולעבור את ים סוף בשלום, כשבראש מעייניו לשמח את זולתו, יזכה לשיר שירת הים, להודות ולהלל לה' בכל לב, על כל חסדיו עימנו...

א. שוה"ת להוב"א יועץ נישואין ומשפחה

מערכת 'ביתה' מאהלת לכל בית ישראל הג פסה כשר ושמה

# לנקות את הזוגיות מהלכלוך שהצטבר

א. אהבה / אהבה

השנים, כי השיחה לא תלך לפקום טוב. בחרו מה הכי מפריע לכם כרגע ודברו על כך מהלב, ולא פתוך מטרה להפנות אצבע פאשימה ולהעביר ביקורת, אלא פתוך רצון אמיתי ללבן את העניינים.

זכרו: לשמור דברים בבטן ולהניח שהמשקעים ייפתרו מעצמם - זה מתכון בטוח להידרדרות הקשר הזוגי, כי בשלב מסוים תמצאו את עצמכם מנהלים יחסים טכניים בלבד והשיחות ביניכם לא יהיו עמוקות. לכן חשוב מאוד ללבן את העניינים, לנסות לתקן את מה שאפשר, ובמקביל - ללמוד לחיות עם מה שאי-אפשר לתקן כרגע. ברגע שתשתחררו מהמשקעים זה יפנה המון מקום לרגשות חיוביים כלפי בן / בת הזוג.

אחרי שעשיתם מיון, ניערתם את האבק וניקיתם באופן יסודי - הגיע הזמן לרענן את הזוגיות. כמו שבפסח בדרך כלל מחדשים את הבית עם אביזרים לבית, למשל מפת שולחן חדשה או כריות לספה, כך צריך לעשות גם לזוגיות, גם מבחינה חומרית וגם מבחינה רוחנית. למה הכוונה? כדאי לחדש קצת את חדר השינה, למשל בעזרת מצעים חדשים. כדאי גם לקנות פתנה קטנה, לא משנה מה, כל עוד מצורפת לה ברכה לבבית ואישית שבה אתם מודים לבן הזוג על מי ומה שהוא ומאחלים לעצמכם זוגיות מוצלחת.

דבר נוסף שכדאי לעשות במסגרת ניקיון הפסח הזוגי הוא להסכים על תחביב משותף שתעשו יחד באופן קבוע, למשל לבשל יחד כל יום שישי בבוקר, טיולים, או כל דבר אחר שיבטיח לכם זמן איכות שבו עושים משהו ששניכם נהנים ממנו.

לסיכום, מי שאינו דואג לתחזוקה שוטפת של מערכת הנישואין - חג האביב הוא בדיוק שעת כושר לכך. נצלו את ההזדמנות הזו כדי לנקות את הבעיות ולהכניס רוח של התחדשות. חדש זה תמיד מרגש. והכי חשוב - אמצו זאת באופן קבוע.

ניקיון יסודי לקראת פסח הוא חיוני לא רק לחדרי הבית אלא גם לזוגיות שלנו, מהסיבה הפשוטה שכמו שהניקיון משפר את מצב רוח שלנו וכמובן את מראה הבית, כך ועוד יותר הוא משפר את מערכת היחסים עם בן הזוג.

אז איך עושים "ניקיון פסח" לזוגיות? ראשית, חשוב לגרש את כל האנרגיות השליליות. כמו שיש לנו בבית כלים שבורים או בגדים שלא בשימוש זמן רב ואין לנו שום צורך בהם, גם בזוגיות שלנו קיימים משקעים שצריך להיפטר מהם. חג הפסח הוא שעת כושר להניח את כל הקלפים על השולחן ולדבר על הדברים שגרמו לאותם משקעים.

אך בטרם תעשו זאת, כדאי לעשות מעין פעולת מיון (בדיוק כמו שאתם מיינים את כלי המטבח): כאשר אתם שואלים את עצמכם מה מפריע לכם בזוגיות, כדאי להעלות את הדברים האלו על הכתב לעצמכם בלבד. לאחר שהכנתם רשימה של כל הדברים שהייתם רוצים לתקן, ערכו את הרשימה לפי סדר עדיפויות והחליטו במה הכי חשוב לכם לטפל כרגע. נסו לחשוב אילו דברים אתם יכולים לדחות לטיפול בשלב מאוחר יותר ועל מה אתם יכולים להבליג.

חשבו על זה כך: בעולם ההורות יש לא מעט דברים שמפריעים לנו, ההורים, בילדינו. קחו למשל מצב שבו מפריע לכם מאוד שהילד אינו עצמאי מספיק, מתקשה להגיע בזמן לתלמוד תורה ולא משתף חברים בצעצועים שלו. הייתם רוצים מאוד לשנות את הדברים הללו, אך ברור שזה תהליך שייקח זמן והרבה עבודה. אז מה עושים? תחילה בוחרים דבר אחד שרוצים לטפל בו בשלב ראשון, וגם אותו מתקנים באופן הדרגתי.

גם בזוגיות זה צריך להיות כך: כאשר יושבים לשיחה עם בן הזוג, אל תמנו במכה אחת את כל הדברים שאתם רוצים לשנות. אל תזכירו לו את כל המשקעים שצברתם במהלך



שאלה:

אכבוז מערכת ב'יה

יש עניין שמציק לי מאוד בתקופה האחרונה. אנו זוג שנשואים 7 שנים, עד לאחרונה הכול היה תקין יחסית מבחינת הקשר הזוגי, אך לאחרונה אני מרגיש שאני נותן לאשתי את המקסימום שאני יכול בכל התחומים בבית, ואני לא מרגיש שאשתי מכירה על כך טובה כפי שהייתי מצפה. מה אפשר לעשות?

תשובה:

אחד הערכים שאליו מחנכים אותנו מגיל צעיר הוא ערך הנתינה. עוד בילדותנו לימדו אותנו לחלוק עם האחר, גם אם זה על חשבוננו. הורים שמחים ומוחאים כפיים כאשר ילדם חולק את הצעצועים שלו עם אחיו ואחיותיו. התנהגויות אלו יוצרות אצלנו אמונה: "אם אני אתן - יאהבו ויעריכו אותי". כך הופכת הנתינה כתנאי לכך שיקבלו אותי.

הבעיה מתחילה בכך שבאותו מידה שבה ההורים מעודדים ואוהבים אותנו, הם כועסים עלינו אם אנחנו לא חולקים משלנו. מכאן אנו למדים שהנתינה לאחר חשובה יותר מהצרכים שלנו, ושאלו צריכים לוותר על ה"עצמי" שלנו על מנת להיות אוהבים ומוערכים.

נתינה כזו היא הפן השלילי של ערך הנתינה: נתינה כדי לרצות. קשה מאוד להבחין בין נתינה מסוג זה לבין נתינה לשם נתינה, ובכל זאת קיים הבדל ביניהן. "נתינה לשם ריצוי" משיגה תוצאות הפוכות - ככל שאנחנו עושים יותר, כך אנחנו מוערכים ואוהבים פחות, בעוד ש"נתינה לשם נתינה" מולידה אהבה, הערכה ואכפתיות הדדית. יש לדעת שהמניע הפנימי שלנו בנתינה לשם ריצוי הוא הפחד שלנו להישאר לבד, פחד שלא יאהבו אותנו, פחד לא להיות שייכים; ואילו נתינה לשם נתינה - המניע הפנימי שלה הוא הרצון האמיתי לחלוק, להעניק ולהיטיב לאחר.

חשוב שתדע, נתינה מתקיימת כאשר אנו נאמנים לעצמנו ולערכים שלנו, בוחרים לתת ומבינים שהנתינה לאחר היא נתינה גם לעצמנו. נתינה כזו משחררת את האחר מלהחזיר לנו באותה המטבע, כי המקבל מרגיש שהנתינה נעשתה שלא על מנת לקבל תמורה, וממילא ההערכה שלו כלפי הנותן גדלה ומתעצמת.



## חירות - זה כשהאדם חי את האמת והתכלית

ואין סיפוק גדול יותר  
מאשר לחיות כך. העבודות  
היא שליטה שלא מאפשרת  
לאדם לחיות את עצמו, הוא  
משועבד למשהו שונה ממהותו  
האמיתית, משהו שקרי וזר  
לייעודו.

החירות נצרכת כדי להגיע  
לנקודת האמת. החירות והאמת  
מתלפפות ומשתלבות במהלך חיינו,  
שתיהן תמיד איפשהו בקרבה ותמיד  
כשמוצאים את האחת קל יותר לחיות  
את השניה.

החירות חשובה כמו אוויר לנשמה שלנו  
כדי שנוכל לחיות את המהות האמיתית  
והנפלאה שלנו. אך גם האמת היא זו  
שמכווינה אותנו בדרך ומזכירה לנו איפה  
עובר המסלול הייחודי שרק אותו נכון לנו  
לעבור.

### הזוגיות של חירות ואמת

בנישואין, כאשר בני זוג באים בברית הנישואין,  
הנטייה היא לחשוב שיש אבדן של חירות. חיי  
נישואין שונים בהכל מבית ההורים שההורים היו  
עוטפים בדאגה לכל צרכיהם. כמו במדבר כך גם לפני  
הנישואין, אין אלו חיי בחירה של ממש, ולכן, עד החתונה  
לא יכלה האישה ולא יכל גם האיש לממש את ייעודו  
בעולם באופן שלם. אך כעת לאחר הנישואין אמנם כבר  
אין עמוד ענן שמגן והמן לא יורד משמים, פתאום עוברים  
לשלב של בזיעת אפיק תאכל לחם, כעת צריך לשתף בדרכך  
דעה אחרת וגם לדאוג לצרכים של אחרים. אבל אלו הם חיי  
יעוד אמיתיים וכאן כל אחד יכול להגשים את עצמו באמת.  
החירות האמיתית מתגלה כשאנו בוחרים לחיות את המסע  
המשותף הזה, על כל הכרוך בו. הבחירה מתחילה להתוות  
את דרכה וכל אחד חוצב את ייעודו בסלע החיים ומוציא את  
מימושו לפועל.

האין זה פלא איזו מציאות שונה עשויה להתגלות בפנינו  
כשמתחברים לאמת ובחרים בה הטוב האמיתי לא תמיד  
קל אבל נוכל לחיות אותו באמת רק כשנבחר מתוך חירות  
אמיתית לעבור את המסע. התמודדות במהלך המסע שלנו  
והבחירה לעבור אותו הם אלו שמביאים לחיינו את הסיפוק,  
המשמעות והשמחה.  
האמת היא שאנחנו שייכים אליו "ועשו לי מקדש ושכנתי  
בתוכם" והחירות היא לבחור בזה ולחיות את זה עד הסוף.

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

# נקודת האמת ונקודת החירות

א. כהן-רובינשטיין

יחד עם הפריחה של האביב  
בזמן המתאים להתחלות  
חדשות מפציע חודש ניסן  
שאנו מתפללים ומייחלים  
שיביא איתו ניסים לתוך חיינו.  
לא רק שהארועים שקרו בו  
עצמם ניסים גלויים אלא גם  
ההשלכות של אותם הארועים הם  
ממש פלאיים - מכח היותינו בני  
חורין חזרנו לארץ המובטחת לאחר  
אלפי שנות גלות, עצם קיומנו הוא נס  
שנמשך אלפי שנים וקורה כל רגע ורגע  
ממש.

לא היה פשוט להפוך את עם ישראל  
לבני חורין, הושקעה פה אנרגיה רבה וזמן  
רב כדי להביא את התהליך הזה להצלחתו  
- יציאת מצרים. בזרוע נטויה וביד חזקה  
נעשתה הגאולה ומטרתה העיקרית שנהייה  
לבני חורין. גם לאחר שקיבלו את החירות  
וראו את המצרים יורדים למצולות, לא היה  
די בכך ועדיין נדרשו ארבעים שנה במדבר על  
מנת שיצליחו לממש את החירות שקיבלו ולחיות  
אותה.

### כדי להגיע לחירות אמיתית צריך לעבור דרך האמת

במסעותיהם של בני ישראל במדבר לכאורה לא היה  
להם חופש תנועה ואפילו לא חופש בחירה - לא מתי  
ללכת מהמקום ולא איפה לגור, לא מה לאכול ולא  
איזה בגד לבחור בחנות. לא היה בית קבע והאוכל היה  
אותו אוכל במהלך כל השנים. אבל כל זה רק לכאורה  
שכן דרגתם הרוחנית ומצבם הפיזי היה לאין שיעור טוב  
יותר ממה שהיה במצרים. בני ישראל זכו לחיות בחיבוק  
תמידי של הקב"ה שעטף אותם בכל מה שנצרכו ודאג לכל  
מה שיצטרכו. האין זה אושר? הם היו יכולים להתמקד  
ולהשקיע בדברים הכי חשובים - להפוך להיות צאן  
מרעיתו של הקב"ה וללמוד את אמונתו - ללא הפרעות  
וטרדות כמעט בכלל. בינינו, לא הייתם רוצים כזה חיבוק?  
אבל אם נתבונן באמת איזו חירות זו אם האדם לא בוחר  
באיזו דרך לפעול בעולם הזה? האמונה ברורה והפרנסה  
מוכתבת ובשפע ללא דאגה, אף אחד לא מתמודד עם  
הקשיים ולא נלחם על האמת. לכן המדבר - היה רק שלב  
של עיבור, אך החיים של ממש מתחילים אחרי הלידה. רק  
אז, יש לכל אדם את היכולת לחיות את החירות בפועל,  
לבחור ולהתקדם וליפול ולקום ולחתור להגיע לייעודו  
האמיתי בעולם הזה.

ארבעים שנה לקח לבני ישראל להבין את ייעודם בעולם  
הזה, להבין את הקשר המיוחד שלהם עם השם, עם התורה,  
להבין את התכלית. לאחר מכן, החל מסע של אלפי שנים  
של לחיות את התובנות הללו בעצמם מתוך חירות  
אמיתית ובחירה



# פסח, מצה ומרור בזוגיות

של המטנה יכולות לגרום לאווירה להישאר רגועה ולא להתלקח במהירות.

## מצה:

היסוד השני טמון במצה שהינה סמל הענווה. לעומתה, החמץ התופח הינו סמל הגאווה. הרבה קונפליקטים בין בני זוג מתפתחים כתוצאה מהרגשה של "מגיע לי", או "לא נותנים לי" וכו'. ענווה היא קרקע פורייה להעריך כל מה שעושים בשבילי, וכן לגרום לבן הזוג על ידי זה, לרצות להעניק עוד ועוד. כמובן שאין משמעות הענווה לספוג עלבונות וכד'. אכן במקרים חריגים יש לעשות כל מה שנדרש בכדי להגיע לכבוד הדדי. אלא הדגש הוא לשמוח על מה שמקבלים, ולצפות לדברים מעבר, ממקום זה.

## מרור:

המרור כשמו כן הוא, סמל לאותה מרירות קשה ונוראה שספגו אבותינו, ואותו טעם מר שהיה מנת חלקם כל שהותם תחת ידם המשעבדת של המצרים. המרור מרמז לנו על היסוד השלישי שהוא נדבך תשתיתי בחיי נישואין, בהיותו אחד הנושאים שיותר מראים על קשר וקירבה רגשית בין בני זוג. וזה היכולת להכיל ולדבר על דברים מרים, דברים שקשה לנו או לבן הזוג שלנו איתם. בין אם מדובר מתוך מקום של לקבל עצה או פתרון, ובין אם מדובר במקרה של שיתוף בלבד שתועלתו היא להסיר מועקות שמלוות אותנו ומשפיעות עלינו בחיי היום יום. הנכון הוא ליזום שיחות על בסיס קבוע בכדי להתעניין אחד בשני ולא להגיע לדברים מרים שמתפתחים אט אט בזוגיות מבלי שמייחסים להם את החשיבות המתאימה. וכמובן אם יש משהו קונקרטי שמעיק, להשתדל להשאיר דלת פתוחה לבן הזוג להיכנס ולפרוק את שעל ליבו. כאשר אדם יודע שיש לו אוזן קשבת, יש לו את הבטחון הכל כך נצרך, שלא משנה בפני איזה קושי הוא עלול להתייצב, הוא לא נמצא לבד במערכה, יש איתו מישהו שמרגיש אותו, מבין אותו ויודע גם להכיל.

אמנם ישנם ערכים נוספים עליהם מושתתת מערכת יחסים בריאה ויציבה, אך אין ספק שאם נחזק אצלנו את שלושת היסודות הללו של: פסח-להעלים עין ברגע של כעס או הצפה רגשית ולבחון את האירוע שקרה מנקודה אובייקטיבית, האם נכון להגיב על מה שהיה, ואם כן אז כיצד לעשות זאת. מצה- ענווה שעיקרה הערכה של כל מה שעושים למעני, אפילו אותם דברים טריוויאליים שברור מאילו שעל בן הזוג שלי לעשותם, ובקשה על העתיד ממקום כזה. ומרור-שיתוף והכלה של חוויות שליליות, ושיח תדיר ומחבר שנועד לחזק את הקשר הרגשי בינינו. כך בע"ה נזכה גם אנו להנחיל מסר לדורות הבאים, מסר של בניית תא משפחתי יציב ומאושר. פסח כשר ושמח!

אחת מגולות הכותרת של ליל הסדר היא קריאת ההגדה על כל תכניה ונפלאותיה, וזאת על מנת לחזק אצלנו את האמונה על ידי הפנמת סיפור יציאת מצרים והמסר העצום הגלום בו. גם מי שאינו יכול לומר את כל ההגדה, צריך לכל הפחות לעסוק בשלוש מצוות האכילה העיקריות המובאות בה (קרבן פסח, מצה ומרור). ומדוע? מכיוון שכל שלא אמר שלשה דברים אלו בפסח, לא יצא ידי חובתו, ואלו הן: פסח, מצה, ומרור. (מקור הדברים במשנה במסכת פסחים). ונשאלת השאלה, וכי יעלה על הדעת שאדם אמר את כל ההגדה למעט דברי המשנה הזו ולא יצא ידי חובת קריאת ההגדה וסיפור יציאת מצרים? מבלי להיכנס לפולמוס ההלכתי, נאמר בפשטות שהסיבה לכך היא מכיוון ששלושת הסממנים הללו הינם המרכזיים בסיפור יציאת מצרים על כל המשתמע בכך, ובלעדיהם העיקר חסר מן הספר, וכפי שממשיך בעל ההגדה:

## פסח, מצה ומרור במסר לדורות שחובה עלינו להעביר



- פסח שהיו אבותינו אוכלים בזמן שבית המקדש היה קיים, על שום מה? על שום שפסח הקדוש ברוך הוא על בתי אבותינו במצרים.
- מצה זו שאנו אוכלים, על שום מה? על שום שלא הספיק בצקם של אבותינו להחמיץ.
- מרור זה שאנו אוכלים, על שום מה? על שום שמרורו המצרים את חיי אבותינו במצרים.

יוצא שפסח, מצה ומרור בעצם מקפלים בתוכם אבני יסוד בסיפור יציאת מצרים, וממילא גם במסר לדורות שחובה עלינו להעביר. אז הבה ונראה כיצד נוכל ללמוד ברמז מדברי חז"ל הנפלאים, מספר יסודות חשובים בזוגיות, וכשם שכל מי שלא אמר שלושה דברים אלו בפסח לא יצא ידי חובתו, כך כל בן זוג שלא מתנהל לפי היסודות הללו "לא יצא ידי חובתו".

## פסח:

יסוד ראשון שניתן ללמוד, זה מעצם ההשגחה הפלאית שבה פסח הקב"ה על בתי ישראל. בזמן מכת בכורות בתי ישראל נעלמו כביכול מעיניו של הקב"ה, בנגפו את בתי מצרים. פעמים רבות קורה שבני זוג מגיעים בשעת כעס או מחלוקת לויכוחים ואף מעבר לזה, שיכולים היו להימנע אם אחד מבני הזוג היה מעלים עיניו מדברים מסויימים או פוסח על דיבורים מסויימים מצד בן הזוג שלו. אין הכוונה שאין אנו יכולים להציף את מה שמפריע לנו, כפי שיבואר בהמשך. אלא הדגש הוא שהאינסטינקטים שלנו לרוב מפעילים תגובות מידיות, שפעמים אפילו מספר שניות

אליהו נקש - יועץ נישואין ופסיכותרפיסט, NLP Master | מנהל מחלקת שלום בית של ארגון הידברות



המצה מסמלת יותר מכל את הענווה. את המקום שמוכן להודות בטעות, לוותר, לעשות בשביל מישהו אחר, גם כשזה לא קל. המצה היא המפתח שלנו להסיר את המחיצות. מפתח של ענווה ומוכנות לקחת אחריות, לשנות, ליזום, להתקרב, ולהיות קשוב למי שעומד מולי.

## טיפ טיפה לזוגיות

התחזקתם מהגיליון? שתפו את הקרובים לכם ותזכו להרבות שכונה 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