

# ביתנו החדש

ארגון לשלום בית וחנוך ילדים, בראשות הרב"ג אבנר קוואס שליט"א

## ביחד



### טיולים בגיל המבוגר

כולם יודעים שיציאה משותפת זה דבר שמאחד, כל שכן יציאה לטיול למספר ימים. כעת בגילאי הפנסיה כאשר כבר אין לחץ של גידול ילדים זה הזמן לצאת לטיולים. היציאה היא ללא דאגות ומחשבות מתי נחזור ומתי מתחילה שנת הלימודים וכו'.

הגיע הזמן ליהנות יותר מהקשר הזוגי. יציאה של מספר ימים לבית מלון שמארגן הכל, תורמת לחברות טובה. בזמן הטיול לא לדבר על דברים מרגיזים, לא להטיח ביקורת ולא להעלות דברים מהעבר, צריכים להיות עסוקים בדברים משמחים. כמו כן לא להתעסק עם הסלולרי, אלא להיות קשוב ומחובר לבן הזוג ולהביט בו בזמן השיחה.

אני ממליץ ללכת לנופש עם תכנים, שחוזרים מהם עם מטען חיובי ומלמד. להיות יום שלם בבית מלון לבד, רק הוא והיא, עלול להיות קצת משעמם. לכן, השילוב של נופש עם תוכן הוא נפלא. לשמוע הרצאות, להשתתף בסדנא שמועברת תוך כדי שהיה שם, יכולה להעצים את הזוגיות וגם לתת נושאי שיחה חשובים שאפשר לדון עליהם.

הכרתי זוגות מבוגרים שיצאו לנופשים כאלה ולקחו איתם דיסקים לצפייה ובמשך שהותם במלון הם קבעו לעצמם זמן לצפות בדיסקים שעוסקים בשלום בית, מידות השקפה וכד'. כשהם חזרו הם היו מאוחדים באופן נפלא ונשארו עם טעם של עוד.

סוג נוסף של טיולים הם ביקורים אצל בני המשפחה הקרובים והרחוקים. בהם אפשר ליהנות עם הילדים והנכדים מדי פעם במשך השנה.

מומלץ שבביקורים אלו ההורים יבואו לבקר את הנכדים, ולא הנכדים יגיעו אליהם. הסיבה לכך, שלהורים כבר אין יותר מדי סבלנות לרעש לבכיות ולאי סדר. כשהילדים והנכדים הולכים, הבית לא נשאר הכי מסודר, וזה מטריח אותם והם צריכים להתייגע כדי להשיב את הסדר על כנו.

הילדים והנכדים רוצים מאד לראות את סבא וסבתא, הם אוהבים ומתגעגעים. לכן כדאי לחלק את שבועות השנה והחגים בין הילדים הנשואים, כך שבכל שבוע או שבועיים או בכל שבת שניה יגיעו ההורים המבוגרים אל ילדיהם ויתארחו שם, דבר שישמח מאד גם אותם וגם את הילדים והנכדים. הדבר נכון גם לגבי אירוח בחגים, הגיע הזמן שההורים לא יטרחו בהכנות, אלא יגיעו לילדיהם כשהכל מוכן, וייהנו כולם מחג שמח.

(מתוך הספר 'ביחד')



## פרשת השבוע



### לקראת השנה החדשה

אנו ניצבים בפתחה של שנה חדשה. אין אנו יודעים מה יהיה במהלכה אם לטוב ואם למוטב וכולנו מביטים קדימה לעתיד טוב יותר מכל הבחינות. בתפילת מוסף של ראש השנה אמרנו: "...ועל המדינות בו יאמר, איזו לחרב ואיזו לשלום, איזו לרעב ואיזו לשבע, ובריות בו יפקדו להזכירם לחיים ולמות. מי לא נפקד כהיום הזה..." מכאן אנו למדים שהכל היה מונח על כף המאזניים, שלום או מלחמה, פרנסה טובה או חס ושלום דלות, חיים או מוות, ולא דווקא מוות פיזי, הכוונה גם איזה סוג של חיים יהיו לנו בשנה החדשה, חיים שמחים של מילוי וסיפוק רוחני, חיים עשירים בתוכן, חיים של שלום, או חס וחלילה להיפך.

איך אנו יכולים להטות את הכף לכיוון החיובי לטוב לנו כל הימים? מצינו בדברי חכמנו ז"ל פתרון נפלא לשאלה זו, שנותן יכולת הכרעה אישית לכאן או לכאן. "בתר רישא גופא גריר", כלומר, הגוף נמשך אחרי הראש! לכולנו ידוע שלגוף אין משיכה או נטייה או תזוזה מצד עצמו אם לא שהמוח שבראש פוקד עליו. לפי ההבנות וההחלטות של הראש כך יפעל הגוף.

תחילת השנה, החודש הראשון בשנה, הוא בבחינת "הראש" שאחריו נמשך כל "הגוף" שהוא המשך השנה כולה. כולנו יושבים בראש השנה ואוכלים "סימנים". כי היום הראשון וכן החודש הראשון בשנה רומזים בצורה תמציתית על כל השנה כולה. לכן לא טוב לכעוס בתחילת השנה כדי שלא ימשך מזה כעס לכל השנה כולה, וכן להיות בשמחה, כדי שימשך מזה לכל השנה כולה.

ברור לנו שדברי חז"ל אינם מליצות בעלמא אלא הוראות חשובות שמהם ימשך הטוב לכל השנה כולה. מכאן הוראה גדולה וחשובה לכולנו – להתחזק בתחילת השנה בהתנהגות מעולה, בכבוד, באופן הדיבור, בסבלנות ההדדית, ומעל הכל, ברצון העז לפתוח "דף חדש" ביחסים בבית, בין בני הזוג ההורים וגם כלפי הילדים. עלינו להשתדל בכל כוחנו, ולהרגיל את עצמנו בתחילת השנה להיות יותר ויותר אנשי חסד, להתבונן במצוקות של השני, לחשוב יותר בכיוון שלי. מה אני יכול/ה לעשות כדי שיהיה יותר שמחה בבית, אחדות, שלוה ושלום.

הרי את הכלים כבר קיבלנו בסדנאות, בהרצאות ובסופי השבוע, כל מה שנשאר הוא רק ליישם. אם נתרגל את הכלים והעצות, ניתרגל לבצע אותם, עד שבמשך השנה ההרגל יעשה טבע ואז ההתנהגות תשתפר מעצמה ותוקל מעלינו העבודה הקשה של ההתחלה.

כפי התנהגותנו והקבלות שנקבל בימים אלו נוכל להטות את המאזניים לכף זכות והקב"ה יאמר למלאכי השרת – ראו כיצד בני משנים את דרכם ומוכנים לקבל עליהם דרך חדשה.

ללא ספק, הקב"ה החפץ בטובתנו, יחתום אותנו לחיים טובים ושלוש מתוך אושר, בריאות, שלוה והרבה נחת בגידול הילדים. ויתקיים בנו הכתוב: "ואתם הדבקים בה' אלוהיכם חיים כולכם היום".

שבת שלום ומבורך  
אבנר קוואס

כומר ניגש לרב הקהילה ואומר לו: "לאחרונה אצלנו בשכונה הייתה מכת פריצות לבתים וגניבות. הבנתי שאצלכם היהודים זה לא קורה, למה?" הסביר הרב – "אנחנו מוּגָנִים. אתה רואה שם על הדלת, זה מזוזה שמגינה עלינו" – "בבקשה תן לי אחת", ביקש הכומר. הרב שקל ובסוף נתן לו אחת. כעבור שבועיים חוזר הכומר נזעם ומקלל את היהודים. "מה קרה?" שאל הרב. ענה הכומר "גניבות באמת לא היו. אבל השנוררים לא מפסיקים להגיע..."







## סדר יום

אדם ללא סדר יום מרגיש עצוב ומתוסכל, ועלול ליפול למרה שחורה. הדבר קורה פעמים רבות בזמן היציאה לפנסיה. אנשים שעבדו ללא לאות במשך 50 שנה, כמו מוקדם בבוקר, הלכו לעבודה, פעלו ויצרו מפעלים גדולים. חזרו בערב הביתה, אכלו ארוחת ערב, הלכו לישון בשעה מוגדרת, כדי לקום מוקדם בבוקר וחזור חלילה. והנה מגיע יום שאין עבודה ולכאורה אין להם סיבה לקום. כל היום פנוי ואין מה לפעול ולעשות. הדבר גורם להם לתסכול וייאוש ואפילו לדיכאון.

כאן המקום לומר לאלה שיצאו לפנסיה, לארגן לעצמם סדר יום קבוע לכל יום מימות השבוע כדי שימשיכו בעשייה, וימצו את עצמם ויגיעו לידי סיפוק. למשל, לקום בשעה מוקדמת, להתפלל, ולאכול ארוחת בוקר. אחר כך לצאת לשיעור או לפעילות התנדבותית קבועה, ולחזור הביתה לארוחת צהרים ולמנוחה. לקרוא ערב לעשות פעילות ספורטיבית של הליכה ולאחר מכן תפילה, ארוחת ערב ושינה. דוגמה נוספת לסדר יום: ציפי לא מצאה עבודה. בעלה יצא מוקדם והיא המשיכה לישון. בשעה 11 היא התעוררה והייתה המומה מהשעה המאוחרת.

שתי אפשרויות לפניו - אפשרות ראשונה, לשבת על המיטה ולומר: איך אני עייפה... כמה שאני תשושה... אני לא יכולה לשאת את זה... ואחרי שהיא תקום ותנסע מספר צעדים, היא תאמר לעצמה: זה נורא... אני מה זה עייפה... והיא תמצא את עצמה עוברת במשך כל היום מכורסא לספה, ומספה לכיסא נח, ומכיסא נח למיטה, וחוזר חלילה.

האפשרות השנייה היא, להסתכל על המצב באופטימיות, לקום מהמיטה ולומר לעצמה: אז מה אם קמתי מאוחר, אני אתאפס על עצמי ואספיק היום יותר מיום רגיל. מחשבה זו כבשה את כולה. היא קמה בזריזות, התארגנה, והצליחה לעשות יותר מיום רגיל. היא דמיינה הצלחה, והצליחה. הוא אשר אמרנו, המחשבה והמעשה משפיעים על הביצוע והתוצאה, בין לטוב ובין למוטב.

צריך עוד לדעת שאופטימיות עוזרת להתגבר על משברים ומונעת מחלות. גם בזה האדם נפעל כפי מעשיו. תשאלו את הרופאים והם יאמרו לכם שהאופטימיות והמחשבה החיובית מבריא את החולה יותר מהתרופות שהוא מקבל. לאדם שאיבד תקוה, התרופות לא יועילו. דוגמה נפלאה לכך היא לחצים פסיכוסומטיים. כלומר, כשאדם חושב על משהו הוא מרגיש את זה על עצמו. למשל, יוסי קרא מאמר בנושא 'דלקת ריאות' במדור הבריאות שבעיתון. כשהוא קרא את הסימפטומים הוא התחיל לחוש דקירות בחזה וכבדות בנשימה... ובינינו אין לו כלום, אלא הוא מדמין שהוא מרגיש.

## סיפור לשבת



### החפץ חיים זצוק"ל

מובא בספר "אור דניאל" סיפור מופלא המראה לנו עד כמה ה"חפץ חיים" השתוקק ומסר את נפשו עבור כל מצווה: סיפר ר' משה דבראשווילי זצ"ל, זקן חכמי יהדות גרוזיה, תלמיד ישיבת ראדין: "בשנות לימודי בשיבה, פעם אחת למדתי משמר בליל שיש, ועזבתי את בית-המדרש בשעה מאוד מאוחרת ללכת לחדרי.

בחוף שרר קור עז ושלג כבד. עודני ממחר לדרכי, לפתע הבחנתי מרחוק בדמות אדם ההולך ברחוב הלך ושוב כל הזמן. מראה זה של אדם המשוטט ברחוב בשעת ליל כה מאוחרת, כשהשלג יורד והקור עז כל כך, הטיל בי פחד של ממש, וכמעט החלטתי לסור תיכף על עקבותיי חזרה לשיבה, אך בכל זאת התחזקתי והלכתי הלאה. כשהתקרבת, ראיתי להפתעתי את "החפץ חיים"!

כאשר הוא הבחין בי, הוא מיד גער בי: "באמצע הלילה! בקור כזה! לך מיד לחדר לישון!". רצתי לחדרי, בבית אחותו של ה"חפץ חיים", שהייתה מכלכלת אותי בכל.

בבוקר סיפרתי לה את המעשה, ואז היא אמרה: "מה אתה מתפלאת? זה שלושה לילות שהוא מסתובב בחוף, בקור ובשלג, ומחכה שהלבנה תתגלה כדי שיוכל לברך עליה".

מסופר על ה"חפץ חיים" זצ"ל ששמע שני סוחרים ביריד שהיו עומדים בקור העז בכדי למכור את סחורתם. האחד מחמת הקור העז ששרר אמר לשני: "אולי כדאי לחזור לביתנו? נוכל לבוא פעם אחרת. ענה לו חברו: "כדאי לסבול עוד שבועיים כאן, בכדי לחיות אחר כך ברווח".

כששמע כך ה"חפץ חיים" ע"ה זלגו עיניו דמעות. ואמר לתלמידיו: "דעו לכם שבדיוק כך אנו צריכים לחוש בעולם הזה, שלמרות שיש קשיים גדולים כדאי להתאמץ בעולם הגשמי אשר הם כצל עובד להיות עבד ה' אמיתי כדי לחיות אח"כ בעולם הבא בשלווה לזכות לעולם שכולו טוב". (לבוש יוסף).

בעת שיצאה הלווייתו של רבי אברהם זצ"ל (בנו של ה"חפץ חיים" זצ"ל, אשר חלק מחידושי תורה שחידש בבחרותו מובאים על ידי ה"חפץ חיים" בספר "ליקוטי הלכות") בדרכה לבית העלמין, עמד הצדיק ופתח בהספד על בנו:

"בשנות השמד והגזירות ת"ח-ת"ט, בעת עלה חרון ה' על עשרות קהילות, ואלפי יהודים נהרגו ונשחטו למען קידוש שמו הגדול, התגוררה באחת העיירות אלמנה עם בנה היחיד שהיה יקר לה יותר מבבת עינה.

הבית שבו התגוררו האשה ובנה עמד בקצה העיירה, ובשעה שפרצו שונאי ישראל ימ"ש לעיירה התנפלו מיד על בית האלמנה ושחטו את בנה יחידה לעיניה".

"עמדה האשה באלם יגונה על יד גופתו של בנה וכפיה פרושות לשמים. יבש מקור דמעותיה, אולם שופכת היא מרי שיחה וקובלת לפניו יתברך: "ריבון העולמים! בחזהו של כל אדם ואדם נטעת לב כדי שיאהב אותך.

רק אני, שפחתך החוטאת, לא יכולתי לאהוב אותך בכל לבי, מחצית האהבה הייתה לבני אשר ילדתי. אולם עתה, לאחר שנעשה רצונך ובני נלקח ממני, שוב אוכל לאהוב אותך בכל ליבי".

"כל ימיו", כך סיים ה"חפץ חיים" את הספדו, "רציתי לאהוב את ה' בכל לבי. אולם הרי אין אני אלא בשר ודם ואב לילדים, ורחמי אב על בניו ואהבתו להם, טבע הוא באדם. עמדתי וחילקתי את האהבה לחלקים: חלק לילד זה וחלק לילד זה. ואת החלק הגדול חילקתי לה'. אולם עתה, משלקח הקב"ה ממני את אחד מילדי, הרי נשאר לי עוד חלק אחד של לבי לאהבתו יתברך".

(עין חמד)

## קו המשפחה העולמי

ייעוץ והכוונה עם יועצים ללא עלות

בנושאי שלום בית וחינוך ילדים

בימים א-ה בין השעות 09:00-23:00

הפנייה ליועצים/ות מוסמכים בכל רחבי הארץ

חיגה מחו"ל +972-796990699

9421\*

