

איך מתמודדים ומצליחים?



האתגר שבנישואין

כיצד בונים זוגיות מועלמת?

**הסיבות המביאות
למצב של חוסר
התמודדות בחיים:**

ייאוש או תקווה?

גורם נוסף המניא אדם מהתמודדות-
בחיי כלל ובחיי הנישואין בפרט-
הוא הייאוש.

את הייאוש קשה למגר, היות ומטבעו הוא עוקר כל רצון טוב להתמודד ולשנות את אורח החיים.

הייאוש מכניס את הלוקה בו לדיכאון ולמרה שחורה.
המיואש מתהלך בהרגשה שהכל אבוד ואין לו יותר כל סיכוי להצליח.
בספרים הקדושים הרבו לבאר את רעת העצבות והייאוש אשר מכלים כל חלקה טובה ונוגסים בכל מה שהצליח האדם להשיג בחייו.

וכלשונו של הרב דסלר: 'ומדרכי היצר הרע הכי חזקות היא להטיל ייאוש בלב האדם שברור שלא יצליח' (מכתב מאליהו ח"ב עמוד 118).

השמחה כמקור השפע

פסוק מפורש הוא **שקללה באה לעולם בגלל עצבות**- "תחת אשר לא עבדת את

ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב (דברים כ"ח, מ"ז).
כך הוא הדבר גם בבנין הבית: אווירה בבית ללא שמחה היא כשל בית "יבש", בית "מת".
אווירה כזו מפריעה לשלמות הקשר בין בני הזוג, ועוד יותר להתפתחותם התקינה של הילדים.

מהו גורם הייאוש?

הייאוש, התסכול וחוסר התקווה, נובעים מחוסר הצלחה וסיפוק עצמי, ומקורם בהרגשה של האדם שאינו עומד במטלות אותן ביקש להשיג ואינו מסוגל להתמודד עם קשיים אליהם נקלע.



נוכל לראות זאת מכך שאדם מצליח, שעומד במטלות שמבקש להשיג, אינו נכנס לייאוש מפני שאין לו סיבה להתייאש.

מה יעשו אותם אלו שמתקשים להצליח בחייהם?
וכן אותם שכבר הגיעו למצב של ייאוש?

מה היא הדרך לצאת מהייאוש לתקווה ולשמחה?
ראשית, נחוץ לדעת, שבייאוש כשלעצמו אין כל תועלת, הוא אינו פותר בעיות אלא אדרבה מחריף אותן, ואם כן לשם מה להיכנס לייאוש! שנית, תחושת הייאוש כמוה כהיכנסות לביצה טובענית- ככל שנכנסים לעומקה ונשארים בה יותר זמן, כך קשה יותר להיחלץ ממנה. אכן, מי נכנס לביצה ושקוע במעמקי הבוץ הטובעני, אין לו מנוס אלא להיעזר על ידי אחרים, שיביאו חבל וימשכו אותו החוצה וכן הוא עם הייאוש.

מי שכבר חי בתחושה שהייאוש אופף אותו זקוק לתמיכה, אשר תעזור לו מהסבך בו הוא נמצא. לפעמים עליו לקבל גם עזרה מקצועית, כדי לצאת מה'בוץ' בו הוא טובע. **ההכרה שיש תרופה לייאוש, וקיימת אפשרות לצאת מהדיכאון, מהווה בעצמה מחצית הפתרון.**



כל אחד צריך לדעת ולהפנים, שטמונים בו הרבה כוחות נפש להתמודד עם כל הקשיים העוברים עליו- ולנצחם.

עצם העובדה שהוא הועמד בניסיון, היא סימן ברור שיש בכוחו לצאת ממצבים אלו.

אילולא היו לו כוחות אלו- הקב"ה לא היה מעמיד אותו בניסיון.
בני זוג הנישאים ומקימים יחדיו בית יהודי, שואפים מאד להצליח בבנין ביתם, ומייחלים בכל ליבם לשלום ושלוה שישררו ביניהם. גם אם מסיבות כלשהן נעכרה האווירה בבית, הם מעוניינים באמת ובתמים לתקן את אשר עוותו. בגלל מוכנות זו, גם במצבים קשים ביותר של העדר "שלום בית", ניתן לתקן, ואין זה הכרחי שיישארו בקרבם של בני הזוג משקעים שהמריבות יוצרות בדרך כלל (בשונה ממריבות וסכסוכים בין חברים, שבהם קשה למחוק משקעים שנוצרו לאחר ריב גדול).



יתירה מזאת, כאשר התיקון נעשה בצורה הנכונה, עשויים בני הזוג להגיע לקירוב גדול יותר מאי-פעם, ואף מעבר לאנשים שלא עברו מעודם ניסיונות מעין אלו, וכאמרת חז"ל: 'במקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד' (ברכות ל"ד, ע"ב).

חשיבות ההתמודדות בחיי הנישואין מרומזת בכתוב "טוב לגבר כי ישא עול
בנעוריו" (איכה ג' ט') ומבואר שם במדרש 'זה עול אישה'.
ולכאורה זהו דבר פלא- וכי אשה נועדה להיות עול לאדם, והלוא התורה
כשהתייחסה ליצירת האשה כתבה (בראשית ב', י"ח) "אעשה לו עזר כנגדו"!?
פשרו של דבר הוא, שאין הכוונה כאן לעול במובן של דבר קשה ומכביד, אלא
במובן של מוט המיישר את האדם ומכוונו לנהוג בדרך מסוימת, לבל יחיה על
פי שרירות ליבו, וכמו העול שמניחים על פי שרירות ליבו, וכמו העול שמניחים
על השור בזמן החרישה שמטרתו ליישר את השור שלא יסטה מהתלם.
הזוכה ומפנים את ההבנה, שהקשיים הם "עול" המיישר אותו, ומוכן להקריב
רצונות ונוחות אישיים מתוך ידיעה שההקרבה תביא לו אושר ושמחה, כל חייו
יהיו נעימים וגם העקוב יהפוך למישור.
הוא יזכה גם להוכח שאשתו היא "עזר" בשבילו, וכל חיי הנישואין שלו יהיו
טובים ומאושרים ויתנהלו על מי מנוחות.

(שלמות הבית)