

גליון מס' 10

מנכ"ל: מאיר ש. עשור, עורך מקצועי: ד"ר עמי שקד, מפיקה: ריקי בן זיו

כתובת המערכת: "איגוד ינ"ר" - הקדש עולם שע"י ביה"ד להקדשות י-ם • ת.ד 16130 ירושלים מיקוד 91161 • טל: 02-6412970 פקס: 02-6410880 • 02-6410880 • 02-6412970 • 02-6412970 • 02-6412970 • 02-6412970 • 02-6412970

ירחון-″נישואין של אושר״ ● תפוצה: 60,000 עותקים. בבתי דין רבניים, מוסדות דת רלוונטיים, חברי איגוד מנויים לירחון וחברי מועדון ״משימה בשניים״ שרותי גרפיקה והדפסה: דפוס עמירם מרכז שטנר 2 גבעת שאול ירושלים טלפון: 02-6525850

הרה"ג ראובן אלבז

ורב שכונת בית ישראל י-ם ת״ו

Union of Rabbinical Marriage Counselors,

מעלת הכרת הטוב לשלום בית

עבדו בהם בפרך, אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: שהיו מחליפין מלאכת אנשים לנשים, ומלאכת נשים לאנשיםיי

(שם, דף יאי). וזוהי עבודת פרך קשה, לעסוק במלאכה שלא היו רגילים בכך על פי טבעם (עיין רשייי).

מדברי הגמרא לומדים אנו כי ישנם סוגי פעולות ומלאכות שלנשים יש באופן טבעי מיומנויות ורגישויות מיוחדות על מנת לבצען ביעילות. וכך לגבי גברים שנבראו עם יכולות ומיומנויות המאפשרות להם לתפקד ביתר קלות במלאכות מסוימות.

עוד מצאנו במקום אחר בו אומרים חזייל: יינשים דעתן קלה עליהןיי (שבת לייג, קידושין פ:) בנוסף לפשט הגורס כי נשים קלות יותר לפיתוי ולפיוס, ניתן להבין זאת גם אחרת: "נשים דעתן קלה עליהן", כלומר לנשים יש יכולת טבעית להסתגלות ולמעבר מדבר לדבר, ומעניין לעניין בקלות יחסית, בעוד שהגבר בטבעו צריך להשקיע את כל כולו ובכובד ראש לבצע משימה אחת ואין הוא יכול להפעיל את ייקלות הדעתיי והגמישות הנשמרות לאשה. זו גם הסיבה שהגבר לא נועד ללדת מאחר וטבעו לא מאפשר לו לעמוד בהצלחה בשינויים ובתמורות המתחוללים בגוף האישה בתקופת הריונה. לגבר אין את כוחות הנפש המיוחדים שיאפשרו לו להתמודד בהצלחה עם העליות והמורדות והשינויים הפיזיים והרגשיים שחווה האשה בתשעה ירחי הלידה. בעל ואשה המעונינים בשלום בית ובחיזוק ברית הנישואין חייבים להתבונן ולהבין את הרגישויות, הצרכים והרגשות המיוחדים שיש לכל אחד מהם. הבעל צריך שיהיה שותף בהבנה עמוקה של עולמה הפנימי- רגשי של אשתו על מנת שתרגיש בטחון ותחוש כי היא שותפה לו בברית הנישואין. עליו להעניק לה דברי תמיכה ועידוד ולא לחשוב כי אין היא זקוקה לכך, או שאין היא צריכה להם יותר ממנו. עליו להבין לרגשותיה ולא להקל בהם ראש ולומר יימה את לחוצה מכל דבר, תעבירי הכל בקלותיי. לא שייך לומר תמיד ייבדיל ויעבוריי, אלא חייבים בני הזוג להבין זה את זו ולהעניק דברי תמיכה הוקרה ועידוד הדדיים.

יש גם לזכור כי קיימים הבדלי גישה בין גברים לנשים ויש לדעת להגיב מתוך רבים מקלים ראש ורואים בכך יידקדוקי עניותיי.

הבנה להבדלים אלה. למשל, לנשים חשוב עניין הסדר והניקיון בעוד שגברים ואין זה כך כלל ועיקר, שהרי הקבייה כך ברא את האשה שתהיה רגישה לעניינים

במסכת סוטה, בעניין עבדות מצרים מצאנו לאמור: ״את כל עבודתם אשר אלה יותר מאשר בעלה. על הגבר לזכור כי הקב״ה בחר באישה וטבע בה יחודיות ומיוחדות. ועל כך אמרו חזייל במסכת כתובות (נייט עייב) יידתני רבי חייא: אין אשה אלא ליופי, אין אשה אלא לבנים ... אין אשה אלא לתכשיטי אשה" יופי פירושו שהיא זקוקה ליופי המתקבל מסדר, ניקיון ובית ששוררת בו אוירה נוחה ורגועה, שכל מי שיכנס לתוכו ירגיש בנעימים ויחמיא למי שהוא עיקר הבית.

בכגון זה אמר הרב חיים שמואלביץ שלמד לימוד גדול מהמשוב החיובי שהוא מקבל על השיעור הכללי שהוא מלמד אחת לשבוע. מכך הוא למד עד כמה חשוב להחמיא לאשה ולהכיר לה טובה על שהיא מקיימת את הבית בטורח ובעמל רב. אל לו לבעל לחשוב כי אשתו היא כייכ רוחנית שהיא מראש מוותרת לו על הכרת הטוב, מחמאות ודברי פיוס. לצד העיסוק בפרנסה ובלימוד תורה עליו למצוא פנאי קבוע לשם חיזוק הקשר הרגשי עם רעייתו. על החשיבות הנעלה של הכרת הטוב ניתן ללמוד ממשה רבינו עייה. כאשר נגלה הקב"ה למשה ובקשו לגאול את ישראל מעבדות מצרים סירב משה ללכת. חזייל אומרים כי הקבייה הפציר במשה שבעה ימים ומשה עמד בסירובו. וכל זה למה? מאחר ומשה חשש לפגוע באהרון אחיו הגדול, וחשב כי הוא ראוי לכך יותר ממנו. ועל אף שהגאולה הינה דבר עצום ורב חשיבות, משה סבר כי אין הוא מוכן לקבל את המנהיגות על חשבון הפגיעה האישית באהרון אחיו. המטרה איננה מקדשת את כל האמצעים.

ונראה לנו שרצה הקבייה לראות האם יעמוד משה בניסיון, מבלי שירכין ראשו למען מטרת הגאולה עד שידע שאין חשש לפגיעה אישית באהרון אחיו. ורק שנאמר לו "וראך ושמח בליבו" נעתר והסכים ללכת אל פרעה. ועוד למדנו ממשה, כי גם כאשר הסכים ללכת אל פרעה, לא עשה כן לפני שהלך אצל יתרו חותנו וביקש רשותו ללכת. בכך הראה משה את החשיבות הנעלה של מידת הכרת הטוב, שזכר ליתרו שפתח לפניו את ביתו והכניסו לתוכו. מידה זו חשובה לא רק לגבי בני אדם, אלא גם כלפי הדומם. משה רבנו ע״ה נמנע מלהכות את היאור ואת העפר ומסרו לאהרון אחיו. זאת מאחר ומשה קיבל מהיאור ומהעפר טובות וראה עצמו מחויב להם בהכרת הטוב. לכן ראויה הכרת הטוב להיחשב ליסוד גדול ועצום לכינון שלום בית בו תהיה אחווה ואחדות בין בעל לאשתו. אלה יושגו רק כאשר יגבירו הכרת הטוב אחד לשניה. וכד נזכור את טובת הבורא ונהללו בפינו על כל נשימה ונשימה באפינו ונזכה לגאולה שלימה במהרה בימנו, אמן

המטו היטראל

"המכון הישראלי ללמודי נישואין ומשפחה"

שטח להודיע על פתיחת טחזור חדש לקורם: "טנחי נישואין וטשפחה"

גברים/נשים – ירושלים ◆נשים – אזור המרכז

המכון מציע לימודים ייחודיים המשלבים כלים מקצועיים לצד אווירה נעימה ברוח התורה והיהדות עייי סגל רבנים ואנשי אקדמיה מומחים בתחום הנישואין והמשפחה:

הרב שמחה כהן שליטייא, דייר עמי שקד, דייר מרטין עוז, דייר נפתלי פיש, ועוד...

לבוגרי/ות הקורס בהצלחה תוענק תעודה מ״המכון הישראלי ללמודי נישואין ומשפחה״ עם זכאות להשלמה וקבלת תעודה ממשרד החינוך.

הקורסים מועברים לגברים ונשים בכיתות נפרדות

לפרטים והרשמה: 02-6413242 נייד: 915978

טור אישי מאת הרב שמחה כהן

צרכים נשיים

בכתבתנו הקודמת (ביטאון מס׳ 9) ציינו שעל אף השוני שיש בין גבר לאשה בורא עולם שזר בנפשם צרכים- מקשרים המאפשרים ליצור שותפות ואף חביבות הדדית. הפעם נתמקד בצרכים מקשרים נשיים. בעוד שהבעל זקוק מרעיתו שתספר לו עד כמה טוב לה, הצורך הנשי החזק ביותר שיש לאשה מבעלה הוא: הסכמה עם קשייה- על פי רוב האשה מתארת בפני בעלה את קשייה וכאביה הרבה יותר מאשר הבעל מספר לה על מצוקותיו. היא מתארת בצורה רגשית את עייפותה, את הרגשתה הלא נוחה ממזג האוויר השרבי, היא מזכירה את הצימאון שממנו סבלה, היא משקפת בצורה מאוד רגשנית את קשייה בטיפול בילדים, היא מספרת על המרק שנשפך, על המאמץ שהייתה צריכה להשקיע בבישול, על הקור הנורא שתקף אותה, וכו׳. נראה שסיפורי תחושות המועקה שהיא חשה מטרתן להזמין הבנה למצוקתה, ורחמים על מצבה הקשה. הקורא אולי עשוי להבין בטעות שאם האישה קוראת לרחמים וזקוקה להזדהות הרי הדבר מצביע על חולשה ונחיתות, בדומה לילד הנופל ורץ להוריו שינשקוהו, לא כן. רחמים של אדם על זולתו מהווה תהליך רגשי של קשר חזק בין אדם לחברו, ואם הבעל מגלה חמלה והשתתפות במצוקתה של רעייתו היא חשה שהוא קשור אליה. בהצגת הצורך להבנה למצוקתה יש ביטוי לצורך המקשר ביותר של אשה לבעלה (תרגום אונקלוס על התורה מתרגם את מילת "אהבה" במילת "רחמים". "אהבה" היא בגימטרייא של המילה "אחד". כלומר התחברות).

אך בנקודה זו אנו מבחינים בשוני רב הקיים בין המבנה הגברי והנשי. הבה ונראה זאת בדוגמא הבאה: הבעל הצליח מאוד בלימודיו, או פעולה שהייתה מוטלת עליו בעבודתו, בעקבות זאת הוא מגיע לביתו במצב רוח מרומם, הוא נכנס הביתה בשמחה ובאמירה מרוממת של "ברכת שלום". לעומתו הרעיה משיבה באמירת שלום רפה ובהבעת פנים מיוסרת. הבעל שואל: מה נשמע, והיא משיבה: אני מאד עייפה. לשמע הדברים מגיב הבעל מיידית לכי לנוח. תגובה גברית זו אינה תקינה לחלוטין, ומגלה חוסר ידע מינימלי בנפש האשה

ואי הבנה בסיסי לצרכיי רעייתו וכי אשתו אינה יודעת בעצמה שאם עייפים והולכים לנוח, העייפות פגה ונעלמת. האם היא זקוקה שבעלה יבוא הביתה כדי ללמד אותה זאת? בדומה לכך כאשר אשה אומרת לבעלה "חם היום" פעמים רבות והוא מגיב "לא חם". כביכול ניתן להבין ממנו שאמירתו "לא חם", מצננת את הטמפרטורה הגבוהה השוררת בבית ובסביבתה. או שאשה מתלוננת על מחושים וכאבים הוא עשוי להגיב "שום דבר, זה יעבור, כך גם הרגישה אמי וכן אמך".

המשגה הוא, כיוון שהצורך של הרעיה מבעלה הוא: "שתסכים עמי שקשה לי". ואף תיתן ביטוי מילולי לכך כלומר שתעניק הזדהות ולא פתרון. לעומת זאת הבעל לא רק שלא הביע הסכמה עם קשייה, אלא הגיב בצורה הפוכה תגובה שהובנה רגשית ע"י הרעיה שלדעתו הקושי אינו נוראי כלל וכלל, והוא הרבה פחות ממה שהיא מתארת. זאת כיוון שיש פתרון לבעיית העייפות. הגורם לבעל להגיב בניגוד לציפיותיה של רעייתו ולגמד את הקשיים, נובע משתי סיבות.

בהבדל מכוונתה של האשה להציג קושי כדי לקבל הזדהות ולא פתרון, הוא הבין שהיא הציגה בפניו בעיה כדי שיפתור אותה — שלולא כן לשם מה היא סיפרה לו את מצוקתה. לכן הוא הציעה לה פתרונות במקום הזדהות. הסיבה השניה הגורמת לבעל להציע פתרונות: שהרי הצורך החזק ביותר שיש לבעל מאשתו הוא: שתרגיש טוב, שתהיה שבעת רצון. לכן צורך זה גורם לו לתת לה עצות מעשיות של צורות הקלה למצוקות- ללכת לנוח, להפעיל מזגן, או שהוא מסביר לה שמה שהיא מרגישה הוא דבר מצוי לכלל הנשים לכן אינו מוגדר כקושי. ההנחה בתת מודע שלו היא שאם רעייתו תעשה כפי שהוא מציע הרי יהיה לה טוב, וזה הדבר התואם לצפיותיו.

(ראוי לציין שמכל ההתנהגויות הנכונות שבין הבעל לאשה, להסכמה עם קשיי האשה יש את ההשפעה המהירה ורחבת התחומים הטובה ביותר.)

מפרי השקד

טור אישי מאת ד״ר עמי שקד

אני, אתה ואנחנו

הפרופי קלייר רבין קובעת בספרה יי טובים השנייםיי כי קיים פרדוקס מובנה בעצם הניסיון לשדך ולזווג שניים, שלכל אחד מהם ישות עצמאית נפרדת ואישיות מובחנת, לגוף אחד המחובר בברית הנישואין. שהרי מלכתחילה האיש והאשה שונים זה מזו יישכשם שאין פרצופיהן שווים זה לזה, כך אין דעתן שווהיי, ועל אחת כמה וכמה שאין אישיותם שווה. גם התרגום על הפסוק הידוע ממשלי ייכמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדםיי מביע קביעה דומה. וכך אומר התרגום: ייהיך מיא והיך פרצופי דלא דמין חד לחד, היכנא ליבהון דבני נשא לא דמין חד לחדיי. ובכל זאת נדרשים הבעל והאשה להתנתק ממשפחות מוצאם, ולמרות הישויות העצמאיות והנפרדות להתמזג ולכונן ישות אחת, היא הזוגיות.

פסיכולוגים המטפלים בזוגות נשואים מכירים מקרוב תהליך הקיים אצל רבים מהזוגות הלכודים בין הצורך לפתח זהות אישית מופרדת ועצמאית שקווי המתאר שלה ברורים וחזקים, לבין הצורך לפתח קשר קרוב ורגשי של שניים שהם כגוף אחד. מדובר במצב נורמלי ושכיח בו מתחרים ביניהם שני צרכים סותרים. בצד האחד, הבעל והאשה רוצים לשמר את ישותם העצמאית והאוטונומית שתהיה בלתי תלויה באחר. מהצד השני, חיי נישואין מעצם טבעם מאופיינים בהתמזגות, בליכוד, באחדות ובהתקשרות אינטימית, בבחינת ייוהיו לבשר אחדיי.

לכאורה יש מעין מתח וסתירה בין שני צרכים קוטביים אלה, הצורך בעצמאות ועצמיות ובאישיות מופרדת ומולו הצורך בהתחברות ואינטימיות רגשית. בזוגות עם קשר המאופיין ע"י שביעות רצון, יציבות וחוסן (שי"ח) מוצאים בני הזוג את האיזון המתאים המאפשר שמירה על עצמאות מחד גיסא, והתחברות רגשית ואחדות מאידך גיסא. פרופי קלייר רבין, משתמשת בדימוי "שורשים וכנפיים" על מנת לתאר איזון זה. כאשר בני הזוג מצליחים לבנות

שכ״א מבני הזוג יפרוש גם כנפיים להמשך טיפוח העצמיות. זוהי הנוסחה האידיאלית של ״שנינו ביחד וכל אחד לחוד״. מומחים בתחום הנישואין והמשפחה מציעים לבחון את מידת האיזון הנדרש בין עצמיות נפרדת לביחד מאחד במתן תשובות לשאלות הבאות:

ולפתח את תא הנישואין כך ששורשיו יהיו עמוקים ואיתנים, הרי אז אפשר

 האם, גם לאחר הנישואין, ממשיכים הבעל והאשה לנהל, בנוסףלתא-הנישואין והמשפחה, גם את מסלול חייהם האישיים (לימוד, עבודה, תחביבים וכדומה) מבלי שהדבר פוגע בביחדיות הזוגית?

2. האם קשר הנישואין מאפשר לך לשמור על ביטחון אישי, ועל הערך העצמי שלך כאדם מופרד, מובחן ועצמאי?

3. האם קשר ברית- הנישואין מתמזג היטב וללא מתחים ובעיות מיוחדות, עם גורמים ומרכיבים אחרים בחייך (כגון: עבודה, חברים, קשר עם משפחת המוצא).

4. האם קשר הנישואין שיפר את חייך והרגשתך האישית! האם את/ה מרגיש/ה חזק/ה ויציב/ה יותר כאדם! האם הישגיך האישיים השתפרו! האם, באופן הכללי ביותר, הפכת/ה לאדם טוב יותר!

לא כולנו יכולים לענות ב״כן״ החלטי על כל אחת ואחת משאלות אלו. עבור רובנו ינועו תשובותינו על פני רצף מסויים מ״לא״ מוחלט ל״כן״ מוחלט. כמו״כ עלינו לזכור כי גם בקרב זוגות שנישואיהם יציבים ומספקים יכולים לחול שינויים ותזוזות במעגל החיים. מה שנתפס ומוערך היום באופן זה או אחר עשוי להשתנות בעתיד. שהרי חיי הנישואין שלנו פושטים צורה ולובשים צורה בהתפתחות בלתי נלאית, בבחינת המחדש בטובו בכל יום תמיד.

renege "

כן - אנו זקוקים להעשרת הזוגיות. אך - לא תמיד יש את הזמן והמקום המתאים. יש - אלטרנטיבה, ירחון "נישואין של אושר" מגיש בפניך מגוון רחב של מאמרים, העוסקים בחיי הנישואין והמשפחה מאמרים אלו נכתבים ע"י אנשי יהדות ואקדמיה העוסקים בנושא. דמי מנוי שנתי סך 75 \square - העלון יישלח ישירות לביתך. במנוייך הינך תורם למוקד ינ"ר ומסייע למשפחה נוספת

להרשמה נא לפנות להנהלת האיגוד בטלפון: 02-6412790

בהעשרת הזוגיות וחיי משפחה.

00-5000-65

מאת: אוברלנדר משה יוסף מנחה נישואין ומשפחה, מגשר, בורר ומדריך חתנים טל׳ 02-5371903 נייד: 058-390201

שותפות ותקשורת

זוגות רבים הפונים לייעוץ והנחיה מתלוננים על בעיית התקשורת, המתבטאת אצל כל זוג באופו שונה.

תקשורת שלילית יכולה לדרדר את היחסים בין בני הזוג עד כדי שהמצב מביא לפירוק ביתם ח״ו. גם כאשר המנחה הצליח להביא את בני הזוג לידי תקשורת טובה וסבירה, קורה שהזוג לא מחזיק מעמד וחוזר לסורו. הבה נתבונן בנפשם של בני הזוג מה עובר עליהם בתהליך ההנחיה מבחינה פסיכולוגית?

1. תחילת הההנחיה

בני הזוג באים להנחיה ושופכים את מר ליבם בפני המנחה איך בן/בת הזוג, כלל לא מתייחס אליהם, הם מספרים כיצד בן זוגם חי את עולמו הפרטי לעצמו בלי לקחת בחשבון את האינטרסים והרגשות של השני. ייכל היום חיכיתי לו וכשסוף סוף הוא הגיע הביתה מיד הוא עסוק בהתקשרות טלפונית לחברים, קריאת עיתונים ובקושי פולט לעברי איזו מילה או שתיים וגם זה בחוסר סבלנותיי

האשה אינה מרגישה את הקשר. והציפיות שלה מבחינת שותפות אינן מתגשמות. הבעל מאידך חש מוזנח ומרגיש שאינו מקבל מספיק תשומת לב והתייחסות נאותה.

ייהגעתי הביתה וכרגיל אשתי הייתה עסוקה בשיחת טלפון ופלטה לעברי שלום ומיד המשיכה לדבר, לאחר שסיימה חשבתי שהנה היא תיגש להתעניין בי אך מיד היא פנתה למכונת הכביסה...יי

חוסר בשותפות ותקשורת, מביא את הזוג לסלול לעצמם את דרך חייהם לפי מה שנוח להם, וכל אחד חי את עולמו הפרטי.

המנחה מנסה את מיטב יכולתו בבניית הקשר מחדש, נדבך על גבי נדבך, ומאיר את עיניהם ביתרונות ובחסרונות של תקשורת חיובית ושלילית עד שהוא מצליח להביא את בני הזוג למחשבה של בניית קשר מתוך הבנה הדדית, שותפות, סבלנות והליכה לקראת השני, על מנת להביא לכך שכל אחד מבני הזוג יחיה גם את עולמו של הזולת.

2. כף התקווה הטובה

אין לתאר את שמחת בני הזוג כשהפנימו את תהליכי ההנחיה, ולראשונה פקחו את עיניהם וראו שבאמת ניתן לחיות אחרת. בימים אלו של שינוי וכיוון, יש הרגשה של ירח דבש וחדוות נישואין, עד שהם בטוחים בעצמם שמה שהיה זה לא מה שיהיה, ואך ורק השמחה והאושר יהיו מנת חלקם מתוך שותפות הדדית.

עובר שבוע, מקסימום שבועיים והנה הכל חוזר כבראשונה, ההטחות והאשמות הדדיות מתחזקות כבראשונה, לפעמים עד כדי קללות איש איש וסגנונו.

בני הזוג חוזרים לתהליכי ההנחיה והייעוץ מוכים וחבולים, וכל אחד בטוח בצדקתו. המנחה שומע את המתרחש וליבו מתכווץ מצער לראות איך שפרי עמלו ירד לטמיון והוא כמעט אובד עצות, אך חזקה עליו רצונו הבסיסי להשכין שלום- בית בין בני הזוג ומגייס את כשרונותיו וניסיונו, ומדבר אל ליבם שינסו פעם נוספת לבנות את ביתם על אדני הסבלנות. הזוג יוצא מהמנחה מעודד, ומיד פונה למסעדה הראשונה להיטיב את ליבו באכילה, שתייה ובשיחה הדדית, עד שעוברים ושבים מתקנאים בזוג הנחמד היושב יחד ומעביר את זמנו ברגיעות ובנחת.

יירח הדבשיי ממשיד והזוג לפי עצת המנחה עושה ביחד דברים משותפים. מטייל יחד, לומד יחד, שומע את סדר היום של הזולת מתוך התעניינות אמיתית עד שנראה שהפעם זה כבר יחזיק מעמד לנצח נצחים. והנה שוב מתערערים היחסים. ההאשמות וההטחות ההדדיות חוזרות, ומערכת היחסים מתדרדרת עד אימה כהרגליהם מאז ומקדם. שוב מצלצל הטלפון אצל המנחה. הזוג מזמין את עצמו למנחה. שוטחים בפניו את ההתדרדרות החדשה והוא בשארית כוחותיו מדרבן אותם פעם נוספת, שוב מנסים בני הזוג לבנות את השותפות מתוך סבלנות הדדית. שוב הכל מתפוצץ, וחוזר חלילה, עד שהמנחה מרים ידיים, והזוג משלים בדעתו שאין מה לעשות. או שיתגרשו או שימשיכו לחיות כך את שארית חייהם.

4. הנקודה המייאשת

יש לבדוק לעומק מחשבתם של בני הזוג בעת ריב לאחר שבוע של תקשורת טובה ובונה.

מדוע שחילוקי דעות פשוטים שזוג אחר היה מסתדר עם זה ועובר לסדר היום, מביא אותם להתדרדרות נוראית.

מפי זוגות רבים אנו מדווחים כי במהלך השבוע שהיה בסדר, התפתחה אצלם המחשבה, לפיה הם מסוגלים להגיע לשלמות תקשורתית. אך ברגע שמגיעה שעת המבחן והעניין מתפוצץ, גומרים בדעתם ייאנחנו לא מסוגלים להחזיק מעמד יותר משבועייםיי ייחזרנו אחורנית לנקודת ההתחלהיי מחשבות אלו מביאות את הזוג ליינקודה המייאשתיי. ואז הם באים לידי החלטה שחבל על המאמץ וההשקעה, וחוזרים להרגליהם הישנים.

5. העצה והפתרון

על בני הזוג להפנים בעזרת המנחה שריב הוא דבר נורמלי ויכול לקרות אצל כל זוג אפילו כזה שיחסיו תקינים וכשקורה ריב אין זה בא ללמד על כלל ההתנהגות, אלא צריכים להתייחס אל התקרית כאילו שזו תקרית נקודתית ומקומית, ולא להפנים שאנחנו לא מסוגלים להחזיק מעמד לאורך זמן. משל לרכבת היוצאת מכיוון ירושלים לבאר שבע, ובאמצע הדרך הייתה תקלה במסלול, והרכבת נתקעה, מסלקים את התקלה ונוסעים הלאה. אין פרוש הדבר שהרכבת חזרה לנקודת ההתחלה לירושלים, אלא היא עברה כבר מחצית מן הדרך עד מקום התקלה ונותרה לה עוד מחצית מהדרך עד שהיא תגיע ליעדה.

כאשר זוג יימחזיק מעמדיי בתקשורת טובה במשך עשרה ימים וביום האחד עשרה קרתה תקרית ביניהם ואפילו רצינית. יש להתייחס לריב זה נקודתית, ולהתפייס באותו יום ולהמשיך בקשר הטוב.

ליתר הבנה: מה מוגדר "כחזרה אחורה"! מה מוגדר "כתקלה במסילה" ואיד לא חוזרים אחורה!

הזוג לפני שהתחיל בתהליכי ההנחיה כל אחד מהם הרגיש את עצמו חופשי להגיב כרצונו ללא מגבלות, אם ע"י צעקות, ביטויי גנאי, וכדומה. בעזרת ההנחיה הזוג למד להיות מאופק ויותר מחושב. אך כשמגיעים "לנקודה המייאשתיי וחושבים ייממילא אין מה לעשותיי מתוך ייאוש, מגיעים באותו רגע למצב של רוגז והפסקת התהליך וממילא ייחוזרים אחורהיי, מתירים את הרסן ומגיבים ללא הגבלות.

ברם כשבני הזוג יפנימו את הרעיון ייכתקלה במסילהיי, גם אם יגיבו במורת רוח יבינו כי אחרי הכל הם יצורי אנוש. כך תגובתם תהיה מאופקת ומחושבת.

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,

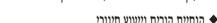
הפניה ליועצים ומנחים מתנדבים בכל הארץ לפי אזור מגורי הפונים.

המוקד בפיקוח ועד רבנים ואנשי מקצוע מומחים ומטפלים בתחום הנישואין והמשפחה.

מחלקה מיוחדת למגזר החסידי

ייעוץ והכוונה בנושא זוגיות ומשפחה.







בימי א-'ה' בין השעות: 10:00-16:00

מוקד לילה בין השעות: 18:00-22:00

ת.ד. 16130 ירושלים מיקוד. 19116 Email:iamfg@bezegint.net | www.ynr.org.il

מאת: ד"ר עוז מרטין - רופא ופסיכותרפיסט יועץ לזוגות וליחידים 02-6529399

מתגרשים? כדאי לחשוב פעמיים!!!

גירושין הם חוויה שמשנה את החיים. מסלול החיים של ילד שחווה גירושין של הוריו משתנה מן היסוד. הורים השוקלים להתגרש- על פי רוב לא לוקחים בחשבון את המשקל הכבד של השפעת הגרושין על חיי ילדיהם. ישנן אוכלוסיות בארץ ובעולם שחוויית הגירושין היא כה רווחת, שילדים בקושי מבחינים בה. אחרי הכול, אם חצי מהילדים בכיתה באים ממשפחות שעברו גירושין, כיצד ייתכן שהגירושין הם חוויה כה טראומטית! האם ילדים שגדלים בבתים בהם לא היו גירושין אך היחסים בין ההורים הינם גרועים סובלים פחות! כל ילד וילדה חווים את הגירושין באופן אישי. וסבלם לא פוחת רק משום שגם ילדים אחרים סובלים מאותו דבר.

ההשפעה העיקרית של הגירושין על הילדים לא מופיעה דווקא בילדות או בגיל הנערות, אלא היא מתפתחת בעיקר בבגרות. כאשר מגיעה השעה לבחור בן/בת זוג לחיים ולהקים משפחה חדשה, אז השפעות הגירושין של ההורים מגיעות לשיאן. ממצא מרכזי במחקר שפורסם מראה כי ילדים מזדהים לא רק עם אמם ועם אביהם, כשני אנשים נפרדים, אלא הם גם מפנימים אל תוך אישיותם את צורת הקשר והיחסים ששררו ביניהם. הם נושאים בתוכם את התבנית של אותם יחסים אל שנות בגרותם, ומשתמשים בה בחיפוש אחר אופי משפחתם החדשה. החרדות, גורמות לרבים מהם לבחור במערכות יחסים לא מתאימות, לוותר בפזיזות על מערכות יחסים - ברגע שמתעוררות בעיות כלשהו או להימנע לחלוטין ממערכות יחסים.

משפחה שחוותה גירושין - איננה גרסה קטועה של משפחה עם שני הורים. זהו סוג שונה של משפחה, שבה הילדים מרגישים פחות ביטחון ופחות ודאות לגבי עתידם.

הגירושין מכניסים שינויים כבדי משקל ביחסי הורה-ילד, מאחר וגורמי היציבות שבנישואין מתרופפים, ועקב כך ההורות פחות יציבה, יותר נתונה לשינויים ופחות מגוננת על הילדים. כאשר הסכם הנישואין מבוטל,

ההבנה הרגשות וההזדקקות של ההורים והילדים אלה לאלה משנים צורה.

אין פירוש הדבר שהורים פחות אוהבים את ילדיהם או פחות דואגים להם, אלא שהם טרודים עד צוואר בשיקום חייהם, מבחינה כלכלית, חברתית וזוגית. לעתים אין התאמה בין הצרכים של ההורים לבין הצרכים של הילדים ולעתים, מצב זה נמשך אף שנים לאחר הגירושין. ילדים אינם כלי קיבול פסיבי, אלא משתתפים אקטיביים שתורמים לעיצוב גורלם האישי וגורל משפחתם. הם עושים ניסיונות אציליים להתאים את עצמם לדרישות החדשות שמציבה המשפחה לאחר הגירושין, אף שבמשך שנים רבות הם עדיין ממשיכים לקוות שהוריהם יתפייסו וישובו לחיות יחד. מכיוון שהם מצויים בשנים המעצבות אותם, התפקידים החדשים שהם לוקחים על עצמם במשפחה, הופכים חקוקים ומובנים בתוך אופיים. חלקם מוצאים את עצמם באמצע הריק שנוצר לאחר הגירושין, והם הופכים למטפלים הראשיים של המשפחה כולה. ואחרים, לומדים להסתיר את רגשותיהם האמיתיים. מאידך, רואים גם שרבים מילדי הגירושין חזקים יותר במאבקיהם. הם רואים את עצמם כניצולים שלמדו לסמוך רק על כושר השיפוט של עצמם ולקחת אחריות בגיל צעיר על עצמם ועל אחרים. הם מבינים את חשיבותן של עצמאות כלכלית ועבודה קשה. הם לא מתייחסים למערכת יחסים בקלות ראש. לרובם יש יראת כבוד לחיי משפחה תקינים וטובים. אני מודע לסבלם של מבוגרים רבים, ולמאמצים הממושכים שהם משקיעים בשיפור חייהם לאחר הגירושין. אני מודע גם לעובדה שבשביל הורים רבים ההחלטה להתגרש היא ההחלטה הקשה ביותר שקיבלו כל חייהם. הצורך של הורים בהזדמנות שניה על מנת להגיע לחיים מאושרים יותר הוא צורך הראוי לכבוד והבנה. אלא שיש לתת הרבה יותר שיקול דעת ממה שאנשים נותנים היום להשפעת הגירושין על צרכי הילדים והשינוי הקריטי בחייהם.

מאת: מאיר שמעון עשור טוען רבני. מנחה נישואין. מגשר ובורר טל' 052-220774

תקשורת אל מילולית

לבד הנשמה הטהורה"... על הנשמה נאמר "ורוח ממללה" שפירושו רוח מדברת.

כאן רמוז לנו שיתרון האדם משאר בעלי החיים זו הנשמה שבאה לידי ביטוי בכוח הדיבור שהוא מושג רחב של תקשורת.

אחד מהיתרונות הבולטים של האדם משאר בעלי החיים הוא כוח הדיבור. על כן ניתן להסיק מכאן שכל שיש באפו נשמת חיים – ״האדם״, טמון בו כוח הדיבור ומשתייך הוא לקטגוריה של "רוח ממללה".

ניתן לאמוד את מיומנות התקשורת הבנאישית ובפרט זו המתקיימת בתא המשפחה על סולם המדורג מ 1 עד 10, זאת כאשר המדד האידיאלי לבני

הזוג הוא שיהיו ממוקמים בפסגת הסולם- במספר 10. במצב זה בני הזוג מסוגלים לשוחח בחופשיות, על כל דבר ועניין הנצרך להם, באופן ברור

ושוטף, תוך שהם מביעים צרכים ורגשות ללא מחסום וחשש.

לעומתם, זוג שהתקשורת הבנאישית שלהם מדורגת בתחתית הסולם יהיו זוג שאינו מתקשר כלל ועיקר, מתקשה להביע דעות, רגשות וצרכים באופן

מילולי וברור.

ניתן למקם כל אחד מאיתנו על סולם זה, ולמצוא כאלה שהם בעלי מיומנות ויכולת תקשורתית הטבועה בם מגיל צעיר, וכאלה הרוכשים אותה במשך חייהם.

דירוגו של האדם על סולם זה איננו קבוע, והוא ניתן לשינוי בהתאם לשיפור שיחול ביכולת התקשורתית, ע״י אימון, ניסיון וכשרון נרכש. בתקשורת ייאל מילוליתיי (כזו שאינה מתבצעת עייי הדיבור), מצב בו בני הזוג הורגלו להפנים צרכים ורגשות ולחסוך במלל. דהיינו זוג אשר ממוקמים בתחתית הסולם.

ולהגיע לפסגתו, תוך עליה הדרגתית בשלביו, אחד לאחד, שתביא בהמשך לתקשורת מילולית חיובית.

בתפילת שחרית אנו אומרים ״ומותר האדם מן הבהמה אין, כי הכל הבל, ותוך שהם מחזקים את התקשורת האל מילולית, משלילית לחיובית. זאת עם מגמה להגיע לייתקשורת האידיאליתיי- פסגת הסולם, כאשר על

אם כן כיצד ניתן להגיע לתקשורת חיובית ללא מילים! להלן מספר דוגמאות.

- א. הימנעות ממצבים הגורמים לחילוקי דעות או התקוממות.
 - ב. זיהוי והבנת הבדלי השונות בין איש לאישה,
- ג. העלאת סיטואציות שונות המסוגלות להעכיר את מצב רוחו של בן הזוג וחיפוש פתרונות ודרך לעקוף או ליישב אותם.
 - ד. ליצור בסיס נינוח ו"מרחב מחיה" לבן הזוג.
 - ה. לימוד וניתוח רצון בן הזוג.
- שפת גוף מקרבת כגון: הארת פנים, קשר עין, הבעת רגשות ודאגה עייי מעשים סמליים.
 - ז. כתיבת דברים חיוביים לבן/בת הזוג.

המנחה יילדבר בשפתם כדי לשנותהיי.

- ת. במידה ונעשה שימוש במינימום מילים כדאי שהן תהינה מנוסחות באופן כוללני ופחות חד ותובעני.
- **ט.** דמיון מודרך החדרת מחשבות חיוביות על בן הזוג.
- ימדיטציה"- התבוננות, הזדהות רגשית עם עצמי או עם בן זוגי. מדיטציה בשילוב מנטרה- (מנטרה - חזרה) חזרה על מושגים ותכנים חיוביים לזוגיות באופן מילולי או במחשבה תוך הפנמתה והטמעתה, בתת ההכרה, דרך חיובית שבבוא הזמן תביא לידי ביצוע מעשי ושימוש במושגים אלו בחיי הנישואין.

במצב שכזה ניתן להנחות את בני הזוג כיצד לטפס במעלות הסולם לשאוף כלים אלו יכולים להוות בסיס לשיפור וחיזוק התקשורת האל מילולית

המעונינים להקדיש את הירחון לרפואה/לעילוי נשמת/להצלחה לשלום בית וכדומה מוזמנים ליצור קשר בטלפון: 02-6412970

כיתי החדש

הרב אבנר קוואס שליט״א

שלום בית = איכות חיים בריאת האשה מן האיש

(קהלת ט, ט) - המושג "חיים" יתכן רק כאשר ישנו קשר של אהבה, שלום ורעות בין אשה לבעלה ואם אין את הקשר המתאים והנכון - אין חיים! לא התנאים החיצוניים הם הקובעים את שלום הבית. זוג יכול לגור בוילה מפוארת עם שתי מכוניות מתחת לביתם ואין ביניהם אהבה - כל העושר והכבוד אינם שווים מאומה! לעומת זאת - אם קיים ביניהם קשר חזק ואמיתי אפילו אם הם יגורו באהל הם יהפכו לזוג המאושר ביותר.

לצערנו הרב ישנם כיום זוגות רבים העוסקים ביימעטפתיי ואינם עסוקים בפנימיות. נדמה לנו לפעמים שתנאים כלכליים הם שיגרמו להשכחת הצרות ולצמצום ההתנגשויות ההדדיות.

ולא היא! - לאחר שמתחתנים וחיים יחדיו מספר שנים וההתפעלות הראשונית נעלמת, והחידוש כבר נגמר, נוכחים לדעת שהעיקר בקשר הזוגי הם דווקא הכרת התכונות האופייניות לכל אחד והתאום ההדדי.

הבעיה כיום שזוגות מתחתנים ללא הדרכה מפורטת ולימוד יסודי של תכונות האיש ותכונות האשה, והתוצאה- אכזבות אינסופיות, צבירת משקעים עד שבסופו של דבר עלולים בני הזוג להגיע להחלטה הקשה מכל - ייפרוק החבילהיי. ההצהרה המעודדת- "אין זוג לא מוצלח - יש זוג לא מודרך" אינה מאמר בעלמא ולא מחייב, אלא, חיוב החל על כל אחד ואחת ללמוד ביסודיות כיצד להשלים את הצד השני כדי להגיע לחיים מאושרים.

נתבונן רגע קט בשוני ובהבדל החיצוני בין האיש לאשה.

איש ואשה שונים בעיקר בתווי הפנים. "הפנים" נקראים כך מלשון פנים, פוימיות

הפנים מגלים לנו את פנימיותו של האדם. וניתן להבחין דרכם - בעצב, שמחה, דאגה. רכות. עדינות או קשיחות. תווי הפנים השונים ביו איש לאשה מעידים על שוני מהותי בדעותיהם! ועל זה נאמר בגמרא: יישאין דעתם (של ישראל) דומה זה לזה ואין פרצופיהם דומים זה לזהיי (ברכות נח עמי א) זוהי הסיבה שבעם ישראל אין כמעט איש הדומה לחברו, כיוון שלכל יהודי ישנה דעה

אמר שלמה המלך ע"ה: "ראה חיים עם האשה אשר אהבת וגו" המיוחדת לו והשונה מחברו. לעומת זאת, בעלי חיים מאותו מין דומים זה לזה עד שלא ניתן להבחין ביניהם, כי "דעתם" זהה בתכלית ללא שינוי. אם נלמד את מאמר חזייל באופן - ייכשם שפרצופיהם דומים - דעותיהם דומות" נגלה דבר נפלא - זוגות שחיים זמן רב יחד וחושבים באותו אופן ודעתם מוסכמת ושווה, אם נתבונן על פניהם נראה שיש ביניהם דמיון! ועתה נבוא להתבונן בתכונות האיש והאשה לעומק מתוך תורתנו הקדושה ובעיקר מספר היסוד של כל האנושות הוא ספר - בראשית. יאמר רבי שמעון בר יוחאי: מפני מה נקראת הייתורהיי בשם זה! תורה מלשון הוראה! התורה הקדושה היא ספר ההוראות האוניברסלי- העולמי, המטפל בכל בעיות החברה, המשפחה והיחסים בין אדם לקונו. אין עוד ספר בכל העולם כולו החודר לכל הדקויות של כוחות הנפש ודרכי הטיפול בהם, והטיפוח שלהם. בפרשת בראשית, בסיפור בריאת האשה מן האיש, ניתן ללמוד מתוך שישה פסוקים את בעיות השלום בית שיתכנו בינו לבינה ודרכי הטיפול בהם. חלקם נצטט כאן ואת שאר הפסוקים נצטט אי״ה בירחון הבא. ייזה ספר תולדות אדם וגוי. זכר ונקבה בראם ויברך אותם ויקרא את שמם אדם ביום הבראם" (בראשית הי) בפסוק זה ניתן ללמוד יסוד שיוביל אותנו לאורך כל הדרך. בשעה שנברא אדם הראשון קודם ההפרדה נאמר: "ויקרא את שמם אדם..." ולא שמו! התרגלנו לחשוב שלאיש קראו - אדם, ולאשתו - חוה, זה קרה אחרי ההפרדה אבל במתכונת הראשונה אדם וחוה היו מחוברים גב אל גב כמין תאומים סיאמים וכלשון הגמרא- יידו פרצופיןיי, ועל כך כתוב במזמור של אדם הראשון בתהילים "אחור וקדם צרתני"... אמרה הגמרא ייכל אדם שאין לו אשה אינו אדם שנאי זכר ונקבה בראם ויקרא את שמם אדםיי..(יבמות סג) מכאן שאדם נקרא ייאדםיי רק כאשר הוא נשוי, ואם הוא נשאר רווק הזוהר מכנה אותו "פלגא גופא" - חצי אדם. הוא אשר אמרנו בתחילת דברינו - "ראה חיים עם האשה..." רק כאשר מתחתנים מתחילים להגשים את החיים האמיתיים ואת הייצלם אלוקיםיי שבנו. המשך איייה בירחון הבא.

www.kavas.co.il :כתובת באינטרנט לברור הרצאות וסדנאות טל': 066-313103



"נסיך החלומות"

זהבה! אוי, כמה שהיא מאוכזבת! עדיין לא התיישבה, וכבר הדמעות זולגות. היא חשבה שהוא הרבה יותר חכם, ושהמשפחה שלו תיתן הרבה יותר ממה שהם נותנים, היא חשבה שיש לו חוש הומור, ואין לו כל כך, היא לא חשבה שדווקא היא זו שתבין כיצד לתקן את ארון המטבח, והיא רצתה מישהו יותר ספונטני וסוער ממנו, והוא כזה שקול, ובכלל, איפה כל אותם חברים מעריצים שדרשו בשבע ברכות שלהם- על יימרכז החברהיי על למדנות מופלגת והתמדה, לאן הם ברחו? ועכשיו, היא ייתקועהיי לכל החיים.

זהבה מגישה לי את צרור הדפים ואומרת: אולי את תראי משהו טוב בכתב ידו ואם לא אולי זה עוד ישתנה כי זו רק התחלה, אולי הוא עדיין לחוץ..

רגע, רגע, זהבה, תירגעי. הבנתי אותך, אך כיצד אוכל לעזור לך אם תמשיכי לאבחו במקומי?

האמת היא שכתב ידו של הבעל הצעיר (דמות חיובית לכשעצמו) לא כ״כ עניין אותי, כמו כתב ידה של זהבה. היו לה, ללא ספק ציפיות מוגזמות מאוד, ומדויקות ביותר מבעלה הטרי.

זהבה נחשבה לבחורה טובה. כשדברה, תהיתי מה הביא אותה לתלות תקוות כל כך לא מציאותית בבעלה. לא הסתדר לי שזהבה לקתה בכזו גאווה שאף ברייה לא הייתה נראית לה.

עיון קצר בכתב ידה אישר שההפך הוא נכון. התדמית העצמית של זהבה הייתה כל כך נמוכה! היא בטוחה שהיא כלום, משוכנעת שהיא לא מעניינת, יימרובעתיי

מדי, לא "משהו" בחברה, לא מצפה להצלחה מקצועית טובה, לא ממש מחזיקה מעצמה. זהבה צפתה שכל מה שנדמה לה שהיא יילאיי ישלים לה נסיך חלומותיה הוא החתן המבולבל והמשתדל....

זהבה מרגישה חסר כלכלי, אך מצפה שהוא יפתור את מצוקותיה הכלכליות. היא, מרגישה שגרתית מדי ולכן היא מצפה שהוא יסעיר, ילהיב ויעניין אותה כיוון שהיא מרגישה חלשה, היא מצפה שהוא יהיה חזק ואמיץ. היא מוצאת את עצמה בשולי החברה (לדעתה) ומחכה שבן זוגה יעלה את מעמדה. זהבה מצפה לבן זוג, לא רק שיהיה יותר ממנה בכל תחום, אלא שגם יהפוך כל

דרישונת זעירה לא כן? היא מחכה לנסיך חלומותיה שיגשים את כל ציפיותיה בן לילה בלא כל מאמץ מצידה. והנה, שברון ושבר היא נישאה לבחור טוב ונורמלי, מאוזן וחביב שיש בו אהבת תורה ומידות טובות שמוכן להשקיע ולהתאמץ לשמח אותה בכל דרך אפשרית. אסון, לא כן! ראשית כל, היה צריך להגיע עם זהבה להכרה שיש לה ציפיות מוגזמות למדי, ולא רק זאת אלא שכל ציפיותיה מבעלה תואמות את רגשי הנחיתות ותחומי החסר הקיימים אצלה.

לקראת הסוף, הבינה זהבה שעליה להיפרד מעל הציפיות ההרסניות ההן ולהתחיל להעלות את תדמיתה העצמית , לעבוד על המידות, להשקיע בקשר הזוגי ולמצוא סיפוק ואושר בחייה. הדרך אומנם עוד ארוכה אבל כל דרך מתחילה בצעד הראשון...

קורם גרפולוגיה אבחונית

המועבר ע"י ד"ר גדעון כץ, מרכז הבחינות באגודה לגרפולוגיה מדעית.

מנושאי הקורס: גרפולוגיה ופסיכולוגיה, הגורמים המשפיעים על כתב היד, שלבים בניתוח כתב היד ועוד... מנושאי הקורט: גו פולגיה ובטיבולגיה ובטיבולגיה (הוא מנושאי הקורט: 60 שעות. לפרטים והרשמה: 058-915978, 02-6413242



נחת רוח

מאת: ד״ר נפתלי פיש מומחה לפסיכולגיה קלינית בתחום ההיפנוזה. פסיכותרפיסט ויועץ נפשי רוחני טל' 02-537654 נייד: 052-639325

גיל ההתבגרות והמתבגר הדתי

חכמינו מדגישים שניתן להשיג עקרונות רבים וחשובים על גיל ההתבגרות וחינוך הילדים מפרשת "בן סורר ומורה"- הבן המתקומם.

מבחינה פסיכולוגית אנו יודעים עד כמה החודשים הראשונים אחרי ״בר המצווה״ מהווים תקופה מכריעה הקובעת את כיוון התפתחותו העתידית של הנער- המתבגר.

נער המגיע לגיל מצוות דהיינו גיל שלוש עשרה, מקבל יותר כוחות וכלים לחזק את יצרו הטוב הבא לידי ביטוי במחויבות למצוות וקבלת עול מלכות שמיים.

במידה והנער- המתבגר, אינו מצליח לממש את כוחו ויכולתו של יצרו הטוב, הוא ללא ספק בסכנה לפתח יותר ויותר התנהגות המושפעת ביסודה ע"י היצר הרע.

מתבגרים רבים חווים היום את ההתנגשות בין מה שנקרה "המודל החילוני" של גיל ההתבגרות לעומת "המודל התורני". התפיסה החילונית, מדגישה ומעודדת את הגישה של עצמאות, חופש, הנאה בלי גבולות ומעט מאוד דגש על ריסון עצמי, ואף כוללת התקוממות נגד ההורים וערכיהם.

הפסיכולוגים הדוגלים בתפיסה זו מעריכים שזה שלב "חשוב" ואף "בריא" בתהליך הבניה של זהות עצמית. כפי שמדגיש הפסיכולוג הידוע אריק אריקסון שכתב רבות על תקופת גיל ההתבגרות והדגיש את הצורך להיפרד מהערכים של ההורים כחלק מהתהליך של "לגלות את עצמם" וכצורך הגיוני הנובע מהתפתחויות מהירות ושינויי ערכים יחסיים. במקרה זה קיים מצב המוגדר "כפער הדורות"- כאשר ההורים מסוגלים למסור לילדיהם מידע מועט מאוד והילדים "בעלי ידע" רב יותר מהורים. לעומת זאת התפיסה על פי היהדות, מדגישה את כבוד ההורים ורואה אותם כבעלי ידע וניסיון רב. היא קובעת גבולות ברורים ומדגישה את הצורך להשתלב בחברה ולא להיות שונים. ביהדות לא קיימת תקופת מעבר מובהקת בין הילדות לבגרות משום שכבר בגיל 13 הנער מחויב לעול המצוות, ולמסורת שקיבל ממשפחתו וקהילתו.

כיום הנער- המתבגר במצב כזה עלול להיקלע לחיכוך משמעותי בין

שתי התפיסות השונות. ואפילו אם הוא גדל במסגרת, סביבה וקהילה תורנית ולא נחשף לתרבות הכללית, ברב המקרים קיים חלחול מסויים.

הנער הדתי לעיתים קרובות פגיע יותר מסיבות שונות, בד"כ הוא עדיין לא חווה מספיק הזדהות, גילוי פנימיות ודבקות כדי להתחבר דרך קיום המצוות לקב״ה. אומנם הוא ישאר דתי אך לרוב זה בגלל הלחץ החיצוני והחברתי שמופעל עליו. יחד עם זאת, פעמים רבות הוא לא מרגיש מוצלח במערכת מאחר ואינו מצליח למלא את ציפיות החברה.הוא מרגיש תחושת כישלון ודחייה כבר מגיל צעיר משום שאינו רואה את עצמו מסגול לעשות את מה שהחברה הכי מעריכה. בהמשך תחושת הכישלון הופכת את הנער להיות כעוס על הוריו ועל החברה. מניסיוני הרב בתחום זה, נוכחתי לדעת שמשפחות רבות שילדם מגלה התנהגות חריגה, למרבה האירוניה דווקא האב הוא איש מצליח מאוד. ובדייכ החברה, המשפחה מצפה מהבן להשיג את אביו בהישגיו בלמוד התורה או בהישגיו החומריים ופעמים רבות קיים פחד או מתח המתפתח ביניהם. פה אנו מזהים את התפקיד החשוב של האב בחינוך הילדים, חשוב מאוד שהאב יקדיש אפילו זמן מועט של חמש דקות "איכותיות" במשך כל יום על מנת לגלות את שלום בנו ולתת לו את ההרגשה שהוא יכול לסמוך עליו להיפתח אליו. זה יאפשר לבן לשתף את אביו במה "שבאמת קורה איתו"- למשל כשהוא מבולבל או מודאג. היכולת של הבן להזדהות עם האב ומה שהוא מציג גורלית עבורו. אחרת, הבן עלול לפתח "זהות מזויפת", הוא מתנהג בסדר בבית אבל מבפנים הוא מרחף ומתחיל להתרחק ממשפחתו, יהדותו והוא ייבסכנהיי לאמץ התנהגות מופגנת כפי שמומלץ "במודל החילוני" באופנים רבים. לסיכום, לתא המשפחתי ישנה חשיבות רבה, באיכות הקשר בין האב לבן או בין האם לבת. קשה היום לצפות מכל בני הנוער ללכת אחר המסורת רק בגלל שהם מקבלים את סמכות המבוגרים. האתגר להורים ולמחנכים הוא להגיע לאיזון הנכון בין סמכות והזדהות המבוסס על כבוד הדדי ותקשורת פתוחה והם אלו אשר יגדילו את הסיכוי שהמתבגר יחליט בעצמו להמשיך את שושלת הדורות, ולמלא את הפסוק, "דוד לדור ישבח מעשייך וגבורותיך יגידו".

"קורס להכשרת מדריכי חתנים"

המטן הישראלי

אימודי נישואין ומשפחה

Sraeli Association

Marriage & Family Guidance

קורס חדש ומורחב להכשרת מדריכי חתנים וכלות ליום הנישואין ולשנה הראשונה לחיי הנישואין. הקורס בריכוזו של הרב חנוך חן גלזמן

ובהשתתפותם של הרב שמחה כהן שליט"א, ד"ר עמי שקד ועוד...

בוגרי הקורס יעברו בחינה פנימית לצורך קבלת תעודה ויוכרו באיגוד י.נ.ר לצורך פרסום באוגדן המקצועי לנישואין ומשפחה.

משך הקורס: 40 שעות.

לפרטים והרשמה: נייד: 058-915978 , טל' 02-6413242

דואר חוזר

המעונינים לשלוח שאלות הלכתיות למדור "מבט הלכתי" בנושאי נישואין ומשפחה.

"או רעיונות למדור "נקודה למחשבה" או תגבות / הערות / הארות ל"ירחון נישואין של אושר

e-mail: iamfg@bezeqint.net 02-6410880 או לפקס: 16130 או 16130 בכתב ברור לת.ד. 16130 בכקשה לציין שם כתובת וטלפון לצורך תיאום.

בשורה משמחת!!!

החלה הרשמה לסדנאות להעשרת הזוגיות לפנויים ופנויות. הסדנא כוללת כ - 4 מפגשים שבועיים המועברים ע"י מיטב המרצים בנושא. המפגשים ייתקימו בבית הארחה בית וגן כיבוד קל במקום.

לפרטים והרשמה: נייד: 058-359737 , טל' 02-6433232



מבט הלכתי

הבטים הלכתיים בנושאי נישואין ומשפחה מאת: הרב שלמה יעקב ברקוביץ 03-6187462 'טל'

שאלה שהוצגה ע"י האשה:

המאוחרות, ושוב ממהר לבית הכנסת כדי לא לאחר את שיעור התורה פייא הייח) כותב: הקבוע, וכעבור שעה - שעתיים חוזר הביתה עייף ויגע, וכך חוזר חלילה מידי יום ביומו, מקפיד שלא לאחר לשיעור הקבוע וכו'..... אומנם, הוא נאלץ לצאת מן הבית מסיבות שחלקן הן כורח המציאות אך מדוע לשיעור התורה שלדעתי, אינו כורח המציאות הוא מגיע בקביעות ובהתמדה ואילו לפנות זמן עבורי אינו יכול.

והשאלה מה עדיף על מה?

השאלה הוצגה מתוך הנחה ברורה, ששני הדברים סותרים ולא ניתן לקיים את שניהם, כלומר ההקפדה על השתתפות בשיעור תורה מידי יום, סותרת את החובה והאפשרות להקדיש זמן עבור בת הזוג. ניתן לקבוע, חד משמעית שההפך הוא הנכון. החובה והנכון הם להמציא ולספק זמן לקיום שניהם. ההקפדה שלא לאחר לשיעור מידי יום לא חייבת להתפרש כבריחה מן הבית. אלא כמעשה גדול ונשגב עיימ להתחבר לשיעור תורה בשעה קבועה. מסגנון השאלה משתמע, שקיים פער ביניהם בהתייחסות לחשיבות של לימוד התורה, השואלת מעונינת באופן חד משמעי שבעלה לא ילך לשיעור תורה בקביעות (אולי לסירוגין כן), נשים רבות שלא מונעות מבעליהן להשתתף בשיעור תורה בקביעות ואף מסייעות ומחזקות אותם לנהוג כך, אף הן אינן מדלגות ומוותרות על כך שהבעל יקדיש להן זמן, אלא הן סבורות שהאחד לא על חשבון השני, יכולה השואלת לשנות את קו המחשבה ולומר. יימאושרת אני שבעלי אינו מחסיר יום של שיעור תורה. אעודד אותו ואסייע לו בכך, אצפה שימציא זמן גם בשבילי בסדר יומו העמוס״. כמובן שהדברים נכתבו לאור השאלה הנייל כפי שהוצגה, תוך כדי ניתוח מצבים וללא קיום שיחה עם שני בני הזוג.

ובכן! לצורך הבהרת העניין נסביר את הדברים דלהלן:

בעלי, עובד רוב שעות היום מחוץ לבית, חוזר הביתה בשעות אחה"צ א. קביעת עיתים לתורה הוא חיוב מן התורה והרמב"ם (הי תלמוד תורה

ייכל איש מישראל חייב בתיית בין עני בין עשיר בין שלם בגופו בין בעל ייסורין בין בחור בין שהיה זקן גדול שתשש כוחו אפילו היה עני המתפרנס מן הצדקה ומחזר על הפתחים ואפילו בעל אשה ובנים חייב לקבוע זמן לתיית ביום ובלילה שנאמר ייוהגית בו יומם ולילהיי.

ב. התורה היא אור שנאמר ייכי נר מצווה ותורה אוריי (משלי). למה התורה נקראת אור. כיווו שהיא מאירה את דרכו של האדם ונותנת לו כלים והדרכה כיצד לעבוד על מידותיו.

ולפי שהתורה מלמדת את האדם כיצד יעשה רצון המקום, לפיכך שכר התלמוד גדול (מדרש רבה במדבר פיייד סיי יי). בעל ששב משיעור תורה מביא עמו הביתה את האור והשמחה ששורה עליו מכוח ההתחברות לתורה.

ג. האשה היא שותפה מליאה לנשגבות. כאשר היא מעריכה, מעודדת ומסייעת לבעלה להתחבר לתורה. הגמרא בברכות (יזי) אומרת יינשים זוכות במה שמביאת בניהן לרבן ללמוד תורה ושממתינות לבעליהן מבית המדרשיי. רשייי מוסיף יונותנות להם רשות ללכת וללמוד תורה בעיר אחרתיי.

ד. לבעל והאשה יחדיו ישנו תפקיד חשוב מידי יום לשבת ברוגע ובשלווה לקיים שיחות האחד עם השני בדברי נועם ונחת. להשתדל להזרים חיות ורעננות שיעשירו את ברית הנישואין תוך כדי הערכה, הבעת רגשות ולהוקיר זה בפני זה על המעשים הטובים. ברור למבין כי אפילו עשר דקות של שיחה עשירה יצמיחו תחושת אחווה ורעות, מה ששעות רבות לא יעשו. אילו בני הזוג היו נוהגים כך אזי ללא ספק האשה לא הייתה רואה את ההקפדה של הבעל ללכת לשיעור התורה כבריחה מהבית.

ובזה תשכן השכינה בבית הזה ובבתי כל ישראל.

<u>נקודה למחשבה</u>

מאת: גד מאיר שמחוני מנחה נישואין ומנ

אהבה מהי?

ומחשבה. האהבה, אותיות הגיה שאין בהן ב - יצוקה מביטחון רב עוצמה

ממש ללא הצמדה, ובתוכן שזורה אות רמת מעלה,

שנבחרה. ייביי פתיחת המילים בראשית ברא.

ללמדנו רוצה האות החבויה ה - אחרונה במשימה תפקידה שגם מאותיות הגיה אפשר לברוא ליצוק רוח של קדושה.

ביטחון כלכלי וביטחון בזוגיות

להורותנו כי הזיווג משמי שמיא חזקה ומתמידה,

לאורך חיינו עד כלות הנשמה. והי את החיבור קבע ולנו הותיר משימה רבה

לבנות ולהקים משפחה בריאה. א - אמינות ואמונה

להשקיע מעל ההשקעה בבורסה שמשקיע הבעל באשתו והאישה להעניק ולתת כמו לבנין בית בבעלה.

הבחירה ליצור מהבית היהודי הנבנה ה - הבנה בית מקדש מעט של אהבה ויראה. ללמוד ולדעת כי לכל אחד דעה

יצירה. מָחֲ□ִים את האהבה, היכן תמצא? כה קל למצוא אהבת אמת, בוערת, מול עינינו מנצנצת, סימנים למצאה רומזת, מבקשת מאתנו יישימו לב אל הנשמה, בלבנו יוקדת ובוערת ולהמריא למרומים. בכמיהה".

להתייחס, לבנות ולהתמיד אהבהיציבה

להטמיעה כאיכר המשקיע בשדותיו כל השנה.

לחרוש ולזרוע, להשקות ולנכש עשבים שוטים,לעדור ולגרף, ולהוציא אבני נגף רבים.

כל חיינו מבקשים אחריה, ואיננה! בנרות ובחדרי חדרים, נוהים, שואלים,למצוא שביב אהבה,

ַנְאֵין.

האהבה הראשונה הנדלקת כמשואה, נמוגה, נעלמת בתוך שנה קצרה.

נעלמת ברוב צרותינו להתקיים כמשפחה, עד שאנו מאבדים את אהבה בונים ולא מוצאים. הכיוון והמטרה.

שוכחים שאהבה היא תהליך של משלוש אותיות אהו"י בנויה

המכון הישראלי ללמודי נישואין ומשפחה

פותח את שעריו לציבור הרחב לקורס חדש ויחודי: "קורס להכשרת מגשרים משפחתיים"

הגישור הינו הליך ליישוב סכסוכים. המגשר מסייע לצדדים להגיע להסדר מוסכם בכל הנושאים הקשורים במחלוקת בדרך של הידברות ובכך מסייע לצדדים לשמור על מערכת יחסים תקינה ואף לשפרה תוך חיסכון בזמן ובכסף ומניעת עימותים. מנושאי הקורס: ניהול משא ומתן, מיומנויות יצירת קשר ועוד... משך הקורס: 60 שעות

לפרטים והרשמה: נייד: 915978–058 טלי 122–6413242

משימה בשניים

מאת: תניא אברהמי מנחת נישואין ומשפחה 067-561990 , 02-9973682 'טל'

אם אני, אני.../

ייעודו של כל אדם ואדם הוא אחד ויחיד. יתרה מזו אישיותו אחת ומיוחדת. אך הגשמתו האישית תתבטא באופן מקסימלי לאחר התקשרות והתחברות עם זולתו.

נישואין הינם מערכת המבקשת התחייבות הדדית, שתוביל "לקשר בר

חיים משותפים נועדו לפתח נכונות לשמור ולקיים בנאמנות ובדייקנות את המוטל עלי, דהיינו קבלת אחריות לקשר הנישואין.

קשר זה מתחזק מתוך עזרה הדדית, חלוקת תפקידים, קבלת אחריות, נתינה תמידית והכרות בצרכים השונים של השני.

על מנת להגביר את רמת השותפות בצורה מועילה ביותר- כל אחד מוזמן להתייחס לשני יותר מאשר לעצמו, זהו עיקרו של כל מבנה האהבה וקביעת

עפייי השקפה זו, ניתן להבין את סיבת התקלות והפרעות בהן זוגות רבים יינתקעיםיי. רבים מהם מצפים לקבל תמורה ללא מאמץ והשקעה ממושכת. זוהי השקפת עולם המבוססת על הרגש והדמיון. אנשים שלא הורגלו לנתינה, שוקעים ברגשי תסכול ואכזבה.

הם שואלים את עצמם: ״האם אוכל להשיג את כל בקשותי ורצונותיי״! אך האם אין זאת תפיסה ילדותית הנשענת אך ורק על קבלה! אחד המאפיינים העיקריים הבולטים ביותר בקונספצית (תפיסה) האהבה זו היכולת לחלוק חוויות אישיות עם השני. האושר של בני הזוג תלוי במאמצים ובהשקעה שלהם מול עצמם.

לעיתים נחוץ זמן בכדי להגביר את האהבה וליזום יחסי שיתוף נכונים עם בן הזוג משום שאלו ערכים שלומדים ומשננים לאורך זמן. עשייה משותפת מגלה שינויים רבים במערכת הזוגית ומאפשרת אחדות והרמוניה . למרות הרצון להתאמה זה עם זו ולאיחוד משותף בין בני הזוג, ישנה חשיבות רבה לשמור על כל מהותם וכוח יחידותם. כל אחד ממלא תפקיד ושליחות שונים בחיים על פי קווי אופי ושאיפות. כלומר יש להיות מודעים בצורך

להכיר בתכונות שהקב״ה חנן את כל אחד ואחד ולעיין היטב עד ברור פנימי כדי להשיב על השאלה הבאה:

מי אני ומה תפקידי?

התבוננות בייאנייי תסייע להביא את האדם לתודעה מהם הכוחות הטמונים בו, לקבל את עצמו במצבים שונים ובנוסף לכך תאפשר לו עבודה על המידות. ובכן, האופן שבו האדם מעריך את עצמו מהווה מסגרת התייחסות שדרכה הוא משתלב עם זולתו. האופן החיובי שבו בני הזוג משלבים את כוחותיהם לשם משימה כלשהי על אף ההבדלים שבניהם, תורם לחיזוק קשרי הידידות ומעשיר את תכונותיהם.

> : הרבי מקוציק המחיש זאת בעזרת משחק מילים ייאם אני- אני, ואתה- אתה אז אני- אני, ואתה- אתה אך אם אני- אתה, ואתה- אני אני*-* לא אני ואתה- לא אתהיי.

הגורם המרכזי ביינישואין של אושריי נמצא ביכולת של הזוג לשמח זה את זו ולספק שייכות. זהו תהליך שדורש זיכוך פנימי דהיינו עבודה על המידות. לשם כך האדם צריך לנווט את כוחותיו ולשלוט ביצרו כגון באנוכיות. כמובן שלא ניתן ליישם זאת מתוך שאננות, כי אם עייי עבודה מאומצת המותנת בהתמדה וסבלנות רבה. אולם לעיתים "האגו" משפיע על האדם ודוחף אותו להאזין לעצמו מבלי להתחשב באחרים. על כן ניתנה לאנושות הזדמנות פז ואתגר להגיע לידי תיקון המידות באמצעות החתונה וקשר הנישואין. מערכת זו תורמת לכוון את סדרי העדיפויות, לדחות סיפוקים ובאופן כללי לעבוד על הצד האנוכי הקיים בכל אחד ואחד.

נישואין הינם ברית לכל החיים ובכל תנאי. כלומר זהו קשר מוחלט ועמוק עם אדם קרוב שאליו קשורים בקשר של אימון ללא הסתייגות. זוהי מערכת של שניים הרוצים אחד בטובת חברו ורווחתו.

- ◆ סיוע והכוונה לפנויים/ות במציאת בן/בת זוג.
- אופט חתם ארצי ◆ סדנאות וימי עיון לפנויים ופנויות בנושאים מגוונים ורלוונטיים ע"י אנשי מקצוע המומחים בתחום הזוגיות

♦ מיועד לציבורים: החרדי על כל גוניו, דתי לאומי והמסורתי

מחלקה מיוחרת לנישואין שניים.

מטרת המרכז להעניק סיוע והכוונה לפנויים/יות במציאת בן/בת הזוג. בעזרת צוות אנשי מקצוע המתמחים בתחום הנישואין והמשפחה המלווים את בני הזוג בייעוץ, הדרכה והכוונה עד לנישואין

02-6410880 : 02-6433232





ייעוץ והכוונה לנישואין ♦ לגילאים השונים ♦ לכל גווני היהדות הדתית מכל רחבי הארץ לכל רמות ההשכלה והעיסוקים ◆ אפשרות ללא ידיעת המועמד/ת ◆ אחוזי הצלחה מרשימים ◆ יחס אישי ◆ סודיות

טלפקס: 02-6242428 ירושלים: רח' המלך ג'ורג' 12 קומה ב'

באר שבע: רח' הפלמ"ח 71 (בסמטה) טלפון: 08-6283263

רמת גן: מגדלי התאומים בנין 1 קומה 7 חדרים 732-733 (רח' ז'בוטינסקי 33) טלפקס: 03-6133010

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