



# מרכז ביתה

## אלקים מושיב יחידיים

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | אדר ב' תשפ"ב | גיליון מספר 24

זוגי יקר!

### הצחוק כריא לבית

דבר העורף

קרה לכם שישבתם ליד מישהו שהתחיל לצחוק ולצחוק, ומיד בלי סיבה נדבקתם ממנו והתחלתם לצחוק בעצמכם? אם כן, תקפה אתכם "מחלה" מדבקת ומאוד לא מסוכנת - מחלת הצחוק.

דברים שונים גורמים לנו לצחוק, לגחך, לצחק ולעיתים גם "להתפוצץ מצחוק", עד שזורדות לנו דמעות מהעיניים או אפילו כואבת לנו הבטן. כל אחד מאיתנו צוחק מסיבות שונות ומשונות, אפילו מדברים שטותיים. יש אנשים שצוחקים מבדיחות קרש, יש שאוהבים הומור שחור ויש שנמשכים להומור מתוחכם יותר... כל אחד ומה שמצחיק אותו. ההומור הוא שפה בין-לאומית המקשרת בין כל בני האנוש. רפלקס הצחוק נמצא אצל כל אחד ואחד מאיתנו.

איך זה מתחיל? כבר מגיל קטן, צחוק של תינוק הוא הקול החמוד ביותר שגורם לכולנו לצחוק יחד ומלמד אותנו כמה אנחנו יצורים צוחקים בטבענו.

ההתפתחות הקוגניטיבית והרגשית של הילדים מושפעת מאוד מהשעשוע והמשחק. מחקרים מראים עד כמה יש לצחוק ולהומור השפעה על התפתחות נפשית תקינה - הם תורמים רבות לביטחון עצמי ויכולת התמודדות. אין צורך להסביר עד כמה "הצחוק יפה לבריאות", איך הצחוק משחרר בגוף אנדורפינים - חומרים הגורמים להרגשה טובה, משככים כאבים ומחזקים את מערכת החיסון. אפשר לראות זאת דרך עולם הרפואה, שמכיר בחשיבות הליצנים הרפואיים.

אצלנו, העם היהודי, הצחוק הוא עסק רציני. לא רק שנחשבנו תמיד שנונים ובעלי הומור מיוחד, אפילו אחד מאבותינו קרוי "צחק" על שם הצחוק שצחקה אימו, "צחק עשה לי א-להים".

לכולנו יש רגעים קסומים, שבהם אנו מרשים לעצמנו לצחוק ולהשתולל עם הילדים. לעשות מלחמת דגדוגים עד שצועקים בקול חנוק מצחוק: "אבא, די"; לתת להם לטפס עלינו ולהתגלגל ביחד על השטיח; לבלבל מילים ולהיות קצת ילדים.

אם כן, בואו נחשוב רגע על המרחב הזוגי והמשפחתי שלנו. האם יש שם צחוק? ואין הכוונה רק שאנחנו באינטראקציה חיובית, אלא צחוק אמיתי, שחרור, כשכל אחד מסוגל לצאת מהגבולות שלו, מה"תפקיד" שהוא ממלא בבית. הומור פנימי שלנו, שמלכד אותנו ביחד. יש רגעים כאלו? איך אנחנו מרגישים שם?

בטוח שיש, או שהיו. אז חשבו מה מאפיין את הרגעים הללו, מה מאפשר אותם, באילו מקומות היינו רוצים להביא אותם יותר? זה יכול להיות בסעודות המשותפות בשבת ובחוויות המשפחתיות, בזמן של משחק משפחתי, בשמחות המשפחתיות כשכל המשפחה מתגייסת וכדומה. באילו הקשרים היינו רוצים להביא את הצחוק למרחב המשפחתי שלנו? להרחיב או להעצים אותו? לפתח אותו, ולהביא אותו בעוצמה רבה יותר? זה יכול להיות גם בקשר עם הילדים הגדולים, או עם מישהו מסוים בתוך המשפחה. הצחוק הוא דבר בחירי. אנו צריכים להיות מודעים לכך, להאמין שיש לנו יכולת לצחוק, להיות יצירתיים ולהתאמן על זה. חיי נישואין הם עניין רציני, שמצריך התמסרות וכובד ראש, אך לצד זה צריך לדעת לצחוק כשצריך, כי הצחוק עוזר לעגל פינות ולצלוח משברים, ובמובן מסוים גם בונה ומגדיר את מסגרת החיים המשותפת, הרבה יותר מדברים אחרים.

בחודש זה יש כוח מיוחד להוריד אל הלב ואל המעשה את מה שכבר נמצא אצלנו במחשבה, כי יש לנו שיששים ימים של שמחה.

בואו ננסה להביא את הצחוק והשעשוע למרחב המשפחתי שלנו. לא צריך להיות מתוכננים מדי, רק לשחרר ולאפשר לזה לקרות.

### ושבחת אני את השמחה

הרב לוי אהרן רבין

### לבחור בשמחה

הרב לוי אהרן רבין

### שנות זוגי

הרב לוי אהרן רבין

### עד כמה הכרחי לגלות את הנסתר

הרב לוי אהרן רבין

### ידעת ומצאת

הרב לוי אהרן רבין

### טיפ טיפה לזוגיות

הרב לוי אהרן רבין



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

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"

הרב לוי אהרן רבין יועץ נישואין ומשפחה



# ושבת השמחה אני את

היום למנוחה זמן



## על חשיבות השמחה ויישומה בחיי הנישואין והמשפחה

בין צרכי האדם אנו מכירים צרכים הכרחיים וצרכים אחרים שאפשר לחיות בלעדיהם. אנו מכירים את תחושת השמחה הגורמת עונג והנאה לאדם. אך מספר החינוך (מצווה תפח) אנו לומדים שלא רק שהשמחה גורמת הנאה לאדם, אלא שלאדם יש צורך עז להיות בשמחה כפי שהוא זקוק לאוכל ולשינה: "משורשי המצווה שאדם נכון על עניין שצריך טבעו לשמוח לפרקים, כמו שהוא צריך אל המזון ואל המנוחה ואל השינה". התורה הקדושה וגם חז"ל מורים לנו להיות שמחים בזמן החגים כמו: "ושמחת בחגך והיית אך שמח", אנשים חושבים בטעות ששמחה היא מצב עובדתי - או שאנו בשמחה או שלא. אולם אם התורה מצווה עלינו להרבות בשמחה בחודש אדר, "משכנס אדר מרבית בשמחה" הווה אומר שאדם יכול להביא את עצמו למצב של שמחה.

ניתן לומר כי שמחה פורצת כאשר הושלם דבר שהיה חסר כמו: האדם היה זקוק לכסף, דירה והשיג אותה, רצה להינשא וזכה לכך, וכדומה. עוצמת השמחה בהשגת הישגים קשורה לעוצמת הרצון להשגת הדבר, אם קיים רצון עז להשיג דבר מה, תחושת החסר גדולה רבה, ולכן השמחה בקבלה תהיה גדולה יותר. השמחה מהשגת הדבר הינה סובייקטיבית לכל אדם ואדם הקושי לחוש את תחושת השמחה באופן קבוע, נובע גם מכך שהאדם למעשה יודע ששמחתו היא זמנית והיא עתידה לחלוף. על כך אמר רבי ישראל מסלנט: לקחת מילד קטן 'ספינת נייר' זה כמו להטביע ספינה לאדם גדול. מסיבה זו ילדים מטבעם שמחים ומאושרים בהיקף שעות הרבה יותר ממבוגרים. בעוד שמבוגר מודע לחסרים האפשריים שיהיו לו בעתיד, לילדים יש את היכולת לחיות את הרגע מבלי להקדיש מחשבה לעתיד והעבר.

למרות ההשפעה החשובה שיש לשמחה על חייו של האדם, רוב בני האדם אינם שמחים, אע"פ שבמהלך חייהם הם השיגו הישגים רבים שעדיין קיימים ברשותם. זאת מפני שההרגל גורם לאדם לאבד את תחושת הישג, והוא חש את עצמו בחסר. מספרים כי יהודי בא אל רבי זושא מהאניפולי, ואמר לו כי הוא מגיע בשליחותו של המגיד ממזריטש ששלח אותי לכאן כדי ללמוד איך יכול אדם להיות שמח בחלקו על אף שהוא עני וחסר כל. השיב לו רבי זושא בתמיהה: וכי מה אפשר ללמוד אצלי על מה שיעשה מי שחסר לו, הרי לי לא חסר דבר מעולם?

## אז מיהו אדם השמח?

האדם השמח הוא האדם המאמין בלב שלם שכל הקורה סביבו הוא לטובתו והכול מאת ה' יתברך. כוחה של שמחה נובעת מתוך אמונה תמימה בכך שאנו בידינו של בורא עולם והוא מסובב כל הנסיבות. כשאדם חדר באמונה זו, גם כאשר יתגלעו קשיים בדרכי חייו, הוא יהיה ממוקד במציאת פתרונות לבעיות ולא יהיה שקוע בבעיות עצמן.

עלינו לדעת שאדם גדל להיות שמח כאשר הוא מאמין ביכולותיו, כאשר הוא בעל ערך עצמי והוא מרגיש אהוב. לכן ההשפעה שיש לנו כדמויות מחנכות היא רבה וארוכת טווח. ילדים שגדלים בבית שמח מקרינים את שמחתם החוצה, דבר שיביא לביסוס ערכתם ובטחנם העצמי בחברה וחוזר חלילה. ככל שביטחונם העצמי גדל, הצלחותיהם גדולות. גם בבגרותו, בחיק משפחתו וסביבתו הקרובה, אדם אהוב ומוערך יהיה אדם שמח בדרך כלל.

הרמב"ם (פרק ט"ו מהלכות אישות הלכה י"ט) מלמדנו על מעלת השמחה בהקשר של חיי נישואין שכן בין ההלכות שהבעל חייב לקיים כלפי רעייתו כותב הרמב"ם: "ולא יהיה עצב, ולא רגז". מובן אם כן, שכל האווירה בבית משתנה לטובה כאשר השמחה מצויה.

**השמחה מתחילה בין האדם לעצמו, כאשר עבודת ה' שלו נעשית בשמחה, התנהגות זו תביא לקשר שיש בו שמחה בין ההורים ומכאן יושפע שפע השמחה גם לילדים.**

# ליבחור בשמחה

היום למנוחה זמן

האני

במילים פשוטות: אם קמנו בלי מצב רוח, נכניס משהו טעים לפה, נרים כוסית ונפתח שולחן עם חברים. ניתן להוסיף על כך הנאות גבוהות יותר כמו "זמירות שבת" המרוממות את הנפש, וכן מצוות "שלום בית", שהיא מ"תענוגי שבת". אלו מעשים של שמחה. ימים טובים... חייב אדם להיות בהם שמח וטוב לב... כיצד? הקטנים נותן להם קליות ואגוזים ומגדנות. הנשים קונה להם בגדים ותכשיטים נאים כפי ממונו. והאנשים - אוכלים בשר ושתיים יין.

יש גם דיבור של שמחה: לומר מילים טובות. להתרגל להודות, לראות את הטוב בחיים ולציין אותו באופן ברור כדיבור ולהתמלא אושר ממנו.

כל ענייני ברכה והודאה קשורים עם שמחה, וכשיהודי קם בבקר ואומר "מודה אני לפניך שהחזרת בי נשמת" וממשיך עם כל ברכות השחר, המגדלות על חסדך שעשה עמו הבורא - הרי מוכן ופשוט גדל השמחה בדרך.

ומעל הכול והחשוב מכול: מחשבות טובות. די להזכיר את דברי הזוהר כי המילה "בשמחה" היא אותיות "מחשבה"! כיון שהכול תלוי בראש, ואם מקפידים לחשוב טוב ולהתרחק ממחשבות שליליות ומדכאות - נהיה טוב.

מצוות השמחה היא אפוא למלא את הראש במחשבות טובות, להימנע עד הקצה האחרון ממחשבה מדאיגה או מייאשת; לדבר בפה על החלקים היפים בחיים; ולתת לגוף ליהנות מהשמחה והאושר להיות יהודי.

כשיהודי מטעין את עצמו בשמחה, זה מעניק לו את המוטיבציה לקום ולמצוא את האושר בחיים. מחקרים מראים שאפילו חיוך מלאכותי, מכני, של חמש דקות בבוקר, מעורר שמחה. כל פעם שנמרח חיוך על הפנים המוח משחרר "סרוטונין", שהוא ההורמון של האושר והלב מתמלא על גדותיו. אם נרצה לסכם במשפט אחד: האושר מוביל לחיוך, אבל גם חיוך מוביל אל האושר...

המסר הגדול הוא שלא נולדים שמחים; הופכים להיות כאלו מתוך **בחירה** ומתוך **עבודה**. שמחה היא לא עניין של אופי ולא גזירת גורל, היא **בחירה**.

הרבי מוכיח את העיקרון הזה מהחיים עצמם - השמחה איננה נתון אובייקטיבי; היא רגש סובייקטיבי, שתלוי באופן בלעדי בבחירה של האדם כיצד להסתכל על חייו ואיך לפרש אותם.

אנו רואים במוחש אשר הרשם ממאמץ חיי האדם - תלוי באדם עצמו, באיזו חריפות הוא מקבל ומגיב אליהם. מי לנו גדול מהרמב"ם, אשר חיי החיצוניים היו מלאי צרות והרפתקאות, ובכל זאת השקפתו על החיים הייתה אופטימית וטובה ביותר. מנגד, רואים כמה אנשים שחיהם החיצוניים לכאורה מצלחים הם, ובכל זאת רק לעתים רחוקות נראית בהם איזו שביעות רצון אך כאן הגיע הזמן לשאול: מה בדיוק צריך לעשות כדי להיכנס ל"מוד" של שמחה?

## לעשות שמחה

התשובה היא פשוטה מאד: צריך להביא את השמחה לעשות שמחה, לדבר שמחה, לחשוב שמחה.

בעוד שנטיית האדם היא לחפש את השמחה במחוזות מופשטים משהו, בתוך סבך של פתרונות מורכבים לתסביכי הילדות שלו או דרך תובנות פילוסופיות מעמיקות על משמעות החיים, התפיסה של התורה היא די פשוטה: התמקדו כאן ועכשיו במחשבות ובמעשים שלכם. במקום לשאול מה עלינו להרגיש, עלינו לשאול מה עלינו לעשות. במקום לתהות מה עלינו להיות, עלינו לברר מה עלינו לבצע הלכה למעשה. הרעיון במשפט אחד הוא, אם כן: הדברים הקטנים - הם הדברים הגדולים. דווקא המעשים הקטנים שנראים לעיתים מזויפים ומלאכותיים, הם אלו שמסוגלים לשנות את החיים.



## שאלה:

### לכבוד מערכת 'ביתה'

שלום, אני נשואה שנה, וממש לא כיף לי! בעלי ואני רבים יחסית הרבה, מתווכחים על דברים קטנים, ואני מרגישה שהוא לא מבין אותי. אמנם בהדרגת כלות הסבירו לי, שבנישואין יש עבודה והתמודדויות, אבל לא לכך ציפיתי, וזה ממש לא מה שחלמתי! ציפיתי שבעלי יהיה לצדי, יתמוך, ויבין. אבל בפועל יש מלא התמודדויות בנינו, ולא כיף בבית. אני לא יודעת מה לעשות, אני מאוד רוצה שהמצב ישתנה! אשמח לעזרתכם מה אפשר לעשות?

## תשובה:

ראשית מדברייך ניכר שאת חווה קושי שזוגות רבים היו יכולים להזדהות עמו. לפני שנה עמדת מתחת לחופה, וליבך היה מלא בחלומות ובתקוות לחיים מתוקים כהגדרתך. אלא, שהמציאות הראתה לך אחרת. המציאות המחשיה לך שחיי נישואין הן עבודה. אבל כנראה לא עבודה כמו זו שחשבת... עבודה פנימית ועמוקה - עבודת המידות.

עבודה של ויתור, סבלנות, הקשבה, והתחשבות. עבודה של דחיית סיפוקים, תיאום ציפיות וקבלת השני. עבודת נפש לא קלה בכלל. אבל, אני בהחלט רוצה לעודד אותך, מתוך ניסיון של שנים בעבודה עם זוגות, העמל משתלם. עבודת נפש זו בונה כל אחד באופן אישי, ובעיקר בונה את הזוגיות למקומות גבוהים של שמחה, אהבה, קרבה וציביות.

אך בשביל שזה יקרה, מוכרחים להפנים שני דברים: 1. שהזוגיות חשובה יותר מהכל. ההשקעה בזוגיות, קודמת לכל השקעה אחרת, הן מבחינת השקעת הזמן, הכוחות, הרצון וכן בחיפוש הכלים והדרכים. ולא רק בשנה הראשונה. זוהי ההגדרה של הזוגיות לכל החיים.

2. אחריות אישית. בשאלתך תיארת את ציפיותיך שבעלך ידאג לך, יפנק, יאהב ויהיה לצדך. ציפיות הגיוניות ובריאות. ועם זאת, אם תמשיכי להיות שקועה רק בציפיות שלך ממנו, את עלולה לגרום לזוגיות כולה לשקוע יחד איתך. אמנם לכל אדם יש ציפיות וצרכים מבן/בת הזוג, אך המיקוד העיקרי מוכרח להיות מה אני מצפה מעצמי. ובמילים אחרות, היכן האחריות שלי לשינוי, לבנייה, ליצירת שמחה ונתינה בקשר. תתמקדי בעבודה שלך. תתמקדי בשאלה איך אני יכולה לשפר את הנישואין? כיצד אני יכולה להביא הנאה, שמחה וכיף לבית שלנו? מיקוד שכזה יכול להביא אותך לשמחה, ואילו מיקוד במה הוא צריך לעשות... יגרום לך להתעמק בחסרונות, ועלול להוביל אותך ואותו, למקום שלילי של ביקורת ותסכול."

ולסיום, ישנן הרבה דרכים מעשיות לשיפור הזוגיות, לחזק האהבה, התקשורת, הביטחון ההדדי. אל תתביישו לחפש וללמוד את הכלים הללו. תשקיעו ותתמידו כי העמל משתלם! אל תתני לקשיים לייאש אותך, הקשיים הם המנוף לבניה ושכלול הקשר. הקשיים, הם חלק מהדרך שלנו למעלה...

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם ..... [aviclinc1@gmail.com](mailto:aviclinc1@gmail.com)



אריה / אריה / אריה / אריה

## ספונטני או מתוכנן

יקרה אם יהיה שקט, מה אני אענה אם הוא יגיד כך וכך, עד סיום הפגישה ואיך נפרדים, בקיצור "רובוט". כך לאורך כל הפגישה הם מתוכננים, מקובעים על כל האפשרויות שיכולות להיווצר תוך כדי הפגישה.

מתוך ניסיון רב בתחום, המציאות מוכיחה שהספונטניות מועילה ומשרה רוגע, נוחות, שמחה, אותנטיות, זרימה בדיבור ופתיחות יותר מלבוא מתכונן ומקובע. ב"ספונטניות" אין הכוונה שאין לי מושג על מה נדבר בפגישה, אלא שאני לא חושב או מתכנן את השיחה מראש אלא מאפשר גמישות בשיחה, גם אם זה ילך למקומות אחרים משחשבת. עיקר הפגישה הוא לזהות ולשמע מי האדם היושב מולי, מה התכונות שלו, אישיותו והשקפת חייו. מתוך השיחה אשמע אם הוא מתעניין בתחומים אחרים, שלא חשבתי לדבר עליהם. בשיחה פתוחה אפשר לשמוע ולזהות מי האדם ומה פנימיותו.

**טיפ להשרות רוגע וספונטניות:** מקום המפגש וצורת הלבוש משפיעים במידה רבה על אופי הפגישה. אם הבחור מגיע לכל פגישה מעונב בעניבה והבחורה מגיעה עם עקבים, הפגישה תהיה בהתאם - מסודרת, זהירה, סגורה ורשמית. לעומת זאת אם הבחור יגיע בלי עניבה, בלבוש קליל יותר, והבחורה תגיע עם נעל שטוחה או אפילו נעל ספורט, תהיה תחושה של זרימה וספונטניות. נסו זאת! וכן המקום - אם זה מקום פורמלי, לובי של מלון שקט ורוגע, יהיה קשה מאוד להרגיש פתוח ולזרום. לעומת זאת בטיול באוויר הפתוח השיחה והאווירה תהיה אחרת.

## ידעת ומצאת

הכנה ל"חיי" נישואין

אחד הדברים שמשפיעים מאוד על כל תהליך הפגישות הוא התרגשות. הבחור והבחורה מתרגשים, בפרט בפגישות הראשונות, שלא לדבר על הפגישה הראשונה ועל אחת כמה וכמה כאשר מדובר בפעם הראשונה בחיים שנפגשים למטרת שידוך.

אחת הסיבות העיקריות להתרגשות זו היא שהתחנכנו לחיים של צניעות, חיים בצורה שבה יש הפרדה בין בנים לבנות כבר מהגן ובכל האירועים דואגים שחם וחלילה לא תהיה התערבות בין בנים לבנות. לכן כאשר באים בחור ובחורה שומרי תורה ומצוות שגדלו בצורה שמורה להיפגש זה עם זה, למרות שחם ושלוש אין בזה איסור, זה מצב שהם מעולם לא היו בו, וגם אם זו לא הפעם הראשונה שהם נפגשים, בכל אופן זה לא המקום הטבעי שלהם, ולכן יש תחושה של ביישנות, אי-נעימות והתרגשות. לעיתים אחד מהצדדים לא רואה אצל האחר את הביישנות, שמירת המרחק והצניעות וזה מעורר אצלו תהיות ושאלות - אולי הוא או היא לא באמת נמנים על אלו ששמרו על עצמם והקפידו על קלה כבחמורה במשך חייהם?

כתוצאה מכל ההתרגשות הזו והלחץ יש כאלה שמוצאים פתרון: הם באים מסודרים ומתוכננים מהכניסה לפגישה - איך אני אגיד שלום, איך אני אשב, על מה נתחיל לדבר, מה





# עד כמה לגלות את הנסתר?

יעד/יוני: הים יקר/ג'וליה

נחשק, נחשב, שייך, יפה, חכם וכיו"ב ומילת המפתח היא להרגיש. אם כן, הבעת אהבה בצורה גלויה, מפורשת ומתמידה משפרת את המוטיבציה אצל המקבל אותה. כח הרצון שלו להעניק חזרה- עולה. היכולת שלו להתמודד מול קשיים - מתחזקת. תתחיל להיווצר בו הרגשת שלימות ושלווה פנימית. הוא יחפש, מתוך רצון אישי שלו, דרכים נוספות להיטיב עם בה"ז שמבטא את אהבתו ולהתחבר אליו. הוא יתחיל לראות דברים, אפילו לא כ"כ חיוביים, בעין טובה יותר. יתפתחו בין השניים האמון והכבוד, האינטימיות הרגשית והפיזית. האם לא שווה להשתדרג ולהשקיע ברמה הרגשית של מערכת היחסים על מנת להגיע לפוטנציאל האמיתי והאופטימלי שאנו מייחלים לו מתקופת האירוסין?

**לסיכום - זוגיות טובה יכולה להתפתח על מצע קבוע של ביטויי חום ואהבה גלויים ומפורשים.**

**ביטויי חום ואהבה, כיצד?**  
בעקבות הדברים המובאים עד כה נשאלת השאלה; איך יתכן שבני הזוג שלנו מרגישים תחושת סלידה וריחוק כה קשים. הרי אנו מסורים, אוהבים אותם ורוצים בטובתם? מי שמכיר את הנושא מקרוב יודע להצביע על הגורם העיקרי והמשמעותי למצוקת הריחוק - הקושי של בני הזוג לבטא את אהבתם בצורה מפורשת. יש מספר לא מבוטל של טענות והסברים לזה. אנו יוצאים מתוך נקודת מוצא מוטעית שבני זוגנו מודעים לכך שהם אוהבים בעינינו ושהם מרגישים ויודעים את זה גם ללא ביטויי אהבה מפורשים וגלויים מצידנו. הנחה זו טענות מרה יסודה. משום שבמבחן המציאות ניתן לראות בוודאות את ההיפך הגמור - בני זוג שאינם זוכים לקבל בהתמדה אהבה בצורה גלויה ומפורשת, מרגישים שהם לא אוהבים, לא רצויים ולא מקובלים על בני זוגם. בני זוג כאלה סובלים מאוד, נמצאים לא מעט במצוקה פנימית עמוקה הגורמת לריחוק פנימי ולסלידה מהשני. הציפייה העיקרית שלנו ממערכת היחסים עם בה"ז היא להרגיש קרוב, נאהב, מקובל,

נושא הפרק שלפנינו הוא המצע הזוגי - הוא תנאי ראשון לכל עשייה זוגית. כי כל האמצעים הזוגיים וכל ההשתדלויות בקשר הזוגי, ללא יוצא מהכלל, לא יועילו ולא יצליחו, אם לא יהיו מושתתים על מצע של קשרי חיבה רגשיים. זו דרישה הכרחית שאי אפשר בלעדיה. לכן לפני כל השתדלות זוגית, יש להבטיח את קיומו של קשר רגשי חיובי בין בני הזוג.

כותרת המשנה של פרק זה תהיה גילויי חיבה ואהבה. כותרת זו באה להדגיש, שלא די בכך שהאחד מרגיש חיבה כלפי השני, ומשוכנע שהוא אוהב אותו. שכן גם אם אלה תחושותיו של האחד, עדיין יתכן שהשני לא חש ולא מכיר בקיומם של רגשות אלה. ואם השני אינו חש שהוא אוהב ואינו מרגיש שהוא רצוי, אזי תחושותיו של הראשון אינן מועילות מאומה, וההשתדלות הזוגית עתידה להיכשל. לכן, כדי להבטיח שגם בן הזוג יחוש את הקשר הרגשי וכידי בו, מוטל על הראשון לגלות את רגשותיו במפורש ולהביעם באופן קבוע. מוטל על האחד להרעיף על השני בצורה גלויה ביטויי חיבה ואהבה, כדי להחיות את הקשר הרגשי שביניהם וכדי להבטיח את קיומו הציב והקבוע.

הרב ישראל גאולה - יועץ נישואין ומנחה סדנאות



## למדו לתת



אנשים שנותנים, שגומלים חסדים ותורמים לעולם, הם אנשים שמחים יותר בבירור. היום זה כבר מוכח מדעית. מחקרים רבים מלמדים עד כמה הכלל הזה נכון. אנחנו נהנים להרגיש מועילים ומשפיעים. מרגישים חיים וחווים את שמחת הנתינה אנו גם הופכים את עצמנו לבני אדם רגישים יותר, שנוגעים באחרים בעזרת החסד. ונהיים שמחים יותר מהידיעה שהותרנו רועם נפלא בעולם נתינה היא לא רק נתינת צדקה, בני המשפחה, חברים, בני זוג וילדים, לכולם יש לבבות פתוחים לרווחה, שמחכים שנמלא את החלל במעשינו ואהבתנו. נתינה מעלה חיוך בעתות מצוקה. חיבור מרגיע, אוזן קשובה, מסר מעודד כשהמצב נראה רע, כל אלה יוצרים אנרגיות חיוביות שעוזרות לאנשים להמשיך הלאה. כשאנו יוצרים קשרים אנחנו שמחים. ויודעים שהעולם הזה נהיה טוב יותר מעצם הנתינה לזולת. זוהי שמחה שאין לה מחיר.

לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון" [baitacenter@gmail.com](mailto:baitacenter@gmail.com) 058-7211235 מייל: ©

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

\*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו

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