



בית אלקים מושיב יחידיים

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אב תשפ"א | גיליון מספר 16

לשמור על הבית

במקורות אנו מוצאים, בכל מיני היבטים, דימוי של בניין המקדש לבניית הבית שלנו; דימוי של הזוגיות של עם ישראל והקב"ה לתא הזוגי האנושי שלנו.

המקדש נועד להיות משכן לשכינה, או כפי שמצטט רבי שניאור זלמן מלאדי זצ"ל: "נתאווה הקב"ה להיות לו דירה בתחתונים" (מדרש תנחומא נשא ז, א). כך בדיוק הוא גם הבית הפרטי שלנו - חכמים מלמדים אותנו בזוגיות תקינה מביאה את הקב"ה להיות השותף השלישי. "זכו איש ואישה - שכינה שרויה ביניהם" - הם זוכים לנוכחות אלוקית בביתם ומובטח להם שפע אלוקי, טוב וחסד. אם כן, לבית המקדש, פסגת השאיפות של עם ישראל ומושא חלומותיו, ולבית שלנו, ייעוד זה: השראת השכינה.

נשאלת השאלה: איך משיגים זוגיות תקינה? איך בונים את 'בית המקדש' שלנו? כיצד זוכים להשרות את השכינה בינינו? ננסה לדלות תשובה מתהליך החורבן, ודווקא מתוך הניסיון של הבית שחרב נחכים ונלמד את סודות הבנייה.

ה'כרובים' היו זוג דמויות מכונפות שהוצבו על ארון הקודש בקודש הקודשים. הדמויות הללו, שעמדו במקום המקודש ביותר בעולם, דימו בתנוחה הפיזית שלהן את היחס בין עם ישראל לקב"ה. זו הייתה תופעה ניסית, כפי שמתואר בתלמוד: בזמן שהעם הלך בדרך ה' - פניהם של הכרובים מופנות היו "איש אל אחיו", הם היו מסוגלים להישיר מבט זה אל זה; אולם כאשר עם ישראל סטה מן הדרך - הכרובים היו מסבים את הגב זה לזה.

על רקע הדברים הללו, היינו מצפים שבעת החורבן - שהגיע על רקע שיא רוחני שלילי של עם ישראל - הכרובים יהיו רחוקים זה מזה יותר מאי פעם. מפתיע מאוד להיווכח שהמצב היה בדיוק להפך. במסכת יומא מסופר ש"בעשה שנכנסו נכרים להיכל, ראו כרובים המעורים זה בזה". הם מצאו את הכרובים בתנוחת קרבה, תנוחה המעידה לכאורה על קרבה בין עם ישראל לקב"ה!

כל זוגיות מתחילה כמו חנות חרסינה. הכול עדין ושברירי. זה יהיה אסון אם אחד מבני הזוג יתנהג כמו פיל - הכול יתנפץ יחד עם כל החלומות הוורודים. זוגיות הולכת ומתפתחת, עקב בצד אגודל. פה ושם יש מועקות, אולי אפילו תלונות, אבל כל אחד מבני הזוג אומר לעצמו, במודע או שלא במודע: זה לא הזמן, החיבור רק מתהווה עכשיו, מוקדם מדי לאתגר אותו. וכך, בזירות ובאחריות, עם הרבה אמפתיה הדדית, מתגבשת לה הזוגיות ונבנה לו הבית. בכל בית הבנוי על פי תו תקן מצוי כבל הארקה שדרכו מתנקזים עודפי מתח חשמלי שלילי. כך גם בכל זוגיות חייבת להיות מערכת לפריקת מטענים שליליים, אסור לאפשר למטעני מתח שליליים להתבסס ולהתמסד בתוך מסגרת הנישואין.

כאשר נוצרים מתחים זוגיים חשוב שיהיה לזוג "מוליך מטען שלילי" שדרכו יתפוגגו המתחים וחוויית הכאב. מוטב שיהיה בלאי ב"הארקה" מאשר בלאי ביסודות הבית. לכן צריך להיזהר מאוד שלא להתעלם ממתחים ומפגיעות, ולא לתת להם להצטבר כהררי אשפה המחלחלת אל יסודות הבית ומחריבה אותם.

זה הסוד הזוגי הכי חשוב שאפשר ללמוד למקדש המשפחתי שלנו. לפעמים נקלעים בני הזוג לקונפליקטים ולסכסוכים מסובכים, וזה נראה כמו חורבן. איפה האהבה? לאן הלך לו החיבור? מה קרה להם לחיים הנוצצים? נראה כאילו לא נשאר כלום, כאילו הבית ריק ואפילו נחרב, חלילה. תשעה באב שלנו הוא רגע המשבר. זהו, אומרים כולם, הזוגיות עלתה על שרטון. אם הגענו למצב כזה - נגמר, אין סיכוי. לפרק וגמרנו.

אבל תשעה באב של המקדש אומר לנו: לא, ממש לא. ייתכן מאוד שדווקא התעצמות האהבה, דווקא תחושה תת-מודעת שהנה, הזוגיות כבר איתנה, אין חשש שהיסודות יתמוטטו - זה מה שגרם לבני הזוג לשחרר את המטענים, מתוך ביטחון בעמידות הזוגית, באמון ובבנייה המשותפת שתעמוד גם במשברים.

על ידי כך שכל אחד מבני הזוג נותן מעצמו לחיזוק הקשר הזוגי זוכים הם שתשרה השכינה והברכה בביתם, ככתוב: "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם", אמן כן יהי רצון.

ללא שם / אברהם לוי / יועץ נישואין ומשפחה

פיתוח הקשר
הרוחני בנישואין
הרב לוי אהרן בן לוי

שני'ת זוג'
שני'ת זוג'

איך נוותר בלי להתקרבו?

ידעת
ומצאת
הרב לוי אהרן בן לוי

אצל מי נמצא המפתח
לחיים טובים יותר?
יועץ זוגי - הרב לוי אהרן בן לוי

טיפ
טיפ
טיפ

בית
ייעוץ זוגי ומשפחתי
קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז
לקביעת פגישת ייעוץ
058-7211235
avidclinic1@gmail.com
דיסקרטיות מלאה
עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

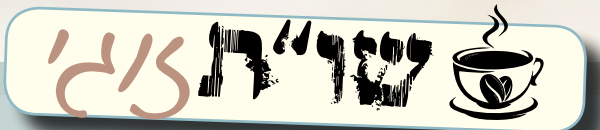
פיתוח הקשר הרוחני בנישואין

הרב אהרן בן אליעזר

את החיים במסגרת של פטלות יום-יומיות החוזרות על עצמן. כניסה נכונה לחיי נישואין היא הבנה בסיסית שרוב רובם של מרכיבי מסגרת הנישואין חוזרים על עצמם, ומורכבים מפטלות טכניות.

דרישותיה מפני לסיפוק רוחני, נראות לי מוגזמות במקצת. היא גורמת שגם כאשר אנו מתיישבים לשוחח בנושאים רוחניים, אני מצוי במתח, פשום שאני יודע שלא אוכל להעניק לרעיתי את מלוא הסיפוק הרוחני שהיא רוצה בו, ולכן חסרה לי הפרצה לנסות ולספק לה אף מקצת ממה שהיא חשה שהיא זקוקה לו. כשקוראים את סיפורם של ליאורה ויצחק, נראה שאפשר להסכים עם שניהם - אפשר להבין את צרכיה הרוחניים של ליאורה, ואת דרישותיה מבעלה שיסייע לה, וכן אפשר להבין את קשייו של יצחק האמור לספק אותם צרכים. אולם עם זאת ברור, שיש למצוא את השילוב הנכון, בין הפטלות הטכניות לבין הרצון להיות שרוי באוירה רוחנית. לכן, אנשים נשואים חייבים לפתח מערכת קשר רוחנית, אף אם תהיה מיניפליית.

לפיתוחו של הקשר הרוחני רובצים קשיים רבים. בפרוצת חיי הנישואין פוטלים על בני הזוג פטלות שונות ומגוונות, המתרבות עם גידולה והתרחבותה של המשפחה, ועליהם פתוספים קשיי הפרנסה והטיפול בילדים. ליאורה טענה שבתקופת לימודיה בסמינר, חשה הרגשות של קדושה וטהרה. צפיותיה היו, שכשתנשא היא תחוש אותן חוויות שחוות ב'נוה ירושלים'. אולם לכשנישאה, התברר לה שהחיים די אפורים, וחוזרים על עצמם - בישראלים, סידור הבית ושאר עבודות הבית השיגרתיות. יחד עם זאת, כאשר היא מבקשת מבעלה שיאמר לה 'דברי תורה', הוא אמנם אומר, אך מעט מדי. כמו כן בשבת היא מבקשת מפנו ללמוד יחד הלכות, הוא נענה לבקשתה, והם מתיישבים ללמוד לאחר מספר דקות הוא אומר שהוא עייף ומבקש לישון. יצחק, בעלה, טען שהוא חושב שלליאורה יש טעות בגישה למצוי ולרצוי במערכת המשפחתית, ובפטלות שמערכת זו מציבה בפני בני הזוג. יש אמנם תהליך של חוויה כאשר לופדים דברים חדשים מדי יום, אך פאיך הקב"ה הכתיב לנו



שאלה:

אני בת 30, אמא לשלושה ילדים בלי עין הרע. מילדותי עברתי חיים מעט מורכבים, הורים לא קלים עם בעיות רגשיות. היום לאחר נישואיי, יש לי קשיים אחרים - בעלי סובל מכפייתיות. בשנים הראשונות הצלחתי להתמודד יפה ולהחזיק בית די למופת.

בתקופה האחרונה אני ממרגישה שההתמודדות בחיי זוללת לי האנרגיות הפנימיות, ורמת התפקוד שלי בבית נהפכה לבסיסית ביותר, ומעבר לכך לא נשאר לי הרבה כוח להוציא את כוחותיי אל הפועל על ידי נתינת יחס מיוחד לילדים דאגה לבית מבריק, הכנת אוכל ברמה וכדומה. יש לציין שאני לא בדיכאון (אני יכולה לצחוק ולהנות) אך אין לי הרבה כוח נפש. אשמח לדעת איך אוכל לחזור לעצמי

תשובה:

שלום וברכה

אין לי ספק שההתמודדות שלך, שדורשת עמידה ביעדים מופתיים, שואבת את הכוחות ומתישה. אני לא יודע אם בעלך מאובחן ככפייתי ומטופל בהתאם, בטיפול רגשי ותרופתי (או השילוב המנצח), אבל נראה שלא. התמודדות כרונית ללא קצה לשינוי, לתקווה, פשוט מתישה. כפי שאת מתארת, היא זוללת אנרגיות ומותירה אותך ללא כוחות. מאחר שאת פונה לעזרה ולא בעלך, אתחיל בדגש, שלכפייתיות לרוב יש פתרון יעיל, ושווה לברר על אודותיו

- ולעודד את בעלך להיעזר. אמנם את מתאימה את עצמך לדרישותיו הגבוהות עד הלא ריאליות, אבל שלא יהיה לך ספק, הוא בעצמו סובל מאוד.
- אפשרות ראשונה, ללכת לטיפול רגשי, שבוחן את המקום הכואב, משקף את הבחירות ואף מעצים.
- אפשרות שנייה, ועדיף בשילוב עם הראשונה, לנהל אורח חיים עם משמעות שגורם להפחתת ההרגשה באופן נכון ובריא.
- לפתח מודעות לבריאות, לא להזניח את עצמך.
- לאכול מאוזן, במינון נכון ובריא.
- להימנע ממשקאות ומאכלים שמשפעים על מצב הרוח כגון: אלכוהול, קפאין ומזיקים אחרים.
- שינה טובה ואיכותית.
- פעילות גופנית שתורמת מאוד למצב הרוח.
- ובמקביל, לשלב בחירות בחוויות חיוביות, שגורמות לשמחה וענין, עם בעלך תוך בחינה של מה מהנה את שניכם, ואיזו פעילות משותפת יכולה לבנות את הקשר, השיח והשותפות.
- חשוב שתדעי, בחיי הנישואין שלכם, אתם מזינים זה את זה, וידוע שבני זוג נוטים לטעות ולשתף פעולה עם כפייתיות של הצד השני, מתוך רצון להקל ולהתחשב, אבל זו טעות. יש חשיבות עצומה בטיפול בכפייתיות, לשיתוף פעולה של בן הזוג בהסכמת המטופל. לכן, חשוב ומומלץ ליווי מקצועי.
- תבחרו בזוגיות מתוך אמונה, תקווה ורצון לשינוי.

איך נוותר בלי להתקרבן?

חלק א'

המונח "הקרבה עצמית". בעוד שבאופן אינטואיטיבי, הפועל "הקרבה" מעורר בנו קונוטציות של חולשה ופספוס, היהדות מדגישה דווקא את הצד השני: "הקרבה" באה מאותו שורש של המילה "קרבה", כי הקרבה היא הדרך להתקרב. זה המסלול לקרב בין שני לבבות אוהבים.

ההקרבה ההדדית נוגעת בבסיס המערכת הזוגית. המניע הפנימי לזוגיות הוא הכמיהה העמוקה לבטל את המחיצות בינינו ולהפוך להיות נשמה אחת. זו היא בדיוק אהבה: הציפייה לפרוץ את גבולות האגו ולהתמזג עם האחר לכדי ישות אחת. אבל, מצד שני, אנחנו שונים. אני זה אני ואת זו את, וזה אף פעם לא ישתנה - וטוב שכך. וכאן בדיוק סוד כוחו של הוויתור: הוא פעולת ההלחמה, שמקרבת שני אנשים שונים ועושה מהם לב אחד פועם.

הוויתור וההקרבה הם אינם נטישת האני, אלא להיפך, הכוח המופלא שהופך את ה"אני" ל"אנחנו". כשאתם מוותרים, אתם לא 'יוצאים פראירים', רחוק מזה: הוויתור מצליח להסיר את הקליפות החיצוניות שמבדילות בינינו, ויוצר מציאות חדשה, גדולה יותר מכל אחד מאתנו בנפרד. הוא יוצר את ה"ביחד" שגדול מסך כל חלקיו. ויתור שנעשה מתוך תפיסה פנימית נכונה הופך אותנו למציאות אחת מאוחדת, לשניים שהם אחד, קרובים-קרובים.

(מגזין הספיקה 14, 2017)

בשביל לחיות ביחד - צריך לוותר. להקריב. כולם אומרים את זה; גם ההורים, גם השכנים וגם היועץ אך הבעיה האמתית עם ויתורים היא שאף אחד לא באמת מוותר; כי במקום לוותר - כל צד צובר. כל ויתור מקטין אותנו עוד, נרשם בפנקס וירטואלי שיושב לנו בפנים, ובלי לשים לב אנחנו הולכים וצוברים בתוך הלב כעסים ותסכולים על הצורך לנטוש שוב ושוב את התכניות המקוריות שלנו. בסוף, איך לא, אנחנו שופכים הכול החוצה על בן הזוג.

הביטוי על בן הזוג שנאלץ לוותר. הוא עומד בפניה עם פרצוף כל כך חמוץ, שהורג את החשק של הצד השני, 'המנצח', ליהנות ממה שהוא. כמובן, הוא מוכן להקריב, הוא רוצה שהצד השני יהיה מרוצה, אבל בדרך הוא גורם לכולם לזכור היטב עד כמה הוא טוב. ואם התיאור נשמע לכם קיצוני, תראו כמה הגדרות שמציע מילון ספיר למונח "ויתור". הן בוודאי משקפות את העמדה של כמה מאתנו לגבי המשמעות של הקרבה: "ויתור - התפשרות, נכונות לוותר על זכויות המגיעות על פי חוק, נטישת שאיפות, פעולות מתוך ייאוש". אז פלא שאיש לא רוצה להקריב ובכן, איך נוותר בלי להתקרבן? תקריבו - תתקרבו ליהדות יש תפיסה מקורית לגבי

פגישת אלהים

מאריך בשיחה, מצביעה ומספרת שאני נהנה מהשיחה, ומגלה בה עניין. מרוצה מהקשר וממה שמתפתח בינינו. כי אם לא הייתי מרגיש חיבור ועניין משותף אין לי סיבה להאריך בדברים. לעיתים, אחד מהצדדים מרגיש תוך כדי השיחה, שזה לא זה. הוא כבר בשל והגיע למסקנה ולהחלטה עם עצמו, שהוא לא רוצה להתקדם עם השידוך, מכל סיבה שהיא. מאוד חשוב במצב הזה להיות רגיש וברור. בשום אופן לא ליצור לצד השני אשליה שהכל טוב ותקין, זורם נחמד, ומתקדם. למרות, שהשידוך מתנהל על ידי השדכן. ובזמן הפגישה עצמה לא תהיה כל אמירה האם רוצים להתקדם או לא. ונכון שהפגישה צריכה להסתיים ברוח טובה ובאווירה נעימה. אך חשוב לשים לב, לא להעביר לצד השני מסר לא נכון. לא לשדר שאני שמח ומתלהב, כאשר באמת אני מתכוון לפרוש ולסיים את הקשר. זה מחייב זהירות גם ברמת יתוכן השיחה, לא לבטא רגש קרוב, לא לפזר דיבורים שאינם מחוברים למצב, ולא לייצר אשליה ותמונה מעוותת. וכן זהירות מבחינת 'אורך השיחה', לקצר את המפגש ולא להאריך בזמן ללא כל מטרה.

בגמרא מסכת קידושין (ב). מבואר הטעם וההיתר להיפגש עם הבחורה קודם הנישואין, משום "ואהבת לרעך כמוך". שלא יקדש אדם את אשה רק לאחר שכבר ראה אותה. כי אם יקדש אותה בלי להכיר את המראה שלה, יש חשש שאחר כך היא לא תמצא חן בעיניו. ולכן התורה מצווה אותנו "ואהבת לרעך כמוך" לראות ולוודא שלא נגרם מאיתנו כל צער ופגיעה, וכל מעשינו בדרכי נועם ובשלום.

בואו נלמד מכאן, את הרגישות הגדולה של התורה ואת הזהירות בכבודו של כל אדם. ובפרט בימים אלו חודש אב, נרבה מאוד במידות טובות ובאהבת חנם, ונזכה לראות בבניין בית המקדש השלישי אמן.

תקופת השידוכים מצריכה זהירות יתירה ורגישות מיוחדת, שלא תצא כל תקלה תחת ידינו. שאף אחד לא יפגע ולא ייעלב, ולא יחוש כל זלזול או חוסר כבוד מאמירה לא במקום, או מסתם דיבור שיותר טוב היה לו שלא ייאמר. זה נכון ביחס לביורורים, כאשר ההצעה עולה על הפרק. או ביחס לנושא הכספי ולדברים שנאמרים ועוברים בין השדכנים. וזה נכון במיוחד לתוכן השיחות ולהתנהלות הפגישות בין הבחור לבחורה.

התורה הקדושה, דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום. מדריכה ומכוונת אותנו כיצד לנהוג בנועם ובשלום, להרבות בעשיית הטוב, ולהתרחק מכל דבר שיכול לגרום לזולת נזק צער ועגמת נפש. כידוע, כמה חמור הדבר כאשר אדם סוחב אתו עלבון ופגיעה, ושומר בליבו קפידה על חברו שפגע בו. הפוגע עשוי לשלם על כך מחיר כבד. לעיתים בשידוך שמתעכב מלבוא, או בקושי לזכות ולהתברך בפרי בטן. ל"ע.

אחד הדברים מהם יש להיזהר מאוד בתהליך הפגישות, זה מה שאני קורא פגישת אשליה.

כאשר הבחור והבחורה נפגשים ומשוחחים, יש שני גורמים מרכזיים שיכולים לתת הרגשה לכל אחד מהצדדים, שהפגישה טובה ומצליחה, ושהיא מתקדמת לכיוון חיובי. האחד, זה 'יתוכן השיחה'. כאשר הבחור מדבר בגילוי לב ובפתחות על התכניות שלו לעתיד, הוא מספר לה מה הוא רוצה לעשות איתה, מה בכוונתו לקנות לה, ומתאר לה כיצד ייראו החיים המשותפים שלהם. הבחורה שומעת כמה הוא מעוניין להתקדם וכמה הוא מרוצה. והדבר השני הוא, 'אורך הפגישות'. העובדה שאני

ידעת
ומצאת
הכנה לחיי נישואין



אצל מי נמצא המפתח לחיים טובים יותר?

יועץ זוגי - הרב יעקב אשכנזי



גם בחיים האישיים של כל אחד מאתנו אנחנו כבולים בשלשלאות העבר. כלואים בתוך דפוסים והרגלים שהתחילו מסיבה מסוימת, ושמעולם לא עצרנו לבדוק האם הסיבה עדיין רלוונטית, האם הדפוסים עדיין משרתים אותנו. מאחר שכל אחד מאיתנו נולד לעולם מסוים שיש בו נורמות וערכים מסוימים, אנחנו רגילים להסתכל על המציאות הזאת כדבר טבעי ומוכן מאליו, ולחשוב שדרך החיים שלנו היא האפשרות היחידה. אנחנו לא מכירים משהו אחר.

יש לנו טראומות גדולות וקטנות שגורמות לנו לפחד שמא העבר המגביל שלנו יחזור על עצמו, ולכן מקטינות לנו את חופש הבחירה והאפשרות לדמיין מספר אפשרויות לעתיד טוב יותר.

דוגמה נפוצה בהקשר של זוגיות:

אדם שפעם הרגיש שהזוגיות גונבת לו את החופש, או שנפגע בעקבות פרידה קשה, יתקשה להיכנס לזוגיות רצינית פעם נוספת בלי לשחרר את העבר.

גם אם ירצה זוגיות באופן מודע, תת המודע שלו זוכר הכל, ועד שלא "יחקור את ההיסטוריה" ויעלה למודעות את ההחלטות הלא מודעות שקיבל, זה ימשיך לחבל לו בזוגיות.

והאמת שזה אפילו לא חייב לנבוע מחוויה אישית שלנו, מספיק שילד צופה בהורים שלו מתגרשים, בכדי שהדבר יגביל אותו בזוגיות עתידית ויקשה עליו להשתחרר מחוויות העבר שחווה מאחרים שהיו משמעותיים בחייו.

הדבר החשוב ביותר לדעת הוא שאף לא אחד נולד עם האמונות המגבילות הללו שתוקעות אותנו בחייו מלהתקדם. בגילאים שונים כתוצאה ממקרים מסויימים שחווינו ומהפרשנות השלילית שנתנו להם, יצרנו לעצמנו את האמונות המגבילות שתוקעות אותנו מלהתקדם ומלהתפתח. האמונות הללו אינן אמת, הן תוצאות של פרשנות. לכן יש לנו האפשרות להתחיל ולפרש את החיים בצורה חיובית וטובה.

עלי לקחת אחריות על חיי ולהרכיב משקפיים 'ורודים', כי אני היחידי שיוצר את דמותי, את עתידי ואין הדבר תלוי אלא בי!

ירושלים ובית המקדש היו הפלטפורמה לביטויי התקשורת והקירבה שלנו עם בורא עולם, לביטויי התודה, ההתוודות על מעשים עקלקלים וחיבור של קשר עמוק. וכתוצאה מכך השפיע ה' עלנו טובה וברכה - גם הוא הרגיש כך כלפינו. ברבות הימים התרגלנו להתקרב אליו מן השפה ולחוץ והתייחסותנו הייתה כמו "לחיצת כפתור" יבשה ללא השפה הרגשית שלנו כלפיו- ללא הלב.

בורא עולם לא היה מרוצה מהקורבנות "היבשים" שלנו, אלא בקשר הלבבי והרגשי- "רחמנא ליבא בעי"

אך אנחנו היינו בשלנו, דשנים מרוב טובה וברכה שהיו לנו, לא הרגשנו את הצורך להיות קשורים בשמחה וברגש לבורא עולם כמו שהיינו בתחילת הקשר שלנו עם קום בית המקדש.

כתוצאה מכך יצאנו למסע חינוכי... יצאנו לגלות, למקום רחוק, שם הרגשנו את החוסר בקרבתו של בורא עולם אלינו, בכינו על שפת הנהרות, הצטערנו שלא התאמצנו בעבר בקשר הרגשי והאמיתי שלנו אל בורא עולם.

הסיבה העיקרית שבגינה אנו מתחברים לתקופות בתי המקדש בימים אלה, קשורה מאוד לאחד התהליכים החזקים ביותר ב-NLP ולהתפתחות האישית של כל אחד מאיתנו- הפרשנות.

גם במקרה של קמצא ובר קמצא שבגללם חרבה ירושלים, אנו מגלים שהדמיון פרשו את החוויה שלהם בצורה לא נכונה ובכך חתמו את גורלם ועתידם לדראון עולם.

הרבה אנשים מצפים מההיסטוריונים לחקור את בחירותיהם של קודמינו, כדי שנדע לחזור על ההחלטות הנכונות ולהימנע מהשגויות.

לימוד ההיסטוריה חושף בפנינו את שרשרת האירועים שהובילה אותנו דווקא להווה הנוכחי, ועל ידי כך מתגלות לנו אפשרויות חדשות של עולם המחשבה והדמיון שלנו, מה שמתיר לנו לנסות לחשוב אחרת. לימוד ההיסטוריה לא יגיד לנו באיזו אפשרות עלינו לבחור, אבל הוא לפחות נותן לנו חופש בחירה.

כמו כן, לימוד ההיסטוריה לא רק מאפשר לנו להרחיב את טווח האפשרויות לגבי העתיד, אלא גם מאפשר להשתחרר מטראומות מהעבר שמשפיעות עלינו על קבלת ההחלטות טובות בהווה הנוכחי.

הרב ישראל גאולה - הינו יועץ מאמן זוגי ואישי ומנחה הורים - il.geula@gmail.com

להתחתן כל יום מחדש

אנחנו נוטים להתייחס ולקחת את בן הזוג כמו בן מאליו. אחרי כמה שנים של חיים יחד, התכונות וההתנהגויות הפחות מוערכות אצל בן/בת הזוג תופסות נפח גדול יותר בסולם ההערכה שלנו וחילוקי הדעות והקונפליקטים מתבטאים בהרבה נושאים.

זה הזמן לעצור ולחשוב לעומק מה הם הדברים החיוביים והמרשימים בגללם אתם ביחד! מה משך אתכם זה לזאת מלכתחילה? עצה: תפרגנו ותנו מחמאות אחד לשני, תשקיעו במחשבות, במילים ובמעשים המביעים הערכה וכבוד לבן/בת הזוג ותגלו איך הזוגיות שלכם פורחת!



לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון" baitacenter@gmail.com 058-7211235 מייל: 7

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו

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