



# אלקים מושיב יחידיים ביתה

בס"ד

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ תמוז תשפ"ב | גיליון מספר 28

דו"ח יקר!

## קבלת השני בזוגיות

בני אדם יכולים להיות דומים זה לזה, ועם זאת שונים זה מזה במהותם. כל אחד מגיע מעולם אחר, עם רקע משפחתי וחברתי משלו, חוויות והתנסויות משלו. הדבר נכון כמובן גם לגבי בני זוג. אף שבני זוג הם שני חצאים של אותה נשמה, הפערים ביניהם גדולים והם כמו שני הפכים. בכל זאת זוג מחליט להתחתן, ואז מתחילה משימת ההתחברות וההתאחדות שביניהם.

דבר העורר

### נתינה ולקיחה בחיי הנישואין

הרב למוה בן

### אהבה לא מקבלים אהבה יוצרים

הרב לנ/א/וי/א/ל/ב/נ/י

### שו"ת זוגי

א/ש/י/ב/א/א/וי/א/ל/ב/נ/י



### ידעת ומצאת



א/ש/י/ב/א/א/וי/א/ל/ב/נ/י

### "לגעת ברגש"

הרב לנ/א/וי/א/ל/ב/נ/י

### טיפ טיפה



א/ש/י/ב/א/א/וי/א/ל/ב/נ/י

הכל מודעים לכך שבזוגיות יש הרבה נתינה, והנתינה מחזקת את האהבה, אולם הדרך לאהבה אמיתית בין בני זוג אינה רק באמצעות נתינה, אלא דווקא **בקבלת האחר כמות שהוא**. החוכמה היא לחיות בשלווה עם האחר, אף שהוא שונה ממני באמונות, במחשבות, בדעות, בנטייות וכיוצא בזה. זה נכון לגבי כל מערכת יחסים בין בני אדם, ובמיוחד בין בני זוג.

מהי הדרך לקבל את חסרונות האחר? אדם נוטה לקבל את חסרונות עצמו בקלות רבה יותר, ולרוב יצדיק את עצמו, כי "על כל פשעים תכסה אהבה" - אהבה עצמית! אולם קשה יותר לקבל את החסרונות של האחר. אז מה עושים?

הדרך לקבל אדם על חסרונותיו היא להתבונן היטב היטב במעלותיו. יש לראות זאת כמשימה - להתבונן במעלות האחר בצורה בוגרת ומפוכחת ולראות את היופי שבו, את הגדולה שלו, את יכולותיו ואת עוצמתו. בדרך זו אני בוחר לאהב אותו ולא למתוח עליו ביקורת מתמדת.

אסור לאדם להיות שקוע בהנאת עצמו. הוא צריך לראות את הזולת כראי שלו, ולהבין שכמו שלזולת יש מגרעות גם לו יש מגרעות, ואולי המגרעות של הזולת הן הן המגרעות שלו. אולי הן שונות באיכות ובכמות, אולם אם יתבונן - יראה שאינו שונה כל כך מחברו, ואולי אף גרוע ממנו.

לא רק אני צריך להכיל את הזולת, גם הזולת צריך להכיל אותי, ואם לא אשמע לו דוגמה, שאינני שקוע בעצמי, שאינני נפגע ונעלב ממה שאמר לי וממה שעשה לי, איך יוכל הוא לעשות זאת בקלות?

קבלת האחר מסייעת לו מאוד. היא עשויה לרפא את פצעי הילדות שלו ולמחוק מזיכרונו את האכזבות. היא מוכיחה לו שהוא בעל ערך, שמגיעה לו אהבה, ושהאהבה אינה מותנית בשום דבר וענין, אלא סתם אהבה טהורה.

קבלת האחר מעצימה אותו, ולא פחות מזה היא מעצימה אותי, כי **"כמים הפנים לפנים כן לב האדם אל האדם"** - השותף לחיים גם הוא מקבל אותי. הקבלה ההדדית יוצרת אחדות, וביחד אנו גדלים, מתפתחים, צומחים ומתקדמים, וגם האהבה שבינינו מתעצמת, עד שאנו מגיעים לקשר טוב, חזק ויציב בל ינותק.

כאשר אנו מודעים לכך שגם לנו יש חסרונות, קל לנו יותר לקבל את הזולת. עלינו להזכיר לעצמנו שכשם שאני רוצה שיקבלו אותי על חסרונותיי, כך אני צריך לקבל את השני על חסרונותיו. כך גם יתאפשר לי להבחין ביתרונותיו של האחר. הדבר נכון במיוחד לגבי מי שבחרתי לחלוק עימו את חיי. כאשר ננהג כך, הקשר יהיה יציב וחזק, ורק כך נוכל להתגבר בכוחות משותפים על רגעי משבר ועל סערות החיים.

לרס. א/ש/י/ב/א/א/וי/א/ל/ב/נ/י יועץ נישואין ומשפחה

**"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: aviclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

# נתינה ולקחה בחיי הנישואין

הרב אהרן רבי

## חלק ב'

בפרק הקודם דיברנו על כך שבחיי זוגיות חשוב לשים לב לצורת הדיבור בין בני הזוג במהלך היום העמוס, דבר המשפיע פנימה על התת מודע, שברבות הימים מרחיק בין בני הזוג ומרעיד את הבית.

אשה המוצאת עצמה אומרת בליבה במקרה כזה, אני לא יודעת למה, אבל הרבה יותר נעים לי לשוחח עם חברה, מאשר לדבר עם בעלי. היא באמת לא יודעת למה, ומנסה לחפש את הסיבות. אז היא סוקרת את מערכת היחסים שלה עם בעלה, והיא מוצאת כי הוא מתייחס אליה באופן סביר, נוהג בה כראוי, מסייע לה כבקשתה. ובכל זאת מטרידה אותה השאלה, אז למה יש קרירות וריחוק בקשר.

זו התפתחות שאין לה ביטוי חיצוני, והיא נשארת רק תחושתית - פנימית. בעלה גם הוא חש אותם דברים עצמם, וגם אצלו מליבא לפומא לא גליא. התוצאה שכל אחד מתמודד לבדו עם רגשותיו שלו, מבלי יכולת בידור משותפת. הסיבה העיקרית למצב קשר כזה, נובע מבקשות לקבל משאלות שונות, שאינן מלוות בניסיון לרכך את הנותן.

כדי לרדת להבנת נזקי השפעתה של התנהלות זו, אולי אנחנו צריכים להבין כי רוב מערכת היחסים בין אדם לחברו, מושפעת יותר מהתת מודע מאשר מהמודע. אם למשל בלכתנו ברחוב מישהו יאמר לנו שלום, ואנחנו נחזיר לו שלום, הרי בכך תסתיים ההתייחסות שלנו אליו. לעומת זאת אם יאיר לנו פנים בעת שהוא אומר את ה"שלום". סביר מאד שבמודע כלל לא נשים לב להארת הפנים שלו, אבל התת מודע שלנו, ימהר לרשום -אחרי שקלט ועיבד את הנתונים- כי האדם הזה מעריך אותנו וחש כלפינו סימפטיה, וכך הוא יקוטלג

מבלי משים במחשבתנו. אם נרצה לערוך לעצמנו רשימה של עשרה אנשים הגרים בסביבה בה אנו גרים, ונראים לנו חיוביים, סביר שאותו אדם יהיה במעלה הרשימה, וזאת מבלי שנוכל לתת לעצמנו הסבר "מניח את הדעת", למה בכלל הכללנו אותו ברשימה ועוד במקום כה בולט. שהרי מעבר לאמירת השלום אין לנו שיג ושיח עימו. כך גם בחיי המשפחה. עדיף שלא נמשיך את ההרגל שהגיע יחד עם המטען שהבאנו אתנו מבית ההורים ל"בית המשותף" שבנינו, עם ההתנהלות המוכרת לנו, לפיה, כאשר נזקקנו למשהו מהורינו לא ריככנו אותם, אלא רק הרמנו את הקול: "אין לי מה ללבוש", "לא מתחשק לי", כי כל זה אינו תקף בבית אליו שני אנשים שמצויידיים באותם הרגלים, ובאותם ציפיות, וכל אחד מהם מחפש בזולת את ההורים שלו, ו"מבין" שעל "השותף" למלא את כל מבוקשו. אך אין לכך סיכוי. כי על אף שאולי זה לא נוח להציג זאת כך, הקשר בין בני זוג, דומה יותר לקשר בתוך מערכת עסקית, מאשר לקשר בין ילדים להורים.

אמנם רעיון כזה קשה לקבל - ולא משום שאינו הגיוני, אלא משום שנראה לנו שהוא מאבד ודוחק את החמימות המשפחתית שאנחנו מבקשים למצוא בקן שניבנה, ומנסים להמשיך בה את הבית המפנק שהורגלנו אליו. מי שממהר להפנים את הרעיון שהקשר אמור להיות בוגר יותר ולא דומה למה שהורגל לו בבית המוצא שלו, ביחסיו עם הוריו בילדות ואולי אף בבחורות, ירוויח בית בנוי נכון. יש בזה גם מצוה של "לרעך כמוך". שהרי בבקשה שיש בה מילים מרככות, אנחנו מקילים על הזולת לתת לנו, לא רק במעמסה של הפעולה, אלא גם בנעימות של הנתינה. שהרי אותה פעולה יכולה להיות קלה או קשה, תלוי למי שעושים אותה, כיצד אנחנו תופסים את הקשה וכמה חשיבות אנחנו מייחסים לפעולה. האשה אומרת בליבה כי עבור בעל מתחשב ומתייחס כל כך ומבין אותי אני מאד רוצה לעשות ולתת. הדברים אמורים כמובן גם בצד השני, גם הבעל אומר בליבו כי עבור אשה שכל כך מתחשבת, מתייחסת בנועם ומבינה, אעשה הכל כדי למלא את בקשותיה. אם כל אחד מהם אכן יפעל כך שהשני יחוש התייחסות והתחשבות, כל אחד מהם ירוויח, ושניהם יחד ירוויחו בית בנוי לתלפיות.

הרב אהרן רבי

## אהבה לא מקבלים אהבה יוצרים

### חלק א'

הפרפרים שבבטן - הם בסך הכול חלק אחד קטן מתוך עולם שלם, גדול ומתגמל בהרבה: עולם האהבה.

### להיות אחד

ספר ה'עיקרים', חיבורו הפילוסופי של רבי יוסף אלבו, בן המאה ה-15 בספרד, מצביע על כך שערכה המספרי (גימטרייה) של המילה אהבה שווה לערכה המספרי של המילה אחד. באופן מפתיע, שתיהן שוות למספר 13. וזה בעצם הסיפור: אהבה היא תהליך מופלא בו שתי נפשות הופכות להיות אחת, אלו שני אנשים שפרצו את גבולות האגו והגיעו להתאחדות ולהתמזגות עם אחר.

אהבה, אם כן, היא היכולת להתגבר על חווית היחידנות ולרקום אחדות עם זולת שאיננו אני; ליצור מציאות של ביחד משני אנשים נפרדים, עד שהם אינם מסוגלים לתאר את חייהם זה בלעדי זה. האהבה היא מה שמוביל אנשים בוגרים להכניס את הזולת לתוך המרחב הכי אישי של עצמם ולהעניק לו שקט, שלוה וביטחון; היא זו שלא נותנת לזוג הורים סחוטים מעייפות לישון בשקט בגלל בכי של תינוק במצוקה; היא הכוח שמאפשר לפרוץ את גבולות האישי ולהעניק לזולת את הידיעה הפשוטה ש"אני כאן בשבילך", תמיד.

מהו בעצם המניע של שני אנשים שונים אנוכיים ואגואיסטיים לוותר כך בקלות על המרחב האישי המקודש? על כך בגליון הבא...





## שאלה:

שלום וברכה למערכת 'ביתה'  
 מזה זמן רב שאני רוצה לשלוח אליכם את שאלתי,  
 ישנה גישה רווחת, שאי אפשר לשנות את בן/ בת הזוג.  
 האמת אין לי שום כוונה לשנות אותו, אבל מה עם יש לו  
 הרבה פעמים התנהלות שמקשה עלי?  
 לדוגמא: קורה שנעלמים לו דברים - הוא לא זוכר איפה  
 הוא שם אותם. זה גורם לי תסכול רב. איך אפשר לשפר את  
 המצב מבלי לנסות "לשנות אותו"?

## תשובה:

שלום רב, לדברך יש לבעלך "התנהלות שמקשה עליך"  
 כהגדרתך.  
 האם לדעתך יש פעמים בהם ההתנהלות שלך-מקשה עליו?  
 קרוב לוודאי שהתשובה חיובית. שכן המפגש בין בני זוג מזמן  
 מפגש בין שונים.  
 שונים במה?  
 שונים במינס, בצורת מחשבתם, בדרכים המיוחדות לכל אחד  
 מהם, בכוחות בהם נחננו, בכישרונות ועוד.

**לעיתים קרובות בני זוג תופסים שוני כקושי!**  
 כמו בחור מסודר מאוד עלול להרגיש קושי במחיצת בחורה מפורזת וכן  
 להפך.  
 או בחורה שעורכת קניות לפי רשימה מדוקדקת עלולה לחוש קושי לצד  
 בחור שקונה לפי מה שרואים על המדף ונזכרים.  
 מה עשוי לעמעם את תחושת הקושי ולהפוך אותה לכוח בונה?

**האפשרות היא לראות בשוני הזדמנות!**  
 ההבנה שהקושי אותו אני חווה הוא רק פן אחד מתוך כמה פנים  
 המשפיעים על תחושותיי.  
 כאשר אתבונן אל תוך עצמי אברר: האם אוכל לגלות בתוכי עוד תחושות?  
 באמצעות פניה כזו אל תוכי אוכל לאתר עוד חוויות שמעסיקות אותי  
 כתגובה ל"קושי" שבעלי הציב בפני.  
**דוגמא:** כשהוא כ"כ מסודר ואני לא, אומנם זה מכביד עלי -  
 אך שמתני לב שכיום כאשר אני מגיעה הביתה אני כבר לא זורקת את  
 הנעלים בכניסה, המפתחות והסוודר על המיטה ואת התיק על השידה אלא  
 עובר לי בראש שאפשר לצמצם את הבלגן לפינה אחת, ואז אני זורקת הכל  
 ביחד על המיטה, בקצה שיהיה מרוכז ככה יותר קל למצוא אח"כ.  
 בן הזוג מזמין אותי להרחיב את גבולות האני כך שאני מוצאת עצמי  
 מסוגלת לאפשרויות נוספות של חשיבה ועשיה שללא המפגש לא הייתי  
 מגיעה אליהם. מ"הזמנה" זו גם הוא וגם היא יוצאים נשכרים!

שכן שני בני הזוג משכללים את עצמם ומגדילים את הסיכוי להשתמש  
 ברפרטואר רחב יותר של אפשרויות בבוא העת (או כפי שזה מכונה  
 "הרחבת גבולות האני") מתוך למוד ותרגול ואהבה יתכן תהליך ארוך (של  
 חודשים ושנים) בו כל אחד יתקדם וימצא את האיזון בין נטיותיו הטבעיות  
 ובין הלמידה שרכש דרך המפגש עם השני וכך ירחיב את יכולותיו.

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



הרב שמואל אריה אזואלוס

## לא תתחננו עם המשפחה!

יש משפטים ופתגמים שאנחנו גדלים איתם ושומעים אותם  
 כל כך הרבה פעמים במשך החיים, עד שבלי לשים לב אנחנו  
 מאמצים אותם ומנהלים את חיינו לאורם. אחד הדברים  
 שאני שומע שוב ושוב מאלו שנמצאים בתקופת השידוכים  
 הוא שכאשר נותנים להם אינפורמציה ומתעורר דיון על  
 המשפחה, על האופי והתכונות, פתאום מתפרץ אצלם הפתגם  
 הידוע: "אני מתחתן איתה, לא עם המשפחה שלה" וממשיכים  
 להתעקש: "מה זה מעניין מי זה אבא או אימא שלה ומי האחים,  
 בסוף אני מתחתן עם הבחורה. איתה אני הולך הביתה ואיתה  
 אני צריך לחיות באהבה, בשמחה ובשלום, אז מה כל העסק  
 שאתם עושים מהמשפחה?" מצד שני נשמע  
 גם שאנשים אומרים: "העיקר זה המשפחה!"  
 אז מה האמת? כמה עלינו לשים לב ולתת  
 משקל לנושא המשפחה בבואנו לקבל החלטה  
 לגבי שידוך?

## ידעת ומצאת

הכנה לחיי נישואין

הורות, חברות, עבודה.  
 אנשים נשואים מבינים היטב כמה משפחה טובה, שמחה ובריאה  
 משפיעה על החיים. בראש ובראשונה היא משפיעה על האדם,  
 על נפשו ועל אורח חיו, וכמובן זה משליך על אופי הזוגיות ועל  
 סגנון הבית. נוסף על כך, תמיכה ואהבה מהמשפחה חשובות  
 לבניין הבית ולבריאות הילדים - שיש להם סבא וסבתא שאפשר  
 להתארח אצלם ולהרגיש בנוח, שהמשפחה המורחבת מנהלת אורח  
 חיים תקין. לעיתים המודעות של הרווקים לנושא זה היא נמוכה  
 יותר, הם ממוקדים אך ורק בבן הזוג. תפקידנו כהורים להאיר את  
 תשומת ליבם ולהראות להם עד כמה יש לדבר השפעה על נפש  
 הילדים, עד כמה חשוב שהם יגדלו במשפחה בריאה. להראות להם  
 שיש מרכיבים אחרים בחיי הזוגיות שגם בהם למשפחה  
 יש השפעה. בד בבד יש לתאר, בלי לפחד, איך נראה  
 בית שבו חס וחלילה המשפחה לא שמחה, עם קשיים  
 או הורים שמתערבים בכל דבר או משתלטים ולא  
 מאפשרים חופש פעולה גם לאחר נישואי הילד - מה  
 הנזק שיכול להיגרם מכך לבית ולזוגיות, גם אם בן הזוג  
 עצמו הוא בסדר.

אם בכל אופן ניגשים לשידוך כזה מסיבה זו או אחרת,  
 עלינו להיות מודעים לדבר ולשקול איך מתמודדים - ממה צריך  
 להיזהר (לדוגמה מקום המגורים במצב כזה יהיה נושא קריטי), עד  
 כמה צריך להתייחס לדרישות של ההורים. זה מצב לא פשוט בכלל.  
 כמובן, יש לשקול כל דבר לגופו של עניין, ותשועה ברוב יועץ.

# “לגעת ברגש”

גרסה / ישיבה

ועניין. מהי העמדה שלנו בנושאים שונים. ואפילו את טון הדיבור שלנו וע"י כך הם מסיקים מסקנות לחיים שלהם. ובונים את החוסן הרגשי שלהם

## מה זה חוסן רגשי ?

חוסן רגשי למעשה זו חליפת המגן של ילדינו שאתה הוא גדל

כל ילד זקוק לחיזוקים ועידודים לא משנה כמה ביטחון עצמי יש לו וכמובן ילדים חסרי בטחון. ילדים שיש להם חוסן רגשי חזק, יכולים להתמודד מול מצבים רגשיים, כגון פגיעה מילולית, הדרה חברתית לזמן קצר, כישלונות, אכזבות, מבחנים, ובעצם למערכת חיים תקינה בחברה שהוא חי בה.

**חוסן רגשי** מאפשר לילד לקבל עזרה כשצריך לדבר על בעיותיו ולחוש בעל ערך, שזה הדבר החשוב ביותר שאנו כהורים אחראים רוצים ליצור אצל ילדינו - דבר שיסייע לו בראיה חיובית ובעל מטרות.

במאמר הבא ארחיב על כללי עשה ולא תעשה שישפיעו על עתיד ילדינו וכמה כלים אדירים שסייעו לפתח חוסן רגשי אצל ילדינו.

במידה וניסתם להבין מה קורה לילדם וחשתם התנגדות בתקופה של כחודש מומלץ לקחת אותו לטיפול רגשי.

לעיצוב הילד. עיצוב אישיותו והביטחון העצמי שלו.

בעולם המדע קוראים לזה "תקופת החיקוי" מכיוון שבגיל זה ילדכם מחקה את הדמויות המשמעותיות והסמכותיות סביבו. אח, אחות, סבא, סבתא, חברים, חברות או דמויות מוערכות אחרות. ובעיקר אותנו ההורים.

הקליטה בגיל הזה היא ברובה קליטה בלתי מודעת, המאפשרת לילדכם לקלוט מסרים הרבה מעבר למילים הנאמרות. ולכן אין פלא שהורים רבים מספרים על מצבים בהם חשו כעוסים ומבלי שהוציאו מילה שמעו את השאלה "אמא את כועסת עלי?"

אחד הדברים שרבים מאתנו איננו מודעים אליו זו ההשפעה הגדולה שיש למשמעות הנסתרת מאחורי פעולות, אמירות, מילים ודפוסי התנהגות אליהם נחשף ילדיכם.

**שימו לב! הילדים שלנו מתבוננים בנו 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע, 365 יום בשנה!**

הם לומדים מאתנו כל הזמן, בוחנים את האופן שבו אנחנו מתייחסים לכל דבר

## רגשות של ילדים

ילדים רבים מתקשים להביע את רגשותיהם וכתוצאה מכך הם חשים תסכול, הקושי שאינם יכולים לדבר על רגשותיהם, משפיע עליהם ופוגע בביטחון העצמי שלהם ועלול ליצור בעיות רגשיות כגון התנהגות אימפולסיבית בגן, בבית ספר, בחברה, קושי בפיתוח קשרים חברתיים, מופנמות, התקפי זעם, פחדים, הפרעות למיניהם ועוד ובמצבים קשים אפילו דיכאון.

אז קצת על הילדים שלנו, כיצד עובד מוחם של הילדים ?

מרגע שהתינוק יוצא לאוויר העולם ועד גיל 7-8 החלק המפותח ביותר במוחו, הוא מה שנקרא "תת המודע" או בשפה המקצועית "סאב קורטקס" המוח העמוק. החלק שנקרא מודע (קורטקס) מתפתח בצורה הדרגתית (בהזדמנות ארחיב יותר)

כבר מגיל הינקות כל מידע אליו נחשף התינוק נקלט עמוק בתת המודע, למעשה כמו דיסק שאליו נצרב חומר ומידע ללא שום סינון מכיוון שהחלק המודע אינו מפותח דיו, וכך מתחילה להיבנות תפיסת העולם שלו, מפת הדרכים. ע"י מכלול של תפיסות, אמונות, פחדים ועוד ומערכת היחסים בינו לבין העולם. התקופה הזו היא מאוד קריטית וחשובה

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



## אחריות

היא התנהגות שממקדת את כוחות הנפש לטובת מטרה. לעיתים היא תוצאה של החלטה, ולעיתים היא פעולה אוטומטית שמקורה בהפנמה לא מודעת של ערכים. אחריות היא כלי חשוב להצלחה בכל התפקידים שהועיד לך בורא העולם. שמור עליה כמתנה, אך השתמש בה בתבונה ובמידה. אחריות - יתר עלולה להשתלט על חייך ולכוון אותך למסלולים שאינם רצויים לך.

טיפ  
טיפ  
אזכריות

