

בס"ד | גליון 25 | אייר תשס"ו

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



## ביקורת מבוקרת

הרב שמחה כהן  
איך לתת ביקורת ולצאת בשלום

## ההורים בחיינו

הרב נד מאיר שמחוני  
השפעת הנהגת ההורים על  
מערכות היחסים של ילדיהם

## הדרך למריבה נכונה

הגב' חוה מרשק  
יש חיים אחרי המריבה...

מדורים בענייני חינוך, השקפה והלכה,  
שעשועון לכל המשפחה ועוד... הכל בגליון "כלים שלובים"  
("נישואין של אושר" לשעבר)  
במהדורה חדשה ומהודרת.

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

## דבר המערכת

שלום לכם קוראים יקרים, עם הוצאת גיליון מספר 25 של חוברת נישואים של אושר, החלטנו לפתח אותה לעיתון של ממש. ביחד עם השינוי המהודר שחל בחוברת, התכנים וכמות התפוצה, הענקנו לעיתון שם חדש: "כלים שלובים". "כלים שלובים" הוא אמנם מושג בפיזיקה, אך אין זה אומר שמעתה העיתון יהיה מדעי. הירחון יעסוק עדיין בתחומי: נישואים, חינוך ומשפחה ודווקא בשל כך נתגבשה החלטתנו לבחור בזה השם.

"כלים שלובים" הם כלים המאפשרים מעבר של נוזל באופן חופשי בניהם. על פי חוק כלים שלובים הנוזל שבהם ישאף להיות בגובה שווה. אחרי שהמונח הובהר לנו מקווים שגם מהותו מובנת, הרי בכל מערכת יחסים יש שאיפה להתקיים כ"כלים-שלובים" ושהתכנים במסגרת מערכת היחסים ישתוו בדומה לנוזל שבכלים.

כמו כן במגמתנו להעניק לכם כלים להתמודדות לנישואין שלובים, שלווים ומאוזנים.

בגיליון הבא תפגשו גם כתבות נוספות וראיונות, על עניינים אקטואליים לזמננו. אין ספק שתגלו מעת לעת עוד ועוד התחדשות בתכני הירחון ובחיצוניותו.

נשמח לקבל מכם רעיונות, קריאה מהנה ופורה,

מערכת העיתון

### מנכ"ל ועורך:

ט"ר N.D שמעון מאיר עשור

### רכזי הוועדה הרוחנית:

הרב דניאל עשור שליט"א,

הרב חנוך חן גלזמן שליט"א

**ניהול ועריכה:** רויטל קריף אליה

**עיצוב גרפי:** אסתר שושן

**מזכירת מערכת:** טל נחום

**הפצה:** חברי איגוד י.ג.ר, מנויים

לירחון, בתי הדין הרבניים בישראל,

בתי משפט לענייני משפחה,

מועצות דתיות, מקוואות,

בתי כנסת ודוכני עיתונים.

### כתובת המערכת:

איגוד י.ג.ר (ע"ר)

ת.ד. 16130 ירושלים.

מיקוד 91161 ט.ל. 02-6412970,

פקס: 02-6422432

כתובתנו באינטרנט:

[www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il)

לתגובות, הצעות או רעיונות: שלחו

לכתובת: אחוזת בית 6 טבריה,

077-8355553

או במייל:

[karif@actcom.co.il](mailto:karif@actcom.co.il)

[machon@ynr.org.il](mailto:machon@ynr.org.il)

כלים שלובים

תוכן לקהילת ישיבות אבות!

02-6412970

כתב עת לענייני נישואין, משפחה וחינוך

ניתן להקדיש עם ברכה ליום נישואין, יום הולדת או כל מאורע...

# הסטרס



מאת: טו"ר מ.ד. שמעון מאיר עשור

## 3 שיטות להפחתת הסטרס

### שיטת הרגעה: שיטה ראשונה:

ככמה דרכים ניתן להגיע לשיכוך, כגון: מדיטציה יהודית שפירושה: התבוננות, התמקדות, התבודדות, התכנסות לסוגיה, הרפיות ודמיון מודרך. בקטגוריה זו ניתן למצוא סוגי מדיטציות שונים, ובעיקר שמתמקדות בהתרכזות הגוף והנפש של עושה, כגון: הרפיית שרירים, הרפייה של ידי נשימות, עצירת הנשימה ושחרור מבוקר שלה, או נשימות עמוקות בשילוב מודעות לגוף ולנפש, הנשימות ומסוימות בשחרור הלחץ. כמו-כן ישנן שיטות תנוחות המאפשרות להירגע ע"י תנוחות גוף, או הדמייה מודרכת שבה ניתן לדמייין בעזרת מנחה או קלטת מקומות מרגיעים.

**שיטה נוספת** היא אוטוהיפותרפיה (שכנוע עצמי, הטמעת תובנות חיוביות נדרשות) ע"י תרגול חזרה של נוסחאות או רעיונות חיוביים ומרגיעים עד להטמעתם בתודעה. כך למעשה נוכל לטפל בעצמנו טיפול פסיכולוגי-קוגניטיבי, המחנך אותנו להתייחס לגורמי ה"סטרס" בפרופורציה-נכונה ולא להגזים או להקצין בחשיבותם ובכך להבין את משמעותם. כדוגמה: מה שהיום נראה בלתי נסבל ומאיים, יראה בעוד חודש חסר חשיבות. גם אם פוגעים בנו במקום העבודה, גם אם עלינו לעמוד בלוח זמנים, או עלינו לקיים שיחה בלתי נעימה עם מישהו שאיננו אוהבים, כאשר נעמיק לבדוק ולנתח את המצב ונשנה את זווית הראיה שלנו, ניווכח שהעניין איננו נורא כל כך.

**שיטה שלישית** היא, עצות פרקטיות: אנחנו מכירים הכי טוב את עצמנו, ולכן על כל אדם להתאים לעצמו עצות בהתאם לנטייתו הפיזיולוגיות ומידותיו האישיות שמפחיתות אצלו את רמת הסטרס. החשוב בקטגוריה זו ברמה הפיזיולוגית היא הפעילות הספורטיבית שמסייעת לרוב האנשים להפחית את הסטרס. ברמה הנפשית-פסיכולוגית: פיתוח וטיפוח האמונה. אדם שחודר אמונה ופועל בכל דבר ועניין מכוחה, הוא אדם עם תקווה וכוח ויטלי חיוני, המתמלא בשמחת חיים. עניין האמונה יכול להתעצם בד בבד עם התמדה בתפילה הנובעת מעומק הלב והנשמה, מלבד השכר שבצידיה. שיטות נוספות הן: טיפולים למיניהם המוצעים ברפואה טבעית/משלימה, מוזיקה שאוהבים, שיחת טלפון עם חבר/ה טוב/ה, הליכה ברגל, ובעיקר הכל בהתאם לנטייה האישית של כל אחד. מאחר שלכל אדם יש צורך של פעילויות שאצלו יורידו את הסטרס ועל חברו לא ישפיעו באותה צורה.

אפשר ליישם טיפים אלה ולקבוע אותם כאבני יסוד להתמודדות עצמית עם לחץ בחיי יום-יום.

### לחץ במקום העבודה

הערת ביניים: לחץ מתון במקום העבודה/לימודים לא בהכרח מזיק ואף יכול ליעיל את פעילותיכם. המטרה היא להימנע מעומס יתר העלול להיות גורם מזיק.

### זיהוי סימפטומים:

למדו לקלוט את הסימנים שמשדר הגוף אתם. סובלים מעייפות מוגזמת, יש לכם כאבים במקומות שונים בגוף, יש לכם מצב רוח ירוד?!!-יתכן שאתם כנראה סובלים מלחץ יתר!! השתמשו בהומור, השתדלו להיות אסרטיביים והחלטיים במידת האפשר, למדו להיות חיוביים בחשיבה ובהחלטות, ארגנו סביבת עבודה נעימה וצרו קשר חיובי עם העמיתים לעבודה/לימודים. במקומות עבודה/לימודים רבים, עליכם להאט את הפעילות - ולבצעם לאט ומתוך ריכוז. יש לעשות הפסקות בפעילות מידי פעם. כשאנחנו בפעילות קדחתנית או היפר, רמת הסטרס עולה בקצב מהיר. ווסתנו את כמות הלחץ אל תטילו עומס יתר על המערכת הגופנית/נפשית.

### התמודדות עם לחץ במשפחה

הגורמים ללחץ במשפחה ובזוגיות ששוחקים את מערכת היחסים וגורמים לסבל לצדדים הם: פגיעה באגו של בן/בת הזוג, בעיות תקשורת, פגיעה באינדיבידואליות, בטרטוריה של הזולת, התמודדות כוחנית שהיא לרוב מיותרת.

כאשר אתם מקשיבים: הקשיבו בסבלנות וכבדו את המסר של בן/בת הזוג.

נסו להיות אמפתיים עם הזולת ועם תחושותיו, נסחו במילותיכם את דברי בן/בת הזוג. כאשר אתם דוברים: אמרו את שלכם באופן ענייני, בלי הרצאות ובלתי הנהלת חשבונות מהעבר. דברו מתוך ההיגיון עם נימה רגשית וזאת בלי "לקרוא" את מחשבות בן/בת הזוג ובלתי שיפוט ערכי.

### לחץ בזמנים הפנוי

בנו תקיה ובתוכה כלי עבודה להתמודד עם סטרס: למדו להכיר את עצמכם ומה מרגיע אתכם: ספורט מסוים, מקלחת קרה, שיחה עם חבר, הרפיות, מדיטציה, דמיון של מקום נעים וכד', השתדלו להימנע מלקיחת תרופות הרגעה ללא צורך,

עודף קפה או ממריצים אחרים. פתחו מודעות עצמית ולמדו לראות את הדברים בפרופורציה.

למדו ראייה אופטימית כלפי החיים, הצטיידו בהומור, תקווה ובכלל חשיבה חיובית.

זכרו שמצבי סטרס הם מצבים נלמדים ואינם נובעים מכך שהחיים גרועים או מתסכלים!!

למדנו בעבר לקשר נסיבות חיים מסוימת לפסימיות, חוסר אונים, חוסר תקווה, חשיבה שלילית וכיו"ב ומצבים אלה מייצרים אצלנו סטרס ודיפרציה. ברגע שנלמד להתמודד עם הסטרס נוכל להפוך אותו ואת העייפות והעצבנות המלווים אותו לתחושה חיובית של אנרגיה רגועה גם כאשר החיים מתסכלים ודורשים התמודדות קשה. על שיטות נוספות שע"י תזונה נכונה ותוספי מזון, צמחי מרפא ועוד הבאים מתחום הרפואה הטבעית, נדבר במאמר הבא.

הבהרה: בעיתון הקודם, במדור זה, נפלה שגיאה מתחת ידנו, קטעים שהיו אמורים להכנס לירחון לא נכנסו בטעות, ולעומת זאת נכנסו קטעים שלא היו אמורים להכנס. תודה למאזינים את ענייניו, יהי רצון שלא תצא תקלה תחת ידנו, והוא רחום יכפר עוונות.

## קורס להנשאת

# מדריכי חתנים מדריכות כלות

קורס המנשיר להדרכה והנחה לחיי נישואין תוך התמקדות על השנה הראשונה לחיי הנישואין מתוך ראייה בחשיבות הדרכה נכונה כמונעת בעיות.

### הקורס כולל חלקים מקצועיים והלכתיים

- הקורס מועבר לגברים ע"י:
- הרב שמחה כהן שליט"א
- הרב משה פנירי שליט"א
- והרב חנוך חן גלזמן שליט"א.
- לנשים: הרבנית רחל פרץ תחי'
- והרבנית אביבה ויסמן תחי'



תעודות ייחוס  
למסיימים  
בהצלחה.

לפרטים 02-6413242: נייד:  
054-8119588



דומה לבורא עולם, ולכן היא מבקשת להיות כמו הבורא. מכיוון שעיקר האדם הוא הנשמה, והבורא הוא מעל לכל הבריאה, כך האדם -שומדוך מפנימיותו- מעביר בטעות את הרצון הפנימי להדמות לבורא בתחום זה, ושואף להיות מעל כולם. לכן כאשר מצביעים על תכונה שלילית באישיותו, הוא חש כי מנסים להקטין אותו ולגמד אותו, ומעומק נשמתו הוא מתקומם נגד האפשרות הזו.

דבר נוסף: כמו שבורא עולם הוא אחד יחיד ומיוחד, כך גם האדם רוצה לחוש שהוא אחד יחיד ומיוחד, וכשמישהו מעיר לו, הוא מרגיש שהוא כבר לא מיוחד, ואולי להיפך. ואז הוא מתקומם. הכעס שאנחנו פוגשים כאשר אנחנו מותחים ביקורת חזיתית על מישהו, היא ההתקוממות הזו.



סיבה נוספת היא הרצון לשליטה. לעיתים כאשר האחד מעיר לזולתו על דבר מה שעשה, עונה המותקף: "מה אתה אבא שלי?", או "אתה הרב שלי?". תגובה זו מלמדת על דבר מאד מעניין שמצוי בתת ההכרה כאשר היינו ילדים קטנים, המבוגרים - ההורים, המורים, הרבנים - הם אלה שהיו רשאים להעיר לנו, ואילו אנחנו היינו חייבים, לשתוק, לא להגיב ואף לציית. כתוצאה מכך נרשם בתת המודע שלנו, שהשמעת הערות היא צורה של שליטה. לכן סופג הביקורת מתקומם נגד מי שכביכול מנסה להשתלט עליו.

## "הונח לחנם ויאהבך"

כל אלה אותם הגורמים שמביאים אותנו להתנגד מהפנימיות, כאשר משמיעים באוזנינו הערות. איך אם כן נוכל להעיר לזולת, בצורה שתהיה בבחינת "הונח לחנם ויאהבך"? - זו השאלה החשובה, שכמובן קיימת לא רק בזולת שמחוץ לבית, אלא גם ובעיקר בתוך המשפחה. דרכם של אנשים לראות את האמת כמוכרח להיאמר, ואין זה משנה באיזה צורה. אנשים יודעים אמנם, שההצגה החיצונית של כל מוצר תורמת למכירתו. הם יודעים שאפילו חפיסות שוקולד -מצרך מבוקש לכל הדעות- נמכרות טוב יותר, כאשר הן עטופות באריזות של בונבוניירה, מאשר אילו היו נמכרות במשקל, חפות מכל אריזה. אבל, אומר האדם לעצמו, בניגוד למכירת שוקולד, בחיים האמת צריכה להיאמר כפי שהיא, ואין צורך להגיש אותה בצורה נאה ומושכת.

האדם טועה בזה. ואכן מתברר שגם אמת נשמעת אחרת כאשר היא מוצגת ונאמרת בצורה נכונה.

בספר 'פלא יועץ', מוזכרת עצה, שכאשר מעירים לזולת, לא לומר לו ישירות עשית לא נכון, אלא שהמבקר יכלול את עצמו בביקורת, ויאמר "עשינו לא נכון". או למשל: "להבא כדאי שנעשה אחרת". המסר הועבר אבל ההתנגשות החזיתית נמנעה. אמירה כזו טובה גם בבית, וכמו כן בכל תחומי החיים.

מסופר שכאשר רבי זושא מאניפולי היה מבקש להוכיח יהודי, הוא אף פעם לא היה פונה אליו ישירות, אלא מדבר אל עצמו ועל עצמו, ואומר: "איי, זושא, לא כיוונת בתפילה, לא שמרת את השבת כראוי. דיברת לשון הרע...". וכן הלאה. עד שאותו יהודי שלאוזניו היא מכוונים הדברים היה תופס שהוא זה נשוא התוכחה. רבי זושא עשה זאת אולי משום שלא רצה לדבר רע על יהודי, אבל צורה זו של תוכחה גם יעילה יותר.

אפשרות נוספת לנטרול התחרות, היא שהאדם במקום להצביע בפני הזולת במישרין על הדברים הפחות טובים שעשה, יספר ממה הוא נפגע או מה גרם לו להרגיש שלא בנוח. זאת, מבלי לציין שהאיש אליו הוא מדבר הוא זה שעשה זאת. למשל, בפני בני זוג המעירים זה לזה, עומדת אפשרות אחת להעברת ביקורת על ידי אמירה בנוסח המוכר: "למה אמרת לי כך וכך". אבל, זו אפשרות גרועה. מכיוון שבגישה זו אנחנו תוקפים ישירות את הפוגע. במקום זאת עדיף לומר: "אני יודעת, כי לא היתה לך שום כוונה לפגוע בי, אבל היה בדברים משהו שפגע". במקרה הזה הערנו לזולת, ובכך שלא תקפנו אותו ישירות, גם אפשרנו לו להאזין בפתירות לדברינו ולחשוב על תוכן הפגיעה, מבלי שיצטרך במקום זה להשקיע בחשיבה מה לענות, או איך לתקוף בחזרה, ובכך "להגן" על עצמו.

עוד דבר מעניין שקורה בביקורת -וראו לנטרל אותו- שהמבקר מאד מעוניין שהמבוקר יפנים את הדברים שהוא משמיע באוזניו, יהרהר ויחשוב עליהם. אך מעשה, המבקר גורם למבוקר במקום להפנים -להחזיק, למשל, רוב משפטי הביקורת פותחים במילה "למה?", דוגמא: "למה איחרת?", "למה הבית לא מסודר?", "למה שכחת להביא מהחנות את מה שביקשתי?"...

הראש שלנו ברוך השם מהיר מאד, וכאשר הוא שומע את המילה "למה?", הוא מאותת: "היכון למתן תשובה", עוד טרם נשמעה השאלה. זאת פעולת החצנה (ההיפך מפעולת הפנמה). זה קורה בין כל מערכות היחסים, גם בין הורים לילדים, למשל: אמא רוצה שבתה תלך לישון. במקום להורות לה ללכת לישון, היא פונה אליה ב"למה את לא הולכת לישון?". במקרה זה שלא תתפלא האמא אם בתה אכן תסביר לה למה היא לא הולכת לישון... אישה הפונה לבעלה לקבל ממנו סליחה או שיכיר בטעות שעשה כלפיה, במקום לספר לו שהיא נפגעה ממנו, היא תאמר לו: "למה פגעת בי?". בכך היא "מזמינה אותו" להשיב תשובה הפוכה ממה שביקשה, ובה יסביר כי עשה מעשה נכון מאד.

## למה יש לנו נטייה לבקר?



ננסה להבין מדוע אדם מבקר ומה הוא מבקש להשיג בכך? האם זה רק רצון שהשני ישתנה, או הצורך של האדם להגיב על פגיעה שהוא עצמו נפגע, ובמקרה זה הביקורת היא צורת "פירוק" ותגמול. נוכל לבחון זאת

במקרים שנפגוש אדם מלא זעם וכעס שלהוט להעיר ולבקר. אם נציע לו שישמיע את הביקורת שלו בעוד 48 שעות, אזי הוא יגיב או לפחות יחשוב שבעוד יומיים כבר לא יהיה כל טעם בהערות, והרי הוא צודק בוודאי שכבר אין טעם. מבחן זה מגלה לנו כי הרצון הפנימי להעיר, אינו מבקש רק כדי להשיג שינוי אצל השני, משום שאם כן מה מפריע להמתין 48 שעות, בתקווה שאולי אז זה יהיה יותר קל. מתברר שהמאיץ והמדריך את המגיב, זה הרצון הפנימי לפרוק את הלחץ שהוא מצוי בו בעקבות הפגיעה ולגמול לבן שיחו "כגמולו הטוב".

## כיצד נצליח לקבל ביקורת?

כיוון שהרצון להעיר אינו נובע רק מהמגמה המוצהרת לשפר, הרי גם על המבוקר לעזור למבקר להשתחרר מהלחץ בו הוא נמצא, בלי לגרום לריב במשפחה או בחברה. כיצד יוכל המבוקר להשפיע על המבקר? הדבר הנכון ביותר לעשות כדי להביא שלום במשפחה ולהשכיח בה את השכינה, הוא שכאשר בן הזוג מעיר לנו, נשתדל להקשיב לו, נאפשר להשמיע את כל דבריו, מבלי להפריע את הרצף עד שסיים לומר את אשר על ליבו. אך כדי שלא ירגיש כי מתעלמים ממנו ולא מחשיבים כלל את מה שהוא אומר, עדיף להנהן בראש כדי להעניק לו תחושה של הקשבה.

בדרך זו יש גם תועלת נוספת. מחקרים מגלים כי ביקורת רגילה שמושמעת בין בני זוג אורכת בממוצע חצי שעה, זאת בשל הוויכוחים המתמשכים שהיא מזמינה. לעומת זאת, כאשר מאפשרים לבן הזוג לדבר ללא הפרעה, כל המהלך יארך לא יותר מעשרים שניות. זה נשמע אולי תמוה, וכדי להבין זאת עלינו לזכור שבעשרים שניות אדם מדבר בדרך כלל חמישים מילים על פי מנין של 150 מילים בדקה.

מה שנכון עוד יותר לעשות, זה, שכאשר המבקר סיים לחלוטין את דבריו, נאמר לו: תרשה לי לחזור על דברך. כדי שאדע אם הבנתי אותך נכון. התנהגות זו תפרק לחלוטין את המבקר מתחושות הזעם והפגיעה שפיעפו בו. הסיבה לכך שהמבקר משתחרר מכעסו בשיטה זו, נובעת מכך, שכאשר אדם מדבר ומקשיבים לו מחזירים לו "את כבודו האבוד", ואם אף חוזרים על דברים הוא מרגיש מחוזק ויחוש הרמוניה בקשר. דרך זו עשויה להשפיע כבמטה קסם.

התועלת העיקרית שיש בדבר היא, שמעתה הוא יהיה הרבה יותר פתוח להקשיב לדברי התגובה של מי שהטיח בו זה עתה את הביקורת.

אם בני זוג יתנהגו כך מספר פעמים, זה יגרום לכך שתפתח מערכת יחסים שמאפשרת להשמיע ביקורת בלי "הגג יפול", והכל יבינו כי אין זה מחייב שהשמעת ביקורת תביא לסכסוך ולהרגשה קשה ועויינת למספר ימים, אלא שגם אם נאמרה ביקורת אפשר מהר מאד לעבור לסדר היום מתוך הבנה וחיזוק הקשר המשפחתי.

# מבט הלכתי הרב חנוך חן גלזמן

יועץ לנישואין רבניים, חבר ועדה רוחנית ורכז הקורס  
הלכשרת מדריכי חתנים. 052-7631931



## כבוד חמיו וחמותו

אב ואם למרות ש"הבית חדש" חולק עליו וסובר שמקור הדין בשאר אנשים חשובים, הרי אין זה מכובד לערפל את דעת חמיו. אך מכיוון ש"טורי זהב" מפליג מאד בכבוד חמו ככבוד אב ואם, הרי עורר סברה אחרת.

אפשר אולי להוסיף בעניין סיפור שהביא הרה"ג ר' שלום שבדרון זצ"ל בשם החזון איש זצ"ל (שאל אבך ויגדר חלק ראשון עמי קמ"י)

"הטורי זהב" היה חתנו של ה"בית חדש", וה"בית חדש" הבטיח ל"טורי זהב" להיות סמוך לשולחנו והקציב לו אכילת בשר בכל יום. פעם אחת נתנו לו לסעודתו ריאה במקום בשר, ועל זה הלך ה"טורי זהב" וקרא את חותנו לדין תורה, ונימוקו שהיה עמו: ריאה שהיא מבני מעיים אינה ראויה להיקרא בשר!...

באו שניהם לדין תורה ובית הדין שמע את טענותיהם, ולבסוף פסק שה"בית חדש" צודק לפי שגם בני מעיים נקראים בשר... והנה כל העניין הלזה נראה פלא עצום שעל זאת יקרא ה"טורי זהב" את ה"בית חדש" לדין תורה!?

הוסיף החזון איש והטעים בחכמת הגיונו: "יודע אתה למה קרא ה"טורי זהב" את חותנו ה"בית חדש" לדין תורה? כי ה"טורי זהב" היה לומד בהתמדה עצומה שאין כדוגמתה, ממש עד טיפת הכוח האחרונה שלו, עד אפיסת הכוחות, והנה, באותו יום שבו אכל ריאה ולא בשר, הוא למד כמה דקות פחות, כי היה לו פחות כוח מבכל יום אחר, ואז נתעורר קטרוג בשמיים על ה"בית חדש", שבגללו נחסרו מספר דקות של תורה בעולם.

"הטורי זהב" ידע מזה והוא רצה להסיר את הקטרוג מה"בית חדש", ולכן קרא אותו לדין תורה, מתוך ידיעה שבית הדין יפסוק לטובת ה"בית חדש", והלא כל מה שפוסקים למטה פוסקים למעלה, ממילא יוסר בזה הקטרוג מחותנו!...

אין כאן פחיתות בכבוד שרוחש ה"טורי זהב" לחמיו, ה"בית חדש", ההיפך הוא הנכון, דקדוק עצום בכבודו. דאגה שלא תהיה שום קפידה עליו משום אהבתו וכבודו הגדול. עד כמה כיבוד חמיו חשוב.

כידוע, חייבת אשה בכבוד בעלה, אם מתנגש כבוד בעלה בכבוד הוריה, חייבת היא בכבוד בעלה ומכבוד הוריה פטורה היא. לעומת זאת בכבוד הורי בעלה אשה דווקא כן חייבת. אפילו מתנגש כבודו בכבודם, חייבת היא בכבוד הורי, הסיבה לכך היא שגם בעלה עצמו חייב בכבודם. אם נחשוב שבעל חייב בכבוד חמיו וחמותו - הורי אשתו, ונחשוב שמקור הדין הוא כדין כבוד אב, תהיה אשתו חייבת אף היא בכבוד הוריה מצד כבוד בעלה שמחוייב בכבודם ובכלל כבודו כבודם, בדיוק כפי שאנו אומרים לגבי כבוד הוריו, כיוון שלא נפסק כך להלכה והדין שאשה חייבת בכבוד הורי בעלה ולא בכבוד הוריה, חייבים אנו להבין שאין הבעל חייב בכבוד הורי אשתו מדין כיבוד אב ואם, אלא כשאר אנשים חשובים.

חז"ל ממליצים לאדם לכבד את אשתו כדבריהם "האזהב את אשתו כגופו ומכבדה יותר מגופו עליו הכתוב אומר וידעת כי שלום אהלך" (בימות ס"ג). כלומר הרוצה אתה "שלום באהלך", כבד את אשתך יותר מאשר מכבד אתה את עצמך. יש לדעת שכפי שבכלל חיוב כבודך מונח כבוד הוריו, כך גם בכלל ההמלצה לכבוד אשתך מונחת ההמלצה בכבוד הוריה, כי לפי הבנתה והרגשותיה על בעלה לכבדה.

מן העיון בדברים עולה תמיהה, ה"טורי זהב" הרי ידע את דעת הבית חדש בעניין כבוד חמיו, הוא הרי מביא את דבריו לגבי חמותו שדין החמות כדין החם ברור איפה שידע את דעת ה"בית חדש" לגבי כבוד חמיו, מדוע אם כן לא ציין במפורש שדעת הבית חדש שמקור דין כבוד חמיו הוא כשאר אנשים חשובים כפי שמביא ה"שפתיה כהן"?-ה"טורי זהב" עצמו מביא פסוק ממנו משמע שדעתו שמקור דין כבוד חמיו כן בכבוד אב ואם שהרי דוד קרא לשאול חמיו "אביי", אך האם אין מקום לציין ש"הבית חדש" חולק על הבנה זו, מדוע "מערפל" ה"טורי זהב" את דברי הבית חדש בעניין, האם ערפול זה מכוון ואם כן מדוע?

התשובה לכל השאלות לעיל היא כנראה לאור העובדה ש"הבית חדש" היה חמיו של ה"טורי זהב", שיש כאן דוגמה בולטת להפלגה של ה"טורי זהב" בכבוד חמיו-ה"בית חדש". "טורי זהב" סובר שמקור דין כבוד חמיו כדין כבוד

ביורה דעה סימן רמ' בשולחן ערוך עוסק בענייני כיבוד אב ואם. סביר להניח אם כן שכל הלכה המובאת בסימן זה מקורה בחיוב כבוד אב ואם. בסעיף כד' פוסק המחבר ש"חייב אדם לכבד חמיו".

יש להניח, אם כן שכבוד חמיו - אבי אשתו הוא חלק מסעיף מצוות כיבוד אב ואם - לדעת המחבר. כשאומרים חז"ל שהוקש כיבוד אב ואם לכבודו של הקב"ה, מדובר לפי האמור גם על כבוד חמיו.

בעל ה"טורי זהב" מחזק הבנה זו ע"י ציטוט פסוק מפורש בו קורא דוד המלך לשאול "אבי ראה גם ראה" (שמואל ב' כב, יב). שאול, כידוע היה חותנו של דוד, אבי מיכל אשתו, והנה חרף רדיפתו אחר חתנו, דוד קורא "אבי". מוסיף ה"בעל טורי זהב" בשם חמיו בעל ה"בית חדש", שהוא הדין בחמותו. כפי חיוב אדם לכבד חמיו, כך חייב הוא לכבד את חמותו - אם אשתו.

"שפתי כהן" לעומת זאת, מביא גם הוא את דברי הבית החדש בעניין כבוד חמיו ופוסק בשמו שאמנם חייב אדם לכבד חמיו אך לא מצד כיבוד אב ואם אלא מצד חיוב לכבד שאר אנשים חשובים.

### מה ההבדל בין הסברות?

אם מקור הדין הוא עפ"י הסברה הראשונה, שחייב לכבד את חמיו מצד כיבוד אב ואם - כפשט דברי ה"שולחן ערוך" ו"הטורי זהב", משמעו: "אפילו היה יושב בין גדולי המדינה ובאו אביו ואמו וטפחו על פניו וביישוהו, לא יכלימם, וכן אם התנהגו באופן משונה בעליל כגון שזרקו ארנקו לים או גרמו הפסד ממוני גדול באופן אחר, ישתוק ירא ויפחד ממלך מלכי המלכים שציוהו בכך, כי אם מלך בשר ודם היה גוזר עליו דבר מצער יותר לא יכול היה לפרסם בדבר, קל וחומר מי שאמר והיה העולם כרצונו". (לשון הרמב"ם מדרים פי' הו'). כן יהיה החיוב כלפי חמיו חמותו.

אך אם מקור הדין של כבוד חמיו בכבוד כפי הסברה השנייה-כשאר אנשים חשובים אין להפליג בכבוד עד כדי כך.

"פתחי תשובה" במקום מוסיף שדברי ה"שפתי חיים" בשם ה"בית חדש" - שמקור דין כבוד חמיו כדין כבוד אנשים חשובים - מוכרחים הם.

ההסבר לסברה השנייה שהיא ההלכה למעשה:



# זה האתונה זה יעבור?

מאת: אסתר שושן

אספתם את שבתי הכוס, האורחים התפזרו שבעים, עיפיים ומרוצים, החופה התקפלה, הגיע הרגע לפתוח את המעטפות. אל יקל הדבר בעינכם, זהו האירוע הראשון בחייכם בו הנכם מקבלים מתנות אמיתיות, דהיינו שיקים שמנמנים (וגם אלה שלא)...מן הסתם בוא יבואו עוד הזדמנויות כאלה, כן ירבו ושיהיה רק בשמחות.

עוד שנה בברית תהיה ודאי הזדמנות נוספת, והרי היונקא יגדל יום אחד והיה לבר מצווה יחד עם אחיו שיחי. ובכל ההזדמנויות האלה תמצאו את עצמכם פותחים בהשתוקקות מעטפות, בודקים את תוכנו, עורכים רשימות של הרעים והטובים, נשבעים לנקום. אבל אותם רגעים מופלאים של ספירת המתנות של אחרי החתונה, יחרתו בלבכם לעד. המעטפות של אחרי החתונה, כמו כל דבר בעולם נחלקות לסוגים רבים ומגוונים, אין מעטפה שתדמה לרעותה, כל איש וחותם אישיותו על גבה או על תוכנה. כל אלו שבאו לשוב בשמחתכם, הטביעו מבלי משים את שביבי פנימיות עליה ובתוכה.

### המעטלים מכם.

הם לא ממש מכירים אתכם, הזוג. הם זוכרים אותך כרבקה'לה השמנומת שהיתה מפריעה להם עם הכדור בין שתיים לארבע. אבל מה, הם באו להגייד מזל טוב לאבא או לאמא שלכם, כי לא נעים... הם יכתבו בד"כ על המעטפה: לדוד וישראלה מזל טוב לנישואי הבת. כך סתמו ולא פרשו, משל היית בת בלי שם. את רק תעריכי אותם שלא הוסיפו "מחכים לשקט נפשי מעתה..."

### תסמונת הראש הקטן

בחרדת קודש אתם פותחים מעטפה עלומה. ובה אתם מגלים למצער, שיק מהבנק למסחר, שכידוע, פשט רגל לפני שנים מספר. או במעטפה אחרת בעלת אותה תסמונת. שיק עם סכום נכבד, אלא שהתארך על גביו נכתב בטעות, משהו בסביבות קום המדינה. קשה לחשוך בהם בכוונות רעות, אבל ללכת להעמידם על טעותם, אהמממ... לא ממש נעים. את השיק מקסימום, תמכרו לאספנים.

### המעתיקים בעדכם

קל להתעייף ממעטפות המעתיקים. אך קשה להתעלם מאותה תמצית של כוונות טובות וטוב לב הנשפך אל אותה מעטפה. התפילות, הברכות, האהבה המושפעת, יכולים למוסס גם לב אבן ציניקני ביותר. הם יברוככם במילים חמות שתזכו לבנות בית נאמן, שיצליחו לך תמיד העוגות, ותעלו עליה מבוקרת במשקל, שילדיכם העתידיים יהיו בריאים וקומתם תהא כתמר, שלא יקנאו בכם, ושתחיו עד שכבר לא תוכלו. כל יפעת ברכתם תצטופף בכתב יד מסוגן. וגם אם לא קראתם הכל, תמיד תשמרו להם פינה חמה בלב.

### הפחדנים

קודם כל השיק יהיה עטוף בכמה ניירות, כדי שחלילה לא יראה מבעד למעטפה, מה שגורם לכם לטעות ולחשוב שמדובר במעטפה שמנה, אך לא כאן הנפילה. על גבי השיק יופיעו סימני אזהרה, קרוס ולמוטב בלבד, עם כמה סימני קריאה בגודל שיתאים גם לחרשים. את השיק הזה כמובן לא תוכלו לגלגל לשום מקום, רק ללכת עמו לבנק ולפדותו כמו ילדים טובים.

### הרמאים

נייר טישו במקום שיק, זה לא רק מאכזב, זה גובל בחרפה. זה ממש כמו להצביע בפתק לבן, בצבע שחור. זה כמו יריקה בפרצוף. יש כל מיני טריקים של נוכלים למינהם, אל תנסו להבהיר להם את טעותם, כל פניה יכולה לגרום להסתבכות עם השוק האפור.

### ליגת המעצבים.

הם, לא עלינו ועליכם במצב כלכלי קשה, אבל לבוא בלא כלום לא יתכן. ארזו המה חבילת כוסות חד פעמיות, או במקרה הרוע יותר, פטיש שניצל שהראש שלו משתחרר כשדופקים איתו. שמו מתחת משטח מחומר בלתי מזוהה. עטפו בצלופן, קשרו בסרט עם עובי בלתי נסבל, ועוד ציפו שיהיה לכם מקום בטרנטה לכל הכבודה. אל תכעסו עליהם, אתם עלולים לגלות שבתוך סך הראפיה, והסרטים מסתרת מתנה שימושית בעליל, במיוחד בימי ההתארגנות הראשונים שאחרי החתונה.

בכל מקרה אני תקוה שהצלחתם לכסות... אל תזלזלו, זו תהיה שיחת היום בימים הקרובים בקרב אוהביכם, מכריכם ובני משפחתכם. מכל מקום יצאתם לדרך חדשה, קחו נשימה עמוקה, הרבה אוויר. זה הולך להיות המסע של החיים שלכם! בהצלחה!

esty333@walla.com

# זיווג מהשמים

מאת רויטל קריף-אליה.

במסכת סוטה (ב' עא'), אומרת הגמרא: "ארבעים יום קודם נברא הולד, בת קול יוצאת ואומרת: 'בת פלוני לבן פלוני'". באמירה זו מוכיחה הגמרא, כי כל אשר טוענים שהזיווג תלוי במזל או בצירוף מקרים, הרי טועה בהחלט!

על מנת שנקיים קשר פורה ומצליח, עלינו לטעון את המצברים במוטיבציה רבה, אין ספק שכאשר נחזיר לתודעה את האמונה שזיווגינו נקבע עוד טרם נולדנו, אזי נזכה ליותר הרמוניה במערכת היחסים עם בן זוגנו.

השאלה שנשאלת בקרב הרבה זוגות היא: אם אנו "זיווג מהשמים" איך השוני בייננו כרוחק מזרח ממערב?  
- "ויברא אלוקים את האדם בצלמו, בצלם אלוקים ברא אותו, זכר ונקבה ברא אותם" (בראשית א' כז).

פסוק זה ממחיש לנו כי האדם נברא זכר ונקבה כאחד. מדרש אגדה אף מחדד ומסביר שנבראו שני פרצופים בגוף אחד ואח"כ חילקם לשני גופים. כאן טמונה התשובה לשוני הגדול בייננו לבן זוגנו. כאשר שלם נחצה מתקבלים שני חצאים שונים, לדוגמא: ציור הלב החצוי, או מקל שבור וכד... מורכבים משני חלקים שונים לחלוטין ורק בזכות החציצה השונה בניהם, ניתן להדביק אותם חזרה. כמו כן בני זוג בהכרח קיים שוני, על-מנת שאחד ישלים את השני. עובדה זו מצביעה כי קשר הנשואים מצריך התמודדות לא פשוטה, אלא עבודה מסיבית בחיי הזוגיות.

בדורנו יש דפוס התנהגותי של "השתמש וזרוק", תופעה זו ניכרת בכל התחומים. כשם שיש נטייה להחליף ריהוט, רכב, בית או אפילו מוצרי חשמל ופלטסטיקה, כך גם יש נטייה לוותר בקלות על יחסים בינאישיים. השלכות של העובדה הזאת מעידות על פשר אחוזי הגירויים הגבוהים בדורנו. על-פי תופעה מוכרת זו, ניתן להבין את אחת משבע הברכות, שבה מברכים את החתן והכלה: "שמח תשמח רעים אהובים כשמחך יצרך בגן עדן מקדם".

עוד בזמן שהחתן והכלה תחת החופה, הם מהרהרים בליבם: "האם עשיתי את הדבר הנכון?" אולי זה לא הזיווג שלי? לעומת זאת, אדם וחווה לא נחשפו לאישיות אחרת, הם היו בני האדם היחידים בתבל, לא עלה בלבם ספק שהם נועדו לנצח וכמובן מאליו פעלו בבניית היחסים ביניהם בלי בזבוז אנרגיות על תהיות וחוסר ביטחון לגבי הקשר.

תפקידנו להבין כי זיווגנו נקבע מלמעלה כשם שנועדו זה לזו אדם וחווה.

מהסיבה שניתנה לנו כבני אדם בחירה בן טוב לרע, כך קיימת ברירת הגירויים, הכוונה שנוכח הבחירה שיש לאדם בן טוב לרע, הוא עלול לבחור בדרך הרעה, שעלולה לגרום להרס הנישואים ואז יש הכרח בגירויים.

בכל יום אנו עלולים לגלות עוד תכונה שונה הקיימת בבן זוגנו, אך עלינו לזכור שכאן קיים החיבור אליו וההשלמה בייננו. ואם נחזק בתודעתנו שאנו נשמה אחת רק שני גופים נפרדים, יתכן שאז נצליח להתעלות על מרמור פנימי, נתמלא ברצון טוב להשקיע ונדאג לטפח ולהשתדל יותר בקשר.

**בדורנו יש דפוס התנהגותי של "השתמש וזרוק", תופעה זו ניכרת בכל התחומים, כשם שיש נטייה להחליף ריהוט, רכב, בית או אפילו מוצרי חשמל ופלטסטיקה, כך גם יש נטייה לוותר בקלות על יחסים בינאישיים. השלכות של העובדה הזאת מעידות על פשר אחוזי הגירויים הגבוהים בדורנו.**

# ה



הילדות כאשר הילד המתחנך קטן וצריך לקבל חינוך מהוריו ועדיין אינו בר דעת מספיק להבין ולעמוד על שלו בצורה נאותה. התקופה השנייה היא תקופת ההזדקנות של הורינו, תקופה בה הם מתחילים להיות תלויים בנו, לא כל אחד מאתנו זוכה להיות עם הוריו בתקופה זו, וכאן אנו צריכים לטעת בהם ביטחון לעת זקנתם, שלווה ושמחה ואין מקום לחשבונות נפש. בשתי תקופות אלו לא ניתן להתווכח עם הורים או לשוחח עמם על דרכי חינוך.

**בתקופה הראשונה** - תקופת הילדות אנחנו לא מסוגלים לנתח את הבעיות שאנו נתקלים בהן ועלינו כילדים, לקבל את החינוך שההורים מעניקים לנו כלשונו וככתבו. אם לא יועמדו מולנו מסגרות ברורות של התנהגות נאותה לא נרכוש את הכלים ליצור חיי חברה נאותים בעת בגרותנו ולא נצליח לעמוד במשימות שעלינו לעמוד בהן במהלך לימודינו וגדילתנו. לכן אין מקום להתווכח עם ההורים אלא לקבל את החינוך כמות שהוא. כאן אולי מקומם של ההורים ללכת ללמוד בסדנאות של הורים, כיצד לשפר את דרכי החינוך וההנהגה בבית.

תקופת הילדות, כאמור, היא התקופה בה מתעצבת נפשו של הילד ומתגבשת בו אישיות שתלווה אותו לכל חייו. זוהי התקופה בה על ההורים להעניק לילד הרבה חום ואהבה יחד עם בניית מסגרות ברורות של חיים, כך שיוכל לצמוח ולהתפתח הן מבחינה פיסיוולוגית והן מבחינה רגשית. התפתחות שתאפשר לו להתפתח גם מבחינה לימודית והתנהגותית. זוהי תקופה בה הילד הוא רק על תקן מקבל ולכן על ההורים להציב כללי התנהגות וכבוד שבמטרתה ליצור מסגרת, אשר תוביל את ילדם להיבנות לתלפיות.

במאמרי הקודם עסקתי בחשבון הנפש שבינינו לבין הורינו. בין התגובות שקיבלתי, הייתה תגובה נזעמת שעוררה אותי לחשוב פעם נוספת על הדברים ולבדוק במה הכעסתי את המגיבה (שדרך אגב עוסקת בחינוך ואף כתבה ספר בנושא הורים וילדים). עפ"י תגובתה אסור לנו להתחשבן עם הורינו על הדרכים בהם חיינו אותנו בעבר, וכי כבוד ההורים כנאמר בתורה, מחייב אותנו להתבטל בפניהם. כאמור, חשבתי על תגובה זו והחלטתי להתייחס אליה בכדי להסיר ספק בנושא עדין זה.

עלינו לחלק את ההתייחסות לתקופות שונות: גיל הילדות עד גיל בר/בת המצווה, גיל ההתבגרות, וגיל הבשלות הרוחנית שלנו. מי שזוכה יכול גם להוסיף לעצמו תקופה נוספת והוא גיל ההזדקנות שלנו יחד עם הורים מאד מאד זקנים.

ביחס לשתי תקופות בחיים אני מסכים עם דעתה של המגיבה, התקופה הראשונה היא תקופת



בעקבותיה, שלעיתים רבות נסתרת מעיני ההורים. להגיע לנקודות ראייה חדשות.

חשוב במיוחד לצאת לשיחות אלו מתוך הבנה שההורים עשו בזמנם את כל מה שהם היו יכולים לעשות וכל מה שהם ידעו והבינו שנכון לעשות. לכן אין אנו יוצאים אליהם מתוך כעס ותרעומת, אלא ניסיון להבנה סליחה ומחילה על השגיאות שנעשו בשוגג. אם נשכיל לצאת לשיחות אלו מתוך ראייה מעמיקה זו נצא כולנו נשכרים. ההורים יבינו וידעו היכן מקומם בחיינו, יחוו את הביטחון הנדרש, שיש להם על מי לסמוך לעת זקנה וחולי. ואנו נצא מחוזקים ואוהבים את ההורים ומעל לכל מכבדים את הורינו על כך שהם הורינו. בשיחה כזאת לא יצאנו כנגד ההורים בהתרסה ובהאשמה ולכן לא פרצנו גדר של כבוד הורים, אבל ניצלנו את יכולתם של ההורים להעניק לנו מחכמתם הרבה, מהאפשרות לשמוע מהם סיבות למעשיהם שיפתחו לנו ערוצי חשיבה והבנה חדשים, ויגרמו לכל הכעסים שצברנו בתוכנו כלפיהם, בצדק או שלא בצדק, להישכח ולהעלם מחיינו.

חכמה קונים ודעת מפתחים ויחד יוצאים לדרכים חדשות מאירות פנים.

לדעתי, בניית שיחות מעין אלו עם ההורים יפתרו הרבה מאד בעיות של זוגות צעירים החשים שהוריהם ממשיכים להתערב בחייהם ומעייבים על חיי הזוגיות שלהם. יפסיקו לחוש שההורים של הצד האחד או השני עומדים מעל ראשיהם בפיקוח על חינוך הילדים, ויוכלו לפתח הרבה יותר רגשות חיוביים כלפי ההורים משני הצדדים, רגשות שישפרו את היחס האישי של בן הזוג לבת זוגו ובין הנכדים לסבים ולסבות, והחיים יוכלו להיות יפים, מאירים ושמחים.

**הזוג הצעיר חייב להתחיל לבנות לעצמו דרך ברורה של חינוך ובעת שמתעוררות השאלות יש מקום רב וחשוב לנצל את ההורים לקבלת תשובות. זה המקום לבוא אל ההורים ולשבת עמם בשיחות חינוכיות כאשר אנו באים להתייעצות ותוך כדי כך מעלים את הקשיים שלנו.**



הרב גד מאיר שמחוני

# הורים בגינתי

בתוך המסגרת שנתחמה בכללי התנהגות, חובה על ההורים להעניק חום ואהבה כלפי ילדיהם ובכך לפתח את רגשותיו.

**"עוד ינובון בשיבה."** (תהילים צב)

בתקופת ההזדקנות שלנו ושל ההורים הם כבר אינם מסוגלים לשנות את התנהגותם ואת דרכם שלהם והיכוח עמם לא יביא תועלת לאף אחד מאתנו. זה הזמן שאנו עצמנו נמצאים כבר לאחר העיסוק שלנו בגידול ילדים, רואים את ילדינו מחנכים את ילדיהם, ומבקשים מאתנו שלא להתערב בדרכם, אלא לכבד את הדרך בה הם מחנכים את ילדיהם. במצב הזה אנו מתחילים להבין את המקום בו עמדו הורינו בעת שאנו היינו הורים צעירים וראו את דרכנו שלא הייתה כדרכם ושתקו או הגיבו, הכל לפי המקרה. הויכוח והשיחה מול הורינו הבאים בימים, כעת לא תועיל מלבד שתגזול מהם את שלווה נפשם בערב ימיהם וכמובן שלא תשא פירות מלבד תחושת מועקה אצלם ואצלנו, ואם כך טובה השתיקה והמחילה שבלב. בתקופה זו ההורים המזדקנים הופכים להיות תלויים בילדיהם, ואם נשב להתחשבן עמם על שגיאותיהם עמנו במהלך החיים, לא נצא ברווח גדול אם בכלל. ברוב המקרים נצא מויכוח שכזה בפחי נפש, ההורים לא יכולים להשתנות יותר, הם גם אינם משפיעים יותר על חיינו ולכן להשתנותם או אי השתנותם אין כל תוצאה תועלתית. לעומת זאת ויכוח כגון זה יכול להוות רק גורם ליצירת קושי וקרע בין הורים לילדים, במיוחד בתקופה שהם זקוקים לנו ביותר בגלל קשיי הגיל העוברים עליהם ואם יחוו שאנו עוינים להם יאבדו את הביטחון העצמי ואת האמונה שיש על מי להישען.

**העת הנכונה**

התקופה היחידה בה ניתן למעשה לדון עם הורים על שגיאות חינוכיות, או על הבנת מעשיהם שיצרו אצלנו תחושת אי צדק כלפינו,

היא התקופה בה אנו מתחילים את חיי המשפחה שלנו, כזוג צעיר או כהורים צעירים, המתחילים את דרך הנחלת החינוך לילדיהם. ההורים באותה תקופה עדיין במלוא אונם וכוחם ויש להם שק מלא הנחיות להעיק לנו בדרכנו החדשה. פעמים רבות הם שוכחים את האמור בבראשית ב' "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד" שבו קיימת הנחיה מפורשת ההורים (משום שלאדם וחיה לא היו הורים, אזי הדברים נאמרו להם כהורים) שעליהם לתת למשפחה הצעירה מרחב מחיה גדול ורחב כדי להתחיל להקים את ביתם.

כאן נוצר מקום חשוב שההורים יכולים להיות עוזרים ונעזרים על ידי המשפחה הצעירה. ברוב המקרים עדיין יש אחים ואחיות צעירות בבית ההורים, עדיין ההורים עסוקים בחינוך, והזוג הצעיר מתחיל לבחון את המראות משני הצדדים ולהתפכח ולשאול את עצמו שאלות מה נכון יותר, דרך הורי הבעל או דרך הורי האישה בחינוך. הזוג הצעיר חייב להתחיל לבנות לעצמו דרך ברורה של חינוך ובעת שמתעוררות השאלות יש מקום רב וחשוב לנצל את ההורים לקבלת תשובות. זה המקום לבוא אל ההורים ולשבת עמם בשיחות חינוכיות כאשר אנו באים להתייעצות ותוך כדי כך מעלים את הקשיים שלנו שלדעתנו נגרמו משגיאותיהם שלהם, משוחחים עליהם, לא בהתרסה ובהאשמה, אלא בכבוד ראש של רצון להבין את המניעים ואת הסיבות, ללמוד וללמד מהתוצאה והבעיה שהתעוררה

# חנוך לנער...

מאת: גב' אלה גלבע עו"ס בכירה (msw)  
מומחית לטיפול במתבגרים ובמשפחות  
מנחת סדנאות בתחום הזוגיות  
04-8236377, 050-7815012

אליו אחים ואחיות, ניצבות בפני ההורים דילמות חינוכיות. המטלות ההוריות והעומס נעשים מורכבים יותר, אך היחידה הזוגית חלשה מכדי להתמודד.

בשלב גידול הילדים נחשפת התולדה של העדר זהות עצמית וזהות משפחתית ומתעצמת הבעיה: מסתבר שלבני הזוג אין קו חינוכי משותף ומוסכם. בני זוג שנכשלו בגיבוש זהות עצמית ייחודית כמתבגרים ינסו להיצמד לקו החינוכי שראו בבית הוריהם ואף לכפות אותו על בן זוגם. סטייה מהיקו של הוריהם יהווה איום מאחר והם חסרי חשיבה פנימית מגובשת לגבי חינוך הילדים. אצל בני זוג לא בוגרים, ויכוחים על הנהגת הבית ועל חינוך הילדים יקשו על החלת חוקים ומשמעת ויעודדו תמרון (מניפולציה) של הילדים בין שני ההורים הניצים. במקרים מסוימים, אחד הילדים "יתנדב" (באופן לא מודע) להיות "השעיר לעזאזל" וינסה ללכד את הוריו סביב בעיותיו. בצורה כזאת מובטח שהמשפחה לא תתפרק וההורים לא יצטרכו להתעסק בבעיותיהם הזוגיות.

כאשר ילדים של זוג שלא השלים (בזמנו) את תהליך הפרידה והייחודיות מגיעים לגיל ההתבגרות- עלולים להתעורר בעוצמה רבה התכנים הלא-פתורים של ההתבגרות אצל ההורים עצמם, הורה שלא עבר בהצלחה את התבגרותו - יתקשה להתמודד עם התבגרות ילדיו. ישנם הורים שנאבקים פתאום עם הדחף להתמרד, להסתכן, לעזוב את הדת ולפעמים גם את הבית. בקיצור: לעשות את הנפרדות-ייחודיות שלא השכילו להשלים בנעוריהם.

במקרים אחרים המתבגר מרגיש את הבעייתיות סביב הנושאים של פרידה וזהות אצל הוריו. המתבגר יתנהג בצורה קיצונית כל כך עד שהוריו יאלצו להתמודד עם הנושאים ההתבגרותיים בתוך עצמם. אפשר לומר שגיל ההתבגרות של הילדים מזמן להורים הזדמנות שנייה להתבגר כהלכה. לסיכום:

כפי שראינו כל שלב התפתחותי במעגל החיים מציב בפני האדם לחצים ואתגרים אופייניים. פתרון מוצלח של שלב התפתחותי אחד מנבא הצלחה בשלב הבא, ולהיפך. כאשר בעיות לא-פתורות משלבים קודמים נגררות, הן עלולות לסבך. בכל שלב ושלב ניתן לעצור את התופעה ולעבד את השלב בו "נתקעו".

לעיתים קרובות, בני זוג פונים ליעוץ ולטיפול רק בשלבים מתקדמים, כשמתעוררות בעיות עם ילדיהם. מטפל מיומן יעביר בעדינות את מוקד הטיפול מהילד הבעייתי- אל ההורה או הזוג, לרווחת כל הצדדים ופעמים רבות בכך תפתר גם הבעיה החינוכית.

אישיותו של המתבגר עצמו ושל הוריו, אפיוני המשפחה וגורמים תלויי תרבות- הם שיקבעו את הצלחתו של המתבגר להיפרד רגשית. למרות שהדחף ההתבגרותי והקצב נובעים מפנימיותו של המתבגר- ההורים והסביבה החינוכית יכולים לווסת את התהליך ואת עוצמתו. דווקא משפחה מלוכדת מאוד עם ציפיות גדולות לנאמנות הדדית עלולה להקשות על הפרידה וההתבגרות. משפחות שנאבקות עם המתבגר ועם הכוח ההתפתחותי שמניע אותו- עלולות לאבד את הילד או לגרום לו לוותר ולהיכנע. משפחות שמשכילות להבין את חינוכיותו של התהליך ולהכיל את הסערה, תסייענה בכך למתבגר לגבש את אישיותו.

ביצוע מוצלח של משימות גיל ההתבגרות יצמיח מבוגר עם יכולת לקשר זוגי בוגר. לעומת זאת, כישלון בהשלמת המשימות האלו יחלחל גם לזוגיות בעתיד. יש לציין שגיל כרונולוגי מבוגר יותר או הצלחה בעזיבה פיזית של הבית אינם מבטיחים שאכן הושגה ייחודיות ועצמאות. ההחלטה להינשא גם היא אינה מעידה שהושלמה ההתבגרות: כאשר נישאים בני זוג תלותיים (רגשית) ובעלי זהות עצמית לא מגובשת, הם עלולים לתפקד כשלוחה של משפחות המוצא. הגבולות יהיו פרוצים מדי ויושקע חלק גדול מהאנרגיה הרגשית במשפחות המוצא. זוג כזה יתקשה לעצב תא משפחתי נפרד עם גבולות ברורים כלפי חוץ ויתקשה להשיג זוגיות ייחודית עצמאית ונפרדת. דוגמא לכך ניתן למצוא בבנים שממשיכים לבוא לאכול אצל אימם בכל יום לאחר העבודה בשעה שנושותיהם מחכות להם בבית או נשים נשואות המאפשרות לאימותיהן לשנות את סדרי ביתן והנהגותיו בלי להתיעץ בכלל בבן הזוג, או בני זוג המשתפים את הוריהם ודנים איתם בבעיות זוגיות פרטיות במקום לשוחח על כך עם בני זוגם.

כמו כן, עלולות לפרוץ מריבות בין בני הזוג או בינם לבין הוריהם על רקע התערבות-יתר בחיים המשותפים.

יחד עם זאת, הדחף ההתבגרותי לבצע פרידה מההורים עדיין קיים בבני הזוג הצעירים ולכן התערבות-יתר של ההורים עדיין מרגיזה כי הנושא אינו סגור. זוג צעיר שהתחתן לפני שהשלים את התבגרותו הרגשית מתמודד בו זמנית בכמה רמות: ברמת מתבגר וברמת מבוגר (שצריך להיאבק על פרנסה, ניהול בית, יחסים זוגיים וגידול ילדים). עם הולדת הילד הראשון, בני הזוג התלתיים זקוקים ביתר-שאת לעזרת הוריהם. האירוע המשמח מזמין התערבויות הולכות וגוברות של הסבים והסבתות.

ככל שהתינוק גדל ובמיוחד כשמצטרפים

בתוך התיאור של בריאת העולם וסיפור גן עדן, בא הפסוק ואומר "על כן יעזוב איש..." פסוק זה נראה נפרד ושונה שכן הוא בא כהנחיה או כציווי. רש"י מייחס פסוק זה לאיסור גילוי עריות ואילו ספורנו רואה בו הדרכה למצוא אישה הוגנת לו הראויה להיבדק בו "כי לא יהיה דיבוק אמיתי בבלתי דומים לו, אבל יהיה בדומים בלבד כי אז יכווננו לדעת אחת". עם התבגרות האדם, ניצבות בפניו שתי משימות:

להגיע לעצמאות ולנפרדות מהוריו (ספרצייה) ולהגיע לגיבוש זהות ייחודית משלו (אינדוידואציה)

כדי להשיג נפרדות וייחודיות עובר האדם המתבגר מהפיכה פנימית: ערעור מסוים של הערכים והעמדות עליהם התחנך ובדיקה מחודשת שלהם. התהליך לעיתים כרוך בהפחתת ערכם של הדמויות המרכזיות שליוו אותו עד כה: ההורים ובהתרסה כלפיהם. למתבגר קשה לבחון בעיניים ביקורתיות את הדמויות החינוכיות שעיצבו אותו ואת השקפת עולמו- בלי להקטין אותם תחילה.

בסופו של תהליך התבגרותי תקין, המתבגר מחליט מה הוא רוצה לאמץ מבית הוריו- ומה הוא רוצה לדחות ולשנות. בתהליך התבגרותי לא-תקין יכולים לקרות שתי תופעות קיצוניות: יתכן שהמתבגר יוותר לחלוטין על הניסיון להגדיר עצמו כאישיות נפרדת, וימשיך להישען על הוריו תוך אימוץ אוטומטי של השקפותיהם ודעותיהם, אך יתכן גם שהמתבגר ילחם בהוריו, יתנתק מהם בסערה וידחה באופן גורף את כל הערכים של הוריו (ריאקציה).

"על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד" (בראשית, פרק ב', פסוק כ"ד)  
ומה קורה כשלא מצליחים? -  
סקירה על תהליך התבגרות האדם וההשלכות של התבגרות לא תקינה על חיי הנישואין והמשפחה.

# הדרך למריבה נכונה

הגב' חוה מרשק  
מנחת נישואין ומשפחה, טל: 02-9934908



## לסגור את ספר הזיכרונות

בלהט המריבה צריך להיזהר שלא להיסחף, אלא להיצמד לנושא. אין להזכיר היום את מריבות האתמול, מה שהיה היה, אזכור מריבות מהעבר גורם להסלמה, בלבול וחוסר סדר. לא פעם מריבה שהתחילה בנושא אחד תסתיים (אם תסתיים!) בנושא אחר לחלוטין וחבל.

## "גירושים"?

גם כשהמריבה קשה מאוד, יש להימנע בכל מחיר מאזכרת המילה "גירושין" או אפילו מרמז בכיוון, מילה זו הרסנית והיא פוגעת ביסודות שעליהם נשען הבית שלכם, ולא פעם נאמרת מתוך קלות ראש, בלהט של מריבה.

"המריבה בסופו של דבר תשכח אבל אם המילה גירושים הוזכרה הפצע ימשיך לדמם" (תורגם מתוך הנהר הקדורה והציפור, פרק 9, עמוד 145)

## "ברוגז" ו"פרצוף חמוץ"

אתם כועסים? אל תשנו את התנהגותכם בבית, שינוי התנהגות חריג, משבש את סדרי הבית וגורם לזוג להגיע לנקודת "אל חזור". אחרי שינוי כזה, יהיה קשה מאוד להתפייס ולחזור לחיים תקינים. מאידך, שמירה על סדרי הבית והפעילות הרגילה תאפשר לכם חזרה לנורמליזציה בהקדם האפשרי.

"אם רוח המושל תעלה עליך מקומך אל תנח" (קהלת י', פסוק ד') היינו יצר הרע שנאמר בו 'והוא ימשול בך' יעלה עליך, מקומך אל תנח, אל תעזוב את המקום הטוב שהיית נוהג בו." (כלומר אל תשנה מדברים טובים שאתה עושה). (ילקוט מעם לועז שם)

"גם בלהט הקרב, זכור מי הוא היריב". (תורגם מתוך שולחן לשניים, תקשורת, עמוד 70)

ואתו אתם רוצים להמשיך לחיות יחד חיים משותפים באושר. כמה חבל יהיה לנצח בקרב אבל להפסיד את המערכה כולה

בסוף אחרי הכל, חשוב מאוד להתפייס, ולהביא לחיבור מחדש של הקצוות שנפרמו כדי לייצור קשר טוב יותר משהיה, לא פעם מערכת היחסים בין בני הזוג קרובה יותר דווקא אחרי מריבה, שכן הוכיחו לעצמם שהקשר שלהם חזק ואין דבר שישבור אותו.

בהצלחה!

נצחני ומריבה צרחנית, על הזוג להימנע מפעולות שיש בהן להחריב את כל עולמם, לפיכך, לקבוע חוקי מלחמה שלפיהם מוסכם שבני הזוג אומנם רבים, אך לא הכל כשר במריבה.

אז לפני שאתם פותחים במריבה, הנה כמה כללים שכדאי לכל בני זוג לאמץ:

## הבעת הפגיעה/ביקורת

לא כדאי להתחיל במריבה בכוונה תחילה, נסו דרך אחרת לפתירת הקונפליקט שביניכם. צורת ההערה או הבעת הפגיעה צריכה להיעשות מתוך רצון לתקן ולא להיפך.

## איסור פרסום

אם כבר רבים, אל תפרסמו את זה! מריבה היא עניין פרטי ויש להימנע ממריבות בפני אנשים אחרים, במיוחד בני משפחה העלולים ליצור קואליציה משותפת נגד אחד מבני הזוג, כל זה תקף בעיקר לגבי הילדים, שמעבר לכך יפגעו רגשית מעצם המריבה.

לא פעם במריבה שהחלה בשל עניין פטוט, הזוג אינו מצליח להגיע לפתרון כתוצאה מהתערבות חיצונית של בני משפחה וכך היא גדלה בינתיים לממדים מפלצתיים, שכן כל מילה של האישה תהיה עכשוו לא רק כלפי בעלה אלא גם כלפי ה"שוויצר" וחמשת אחיותיו... מריבה פומבית שכזאת, מביישת מאוד את שני בני הזוג וכל פגיעה שתאמר בציבור, מכאיבה הרבה יותר מאותה הפגיעה הנאמרת בארבע עיניים.

## "סוף מעשה במחשבה תחילה"

בזמן מריבה זכרו שכל מילה שתאמרו עתידה להיזכר, אל תאבדו צלם אנוש, כבדו את עצמכם ואת בן הזוג. שימוש בביטויים מזלזלים, כינויי גנאי, אזכור פגמים שבן הזוג לא יכול לשנות כמו נתונים חיצוניים, אופי בני משפחה, משפיל אתכם ואותו, אל תאמרו דברים עליהם תתחרטו אחר כך!!!

"כל מה שתאמר בלהט המריבה, יבוא לשימוש נגדך. אולי לא מיד, אבל זה יבוא! זכור, במהלך מריבה נאמרים דברים שלא היית אומר בשעה של שיחה בראש רגוע, אז אתה תתחרט! כמה שתאמר פחות, יותר טוב." (תורגם מתוך שולחן לשניים, תקשורת, עמוד 65)

מריבות בחיי הנישואין הן דבר מקובלו איש חכם ברח אותי; אני מאחל לך אישה שתריב היטב." נדהמת, זוהי ברכה?

אכן, זוהי ברכה. מריבות - זה טבעי. בעיות - אי אפשר למנוע זאת. המריבות לא צריכות להביא אתכם למצב של ספקות והאשמות ולשכנע אתכם שעשיתם טעות טרגית. לא טעיתם! אתם עוברים תהליך זהה למה שעובר כל זוג נשוי ובכך לומדים איך להיות נשואים. (תרגום מתוך שולחן לשניים, תקשורת, עמוד 64). אי הבנות וקונפליקטים בין בני אדם הם דבר טבעי והם חלק בלתי נפרד ממערכת היחסים שבין בעל לאישה. עצם השוני בין המינים מביא להבדלי חשיבה ולדרך הבעת רגשות שונה. כל אחד מבני הזוג גדל בבית שונה, ולכל אחד מהם הרגלים ודפוסי התנהגות שעלולים להפריע לבן זוגם.

מריבות הן הליך טבעי בדרך להיכרות משותפת ואינן הרסניות כל עוד בני הזוג מקפידים לשמור על כבודו של בתן/ זוגם ולא הורסים את כל היחסים ביניהם בגלל מריבה.

החכמה בבני זוג היא לא איך לא לריב, אלא איך לריב באופן הוגן. כל זוג מגדיר מריבה בצורה אחרת, יש זוגות שכל חילופי דברים ביניהם יוגדר כמריבה ויש זוגות שיטענו זה כלפי זה בלהט, אך יגדירו זאת כויכוח קל כל עוד לא גלשו לשפה פוגענית.

"ברוגז רחם תזכור" (חבקוק ג', פסוק ב') "וזה מידת הקב"ה לרחם גם בשעת הכעס" (ילקוט מעם לועז שם)

מריבה תהיה הוגנת אם ינהגו בה באהבה וברחמים מבלי להתאכזר לבן הזוג שגם אם מאוד הכעיס, עדיין אוהבים אותו בתוככי הלב. מריבות על פי רוב בלתי נמנעות. "את אשר יאהב ה' יוכיח" (משלי ג', פסוק י"ב). דווקא מתוך האהבה נוצרים ריבים, משום שלבני הזוג אכפת זה מזה. ואף לעיתים אפשר להפיק מריב תועלת, כל עוד נשארה המריבה נקייה והיחסים בין בני הזוג נשמרו.

כללים למריבה: כדי שמריבה תישאר הוגנת, לא תגלוש לויכוח

# הראש יכול להגיע לשמים

מאת: ארנברג יעקב מנחה נישואים ומשפחה מוסמך

www.lovestory.com | Email:lovestory@walla.com | 054-3050291



התנהגות מסוימת שלא לרוחי, או על פי דעתי?

הרי בשלבים מוקדמים של חיי הנישואין הכול היה וורוד, והכול מושלם, מה קרה כעת לאחר זמן או שנים?

שהמסכות ירדו? מה קרה שהוא השתנה פתאום? או למה היא לא משתנה? כעת כשהמסכות הורדו וכל אחד מביא את עצמו "נטו", "אורגניל" למערכת היחסים. אנו צריכים לשמוח הנה זהו האות והסימן לכך שאנחנו מתחילים את חיינו המשותפים, ואת משימתנו המשותפת לבניית חיים אמיתיים ויציבים ללא מסיכות.

כל אחד מבני הזוג מהווה עבור בן הזוג השני את המראה המשקפת לו את דמותו האמיתית, חיי נישואין בריאים הינם מסגרת בטוחה וקדושה כאחד המאפשרת לנו לראות ברור את עצמנו ולתקן בעצמנו את הדורש תיקון! לא לתקן את זולתנו, אלא לתקן את עצמנו, דרך ההשתקפות שלנו אצל בן הזוג, אם לעיתים נראה "חוסר התאמה" שאנו חושבים שיש בזוגיות שלנו, אינו סימן לכך שחיי הנישואין שלנו בסעות יסודם, או שעלו על סרטון שאין מוצא ממנו, אלא הוא מצביע על ייעודם האמיתי והקדוש של חיי הנישואין.

עבודה קשה ומתמשכת הכרוכה בעיצוב יצירת הפאר המשותפת של שנינו. זהו הבסיס המוצק של חיים הרמוניים, לקבל ולכבד את השני - באשר וכמו שהוא. יתכן שהבעל הינו צולע, יתכן שהוא יהיר, יתכן שהוא קצר רוח, או שקט מדי או רעשן מדי, קמצן מדי או פזרן מדי, יתכן שיש לו מגרעות כאלו ואחרות אולם אף על פי כן ולמרות כל זאת, רק הוא/היא מסוגלים להוציא מהכוח אל הפועל את הטוב הטמון בנו!

צריך לדעת שהיות וכל אחד מבני הזוג הביא לתוך חיי הנישואין את כל המטען והעומסים שלו מהבית בו הוא צמח, אין מושג של טוב או לא טוב, בבית אחד הדברים ה"דפוסים" התנהגות האלו נראו טוב או התאימו, ובבית אחר ובסביבה אחרת, הדברים הינם לזרה.

לעיתים למסתכלים מהצד הדברים וחילוקי הדעות נראים מאוד פשוטים. אולם בני הזוג עלולים להגיע לעימותים גדולים בנושאים הפשוטים ביותר למריבה של יום-יומיים, היות וכל אחד מושפע עמוקות מהרקע שממנו הגיע. חז"ל הרי לימדונו ש"כשם שפרצופיהם שונים, כך דעותיהם

המטחן בינעוד 43

אצבעות -כאן על הקרקע. אנו מופתעים כל אימת שיש מתח ההופך בעקבות התנהגות מסוימת לעימות ביני ובין בן הזוג. האם זו הפתעה? או שיש להיערך אליה? ואם כן, הכיצד נערכים...?

כשזוג צעיר ניגש לנישואין הוא לעיתים ניגש עם דמיון שהוא הולך/ת להתמזגות מושלמת עם החצי השני המיועד, וברגע שהדברים אינם עולים בקנה אחד הדבר גורם לאכזבה, לדוגמא:

בהיותנו ילדים או צעירים נהגנו להשאיר בבוקר בבית חדר "מבולגן", גרביים על הרצפה, נהגנו לקטוע דברי אחרים, נהגנו להביע דעה על כל עניין, וכל הנורמות ההתנהגותיות נראו מאוד מקובלות עלינו ועל הסובב, קווינו שהדבר ימצא חן בעיני בן זוגנו, או לפחות לא יפריע לו ואם כן בטוח שיהיה מוכן להעלים עין מהם, ולפתע מסתבר שה"נורמה" או דפוס ההתנהגות הזה, לא מתאים, ולא עולה בקנה אחד עם בן/ת הזוג שלנו. והדבר מאוד מאכזב את בן הזוג ואף מרגיז ולעיתים "דוחה" אותו. וסבלנותו הולכת ופוקעת, ונושא זה הינו הדדי, לפתע אנו מגלים שאת דפוס ההתנהגות שבן הזוג הביא עימו מחיי הרווקות קשה לקבל ולהסתגל למסגרת משותפת.

"טעינו!" אנו אומרים לעצמנו, האם זה הבן זוג שה' זיווג לנו?

אולם, אנו צריכים לשנן לעצמנו חזר ושנן: "ה' הוא זה שעשה את הזיווג הזה בינינו, ומפי עליון לא תצא הרעות".

הרעיון של המחשבה הנ"ל הינו רעיון מאוד עמוק ומחייב, היות וגלום בו מסר של אתגר, מנוף, לשדרוג ההבנה - בעצם מה הקב"ה רוצה ודורש ממני בעבודת המידות?! הכרת ההבדלים האישיים, והכרת השונות מהווים חלק בלתי נפרד מחיי הנישואין - כמו במשחקי הרכבה של ילדים - לא ניתן לחבר פאזל - עד שמתבוננים ומעמיקים היטב בחלקים האמורים להתחבר. לכן צריך להדחיק מהמחשבות את הספקות והחשדות המיותרים הפוקדים אותנו כל אימת שהתנהגות של בן/ת אינה מוצאת חן בעינינו, ונמיר את אותן תהיות, בשאלה להגדרת מצב מדויקת: "מה ה' כעת, ממש ברגע זה רוצה ממני? מה אני צריך/ה לתקן בשנייה זו? מה אני אמור לדעת או להבין, אם נקלעתי למצב הזה, שאני

רואה או שומע/ת את המילים הללו מבן הזוג שלא מוצאים חן בעינינו! או רואה

ישנו סיפור חסידי המספר על שני אדמור"ים במזרח אירופה שהחליטו להשתדך ביניהם, האדמור"ים הפגישו את בני הזוג על מנת שיביעו את הסכמתם לשידוך. כמובן שלפני כן אבי הנערה סיפר לה את כל מעלותיו של החתן הצעיר המיועד, אך שכח לציין פרט מסוים. הנערה בראותה את החתן המיועד פרצה בבכי. יתכן באמת שהיו בו את כל המעלות שאביה ציין, יתכן שהוא טוב לב, ורגיש, ולמדן, וצדיק, אולם אביה שכח לציין שהוא גם ... צולע.

הנערה אף לא רצתה לשוחח עם הבחור הצעיר.

החתן המיועד, עמד על-כך שברצונו להחליף עמה מספר משפטים, טרם תביעה את דעתה או תסרב.

בקול רך ושקט הוא מספר לה את הסיפור הבא: "ארבעים יום קודם שנוצרת, יצאה בת קול והכריזה בשמיים את שמה של המיועדת להינשא לי, ראיתי שהיא צדקנית ובעלת חסד, אולם יחד עם כל זאת היא צולעת. נתמלאתי צער רב על כך שהיא תיאלץ לסבול כל חייה, והפלתי את תחינתי לפני כיסא הכבוד שגזירה זו תתבטל מעליה, וקיבלתי על עצמי להיות הצולע-תחתיה". הבחור שתק לרגע ואז המשיך ולחש: "אני מודה לה' ששמע לקול תחינותיי". כמובן שהנערה לאחר שמיעת הדברים הביעה את הסכמתה המיידית לשידוך ובו ביום החלו ההכנות לנישואים.

לצערנו, אנו לא באותם רמות רוחניות גבוהות כל כך שראינו את מה שמתחולל בשמיים טרם ירדה נשמתנו לעולם הזה, אבל אנחנו יכולים להזהרות עם הזעזוע שפקד את הנערה בראותה את חתנה המיועד, אך מה טוב אם היינו מרגישים וחווים חוויה כזו של השוני ביני לבין בן הזוג.

אנו רואים אכן "זיווגו של אדם" נקבע משמיים אולם "חיי הנישואין" נבנים בעשר

כל אחד מבני הזוג מהווה עבור בן הזוג השני את המראה המשקפת לו את דמותו האמיתית, חיי נישואין בריאים הינם מסגרת בטוחה וקדושה כאחד המאפשרת לנו לראות ברור את עצמנו ולתקן בעצמנו את הדורש תיקון! לא לתקן את זולתנו.

מנחה זוגי ומשפחתי מוסמך מטעם משרד החינוך,  
חבר איגוד יועצי הנישואין הרבנים בישראל.  
הכנה לחיי נישואין והנחיית קבוצות להעשרת חיי הנישואין.

054-3050291 טל: www.lovestory.com Email:lovestory@walla.com

ארנברג  
יעקב

## עם רגליים בארץ, הראש יכול להגיע לשמים

### המשך מעמוד 12

לאחד מהחסידיים שבא אליו להתלונן על בעיה אצל אשתו: "דע לך, שאת האמת על ה"דישקאייט" שלך (מידת היראת שמים) רק אשתך ובורא עולם יודעים. כלומר האישה ניתנה לגבר על מנת להיות "עזר כנגדו", כלומר שהאישה הינה שליח ה' להשלים את תיקונו וייעודו של הבעל בעולם הזה, וכנ"ל הבעל לנשים. כמה שהתיקון קשה יותר וחילוקי הדעות גדולים יותר, זהו הסימן כי עבודה רבה וארוכה לפניכם. אם הבעל צולע, או האישה צעקנית או עצבנית, אז בעצם תחשוב מה את/ה צריך/ה ללמוד מכך ולשפר?

אשליית החיים הינה שבקסם ניתן להגיע אל פסגת השלמות. אל האושר הנכסף והמיוחל מגיעים רק לאחר עבודה יום יומית ולאחר השקעת מאמצים רבים לאורך כל החיים.

שונוות" - והם בודאי התכוונו גם לבעלים וגם לנשים. וכל זאת נובע גם מהשינויים הפיסיים בין גברים לנשים וגם מעניין הרקעים השונים כגון: מנטאליות, ארצות מוצא ואפיונים שונים.

היות וקשר הנישואין בין בני הזוג נקבע במרומים, נגלה לאחר בדיקה עצמית שהציפיות שבנינו לעצמנו על חיי הנישואין היו בעצם מוטעות. זה הזמן להתנער מהציפיות הללו ולהמיר אותן באתגרים האמיתיים שהקב"ה מציב לנו דרך בן/בת הזוג. ר' נתן תלמידו של ר' נחמן מברסלב מביא ב"ליקוטי הלכות": כל תמונה, מצב, מציאות שנתקלים בה בחיינו, מראה שאנו רואים, הרגש שאנו מרגישים, הן תופעות שדרכם בה הקב"ה ללמדנו, שאנו צריכים להשתפר ביחס לאות שקיבלנו.

והדבר נכון שבעתים בחיי נישואים. פעם אמר אחד מגדולי האדמו"רים

## המכללה לרפואה טבעית

פוחזת בסניף אולם חדש של הקבוצות  
ברמת אקדמית

### קורס קוסמטיקה טבעית - רפואית

בואי ללמוד כיצד יומי ובריאות משתלבים כאחד...

קורס מקצועי המכשיר קוסמטיקאיות לטיפולים טבעיים - רפואיים. הקורס מעמיק ומקיף וכולל לימודים עיוניים והתנסות מעשית.

**משך הקורס:** 60 שעות אקדמאיות, מועבר

ע"י דר' **רונית נחום** - N.D. ודר' **יהודית**

**אושפיץ** - N.D.

טיפולי פנים, קשר הגוף לפנים, אנטומיה ופתולוגיה של העור, רקיחת קרמים ומשחות, תזונה ותוספי מזון, ארומותרפיה, עיסוי גוף כללי ועוד...

### כירולוגיה נשים / נשים

אבחון גוף נפש וקווי אופי על פי צל היריד

הקורס מנקה כלים אבחוניים ויכול לסייע למטפלים, אנשי חינוך ומאבחינים.

הקורס מועבר ע"י מר **דובי רזנבליט**, כירולוג ומומחה בתחום.

### אידיולוגיה נשים / נשים

אבחון על פי קטנת חילין

קורס המקנה כלי לאבחון אישיות ומחלות גוף ונפש מיועד למטפלים, רופאים, מאבחינים והמתעניינים בתחום

### גרפולוגיה נשים / נשים

...כנגד...

קורס אינטנסיבי ומקיף הכולל את יסודות הגרפולוגיה האבחנית.

מועבר **לגברים: דר' גדעון כץ,**

**לנשים: הגב' רות נוי** M.A.

גרפולוגים מוסמכים מטעם איגוד הגרפולוגים.

**למסיימים בהצלחה,** תעודה מוכרת מטעם איגוד הגרפולוגים בישראל.

הקורסים מועברים בכיתות נפרדות ובאווירה אישית.

**למסיימים בהצלחה** תוענק תעודה מטעם המכללה לרפואה טבעית המוכרת באיגודים השונים בתחום.

**ופרטום חנים באתר המכללה באינטרנט:**

**לפרטים והרשמה: 02-6421057**

יפתח מחזור נוסף

## לקורס מסדרי חופה וקידושין

בשיתוף המועצה דתית  
ירושלים

**לאור  
התיקונים**

**הקורס כולל את הידע וההלכות הדרושות למסדרי חופה וקידושין**

השיעורים מועברים ע"י

הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א,  
מח"ס "משפט הכתובה"

והרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א  
מח"ס "אורחות משפט".

054-8119388 02-6413242

תאודת בראתל הוותיקה דתת ירושלים  
ייחסרו למסיימים בהצלחה



## איגוד יג"ר ע"ר איגוד יועצי הנישואין הרבניים בישראל רשימה חלקית של יועצי הנישואין הרבניים חברי האיגוד

**הגב: מרים רובינשטיין**  
הרצל 32, בני ברק  
03-6191408  
052-4337207

### ■ צפון

**הרב זבולון מעודה**  
אשל 20, יוקנעם עלית  
04-9894127  
052-5119166

### ■ דרום

**הרב מאיר בטיטו**  
רבי מאיר בעל הנס 46/12, באר יעקב  
08-9281995  
050-7858939

**הרב יצחק דאי**  
08-8564956  
052-7618852

**הרב יוסף מויאל**  
האר"י הקדוש 18, אשדוד  
08-8665041  
054-4718463

**הגב: רות אביכור**  
ש"י 7, רחובות  
08-9467646  
052-2215684

**הגב: מרגלית מאדר**  
ירושלים 51/2, אשדוד  
08-8559725  
052-4500532

**הגב: רבקה בכורשילי**  
אמוראים 5/15, אשדוד  
08-8541697  
054-5744448

**הגב: הדסה מקלד**  
דרך המשחררים 135/4, באר שבע  
08-6278782  
052-2291419

**הגב: חנה צנעני**  
הרב ניסים 5/23, קרית מלאכי  
08-8602142  
054-7705977

**הגב: תמר ספרא**  
בית אל ב' 02-9973939  
052-2687947

**הרב ציון סוויסה**  
שמעון 123, מבשרת ציון  
02-5344298  
050-5383758

**הגב: יפה פישמן**  
השושנה 19/8, ירושלים  
02-6525032  
050-5755933

**הגב: חנה פלס**  
האדמ"ר מרוזין 25, ירושלים  
02-6513048  
054-7921854

**הרב שמעון והגב: יהודית שבתא**  
יסי בן יעזר 5, ירושלים  
02-6780752  
052-5784000

### ■ מרכז

**הרב דוד ונגרובר**  
ארבל 5/1 כפר סבא  
09-7653453  
050-5940049

**הרב נתנאל זכריהו**  
מנחם 19, בני ברק  
03-6181232  
050-6611407

**הרב יוסף טביב**  
רימון 32, בני ברק  
03-5743739  
054-5306038

**הרב מנחם מורדוך**  
כצנלסון 82 ב, בת ים  
03-5080602  
052-3350080

**הרב גד מאיר שמחוני**  
הפרדס הראשון 7, ראשון לציון  
03-9654364  
057-8995056

**הגב: אשתו קליין**  
עזרא 38, בני ברק  
03-6161161  
057-3106767

### ■ ירושלים

**הגב: יהודית איסלר**  
הרובע היהודי, ירושלים  
02-6280995  
054-4628099

### ■ הגב: עפרה

**אלאלוף**  
משקלוב 15, ירושלים  
02-6518556  
054-4918571

**הרב יוסף אמזלג**  
בר גיורא 13, ירושלים  
02-5382808

**הרב יעקב ארביט**  
שערי תורה 17, ירושלים  
02-6414665  
050-4128421

**הגב: אסתר בלומברג**  
עוויה 18, ירושלים  
02-5662277  
050-5657218

**הגב: רבקה מנלה**  
הקבלן 63, ירושלים  
02-6514978  
057-3118779

**הגב: אסתר מנשה**  
מאה שערים 17, ירושלים  
02-5370908  
052-3301397

**הרב חנוך חן גלזמן**  
שערי תורה 17, ירושלים  
02-6422042  
052-7631931

**הגב: נחמה מרזל**  
שאולזון 27, ירושלים  
02-6525994  
052-3479658



לכל המשפחה  
מדור שעשועונים, חידות ומשחקים

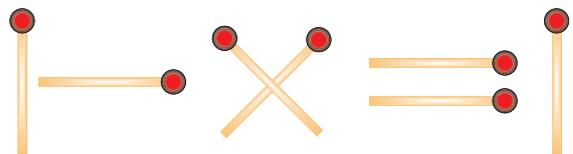
## סודוקו

	1 5		6				2
	9		3	2			6
				9		3 7	
8					5		3
5		7	1 8			4	
		6			7	5	
		4	2				8 3
		2		1		9	7
		7		6			1



## משוואה בגפרורים

יש להיזק גפרור אחד כדי ליצור משוואה



פתרונות יתנו בגליון הבא

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



## מובילים בארץ

הפתרון הכי מוצלח לעסק שלך!

**פרסם ותיווכח!**  
050-8756205

## אומנות ההנחיה

מודלים מתקדמים להנחיית קבוצות

הקורס מועבר ע"י הגב' שרון ארנרין (M.A) מאמנת אישית, מנחת קבוצות מנהלים ועובדים

הקורס המכשיר ומעניק ידע, מיומנויות וכישורים להנחיית קבוצות מבווא כללי להנחיית קבוצות, תיאום ציפיות ויצירת חוויה קבוצתית תפקיד המנחה בקבוצה, כוחו וסמכותו של המנחה סגנונות הנחיה והתאמתם אל הקבוצה תקשורת אפקטיבית ואסטרטגית בהנחיה אומנת הפרזנטציה - שפת גוף, שימוש בקול

לפרטים נוספים: 02-6413242 נייד: 054-8119588

# קורס מכירות ושיווק עצמי

בשיתוף "המרכז הישראלי לשיווק".

## חלק א: קורס מכירות שטח.

בשוק אגרסיבי בו מתחרים שחקנים רבים על כיסו של הלקוח, תוך שימוש בחשיבה אסטרטגית, מיומנות מכירה וטקטיקות משה ומתן מתקדמות, מחובתנו להכיר את כללי המשחק, הטקטיקות והאלמנטים הפסיכולוגיים שמניעים את הלקוח. במסגרת הקורס ניתנים למשתתפים כלים מעשיים ומקצועיים להתמודדות עם סיוואציות מכירה הכמות.

קהל היעד: אנשי מכירות המעוניינים לשדרג את יכולות המכירה שלהם. משך הקורס: 4 מפגשים כל מפגש במשך 4 שעות.

## חלק ב: סדנת מכירות דרך טלפון.

השוק הישראלי המואפיון באגרסיביות שיווקית ובמלחמה על כיסו של הלקוח, מחייב חברות וארגונים לעבור משיווק פסיבי לשיווק יזום וממוקד. שימוש באנשי טלמרקטינג ומתאמי פישות מאפשר לחברות לבצע הדירה אפקטיבית ופחות תלות ללקוחות פוטנציאליים, הפעלה איכותית של אנשי השטח והגדלה משמעותית של ביצועי מכירות.

קהל יעד: מתאמי פישות, אנשי טלמרקטינג, אנשי מכירות, מנהלי תיקי לקוחות, סוכרות ומקדמות. משך הקורס: 4 מפגשים בני 4 שעות למפגש.

**לפרטים:**  
02-6412970  
054-8119588

הסדנאות מעוברות ע"י המרכז הישראלי לשיווק, המתמחה בהקמה וליווי מערכי שיווק ומכירות.

המרכז הישראלי לשיווק

הקמה וליווי מערכי שיווק ומכירות

מספר המשתתפים מוגבל

## הכשרת טוענים רבניים

הקורס מכשיר את המשתתפים לבחינות שע"י בית הדין הרבני הגדול בירושלים שע"י הנהלת בתי הדין הרבניים.

סגל אקדמי המורכב ממיטב הרבנים ואנשי המקצוע בתחום:

הרה"ג גדעון בן משה שליט"א - ראש בית ההוראה "יחזה דעת", הרה"ג יצחק אוישנסקי שליט"א - מח"ס "אורחות משפטי", הרה"ג משה פנירי שליט"א - ראש כולל להוראה "נחלת אברהם", הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א - ראש כולל לדיניות "משפטי החיים", עירד אשר רוט - יועץ משפטי להנהלת בתי הדין הרבניים לשעבר, ט"ר הרב יוסף וסרמן - ראש הלישבה לט"ר.

בקורס יועברו תכנים פרקטיים- נתיבת תביעה, כתב הגנה, מתן עדויות ועוד...

לפרטים והרשמה: 02-6413242 נייד: 054-8119588

## ספריית י.נ.ר.

ספרים וקלטות מומלצים למכירה

לע"י המנחה ר' מייכאל מכלוף כהן ז"ל ממושב זיתן אשר נפטר ביום כ"ב בכסלו התשנ"ט

בספרייה ניתן להשיג ספרים, קלטות ודיסקים של הרב שמחה כהן שליט"א: הבית היהודי, תקשורת קהל ויחיד ואת ספרי הרב פנירי שליט"א: אבני שוהם, בית חתנים, בית נאמן בישראל ועוד. כמו כן ניתן לרכוש חוברת מרוכזת בהלכות חופה וקידושין.

להזמנות: 02-6412970 ניתן להזמין גם דרך האתר:

WWW.YNR.ORG.IL

## מכון לב טהור

בהמלצת הרב גנץ פסיכותרפיה בשיטת הגשטאלט בהנחיית הגב' זרבה פרידלנד

יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

סדנאות, ימי עיון והשתלמויות למודעות עצמית יהודית במלון כינר ירושלים ובני ברק

חדש! תכנית הכשרה למתפלות בשיטת הגשטאלט

052-7618182 02-5710318

## כוכב מאיר

המרכז למשפחה וילד בתנהלת ר' גד מאיר שמחוני

טיפול משפחתי וזוגי • חוגי בית והרצאות • העצמה אישית, שיפור המיניות, הורחית, טיפול בתקשורת אישית ונוכחית

אין כסף אין אופק אין אהבה אין אופק

057-8995056  
KOCHAV\_MEIR@WALLA.COM

## משימה בשניים

אתר היכרות למתורבים הדתיים למטרות נישואין

WWW.M-2.CO.IL

ההרשמה חובה מובי לשלושים יום ללא תשלום

## הרב יצחק גולדשמיד

נייד: 050-2117902 טל: 02-6419347

יעוץ נישואין רבניים

מדריך חתנים מוסמך מנחה בחיי אישות

בית וק, ירושלים

## חדש גישור

במכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה קורס מסמך ב- גישור

בשיתוף מרכז גבים לגישור

60 שעות לימוד המכשירות מגשרים מקצועיים לתפקיד ופעולות גישור בתחום המשפחתי.

בוגרי הקורס יהיו זכאים להצטרפות לאגודת י.נ.ר - אגודת יועצי הנישואין הרבניים בישראל כמגשרים.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודת מגשר מקצועי מטעם מרכז גבים לגישור, המוכר ע"י ועדת גדות וע"י הנהלת בתי המשפט

לפרטים: 02-6413242, נייד 054-8119588

נארו לזב מספר הקוואר 22/2

# לקורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה

גברים בירושלים, בשעות הערב.  
ההרשמה בעיצומה לקורס קיץ לנשים  
ירושלים בשעות הערב.

הקורס מכשיר אנשי מקצוע לתפקידי ופעולות הנחייה  
לזוגות בתחום הנישואין והמשפחה על ידי מגוון רחב של  
חומר מקצועי המועבר ע"י מיטב הרבנים ואנשי המקצוע  
העוסקים בתחום ברוח היהדות ובאווירה תורנית.  
הלימודים כוללים לימודים עיוניים ולימודים מעשיים  
הכוללים התנסות חווייתית מודרכת.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודה מהמכון הישראלי  
ללימודי נישואין ומשפחה ותעודת הסמכה מטעם משרד  
החינוך (620 שעות)

תכנית המשרך לבוגרים להסמכה ל"יועצי נישואין רבניים"  
בחסות היחידה ללימודי המשרך, בית הספר לעבודה  
סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן ובהמלצת הרבנות הראשית  
לישראל.

זוארי הקורס מתקבלים כמגרים באיגוד יועצי הנישואין  
הרבניים בישראל הדואג להמשך פעילותם המקצועית  
והמניק להם פרסום ואפשרות להשתלב בשוק העבודה.

לפרטים: 02-6413242 נייד: 054-8119588



בי"ס לעבודה סוציאלית  
אוניברסיטת בר אילן



מדינת ישראל  
משרד החינוך והתעסוקה  
אגף ליועץ מבוגרים



איגוד  
י.נ.ר.  
Union of Rabbinical  
Marriage Counsellors



(מ-תשפ"ח)

21 שנות ניסיון  
והצלחה

## בנה קינך

שידוכים ארגונים

מחלקה מיוחדת לפי"פ נוח"ל  
למען צמצום ההתבוללות

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

02-6242428

ירושלים: רחוב המלך ג'ורג' 12 קומה ב'

08-6283263

באר שבע: רח' הפלמ"ח 71 (בסימטה)

04-8337513

חיפה: בית אל 6

03-6133010

רמת גן: מגדלי התאומים, בנין 1 קומה 7 חדר 732

06-79933570

פריז (סניף מרכז אירופאי)

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