

בשורה משמחת!!

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

שלום בית פנינו

פרשת דברים
מפטירין:
חזון ישעיהו

הצהרה!
למען הסר ספק,
מכשיר הפ'ל
נוקיה פשוט,
המספר להודעות
סמ'ס בלבד
לצורך עבודתי,
ובאישור הרבנים
שליט"א!!

לרפואה ולהצלחה!!

משפחת תמיר מן משה, צדוק בן נג'יה
משפחת יעקב, משפחת דוד
יונה בת לונה, טוהר בת אסנת
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

ע' 648 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

מעמד והבית מתפרק וחוזרים לבית ההורים. כעת איני מדבר על התערבות ההורים בין בני הזוג ואת תרומתם הנכבדה בפירוק הבית [בעבר הארכנו בנקודה כאובה זו שבימנו אין בחירה לזוג, כי ההורים מחתנים והם המגרשים]. הצעתי לאשה שרוצה לשבור את האובססיה מול הילדים, לפנות לטיפול ולקבל העצמה בנידון וכמובן ממקורות תורנים. פגשתי גם גברים שנמצאים במרוץ החיים אחר הכסף ושאלתי האם הם מצליחים להרוויח יותר? ענו-"לא אך צריך לדאוג לבית". השבתי- הכל נמצא בראש וכגודל האמונה גודל ההשגחה. לאחר בדיקה שערכתי מתברר שהם מתחשבים עם האשה באופן חרדתי על כל הוצאה למרות שלא חסר להם מאומה ויכולים להרשות לעצמם, לנשיה ולבני ביתם להתנהל ברווח ולא בצמצום. יצוין שטבע האיש לשלוט בכסף כדי שהאשה תהיה זקוקה לו כי זה מה שמחזק את בטחונו וגבריותו. אמנם אם הוא מעניק ולא מחסיר לה, אין בעיה שהבעל יהיה הסמכותי ועל האשה להעניק לו סמכות בין היתר לנהל את קופת הבית. אולם אם הוא קמצן או מתחשב עם האשה על כל פרוטה, זו אובססיה נוראה בפני עצמה וככל שמרוויחים יותר נעשים קמצנים וחרדתיים יותר ועם הגיל זה מחמיר יותר. **נחזור- יג.** שטיפת ידיים לעתים קרובות ופעמים מלוות בשפשוף עד זוב דם **יד.** שמירה על היגיינה באופן מטורף **טו.** מחשבות טורדניות ופעמים אובדניות **זז.** מחשבות שמסתירים מאחריים מפאת פחד ובושה **יז.** בחירת מילים ע"פ סדר מסוים או בחירה בצבעים מסוימים או סלידה מצבעים אחרים **יח.** עומס ריגשי מהבית או חרדה מהמצב הכלכלי, הבטחוני ועוד **יט.** הליכה או עלייה במדרגות בסדר מסוים. **יצוין** שבפן ההלכתי ישנם כאלה שמקפידים על ההלכה באופן קיצוני וחרדתי כמו בניקיון הגוף, חוזרים על קריאת שמע מספר פעמים או על תפילת שמונה עשרה שמא לא יצאו ידי חובה או מעירים לילדים לאשה וכו' ועושים רעש גדול על כל טעות, שגגה, אונס ועוד. בדרך כלל זה לא בה ממקור של יראת שמיים אלא מבעיות נפשיות, רק נדמה להם שזה מתוך הקפדה על ההלכה. ההבדל אם זה ממקור טהור של יראת שמיים או אובססיה חולנית? במידה ועושים טעות הם או אחרים ונתקפים בפחד וחרדה, זו בעיה נפשית

כיום רוב הטיפולים רגשיים ונפשיים והטיפול הוא מורכב וארוך ע"פ הנפשות הפועלות. בטיפול הרגיל כגון-בנית תקשורת לזוג וכו', ניתן במספר פגישות להעלות אותם על דרך המלך ובתנאי שאין מעורבות רגשית משום גורם חיצוני וזהו תנאי ראשוני שלי עם הזוג. בעניין הפרעות הכפייתיות נציין מספר תסמינים **א.** מחשבות תקועות שחוזרות על עצמם, למרות שאנו לא מעוניינים בהם **ב.** צורך עמוק לחזור על פעולות או מעשים ואין לנו שליטה עליהם **ג.** מחשבות שמעוררות בנו פחד וחרדה ואנו נלחמים בהם כדי להיפטר מהם **ד.** צורך רב לסדר דברים בהקפדה מסוימת, תוך כדי הרגשת לחץ וחרדה שלא ישתנה הסדר. **ה.** פחד רב ממחלות, זיהומים וכו', תוך כדי שמירה על ניקיון באופן חרדתי [היפוכונדריה] **ו.** צורך לספור דברים ע"פ סדר מסוים, לגעת בדברים שוב ושוב או להתנהל ע"פ סדר מסוים **ז.** צורך לאגור ולאסוף דברים **ח.** מחשבות שנובעות מפחדים וחרדות מדבר מסוים או לפגוע ולגרום נזק לאחר. **ט.** בדיקות חוזרות של נעילת הבית או הרכב **י.** בדיקות חוזרות של כיבוי הכיריים או החשמל **יא.** רגישות יתר כלפי הזולת שמתבטאת בבדיקה חוזרת בבקשת סליחה ומחילה שוב ושוב **יב.** חוסר רוגע להספיק לעשות דברים או לדאוג לאחרים. כמו אותה אשה כפייתית אשר וויתרה על עצמה למען הבית והילדים וכאשר שאלתי האם היא מאושרת? ענתה-"אין לי זמן". השבתי-"לזכות לאושר צריך לפנות זמן". יצוין כשמדובר באשה אובססיבית על ילדיה, בדרך כלל היא מזניחה את הבעל וכל צומת הלב מפנה לילדיה וגם הם תורמים לחרדה שלה כי הם נהנים מזה. באמצעות מניפולציה רגשית שמפעילים עליה, הם מנצלים את חולשתה וסוחטים אותה מבחינה רגשית, נפשית ופיזית ומשתמשים בה לצורך האינטרסים שלהם. בעיקר בדורנו שהילדים אינטרסנטים וכפויי טובה, והפינוק והרחמנות של האמא תורמת לדרדרם. מצד אחד היא מרגיעה את עצמה באמצעות נתינה כפייתית ומצד אחר הופכת את ילדיה לעצלנים, אנוכיים וכפויי טובה. יתרה מכך-מאחר והתרגלו לקבל את הכל ובקלות, הם נהפכים לחסרי בטחון ואינם מסוגלים לקחת אחריות ועצמאות ולהקים בית בעתיד, כי נהפכים לתלותיים באם. גם כשמצליחים, זה לא מחזיק

שרצוי לטפל ולא להזניח. אולם אם התגובה היא רגועה ובשליטה, זה ממקור בריא ויראת שמיים טהורה. בדרך כלל הבעיות הטורדניות הכפייתיות מקורם בילדות שעברו אותם אנשים חינוך כפייתי או התנהגות אכזרית ובפרט מהורים דורשי שלמות [פרפקציוניסטים] שחבטו בהם ללא רחם. או יתכן מאפיינים ביולוגיים מולדים ועוד, לכן כל נושא נידון לגופו. אך מכנה המשותף לכל הבעיות הטורדניות, הם הפחדים והחרדות שמסתתרים מאחורי המעשים, לכן יש לאבחן את מקור ושורש הפחדים מהיכן נובעים ולטפל בהם, כי בדרך כלל כאשר החרדות נעלמות, המעשים הכפייתיים נחלשים ונעלמים וכמובן בהתאם לירידת הפחד. מובן שאין צורך בכל התסמינים כדי להשתייך לקבוצת OCD ודי במספר גורמים. אמנם פעמים חשים תסמינים חלקיים של התופעה, לכן אם האדם חי בשלום עם תסמין או שניים ואיכות החיים שלו לא נפגעה וסביבתו לא נפגעת מכך ולא מרגישים את מצוקתו, קרוב לוודאי שלא מדובר בהפרעה של ממש למרות שהמלצתי לטפל כדי לזכות לאיכות חיים טובה יותר. במידה והתופעות גורמות לאדם סבל רב וממשי או שמגבילות לו את החיים או לסובבים, רצוי וכדאי לפנות לאבחון ולטפל במצב. **הטיפול: א.** לאתר את מקור החרדה והפחד ולעקרו מהשורש **ב.** חשיפה יזומה מול הפחד [טיפול קוגניטיבי] **ג.** הפיכת מחשבות שליליות לחיוביות **ד.** שילוב בתרופות ע"פ הצורך, כי לוקח זמן להתאים את המינון והתרופה. חשוב להצטייד עם המון אמונה, שמחה וסבלנות. ציינו בעבר שתופעת OCD [נרקסיסט] היא הפרעה טורדנית כפייתית או הפרעת אישיות טורדנית שמופיעה במגוון צורות ובדרגות חומרות שונות. בדרך כלל היא נוטה להשתלט ולהתפשט לעוד שטחים בחיי האדם הסובל ממנה ולהגביל את תפקודו הטבעי והבריא, לכן חשוב לאבחן אותה ולטפל בה. נסו לדמיין שתקועות לכם בראש מחשבות טורדניות או תוקפניות שחוזרות על עצמם כמו דיסק שרוט וגורמות לכם לחרדה, וכדי להשתחרר מאותן מחשבות, אתם בורחים לכל מיני פעולות מסוימות וחוזרים עליהם מספר פעמים באופן כפייתי ללא רצון, כאלו שנכפה עליכם אותם סדרים ופעולות מבחינת- "כפאו שד". טיפלתי בעבר בבחור שהייתה לו נטייה רבה לנקיות באופן מוגזם והיה מבלה בנחיות לזמן ארוך כי עסק בניקיון גופו ולא היה נרגע עד שהיה פוצע את בשרו ושותת דם. כמו כן ידיו היו פצועות וחבולות מרוב שפשוף חוזר ונשנה בשעה שנטל את ידיו. באחת הטיפולים הצעתי לו שיתפנה וייטול את ידיו פעם אחת כהלכה. לאחר מכן הבחנתי שהוא לא רגוע ושאלתיו מדוע? ענה- "מרגיש מגעיל". אולי זה נשמע הזוי, אולם אלו שסובלים מהפרעת כפייתיות כך מרגישים. טיפלתי באשה שסבלה באופן כפייתי בכל מה שקשור לניקיון הבית. שאלתי מהי התדירות? ענתה- "אני צמודה למגב ולסמרטוט". שאלתי- האם את מעוניינת להיגמל מהניקיון? "כן רק בתנאי שבעלי יעזור לי בניקיונות?" זה נשמע מצחיק אבל אלו שסובלים מכפייתיות דרכם להמציא סיבות או להאשים אחרים כדי להיתקע עם אותה אובססיה ולא לקחת אחריות

ולהשתחרר ממנה. הצעתי שתוריד בהדרגה את תדירות הניקיון לשלוש פעמים ביום ותשתדל לעמוד בפיתוי. ענתה- "אתה רוצה שהבית ישאר מסריח"? טיפלתי באשה שנהגה להכין אוכלים בכמויות גדולות [בעיקר בשבת] ולמחרת זורקת ומכינה מחדש. שאלתי מדוע לזרוק אוכלים? [כעת איני נכנס להיבט ההלכתי], ענתה- "הילדים לא מסוגלים לאכול אוכלים של יום האתמול". שאלתי- אולי תורידי בכמויות ותבשלי כל יום מחדש? ענתה- "אי אפשר כי אולי יפתיעו אורחים". עיקר הבעיה לסובלים מכפייתיות, לעמוד מול החרדה שקופאת אותם לעשות את אותם פעולות. תופעה זו מאופיינת במחשבות לא רצוניות שתקועות במוח, חוזרות ומטרידות ומעוררות חרדה לחזור מספר פעמים על אותם פעולות מסוימות. למעשה פעולות אלו מגבירות פחדים וחרדות שמתפשטים לעוד תחומים נרחבים. בדרך כלל מי שסובל מההפרעה, מוצא לעצמו דרכים להקל מעליו את החרדה באמצעות ביצוע טקסים שונים או במחשבות אחרות על מנת לנטרל מחשבות טורדניות, במקום לעמוד מול הפחד ולא להיכנע לו [עוד נרחיב בס"ד בנקודה חשובה זו]. הטקסים הם רצף של פעולות חוזרות שהאדם מרגיש שנכפה עליו לבצע שוב ושוב. מצד אחד הפעולות מובילות להקלה מסוימת בחרדה לזמן קצר ולאחר מכן להעצמת הפחד והם גוזלים זמן יקר מהחיים ומשבשים את התפקוד היומי. פעמים מופיעים טקסים בלבד גם ללא מחשבות מובחנות ומוגדרות. הפרעה זו עשויה להתבטא גם במחשבות חוזרות בעלות תכנים תוקפנים ומסוכנים הן כלפי האדם עצמו והן כלפי אחרים. יצוין שמחשבות אלו עשויות להיות בקרב אנשים טובים בעלי מידות מהשורה עם יראת שמיים טהורה אשר מעולם לא פגעו באיש ואינם מזדהים עם מחשבות אלו אלא ההיפך, דוחים אותן ונלחמים בהן. פגשתי אנשים כאלה אשר שרויים בצער רב על עצם אותם הרהורים והם חווים פחד, חרדה, סלידה, אשמה ובושה, על עצם המחשבות וזה מייסר אותם מאוד. מחשבות טורדניות כפייתיות עם תכנים תוקפנים, יכולות להופיע או להחמיר בקרב נשים לאחר לידה כלפי התינוק כמו לפגוע בו וכו'. נשים אלו וודאי אינן מעוניינות לפגוע בתינוק וסביר להניח שאין לו סכנה ממשית [למרות שהיו דברים מעולם] אולם הן נחרדות ומיסרות מאוד על עצם המחשבות הטורדניות שמעוררות להן רגשי אשם, חרטה ובושה, אולם על כל פנים יש לבחון כל עניין לגופו ולא להזניח!! יצוין במידה ויש לאדם מחשבות ותוכניות לפגוע ולנקום באחרים, והרהורים אלו נובעים מפאת שנפגע בעבר מאותם אנשים, מחשבות אלו לא נכללות בקבוצת הכפייתיות ואובססיה כפי שציינו, [כעת איני נכנס לאיסורים של- "לא תתור ולא תקום וכו'"], שעוברים אותם אנשים בכל רגע שמחשבות והרהורים אלו תקועים במוחם]. אך מחשבות אלו שייכים יותר לעבודת המידות וחיזוק האמונה, מאשר לבעיות נפשיות. כמו אותו נער שטיפלתי בו במשך שנים שנפגע מהמורה והמתין להזדמנות לנקום בו. יתכן שיש כאן עירובי מחשבות על חוסר אמונה וכו', וגם בעיות נפשיות, אך יש חיוב לערוך אבחון ועבודה פנימית למרות שהיא קלה יותר יחסית מבעיות נפשיות, **שבת שלום ומבורך.**