



# מרכז אלקים מושיב יחידים ביתה

בס"ד

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אייר תשפ"ב | גיליון מספר 26

זוגי/ יקר!

## כיבוד הורים

אמיתי הוא הבסיס לכל מעגלי חיינו. גם בזוגיות יש לכיבוד ההורים שלנו ולכיבוד ההורים של בן זוגנו משקל קריטי. לכאורה זה עלול להישמע סותר - אולי אם אכבד את הוריי לא אתן את תשומת הלב המספקת לבעלי?

הרב הצדיק שמואל קובלסקי זצ"ל שאל את הגאון החזון אי"ש זיע"א על מקרה שבו הציעו שידוך והתברר שהבת מסורה מאוד להוריה, מייחלת למוצא פיהם, ממלאת את משאלותיהם ומקדישה למענם הרבה מכוחה ומזמנה - אולי קיים החשש שמא הנהגתה זו כלפי הוריה תהיה לרועץ כאשר תינשא? אולי תזנח את חובותיה כלפי בעלה? השיב החזון איש בפסקנות: "נערה שמכבדת את אביה ואמה, בידוע שתכבד כך את בעלה" (חוברת 'כיבוד הורים', בהוצאת איילת השחר).

זאת אומרת שכבוד הורים, בדרך הנכונה, לא זו בלבד שלא יפגע בזוגיות שלנו, אלא יבנה אותה טוב יותר! עם זאת, ראוי להזכיר שוב כי על פי התורה אישה מחויבת קודם כול בכבוד בעלה ורק אחר כך, ואם בעלה אינו מתנגד, עליה לכבד את הוריה. נוסף על כך, עלינו לדעת שכל אחד מבני הזוג חייב בכבוד חמיו וחמותו; הבעל צריך לכבד את הורי אשתו והאישה את הורי בעלה. "ואב ואם של זה כאב ואם של זה" (ספר חרדים).

## כיבוד הורים - עבודת המידות והכנעה

בילדותו מקבל האדם את כוחו מהוריו, "כגמול עלי אמו" הם מגדלים ומחנכים אותו והוא נשען עליהם ומושפע מהם. כדי שיוכל האדם לגבש את אישיותו העצמאית ולפתחה בכחירתו החופשית, בדומה להוריו או בשונה מהם, הוא חייב להתרחק מעט מהוריו. בשנות הנערות קיימת באופן טבעי התרחקות ומרדנות מסוימת כלפי ההורים, ותכליתה בטבע הנפש היא לעזור למתבגר לעצב את אישיותו בבחירתו החופשית. אולם בדרך כלל גם בשלב זה המתבגר דייקן סמוך על שולחן הוריו ובאופן מעשי מקבל מהם את צרכיו החומריים, וכתוצאה מכך שחיים יחד באותו בית הוא נחשף לאורחות חייהם, דעותיהם ואישיותם.

השלב שבו המתבגר יוצא לחלוטין מתחת ידי הוריו הוא שלב הנישואין. אומר הקב"ה שבהגיע העת להתחיל את חייהם העצמאיים חייבים בני הזוג להתרחק קמעא מהוריהם ולדבוק שניהם יחד בבניית דרכם המשותפת. ההדרכה האלוקית לאדם היא לעזוב את התלות בהוריו ואת היותם מרכז חייו ולבנות את חייו יחד ובשותפות עם אשתו, ולא לדבוק בהמשך ישיר של הוריו.

חז"ל מבטאים זאת במדרש: "וינחם יצחק אחרי אמו - ר' יוסי אמר שלש שנים עשה יצחק אבל על אמו, ולאחר שלש שנים לקח את רבקה ושכח אבל אמו, מכאן אתה למד עד שלא לקח אדם אשה אהבתו הולכת אחר הוריו, לקח אדם אשה אהבתו הולכת אחר אשתו, שנאמר: 'על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו וכו', וכי יעזוב איש את מצות כבוד? אלא שאהבת נפשו דובקת אחרי אשתו שנאמר ודבק באשתו".

מערכת היחסים בין אדם להוריו המבוססת על כיבוד הורים אינה משתנה בעקבות הנישואין ולא צריכה להשתנות, אלא שהתלות הנפשית שלו בהם צריכה להיפסק, מכיוון שהוא מוכרח להיות עצמאי בשביל עצמו ובשביל משפחתו החדשה שמתחילה להיבנות. כדי שבני זוג יוכלו להתחתן עם בני זוגם ולא עם הוריו של בן הזוג, חייב כל אחד מבני הזוג להשתחרר מתלותו בהוריו ולפתח אחריות ומחויבות מוחלטת לבן הזוג החדש.

במצוות כיבוד הורים, גם כאנשים נשואים, אנחנו חוזרים ומתרגלים יכולת הכנעה וקבלה, יכולת לקבל דעה, דרך או החלטה שונה משלנו. כשאני למוד ענווה וסובלנות ומיומן במלאכת הכיבוד, בוודאי אכנס לזוגיות בלי קושי ואכבד גם את רצונו ודעתו של בן / בת הזוג, אדע לדאוג ל"עולם הזה" שלו, ואדע גם שאין צורך בהתערבות שלי ב"עולם הבא" שלו.

## אוהב שלום ורודף שלום

הרב למוה בןן

## איך מעוז האהבה הפך למקום שאי אפשר להיות בו? הרב לנ/וי/ל/שנצי

## שו"ת זוגי

א/גוהצ/להובני

## ידעת ומצאת

למוה/א/וי/ל/שנצי

## לגעת ברגש

למוה/א/וי/שנצי

## טיפ טיפה

א/גוהצ/להובני



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

למוה/א/וי/שנצי יועץ נישואין ומשפחה

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

# אוהב שלום ורודף שלום

הרב אהרן רבי

יושב אצלו עד שמסיר קנאה מלבו. והולך אהרן ויושב אצל האחר ואומר לו: "בני ראה חברך מה הוא עושה, מטרף את לבו וקורע את בגדיו, אומר אוי לי, היאך אשא את עיני ואראה את חברי, בושתי הימנו, שאני הוא שסרחתי עליו." הוא יושב אצלו עד שמסיר קנאה מלבו. כשנפגשו זה בזה גפפו ונשקו זה לזה" (אבות דרבי נתן יב,ד). חז"ל, שדבריהם נאמרים בדרך קצרה, הקדישו במשנה זו מילים רבות לתאר הדרך שבה פעל אהרן. הם הבהירו שהוא לא עשה זאת כלאחר יד, אלא ישב אצל כל אחד מהם, כדי להסיר הקנאה המקננת בלב וגורמת לריב בין בני אדם.

מעיון בדברי חז"ל מתברר, שהשגו של אהרן להפוך שנאה לאהבה נעשה על ידי שאמר לכל אחד מה שהוא רצה לשמוע - ש"חברך רואה את עצמו כאשם, ואותך כצודק" - וכל זאת כדי להטיל שלום בין שונאי נפש. קורא השורות, השואף לגדולות, ואומר בלבו "מתי יגיעו מעשי למעשי אבותי..." - והפעם למעשי אהרן - אולי ממתין להזדמנות, שתפול בחלקו מצווה כה גדולה להיות שותף להשכנת שלום בין איש לאשתו, בין שכנים או בין קרובים ולהשרות בביתם את שכינת בורא העולם.

אין הוא צריך להרחיק נדוד או להמתין זמן רב. הוא יכול להגשים את פעליו של אהרן גם בביתו שלו; שהרי אם גדול הוא השלום, עד שהתיר הקב"ה למחוק את שמו (בפרשת סוטה) כדי להשכיח שלום בין איש לאשתו, חשוב ליעשה זאת כל אחד מאתנו בביתו שלו. יכולים אנו ליישם את דרכו של אהרן לקדם את השלום באמצעות אמירות התואמות את מחשבתו של הזולת - וזאת ללא הגבלה, כל יום וכל רגע.

חשיבותו של השלום והאהבה בין אדם לחברו, הביאה את חז"ל לשבח את אהרן הכהן על פעילותו הרבה בסילוק ריב ושנאה מבין אדם לחברו, ובהשכנת שלום בין איש לאשתו

אהרן, שהיה כהן גדול, עסק יומם ולילה גם בלימוד תורה להמוני עם ישראל - בנוסף על עבודתו במשכן, וכל אחד מרגעי חייו היה מנוצל. על אף כל זאת הוא מצא לנכון לסייע לאלפי משפחות בקירוב לבבות בין בני הזוג. כהוקרה על כך, קראו אותן משפחות לילדיהן על שמו, "אהרן", כפי שמסופר באבות דרבי נתן: "...כמה אלפים היו בישראל שנקראו שמם 'אהרן', שאלמלא אהרן לא בא זה לעולם, שהיה משים שלום בין איש לאשתו... והיו קוראים שם הילוד על שמו".

בהשכנת השלום שלו, כמו בשיג ושיח שהיה לו עם בני אדם, היה אהרן הכהן אומר לזולת דברים שינעמו לו, כדי לרתק בכבלי אהבה גם שונאים משכבר הימים. ולכן מציינת התורה שכשמת אהרן לא היה האבל רק אבל של יחידים, או של רוב העם, אלא של העם כולו. "...ויבכו את אהרן שלושים יום כל בית ישראל" (במדבר כ, כט). מקובלים אנו מרבותינו, שכאשר התורה וחז"ל מעלים על נס דמות מסויימת, נעשה הדבר, כדי שנזדהה ונתנהג כמוהו.

לכן לא הסתפקו חכמינו בציון העובדה שאהרן היה משכיח שלום, אלא אף פירטו עבורנו כיצד הוא עושה זאת: "... שני בני אדם שעשו מריבה זה עם זה, הלך אהרן וישב אצל אחד מהם, אמר לו: "בני, ראה חברך מה הוא עושה - מטרף את לבו, וקורע את בגדיו, אומר אוי לי היאך אשא את עיני ואראה את חברי, בושתי ממנו, שאני הוא שסרחתי עליו". הוא (אהרן)

## איך מעוז האהבה הפך למקום שאי אפשר לחיות בו?

הרב אהרן רבי

למה רחל, בתו של אחד מעשירי ירושלים, וויתרה על הכול והתחתנה עם עקיבא, רועה צאן פשוט בן ארבעים שאפילו לא ידע קרוא וכתוב? מה היא מצאה בו? אומרת הגמרא: הוא היה צנוע ועניו. היא ראתה את תכונות האופי המיוחדות האלה, את השקט שקרן ממנו, את היכולת להקשיב ולתת מקום לאחר - וזה שבה את ליבה.

כך שהשאלה עצומה: איך מכל הישיבות נוצרה שנאה כזו דווקא בישיבתו של רבי עקיבא, זאת שהייתה אמורה להיות משכן השלום? כיצד מקום שאמור היה להיות מעוז האהבה הפך לזירת מלחמה?

### כבוד, לא אהבה

הרבי מליובאוויטש מסביר זאת בצורה נפלאה: לפעמים מלחמות פורצות מאהבה. לתלמידי רבי עקיבא לא הייתה חסרה אכפתיות ולא אהבה. להיפך: המלחמות הכואבות ביותר פורצות דווקא איפה שיש אהבה, בתוך המשפחה ובין חברים.

### הייסוד הוא - אהבה

כך בונים חיים יהודיים, כך מקימים משפחה יהודית. הרמב"ם כותב "שיהא אדם מכבד את אשתו יותר מגופו... וכן ציוו על האישה שתהיה מכבדת את בעלה יותר מדי". משפחה יהודית מייסדים על אהבה, ויותר מזה על כבוד הדדי. מדוע הכבוד חשוב יותר? משום שהאהבה היא אנוכית, היא ביטוי של מצב רוח, מצב אישי ומזג אוויר. הכבוד, לעומתה, הוא זולתני, הוא משדר העצמה והערצה לזולת - ומערכת כזו אינה נגמרת לעולם. היכן שיש כבוד בין בני זוג, יהיו גם ויתור והקרבה והכלה - ואלו משאבים בלתי מתכלים.

### איך זה קרה להם?

מדי ערב אנו סופרים את הימים לקראת חג השבועות ומתמלאים בערגה לקראת חג מתן תורה. ימים הללו- ימי הספירה הפכו לתקופת אבל בשנה בעקבות מותם של תלמידי רבי עקיבא שלא נהגו כבוד זה בזה. בימי ספירת העומר לא מסתפרים, לא שומעים מוזיקה ולא עורכים חגיגות נישואים. זאת כהבעת צער על פצע פתוח שלא התרפא כבר כמעט אלפיים שנה.

רבי עקיבא עמד אז בראש חכמי ארץ ישראל, והיו לו עשרות אלפי תלמידים. בימי הספירה פרצה מגפה קטלנית שתוקפת את דרכי הנשימה העליונות, ובתוך שבועות ספורים מתו עשרות אלפי התלמידים. זאת הייתה טרגדיה נוראה שכילתה את כל שכבת ההנהגה הרוחנית, ומה שמגביר את עוצמת האסון זה שהימים ההם היו גם כך ימי חורבן ושמד שהקשו מאד על עם ישראל.

הדבר המדהים בסיפור הוא הנימוק שנותנת הגמרא לאסון: "משום שלא נהגו כבוד זה בזה". זה לא אירע במקרה, האסון ההמוני הזה היה ביטוי של אי-נחת של הקדוש ברוך הוא על האווירה החברתית הקשה באולם הישיבה. התלמידים הדגולים נהגו בניכור זה לזה וזלזלו בחברים שלהם.

וכל שומע עומד נדהם: האם תלמידי חכמים אינם אמורים להתרומם מעל האגו ולהצטיין ברגישות לזולת? איך זה קרה להם?

### דווקא אצל רבי עקיבא?

השאלה הזו מתגברת עוד יותר כשתופסים באיזה בית מדרש כל זה התחולל, אצל רבי עקיבא - לא אחר. הרי המשפט המפורסם ביותר בשם רבי עקיבא הוא: "ואהבת לרעך כמוך, זה כלל גדול בתורה". וחץ מזה, רבי עקיבא לא רק אמר "ואהבת", הוא היה התגלמות האהבה. התנא הגדול הזה היה אישיות נטולת אגו, אדם שמסר את עצמו למען אחרים. הגמרא מנסה לפענח את סוד חייו האישיים של רבי עקיבא:



## שאלה:

ביתנו הנשואה כבר שנתיים פלוס, ועדיין היא מגיעה אלינו לסעודות כל שבת. לבעלי מפריעות התנהגויות וההנהגות של החתן, והוא רוצה שיגיעו פחות. שאלתי מה לעשות, אך להגיד לביתי להתחיל לעשות שבתות בבית ולהגיע פחות? ?

## תשובה:

שנתיים פלוס זה עדיין פרק זמן סביר לארח זוג צעיר בבית ההורים, אבל כמובן זה צריך להיות נעים וטוב לכולם. זוג חדש מטבע הדברים גורם לשינויים בכל המשפחה. מישהו זר נכנס הביתה וכולם משתדלים שירגיש בבית ויהיה חלק מהמשפחה הגרעינית. לפעמים זה מצליח לפעמים פחות. זה די טבעי אם חושבים על כך, שהרי בכל אופן הוא מגיע 'מבחוץ', לא מכיר את כל הנהלים של המשפחה, ובוודאי לא מודע לכל הניואנסים הקטנים, לכל הרמזים ולכל ההרגלים

שיש במשפחה. לוקח זמן עד שהוא מתערה והופך להיות חלק אינטגרלי. אולם לפעמים זה לא ממש מצליח, כיוון שמהו לא מסתנכרן. לפעמים הטבעיים די דומים וזה לא מתאים למישהו, זה כמו להביט במראה ולא תמיד נעים לפגוש את הדמות שבה. לפעמים הפוך, האנשים מאוד מאוד שונים וזה גורם לקונפליקטים. לפעמים משהו מעורר קנאה, בן המשפחה החדש כל כך מוצלח ומעמיד את כולנו בצל, לפעמים גם את האב... בקיצור, כניסת בן משפחה חדש היא אירוע שמתמשך שצריך לנהוג בו בעדינות ולא תמיד הוא מצליח כמו שהיינו רוצים, כמו כנראה שקורה אצלך.

מה עושים? ראשית כל מבינים וזוכרים שלזוג צעיר יש בית משלהם וגם הורים מהצד השני ויש להן לאן ללכת, ולכן עם כל הכאב שלא הצליח לנו כל כך, אין צורך ברחמים גדולים. איך אומרים את זה? ראשית חשוב לדבר עם הבת ולא עם החתן, להקדים במילות אכפתיות ואהבה, בשקט ובדיסקרטיות לשדר את הדברים: " זה מאוד משמח אותנו שאתם אוהבים להתארח אצלנו, אך לאחר שנתיים של נישואין כדאי לנסות לעשות שבתות בבית יחד הדבר תורם רבות לזוגיות. ואפשר גם להציע עזרה בהכנת הסעודות.

מקווה שהדברים יתקבלו בהבנה אצל בני הזוג. בהצלחה!

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם ..... [aviclinic1@gmail.com](mailto:aviclinic1@gmail.com)



הרב שמואל אריה אזואלוס

## כסף כסף כסף

הפרדה בין הרגשה של "אין לי" להרגשת "ניצול וסחיטה" הניסיון מראה שהרגשת האי-נוחות בנושא הכסף אינה מגיעה רק ממה שיש או אין, אלא מהרגשת ניצול וסחיטה. מי שמרגיש שסוחטים אותו ומנצלים אותו מרגיש פגיעה בכבודו והשפלה, ואי אפשר לדבר איתו ולנהל איתו שיחה תקינה, לחשוב על פתרון או להגיע להסכם. הכול הופך להיות אישי. צריך לזכור שהנושא של הכסף הוא לא נושא עסקי, הכסף הולך לזוג ובסך הכול רוצים לעזור כמה שאפשר לילדים שיהיו להם חיים טובים ורגועים ולדאוג להם לקורת גג. מובן שהיכולות והאפשרויות משתנות בין אדם לאדם, אבל מה שחשוב לנו לזכור הוא לנהל שיחה ממקום שכלי וביישוב הדעת, ולא מתוך סערת רגשות של תחושת ניצול וסחטנות. להתמקד במטרה ובתועלת הזוג, ומהמקום הזה הכול יתנהל אחרת לגמרי.

### עשה לך רב והסתלק מהספק

נושא השידוכים דורש הרבה סייעתא דשמיא והדרכה נכונה, בפרט בדברים שקשים לנו, כמו להתחייב לסכום מסוים של כסף. יש לדעת שזה משתנה בין ילד לילד, כל אחד לפי הסיטואציה והנתונים שלו. הקושי הוא נורמלי וטבעי, וצריך דעת תורה לכוון אותנו ולהורות לנו למה מותר לנו להתחייב. מכל מקום יש לבטוח בקב"ה, לדעת שזהו רצונו, ושסכום שאין באפשרותנו להתחייב לתת - אין זה רצון ה' שניתן. הדברים משתנים בין אדם לאדם ואין להשוות וללמוד משום סיפור אחד למשנהו. כל פסיקה היא אינדיבידואלית לשואל בהתאם לנתונים שהוא פורש לפני הרב.

ידעת ומצאת הכנה ל"ח"י נשואין

אחד הדברים הכאובים ביותר בעולם השידוכים הוא לשמוע את המשפט: "אין הצעות כי אין כסף". בחורים ובחורות ברמה גבוהה מאוד בכל קנה מידה מרגישים ש"לא הולך" כי להורים שלהם אין כסף. הם מתבגרים והזמן עובר והם אומרים לעצמם: "אין ברירה, חייבים להתפשר", "מה שבא ברוך הבא". לדאבוננו רבים נמצאים במצב כזה, וההרגשה מאוד לא נעימה עד כדי שמגיעים לייאוש ומשבר ואפילו למחשבות של חרטה על כל ההשקעה ברוחניות ובגשמיות. להלן נציג את הדרך המוצעת להורים, בחורים ובחורות - אין להתייחס לכל הנושא מבחינה רגשית ושכלית באופן תורני.

### אמונה חזקה וברורה

עלינו לחדד לעצמנו ידיעה ואמונה ברורה שאין להסתפק לגביה כלל וכלל, ולזכור שמה שיקבע את המזל שלי ואת הזיווג האמיתי משרש נשמתי לא יהיה שום סיבה או גורם אחר מלבד מה שיקבע הקב"ה. מה' אישה לאיש. הזיווג בא רק מה'. הוא היחיד שקובע ארבעים יום לפני יצירת הוולד את זיווגו של האדם. הקב"ה בונה לכל אחד ואחת צורת חיים ונותן לנו את כל האמצעים שאנחנו צריכים בהתאם לייעוד ולמטרה שבעבורה הגענו לעולם, וגם הזיווג יהיה בדיוק בהתאם לחיים שיייעד לנו בורא עולם. חידוד ושינון של ידיעה זו ייתנו לנו כוח להתמודד בצורה הנכונה והבריאה עם נושא השידוכים ובכלל. עם זאת, עלינו לשים לב לדברי מרן הסטייפלער זצ"ל שיש באפשרות של האדם להפסיד את זיווגו בידיים (נרחיב בהבנת המילים הללו בהזמנות אחרת).

## אסרטיביות?

### מה היא אסרטיביות?

אוליבר וונדל הולמס נכח פעם בפגישה שבה הוא היה האיש הנמוך ביותר בקהל. "דוקטור הולמס" פנה אליו אחד הנוכחים ואמר: "אני חושב שאתה מרגיש קטן בין כולנו" "נכון" השיב הולמס, "אני מרגיש כמו שקל בין מטבעות של עשרות אגורות..."

אסרטיביות היא התנהגות שמפגין האדם כלפי הסובבים אותו, אשר מבוססת בעיקר על סירובו להיכנע לרצון של אחרים, במקום זאת הוא בוחר לבטא את אמונתו ולהגן על זכויותיו

להיות אסרטיבי פירושו לקחת אחריות על חייך ועל בחירותיך ולא להיסחף אחר בחירותיו ודעותיו של האחר, פשוט שליטה **מוחלטת** על החיים שלך!

האדם האסרטיבי נמדד על פי העקרונות שלו, שעליהן הוא מתבסס, ועל הערכים שעל פי הן הוא חי. אנשים כאלו הם אנשים שאהובים בחברה, בעבודה, מכיוון שהם אנשים מאוד יחודיים.

אחת המטרות העיקריות בחיזוק האסרטיביות, היא לחזק את הערך העצמי והביטחון שלנו זו בעיה נפוצה מאוד, שאנו עשויים להתקל בה בכל מיני צמתים בחיים שלנו, אנחנו שמים

לב שאנחנו מבואסים או נסחפים אחר דעותיהם של אחרים, ולמעשה עשינו את מה שהכי לא רצינו, כי התביישנו או פחדנו לבטא את עצמנו.

התחושה שאנחנו צריכים להרגיש, וזה בעצם האדם האסרטיבי שאני מדבר עליו. זוהי ההרגשה של "אני ראוי כי מגיע לי". ועם האמונה הזאת, זו ההצלחה שלכם בכל תחום בחיים הפרטיים או העיסוקיים, כגון בראיונות עבודה ועוד.

אחרת אנחנו נדמים לעלה נידף ברוח, זה שתמיד דואג לאחרים, וע"פ רוב כשזה לא נוח לך או כשזה נוגד את כל הערכים שלך, ואינך נותן מקום לרגשות שלך! במילים אחרות פשוט-**ויתרת על עצמך...**

באותה מידה אתם יכולים להיות **אסרטיביים** מבלי לפגוע באחרים ולעשות את מבוקשם, אבל זה לא אומר שאתם צריכים לוותר על הדברים החשובים לכם.

**שים לב!** זכותך המלאה להיות עם עצמך! זכותך לקחת פרטיות ומנוחה! זכותך להימנע מלתרץ את עצמך! זכותך לסרב לבקשות שלא מתאימות לך! זכותך לא להיות מושלם! זכותך לבקש מה שאתה רוצה! זכותך לשנות את דעתך ולקחת אחריות לכך! זכותך המלאה להביע את הרגשות והדעות שלך!

יש את האדם שמתוך תחושה של חסר ערך ופגיעות נאבק בסביבה שלו כדי לזכות ליחס, אם זה חיובי או שלילי, וזה האדם **האגרסיבי**.

יש את האדם שעליו אני מדבר. אדם השומר על עצמיותו ורצונותיו, מגן על זכותו להשיג, ועם זאת שומר על זכויותיהם וכבודם של האחרים, זה הוא האדם **האסרטיבי**.

בגיליון הבא אחלוק איתכם כלים אדירים ועוצמתיים שאיתם אני משתמש בפיתוח אישי והתוצאות שלהן פשוט מדהימות!

תנאל ארגמן - יועץ ומטפל ריגשי ומאמן אישי | מייל: NA0527687576@GMAIL.COM



## עזרה

עזרה אמיתית היא לפעול לפי הראש של מי שאתה רוצה לעזור לו.

עזרה היא לא משהו שאתה עושה כי אתה חושב שכך צריך לעשות, וכך ראוי שיהיה אלא, עזרה אמיתי היא לעשות לפי הראש של מי שאתה רוצה לעזור לו.

אם אתה רוצה לעזור לרעייתך, אל תחשוב איך זה יראה במונחים שלך, אלא תשאל: "אני רוצה לעזור. מה יעזור לך?" "לא מה נוח לי לעשות, לא מה ייקח לי הכי פחות זמן, לא מה אני הכי אוהב או מה יותר קל עבורי, אלא מה את צריכה שאני אעשה כדי שיהיה לך קל עבורי, אלא מה את צריכה שאני אעשה כדי שיהי לך קל יותר ותרגישי את העזרה שלי. כך עוזרים: נכנסים לנעלים של הזולת ועוזרים לו במקום שקשה לו, או לא נוח, או לא מתאים או מעייף- ועושים את הדבר שיקל עליו.



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

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