

שקוף

לרפא את החיים

לב הפרשה

הרב ישראל אסולין

אפליה מקלקלת

או לא שווים בכלל. הם ירגישו רגשות קשים של זעם, נחיתות, והמון תסכול.

וגם, תתפלאו לשמוע, גם הילד המופלה לטובה, לא מלקק דבש. ילד כזה, במיוחד אם הוא זוכה לגילויי קנאה מצד אחיו, ירגיש אשמה על זה שהוא לוקח לאחיו את המקום. ירגיש פחד מליפול יום אחד מגדולתו אל המקום הנחות של אחיו. וכמובן, ירגיש דחוי כי אמנם אבא ואמא אוהבים אותו אבל האחים לא סובלים אותו.

כאשר יש במערכת המשפחתית הפליות, ילד אחד מגונה והשני נערץ, שניהם נפגעים באותה מידה! הילד שבדמות הכבשה הצחורה, נפגע בדיוק כמו הילד בדמותה של הכבשה השחורה! המערכת שלו קולטת את שני הדימויים, הדימוי המגונה של אחיו והדימוי הנערץ שלו, ומפנימה התניה מאוד ברורה – או שאתה מושלם או שאתה לא שווה כלום!

אז מה עושים? איך אפשר לאהוב את כל הילדים באותה מידה? במבט שטחי, יהיו שיגידו – מה הבעיה?! ברור שאבא ואמא אוהבים את כל הילדים במידה שווה! אבל ככל שאתה נכנס פנימה ומכיר את נעני לבבך, אתה יודע שזה לא כזה פשוט לתת לכל הילדים יחס שווה. אחד דומה לאמא שלו. אחד דומה לאמא שלי. אחד עדין. אחד שובב. אחד בן. אחת בת. אחד מרגיז. אחר מרצה. איך אפשר לאהוב את כולם באותה מידה? ולתת לכולם יחס שוויוני לחלוטין?

והתשובה היא שאי אפשר.

וודאי שעלינו להיזהר ולהשתדל ככל יכולתנו, אבל קשה מאוד להיות מלאכים ולדייק את תשומת הלב שלנו באופן מקסימלי בלי קמצוץ הפליות – לתת לכל ילד את ההרגשה שהוא יקר ואהוב וחשוב בעבורנו ולדאוג שכל הילדים יקבלו את המזון הגשמי, הנפשי והרוחני שלהם באופן המושלם ביותר. בתנאי הגלות שלנו, זה דבר בלתי אפשרי לגדל ילדים שבמאה אחוז לא ייפגעו מאיתנו.

נכון, שזה הכי כואב בעולם להיפגע בתור ילדים. אבל זו גם מתנה. המתנה של הגלגול הזה. כל אחד מאיתנו, כל נשמה שבאה לעולם, בוחרת את המסלול שלה, עם הנקודות הכי כאובות שבתוכו. כי היא יודעת שרק ככה היא תזכה להגיע לתיקון השלם והנצחי.

מבינים?

נכון, שאלמלא אותה כתונת פסים וקנאת האחים שהיא עוררה, לא היו אבותינו יורדים למצרים ולא היה מתגלגל השעבוד הנורא. אבל גם נכון, שבלעדיה איך היה נולד עם ישראל, שכדי להפוך לעם היה מוכרח לעבור את כור ההיתוך של מצרים?! אז כן, אסור להפלות בין אחים, ומחובתנו לעשות הכול כדי להינצל מזה.

אבל יחד עם זה, נזכור בבקשה, שבסופו של דבר, יש אלוקים אחד, והוא זה שמחשב את הכול, ולטובה!

אחד המשפטים הכי נפוצים אצל ילדים: "לחלק שווה בשווה". הכל צריך להיות שווה-בשווה. ואבוי למי שלא...

ומה קורה, כאשר יש מציאות של "שווה בין לא שווים"? זה כבר הרבה יותר מורכב. הפעם לא מדובר בחלוקה של ממתקים/משחקים/תורנויות, אלא בחלוקה של תשומת לב ואהבה.

מהתורה הקדושה אנחנו מתוודעים לאחת הסוגיות החינוכיות המשמעותיות לנו כהורים (וגם כבנים של הורים...): "וַיִּשְׁרָאֵל אֶהָב אֶת יוֹסֵף מִכָּל בְּנָיו כִּי בֶן זִקְנִים הוּא לֹו וְעֵשָׂה לוֹ כְּתֹנֶת פָּסִים" (בראשית, לז, ג-ד). יעקב אבינו מגלה אהבה מיוחדת לבנו יוסף, המוצאת לעצמה ביטוי בכתונת הפסים שמקבל מאביו.

תגובת האחים לאותה אהבה היא שנאה: "וַיִּרְאוּ אֶחָיו כִּי אֶתוֹ אֶהָב אֶבְיָהֶם מִכָּל אֶחָיו וַיִּשְׂנְאוּ אֹתוֹ וְלֹא יָכְלוּ דַבְּרוֹ לְשֵׁלֶם" (שם). וכתוצאה מכך, "בשביל שני סלעים מילת (מחיר תוספת הבד של כתונת הפסים), שהוסיף יעקב ליוסף יותר משאר אחיו, נתגלגל הדבר וירדו אבותינו למצרים" (שבת, י). ופוסק הרמב"ם: "ציוו חכמים שלא ישנה אדם בין הבנים בחייו אפילו בדבר מועט, שלא יבואו לידי תחרות וקנאה כאחי יוסף עם יוסף" (הלכות נחלות, ו, יג).

כמובן, שאיננו מתחילים אפילו להתיימר להבין או, חלילה, להביע דעה על צדיקים וקדושי עליון כאבותינו, אלא רק מנסים לקחת מוסר וללמוד מהם.

הסוגיה הזאת של הפליה בין אחים פוגשת אותנו המון כהורים. פעמים רבות קורה, שהורים מגלים העדפה של ילד אחד על פני השאר. יתכן שהילד דומה למישהו אהוב או נקרא על שמו, יתכן שהוא מוכשר מאוד או דווקא חלש ומעורר חמלה, לעיתים הבן הבכור מקבל יחס מועדף ופעמים שזוהי דווקא בת הזקונים, או הבת היחידה בין הבנים.

כך או כך, ילדים הם עם רגיש מאוד. כל כך רגיש, כמו גלאי עשן שמצפצף עוד לפני שקלטת שמישהו באופק הדליק סיגרייה. ילדים מרגישים כל דבר. יש להם בלב מד אהבה מדויק עד המילימטר, והם שוקלים כל מיליגרם של יחס ושל חיבה. ערים לכל מבט. קולטים כל חיוך. כל אפשרו. כל גילוי של אהבה יתרה.

כשהם קטנים יותר, יתכן שהם יצטרפו למבט של אבא ואמא ויעריצו גם הם את הילד המובחר, יראו בו מלאך צחור כנפיים או בובת תפנוקים מדהימה. אבל ככל שהם גדלים, יעבדו מנועי הקנאה והקיפוח בתוספת חוש הצדק, ביתר תאוצה, והם ירגישו כעס ושנאה, כלפי האח המופלה לטובה וגם כלפי ההורים. הם ירגישו שלוקחים להם. שאין להם מקום. שהם שווים פחות

”

אחד דומה לאמא שלו. אחד דומה לאמא שלי. אחד עדין. אחד שובב. אחד בן. אחת בת. אחד מרגיז. אחר מרצה. איך אפשר לאהוב את כולם באותה מידה?

הילדים הללו שאנו מדליקים

דרכי חינוך לאור הנרות

להיטיב את הנרות

"כשנכנסו יוונים להיכל טמאו כל השמינים... בדקו ולא מצאו אלא פך אחד של שמן" (שבת כא)

מהחושך! לא להתרשם מהחורבן! לחפש בנרות את הנקודה הטובה שאצל הילד הזה, ואותה לטפח... לעודד ולפרגן לו – על היותו מיוחד בזריזות, בטוב לב, בכיבוד הורים, בקילוף תפוז או בריצה מהירה... רק על ידי טיפוח הנקודה החזקה, מתחזקת התדמית החיובית, ואיתה מתחזק הרצון לשפר את הנקודות החלשות.

חג החנוכה מספר לנו, שעיקר החינוך הוא הדלקת האור. לזהות את הנזקים הנוראיים, שהותיר אחריו הכיבוש היווני, יכלו כולם לעשות, אבל להאמין שנותר קנקן אחד טהור, שהוא הטוב בהתגלמותו, לחפש אחריו בלי לאבד תקווה ובלי להאמין לחילול ולחילון ששלטו שם בלי מיצרים – את זה עשו מתי מספר והצילו את עם ישראל.

יהי רצון, שנראה מעלת ילדינו ולא חסרונם ונזכה להדליק את האור בלבבות הטהורים – שלנו ושלם.

כאשר החשמונאים הגיעו לבית המקדש וראו את החורבן הנורא והטומאה שעוללו היוונים לשמינים, הם לא התייאשו. חפשו וחפשו, עד שמצאו את פך השמן הקטן והטהור, ממנו הדליקו את המנורה. למרות שמציאותית הכל כבר היה כבוי ושם, הצליחו החשמונאים למצוא נקודת אור אחת, שעל ידה האירו את כל התווה הרוחני.

כמה פעמים זה קורה לנו, שאנחנו נתקלים בקשיים מול הילד, קשיים מכל הסוגים – התפתחותיים, התנהגותיים, לימודיים, רוחניים... כמה זה קשה לנו להיות במציאות המאכזבת והשוממה הזאת של אין-נחת! אבל מה שעלול לקרות זה, שמעלותיו של הילד מתגמדות לעומת הקשיים שלו, התקשורת בין ההורים לילד הופכת להיות הערות על גבי הערות, והתחושה שהילד מקבל היא – אני רשע, אני ממרר להורי את החיים, אני לא יוצלח, ח"ו.

חג החנוכה באורו האינסופי, שואג באוזנינו בקול גדול: אין שום ייאוש! לא להתפעל

נר תמיד

"חנוכה – מלשון חינוך" (ליקוטי הלכות, ברכת המזון, ג)

בחנוכה, אחרי ההרס העצום שזרעו היוונים בכל הקדוש והיקר, חנכו מחדש את בית המקדש. שוב יכלו לעלות לרגל, שוב להקריב קורבנות, שוב לשאוב שמחה והתקרבות... זכר לחנוכת הבית המרגשת ההיא נקבע חג החנוכה.

גם המילה "חינוך" מתארת איזושהי חנוכה. את מי חונכים פה? את מה מתחילים פה? אלא, שזה כל ענין החינוך – רק להתחיל.

בטעות, לילד מסוג "ילד טוב ירושלים" אנחנו קוראים בהנאה "איזה ילד מחונך!".

ולמה זו טעות? כי כשאנו עוסקים בחינוך אנו עסוקים בלהתחיל. להתחיל לבנות את האישיות של ילדנו. לתת להם את השורש והבסיס הראשוני, שאיתו הם ימשיכו להתפתח גם הלאה.

רש"י מגדיר את החינוך בתור "כניסת האדם לאומנות שהוא עתיד לעמוד בה". חינוך זה לא לקבל עכשיו תוצר מוגמר של מרינטה בחלון-ראווה! חינוך זה אומר, שאני משתדל לתת לילד את כל המרחב והדעת לבחור בעצמו בטוב במשך החיים, מרצונו הפרטי ומיזמתו, ו"גם כי יזקין לא יסור ממנה".

להדליק את הגפרור. לקחת אחריות על הצתה. ותו לא מידי.



נר אחד נר למאה

"בדקו ולא מצאו, אלא פך אחד של שמן,
שהיה חתום בחותמו של כהן גדול"
(שבת כא)

בתום השואה הגדולה, שעשו היוונים לעם ישראל, כשיהודים רבים כל כך נטשו את אמונתם בהש"ת ובית המקדש היה מגואל בידיים זרות שנגעו וטמאו והחריבו, נכנסים החשמונאים למקדש ומחפשים אחרי שריד קודש. אולי אולי נותר קנקן אחד קטן, שממנו ניתן יהיה להעלות מחדש את האש.

אבל, רגע, אתם רציניים?! תסתכלו סביב על החורבן וההרס, תהיו הגיוניים בבקשה. גם אם, נניח, תתממש הפנטזיה ותמצאו כד אחד קטן, שנשאר לפליטה – מה יתן ומה יוסיף לכם קנקן קטן? למה זה יספיק? מה כבר תוכלו לעשות עם כמה טיפות? מה זה שווה בכלל???

אבל, זהו שקצת – מלמדים אותנו המכבים – קצת זה גם טוב. גם אם אין מצב, שהמנורה תדלק למשך שמונה ימים – יום אחד זה שווה ביותר! אנחנו רק נדליק ממה שיש בידינו, השאר לא קשור אלינו. והכד הפנימי הקטן שבתוכי? הוא נמצא בכלל? אם בכלל אצליח לאתר אותו ולחלצו מתחת עיי החרבות של ה"יוונים" שמתקבצים עלי מכל הצדדים – המחשבות הרעות, הייאוש, העצב, הבדידות, הבלבול, שמטמא את הנפש ומכבה את הרצון לחזור ולהאיר... האם הוא שווה משהו? כן. בכל התמודדות שהיא – בי, באשתי, בילדים שלי – כד אחד קטנצ'יק מוכרח להיות! ורק צריך להסכים לקצת הזה, לכמה טיפות שיש שם. לווטר על הפרפקיוניזם המתעתע ולהיאחז בכל הכח בכד הקטן, שהוא נמצא וישנו בוודאי. הכד הקטן של חנוכה הוא הכד הגדול ביותר של התקווה!

להדליק נר

"בְּרוּךְ אַתָּה... מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו
וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר (שֶׁל) חֲנֻכָּה"
(נוסח הברכה על הדלקת נרות חנוכה)

גם כאשר נדליק את כל שמונה הנרות בחנוכה, עדיין נברך "להדליק נר (של) חנוכה". נר ולא נרות. לעולם לא נברך עליהם בלשון רבים, אלא בהתייחסות פרטית, אישית, לכל נר בנפרד. לא משנה אם אתה הנר הראשון, השלישי, השמש או השמיני – נברך עליך בהתרגשות, בענווה, באהבה. כל נר הוא חדש, הוא אחר, הוא מביא עמו אור ייחודי ומבורך. "נר השם נשמת אדם", יודעים רבים לצטט ולומר, אבל בחנוכה מקבלת ההקבלה הזאת משמעות מתוגברת... כמו הנר הזה, שמאיר, שמעניק, שמשפיע – כך האדם מסוגל ומתבקש לעשות זאת.

כן. גם אם הוא לבדו במערכה הזו, חשוף בצריח, בודד גם אתה, יהודי אחד בתוך כל מיליוני האנשים בעולם, האור שלך הוא נדיר ויקר ואין עוד כמוהו בכל העולם. גם עליך, אחי יקר, מברכים! ליכולת הייחודית שלך להאיר, להשפיע ולתת מכוּחך אין תחליף בכל העולם כולו. אין שום אדם שיכול להאיר בדיוק כמוך. והעולם זקוק להארה שלך. אין ילד או אדם שאין בו אור עצמי. רק צריך להאמין באור הזה, לחזק בתוכנו את האמונה בטוב. להעביר את האור מנר לנר, מילד לילד, ולספר על האור המיוחד שאנחנו רואים בו. וזו לא סתם סיסמה קלישאתית. זו האמת שקל מאוד לשכוח אותה אבל היא הכי מציאותית.

נרות חנוכה

"וְקִבְעוּ שְׁמוֹנֵת יְמֵי חֲנֻכָּה אֱלוֹהֵי הַיְהוּדִים וְלֵהֲלֵל"
(מתוך תפילת "על הניסים")

לעברינו סולמות וחבלים ודעת של צדיקים ששואלת כל אחד מאיתנו לאור החנוכייה:

אתה רוצה להירגע? אתה רוצה שקולות החיסרון, המצפצפים וחורקים לך באוזניים, יפחיתו קצת את הווליום שלהם? אתה רוצה לחיות בהווה? אז בוא.

בוא תגיד תודה.

להודות על היש. להתבונן על הטוב, לשמוח בו, להדגיש אותו בפני עצמנו. כשאנו ממוקדים במה שעוד חסר, במה שלא טוב ובמה שמפריע, יהיה לנו קשה לחוש מנוחת הנפש. הנפש אינה מצליחה להרגע מתוך חוסר. אלא רק מתוך תחושה פנימית של יש. של שלום, של שלם.

חנוכה הוא זמן מתאים לוותר על הרצון "לנצח", להיות החזק, החכם, המבין או המצליח. זה זמן לנוח, לנסות להתמקד בטוב בחיינו, לשוחח על מה שיש. לחשוב על האור שבחיינו. להאיר האחד לשני. בלי להעיר. רק להאיר.

בחנוכה, שעיקרו – הודאה על נצחון המכבים במלחמתם, מעטים מול רבים וחלשים מול חזקים או מצוינים דווקא את המנוחה שלהם, את הפוגת הקרב והחנייה שאחרי: "חנוכה", חנו בכ"ה בכסלו. זה מוזר, כי אם העניין המרכזי של חג החנוכה הוא הניצחון על היוונים, היינו צריכים לקרוא לחנוכה "ניצחו-כה". ולא "חנו-כה". אז מה בעצם המטרה – לנצח או לנוח? מה אנו חוגגים, את ניצחון המכבים, או את המנוחה? אלא שאדם, באופן טבעי, אינו חפץ במלחמות, ואפילו לא בניצחונות. האדם משתוקק למנוחה. לרוגע הפנימי. לשבת בשלווה ובטח, ברוגע ובנחת. בזוגיות, בחינוך, בפרנסה – בכל התחומים. ומתי אזכה להגיע למנוחה הזאת? כשאומר תודה. תודה על כל מה שנתת, רבונו של עולם. "להודות ולהלל את שמך הגדול".

בחנוכה שולח אלינו השם יתברך צוות מתוגבר של כוחות חילוף, שישחררו אותנו ממלתעות החיסרון והחיפוש. הם באים ככה מצוידיים, עם נר ראשון של חנוכה, מדליקים לנו את האור, מושיטים לנו יד, שולחים

נר איש וביתו

"מצותה שיהיה כל בית ובית מדליק נר"
(רמב"ם, הלכות חנוכה, ו, י)

לא סתם פתגם עם, זאת אמת. בבית ישנה שלוה אחרת. קביעות אחרת. רוגע. מנוחה. יישוב דעת.

היוונים רצו להרוס לנו את הבית. הם רצו לקלקל את הקשר בינינו לבין בורא עולם. בתפיסה היוונית, אהבה היא תלויה בדבר. מתוך כך, חשבו, שאם יגזרו על עם ישראל שלא לקיים מצוות, ויטמאו את בית המקדש – יעזוב הקב"ה את ישראל, יפסק הקשר, ותגמר האהבה. אך בחנוכה הראה לנו השי"ת, שהאהבה והקשר בינינו הם נצחיים, לא תלויים בשום דבר. בחנוכה, מאירה לנו הנקודה הזאת: הבית שלך הוא המבצר, העוגן, הבסיס לכל הטוב, והוא לא תלוי בשום דבר. מתוך הבית אנו יוצאים בבוקר אל מטלות היום, ואליהם אנו חוזרים כדי להתחדש. הבית זה המקום האישי של כל אחד – להתבטא, להיות, לגדול.

את הדלקת הנרות אנו מצווים לעשות לא לבד, לא רק האיש, ולא רק האישה או הילדים – כל הבית ביחד. יש אפילו נוהגים שכל אחד מבני הבית מדליק חנוכייה.

חנוכה הוא החג היחיד, שדורש מאתנו להיות דווקא בתוך הבית. סוכות, למשל, כולו מחוץ לבית, אוכלים בחוץ, ישנים בחוץ... בפורים שומעים מגילה ועושים משתה היכן שרוצים. גם את המצה בפסח ניתן לאכול בכל מקום, את תיקון ליל שבועות נוהגים לעשות בבית הכנסת, וגם את ראש השנה אין עניין לחגוג דווקא בבית שלך. אבל את המצווה העיקרית של חנוכה – הדלקת נרות, אתה חייב לעשות דווקא בבית שלך.

אחד הצרכים הבסיסיים שלנו הוא הצורך במקום. להרגיש, שיש לנו מקום בעולם, פינה בטוחה שהיא שלנו, וזהו כוחו של הבית. הידיעה שיש לי בית מעניקה בטחון, מקום וכה, גם אם כרגע אני מחוץ לו. "ביתי הוא מבצרי" זה

נר הדלקה

"כשמדליק את הנרות צריך ליתן קודם ההדלקה את נר השמש
יחד עם שאר הנרות ולהדליק עימם על ידי נר או גפרור"
(הלכות חנוכה)

פעולת ההדלקה של הנרות היא פעולה שדורשת תיווך. אי אפשר להדליק ישירות את הנר. צריך להדליק גפרור או נר אחר המיוחד להדלקה, וממנו להעביר את האש לכל אחד מהנרות שמבקשים להדליק.

גם בשביל לחנך ולהעלות את האש אצל יקירינו יש צורך בתיווך והנגשה. זה לא קורה לבד. רק כמהין ופטריות גדלים מן האוויר, אבל האנושות מושתתת על יחסי משפיע-מושפע. אלא שהמשפיע חייב להיות מדליק – להיות עם אש, להיות בהיר, להיות קורן, עם אור בוהק, שמכוחו יוכל להאיר לאחרים.

מצד שני, אם נר ההדלקה ישאר מלא אורה אבל זקוף ולא רכון – איזה סיכוי יש לו להדליק את הנרות?

כל כך הרבה פעמים שומעים את המשאלה הגדולה: איך אצליח להשפיע עליו (על הילד שלי, על בן הזוג שלי, על הילד הפנימי שלי)? איך אוכל להנהיג אותו? שישתף איתי פעולה וישמע לי ויעשה את מה שאני מעוניין... הסוד הוא פשוט: תתכופף אליו, רד אליו, תגיע למקומו – לרצונות שלו, לרגשות שלו, לחוויות שלו. מה אתה עומד מהצד ומצפה שהוא יידלק?

תרכין ראש. בחמלה, בהזדהות, באהבה. ומשם תראה אתכם דלוקים, אתה והוא כאחד.

נר ביתו עדיף

"נר חנוכה ונר ביתו, נר ביתו עדיף מפני שלום ביתו"
(שבת כג)

שני סוגי נרות אנחנו מדליקים, נר שבת ונר חנוכה.

נר שבת מדליקים בתוך הבית כדי להאיר את הבית פנימה. נר חנוכה מדליקים במקום שפונה החוצה ותפקידו להאיר את הבחוץ.

נר שבת נועד כדי להשתמש באור שלו. נר חנוכה אין לנו רשות להשתמש בו אלא לראותו בלבד.

נר שבת נועד בשבילי ונר חנוכה – לאחרים.

ומי מבין שניהם נעלה יותר? כשלאדם אין מספיק כסף לשניהם, שבת וגם חנוכה, מה עדיף להדליק?

נר שבת קודם.

כך נפסק להלכה וככה בחיים בכלל, כשיש התלבטות האם להאיר בחוץ או בפנים, סדר העדיפויות הנכון – קודם כל בבית. הרבה פעמים אדם עסוק במשימות חשובות בחוץ, וזאת זכות ושליחות – כל עוד זה לא על חשבון הבית, כי הבית תמיד עדיף.

לשנות אותו או להשלים איתו?

פאנל

יש לי בעל טוב, ירא שמים ומסור לי ולילדים. אבל יש ביננו פערים גדולים, והתקשורת כמעט אפס. זה לא שיש חילוקי דעות או צעקות, חלילה. הכל נראה בסדר, אבל אני בתחושת בדידות שהולכת ומתחזקת, והוא לא מבין מה אני רוצה ממנו. אני רוצה לדבר, והוא מעדיף לשתוק. אני מבקשת לשתף בקשיים, והוא מביא לי מאמרים על שמחה וריקודים...

השאלה שלי, האם אני צריכה להמשיך לחלום לשנות אותו ולהחזיק חזק ברצון הזה עד שזה יקרה? או שבעצם אני צריכה דווקא להשלים עם מי שהוא ולהסכים לוותר על החלום ולקבל אותו כמות שהוא??

מה התנאי להשפיע?

גידי דבוש

שאלה זו, למרות שהיא רלוונטית לחייהם של רבים, בלתי אפשרי לענות עליה בתור הדרכה מה לעשות, אלא רק לתת כיוון התבוננות כללי. בכל מקרה כדאי להיוועץ באופן פרטי עם רב, שמכיר את הסיפור מקרוב.

צריך לדעת, שאם אין קבלה של בן הזוג, עדיין לא התחלתם לחיות! אם אין הודיה על בן הזוג – כך, כפי שהוא ברגע זה ללא כל שינוי – אין בכלל כניסה לעולם של הקדושה, ממילא בוודאי שיהיה קשה מאוד עד בלתי אפשרי להשתנות לטובה, וקל וחומר לעורר בבעלך רצון לעליה ושינוי לטובה.

רבינו הקדוש מציין את הבסיס והיסוד והשורש לכל היקר והקדוש – לחפש ולמצוא את הטוב בזולת וכמובן גם בעצמי (ליקו"מ, רפב). לכן, אם אני רואה את מה שחסר לי בבעלי כעיקר וכמרכז התמונה – אני בוודאי טועה! כי האמת היא, שיש כל כך הרבה טוב בבעלי ובי ובזוגיות שלנו. עצם החיים יחד, הילדים, השבתות, החגים, הרצונות הטובים וההתחשבות ההדדית ועוד אינסוף נקודות טובות שמאירות וממלאות את הלב בתודה – אם רק מתבוננים ומחפשים ומתמקדים בהן.

קשר רגשי וחברות הם מרכיב חשוב ומרכזי בזוגיות, וראוי ונכון לשאוף לכך. אבל לזכות לזה – זה רק על ידי מיקוד בטוב ובתפילה, ממקום של הודיה להש"ת על כל מה שזיכה אותי וממקום של בקשה שאזכה לפתח ולהעצים את הקשר הרגשי בבית לכבוד השם יתברך, כדי שתהיה יותר שמחה ויותר קרבה ויותר חינוך ילדים. רק מנקודת התייחסות כזאת אפשר לזכות לגדול ולגדל.

כשבאים מנקודת מוצא של הודיה וענווה ולקחת אחריות על החסר שלי. השם יתברך כאילו אומר לכל אחד מאיתנו – אני נותן לך חסרונות מסויימים, כדי לראות באיזו דרך תבחר להתמודד: להסתיר ולהחביא ולהתעלם? לנסות לפתור בעצמך? ללכת למומחים? או פשוט לדעת, שגם זה ממני, ולבוא באמונה, לבקש ולהתחנן מתוך ידיעה ברורה שהכל מאת השם והכל לטובה.

כל טוב ובהצלחה!

להשלים עם עצמך

הרב אייל ישראל שטרנליב

ב"ד"כ כשמתחננים יש ציפיה טבעית שבן הזוג יתאים לי – ברצונות, במנטליות, בהרגלים... ולרוב מתגלים פערים משמעותיים באחד או בכמה מהדברים האלו.

התחושה הראשונית היא תסכול ואכזבה, וגם פחד שאולי טעיתי בבחירה, או באסה שאני צריכה להשלים עם המציאות הקשה הזאת בעל כורחי, עם ריח של קורבן באוויר.

ובכן, החדשות ה"רעות" – שלא משתנים כל כך מהר. אם בכלל.

אבל, החדשות הטובות – שמה שאת באמת רוצה וצריכה מבעלך כלל לא קשור לפערים חיצוניים, אלא בדיוק למה שכתבת – "התקשורת כמעט אפס".

כלומר, מה שאמור להשתנות זה התקשורת, שאתביא חיבור רגשי, הבנה וכבוד, כל אחד לעולם הפנימי של השני איך שהוא יהיה.

את אמורה לקחת את הרכיבים משני צידי השאלה ששאלת – לקבל אותו כמות שהוא, עם הדברים הנפלאים ועם החסרונות. מאידך, לרצות שישתנה לטובה, אבל לא מתוך רצון לשנות אותו, כי אז את מתמקדת בו, אלא מתוך הבנת הצורך האמתי שלך בבקשר קרוב, בהכלת קשיים ולא הדחקתם, וכו'.

כשתבדי באמת את הרצון הזה שלך ותשלימי איתו, את בעצמך – תוכלי לבוא אליו מתוך בקשה אמיתית, עם תוקף, שהענקת לעצמך, ותמצאי בע"ה את הדרכים להגיע לתקשורת מקרבת.

אבל כל עוד לך בעצמך אין גמירות דעת לגבי הרצון הזה שלך, ואת לא משלימה איתו ולא נותנת לעצמך לגיטימציה בענין, המציאות (בעלך) משקפת לך את זה, ואת במצב של היסוס קבוע.

בהצלחה!

מה איתי בסיפור?

אוהד טננבאום

השאלה היא שאלה כנה וטובה והרצון שעומד מאחוריה הוא קדוש ונכון: הוא רחוק, אני רוצה להתקרב. הוא מעשי ותפקודי, אני רוצה חיבור ולב.

אבל הרבה לפני הפרקטיקה – עליה את מבקשת לשאול (לשנות או להשלים)? כדאי להתבונן בשורשי של משחק התפקידים הזה שפיתחתם ביניכם.

אם יוצאים מנקודת הנחה, שהאחריות על הקשר הזוגי היא 50/50, אז אולי כדאי לך לשאול את עצמך: מה אני מרוויחה מהקשר במתכונתו הנוכחית (למרות שאני מצרה עליו ומייחלת לשנות אותו)? איזה חלק בי דווקא מעוניין להנציח את המצב הזה? האם יש במערכת היחסים הזאת גם משהו נח, שעוזר לי בדרך כלשהי? איך זה, שלמרות שיש בינינו פערים כל כך משמעותיים, עם כל זה אין חילוקי דעות והתעמתות? האם יתכן, שקיים בתוכי רצון סמוי להישאר בעמדת הרחוקה והמצפה? האם אני מפחדת מפני קשר מלא, כמו שאני – בדעת הבוגרת שלי – שואפת אליו? האם בתוכי יש חלק שחוסם את האפשרות הזאת?

נסי להתבונן בכיוון הזה על המצב ואולי תופתעי לגלות דברים חדשים על עצמך.

מאידך, לגמרי יכול להיות, שבאמת מדובר רק ב"סיפור שלו", ואז עליך לעשות "גם וגם", לרצות ולקוות לשינוי הטוב וגם לקבל את המצב הנוכחי בהכנעה ובתפילה.

שנתבשר בשורות טובות ובהצלחה.

פחד הוא הבן של שליטה

האני החברתי לא צריך טיפול; הוא צריך חיסול

לקבל באהבה – זה המפתח
לגילוי הטוב בחיך

עבודה פנימית
זה להתמקד בטוב עם
התייחסות נכונה לכאב

אישי

שביל הבריחה

ט' בן שלום

”

חיכיתי

שתתקשר, רק

כדי לא לענות.

מעכשיו, אם

היא תרצה לדבר

איתי, שתתאמץ.

שעת לילה מאוחרת.

נכנסתי לרכב. הצצתי במראה, פני היו אדומות. הדלקתי רדיו וחיפשתי את הסיגריות בתא הכפפות. זה היה ריטואל קבוע לאחר סערה.

נשמתי נשימות עמוקות וניסיתי לשחזר מה קרה. אט אט העלבון החל להציף אותי.

כן, היא פגעה בי ממש.

הערתי, אמרתי לה שהיא פגעה בי, והיא אפילו לא התנצלה. ניסיתי לדבר בעדינות אבל היא לא 'ספרה' אותי.

הרגשתי מושפל מאוד ובתגובה העפתי כוס, שאגתי עד לב השמים, לקחתי את חפצי ואמרתי שאני עוזב. נקודה.

נכנסתי לרכב ולא התנעתי. ישבתי בשקט, בתקווה להירגע. כל כמה דקות הדלקתי את הרדיו וכיביתי.

לא באמת רציתי לעזוב אותה, המתנתי רק שהיא תתחנן.

בסך הכל חיכיתי שהכבוד האבוד שלי יחזור. אחרי הפגיעה והעלבון שחשתי, כל מה שרציתי זה שהיא תרדוף אחרי.

חיכיתי שתתקשר, רק כדי לא לענות. מעכשיו, אם היא תרצה לדבר איתי, שתתאמץ.

ישבתי במכונית והבטתי בעוברים ושבים. ראיתי זוג דוחף עגלה ושניהם מחויכים. שאלתי את עצמי אם הם יודעים משהו שאני לא יודע.

ישבתי כך שעה-שעתיים, לא באמת ידעתי לאן ללכת. אמרתי לעצמי: "אחרי שאמרת שאתה עוזב, לפחות תעמוד במילה שלך, אל תתבזה שוב".

הפלאפון שלי צלצל, ראיתי את המספר של התומך. הבנתי שאשתי התקשרה אליו.

הוא התעניין, מה קרה ואיך הגענו לאן שהגענו. בסופו של דבר רק ביקש ממני לחזור הביתה ולנהל שם את המריבה. "תהיה ברוגז, אם תרצה, אל תדבר איתה, אבל אל תעזוב את הבית, אל תברח!".

השיחה הסתיימה, המשכתי לשבת בשקט.

חשבתי על הבריחות שלי.

התבוננתי בסיגריה היא הייתה כל כך לבנה ויפה. היה לה אפילו ריח משכך. ליטפתי אותה באצבעותי והחלטתי לפנות אליה דוגרי: "צחורה שלי, את באמת כל כך נחמדה אלי. אני חייב לומר לך שליווית אותי בזמנים הכי קשים ותמיד היית לי לכתף. עם זאת, לאחר מחשבה אני חושב להיפרד, אני יודע שזו שיחה לא פשוטה, אבל לא באמת עזרת לי עם הקשיים שלי בחיים. אפילו לא ניסית. רק השלית אותי הרבה זמן, והקשיים לא נעלמו. כעת אני מחפש פרטנרית שתעזור לי באמת. שלא תטשטש. שתראה לי את האמת".

עליתי באיטיות במדרגות, הלב שלי היה כבד.

אבל דבר אחד היה ברור לי: יותר אני לא בורח.

יום רביעי 28/12/16
כ"ח בכסלו בשעה 21:00
נר חמישי של חנוכה
במרכז "שקוף" במבוא חורון

לפרטים והרשמה התקשרו ל:
02-5667567

גידי דבוש
בהופעה
אקוסטית

גיטרה - מוטי ביקובסקי