

נישואין של אושר



ירחון מס' 18, חודש טבת התשס"ה (ינואר 2005)
הירחון יוצא לאור ע"י איגוד ל.ג.ר. – יועצי נישואין רבניים
הקדש עולם שע"י ביה"ד להקדשות י-ם

"נישואין של אושר" – הירחון להעשרת הזוגיות והמשפחה,

היחיד מסוגו העוסק בתחום זה.

חשוב לך ולמשפחתך...

למנויים, פרטים זהרשמה 02-6412970

גליון מס' 18

תוכן העיניינים:

- 1..... בניין הבית: הרה"ג ראובן אלבז שליט"א
- 2-3..... הבית היהודי: הרה"ג שמחה כהן שליט"א
- 4..... מפרי השקד: ד"ר עמי שקד
- 5..... מקרה מהמוקד: גב' רינה פלד
- 6..... לב הדברים: ד"ר עוז מרטיין
- 7..... שיח שבים: הרב דניאל עשור שליט"א
- 8..... שפת הגוף: גב' שרון שקד
- 9..... הכנה לחיי הנישואין: גב' טל נחום
- 10..... מבט הלכתי השקפתי: הרב חנוך חן גלזמן שליט"א
- 11..... הורים במחשבה תחילה: גב' מנוחה פוקס
- 12..... שניים שהם אחד: הרב גד מאיר שמחוני שליט"א

נישואין שן און

ירחון להעשרת
הנישואין והמשפחה

מנכ"ל: טוען רבני מאיר. ש. עשור 054-2111288

עורך: ד"ר עמי שקד

רכזי הועדה הרוחנית: הרב דניאל עשור שליט"א,
הרב חנוך חן גלזמן שליט"א

מפיקה: יעריט אלבז

שרותי גרפיקה והדפסה: דפוס עמירם טל' 02-6525850

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר., מנויים לירחון, בתי דין רבניים
בישראל, בתי משפט לענייני משפחה, מועצות דתיות, מקוואות,
בתי כנסת לפי הזמנה.



כתובת המערכת: "איגוד ינ"ר"

הקדש עולם שע"י ביה"ד להקדשות י-ם

ת.ד 16130 ירושלים מיקוד 91161

טל: 02-6412970 פקס: 02-6422432

Email: igud@ynr.org.il

www.ynr.org.il

סדנא להעשרת הזוגיות

בקרב תיפתח סדנא לזוגות המעוניינים בהעשרת הזוגיות והמשפחה.
הסדנא תערך בירושלים.

נושא הסדנא: תקשורת זוגית, חינוך והתמודדות עם קשיים בחיי הנישואין.

משך הסדנא: 10 מפגשים, כל מפגש בן 3 שעות

הסדנאות יועברו ע"י חברי איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים

המומחים בתחום הנישואין והמשפחה.

פרטים והרשמה: 02-6412970

גבאי בתי הכנסת, מגידי שיעור, מנהלי מוסדות ואירגונים

המעוניינים לקבל את הירחון בקביעות או באופן חד פעמי

(בתשלום דמי הזמנות בלבד) דרך הדואר. מתבקשים למסור את הפרטים

פרטים והרשמה: 02-6412970

נישואין שן און



בניין הבית

מאת: הרה"ג ראובן אלבז שליט"א
ראש מוסדות "אור החיים"
ורב שכונת בית ישראל י-ם ת"ו

גידול הבנים והינוכם

"וצריך אדם להיזהר שלא יוציא דבר מגונה מפיו בפני בנו וכל שכן שלא לעשותו כדי שלא ילמד בנו ממנו" (שבע פתילות דף קל"ב).

כמה שאדם ילמד מוסר לבנו שלא לדבר לשון הרע, ולאחר מכן כאשר יושב עימו בשולחן והאבא מדבר לשון הרע על אחרים אין מועיל לימוד הבן ועל כן נאמר: "שתו בשמיים פיהם ולשונם תהלך בארץ" (תהילים עג' ט') כאשר ילד נוכח בכזו סיטואציה במקום התרשמות חיובית מתפרשת אצלו התרשמות שלילית, הבן קולט בעיקר מה האבא עושה ולא מה שהוא מלמד. דוגמא אישית שווה אלף מילים.

"ישתדל אדם להרחיקו מהכיעור ומן הדומה לו אפילו שלפעמים נוגע בו האב יותר מפני בנו, אבל יקרבונו למידת החסידים וירחיקנו מן האיבה, הקנאה והמריבה. ואם יחרפהו אדם או יוכיחו יעלים הדבר מבנו, כדי שלא יכניס עצמו בסכנה בקנאת כבוד אביו" (שבע פתילות דף קל"ב).

כשיש לאבא מחלוקת עם מישהו יעלים מבנו - משום שמצד הדין חייב בכבוד אביו ויכול להיווצר מצב שייגרר בנו למריבה עימו.

אהבת אב לבנו הינה מידת הנתינה כאשר אדם נותן לשני הוא אוהבו יותר, על אחת כמה וכמה הנתינה והענקה שנותן ומשקיע בו אך צריך אדם לדעת כי עליו לחנך את בנו בדרך הישר, והיאך יטיב עימו וישר דרכו אם רק ייתן לו כל מה שירצה? צריך אדם לחנך את בנו שנאמר: ישתדל אדם עם בנו ביסורין ותוכחות, זולתי אם טבעו טוב, שאין צריך להדריך לבנו בדרך ישרה" (שבע פתילות דף קל"ב).

אפילו אם בניו מצוינים לא יחסוך שבטו מהם, לפעמים

כדי שלא יחשבו עצמם ויאבדו את דרך הטוב. מסופר על מלך ששלח את בנו, שמע שיש חכם גדול ובקי בכל חוכמות שבעולם, המלך רצה שבנו ילמד הכול כי הוא כישרוני גדול ומתעתד להיות המלך הבא אחריו. החכם עצמו שהיה מלמד את בן המלך היה מתפעל ממנו מאד ומחכמתו הנדירה.

המלך הבטיח לבנו כי בסיום הלימודים הוא יקבל סכום כסף גדול, בסיום לימודי הבן הכין המלך מסיבה גדולה וסכום כסף גדול לבנו כפי שהבטיח לו.

בא בן המלך לסיים את לימודיו אצל החכם ופתאום תפס אותו החכם קשר לו את ידיו ורגליו, לקח חגורה מעור והתחיל להצליף בו, צעק בן המלך: "מה עשיתי לך"? אמר לו החכם שתוק וככל שתוסיף לדבר תלקה יותר. וכך הכה אותו חמישים מלקות ואז שחרר אותו לביתו באפיסת כוחות במצב שכמעט לא יכל ללכת בכוחות עצמו...

בא לבית המלך בבכי מרורים, שאלו המלך מה לך בני? מי הכה אותך? ענהו הבן: החכם הגדול.

בקש המלך להביא את החכם מיד אליו כדי לחרוץ דינו שהכה בבן המלך על לא עוול בכפו.

שאלו המלך לפשר התנהגות זו ענה לו החכם: אדוני המלך, אני אוהבו כבני ממש והיום לימדתי אותו חוכמה אחרונה שלא למדנו עד כה והיא "חכמת המלקות" מה זאת אומרת? שאלו המלך. ענה לו החכם: אם בן המלך לא ידע מהו כאבן של מלקות, ברבות הימים כאשר יוכתר למלך וימשיך את דרכך ויצטרך לפסוק למישהו מנתיניו שייחויב במלקות לא ידע כמה זה כואב אבל עתה כאשר הוא יודע ישפוט את העם בצדק ועמים במישרים ועכשיו אדוני המלך שפוט אותי כפי הבנתך, אמר לו המלך: אני מודה לך על כך ואין חכם ממך. וזהו מה שאמרו חכמינו "חוסך שבטו שונא בנך" שאפילו טובים בניו ילקם מעט ע"מ שלא יסורו מדרך הטוב וידעו בה.

● פרחי באך (35 שעות)

למסיימים תוענק תעודה מאת המכללה.

מוכר ע"י איגוד הנטורופתיים.

● כירולוגיה אבחון אופי עפי"י כף היד (45 שעות)

למסיימים תוענק תעודה מאת המכללה.

בתיאום מראש. ניתן לקבל אבחון

לפי כף היד וטיפולים ברפואה סינית.

"עלי עשור"

קליניקה ומכללה לרפואה משלימה

פקס: 02-6410880 נייד: 054-2111288

d-ms-a@barak.net.il

החלה ההרשמה לקורסים:

● הומיאופטיה מודרנית (150 שעות) חד שנתי.

מס' המקומות מוגבל!

למסיימים בהצלחה תינתן תעודה מטעם

האיגוד העולמי להומיאופטיה מודרנית.

הקורס יועבר ע"י דר' מרק סיבובי.

האשה חיפשה האזנה וקיבלה "פיתרון"

אחד הדברים היותר מצויים בקשר החברתי שנהוג במין האנושי הוא המשפחה. שמשמעותה יצירת קשר מתמיד וקבוע. גם אם לקורא נראה שקשר הנישואין המאחד שני אנשים לכל חייהם והמחויבות מובנים מאליהם, זאת כנראה הערכה אופטימית. שהרי אחד הדחפים החזקים שיש לאדם הוא לחיות בחופש ובחרות ולהיות משוחרר מכל כבילות, מוגבלות וכפיה. למרות זאת, למרות השיעבוד לכאורה החברה האנושית על כל גזעיה השונים ותרבויותיה המגוונות והיהודיות "סוגרת" את עצמה במסגרת הנישואין המהווה את אחד התחומים שבהם האדם מאבד במודע את חרותו האישית למרבית שנות חייו. למסגרת זו הוא משעבד וכובל את כל מערכותיו לטובת המשפחה, רעיתו וילדיו. מדוע בכל זאת מכניס אדם את עצמו למסגרת הנישואין? למעשה הקב"ה מאלץ את האדם, על ידי הטבעים שהוא טבע בו לקשור קשר משפחתי, וכשם שהוא אילץ אותו על ידי שטבע בו אינסטינקט הדוחף לכך לשמור על חייו. הוא יצר בו תחושה של רעב כדי שיסעד את לבו ונטע בו גם תחושת נועם בשובע לאחר שאכל. הוא שילב בתחושותיו תחושת עיפות כדי שינוח, ויתן תנומה לעפעפיו, הוא שזר בעצביו עצבי הרתעה מדברים או גורמים היכולים להזיק לו. למשל רתיעה מחומרים חמים, דחייה מדברים מעופשים, סגירת עפעפיים אוטומטית בהתקרבות חפץ זר לעיניים, פחד מסכנות. כך גם ביצירת הקשר שבונה את המשפחה. הקב"ה יצר תחושת בטחון ורוגע בנפשו של אדם בהמצאו במחיצת אדם קרוב אליו וזאת כדי לסייע לו לשמור על קשר זה. אולם הדבר המצמיד יותר את בני המשפחה, הוא הרצון להתרחק ממועקת הבודדות. כאשר שואלים אדם, מדוע על אף הכבילות שבדבר אתה בכל זאת מקיים משפחה? הוא משיב לך: "יש לנו ילדים משותפים, דירה משותפת, התרגלתי, החברה אינה מקבלת בצורה חיובית את פירוק המשפחה". כלפי אדם זה אפשר להגיב בתגובה המתבקשת: אני שאלתי אותך מדוע אתה נשוי, בעוד שאתה משיב לי מפני מה אינך מפרק את המשפחה. אבל מה עומד מאחורי הדברים שהאדם השמיע, שעל פי רוב, אדם נשוי לא משום שהוא רוצה להיות נשוי וקשור לשותפו למשפחה אלא משום שהוא חושש להיות לבד בדומה לתחושת סבל הרעב לפני האכילה שהיא גדולה יותר מאשר נועם

השובע לאחר האכילה.

כאמור, תפקיד תחושת מועקת הבדידות לאלץ את האדם ליצור קשר עם החברה שמסביבו ובעיקר בן זוג לצורך נישואין. לאחר שאדם נישא מצוקת הבדידות מאבדת מעוצמתה, שהרי אין בה יותר צורך כיוון שהיא מילאה את תפקידה - היא הביאה אותו להקים משפחה כפי שהבורא טבע בו. ולאחר שהמשפחה הוקמה הוא כמעט ולא יבין איך חי מקודם חיים אחרים, בודדים. בצד הצורך שטבע הבורא להקים משפחה קיימים גם צרכים אישיים, נפשיים לכל אחד מהשניים שמקיימים את המשפחה, אבל חלק גדול מצרכים אלה עשויים כך שרק השותף למשפחה יכול למלאם והם שולבו באישיותם של השניים כדי שיתמידו בקשר ביניהם. קשר אשר יהפוך אותם לתומכים זה בזה ויצור מהם חטיבה אחת. בין הצרכים נוכל למצוא צרכים נפשיים בסיסיים שיש לכל בן אנוש וחסרים המוגדרים כצרכים מיוחדים. הצורך הנפשי החזק שיש לבעל מרעיתו הוא: שתהא שבעת רצון בכלל וממנו בפרט, שתהנה מעשייתו למענה, ושיהיה לך ביטוי בשמחה שתקרין ותזרח מעם פניה ושהיא תביע במילים שמאד טוב לה, בעיקר בזכותו. צורך זה כה נדרש לו עד שכאשר היא אינה מגיבה בהתאם לציפיותיו אלה הוא עשוי במקרים מסויימים לפנות אליה ולבקש ממנה פעמים רבות: "תגידי שטוב לך, תאמרי שאת נהנית, תביעי שביעות רצון, שאבין ממך שהנישואין חשובים לך וכו'.

והיא מתבוננת בו בפנים מלאות תמיהה ובתחושת מבוכה ואינה מבינה כלל מה הוא רוצה ממנה ומדוע הוא זקוק לכך? הרי היא נהגת בו כשורה וכמתבקש. במקביל לכך כדי לאלץ את הבעל לדאוג שלרעייתו יהיה טוב, טבוע בבעל מברייתו חוש שגורם לו אי רגיעה בצורה מטרידה כאשר רעייתו נראית כמצויה במועקה ומביעה חוסר שביעות רצון ממנו, מעצמה, מעבודתה, ממזג האוויר, או מכל דבר אחר. רבים מהאנשים חשים בלא משים שכביכול הם נכשלו בנישואיהם אם אינם מצליחים ליצור מצב שבו לרעה יהיה טוב. אם אכן האשה מגיבה בחוסר נחת רוחשת בליבו התחושה שכנראה הם אינם מתאימים לנישואין או שאינם מוכשרים לנהל יחדיו משפחה.

בגלל חוסר הרגיעה של הבעל בעת שהוא מזהה שלרעייתו לא טוב, הוא סובל ממנה דברי בקורת על התנהגותו, וכך נוצר מעגל סגור. הוא חש עוד יותר שלא בנוח. ועתה לא רק מהביקורת המוטחת נגדו, אלא מכך שבתת המודעות שלו הוא מבין שלרעייתו לא טוב, ויותר מכך לא טוב לה במשפחה שהקימו יחדו.

ביטוי חיצוני למצוקתו זו של הבעל אנו מבחינים בשפת גופו בעקבות תלונותיה של הרעה, כאשר הוא מצמיד את כפות ידיו, ספק על אוזניו - ספק על ראשו ואומר: המשך בעמוד 3

האשה חיפשה האזנה וקיבלה "פיתרון" המשך...

זו גם הכרה על יכולותיו המפליגות של מקבל התודה. וכן הוכחה ששמו לב למה שהוא עשה, ונתנו לזה הכרה. אלה שלושה דברים שכל אחד מהם חשוב בעינינו וגורם לו לרצות בתודה. אך כל זה שונה מהבנת האשה את המילה תודה. היא רואה את ה"תודה", בעיקר כהבחנה במה שעשתה ורק מעט כהצהרה שעשתה טובה. איש מבין זאת הפוך לגמרי, הוא מקבל את תודת רעייתו בעיקר כאמור כהצהרה שעשה דבר שאינו חייב לעשות. כלומר התנדב, ומעט בהרגשה שהיא הבחינה ביכולותיו.

זה עובד כך: לעומת הצורך של הבעל לשמוע מאשתו שטוב לה, הצורך הנשי החזק ביותר שיש לאשה מבעלה הוא: הסכמה עם קשייה וכאביה ואילו אצל הבעל, העובדה שלאשתו לא טוב, עשויה להתקבל כ"כתב אשמה" שמעכיר את מצב רוחו. האשה נוטה לתאר בצורה רגשית את עייפותה, את הרגשתה הלא נוחה ממזג האוויר השרבי, את הצמאון שממנו סבלה. היא משקפת בצורה מאד רגשנית את קשייה בטיפול הילדים, היא מספרת על מרק שנשפך ועל המאמץ שהיתה צריכה להשקיע בבישול, על הקור הנורא שתקף אותה וכו'.

בנקודה זו, אנו מבחינים באחד הקשיים הרגשיים הגדולים בתוך המשפחה, וכאשר בוחנים אותם אנחנו מזהים פוטנציאל להתנגשות חזיתית, שמקורה בחוסר הבנה. אם יובן ולו במעט, השוני המהותי בין המבנה הגברי למבנה הנשי, נוכל להתמודד ולגשר בין הפערים ולפתור בעיות שצצות במהלך חיי הנישואין.

אני רוצה שקט, שקט". זאת הוא אומר גם כאשר היא כלל אינה מגביהה את קולה בשיחתה ואינה צועקת בעת השמעת תלונותיה. הפעם כוונתו בביטוי 'שקט', אינו במובן שלא יהיה רעש, אלא בצורך בשלווה ורוגע. כל זה קורה כיוון שהקבה יצר ברגשותיו של הבעל תחושת חוסר רגיעה כאשר לרעה לא טוב. אך במילים שהבעל אומר זה נשמע: "אני רוצה שקט". וזאת משום שהוא מגדיר שלא במדויק את הרגשתו. מאותה סיבה אפשר לשמוע גבר האומר לרעייתו: "רק שתהיי רגועה, חשוב לי שתהיי שלווה", או שהוא אומר לה בצורה פשוטה: "מדוע את צועקת"? והיא מגיבה בפשטות, ובצדק: "אני בכלל לא מרימה את קולי". באילוץ דומה הטבוע באישיותו של האדם אנו מזהים בהתנהגותה של אשה כאשר תינוקה הפעוט בוכה והיא נתקפת בתחושת דריכות וחוסר רגיעה. תחושות אלו נוצרות על ידי הורמון המופרש במוחה וגורם לה למתח ולאיבוד שלווה. גם זה כמובן מנגנון ששזר בורא עולם במוחם של בני המין האנושי כדי לאלץ אותם לטפל בתינוקם ולהבטיח שלא יזנח, דבר שלא היו עושים אילו לא טבע הבורא טבע מיוחד הדוחף אותם לכך. המעניין הוא שהורמון זה מופרש גם במוחו של גבר, אך בכמות פחותה יותר. בעיקר יורדת הרמה כאשר הרעה מצויה לידו והוא בטוח שהיא תטפל בתינוק.

כאן גם מגיעה עצה: אשה הרוצה לגרום לבעלה נעימות בחיי המשפחה, ולגרום לו לרצות בהמשך הקשר, להביא אותו לרצות לשהות יותר בבית ולשוחח עמה, כדאי לה מאד שבנוסף לסיפורי מצוקתה תשתדל לספר לו כמה טוב לה במסגרת המשפחתית שבנו. אמירות כאלה יגרמו לו הרבה יותר מהטרוניות להשקיע יותר חשיבה בשאלה איך להשקיע ולעשות דברים שיגרמו לה לשמוח ולהנות.

צורך מקשר נוסף של האיש למשפחתו, הוא הציפיה שמוטבעת בו, שרעייתו תכיר לו טובה על כל פעולה ופעולה שהוא פועל למענה. עד שפעמים רבות נראה שהנחיצות של הבעל לשמוע את הכרת התודה של רעייתו היישר מפייה, נובעת מהצורך שלו לשמוע ממנה שטוב לה והיא נהנית ממה שהוא עושה למענה. כמו כן הוא מבין את המילה 'תודה' במשמעות של "בלי המשפחה שהקמנו לא הייתי מחזיקה מעמד". בנוסף לכך, כיוון שתודה אומרים למתנדב ולא לחייב, הרי בהוקרת התודה של הרעיה הוא חש שהיא נותנת לו הכרה והסכמה להיות 'מתנדב' והוא זה שמסוגל לספק את צרכיה.

המילה 'תודה' גורמת נוחות ונעימות רבה למי שהשמיעו לו אותה. יש בכך טפיחה על שכמו, על כך שהוא עשה מעשה תרומי, מעבר למה שהוא חייב. יש בה במילה

קורס חדש וייחודי

בעקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני



קורס העשרה המיועד לאנשי מקצוע כמנחי הורים, מנחי נישואין, מטפלים ברפואה משלימה, יועצים חינוכיים וכו', לרכישת ידע ומיומנויות בעקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני.

משך הקורס: 60 שעות.

הקורס יועבר ע"י דר' מאיר נעמן ודר' עמי שקד .

מנושאי הקורס:

- ✓ מידע מוקדם ומשתני רקע לראיון העכרה
- ✓ תכנון שלבי הייעוץ ויצירת קשר
- ✓ השערות אבחוניות ואישושן
- ✓ התייחסות להתנגדויות בתהליכי הייעוץ ועוד..

אפרטיס ופרשמה אלאון: 02-6413242 ני: 052-8915978

חשוב גם להיות בן אדם

הישיבה המשיך ואמר: "הנה ראיתי כמה אתה מתעניין בשידוך עבור בתך היקרה, והנה אתה שבע רצון ומרוצה ממה ששמעת עליו, ונראה לך שזה כל מה שבתך צריכה לדעת, על שמירת הזמנים והסדרים שלו ויכולתו להעמיק בלימוד וכו' ודעתה תנוח כשתשמע כי נפל בחלקה תלמיד חכם שקדן ורציני בלימוד" אבל, המשיך הרב רוזובסקי ואמר, נראה לי שמה שיעניין את בתך יותר מכל הוא האם בנוסף להיותו בן תורה שקדן הוא גם...בן אדם. אמנם אתה מאד מרוצה מכך שהשידוך שנבחר עבורה הוא תלמיד מסור ללימוד תורה, שמא תברר גם איך הוא מתנהג עם הסובבים אותו, האם הוא חושב על אחרים ומתחשב בהם ובצורכיהם, האם הוא עוזר ותומך בחבריו לשיעור ולחדר, ואיך הוא מתנהג בחדר האוכל והאם הוא אנוכי ומתמקד רק בעצמו ובצרכיו האישיים או שהוא דואג גם לחבריו. זאת ועוד, האם הוא נכנס מפעם לפעם למטבח על מנת להודות לעובדים על טרחתם או שהוא לוקח הכל כברור מאיליו, כי הכל מגיע לו. ועוד כהנה וכהנה שאלות שאין להן ולא כלום על יכולת הלימוד תורה של הבחור. הראש ישיבה הישיר מבטו אל היהודי שישב רתוק למושב, משתומם מהכוון הבלתי צפוי של הפגישה עם הראש ישיבה, והמשיך: חושבני, שגם שאלות אלו מעסיקות את בתך כאשר היא בוחנת מקרוב את מה שמציעים לה לשידוך. תאר לך, שואל הרב רוזובסקי, שהבחור חוזר מהכולל לארוחת צהריים, אשתו, בתך, שעבדה מחוץ לבית וחזרה מהר הביתה על מנת להכין לו ארוחה חמה. והוא, "הבן תורה אמיתי" מתישב ואוכל וייתכן שהאוכל שהוגש לו לא תאם את טעמו במלואו והוא יביע את חוסר שביעות הרצון שלו בצורה פוגעת ובלתי מתחשבת. האם אז תכבוש בתך את פגיעתה וכאבה, תמחה דמעתה, ותתנחם בסגולותיו המופלגות של בעלה התלמיד חכם? האם תאמר לעצמה בשמחה ובסיפוק רב שהנה בעלה היקר, השקדן בלימודיו כאשר הגיע לסוגיית "חרדל ודבורים" (חלק מדין תלמודי בנושא הרחקת נזיקים בפרק "לא יחפור" במסכת "בבא בתרא") "היה התלמיד היחיד שחדר לעומק הדברים, הבין את כל חילוקי השיטות וההסברים, וכל הקנייטשן והדקויות בסוגיה" נכון, תאמר בתוך ליבה, הוא מפעם לפעם מתנהג כלפי בגסות, בחוסר רגישות ובדרך פוגענית ועולבת אבל כל זה הרי מתבטל נוכח יכולת הלימוד תורה שלו, שהרי בכל סוגיה שהוא לומד הוא מגלה בקיאות מעמיקה בכל השיטות, ראשונים ואחרונים.

עד כאן הדברים כפי שהובאו בתחור "הוי שקוד ללימוד". אין צורך בשום תוספת לתובנה החשובה אליה הגיע הראש-ישיבה כל מילה תהיה מיותרת.

הגיע לידי חיבור שכותרתו "הוי שקוד ללימוד תורה" שהוא שיחת חיזוק לבני ישיבות שמטרתו העיקרית הוא להחזירם לישיבות לזמן קיץ כשהם חדורי מוטיבציה ללימוד תורה אמיתי מתוך רצינות ועמקות וללא ביטול זמן (יצא לאור בשלהי ניסן תשס"ג). והנה, לקראת דפיו האחרונים של הקונטרס, כותב המחבר: "הנה דברנו עד עכשיו בנושאים חשובים, דברים פשוטים שמהתבוננות בהם יכול אדם לצמוח ולגדול בתורה... כדאי להוסיף עוד נקודה"... המחבר מנצל את ההזדמנות שנפלה לידו ומביא לשומעיו ולקוראיו סיפור נפלא הקשור ברבי שמואל רוזובסקי זצ"ל, ראש ישיבת פונוביז' המיוחסת. מאז שקראתי סיפור זה אני חוזר עליו בוראציות שונות בהרצאות ובשיעורים שאני מוסר באוניברסיטאות ובמכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה.

חשבתי לעניין בסיפור זה גם את קוראיו הנאמנים של הירחון נישואין של אושר, וזהו הסיפור:

מעשה ביהודי אחד שעשה את הדרך מירושלים לבני-ברק על מנת לפגוש את הראש - ישיבה, הרב שמואל רוזובסקי ולקבל ממנו מידע בדבר בחור אחד מתלמידי הישיבה, שמבקשים לשדכו עם בתו שתח' שהגיעה לפירקה. הראש ישיבה קיבל את האיש בחביבות ובחום וענה על כל שאלותיו, אחת לאחת, בסבלנות ובאורך רוח. והנה כל שאלותיו של אותו יהודי ירושלמי נסבו על התנהגותו והרגליו של הבחור כבן-תורה, כתלמיד בישיבה. דהיינו, כמה שעות ביום הוא לומד, ואם הוא מקפיד בחומרה על שמירת זמנים, ואיך שמירת הסדרים שלו, מוקפדת או מתרשלת, והאם הוא משתתף בערנות בשיעורים והאם הוא שואל לעניין ומשיב כהלכה והרגלי תפילותיו ועוד כהנה וכהנה שאלות חשובות מאין כמותם והראש ישיבה עונה על כולן במשובה ובנחת, דבר דבור על אופניו ואין הוא מחסיר דבר וחצי דבר מכל מה שהתבקש לענות. ונראה היה בעליל שהיהודי מירושלים היה שבע רצון. פניו העידו על כך שהוא שמח ומאושר על שנפל בחלקו שידוך הגון לבתו היקרה. הודה היהודי מירושלים לראש הישיבה והסתובב לכוון הדלת וכבר היה בדרכו החוצה. לכאורה ספור קטן ומחמם את הלב על אב מסור ונאמן החרד לשידוכה של ביתו האהובה, והוא מבקש עבורה את הטוב ביותר, בחור שהוא בן תורה אמיתי הגיע בלימוד תורה במסירות ובדביקות ושצפוי לו שיהיה הגדול בתורה. אבל, כך מסתבר, לראש הישיבה הייתה אג'נדה אחרת וסיום אחר לסיפור. הרב רוזובסקי החזיר את היהודי מירושלים לכיסאו ואמר לו בעדינות אופיינית: "ראה נא עד עכשיו אתה שאלת אותי שאלות, שמא תרשה לי, יקירי, לשאול אותך כמה שאלות?". וראש

התרוקנות הקן

מאומה לא היה מסגיר בהתנהלותם השקטה והבטוחה של הזוג כהן (שם בדוי), את סערת הנפש המתחוללת בנפשם אלמלא הגיעו יחדיו על מנת לטפל ביחסיהם הכושלים, על פי הגדרתם. הזוג כהן, הורים ל-10 ילדים, ו-8 נכדים חשו שמשוה משובש במערכת הזוגית שלהם.

היה להם מאוד קשה להניח את האצבע על מוקד אי הנוחות שבזוגיות, אולם הגב' כהן הגדירה זאת "כחוסר תקשורת". גב' כהן היא אישה משכמה ומעלה, למודת הרצאות, וימי עיון ומתוקף תפקידה, היא בעצמה נוהגת מדי פעם לעזור לחברותיה בעבודה בעניינים אישיים הדורשים חשיבה, והתמודדות. הגב' כהן שהיתה פעילה יותר בשיחת הפתיחה, דיווחה על חוסר נושאים לשיחה עם בן זוגה, וכן על תחושה כללית של הזנחה, או חוסר תשומת לב מצד בעלה.

היא טענה שלבעלה יש זמן ל"כל העולם", על פי הגדרתה, דבר שהסב חוסר נחת מוחלט למר כהן שהאזין ולא הזדהה לחלוטין. עוד הוסיפה גב' כהן שהיא היתה מעדיפה לבלות יותר זמן במחיצתו של בעלה, ואף היתה מוכנה לנסוע מדי פעם לבילוי משותף ומנוחה בבית מלון לשם החלפת כוחות והתרעננות. למר כהן נשמע הרעיון מעט גדול על מידותיו הזוגיות. הוא חשב שבילוי זוגי הוא דבר חשוב אבל לא צריך להגזים בו. סך הכל לטענתו יש להם הרבה מנשות לפרנס ואף לתמוך בהם, והמלאכה רבה גם כך בשביל מה להעמיס על המערכת הזוגית עוד משימות.

ישבתי עם הזוג, והתחלתי לחוש את הבדלי המזגים שביניהם. ביקשתי ממר כהן שיפרט בפני מה בעצם נחשב עבורו בגילאים אלה זוגיות, או מערכת זוגית. מר כהן נושק לשישים ומרת כהן מעט לפניו.

הוא התקשה לספר על נקודת ראותו, לא הבין כל כך את השאלה ולמעשה הבנו כולנו שלאדון כהן כרגע אין שום הגדרות ברורות לגבי מהו קשר חברי הולם בינזוגי שלא צורך מטרות פרקטיות בלבד. למעשה הזוג כהן סיכם את משימותיו המיידיות בגידול הילדים המיידים. רוב ילדיהם נשואים, ואלה שלא, נימצאים בשיבות ובסמינרים. מר כהן השקיע את זמנו בקביעת סידורים נוספים למהלך היום שלו, בעוד שגב' כהן חשה בנפשה את התרוקנות הקן החמים אותו ובנתה יחד עם בעלה. ברור יותר יסודי של מהלך חייהם הצביע על העובדה שמר כהן לא היה שותף כל כך בגידול הילדים ובדאגה לצרכיהם. הוא דאג לפרנסה. אולם לא ידע בדיוק היכן מונחים ילדיו בלימודים ולא היה שותף מלא לגדילתם המנטלית ולבעיות גיל ההתבגרות של חלק מילדיו.

גב' כהן נשאה על כתפיה את עול גידול הילדים, וכנראה היתה יחידה במערכה. מסתבר שהיא גם שולטת ביד רמה ומדוקדקת בניהול חשבונות הבית, בצרכי המשפחה והנכדים ולא טומנת ידה בניהול מינורי של ילדיה הנשואים.

בשיחה על כך שאלתי את הגב' כהן מה היתה רוצה לשנות ביחסיהם כיום?

היא ביקשה יותר שותפות ויותר מעורבות.

מר כהן למעשה נחשף לצורת תקשורת חדשה עם בת הזוג שאינה מוכרת לו מחייב עד כה. אולי מטעמי נוחות, אולי מחוסר

מודעות חלפו להם שנים רבות ללא צורך בתקשורת מיידית וקרובה מדי. הוא "סמך" על אשתו בהכל, למרות שלעיתים הוא חש ביקורת לא קטנה על אופן ניהולה את הבית. אולם הוא לא הגיב והעדיף להסתגר ולא להפריע.

עיקר העבודה שלנו נסבה כעת על שינוי דפוסי התקשורת זוגיים. במהלך הפגישות ישבנו ביחד ויצרנו מוקדי התקשורת זוגיים שאינם קשורים בילדים או בנכדים.

התחלנו מדברים פשוטים כמו אכילת ארוחת בוקר בצותא, כשגב' כהן מכינה ארוחה ומחכה למר כהן עד ששוב מבית הכנסת.

ארוחה קלה זו כוללת גם שיחת נפש קצרה ומתעניינת. לדוגמא הם מוסרים האחד לשני את סדר היום שלהם, ואף מוספים טלפון אחד במהלך היום לדיווח ולהבעת רגשות קצרה. עד היום הם נהגו לתקשר בטלפון רק לגבי קניות ואיסוף הסקוטה ואילו כיום שינינו את מטרת השיחה וקרבתו בכך את הזוג האחד לשני בהתעניינות ובשותפות. יש לציין שכמו שלמר כהן קשה להיות בקשר אישי מדי עם רעייתו בטלפון, כך היא מבקשת קשר מפאת בדידותה, או חוסר החברה שכופה עליה כרגע המציאות של הקן המתרוקן.

נוהל חדש נוסף שהשגנו בשיחות ביננו היה, לאפשר לבן הזוג להזמין פעם בשבוע את השני ליציאה מחוץ לבית לשם שיחה או טיול ובילוי משותף.

בשיחה נוספת ביקשתי ממר כהן לספר לאישתו מה עיסוקיו הנוספים ומדוע הם חשובים לו כל כך. יש לאדון כהן חבר שהוא נוהג לפגוש מדי כמה זמן וגב' כהן לא שלמה עם העניין. אדון כהן הצליח להסביר לרעייתו את חשיבות החברות והיא הבינה מה משמעות ביקוריו אצלו. בכך זכה מר כהן למרווח הרצוי והנחוץ לו לתפקוד תקין.

נכון שעדיין לא הצלחנו להשיג הסכמה לגבי בילוי וחופשה, אולם מר כהן הסכים לצאת עם רעייתו פעם בשבוע למסעדה, או טיול רגלי דבר שנחשב בהחלט להידוק הקשר ושיחת נפש על כל המשתמע מכך.

לסיכום. תופעת התרוקנות הבית גובה מחיר כבד אם לא מתכוננים לכך מראש. מאוד חשוב לסגל את הזוגיות למציאת משמעות אישית לעשייה יחודית עצמית ולא להישען על בן הזוג שלו ממילא יש סדר חיים ברור ומובנה.

מאוד חשוב לסגל להרגלים הזוגיים, בייליים משותפים, שיחות מתוכננות מראש, הליכה משותפת המניעה ומחלצת עצמות ואף מעלה את יכולת השיחה והחברותא. חשוב לארגן בעוד מועד פעילויות משותפות למען הקהילה והחברה או למען המשפחה המורחבת שתתן לזוג משמעות נוספת לזו שנתנה להם הילדים ששהו בבית ופרחו להם לחייהם. חשוב ורצוי ללכת לפעילויות והרצאות על מנת להיפגש עם עוד אנשים באותה קבוצת גיל ולהרגיש נח עם תחושות שבאות וחולפות.

ומעל לכל, להתכונן מראש לשפע עיסוקים ומשמעות, לפני עזיבת הילדים את הקן החמים. כדי שבבוא יומם של הנכדים לעזוב את הבית יהיו כבר הילדים בעצמם מוכנים לתקופה זו, מיומנות שהיקנו להם ההורים עוד בהיותם בביתם.

לב הדברים

מאת: ד"ר עוז מרטין רופא ופסיכותרפיסט
יעוץ זוגות וליחידים טל': 02-6529399

להחלים מפעעי הנפש

ידוע שלגוף שלנו יש יכולת מדהימה לרפא פציעות. אבל כשמסתכלים על החלק הרגשי שלנו, רואים שהמצב אינו דומה פציעות מן העבר אינן מתרפאות באופן טבעי ומהיר כמו פציעות גופניות.

נראה כי לכל אדם יש איזושהי גיגיה שהוא נושא אותה איתו לאורך מסע החיים.

לאחד אמרו בגיל שבע שהוא אף פעם לא יוכל להיות תלמיד מוצלח כמו אחיו הגדול, ומשום כך הוא מרגיש כשלון חרוץ גם בגיל חמישים, אפילו כשהוא איש מוצלח חשוב ומקובל בחברה. למישהי אמרו בגיל תשע שהיא קצת שמנה, ומאז היא מענה את עצמה בדיאטות רצחניות כל חייה ...

אדם אחר לא סלח מעולם לבן משפחה שלא לקח אותו בליה אחד טרמפ עד הבית, ונתן לו ללכת ברגל.

אפשר לגרור את כל הדברים האלה לאורך כל החיים, ולעולם לא להיפטר מהם. הבעיה היחידה היא שזה משא כבד, לפעמים כבד מאוד שאנחנו סוחבים על גבינו, ללא צורך, ואנחנו משלמים מחיר כבד עבור אמירות טפשיות או מעשים טפשיים של בני אדם אחרים.

למה אנחנו צריכים לשלם מחיר כזה בגלל שמישהו עשה טעות לפני עשר שנים?

יש אנשים שמגדלים במרפסת אבוקדו בצנצנת, ויש כאלה שמגדלים סבל תוצרת בית. הם לוקחים זרע קטן של גיגיה כלשהי שמישהו פגע בהם, שותלים אותו עמוק בלב שלהם, ויוצאת משם תוצרת רצינית של סבל, כמעט מעבדה לסבל.

למה אנחנו עושים את זה לעצמנו?

אני חושב על כך הרבה בעקבות מפגשים עם אנשים שבאים אלי, שרוצים להשתחרר מהסבל והכאב והמועקות שלהם. הם באמת רוצים בכך, אבל משהו מונע אותם.

מה הדבר הזה שמונע מבני אדם להיפטר מהסבל שלהם? חשבתי על כך הרבה, והגעתי למסקנה, שהסבל והפצעים הרגשיים שלנו מספקים לנו דבר מה. אחרת לא היינו שומרים אותם, במיוחד לא במחיר הכבד שהם גובים מאתנו.

מה הם מספקים לנו, שכל כך קשה לנו לוותר עליו? כנראה - שהם מספקים לנו זהות.

לא תמיד אנשים חושבים מספיק כדי להזדהות עם אידיאלים נעלים או ערכי מוסר נשגבים.

רוב הזמן אנחנו חיים ברובד הרבה יותר נמוך מכך, ואנחנו מחפשים זהות רגשית.

לזהות רגשית קל מאוד להיווצר סביב כאב ופגיעה רגשית, כי כאב ופגיעה רגשית מאוד בולטים בשטח. הם בולטים הרבה יותר מסביבה נעימה וחיובית של חיים שגרתיים שמתנהלים באופן תקין.

בחברה של היום, שמשופעת בסדנאות וקבוצות תמיכה שונות ומגוונות בכל נושאי הקשת, אנשים התחילו לגבש לעצמם שפה פנימית שמבוססת על הפציעות והפגיעות שהם עברו בחיים. למשל - אני לא מספיק דתי, כי ההורים שלי לא שמו לי גבולות שהייתי קטן.

- אני לא מספיק זריה בעבודה במשרד, כי בצעירותי אמרו שלי שאף פעם לא ייצא ממני משהו טוב.

- אני לא מצליחה לרוזת כי אני מרגישה בודדה מגיל צעיר, והאוכל הוא חבר שלי.

- אני לא מצליח להתחתן כי אמא שלי השאירה אותי יותר מדי אצל מטפלת כשהייתי קטן, ויש לי פחדי נטישה....

- התגרשתי כי בעלי לא נתן לי מספיק תמיכה רגשית בחוסר הבטחון שלי וכו' וכו'.

-שימו לב דרך אגב, שהמכנה המשותף לכל האמירות האלו הוא אחד: זריקת האחריות לחסרונותיי הלאה ממני. אם אני מאשים את הפצע הרגשי שלי -הרי שיש סיבה ללמה יש לי חסרונות. והסיבה היא תמיד לא אני, אלא משהו חיצוני. כמובן שכל זה קורה באופן לא מודע. זה רוחש אצלינו באופן תת-קרקעי....

במילה אחת אפשר לכנות את כל הגישה הזו כתרבות של "פציעולוגיה" ששואפת לתמיכה ולקבלת חמלה כל זמן, כמעט בכל מצב.

גם במערכות יחסים זוגיות, אנחנו מתייחסים לפצעים כשפה של אינטימיות.

אנחנו כל הזמן סובבים סביב הפצעים הרגשיים שלנו. אנחנו מעבדים אותם, מנתחים אותם, הופכים אותם מצד לצד. בודקים כל הזמן כיצד הם השפיעו או משפיעים, או עתידים להשפיע על חיינו.

יחסי ידידות או יחסי זוגיות לפעמים מתבססים על הסכם בלתי כתוב שאומר משהו כמו: אנחנו מתחייבים לתמוך זה בזו, וזו בזה בקשר לכל זיכרון קשה שקשור לפצע זה. אנחנו נארגן את חיינו הרגשיים, הרוחניים, החברתיים ואפילו המקצועיים סביב צרכי הפצעים הרגשיים שלנו. אנחנו מתחייבים להקדיש לבן הזוג הפצוע את כל תשומת הלב והזמן שנדרש לו על מנת לעבד את הפצע שלו....

בקיצור, אנחנו יוצרים כאן קשר שמבוסס על אינטימיות פצועה, ומחזקים את ההזדקקות לתמיכה שלנו מצד בן הזוג, באופן ששוב מטיל את האחריות לדברים לא עלינו -אלא על משהו חיצוני: על התמיכה של בן הזוג. כלומר: אם הוא ייתן לנו תמיכה -נחלים, כי זה רק יוכיח שאין תקווה כלל. כי אם הוא -בן הזוג, שהבין את הפצע שלי, לא הצליח לתת לי תמיכה, מי בעולם יכול להצליח בזה? מה בעצם הבעיה כאן?

זה לא שאנשים אינם צריכים לתת תמיכה רגשית זה לזה. אלא שחייב להיות גבול למשך הזמן בו אנו גוררים את שקי הכאב שלנו איתנו, לאורך החיים.

אנחנו חייבים לרצות באמת להתרפא מהכאבים שלנו, ולקחת אחריות על ההחלמה הזו. חייבים לבדוק שוב איך בנינו את הזהות העצמית שלנו סביב הפציעות והפגיעות שלנו. להיות מודעים לעובדה שאנחנו מחפשים בנרות תמיכה רגשית שקשורה לפצעים שלנו, והופכים להיות תלויים בה, במקום לראות בה קרש הצלה שתפקידו להוביל אותנו לקצה השני של הנהר.

במקום זה, אנחנו נאחזים בקרש הצלה של התמיכה הרגשית, ומסרבים לעזוב אותו גם כשהגענו כבר לנהר. כלומר גם כשהגענו כבר לאפשרות של להפטר מהסבל המיותר, ושקי הכאב המיותרים שפציעות כאלה או אחרות גרמו לנו, אנחנו מסרבים לזרוק אותם לים. למה?

פשוט מאוד -כי הם הפכו להיות חלק מהזהות העצמית שלנו. וכאן בעצם השורש לאומללות ולחוסר הנחת שלנו בחיים. אנחנו מתקשים לוותר על הזכויות והיתרונות שמתלווים לפצעים שלנו.

שיח שבים

מאת: הרב דניאל עשור שליט"א
יו"ר ועדה רוחנית ומרצה בכיר בתחום היהדות,
הנישואין ומשפחה. נייד: 050-8761747

ראשית הקשר

אף שינה נגזר עליו להדיר מעניו כשנתו של נווד הנמלט, אשר אל נוכח החרדה שנתו אינה שקטה ואף אינה רוגעת. תנועת עמ"י במדבר היתה מוכתבת כך שהעם נאלץ להתחיל לנוע ברגע הפקודה כאשר החל עמוד הענן ביום ועמוד האש בלילה לנוע ורק לפקודתם חנו בני ישראל לנוח מהמסע המפרך.

הם אינם מוגנים מפגעי הטבע ומזג האויר בחום והשרב והיובש, לא מפני נחשים, עקרבים ושרף מעופף, הם נוודים במדבר ללא מגורי קבע אף "הצרכים הסוציאליים" אינם מתקיימים בנתיים מפני הסכנה המרחפת על גורלה של החברה כולה, היתה זו חברה נטולת בריאות חברתית של עבדים אשר איננה מסוגלת לספק את צרכיו של היחיד. העם אף נאלץ לפרק משפחות שלמות אשר בהם בני הזוג היו נשואים לקרובים הנאסרים עליהם ממש לפני המעמד, ע"י המנהיגות החדשה.

כך שהחברה שסועה, מדממת, קרועה ואף מבחינה חברתית לא בנויה ונטולת עמוד שידרה איתן, כבוד עצמי, הערכה חברתית, סקרנות והאסטיקה אינם בדיק מנת חלקם של עבדים נמלטים בראשית דרכם. אולם שומה עלינו לדעת כי חרף כל החסכים הללו, חרף חסרונם של כל הצרכים הקיומיים, הטבעיים, האנושיים והבסיסיים ביותר, נדרש העם נטול המקלט ההשרדתי ראשית לקבל על עצמו סט של "ערכים" ולהתחיל ראשית עם שמירת מצוות "והגשמה עצמית" לכאורה ניגש העם ראשית היישר אל פסגת הפירמידה של "מסלר" היישר אל ה%1 הנדיר והלא מצוי וכך בדייקנות גמורה צועק העם כולו פה אחד "נעשה ונשמע" עוד בטרם ימולאו תנאיו האחרים היותר בסיסיים הכרחיים וחיוניים לקיום האנושי. אולם מובן כי קשר ההתגלות שבין עם ישראל והקב"ה מבוסס לא על יסודות חומריים כי אם על יסודות רוחניים ולכן הבסיס הרחב של הפירמידה הישראלית רחב בחלק העליון של הפירמידה בצרכים הבסיסיים, החומריים של הפירמידה כך:



אכן כך היא דרכה של תורה "פת במלח תאכל ומים במשורה תשתה, על הארץ תישן ובתורה אתה עמל" (פרקי אבות). הקשר הוא קשר על אנושי, הוא קשר אלוקי ונשגב. קשר כזה הוא מעל הטבע ודורש הקרבה של מעל הטבע ורק אח"כ נכנס גם לרובדים הטבעיים של הקשר הממלא את הצרכים הטבעיים. אולם תגדל הפליאה אם נבדיל היטיב בין "הערכים" האנושיים עליהם מדבר אברהם מסלו בקצה הפירמידה שלו המוגדרים כצורך לעומת "הערך האלוקי" והעל אנושי הניתן במעמד ההתגלות בהר סיני המרחף מעל הקצה העליון של פירמידת "מסלר" כך צריך יהודי לגשת לקראת נישואין, הן בהכנות לטקס והן בטקס עצמו. הוא צריך להיות קדוש וטהור כקדושתו של מעמד הר סיני בשעת תנינת התורה. נטול טבעיות אנושית אינטרסנטית ונגיעות אישיות. מיוסד מושתת ומבוסס בנקודת ה"בראשית" של הקשר על "היעוד והתכלית הניצחית". אם כזו היא ההכנה לטקס, וכזה הוא טקס הנישואין מראשיתו כי אז הוא מתחבר וממשיך של הארה ניצחית מאורו של מעמד ההתגלות בהר סיני. מהקשר הנשגב ביותר והעל טבעי ביותר ב"יוניברס" היישר לתוך הקשר הפרטי שלו עם בת זוגתו מתוך המימד הניצחי, היישר אל תוך המימד השלישי הפרטי של ה"בית היהודי".

רבתינו ז"ל דימו את טקס הנישואין שבין בני הזוג לנשגב ביותר בתולדותיה של האנושות בכלל ובתולדות העם היהודי בפרט. להתגלות האלוהות בעלת העוצמה הרבה ביותר למעמד הר סיני.

כמו טקס הנישואין אף הקשר שבין בני הזוג נמשל ע"י שלמה המלך בשיר השירים לקשר המרום והנגב ביותר שיש, זה שבין כנסת-ישראל והקב"ה "ואהבך וברכך וירבך וברך פרי בטנך" (דברים פרק ז' פסוק י"ג). "לא מרובכם חשק ה' בכם כי אתם המעט מכל העמים כי מאהבת ה' אתכם" (דברים פרק ז' פסוקים ז-ח). "ורק באבותיך חשק ה' לאהבה אותם ויבחר בזרעם" (דברים פרק י' פסוק ט"ו). "מה ה' אלוקיך שואל מעימך... ללכת בכל דרכיו ולאהבה אותו" (דברים פרק ח' פסוק י"ב).

אם ננסה להפנים את כוונת חז"ל בדימוי הנ"ל נבחין כי המצב בו היה נתון עם ישראל במהלך אותם 50 יום שלאחר יציאת מצרים וטרם מעמד הר סיני, היה מצב לא טבעי בלשון המעטה, ולמעשה עם ישראל היה נתון במצב קיומי, ביולוגי ופסיכולוגי הפוך לחלוטין מכל הבעיות האנושיות המוכרות לפסיכולוגיה בת זמננו. כך למשל כתב אברהם מסלו את "פירמידת הצרכים" האנושית לפי קדימויות על הסדר הטבעי, לפי מדרגות בה הוא מגדיר כיצד פועל מנגנון הצרכים הטבעיים למין הצורך ההשרדתי היותר בסיסי עליו יאבק האדם תחילה להשיגו אשר נרשם בתחתית הפירמידה ועד לצורך הכי פחות בסיסי לקיומו של האדם המסומן בקצה העליון של הפירמידה.



מעטים הם האנשים המגיעים לקצה העליון של הפירמידה. ואף מעט הוא הצורך בערכים ביחס לצרכים האחרים ומהווה רק 1% מכלל כל הצרכים. נתבונן קצת בעם ישראל של טרם מעמד הר סיני וניוכח, כי היה נטול כל טבעיות מוכרת. ראשית, עם ישראל ניצב אל נוכח העתיד הבילתי נודע של חוסר וודאות באשר לקיומם ההוה והעתיד, ניצב איתן אל ומנגד פניהם, במדבר הנורא. עם ישראל נטול ודאות באשר ל"צרכיו הביולוגיים", אינו יודע אם יהיה מה לאכול או לשתות למחרת במדבר היבש, החם והחרב.

שפת הגוף

מאת: הגב' שרון שקד MBA
ייעוץ אישי Coaching והנחייה בקבוצות
נייד: 052-8399352

הבנת שפת הגוף:

כלי להבנת הקשר הבין - אישי בזוגיות

ממחקרים עולה כי למעלה מ 55% מתדמיתו של אדם ומסריו מועברים דרך שפה לא - מילולית, שפת הגוף. 83% מועברים דרך סגנון ההתבטאות האישי, דהיינו, שימוש בקול, איכויות הקול, עוצמת וטון הדיבור. לבסוף, רק כשבעה אחוזים בודדים על פי תכנים, דהיינו המסר המילולי.

מכאן אנו למדים על החשיבות הרבה שיש לתקשורת הלא- מילולית המועברת דרך מסרים של שפת-הגוף, התנועה והבעות הפנים. במרבית המקרים שפת-הגוף מקדימה לשפה המילולית והשפעתה גדולה יותר מהשפה המילולית. שפת- הגוף משדרת לא אחת מסרים שהמילה הנאמרת איננה מסוגלת להעביר.

חשוב שמנחים ויועצי נישואין ילמדו לזהות ולהבין את שפת- הגוף של מטופליהם על מנת להגיע לרמה גבוהה של אבחון והערכת הזוגיות. קריאת שפת - הגוף מאפשרת שיפור בהבנת הדינאמיקה הבין- אישית של הזוג והקונפליקטים איתם הם מגיעים לתהליך הייעוץ, ומציאת פתרונות הולמים.

היכולת לקרא "בין השורות" של מצבים ודינאמיקה בין - אישית בזוגיות ובנישואין, מחדדת את יכולת התובנה והפרשנות (האינטרפרטציה) בתהליכי הייעוץ וההנחיה. לא אחת נתקל המנחה /יועץ במסרים מילוליים הסותרים את המסרים שעולים משפת - הגוף. פערים אלה ישמשו את המנחה/יועץ על מנת לנסות ולהעמיק את התובנות של מטופליו. תובנות יובילו כמובן לשינויים חיוביים בהתנהגות בני הזוג ולשיפור בחיי הנישואין שלהם.

קשה לזייף שפת - גוף, אך יחד עם זאת יש לזכור כי אין מדובר במדע מדויק ויש לקחת את הדברים בפרופורציה נכונה. הבנת שפת-הגוף הינה רק מרכיב אחד מכלל הכלים שעומדים לרשות המנחה/יועץ הנישואין. אין להסתפק במראה עיניים בלבד. יש להשתמש במסרים משפת- הגוף רק כתוספת לגורמים ותהליכים אחרים המשמשים את המנחה- היועץ באיסוף אינפורמציה לשם אבחון והערכה של הזוגיות.

להלן מספר דוגמאות למסרים העשויים להתעורר במהלך פגישת ייעוץ:

פתיחות: כשהמטופל יוצר קשר עין, כששפת גופו פתוחה (ידיים פתוחות, ישיבה ריפוייה ורגועה, רגליים פשוטות)

סגירות/התגוננות ישיבה עם ידיים שלובות, רגליים

מצולבות, ידיים מאוגרפות, כפות ידיים מתוחות, תנועות גוף חדות ותזויות.

דריכות/מתח: ידיים על המותניים, ידיים באמצע הירך בזמן ישיבה, ישיבה על קצה הכיסא כשהגוף מוטה קדימה.

שעמום: שרבוט, רגליים מצולבות, ראש נתמך על כפות ידיים, מבט בוהה לתקרה, מבטים חוזרים לשעון.

עצבנות: מבטים לצדדים, גירוד הפנים, ידיים מכסות פה בשעת דיבור, הזעה, משיכה באוזן.

הסכמה: ידיים וכפות ידיים פתוחות, רכינה קדימה, ראש נטוי.



קורס חדש וייחודי לרבישת ידע הלכתית ופראקטי לעריכת חופה וקידושיין.

הקורס יועבר ע"י

הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א

דיין ומו"צ ורב שכונת רמת אשכול בירושלים.

משך הקורס: 26 שעות.

למסיימי הקורס בהצלחה

תוענת תעודה המעידה על השתתפות

בקורס משעם איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים.

הקורס מתמקד ומכשיר לבחינות ברבנות הראשית לישראל.

לפרטים ורשומה אלפון: 02-6413242 נייד: 052-8915978

האלה ההרשמה...

ליום עיון שלא ישכח

לפנויים/פנויות למגזר הדתי/חרדי

לפרטים והרשמה

בטלפון: 02-6412970



הכנה לחיי הנישואין

מאת: נב' מל נחום

רכות המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה

נייד: 052-8915978

השני.

נשיאת העול מתבטאת בהבנת השוני המהותי בין בני הזוג: במשך הזמן מתגלים אצל כל אחד תכונות שלא ידעו עליהן מראש, כל אחד לומד להכיר אצל השני כוחות, מצבי רוח והרגלים הזרים לו, דרך החשיבה של כל אחד שונה בתכלית מהשני ועקב כך התגובות השונות למצבים השונים. תגובות אלה לעיתים "מרגיזות" את בן /בת הזוג ונראות לו בלתי הגיוניות. אך אם ידע שבהלך חשיבה שונה זה ובתגובות האלו בא לידי ביטוי ההבדל המהותי בין איש לאשה ובזה בדיוק מתבטא עיקר עבודתו בחיי הנישואין והבסיס לחיזוקם, אז ידע שעליו להשלים עמה, ללמוד ולסבול אותן ואזי הוא נושא בעול הנישואין. בסיס זה אינו נתון לשינויי הזמן והתקופות שכן הנשיאה בעול היא בזמני שמחה ואושר אך גם בזמני צער ומשבר, בזמנים טובים של קירוב הדעת וחיבור הלבבות אך גם בזמני כעס ותסכול.

אם ישיכילו שני בני הזוג להטות שכס אחד לנשיאה בעול עם השני תמיד, לעיתים ללא הבנת הלך הרוח והמחשבה של השני אך עם הרבה הבנה ותבונה שבכך מתבטאים ההבדלים בין שני המינים ובכך נעוץ היסוד הגדול לחיבורם הרוחני, הרי שבכך בונים הם את ביתם על יסוד איתן וחזק, על יסוד אהבה אמיתית שאינה תלויה בדבר. סופה, כדברי חז"ל, להתקיים לעולמי עד.

הבסיס לחיי הנישואין – מהו?

אנשים רבים הנשאלים מהו לדעתם הבסיס המשותף לחיי הנישואין עליו ירצו הם לבנות את ביתם, עונים כי הבסיס הוא ההבנה והאהבה ההדדית. כאשר נתונים אלו קיימים - כאשר בני הזוג מבינים ואוהבים האחד את השניה, ביתם עומד יציב, איתן וחזק. אך הנחה זו מוטעית ביסודה וההסבר לכך הוא פשוט: שהרי אם מדובר על הבנה והדדית - אצל רוב הזוגות, לאחר החתונה, מתגלים חילוקי דעות ואי הסכמות רבים. ניתן אף לומר כי בדברים מסויימים לעיתים אין כל הבנה בין בני הזוג, בהתאם להלך המחשבות של כל אחד מהם ונמצא איפה כי "ההבנה ההדדית" הינה יסוד רעוע למדי שכן זהו יסוד המשתנה בהתאם לגורמים ולנסיבות ולהלך המחשבות והשקפת החיים של כל אחד מבני הזוג.

ואשר לאהבה - גם כאן ישנן תמורות ושינויים רבים. האהבה היא רגש, רגש הוא נתון העשוי להשתנות בהתאם למצבים שונים ועל כן בדי"כ עשוי להיות לא יציב. אמנם, האהבה היא מרכיב משמעותי בחיי הנישואין, ויש חיוב גדול לטפח יחס של אהבה וקירבת הדעת, אך לא יתכן שהאהבה לבד שבסיסה היא רגש הנתון לשינויים הוא היסוד לחיי הנישואין, שהרי מדובר על חיים משותפים יום - יום, שנה שנה, עד מאה ועשרים, בתקופות שונות, במצבי רוח שונים ומשתנים המגיעים לעיתים עד כדי רגשות עזים של כעס ותסכול המהווים הפך גמור לרגש האהבה. אי לזאת, גם האהבה, למרות חשיבותה לא יכולה להיות בסיס לבניית בית איתן, עקב יכולתה להיות נתונה לשינויים תכופים וקיצוניים. אם כן, היסוד לבניית בית איתן חייב להיות יסוד חזק הנושא את הבית במצבים השונים של החיים גם בתקופות סוערות. את יסוד זה אנו מוצאים בדברי החכם מכל אדם שאותו הגדיר במילה אחת - "טוב לגבר כי ישא עול בנעוריו - עול אשה" (קהלת רבה ג', כד'). עול- זהו היסוד. להינשא פירושו - אני מקבל/ת על עצמי גבר / אשה זו, לשאתה / ו בכל מצב, בכל זמן ולעולם לא אהיה פרוק/ת עולה מעלי.

היסוד הגדול להבנת עול זה הוא, ראשית, בעובדה שזהו בסיס הנתון לעבודת שני בני הזוג וככל שיעבדו על עצמם וישקיעו בהבנת המשמעות של הנשיאה בעול זה, יהיה זה יסוד חזק ואיתן יותר, וזהו דבר גדול וחשוב לידעית כל זוג: זה לא דבר ש"יש" או "אין" בבחינת "אין לי רגשות כלפיה..." "אין אנו מבינים האחד את השניה..." לא! זהו בסיס שצריכים לעבוד עליו כל הזמן, כל החיים, והוא בא לידי ביטוי רק במשך החיים המשותפים לאחר החתונה. רגש האהבה - הרצון להתחבר לשני וההבנה ההדדית יכולים להוות לפני החתונה סימפטומים לחיים משותפים ואכן, יש חשיבות רבה לסימפטומים אלה בזמן ההיכרות, אך לאחר הנישואין העבודה נמשכת הלאה מכך - לעבוד יחד וכל אחד בנפרד על נשיאת עול



קורס יעוצי נישואין רבניים

בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן ובהמלצת הרבנות הראשית לישראל הקורס מיועד למנחים בעלי תעודה מטעם משרד החינוך.

הקורס מורכב משתי יחידות:

1. יחידת לימודים מקצועית:

קורס בעקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני.

פיתוח מודעות ורגישויות לתהליכים בינאישיים בעבודת הייעוץ.

פיתוח מיומנויות תשאול וראיון.

גישות ושיטות בייעוץ הפרטני.

2. יחידת לימוד תורנית: נישואין רבניים.

ביחידה זו יועברו נושאים הלכתיים הרלבנטיים לנישואין רבניים:

הלכות כתובות, הלכות פיר, גטין, דיני שדוכין, אירוסין וקידושין.

הלימודים בתוכנה זו ימסרו במסגרת "כולל י.ג.ר" לגברים ו"מדרכת י.ג.ר" לנשים. למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודת "יועץ לנישואין רבניים" מטעם המכון ובשיתוף היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן ובהמלצת הרבנות הראשית לישראל

לפרטים: 02-6413242 נייד: 052-8915978

מבט הלכתי השקפתי

מאת: הרב חנוך חן גלומן שליט"א
מנחה נישואין ומשפחה ורכז הקורס להכשרת מוריכי התנים.
טל' 02-6422042 נייד: 052-8307462

מעשה אבות סימן לבנים

לב לטוב שיכול להיות מנת חלקה. זו סיבת הדגשת אישות אברהם ושרה בפסוקים שוב ושוב.

"כל זה גדולת שרה והכבוד שהיא נוהגת בבעלה" מסכם הרמב"ן. אברהם מצידו גם הוא מודע לתועלת שיכולה להיות מנת חלקו, יכול הוא להוליד בן מהגר. הגר שויתרה על מלכות מצרים כדי להידיבק באברהם, הגר שזכתה לראות מלאכים בבית אברהם ואחר-כך גם באופן פרטי כמאמר חז"ל. הגר שהיא בוודאי בדרגת קרבת אלוקים גבוהה ביותר. בכל זאת אין דעתו נתונה לתועלת הפרטית שלו. כל רצונו לעשות נחת רוח לשרה ולזכות אותה. לכן מתוארת הנהגתו בפסוק כפסיבית כדי להדגיש את התועלת של שרה ואת ענינה העומדים בראש מעיניו. ברור איפה שרה נותנת את הגר לאברהם לאשה בדווקא כי לדעתה לא מתאים לענק רוח שכה שתהיה לו פילגש. אך אברהם לוקח את הגר לפילגש כי לפי דעתו לא מתאים שתהיה הגר צרה לשרה ורק שרה היא אשתו ולמענה לקח את הגר כפילגש.

אברהם ושרה זוג ישישים. הוא כבן שמונים וחמש (שנה אחר כך נולד ישמעאל שנימול בן שלוש עשרה ואברהם היה אז בן תשעים ותשע) והיא כבת שבעים וחמש כל אחד מהם מבטל את עצמו, את רצונותיו, ותועלותיו ועוסקים הם כל אחד בתועלת זולתו, במילוי צרכי בן הזוג בשלמות לפרטי פרטים. התכלית אותה תכלית, המעשה אותו מעשה. יקח אברהם את הגר ויוליד ממנה בן אך הכוונה היא החשיבה.

כל אחד מבני הזוג האצילי הזה מתכוון לתועלת בן זוגו, אינו עסוק בצרכיו בנטילה למען עצמו אלא בנתינה מושלמת, איכותית, מעודנת למען השני. כך בונים בית יהודי, האבות הקדושים מורים את הדרך לבניהם דרך האמת, לאורם נלך בעזרת ה' יתברך.

אברהם אבינו - אברהם העברי הוא מן העבר האחד וכל העולם כולו מן העבר השני, מגלה בעצמו את בורא העולם מבין שהוא מלך מלכי המלכים ומפיץ את הבנתו החדשנית בכל העולם. נוטש את בית אביו ויוצא במאבק מול אנשי עירו ומלכם נמרוד בראשם הולך עם בני ביתו בציווי ה' ומתיישב בתוך אוכלוסיה עוינת ולא ידועה. מתמודד עם קשיים כלכליים עם רעב, עם פרעה מלך מצריים, עם אבימלך מלך פלשתים יוצא למלחמת הצלה מול ארבעה מלכי עולם השולטים ורודים בחמישה מלכים אחרים אדם מלא עוצמה ותושייה רב יוזמה ועלילה. מקץ עשר שנים לשבתו בארץ כנען אומרת לו שרי "הנה נא עצרני ה' מילדת בא נא אל שפחתי אולי אבנה ממנה, וישמע אברהם לקול שרי, ותיקח שרי אשת אברהם את הגר המצרית שפחתה ותיתן אותה לאברהם אישה לו לאישה". (בראשית טז ב')

מתוך העיון בפסוקים עולה התמיהה, שרי היא היוזמת, היא האומרת, הוא אברהם שומע, היא לוקחת, היא נותנת, הוא מקבל את דעתה ועושה כרצונה. לכאורה אין זה מתאים לאברהם אבינו, אם טוב הדבר וכשר ונכון לעשותו היה לו לעשות מעצמו. אם לא טוב, אין לו לעשותו כלל. מה פשר ההנהגה הפסיבית חסרת היוזמה העצמית הזו? אין זה אברהם כפי שדמותו מצטיירת לעינינו בדרך כלל. תמיהה נוספת עולה בשים לב להדגשת האישות בין אברהם לשרה בפרשת נתינת הגר לאברהם "ותיקח שרי אשת אברהם.... ותיתן אותה לאברם אישה (מפיץ בה- = האיש שלה) לו לאישה" פעמיים חוזר הכתוב - אחר שאנו יודעים זה מכבר שאברהם ושרה הם בעל ואישה - ומדגיש את קשר האישות הזה מדוע? הרמב"ן עונה על התמיהות הללו בהסבירו את עומק מערכת הקשר בין אברהם ושרה, שרה יכולה לקבל תועלת מנתינת הגר לאברהם ייולדו להם ילדים שיגדלו על ברכי שרה כמנהג אותם ימים ויגרמו לה נחת רוח או יעוררו את זכותה גם היא ללדת ילדים משלה, אך הדברים הללו לא עומדים בראש מעיניה. כל כולה נתונה לעשות למען בעלה היא נותנת את שפחתה לאישה לבעלה מתוך היותה דבקה בקשר האישות שלהם מתוך רצון לגרום לו טוב, לא חס ושלוש מתוך ייאוש מזוגיותם, בלי לשים

ייעוץ, ייצוג וטיפול

בענייני בתי דין

רבניים בישראל

ע"י טוען רבני מוסמך

052-2220774

הורים במחשבה תחילה

מאת: מנוחה פוקס
מנחת נישואין והורים, סופרת ועיתונאית

אליו" ונותנים לו כל מה שדורש. או שטוענים "אין לי כח כבר" ומתווכחים וכוח אין סופי מתוך חולשה.

צריך להבין שהחולשה שלנו היא זו שגורמת לילד להמשיך בכוחניותו וככל שילמד להיות כוחני יותר ולהשיג דברים בכח כך יגדל ויהיה קשה יותר עבורנו, עבור עצמו וגם בהתבגרו עבור הסובבים אותו.

מה לעשות כשהילד מסתבר "כילד - כוח"? ראשית לנסות לעבוד על עצמנו שלא להתרגז או להתעצבן ולא להיות ספונטניים בתגובותינו, לעשות הכל במחשבה תחילה. לתת לילד כזה הרבה יותר אפשרויות של החלטה וקבלת אחריות על דברים. אם ידע שיש לו תחומים מסוימים שעליהם הוא אחראי, שאותם הוא מנווט ושבהם חשובה ההחלטה שלו אולי פחות יזדקק לשטחים נוספים.

כדאי לאפשר בחירה בין דברים כמו למשל ילד שמתעקש בבוקר על "שטויות" ומאחר לכיתה לתת לו לבחור בין לנסוע בהסעה שיוצאת מהבית בשבע וחצי או לנסוע באוטובוס שיוצא בשמונה הוא יבחר וישתדל לספק את הבחירה של עצמו.

ילדה שמתעקשת דווקא על בגד אחר תבחר לעצמה בגד מתוך מספר פריטים שנציג לפניה ותרגיש שהיא זו שבחרה והחליטה. חשוב ביותר למתן את כעסו של הילד ואת התפרצותו על ידי הבנה לרגשותיו ולצרכיו.

"אני מבינה שגם אתה רוצה מנסיים חדשים כמו לאחיד" או "אני מסכימה אתך שלא נעים שלכולם יש ולך אין" כך במקום להלחם בילד ובמקום להיכנע, עברנו לצד שלו. לאחר ההבנה לרגשותיו, כשאש המלחמה פוסקת ניתן גם להעביר לו את תגובותינו: "אבל לך יש הרבה מאד זוגות מנסיים" או "לפעמים נידמה לנו שלכולם יש משהו שלי אין". ילד שמפתח מלחמת כח ניתן לו להוכיח את כוחו באמצעים חיוביים- כך יבין שכח מפעילים כדי להתעקש ולעשות דברים טובים, וכח אין מפעילים על נפשות אחרות. ילד שחונק לנתב את כוחו - יהיה מבוגר, "גיבור המתגבר על יצרו".

כח מה ומה שביניהם

ילדים רבים הנפכים למבוגרים כוחניים, רק מכיוון שלא ריסנו אותם בהיותם ילדים צעירים. אדם כוחני הינו אדם שמפיל חיתנו על אחרים וגורם לאחרים לבצע מהלכים רק מכיוון שהוא החליט כך ושהוא רוצה בכך ועל פי רוב אינו מצליח לנהל דו שיח ענייני וצודק ולקבל את מה שהשני אומר.

הכוחניות הזו יסודה בטבע האדם אבל הרבה יותר מכך בחינוכו.

איך אפשר לחנך ילד שיהיה מבוגר, מקשיב, ומתחשב. ושלא יגדל במחשבה מוצקה שאם אני לא המנווט, המחליט והמכריע אינני אוהב כלל?

הבה ניבחן את פניו של העולל שלנו בהוולדו ונראה להיכן פניו מועדות.

בבית משפחת כהן רבה השמחה, תינוק חדש נולד למשפחה, שמונה ילדים בבית המשפחה מאושרים עד אין קץ בהולדת אחיהם התשיעי במספר, ברוך הבא!

בתחילה מפנקים את התינוק מהקטן ועד הגדול שבחבורה. זה מנכים מוצץ, זה מגיש טיטול, זה מרים וזה מניח, זה מושך וזה קורא "די, מסכן, עיזבו אותי"

מאוחר יותר ברבות הימים, ניכנס התינוק למעגל הקיים ולא פעם כפי שקורה עם הילד המבוגר ממנו בשנה שוכחים ממנו לרגע, לא מתייחסים אליו במיוחד, עסוקים איש-איש במלאכתו.

עד כאן הכל כרגיל והכל יכל להמשיך להיות כרגיל, אלא אם כן ימצא עצמו התינוק מחוץ למעגל השייכות. הו, אז, כדי להשתייך ינסה לצאת מתוך המעגל ולהוכיח את כוחו הדבר עשוי לקרות במקרה שלאיש לא יהיה פנאי להביט לעברו והוא ילמד שכשהוא שקט הוא בחוץ וכשהוא צורח ובוכה ומוכרח להתייחס אליו, הוא בפנים.

כשיגדל התינוק ייהפך לילד כוחני שמוצא את עצמו דורש לעצמו דברים בכח ורק בכח.

התינוק הכוחני הזה לא צריך להיות דווקא הילד התשיעי במשפחה, הוא יכול להיות הילד הבכור שכולם סרים למרותו ומבקשים לקיים את מצוותו, האמא ורודפת אחריו עם הכפית, הסבתא משדלת במתנה, והאבא לא מפסיק לכרכר סביבו. ילד שינהג בכוחניות ובויוכוחים יכול להיות כזה שמקבל הרבה מדי וגם יכול להיות כזה שמקבל פחות מדי, וייתכן שזהו הגורם המבלבל. יכול להיות ילד שרק חושב שמגיע לו יותר ממה שמקבל.

הורים נוטים יותר ויותר להיכנס למלכודת הויוכוחים והמלחמות של הילד. הם פורכים ידיים ואומרים "אין לי כח



מנוחה פוקס
קן השפחתי
ספר של
מנוחה פוקס
להורים

הוצאת קן לקו"י 1997-2002

שניים שהם אחד

מאת: הרב גד מאיר שמחוני שליט"א
מנחה ומרצה בתחום הנישואין ומשפחה
ומנחה בחיי אישות. נייד: 052-8995056

על שחיקה בחיי היום יום

טרם שמענו על שחיקה מאכילה או שתיה, האדם ממשיך לאכול ולשתות בכל יום מימי חייו ללא הרף. לעולם אינו שבע מכל ולעולם אין הדבר נמאס עליו כי בנפשו היא. אם לא יאכל וישתה הרי שאחת דינו למות. חיי נישואין גם הם צורך קיומי לאדם, אך יש להם כללים שבלעדיהם אי אפשר לקיימם, אם כך כיצד זה שאנו שומעים כה הרבה על שחיקה בחיי הנישואין? עוד לא פגשתי אם שתאמר שהיא שחוקה מחינך ילדיה ולכן היא זנתה אותה לאננות. היא תחזיק בכוחותיה האחרונים ותעשה ככל יכולתה למען ילדיה אשר נשאה אותם ברחמה וילדה אותם בכאבים עצומים והניקה וחיתלה ולילת שלמים עברו עליה ללא שינה ליד מיטתם כשהם קודחים מחום, ולא נשחקה!

אם כן מה מביא אותנו לשחיקה בחיי הנישואין? הנה שאלה שהועלתה לפני על ידי מי ממוטפולי, ויש שאלות רבות בדומה לזאת. "אני עובדת במשרה מלאה ובעלי עובד חלקית ולומד בערב. יש לנו 3 ילדים והטיפול בהם נופל רק עלי, היות וכשבעלי חוזר מהעבודה הוא מיד צריך לנסוע ללימודיו וחוזר מאוחר בלילה. עול הבית נופל עלי, למרות שבעלי עוזר פה ושם, אני חשה מנוצלת. גם המצב הכלכלי אינו בבי טוב כי ההוצאות גדולות יותר מההכנסות ואין לנו שום עזרה כלכלית מההורים. אנתנו לא גרים ליד ההורים כך שגם לא מתראים לעיתים קרובות ואני מרגישה שחסרים לי כוחות פיזיים ונפשיים להתמודד עם כל המטלות. מהיכן מוצאים כוחות לשאת בנטל המשפחה?"

האישה טוענת לחוסר בכוחות פיזיים ונפשיים לעמוד בכל המטלות הנופלות עליה. היא מודעת לכך שלימודיו של בעלה חשובים והם יביאו לרווחה כלכלית בעת שסיים את לימודיו ויתחיל לעבוד במקצוע שהוא רוכש. על פי מראה היא אינה נראית כחסרת כוחות פיזיים כל שהם, אם כך מה גורם לה לחוש תחושות כבדות אלו?

האישה טוענת שהיא אדם אופטימי בייסודו אבל בעלה מקטר המון ונוטה לראות הכל באפור ושחור. וכאן מגיעה טענה חשובה "לפעמים נמאס לי לשמוע את הקיסורים הללו, במיוחד מפני שבעלי נוטע בי את ההרגשה שאני לא עושה מספיק מאמצים".

נראה כי מערכת הציפיות של האישה וגם של הבעל אינן מכוונות לידע הממשי אלא נמצאת במקום לא ברור ולא מציאותי.

לכולנו יש מערכת ציפיות. כולנו שואפים שמערכת הציפיות שלנו תתגשם כלשונה. אנו לא מוכנים לקבל את הגישה שמערכת הציפיות צריכה גמישות ושינויים בלתי פוסקים כדי שתתאים את עצמה למציאות. מערכת הציפיות שלנו מתחילה בן או בת הזוג שלנו, מה אנו מצפים מהם שיעשו למעננו, ולא למה אנו זקוקים למעשה, מפני שאין שוויון בין מערכת הציפיות המודעת לבין זו שאינה במודע אלא בתת המודע.

אם היינו יוצאים מתוך ההנחה שכזו או משפחה עלינו להתמקד בעצמנו, בזוגיות שלנו ובחינוך ילדינו היה מצבנו שונה בתכלית השינוי. או אז היינו עסוקים רוב שעות היום בחיפוש דרך כיצד ליהנות את בן או בת הזוג שלנו, כיצד לגרום לשני אושר מתוך ידיעה כי בן או בת זוג מאושרים הם ערבות מצוינת לאושר האישי שלי. במקום זאת אנו עסוקים בבחינת כל המעשים הלא נחמדים שבן זוגנו עושה לנו, כמו בשיחה שהבאתי בפניכם. אנו עסוקים בויכוחים אין סופיים על מה אתה/את צריכים לעשות ולא עושים, על מה הילדים היו צריכים לבצע ולא ביצעו ולמעשה אנו עסוקים בהטרדת

עצמנו ובטיפוח אי שביעות הרצון שלנו מהחיים. למעשה העיסוק האובססיבי שלנו בחיפוש אי שביעות רצון מהזולת שסובב אותנו נובע מנקודת מוצא אחת ויחידה, חוסר שביעות רצון שלנו מעצמנו.

מה אפשר לעשות, קשה לנו לבוא אל עצמנו בטענות או בטרונות, אז מפנים אותן כלפי האחרים. קל יותר לבוא במרירות לבעל או לאישה וליצור בם נקיפות מצפון על שהם לא מתנהגים כראוי. קל יותר לקטר על החמות המרשעת או על האב הקמטן מאשר לעמוד ולהתמודד עם המציאות היום יומית הדורשת מאתנו ויתורים וקיצוצים. וכך נוכל להמשיך ולפרט את הנושא לעומק ולרוחב עד כלות כל הדורות ולא נגיע לתוצאה אחת טובה ונעימה. לתהליך הזה קוראים "לראות את חצי הכוס הריקה" היא היא המביאה את השחיקה בחיי הנישואין.

לעולם הכוס איננה מלאה עד סופה. תמיד יחסר בכוס אם רבע ואם שלוש רבעי. יותר קל לראות את החסר ולמצוא סיבות למצבי הרוח מאשר להתמקד במלא ולחפש איך לשמוח אם היש. אפילו אם היש הוא ממש בתחתית הכוס עלינו לעשות הכל כדי לשמוח בו. יש לכך חשיבות רבה ביותר היות ובריאותנו האישית תלויה בכך. אמרו חז"ל "איזהו העשיר השמח בחלקו" ולא התכוונו דווקא לעושר כספי, אלא לעושר רוחני.

אם כן העני הוא אותו "עשיר" שאינו שבע רצון ממצבו.

אם היינו שמים לעצמנו מטרה "המשפחה בתחילה" הרי שכל סדר המטרות שלנו ואיכותן היה משתנה. אם המשפחה ומצבה רוחה החברתי והאישי הוא הדבר החשוב ביותר לנו ולבני זוגנו הרי שהיינו מפסיקים לראות מה קורה אצל השכנים, מתי הם החליפו טלון או מטבח, מכונית או צעצוע חשמלי לילד. היה לנו שקט נפשי ולא היינו עוסקים ב"איך אני אראה להם שאני יותר טוב מהם, יכול להרשות לעצמי יותר מהם וכו'" וחיינו לא היו מכוונים על ידי צרכים חיצוניים ומעל חסרי חשיבות שבהם נשקיע את כל מרצנו כספנו ובריאותנו ומעל לכל את שלווה נפשנו ואת הזוגיות שלנו.

עלינו להעמיד לפנינו מטרות ברורות של הישגים שאותם אנו רוצים להשיג. נניח שמשא, איש מכירות בחברה ושכרו מבוסס על עמלות מהמכירות, הרי שכדי להרוויח יותר עליו למכור יותר. כיצד יגיע משה להישגים אם לא ישב ויתכנן את דרכי עבודתו ואת המכירות שיעשה בתקופה הקרובה והרחוקה. משה יבנה לעצמו תוכנית אסטרטגית שאותה יבחן השכם והערב, יציין לעצמו נקודות הצלחה בתוכנית ונקודת כשלון, יערוך תיקונים בתוכנית וישנה כיוונים בהתאם להתקדמות שלו. תמיד ללכת ולפעול על פי התוכנית וכך יגיע להישגים שאותם רצה להשיג.

גם בחיינו בבית ובמשפחה עלינו לקבוע מטרות על ומטרות משניות ולפעול על פי שאיפתנו הצלחית בהם. כאשר המטרות תהיינה שותפות לי לבן/בת זוגי נוכל לסייע זה לזו בהתקדמותנו בדרך ונשיג הישגים טובים יותר במהירות רבה. לצורך זה עלינו להתמקד וללמוד את אופיים של השותפים שלנו, את מאווייהם ואת דרכי פעולתם. עלינו לקבוע מטרות ברורות וקלות לביצוע, שכן אם לא אנו עלולים להישבר בדרך.

בעברית יש משחקי מלים שאין למצוא אותם באף שפה, במיוחד בנושאי משפחה וזוגיות. המילה "שקע" משמעותו בור שעמוק ממשטח האדמה הרגיל באזור. כדי למלא את השקע יש להשקיע בו חומרי מילוי. גם בעסק של שותפים יש להשקיע כדי שהעסק יצליח לשאת רווחים, והמילה רווח דומה בכתיבתה לרוח. גם בחיי הנישואין יש להשקיע. להשקיע ביחסים שבין השותפים השקעות רוחניות שימלאו

המשך בעמוד 13

במחיצתנו היא תמטיר עלינו אש וגופרית של חולשה, וחוסר שביעות רצון רבה ביותר.
יש בעלים (וגם נשים) שחושבים שהם אמורים להטביע את חותמם על הבית, ורק את חותמם שלהם וכל השאר ימחק ויהיה כעפרא דארע. למעשה הפעולה הזו פועלת הפוך ממה שאנו מתכוונים, מי שמטביע בסופו של דבר טובע. רק שיתוף פעולה מתמיד, שיחה מלב אל לב, הבנת הקשיים של השני והתייחסות אליהם תביא לתוצאה של שביעות רצון וכוחות להתמודד ועל ידי זה למניעת שחיקה מחיי היום יום.

את כל החסרים הפיסיים והרוחניים האמורים להגיע מצדדים אחרים, כהורים ואחים. אם לא נשקיע בדברי שבח והודיה לאישה על פעילותה לא יישארו בה כוחות פיסיים ונפשיים לעמוד במטלות הרבות שלפניה, אך אם נקפיד לומר לה עד כמה אנו אוהבים אותה, עד כמה היא חשובה לנו ואנו מודים לה על מעשיה שבכל יום ויום, או אז נגלה שיש לה כוחות תמירים לעמוד בכל המטלות ללא כל צורך בעזרתנו כי כבר עזרנו בדברי האהבה שלנו. אבל אם לא נקפיד על כך ונחשוב שהאישה היא דבר ברור מאליו שהיא בבית והיא שלנו צפויה לנו אכזבה רבה, שכן היא לא תהיה שלנו וכל עוד היא תהיה

כוכב מאיר

המרכז למשפחה וילד בית הספר להורות ולמשפחה.



- ★ תקשורת נכונה במשפחה
- ★ בניית זוגיות טובה
- ★ טיפול פרטני טיפול משפחתי

- ★ חינוך ילדים
- ★ טיפול חסמכות ההורית
- ★ קורסים וחוגי בית הריצאות ברחבי הארץ.

רחוב: הפרדס הראשון 7 ראשון לציון. גייד: 052-8995056

מוקד ינ"ר - יעוץ נישואין ראשוני.

מוקד התנדבותי ארצי לייעוץ אישי זוגי ומשפחתי.



המוקד נותן שירות ארצי בהתנדבות לכלל האוכלוסייה בנושאים אישיים זוגיים ומשפחתיים, ע"י הנחיה ויעוץ ראשוני, הפניה לאנשי מקצוע המומחים בתחום בכל הארץ לפי אזור מגורי הפונים.
המוקד בפיקוח ועד רבנים ואנשי מקצוע מומחים ומטפלים בתחום הנישואין והמשפחה.

גיש באוקד 1 - פרויקט ינ"ר - בלשא נישואין ומשפחה "שאל את האומגה" באגנין www.ynr.org.il

שרותי מוקד ינ"ר

- ייעוץ והכוונה בנושא זוגיות ומשפחה.
- ייעוץ הלכתי או משפטי בעניני בתי דין רבניים בישראל בשיתוף הלשכה לטוענים רבניים בישראל
- הנחיית הורים וייעוץ חינוכי.

בימים א-ה' בין השעות: 10:00-17:00 מוקד לילה בין השעות: 18:00-24:00

1-700-5000-65

ת.ד. 16130 ירושלים מיקוד. 91161 Email:moked@ynr.org.il

המעוניין לקבל חומר עדכני בנושא נישואין ומשפחה מוזמן לרשום את כתובתו באתרנו:

www.YNR.org.il

המכון הישראלי



**אכט - בעלי אופן קשבת נפש מכינה... אכט - פרואים בתא פישואין חשיבות וצרכ אלוין...
זה פנמן ארכוש מקצוע ייחוצי פמשלפ סיפוק רוחני ששכרו בצינו**

החל רישום נוסף למחזור חדש

לקורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה - נשים / גברים במרכז
משך הקורס הוא שנתיים וכולל לימודים תאורטיים עיוניים ועבודה מעשית.
לבוגרי הקורס תוענק תעודה מ"המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה"
עם זכאות להשלמת שעות וקבלת תעודה ממשרד החינוך.

קורס להכשרת והעשרת מדריכים/ות לנישואין

קורס המכשיר מדריכים /ות לנישואין תוך התמקדות בהדרכה נכונה קדם נישואין,
ליווי והדרכה בשנה הראשונה לחיי הנישואין.
בקורס מועברים הביטים תורניים השקפתיים ומקצועיים. משך הקורס: 40 שעות.

סגל אקדמי: הרב שמחה כהן שליט"א, דר' עמי שקד - מנהל אקדמי, הרב חנוך חן גלזמן שליט"א,
דר' אלחנן בראון, דר' נפתלי פיש, דר' ג'אק איזנברג, מר אברהם כץ (M.A) הרבנית רחל פרוץ,
הרבנית אביבה וייסמן ואנשי מקצוע נוספים.

בוגרי הקורסים מתקבלים כחברים באיגוד י.נר. הדואג להמשך פעילותם המקצועית ומעניק להם פרסום
ואפשרות להשתלב בשוק העבודה. המכון קיבל את המלצותיהם וברכתם של גדולי ישראל.

אפרטים ופרטמה טל': 02-6413242 ני"צ: 052-8915978



**19 שנות
נסיון והצלחה**

שיעורים אצתיים

בנה קינח



בס"ד

ייעוץ והכוונה לנישואין ♦ לגילאים השונים ♦ לכל גווי היהדות הדתית מכל רחבי הארץ

לכל רמות ההשכלה והעיסוקים ♦ אפשרות ללא ידיעת המועמד/ת ♦ אחוזי הצלחה מרשימים ♦ יחס אישי ♦ סודיות מוחלטת

טלפקס: 02-6242428

ירושלים: רח' המלך ג'ורג' 12 קומה ב'

טלפון: 08-6283263

באר שבע: רח' הפלמ"ח 71 (בסמטה)

טלפקס: 03-6133010

רמת גן: מגדלי התאומים בנין 1 קומה 7 חדרים 732-733 (רח' ז'בוטינסקי 33)

טלפון: 06-77614024

ניס (הרביירה הצרפתית):

טלפון: 06-79933570

פריז:

www.bne-kincha.co.il Email: shiduchim@bne-kincha.co.il