



אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ ניסן תשפ"ב | גיליון מספר 25

קורא/ת יקר/ת!

תורת העדות

ניקיון פנימי

חודש ניסן מביא איתו בשורה גדולה של אפשרות לניקיון ולטהור. לא רק ניקיון חיצוני, אלא בעיקר ניקיון פנימי בבית. חג החירות, שאנו עומדים בפתחו, הוא הזדמנות טובה לצאת לחירות ולגאולה גם במישור הזוגי של חיינו; הזדמנות לחזק את הכוח, האהבה, החיבור והביחד הזוגי שלנו. לקראת חג הפסח אנו טורחים ועמלים להסיר כל חמץ מהבית, "בל יראה ובל ימצא", וביתו, כפי שפירשו חז"ל, זה קודם כול אשתו: "ביתו - זו אשתו!" (מסכת יומא). כלומר, בית הוא ראשית לכול משכן לזוגיות שלנו, וכדי להתכונן כראוי לחג הפסח אנו מבקשים ומתבקשים להוציא ולנקות את החמץ מתוך הזוגיות. אותיות "חמץ" מזכירות את המילה "מחיצה", ואין כמו ערב חג הפסח על מנת לנקות ולהסיר את כל מה שיוצר בינינו מחיצות, פערים וריחוק. את המחיצה של הכעס, הביקורת והבדידות; את המחיצה שמרחיקה אותנו זה מזה - אותה אנו חפצים להסיר, לנקות ולבער. בערב פסח נביט בבית הנקי, נתמלא שלוה בנפש וניכנס לחג בהבנה קרבה ואחדות בזוגיות. אם כן, איך עושים זאת?

זוגיות בסבר פנים יפות

הרב למוח בןן

"החיים הם כמו חודש"

הרב לנ/אורי אלהרני

שנ"ת זוגי

א/גרה לרובין

ידעת ומצאת

למוח/אורי אלהרני

הגאולה שלך

יועץ/אורי אלהרני

טיפ טיפה

א/גרה לרובין

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



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

מייל: avidclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

איך מורידים מחיצה? כדי להוריד מחיצות שבנינו אנו נדרשים לתת מקום לצד השני, להקשיב באמת; להכיל את הכאב או הפגיעות בלי לדרוש לעצמי מקום בחזרה, בלי להתגונן או לתקוף; עלינו לאפשר, להכיל, להבין ולאהוב. כדי להוריד מחיצה ולהתקרב אנו מוכרחים לקחת אחריות אישית. לא להאשים אלא לעשות ולהשתדל בעצמנו. להיות הראשונים שמביעים רוק, שלוחשים מילים של אהבה, רגישות וחום. לעשות צעדים של קרבה, של אהבה, של נתינה ושל הרגשה טובה.

מי שלא דואג לתחזוקה שוטפת של הבית לאורך כל השנה כולה, חג האביב הוא בדיוק שעת כושר לכך. נצלו את הזדמנות הזו כדי לנקות את הבעיות שנוצרו ולהכניס רוח של התחדשות, חודש זה תמיד מרגש. ואם בחידושים עסקינן - כדאי לאמץ הרגלים חדשים ולדאוג לכך באופן קבוע.

א/גרה לרובין יועץ נישואין ומשפחה

מערכת 'ביתה' מאהלת לכל בית ישראל חג פסה כשר ושמחה

זוגיות בסבר פנים יפות

הרב אהבה רבין

ההערכה לבן-הזוג אינה מובעת רק בביטוי מילים, אלא גם בארשת פנים מחייכות מביעות הערכה ופתיחות לאישיותו. "שמאי אומר... והווי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות" (פרקי אבות א, טו).

כותב המהר"ל בפרושו לפרקי אבות:

מדרך הטבע אדם מתעניין ובוחן את דעת האחרים עליו - האם הם אוהבים אותו, או אם הם ח"ו מזלזלים בו. בחינת דעתם נעשית על פי התרשמות מהבעת פניהם בעת שהם ניצבים מולו. פנים מחייכות מביעות הערכה ופתיחות לאישיותו. פנים חתומות וחסרות הבעה, משדרות למעשה זלזול וחוסר הערכה, המעיקים על הזולת העומד מולו.

לכן, אדם שאינו מחייך לעבד העומד מולו, מעביר לו תחושת זלזול, האסור בתכלית האיסור; אם כן, קבלת אדם בסבר פנים יפות אינה מעשה חסד, אלא פעולת חובה, כדי שהזולת לא ירגיש את עצמו מזולזל. בית שמאי, שהיה רגיל לדבר על חובות, מציין זאת כהתנהגות המתחייבת, שאסור לותר עליה ביחסים שבין אדם לחברו, ושהכרח הוא לנהוג בה.

על פי עיקרון זה, בני אדם, וכמובן בני - זוג, המחייכים זה לזה בעת שמבטיחים נפגשים ומובן ימים לחוצים כדוגמת חגים ושמחות, משדרים שידור תת - מודע: אני מעריך אותך, אתה חשוב לי. מן הראוי לציין שמעבר לחובה התמידית להאיר פנים לזולת ולבן - הזוג, בבחינת צפיות של נשים מבעליהן מתברר שקיימת ציפייה מיוחדת לחיובו של הבעל עם כניסתו הביתה כידוע אישה עיניה נשואות לבעלה.

האשה היא כמו פלסטלינה, הבעל יכול לעצב ולבנות אותה כפי שהוא רוצה, כי טבעה לעזור לבעלה ולמלא את רצונו, אלא שלפעמים חסרה לה איזו מילה טובה, הרי שהוא "מתדלק" את אשתו באנרגיה חיובית ורצון טוב מצידה לעשות כרצונו.

ואין דבר יותר משמח לב ומעודד את האשה, כמו מילה טובה והערכה על מעשיה, מבעלה. שבזה מרגישה האשה שהיא מוצאת חן בעיני בעלה. ובאמת תועלת גדולה תהיה בזה גם לבעל עצמו, לא רק מצד זה שמרגיל עצמו להטיב לשני, אלא גם שבזה שמראה לאשה שהוא מעריך את מעשיה וכדומה, גם היא יתרבה חשקה יותר ויותר לעשות רצון בעלה, ולשמחו בכל ענייני הבית, ועל ידי זה יגדל האהבה והשלום ביניהם.

לכן, ישתדל להיכנס לביתו תמיד במאור פנים. טוב להתפלל לפני שמקיש בדלת: "יה"ר שהקב"ה ישרה שכינתו בביתנו מתוך אהבה ואחוה שלום ורעות, ואזכה לאוהבה כגופי ולכבדה יותר מגופי וכו'".

החיים הם כמו חודש

הרב אהבה רבין

זה אומר, למשל, מדי תקופה להתחיל להשתתף בשיעור תורה חדש. אם עד אתמול למדת גמרא, זה הזמן להוסיף שיעור חסידות ואפשר להתמקד בכל פעם בקטע חדש בתפילה, אפשר לקבל החלטה טובה מתחדשת - העיקרון הוא: אף פעם לא להתרגל, לא להפוך את החיים לשגרתיים ומוכרים.

וזו בדיוק הסיבה לחשיבות של מצוות "החודש". התורה מצווה לקבוע את נקודת תחילת הזמן לפי ההתחדשות של הירח. כמו שחז"ל מספרים, הקדוש ברוך הוא קרא למשה בערב ראש חודש ניסן, הורה לו להביט על הירח הנולד מחדש ברגע זה ואמר: "החודש הזה לכם - כזה ראה וקדש". עליכם לקדש את רגע התחדשות הירח. למעשה, זהו הפירוש של המילה "חודש" - מלשון "חידוש". החודש היהודי מסונכרן עם רגע התחדשות הירח, לאחר שהוא קטן ונעלם ושוב מתחדש ומתגלה.

הדבר הכי גרוע שיכול לקרות בחיים הוא כניסה לשגרה, להפוך את החיים לרוטינה שבה היום הוא כמו אתמול והאתמול הוא כמו מחר. חיים שהופכים להיות שגרתיים מאבדים את הניצוץ ואת ההתלהבות, ומידרדרים למדרון חלקלק של עייפות ושחיקה.

התובנה הזו היא גם סוד הנישואים המאושרים והמתכון להצלחה בחיי המשפחה

מסופר על רב שפגש את תלמידו ולחץ את ידו בברכת "מזל טוב". התלמיד לא הבין על מה ולמה מגיע לו מזל טוב, והרבי אמר: "מה זאת אומרת? מזל טוב על החתונה שלך".

כאן האיש כבר התבלבל לגמרי. הוא התחתן לפני שלושים שנה, והרב הזה בעצמו סידר את הקידושין! מה פתאום מזל טוב עכשיו?

הסביר הרב: "הסוד לנישואים מאושרים הוא להתחתן בכל יום מחדש. אני מאחל לך מזל טוב על החתונה שלך היום...."



שאלה:

לכבוד מערכת 'ביתה' ברצוני לשאול ולקבל את עזרתכם אנחנו הורים לחמישה ילדים, פעמים רבות אנחנו מרגישים שהילדים שלנו לא עוזרים מספיק בבית. הילדים לא נדרשים לעשות הרבה, אבל את המעט שאנחנו מצפים מהם- הם גם כן לא מבצעים. סידור החדר, המיטה ואפילו הנחת הכביסה המלוכלכת בסל- הם מתנהגים כמו אורחים [בכל הנוגע לחובות...]. פסח בפתח ויש הרבה עבודה בבית, האם תוכלו לייעץ לנו איך לבקש עזרה מהבעל וכיצד להניע את הילדים שלנו לעזור בבית ולא באמצעות איומים וכעס?

תשובה:

שלום וברכה - אני יכול בהחלט להבין את תחושת התסכול שלכם ממצב שבו הילדים לא עוזרים ונותנים כתף בבית ובפרט בימים לחוצים כמו בערב חג הפסח, ראשית צריך לדעת, שהאווירה המשפחתית וההרגלים שאנחנו מקנים לילדנו משפיעים על העזרה שלהם בעבודות הבית. כשהאווירה בבית נינוחה ורגועה,

וילדים שומעים מאתנו משפטים של שביעות רצון יש יותר סיכוי שהם ישתלבו בעבודות הבית, חפשו הזדמנויות בהן הילדים עוזרים במשהו ואמרו להם: "כמה נעים שהורדת מהשולחן את הצלחת שלך", דברו עם ילדכם על השמחה שיש לכם בלב כשמשהו טוב קורה, "אני מקווה שנהנית ושמחת כשתרמת ועזרת למשפחה". ילד בטבעו רוצה לעזור הוא מרגיש מועיל וכך הוא יוצר לעצמו תחושת שייכות למשפחה דרך העזרה שהוא מגיש. ולגבי עזרה מהבעל במיוחד בערב פסח שהמלאכה רבה חשוב לזכור שהבעל מרגיש בבית מתנדב ועל כל עזרה חשוב להביע הערכה בפה, זה תורם הרבה ויוצר אוירה טובה בבית ולילדים הסבירו כי אנחנו חיים ביחד בבית, וכל אחד שותף במה שקורה כאן, לכל אחד יש תפקידים כל ילד אמור לסדר את חפציו האישיים, - ובפרט בערב פסח שמטלות הבית רבות הן,

לסיכום: לקראת פסח הקרב ובא, שבו עם עצמכם ותכננו, לאחר מכן שתפו את ילדכם והכינו תכנית: מה אפשר לדחות לחופש הגדול? מה יש לנקות, מי לוקח על עצמו משימה זו או אחרת, מה לוח הזמנים שעל פיו צריך לפעול? תנו הרגשה שלעזור זו זכות, אפשר ליהנות מהניקיון, כיף להיפגש עם מגירות וחפצים שכבר שכחנו, נעים לטפס ע"ג הסולם כדי לנקות מקומות גבוהים (רק זהירות), לא לשכוח לומר תודה לכל ילד. "כמה יפה עזרת", "כמה התקדמנו בזכותך". ובזכות ארגון נכון ואווירה טובה נזכה לשבת בליל הסדר שמחים ומרוצים.

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות או כשילדכם aviclinc1@gmail.com



10/10/15 / י"ה / 5775

אמונה מאפרת

בנוי לעסקים" - זו אמונה שמגבילה אותי וגורמת לי להאמין שאני לא מסוגל להרוויח כסף או להצליח בכל תחום עסקי. עם ישראל היו כמעט במצב השפל ביותר שאפשר להגיע אליו עלי אדמות. לא היה להם כוח וכלים להרים את עצמם, עד שהקב"ה בכבודו ובעצמו היה חייב לטפל בהם באופן אישי, ללא שליחים ומלאכים, גדולים ככל שיהיו. כמו שכתוב: "אני ולא שליח". הקב"ה נתן לעם ישראל שתי מצוות, אך זה לא היה רק כדי לזכות את עם ישראל, אלא יש לכך משמעות עמוקה יותר - עם ישראל בקיום המצוות מצהירים הצהרה, שלמרות האמונה המגבילה האומרת לנו שבמצב שלנו אין לנו תקנה, שאנו לא יכולים לצאת ממצב כזה ואין לנו סיכוי להתרומם, למרות כל זאת אנחנו מכריזים ומצהירים שהאמונה המגבילה הזו אינה פועלת עלינו. בעשיית המצווה אנו אומרים לבורא עולם שאנחנו במצב שמאפשר לקחת אותנו לו לעם ושנהיה לו לעבדים. אנחנו מאפשרים שינוי.

רבים מאיתנו מרגישים שיש לנו נעילות ואיננו מצליחים לצאת מהקיבעון המחשבתי. רבים גם רגיעו את מצפונם בלומר: "אני כזה". הם לא יכולים לראות זווית חדשה בחיים ולאפשר שינוי, בפרט בבחירת בן או בת זוג או בהתמודדות שונות בזוגיות. הרבה מהדברים האלו הם תוצאה של אמונות מגבילות שאינן מאפשר לנו לנוע קדימה ולהתפטר. חג הפסח הוא זמן המסוגל להוציא אותנו "מהמצרים", מהמוגבלויות שלנו בכל תחום אשר יהיה, והדרך היא קודם כול לומר ולהצהיר ולעשות פעולה שמראה שאנו מאפשרים ומאמינים בשינוי ומסוגלים לעשות את מה שאנו באמת רוצים לעשות - לשחרר את האמונה מגלות לחירות, ללא הגבלות. להאמין ולאפשר.

חג הפסח הוא יסוד ושורש האמונה של עם ישראל בבורא עולם. לא בכדי יש לנו מצווה לזכור בכל יום את יציאת מצרים - אז גילה הקב"ה את כוחו העצום בעשר המכות. אולי הנס הגדול ביותר הוא ההוצאה של עם ישראל ממצרים למרות מצבם הרוחני הירוד, עד כדי מ"ט שערי טומאה. אף על פי כן - "אתה בחרתנו" - ללא התניה וללא תמורה. ה' לא ביקש מאיתנו דבר כדי שנזכה לצאת ממצרים אלא "ויוציאנו ביד חזקה". זהו נס גדול מאוד. אולם יש לשאול, והרי כן עשינו שתי מצוות כדי לזכות לצאת ממצרים - מצוות ברית מילה וקורבן פסח?

כדי להבין את שורש הדברים לעומקם נקדים הקדמה חשובה מאוד לכל אחד ואחת מאיתנו, ללא יוצא מן הכלל. ישנה אמונה הנקראת "אמונה מגבילה". פירוש הדבר שלאדם, במודע או בתת-מודע, יש במוח אמונות שבעקבותיהן הוא נמנע מלעשות דברים או שהוא מתייחס לאנשים או לנושאים בצורה מסוימת. אמונה כזאת נקראת "אמונה מגבילה".

אמונה מגבילה, כשמה כן היא, דבר שבו אני מאמין והוא מגביל או עוצר אותי מעשייה או גורם לי להתייחסות לא נכונה. לדוגמה, אם אמרו לי כילד שיש לי "שתי ידיים שמאליות", אז עכשיו במוח יש לי אמונה שמגבילה אותי מלנסות לתקן ולייצר, כי אני אומר לעצמי שזה לא יצליח, "אין לי ידיים לזה". דוגמה נוספת: אם תמיד אמרו לי "שב תלמד תורה, אתה לא

ידעת ומצאת
הכנה ל"ח"י נישואין

הגאולה שלך

י"ח/אדר א' / ויום: היום בנימין 15

- מדובר בקונפליקט שאינו פתיר.
- אם בני הזוג מוצאים את עצמם רבים שוב ושוב סביב אותו נושא
- אף אחד מבני הזוג לא יכול להתייחס בהומור או אמפתיה

- עם הזמן הסוגיה נעשית מקוטבת יותר
- פשרה נדמית בלתי אפשרית

אך כמו בכל פתרון קונפליקטים לאחר שהבהירו את עמדתם לצד השני וכן לאחר שהבינו את עמדת הצד השני, אני מלמד אותם להתחיל לנסות לשכנע, אבל עד גבול מסוים. לאחר מס' פעמים שהניסיון לשכנע נכשל, אנחנו לומדים לשחרר ולהפסיק לזלול אנרגיה במקום שכנראה לא יתרחש שינוי. כדי לשחרר נכון, אני מסייע להם להתאבל על החלום שכנראה לא התגשם. למרבה הפלא במקרים רבים, דווקא מהמקום הזה תתרחש הגאולה..

מקורות:

הד"ר גוטמן, ג'. (2019). שבעת העקרונות לנישואין מאושרים. הוד השרון ישראל: אגם הוצאה לאור.

אלא גם מול חלומות גדולים שאותם כנראה האדם לא יגשים מימיו. לא פעם אנו פוגשים בחדר הקליניקה אנשים שחלמו ודמיינו על בת זוג מסוימת, אבל לאחר הנישואין הם נוכחו לדעת שכנראה החלום ישאר בגדר חלום.

ד"ר אליזבת' קובלר-רוס (Elisabeth Kübler-Ross; 8 ביולי 1926 - 24 באוגוסט 2004) הייתה פסיכיאטרית שווייצרית-אמריקאית, חוקרת חלוצה בתחום המחקר החברתי של המוות. ומחברת הספר "על מוות וגסיסה" (1969), בו היא פרסמה את מודל קובלר-רוס. אותו פיתחה עבור עבודה עם חולים במצב סופני ל"ע מודל זה תרם אודות תהליכים שעוברים אנשים במצבים אלה ביחס למוותם הקרב. אך בהמשך הוכלל המודל עבור כל תהליך של אובדן קטסטרופלי עבור האדם עצמו כגון גירושין, פגיעה או כל אכזבה אחרת. במודל זה מתארת קובלרס את התהליכים שעובר האדם ברגע של אכזבה. השלבים הם הכחשה, כעס, מיקוח, דיכאון, קבלה.

לא כל קונפליקט הופך להיות ככזה לא פתיר ואינו ניתן לשינוי. אבל בהחלט ישנם כאלה שהם בגדר אינם ניתנים לשינוי. הפסיכולוג ג'ון גוטמן בספרו שבעת העקרונות לנישואין מאושרים כתב כמה סמנים דרכם ניתן לזהות כי

ניסן הוא חודש הגאולה. לאורך ההיסטוריה עם ישראל נושע בחודש הזה. מלבד יציאת מצריים, די אם נמנה את גורלו של המן הרשע שנגזר דינו לתלייה בחודש ניסן וכן את סנחריב מלך אשור אשר בא עם צבאו להחריב את ירושלים ואבד מבמת ההיסטוריה. ועוד כהנה וכהנה. כעס כולנו מצפים לגאולה ברמה הלאומית אך לא מעט אנשים מצפים לגאולה הפרטית שלהם. מידי יום אני פוגש בחדר הקליניקה שלי זוגות במשבר זוגי המשוועים ומצפים לגאולה שלהם בה הם יתחילו לחיות בשלום ואהבה. אחד המשברים הגדולים שמלווים לא מעט זוגות זה האכזבה הגדולה כאשר הם מגלים את הפער או השוני האדיר בין מה שהם חלמו או ציפו לבין המציאות. מהמקום הזה הם מתחילים במסע ניסיונות שכנראה נועדו לכישלון מראש שבסופם הם מוצאים את עצמם ממורמרים ועוד יותר מרוחקים. ובעיקר מתוסכלים, ובמקרים רבים אף בהרגשה של משבר אמון.

במצבים כאלו הגאולה תתרחש דווקא כאשר הם יתחילו להתאבל על החלום ולהשלים עם המצב כמות שהוא.

ידידי הרב אליהו בן סימון פרסם מאמר נפלא תחת הכותרת "לפעמים חלומות לא מתגשמים" במאמר זה הוא עסק בדרך להתמודד מול ציפיות חלומות או רצונות שכנראה לעולם לא התגשמו ע"י האבל. האבל הוא אחד המתנות האדירות שהקב"ה נתן לאדם שנפרד לעד מקרובו, זה "האבל". תהליך האבל אינו רק מול פטירת קרוביו.

הרב בנימין זר מו"צ "שלמות המשפחה" שוה"ס יו"ר מרכז עזר לענייני נישואין משפחה, ופסיכותרפיה



לפרגן לפרגן לפרגן

הזוגיות אינה נבחנת רק בתמיכה בבן/בת הזוג כשקשה להם, אלא גם בפרגון להצלחתם, גם כשהיא דוחקת מעט הצידה את הזוגיות לתקופה מסוימת. על הדבר שבאמת חשוב בזוגיות.

כדי ליצור מצב שבו הצד השני שלנו עושה, נותן מעניק ונוכח בקשר עלינו לפרגן

זו הנקודה שבה בני הזוג נבחנים: האם הם שמחים כשאתם מצליחים? האם הם שם בשבילכם כשאתם רוצים להתייעץ? האם הם מוכנים לקחת על עצמם יותר מטלות בבית? האם הם מוכנים לעשות דברים שאולי לא נוחים להם רק כדי להיות שם בשבילכם? והכי חשוב - האם הם מפרגנים לכם ומאפשרים לכם להשקיע פחות כדי שתוכלו להיות כל-כולכם בפריקט שעליו אתם עובדים, בלי להתלונן שאתם מזניחים אותם כן זריקת העידוד הזאת גורמת לצד השני להרגיש שראו אותו כי הוא קיבל תשומת לב טובה על כך נכון שזה משתלם?



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

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתא' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו