

ע"ג: מר' הרב עובדיה יוסף בן גורג'יה
הרב יורם אברג'ל, יוסף חיים בן מרים
נג'יה בת נעימה, דניאל בן חתון
מתוך בן נג'יה, סבב בן סלימה
דוד אליהו בן חנה, דוד אשר בן נחמה
סביחה סלחה בת טובה אורן בן פרידה
דוד בן גורג'יה, יצחק בן נעימה
שרה בת נעימה, נג'י בן נעימה
אסנת בת ירדנה, אברהם בן בלנקה
דוד בן מזירה, מרים בת לונה ויקטוריה

לרפואה ולהצלחה!!

תמיר בן משה, אברהם בן סולטנה
משפחת יעקב, משפחת חמרה
יונה בת לונה, משפחת יעקב
דוד אשר, שאול סלם, ערן בן ציונה רחל
ששון בן סביחה, אברהם בן שרה
לירן בן יונה ומשפחתו, שי בן תמר
דניאל בן ג'וליה, אברהם חי בן לולו
שמואל יצחק שי בן חנה, מאור בן חנה
רונית בת דליה, שלמה רפאל בן יוכבד

פרשת האזינו
מפטירין:
שובה ישראל

ניתן לצפות
ביוטיוב,
בשיעורים של
הרב אליהו
יעקב שליט"א,
שלום בית
פנימי!!



בשורה משמחת!!

ספר שלום הבית
שכולם ציפו לו
יצא לאור וניתן
לרכוש אותו
ישירות מהרב
פ'ל-
0543359848

ע' 555 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

והשליטה ולשלוט בכל, כל שכן אם ההורים משיאים לה
עצות הרסניות. כיום לצערי כמעט ואין בחירה לבני הזוג
להחליט בכל התמודדות כיצד לנהוג, מפאת התערבות
ההורים משני הכיוונים. בימנו ההורים הם המחתנים והם
המגרשים ואינם מאפשרים לזוג להתמודד לבד, למרות
שגם ההורים סבלו מהוריהם רק חבל ששכחו ומעבירים
את תסכוליהם מבחינת העתק הדבק. למעשה הבעיה בעיקר
מתחילה בזוג עצמם, על עצם זה שעברו על ההלכה של-
"לשון הרע" ושיתפו את ההורים בבעיותיהם במקום לערב
סמכות תורנית מקצועית שתטפל במצב ותציל את ביתם
בדרך הנכונה. לא פעם אחת- "עיני ראו ולא זר, אוזני שמעו
ולא אחר" כיצד בני הזוג [בעיקר האשה] עושים מניפולציה
רגשית להוריהם ומשכו אותם אחריהם עד שהחריבו את
הבית ובסוף הוצרכו ההורים לגדל את נכדיהם והבחורה
נפלה לרחוב ולמקומות נדחים, כי אבדה אמון להקים שוב
בית חדש על אדני הקודש ודי למבינים. הגיעו אליי זוג טרי
לקבל גלגל הצלה לנישואיהם. לאחר פגישת אבחון, נפגשתי
עם ההורים ובישרתי להם שניתן להציל את הנישואין
ובתנאי שההורים משני הכיוונים לא יתערבו בתהליך כלל.
האב התנגד ופסק שצריך לעשות שאלת גדול. ענית- זו לא
שאלת גדול אלא של בעל מקצוע. הוא טען שהרב שלו יש
לו רוח הקודש ומה שיפסוק כך יהיה. כמובן שהיה נחרץ
והלך לשאול וכך השיב לו- "זו לא שאלה של רוח הקודש,
אלא של איש מקצוע". שמחתי שמחה גדולה שיש צדיקים
אמיתיים שיודעים להודות באמת כשצריך. המשכתי לטפל
בזוג ותוך זמן קצר עלו על דרך המלך אך לא לזמן ארוך,
כי ההורים לא אפשרו להם להתמודד ובסוף התגרשו.
כאשר לא מאפשרים לזוג להתמודד בכוחות עצמם ובעיקר
שמגבים את האשה, היא מאבדת אמון בבעל ומתלבש בה
יצר הרסני של מידת הנקמה והניצחון, ומוציאה את זעמה
ותסכולה עליו והקורבנות בעיקר הם הילדים. לכולם יש
חלום וציפייה- "לי זה לא יקרה ואנו נתמודד ונצח", זו
הסיבה שנישאים. אם בני הזוג ישכילו לכבס את הכביסה
המלוכלכת בבית ולא להוציאה החוצה או לחילופין רק
אצל בעלי מקצוע, אין בעיה שלא ניתן לפתור חוץ ממקרים
יוצאי דופן, אך רק בעלי מקצוע יחליטו ולא הזוג. בתחילת

מובא בשער הגלגולים לרבנו האריז"ל [הקדמה כ'] שבדורות
אחרונים תתעצם שליטת הנשים על הגברים כמתן שכר על
שלא חטאו בחטא העגל. מצד שני אשרי הנשים שלקחו על
עצמם את עול הפרנסה על מנת לזכות לבעל תלמיד חכם
ולדור ישרים מבורך ושכרם לאין קץ ולאין ערוך כידוע.
אולם הניסיון הקשה ביותר לנשים להעניק סמכות לבעל,
למרות שאני מכיר נשים יוצאות מן הכלל- שמביאות את
המשכורת לבעל ומעניקות לו סמכות מלאה ועליהן נאמר-
"ואת עלית על כלנה" ועל שכרן נאמר- "עין לא ראתה
אלוקים זולתך וכו'". לעומת זאת בבתי שהשליטה ביד
האשה כולם סובלים ובעיקר האשה, מאחר והיא רדופה
בפחד עמוק- "מה יקרה את תשחרר שליטה". בדרך כלל
פחד זה מחסכי ילדות או מאופי פרפקציוניסטיות שצף
בנישואין [דורשי שלמות, והכל יתנהל ע"פ ההוראות שלהן]. אם
מצליחים להחזיק מעמד, מפני שיש ילדים, כסף, מסגרת,
חברה, משפחה, גב כלכלי, פחד מהתחלה חדשה ועוד
חשבונות ואינטרסים. כמו כן שמעו, ראו, או חוו בבית
הוריהם או אחרים את תוצאות הגירושין. תהיה הסיבה
אשר תהיה, אך חייהם אינם חיים וכלפי חוץ הכל נראה
טוב ובתוך הבית- "גיהנום אש אכלתם". מצד אחד אין יותר
אושר ותענוג מחיי נישואין, ומצד אחר אין יותר כואב
ואכזרי מזה. אלו שראו שליטה בבית הוריהם, או חוו בבית
אשה שתלטנית, יעידו על הסבל האין סופי ובסופו תהליך
גירושין אכזרי. אשה בנויה בטבעה להיות מקבלת וכנועה
לבעל כי כך היא נוצרה מראשיתה ובתנאי שלא נכספה
לרחוב ולמכשירים טמאים, [כעת איני נכנס לבעיות רגשיות או
נפשיות]. כמו כן טבע האיש להיות מנהיג סמכותי בבית כי
כך הוא נוצר, [למרות שיש מקרים יוצאי דופן שהנהגה ע"י האשה
וכל מקרה נידון לגופו]. אולם במידה והאשה נפגעה מבין זוגה
ומחוברת לחברה שלילית או מוסתת ע"י קרובי המשפחה
או מחוברת למכשירים טמאים ולמוסדות רווחה שפועלים
נגד ההלכה ותורתנו הקדושה, היא מפסידה את תמימותה
ואת יושר לבבה ומתהפכת על בעלה וחומסת את התפקיד
הגברי והופכת אותו לאשה. בעיקר אם בני הזוג לא עברו
הדרכה תורנית נכונה לפני הנישואין בלימוד התפקיד
הייחודי של האיש והאשה, אזי היא עשויה לקחת את הכוח

הנישואין כולם מלאים אושר ותקווה, אך מרגע שהבעיות צפים ומתרכזים במגרעות של השני, מתעורר יצר השליטה החבוי מתחת לסף ההכרה ומתחילים עם הערות וביקורת שלילית שזה המתכון הבדוק להרס וחורבן הבית. מדוע כתוב חכמות נשים בנתה ביתה ולא חכמת גברים? כי גבר בנוי שכלי, חיצוני וכוחני, היפך האשה שהיא פנימית, נאמנה ואחראית יותר מהאיש וזו חכמת נשים שאין לגברים. בדרך כלל כשזוג רבים ומתווכחים, האשה חושבת כיצד לשקם את הזוגיות והאיש חושב על פרק ב'. כמו אותו זוג ששאלתי את הבעל אם הוא סובל מדוע הוא לא מגרש? ענה בנוכחות אשתו- "אם היה משתלם הייתי מזמן מגרש". אולם עיקר החכמה של האשה לדעת כיצד לתת כבוד לבעל ולהעניק לו הנהגה וסמכות בניהול הבית מתוך שמחה וגאווה ובעיקר אם כשל, טעה או לא מילא את תפקידו ע"פ שביעות רצונה. לעומת זאת כתוב- "אולת בידיה תהרסנו"- זו שרואה שלילי, מעירה ומעבירה ביקורת תמידית ומנסה לשלוט בו ולנצחו ולהוכיח את כשלונו. אמנם גם הבעל צריך להעניק בטחון לאשה ולהשרות בה רוגע ושלווה, על מנת שתוכל לסמוך עליו ולשחרר שליטה ובעיקר אם אכזב בעבר. אמון שנפגע קשה לתקנו, אך ניתן לבנות אמון חדש. במידה והתקשורת לקויה, ניתן לבנות תקשורת תומכת על מנת להוציא תסכולים ומשקעים ולבנות אמון מחדש. באמצעות שיתוף בני הזוג בנוכחות אנשי מקצוע, ניתן לתקשר ולומר את כל האמת כולה ללא חשש של פחד, איום או דחיה מצד בן/ת הזוג. כמו כן אנשי מקצוע יעלו למטופל מתוך התת מודע שלו למודע, את הרגשות השליליים הטמונים בתוכו וישחרר את הפסולת הרגשית אשר תוקעת לו את החיים. למשל כאשר האדם מרוכז במידת הכעס בלבד בלי לטפל בשאר רגשות, עלול להזיק לו ולהפוך אותו לכעסן וממורמר יותר. בכי למשך ימים ארוכים עלול להתיר אותנו מרוקנים ותשושים, אם לא נרפא את עצמנו באמצעות שאר רגשות, כמו לעמוד על שלנו ולתבוע את זכויותינו. התעסקות בפחדים בלבד וניסיונות הבריחה מהם, בלי שנחזק את בטחוננו ונעמוד על זכויותינו[באופן הנכון] עלול לגרום לנו לפחד ובהלה גדולה יותר ולהיות נשלטים על ידיהם. התעסקות בחרטה יתר על המידה בלי שנחזק את מידת האמונה והבטחון, תעורר בנו רגשות אשם, בושה, הורדת בטחון ותזיק להערכתנו. השתדלות להעניק באופן תמידי אהבה ותשומת לב לילדנו, לבן זוגנו ולסובבים ללא קבלת אהבה, תמיכה ומענה לרגשותינו, תגרום לנו לדכות רגשות כאובים ולאחר זמן נתרוקן ונהפוך לחסרי תחושה, שמחה, הענקה ואהבה, לעצמנו ולאחרים. טיפול מוקדם בהוצאת רגשות שליליים, יסייע לנו להשתחרר ולהירפא מהן על מנת שלא ישלטו על חיינו. כמו כן הוצאתם ללא חשש, תועיל ותסייע בידנו לשכך ולהחליש את כאבנו הפנימי. אולם כדי להשתחרר מהן, עלינו להיות מסוגלים תחילה להרגיש את כל היבטי הסבל הריגשי והם רגשות- הכעס, העצב, הפחד והחרטה. אך קיימים בתת הכרתנו "מנגנוני הגנה" הפועלים באופן מהיר, על מנת להסתיר את רגשותינו האמיתיים כדי שלא נחוש אותם אך הם מציקים ומצערם אותנו מאוד. נקדים-

טבע האדם לרמות את עצמו כדי לא לחשוף את רגשותיו השליליים ומחליף אותם ברגשות שקריים, מפני שאין ביכולתו לעמוד מולם, מול החברה ובעיקר מול בן/ת זוגו. במידה והאדם מתרגל לשקרים הללו, הוא פשוט מצליח לרמות את עצמו ולהאמין להם. לכן העלאת רגשותינו השליליים על הכתב או שיחה כנה עם אדם שאינו מבקר ושופט אותנו, תועיל לנו מאוד להתחבר לאותן רגשות ולא להתבייש מהן. רוב תגובותינו הרגשיות אינם כנים אלא "מנגנוני הגנה", ואנו משתמשים בהם במטרה להתחמק מרגשותינו האמיתיים. **נציג דוגמאות:** אנשים שנוחים לכעוס בדרך כלל הם מסתתרים מפני רגשי העצב, הפחד והחרטה, אולם אם יצליחו להתחבר לרגשות הללו, הכעס יעלם ויהיו רגועים יותר. אלו שבוכים בקלות הם רגשיים ביותר, אך אם לומדים להרגיש את הכעס ולתת לו ביטוי, משתפרת הרגשתם והערכתם העצמית עולה. אנשים הסובלים מפחדים, הם צריכים לחוש את הכעס ולתת לו ביטוי וכך הפחד יעלם. אנשים החשים חרטה ורגשי אשם לעתים קרובות, חייבים לתת ביטוי לרגשי הכעס ולעמוד על זכויותיהם כדי להשתחרר מהרדיפה העצמית. אנשים המגלים יכולת לאהוב תמיד, אך תוהים מה היא הסיבה שהם מדוכדכים, חייבים לדאוג לעצמם ולעמוד על זכויותיהם. פעולה זו תסייע בידיהם ליצור מגע עם הדיכאון והחוסר תחושה ותשחררם מדיכאונם. כיצד אנו מצליחים להסתיר רגשות אמיתיים באמצעות תגובות שקריים: התהליך מהיר, תת הכרתי ובזמן אמת **א.** האם קרה לכם מקרים שמצאתם את עצמכם מחייכים כאשר אתם נורא כועסים? **ב.** האם התנהגתם אי פעם כאדם כועס כלפי חוץ, בעוד שבתוככם חשתם פחד גדול? **ג.** האם אתם נוהגים לחייך, לצחוק או להתבדח, כאשר אתם בעצם נבוכים או מפוחדים? **ד.** האם מיהרתם אי פעם להאשים אחרים כאשר הרגשתם מפוחדים או נבוכים?! מכאן רואים בבירור כיצד אנו מצליחים להתכחש לרגשות אמיתיים ע"י תגובות שיקרים ולהישאר זרים כלפי אותן רגשות. אנו נמנעים מלחוש רגשות שליליים באמצעות מנגנוני הגנה ופעמים רבות משתמשים גם בתרופות וכדורים או בכל מיני התמכרויות על מנת לברוח מרגשות כאובים ללא הועיל. החברה מציעה שלל של פתרונות באמצעות עינוגים, תאוות ובריחות זמניות כדי לברוח מהכאב, אך ניסיון ההתחמקות נותן לרגשות כאובים אלו לחזור ולהכאיב לנו ביתר שאת ועוצמה ולשלוט בחיינו. אולם רק אם נהיה מסוגלים להקשיב לרגשותינו ולטפל בהם באופן הנכון, הם יחלשו בהדרגה ותתבטל אחיזתם. ישנה הסכמה רחבה בעולם הרפואה שכל רגש שדוכא ולא יצא בזמן ובאופן הנכון, גורר עימו כאב נוסף ובסופו מתפרץ בחולי הגוף ובחולי הנפש כידוע, כי רוב מחלות הגוף מקורן מחולי הנפש. כלומר מאותן רגשות שדיכאנו בנפש פנימה ולא טיפלנו באופן הנכון. מובן שבזמן כעס ומריבה יש לשתוק עד יעבור זעם, אולם אסור באיסור מוחלט להשאיר רגשות שליליים אלו בבטן לאורך זמן. לכן יש לשוחח בזמן רגוע על הכל, ואם שוב יש התפרצויות, יש לערב איש מקצוע ולא לוותר בעד שום הון שבעולם, **שבת שלום ומבורך.**