



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אלול תשפ"ב | גיליון מספר 30

הנוק כשאינ מחמאות

הרב לוי אהרן בן

סליחה טעית.

הרב בנימין נר

שנ"ת זוגי

אברהם לוי



ידעת ומצאת

לוי אהרן בן

"לגעת ברגש"

גרין אהרן

טיפ טיפה

אברהם לוי



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

הכרת הטוב מאלול

שמו של חודש אלול הוא ראשי התיבות של פסוק משיר השירים: "אני לדודי ודודי לי" (דודי - אהובי). הרעיון לאהוב את הקב"ה ולחוש באהבתו כלפינו מהווה מוטיב מרכזי בחודש אלול, אולם בכל החודש אין אפילו חג מעורר אהבה אחד! אם כן, מה בחודש הזה מייצג את מערכת היחסים האוהבת בינינו לבין הקב"ה?

כולם יודעים שלהורה יש אהבה טבעית כלפי ילדו. כבר לפני הלידה מתחילה האם לתת מעצמה, פשוטו כמשמעו, והנתינה אינה פוסקת לעולם. אבל מה באשר לאהבת הילד להוריו? מתי מתחיל הילד לאהוב אותם באמת?

אם נחשוב על כל הדברים שההורים שלנו עשו למעננו - בשמחה כמובן! - נבין שאין שום דרך שבה נוכל להחזיר להם. הדאגה האדירה שלהם גדולה יותר מאיתנו. כשהפכנו מילדים להורים בעצמנו, השתנתה גם ההערכה שלנו כלפי הורינו. כשהילד הופך להיות הורה בעצמו, וחס באופן חווייתי כמה הוריו עשו למענו - אז הוא מתחיל לאהוב ולהעריך באמת את הוריו.

ככל שהילד מבין יותר עד כמה הוריו עשו למענו, כך אהבתו אליהם גדלה.

הרב שלמה וולבה זצ"ל כותב שהכרת טובה מעוררת אהבה במקבל, ובאופן טבעי מעוררת אותה גם בנותן. זהו המפתח להבנת חוויית האהבה באלול.

מדי שנה, בראש השנה וביום כיפור, אנחנו שוטחים בענווה את תפילותינו לפני הא-ל ומפילים תחנונים להיכתב ולהיחתם לשנה טובה. עם סיומה של תקופת החגים עדיין נסתר מעינינו גורלנו בהמשך השנה. באלול, החודש האחרון של השנה, אנחנו יכולים להסתכל לאחור ולראות את כל השנה שעברה פרושה לנגד עינינו. זה הזמן שבו אנחנו יכולים לדעת שאכן נחתמנו בספר החיים. אנחנו יכולים לראות את שפע הברכות שהקב"ה נתן לנו וליקירינו, וככל שנתענג יותר על פרטי הברכות שהקב"ה הרעיף עלינו, כך תגדל הכרת התודה שלנו.

בחודש אלול אנחנו משלימים מעגל, חוזרים לנקודת ההתחלה ומגלים עומקים חדשים בהבנת מתת האהבה האדירה שהקב"ה נתן לנו. וברגע של הכרת תודה, אנחנו יכולים לחוש אהבה עמוקה כלפיו. אני לדודי ודודי לי.

בכל מערכות היחסים שלנו - נישואין, חברויות ועוד - אנחנו מומחים מלידה להבחין במה טועים הסובבים אותנו. במה טעתה רעייתי, החברה בעבודה וכו'. לעומת זאת, כדי להתמקד במה שבסדר נדרש מאיתנו מאמץ אמיתי. אולם דווקא כשאנחנו מאמנים את העיניים שלנו לראות כמה אנשים אחרים, וכמובן הקרובים אלינו במשפחה, עושים ונותנים לנו בפועל, גדלים ומתעצמים רגשות התודה שלנו ואהבתנו.

הרב וולבה ממליץ על תרגול יומיומי לחיזוק שרירי הכרת הטובה. התרגול היעיל ביותר לשם כך הוא לבטא במילים את הכרתנו בחסד הזולת. הרגילו את עצמכם לומר שלוש פעמים ביום תודה לאנשים שעשו עמכם חסד יומיומי. אם נתבונן היטב, נראה שלא חסרות הזדמנויות: הדוור שמביא לנו את הדואר; הקופאית שעורכת לנו חשבון בסופר; המוכר שמסייע לנו למצוא משהו שאנחנו צריכים בחנות; וכמובן בן או בת הזוג. למעשה אנחנו מקבלים כל הזמן - מהקב"ה ומבני אדם, ויש לנו המון על מה להכיר טובה ולהודות.

הבה ננצל את חודש אלול כהזדמנות להכיר בחסד שאחרים עושים למעננו, ובמיוחד לחשוב עד כמה אבינו שבשמים עשה למעננו ב-12 החודשים שעברו. עם כניסתנו לחודש אלול, שאחריו יגיעו הימים הנוראים, יהי רצון שליבותינו יהיו מלאים בהערכה ובאהבה לה' ושכולנו נחתם בספר החיים.

אברהם לוי אהרן בן יועץ נישואין ומשפחה

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

קשיי הנישואין קשורים לחסר ברגשות, טען אחד המאזינים שהמקרה שלו שונה: "ירעיתי פשוט אנוכית, אין מעניין אותה אלא מילוי צרכיה. היא רוצה לנסוע לחו"ל פעמיים בשנה, להחליף את הריהוט בדירה לעיתים קרובות, וכך גם את כל סידרת הביגוד שלה".

השבתי לו, שכל הרצונות שהזכיר מצידה של רעייתו, מוכיחים שיש לה חסר כל שהוא שהיא מנסה למלאו. יתכן מאד שהצורך שלה לנסוע לעיתים מזומנות, מוכיח, שבכך היא מממשת את היאני שלה; וכך גם לגבי החלפת הרהיטים והבגדים היא סבורה, שבכך היא משיגה את אהדת הסביבה שבה היא חיה.

אילו היית מספק לה את היאני שלה באמצעים המקובלים - באמצעות מחמאות ורגשות - הרי היא לא הייתה צריכה לחפש תחליפים יקרים יותר. כאמור, כאשר מופיעות דרישות מסוג זה, קיימת סבירות רבה, שהן יכלי מלחמה להשגת הישגים, כדי להרגיש שיאני משהו, חזק, שמתייחסים אלי, כאשר אני דורש.

כמו שאני מקבל אהדה חברתית, כאשר יש לי את החפצים שקניתי. אלו הן הרגשות שהיו יכולות להיות לו, אילו היה מקבל חיזוקים רגשיים באופן מילולי מבן - הזוג, או - אז לא היה צריך לחפש תחליפים בדמות רכישות וכדומה. בנוסף לכך, גם כאשר יש לאדם צורך אמיתי למשהו ולא דווקא כתחליף להרגשה חסרה, קשה יהיה לו לבקשה בתקיפות מבן - זוג, המנהל עמו מערכת יחסים חביבה מאד, וודאי לא דרישות שהן מעבר ליכולתו.

כדי לקיים במחמאה מצות "ואהבת לרעך כמוך", עליה להיות תואמת לצרכיו של מקבל המחמאה בסוג המחמאה, באיכותה ובתדירות שבן - הזוג מצפה לה. וכשם שלחוסר מזון מתמשך יש השלכה מידית על הזקוק לו - תחושת רעב, והשלכות לטווח רחוק - חולשה ורגישות למחלות, כך הן ההשלכות גם לחוסר הענקת רגשות ומחמאות.

במערכת זוגית כאשר יש חוסר רגשות ומחמאות נוסף למצוקה הרגשית הקבועה, משפיע החסר על התנהגותו השלילית של ה"רעב" למחמאות. לכן לעיתים קרובות, מי שאינו מקבל מחמאות, מגיב בחוסר סבלנות לדברים פעוטים, ואף דורש מבן - זוגו לעשות עבורו, או עבור המשפחה דברים בלתי סבירים מבחינת יכולתו הגופנית לבצע, או דורש דרישות כספיות, שהן מעבר ליכולת הכספית של המשפחה.

באחת מהרצאותי, כאשר אמרתי שמתגלה שרוב רובם של

סליחה טעיתי

רק ההחלטה עצמה לקבל את הסליחה, מקנה תחושת שחרור וניתוק מהכאב. אי קבלת הפיוס היא בעצם המשכת הפגיעה. וכאשר אנו נמנעים מלקבל את הפיוס אנחנו מונעים מהחיים שלנו להיות טובים ושלווים יותר.

כאשר הפוגע מציע את סליחתו אך הנפגע מתקשה לסלוח, מעבר לכך שעל הפוגע לתת לו את הזמן לכעוס או להיפגע, שכן אמרו לנו חז"ל "אין מרצין לאדם בשעת כעסו. ההתייחסות לכך צריכה להיות כמו לכל קונפליקט אחר. שכן הפוגע מעוניין לפייס אך מאידך הנפגע מתקשה לסלוח. כמו בכל קונפליקט, לפני שעוסקים בפתרונות, חשוב ורצוי להכיל ולהבין את רגשותיו של הנפגע, ועל מה שעבר עליו בשעת הפגיעה. לכן על הפוגע להיות קשוב מבלי לנסות ולשכנע, אלא לנסות להבין טוב יותר את חווייתו של הדובר. לכן גם אם במידה והפוגע נושא בליבו את תחושת הצדק עמו, כרגע היא איננה רלוונטית, שכן תחושת או הרגשת הפגיעה אצל הנפגע חיה ונושמת. לכן למרות תחושת הצדק, בשלב הזה על הפוגע לא לנסות להצדיק את התנהגותו אלא לנסות להזדהות עם הכאב של הנפגע ע"י הקשבה שבסיומה יאמר לו את המשפט "אני מבין שנפגעת באופן שהתנהגתי כלפך, אני מצטער שגרמתי לך להרגיש כך".

מורנו הגדול הרמב"ם, בספרו הייחודי "משנה תורה" בהלכות תשובה מלמד אותנו את דרך התשובה. תשובה איננה בקשת סליחה גרידא אלא כוללת בתוכה פרטים רבים. עיקר דברי הרמב"ם כי התשובה כוללת בתוכה ג' עיקרים שהם חרטה, וידוי, קבלה לעתיד. החרטה היא הריצוי והסליחה על החטא. וידוי הוא הכרה בחטא. והקבלה לעתיד היא הדרך שתמנע פגיעות לעתיד. במידה ופגע בחברו צריך גם לפייסו.

הסליחה היא מתנה עוצמתית ואדירה עד שגם הבורא יתברך, מקבל אותה מאתנו מידי שנה. יש ביכולתה של הסליחה לברוא מציאות חדשה, ולרפא את העבר הכואב. מתנת הסליחה היא כל כך חשובה באינטראקציה בין בני אדם ובעיקר בין אדם לאשתו. שכן ככל שבני אדם קרובים זה לזה, יהיו בניהם אינטראקציות רבות יותר שסביר להניח שחלקם יהיו שליליות ואף כואבות יותר. לעיתים הפגיעה כ"כ קשה עד שאיננו מסוגלים לסלוח. מתוכנו עולות אמירות של תסכול וכאב כמו "איני מסוגל לסלוח" או "אני לא מסוגלת לוותר לו יותר". במקרים רבים הפגיעות אף נעשות קשות יותר עד שהן דורשות פעולות תגמול.

עיבוד נכון של פגיעה מתרחש ברגע שהנפגע מתחיל להתייחס ברחמים כלפי הפוגע אשר מבקש את סליחתו. לא לחינם מכונה 'חודש אלול' חודש 'הרחמים והסליחות' שכן כדי לקבל את סליחתו של הפוגע יש להתייחס אליו ברחמים ולא בדין. ואדרבא יש לראות בבקשתו של הפוגע לסליחה, הזדמנות לרפא את הפגיעה הקשה, ע"י כך שהנפגע יאמר לעצמו "נכון נפגעת, אבל סך הכל מדובר בבני אדם שלעיתים פוגעים, אבל יחד עם זאת גם יודעים להתפייס. ולכן למרות המעידות, עדיין המצב טבעי ונורמלי לחלוטין".



שאלה:

ברצוני לשאול, אני נשואה כעשור לבעל שקט ועדין נפש, ביישן ומופנם. לשמחות הוא כמעט לא מגיע (אפילו אם זה מהצד שלו) כי הוא "שונא ללכת לשמחות". הוא גם נודד מעבודה לעבודה כי בכל מקום הוא לא מרוצה, הוריו הם בעלי לב זהב אבל מעולם לא לימדו את ילדיהם להתמודד עם אתגרי החיים וכמו שבעלי בעצמו סיפר לי כי תמיד וויתרו לו וריפדו את חייו מול מוסדות החינוך. זה משפיע מאוד על מערכת הזוגית שלנו ובכל מישורי החיים, אשמח לשמוע מה ניתן לעשות?

תשובה:

ניכר מדבריך שהדבר מעיק עליכם מאוד בזוגיות, ראשית אפתח ואומר שלא אוכל לענות על שאלתך כיון שהנושא דורש התייחסות מעמיקה בכמה מישורים אבל אענה לך בסיעתא דישמיא על בסיס הדברים, בעלך ככל הנראה לי מדבריך סובל מחרדה חברתית. חרדה חברתית היא קושי גדול מאוד, כיון שכולנו חיים בתוך חברה ואמורים לפעול בתוכה, אולם מי שחרד חברתית, כל אינטראקציה חברתית גורמת לו לקשיים שונים, החל בקשיים נפשיים ורגשיים כמו בלבול והמשך בקשיים פיזיים כמו הזעה, דפיקות לב חזקות סחרחורות וכיו. מדובר בתחושה אמיתית ממש הגורמת לסבל רב. לכן מובן שמי שסובל מחרדה חברתית מנסה להימנע מכל אינטראקציה חברתית כדי לסבול כמה שפחות. וההימנעות של בעלך לקבל עול ואחריות היא בעיה נוספת כנראה, ואולי באמת נובעת מפינוק יתר וחוסר חינוך להתמודדות כמו שסיפר לך, לכן המלצתי אלייך היא לגשת יחד עם בעלך לטיפול זוגי ורגשי מעמיק ויסודי שיעזור לכם בוודאי לצלוח את הקושי ולצאת לזוגיות בריאה. המון הצלחה.

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם aviclinc1@gmail.com



הרב שמואל אריה אזואלוס

פגישה בולטת

אדם רע או מחפש להקטין או לשפוט אותנו ואת המעשים שלנו. המטרה של הפגישות היא "היכרות", לראות האם יש התאמה מבחינה רוחנית וגשמית, האם יש מטרות ועדים משותפים. זה לא מפגש תחרותי והפגנת כוח, יופי או אינטליגנציה, ובוודאי לא מבחן או חקירה משטרתית. כאשר מבינים שזוהי הגישה לאדם שאני אמור להיפגש איתו, זה מוריד בצורה משמעותית את מפלס הלחץ. כך נוכל להרגיש ש"דודי לי" - גם האחר מרגיש כלפינו אותו הדבר, הוא אינו רואה אותנו בעיניים ביקורתיות אלא להפך, מכבד ולא שופט, ואפילו מכיל ומבין דברים שלא הכי נעימים לנו.

"כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" - מה שאנחנו חושבים על האחר זה מה שהוא ירגיש כלפינו. אפילו אם הוא שונא אותי, אם אני אשדר אהבה לבסוף גם הוא ירגיש אהבה כלפיי (הרב דסלר זצ"ל).

חשוב לציין שלא צריך לפרוץ חס וחלילה את גדריו הצניעות והשפה כדי להרגיש שהאדם מולי הוא "דודי", אלא פשוט לחשוב טוב על האדם האחר ולראות אותו בעיניים חיוביות. זה מספיק כדי לייצר אווירה נעימה ובטוחה לדבר בנועם וברוגע, בלי פחד ולחץ.

ידעת ומצאת

הכנה לחיי ישיא

חודש אלול גורם לרבים מאתנו התכווצויות ואפילו פחד, וזאת בשל המחשבה שבראש השנה נעמוד למשפט כולנו, ללא יוצא מן הכלל, לפני כיסא הכבוד, ונצטרך לתת דוח על השנה החולפת. לא תמיד יש לנו תשובות לפירוט הדוח, וזה לא נעים בכלל ואכן גם מפחיד. אבל עוד לפני ראש השנה, חודש אלול גורם לנו להביט פנימה לתוך עצמנו ולהיחשף ל"אני" האמיתי שמסתתר מאחורי האדם הזה שמסתובב לעצמו חופשי במשך כל השנה, ולהיפגש עם עצמנו ולהכיר מי אנחנו זה מפחיד אולי אפילו יותר מראש השנה.

הרב שלמה וולבה זצ"ל שאל למה אנשים מתחילים לפחד בעת הפסקת חשמל כשנהיה חושך, וענה כי האדם אינו רואה אף אחד והוא רק עם עצמו, ולעיתים לא טוב לנו להיות עם עצמנו וזה מפחיד. אותה הרגשה יש להרבה שיוצאים לפגישות -

הם מפחדים ונלחצים מזה שהם צריכים להיכנס לתוך עצמם ולחשוף את ה"אני" שלהם, ולא נעים להם בכלל. אז מה הדרך לבוא לפגישות בצורה רגועה ובלי פחדים? התשובה היא "אני לדודי" - להבין שצד השני הוא לא

"לגעת ברגש"

רגישות / אימון

ככל שהילד נחשף למקרים כאלו ובפרט מכס ההורים שאתם הדמות המרכזית בחייו, הדברים נתפסים בצורה טובה יותר.

יכולת הלמידה זהו הדבר החזק ביותר שיכול לחזק את חליפת המגן של ילדינו ולכן הקפידו בכל סיטואציה כזו או אחרת ללמוד מהמצב יחד עם בנכם. אין הכוונה הפקת לקחים כמו שרגילים לשמוע, אלא מה אני לומד מהמצב הזה, אילו יכולות יש לי, מה אני מסוגל לעשות, איך התגברתי וכו'. פה העצמנו את ילדנו ונתנו לו תחושת ערך עצמי גבוה.

נסביר לילדים שלא כדאי לדוש בדברים הרעים שקורים לנו ועדיף לנו להמשיך הלאה ולא לבזבז עליהם אנרגיות, משום שזה לא עוזר ואפילו מחליש אותנו מבחינה מנטלית ורגשית. בנוסף זה מונע מהם להתמקד בדברים הטובים. המוח האנושי בדרך כלל מתמקד בדברים השלילים.

והדבר החשוב ביותר הוא שאנו כהורים נהיה מודל לחיקוי, ילדינו כל הזמן מחקים אותנו ולומדים מאתנו. התנהגות נכונה מציידנו תוכל לסייע לפתח באופן משמעותי את חליפת המגן שלהם. כיצד אנחנו מגיבים למקרים מסוימים ואיך אנחנו מפרשים דברים.

ילד יכול לפרש כל מקרה בצורה שלילית או חיובית, השאלה היא באיזו צורת חשיבה הוא חי, איזו פרשנות הוא נותן למציאות שאתה הוא מתמודד. ואנחנו נלמד אותו (וגם את עצמנו) להסתכל ולתת פרשנות חיובית, עודדו אותו להגיב באופן מצחיק

לדוגמא: חברו כינה את שם משפחתו בכינוי שאינו נעים כל כך ואותו ילד נפגע מזה והסיק מסקנות כלשהן אנחנו כהורים דבר ראשון נזדהה אתו ברמה הרגשית על מה שקרה. ובד בבד לומר לו: אתה יודע, זה מצחיק דווקא! לעשות מזה עניין של צחוק כך שבפעם הבאה הילד כבר לא יפגע אלא יצחק מהמצב.

אופטימיות היא דבר חשוב מאד לוויתות הרגשות שלנו, כדי שנוכל לחזק ולחסן את חליפת המגן של ילדינו חשוב מאוד שנלמד אותם להיות אופטימיים. לראות דברים במשקפיים וורודות, בכל מצב ועניין לחפש את הדברים החיוביים ולהסביר להם שעל כל דבר אפשר להתגבר. ובוודאי אתם ההורים למודי ניסיון חיים, כך שאתם יכולים לתת אין ספור דוגמאות למקרים שאכן התגברתם על מצבים מסוימים.

חליפת "המגן" של ילדים

באחד הפגישות שלי ישבתי עם ילד שהתמודד עם בעיה חברתית. אחד הדברים שהילד הרגיש הוא שאף אחד לא אוהב אותו. הוא היה מלא ברגשות אשמה וערך עצמי נמוך ביותר, עד כדי כך שהוא לא האמין בעצמו שהמציאות יכולה להשתנות! הנחתי את הילד בתהליך שכלל בתוכו העצמה אישית וחזוק הביטחון העצמי ופתאום כל התמונה השתנתה. לאחר התהליך שאלתי את הילד תאמר לי מה אתה חושב עכשיו על החברים שלך, על הסביבה? הילד השיב אני חושב שכולם אוהבים אותי, רק שזה תלוי בי וכיצד אני מפרש את הדברים אם אני הופך את עצמי למסכן ומתמסכן יחד עם המצב אז הכל נראה אחרת, הביטחון יורד וכך נוצרת חרדה חברתית.

אני ממליץ מאד להורים שפונים אלי לפתח חוש הומור אצל הילדים, חוש הומור הוא אחד הכלים החשובים ביותר כדי לפתח אצל הילד חשיבה חיובית ולקחת את הדברים בצורה טובה ונעימה.

נתנאל ארגמן - יועץ ומטפל ריגשי ומאמן אישי | מייל: NA0527687576@gmail.com



זמן

לזמן יש זמן משלו, אם הוא מוגדר ביחידות של שניות ודקות וכו'.

אי הגדרת זמן עלולה לגרום להרבה אי הבנות וכאבי לב. מוטב לומר לאישה או לבעל זמן כמעט מדויק: 'אחזור בעוד שעה וחצי', כדי למנוע אי הבנות ולהשתדל להגיע אפילו קודם לכן. חשוב להגדיר לילדים מה זה הרגע/ הזמן שאליו מכוונים. למשל 'אחזור בעזרת השם כשהשמש תשקע ויהיה חשוך', ולעמיד למי מהם שלא יודע שעון את המכשיר עצמו, ולהצביע: 'כשהמחוג הזה יגיע לכאן זה נקרא שעברה שעה ואני כבר אהיה בחזרה'. משהו חכם אמר: תן לזמן זמן (יש לה הרבה משמעויות) וכדאי שתחזרו תמיד דקה או שתיים קודם שהמחוג יגיע לאן שהצבעתם, כדי למנוע דאגה ולחץ ולפעמים אפילו לאבד את האמון הניתן בכם.



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

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

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו