

אני לדודי ודודי לי

בכבודה של האישה, שהיא עיקר הבית. בגמרא, במסכת ברכות, מקשים מדוע לגבי אישה טובה נאמר "מצא אשה מצא טוב" בלשון עבר, ואילו לגבי אשה שאיננה טובה לבעלה נאמר "מוצא אני מר ממוות את האשה" בלשון הווה, מוצא ומתמצים זאת כך, תכונתו הבסיסית של האדם שבקלות מקבל את הטוב כברור מאליו הוא מודה על הטוב ומכירו בפעם ראשונה, ולאחר מכן מתרגל אליו ואין הוא נותן את ליבו להכיר בטובה שנמצאת איתו בכל עת. שונה הדבר לגבי דבר רע, שחוויתו הרגשית שונה. את הרע מרגיש אדם בכל עת ובאופן תמידי, ולכן נאמר מוצא אני וגו' בלשון הווה (מובא בשם הגר"א). עלינו ללמוד מדברים אלו פרק חשוב בהנהגת חיי הנישואין ובהתייחסות שיש לנקוט בה בקשר שבין בעל לאשתו. יש להכיר טובה ולהעריך אותה באופן תמידי ומתמשך. זאת ועוד, "מצא אשה מצא טוב" כוונתו גם ללמדנו שתכלית הנישואין היא לזכות ולהיטיב עם האשה ובעבורה. שכן, ה"מצא טוב" הוא דו כיווני: שימצא דרכים להיטיב עם אשתו, שימצא להעניק לה ולהיטיב איתה, ואז יתקיים בו "מצא טוב". זוהי תכלית הנישואין. לעומת זאת, "מוצא אני מר ממות את האשה" הוא כאשר אדם מתמקד על ה"אני" (מוצא אני) וכל "מציאת האשה" עבורו היא על מנת להעניק לעצמו ולממש את צרכיו ורצונותיו האנוכיים, לקבל מבלי לתת. מצב זה הוא ח"ו מר ממוות ויש כמובן להימנע מכך. זוהי העבודה וההשתדלות של חודש אלול, "אני לדודי ודודי לי". על האדם לוותר על אנוכיותו, על ה"אני" שלו ולהעניקו ל"דודי". אזי יזכה ממילא שיתקיים בו חלקו השני של הפסוק "ודודי לי". ש"דודי" שוכן בתוכו ומעניק לו.

איש המקדש אישה בברית הנישואין חייב לעשות כן מתוך הכרה עמוקה כי הקידושין הופכים את חיי שניהם לחיים של קדושה. קידושין מלשון הקדש, שמקדיש דבר לקודש. המדרש שואל על הנאמר "ויהי ככלותו לדבר אתו" - "מהו ככלותו?" אר"ש בן לקיש "כל מה שהוא מוציא דברי תורה ואין ערבין על שומעיהן ככלה שהיא ערבה לבעלה שבשעה שנתן הקב"ה התורה לישראל היתה חביבה עליהם ככלה שהיא חביבה על בן זוגה" (מדרש רבה, שמות, פרשה מ"א פסקה ה'). המדרש, ברצותו להדגיש את החיבה שרחשו בני ישראל לתורה בעת קבלתה מדמה זאת לחיבה שרוחש אדם לכלתו, אשתו. המדרש ממשיך בעניין זה וקובע "על כך תלמיד חכם צריך להיות צנוע ככלה זו ומפורסם במעשים טובים וגו'". כמו שהכלה מפורסמת בצניעותה ובמעשיה הטובים, כך גם על תלמידי החכמים להתנהג. ולכאורה מה שיש בכלה ענין הצניעות הרי היא במרכז האירוע וכולם באים לכבודה ולשמחה ביום חופתה, אלא שהכוונה הנוספת בצניעותה של הכלה הוא באשר למה שמוצנע בתוכה פנימה, למחשבות, ההרהורים העמוקים והרגשות שהיא חווה באירוע מקודש זה. כלפי חוץ הכלה מחייכת ועונה בנימוס למברכה, אבל בתוך תוכה פנימה היא חושבת על האחריות הכבדה שהיא נוטלת על עצמה בהיכנסה לחיי הנישואין, הדרך בה תתנהג כלפי בעלה, איך תהיה הנהגת הבית, ההשקפה החינוכית וכדומה. הבעל עצמו גם הוא חייב להתקדש בעצמו בעת שהוא מקדש את אשתו, פירושו של דבר שעל הבעל להפנים את עיקרון ההתקדשות על מנת שיתעלה על עצמו, יתחזק בהתנהגותו ובמידותיו הטובות ואף ישתדל לעבור על מידותיו עבור שלום הבית. ידוע ומוכר הסיפור על החפץ חיים אשר כל ימיו שמר על מוצא פיו ולשונו ומצא דרכים טובות להגיב ולענות לאחרים. ידוע שהחפץ חיים חי בצניצום רב ואשתו התאוננה פעם על מצבם והצביעה על משפחה מסויימת החיה חיי עושר ורווחה למרות שמבחינה רוחנית אין אצלם השתדלות וגם בניהם אינם ת"ח. ואילו אנחנו, המשיכה הרבנית ואמרה, חיים אנו בדוחק רב למרות צדקותו של החפץ חיים ובניהם תלמידי החכמים. וענה לה החפץ חיים: אדרבה, אותה משפחה שלא זכתה לקדושה ולחכמת בנים תלמידי חכמים, האם לקחת מהם גם את כספם? אנחנו, שחנן אותנו הקב"ה בבית של תורה ובנים תלמידי חכמים, האם צריכים אנחנו גם עושר כלכלי? כך למדים אנו מהחפץ חיים איך יש להיזהר

ייעוץ, יעוץ וטיפול

בענייני בתי דין

רבניים בישראל

ע"י טוען רבני מוסמך

052-2220774

מה שמחמאות יכולות לעשות

במאמר זה נעסוק בחשיבות הסיפור והדיווח על החוויות שעוברות, למשל על הבעל, במשך היום. ועל הנזק שבאי סיפור בכלל, ועל הנזקים שבאי סיפור בתנאים מיוחדים.

לעיתים זה מתחיל בכך, שהאשה מרגישה כי בעלה אינו מספיק מספר לה את כל מה שעובר עליו, ואינו משתף אותה בחוויותיו האמיתיות. או גרוע מכך, לעיתים היא שומעת כי הוא מספר לאחרים דברים שאינו מספר לה. היא לומדת מכך שעדיין לא נוצר קשר התוך משפחתי, והדו שיח אפילו אינו ברמה שהבעל יוצר קשר בחוץ. הבעל לעיתים חש היסוסים אם לספר לרעייתו על הרגשותיו, למשל ב'כולל' החדש שנכנס אליו, ולעיתים מפריע לו מאד דווקא כאשר היא כלל אינה שואלת אותו שאלות על שביעות רצונו מהחברות ומהתנאים האחרים בכולל, או בנושאים אחרים בחיי. כמובן הדבר אמור ללמדנו, כי מאד חשוב שהבעל כן יספר בביתו על הרגשותיו ויחלוק עם אשתו את העובר עליו. והאשה תביע עניין בקורה את בעלה ב'כולל' או בכל מקום אחר בו הוא נמצא מחוץ לבית. זאת גם אם לשאלותיה המרחיבות על הנעשה בכולל הבעל משיב לעיתים בתשובות קצרות, ואולי לקוניות. שמשאירות אותה עם מעט מאד מידע, ועם תחושה שאינו מעוניין ש"תתחוב את אפה" בעניינו. על אף תחושה זו, נכון יהיה שהיא לא תסיק מכך מסקנה שאינו מעוניין לספר לה, ותמשיך להתעניין.

כדי להבין את הקושי של הבעל לספר, אנחנו מזהים מספר דברים באישיותו שגורמים לו עכבות מלספר לאשתו על מה שעובר עליו. הסיבה הראשונה קשורה בשוני בין איש לאשה. הוא, כאיש, נטול מבנה שותפותי, כפי שיש לאשתו. אמנם עם חבריו אנחנו רואים שלעיתים קרובות הוא מדבר בהרחבה. אבל הדבר אינו צריך להטעות אותנו לחשוב כי יש לו מבנה שותפותי, שכן שיחתו הארוכה עם חבריו נובעת מן הצורך לקבל תדמית חיובית בחברה ולהפגין את יכולתו ואת ידיעותיו. בעוד שהגממה לקבל תדמית חיובית פחותה באורח משמעותי, כאשר אנחנו מתייחסים לדו שיח בתוך הבית. זאת, לא משום שלא חשוב לו לקבל תדמית חיובית אצל אשתו, אלא משום שהוא מעריך שאשתו "כבר מכירה אותי". גורם נוסף שעוצר בעד הבעל מלספר לאשתו על העובר

עליו, הוא העובדה שאצל האשה אנחנו מזהים שיש לה עניין גדול לשתף את בעלה בכשלונותיה ובמצוקותיה, בעוד שהבעל בגלל גאוותו, הטבעית שגם בה הוא שונה מאשתו- אינו חש בנוח כאשר מתבקש לספר בבית על כשלונות. הוא מעדיף לדווח על הצלחות מסחררות, הישגים וכו'. אפשר לומר שיש סימוכין במקורות לנטייה זו של הבעל לדווח על ההצלחות. ואכן יתכן שלא תמיד עדיף לספר על כשלונות. כפי שנאמר ב'אבות דרבי נתן' (פרק ו'): "בזמן שאדם בא לבית המדרש ולא היו נוהגים בו כבוד, או שעירער = דהיינו רב, עם חברו. אל ילך ויאמר לאשתו כך וכך ערערתי (רבתי) עם חברי, כך וכך אמר לי, כך וכך אמרתי לו. מפני שבזה את עצמו ואשתו שהיתה נוהגת בו כבוד, עומדת ומשחקת עליו". מבהיר רבינו עובדיה מברטנורא (אבות פרק א' משנה ה'): "מתוך שהוא מספר לה שחבריו גינוהו וביישוהו, אף היא מבזה אותו בליבה".

במאמר מוסגר נאמר, שלא אחת כאשר אדם מביע באוזני בני ביתו דברי גינוי על עצמו, הוא עושה זאת דווקא כאשר הוא חש שקשר הנישואין כבר יציב וטוב. אף על פי שהוא עושה בכך טעות, כפי שציטטנו.

הסיבה שאנשים מרשים לעצמם לבזות עצמם בעיני בן הזוג, נובעת מכך שהמנגנון של שמירת התדמית שלנו, נחלש כאשר אנחנו בבית. כי כאשר אנחנו פוגשים אנשים שאינם מכירים אותנו, אנחנו מאד מחושבים מה לומר ואיך לומר, ומשתדלים להותיר אחרינו רושם מאד חיובי, ולהרשים את אותו אדם שאינו מכיר אותנו, או מכיר אותנו חלקית, וגם בעתיד לא יהיה לנו קשר איתו. לעומת זאת דווקא בבית, ששם התדמית היתה צריכה להיות חשובה יותר כאמצעי לבנין הבית, פחות משקיעים בתדמית, אולי משום שנראה לאנשים בתת מודע ש"בין כה וכה מכירים אותי", ואין טעם לעשות רושם על האחר. כמובן שראוי לנהוג להיפך. להשקיע בתדמית בבית, יותר מאשר בתדמית בחוץ.

כדי להבין זאת הייתי ממליץ לבחון מצבים הפוכים לגמרי. לראות את חשיבות המחמאות על ידי התיחסות לכך שאנחנו תמיד מצפים שאנשים אחרים יחמיאו לנו. ומאד ירגש אותנו, ולבטח יחמיאו לנו, אם מישוהו יאמר לבן הזוג שלנו, דברים טובים עלינו. אולי זה יראה תמוה בעיני הקורא לשמוע המלצה מסוג זה, אבל זה נותן לנו את ההזדמנות להבין את חשיבות התדמית בתוך הבית. איך יוצרים תדמית בבית?

זה כמובן יכול להיות באופן מעודן, ובוודאי שהתהירות בוטה אף פעם אינה טובה וגם אינה

מה שמחמאות יכולות לעשות המשך...

הלא מועילות של התנהגותה. ושוב אל הבעל. המעטת האינפורמציה שמוסר הבעל לאשתו, יוצרת מצוקה לאשה. תופעה עשויה לבלוט מאד בעת שהבעל עצמו נמצא במצוקה כלשהי. ואז השיחות שלו עימה על הנושאים המעיקים לו פוחתות עוד יותר. נקודה זו מאד בולטת בסתירה עליה דיברנו בין ההתנהגות הנשית להתנהגות הגברית. לעומת זאת האשה מאז ומתמיד זקוקה יותר לשוחח עם בעלה על העובר עליה. דווקא כאשר היא במצוקה, היא מעוניינת לשתף אותו כדי לפרוק את רגשותיה, אף אם היא יודעת כי אינו יכול להושיע אותה.

בחינת "אדברה וירווח לי". לעומת זאת, הבעל בעת מצוקה על פי רוב פועל בדיוק להיפך, הוא מסוגל לשבת על הכורסה ולהסתגר עם מחשבותיו. אחרים משקעים עצמם בלימוד דף גמרא, בעיון בסוגיה תלמודית, ולהבדיל, יש כאלה הבורחים אל העיתון. כאן האשה עשויה להכנס למבוכה. היא מבחינה כי בעלה מפחית את תפקודו בבית, הוא ממעט מהרגלו לדבר, לספר ולהחמיא, כאשר דווקא אז המחמאות נדרשות יותר, בשל ההסתגרות שלו, שיוצרת תחושת ניתוק כלשהי. לא אחת היא תביע את הרגשתה הלא נוחה בנושא במילים מפורשות. והבעל, דווקא כשהוא שרוי במצוקה, הוא מפתח נוגדנים נגד אשתו וציפיותיה. הוא אומר בליבו, לא די שאני במצוקה, היא נזכרת לדרוש תשומת לב מוגברת. והוא לא מעלה בדעתו כי ההסתגרות שלו היא זו שגורמת לה במישרין ללחוץ עליו שישתף אותה. אולי גם לזה היתה כוונתו של הרמב"ם, בספרו 'היד החזקה' (אישות פרק ט"ו הלכה יב'), בו הוא מנחה את הבעל: "ויהיה דיבורו עימה בנחת, ולא יעצב ולא רגז". בעל שיבין את המערכת השונה שלו משל אשתו, צריך לעשות תמיד עוד מאמץ קטן, למעט בשידורי עצבות ומצוקה, או לפי החלטתו, אם הוא חש כי הוא מתקשה שלא להפגין בבית את המצוקה, עליו לספר על מה שעובר עליו. כי הנסיון מלמד כי כאשר מספרים את הסיבות למצוקה, האשה פחות נלחצת, משום שנפרסת לפני הבעיה בגודלה הטבעי, והיא מבינה כי למה שעובר על בעלה קשר אליה. וכמו כן גם לא נראה לה כי הוא מסתיר ממנה משהו. זה במקרה מצוקה. אבל חשיבות השיחה והנכונות שלו לספר בבית על מה שעובר אותו בחוץ, חשובה גם בימים כתיקונם, כשהכל זורם כרגיל. עלינו להבין כי בשיחה קלה מסוג זה אנחנו בונים את הדו שיח בבית ומחזקים אותו.

מועילה. היה מאד חשוב ומועיל שתוך כדי שיחה, הבעל למשל, יספר לאשתו, שהיום הלימוד שלו היה נפלא, שהוא הקשה קושיות שכל הכולל סער עליהם. או כיוצא באלה דברים שיש בהם להשביח את דמותו בתוך הבית. וכן האשה תספר דברים שיתנו לבעלה תחושה טובה מכח הדיווח על הצלחותיה. למשל, אם היא מורה, יהיה זה טוב אם תספר לו עד כמה האמהות של תלמידותיה, מרוצות משיטות החינוך שהיא מנהיגה. בהקשר זה ניתן להשתמש באמירתו הידועה של רבי נחמן מברסלב זצ"ל, "כשם שאתה מאמין שאפשר לקלקל, תאמין שאפשר לתקן". וכשם שסיפורי השמצה על עצמנו גורעים, נאמין שאמירת שבחים בטעם - והדגש על בטעם-משפרים את התדמית בקרב המשפחה ותורמים לליכודה.

בכל מקרה, דברי גנאי אין צורך לספרם, אבל דברים אחרים, כמו התשבחות שהזכרנו או סתם דיווחים שוטפים על מה שעובר עלינו במשך היום, או על תחושותינו בנושאים השונים, עשויים בהחלט לתרום לבניית הבית. סיבה שלישית שגורמת לעיתים לבעל קושי לספר לאשתו, נעוצה בכך שהאשה - בגלל המבנה השותפותי שלה - מונעת ממנו לדבר באופן שוטף ולהביע בחופשיות את תחושותיו ואת העובר עליו. הוא נוכח כי היא נכנסת לתוך דבריו, מרוב תחושת שותפות היא רואה לעצמה חובה לסייע לו בעצה, מתקנת אותו תיקוני לשון, מעירה הערות וכו'. אך בעוד כוונתה לטובה, הוא גם - גם בגלל התערבותה וגם בגלל גאוותו הטבעית - נסוג אט אט מהרצון לנהל עימה שיחה.

יש נשים שגם כאשר אינן מתערבות בתוך הסיפור שמספר הבעל, הרי בהבעות הבלתי מודעות בעת ההקשבה, הן מביעות חוסר הסכמה או אי נוחות. זאת בעוד שהבעל אומר בליבו: עוד לא סיימתי להסביר את עצמי, והיא כבר יש לה דעה מגובשת... גם אם אמשיך לדבר, הוא ממשיך לומר בליבו, הרי כבר יש לה דעה מוקדמת שגיבשה ולא אצליח להסביר לה את הרעיון. הדבר אינו טוב, משום ש: א. ההליך שקורה בדו שיח, שכאשר מפריעים לאדם לדבר, הדבר גורם לו דווקא להלחם לסיים את המשפט. ב. בטווח הארוך, מבלי שהוא מודע לך ירשם לו בתת מודע: האישיות הזאת מפריעה לך לדבר, המעט לשוחח איתה. כך יקרה שהאשה עשויה לגרום לעצמה במו ידה, שבעלה יחדל מלספר לה. העובדה שהיא עשתה זאת מתוך כוונות טובות ורצון טבעי לשיתוף, אינה גורעת מההשלכות

נישואין ובריאות

מהם דפוסי ההשפעה שיש לחיי נישואין לא מאושרים וחסרי יציבות רגשית על בני הזוג? האם בעיות בחיי הנישואין משפיעות רק על המרחב הרגשי-נפשי בין בני הזוג, או שהשפעתן השלילית מתרחבת גם למצבם הרפואי-פיזי.

ברור וידוע שכאשר חיי הנישואין מתערערים ומתדרדרים למצב מתמשך של מתח, מריבות, מרירות ותסכול, הדבר בודאי משפיע על מצבם הרגשי והפסיכולוגי של כל אחד מבני הזוג. בנישואין כאלה עלולים בני הזוג לפתח סימנים נפשיים של דחק, מתח נפשי, עצבנות וכדון העלולים להסלים את המצב הזוגי לכלל עוינות גלויה. אך מסתבר כי לנישואין לא מאושרים המאופיינים ע"י מתח ודריכות מתמשכים יש גם השלכות רפואיות-פיזיות. מחקרים רבים שנערכו בתחום זה של הקשר בין איכות הנישואין לאיכות הבריאותית מראים באופן ברור שאין זה בריא, פשוטו כמשמעו, לחיות באוירת נישואין מתוחה ומעורערת. בניסוח אחר, בני זוג החיים ברמה נאותה של שביעות רצון ויציבות בנישואיהם שומרים, בנוסף על בריאותם הנפשית, גם על בריאותם הגופנית.

במאמר זה נעלה ממצאים ממספר עבודות מחקר שבוצעו בכמה מרכזים רפואיים. אחד מהם נערך במרכז הרפואי שליד אוניברסיטת דיוק (DUKE) בצפון קרוליינה, ארה"ב. החוקרת, הד"ר בברלי ברומט בדקה את הקשר שבין רגשות והבעות גלויות של עוינות בחיי הנישואין לבין דכאון. במחקר נבדקו 900 זוגות נשואים ברמת שונות של יציבות ושביעות רצון מחיי הנישואין שלהם. נמצא כי נישואין גרועים משפיעים על מצב הרוח וגורמים לדיכאון קליני בעיקר בקרב הנשים. נשים שבעליהן מגלים כלפיהן עוינות מתמשכת נוטות לפתח סימפטומים ברורים של דיכאון (ירידה במצב הרוח, אפטיה, העדר שמחת חיים, תחושת ריקנות והפרעות נוספות). דפוס זה כמעט ולא נמצא בקרב גברים שנשואיהן מגלות כלפיהם רגשות עוינות. נראה כי לנשים יש צורך גבוה יותר בקשר נישואין איכותי המבוסס על חירות וחובה הדדית מאשר לגברים. בקרב רופאי משפחה ופסיכולוגים העוסקים בטיפול בנישואין מוכרת התופעה לפיה גברים נשואים ככלל (ולאורך זמן) בריאים יותר מאלה שאינם נשואים. עצם הסטטוס של "נשוי" מעניק לגברים תועלת בריאותית. לעומת זאת עבור נשים הניסוח איננה פשוטה וקווית. עבור נשים, איכות חיי הנישואין ולא רק הסטטוס (המעמד) המשפחתי של "נשואה" היא הקובעת את רמת בריאותן הגופנית והנפשית. במילים אחרות, נשים הנשואות באושר הן ככלל ולאורך זמן בריאות יותר מנשים שאינן מאושרות בחיי הנישואין שלהן. נטיה זו נמצאה פעמים רבות במחקרים ברחבי תבל. ד"ר לינדה גאלו, אחת מיני חוקרים רבים שעסקו בתחום זה קובעת: "נשים שאיכות חיי הנישואין שלהן גבוהה זוכות לתועלת בריאותית משמעותית מהיותן נשואות.

הן בסיכון נמוך יותר לחלות במחלות לב, הן מנהלות אורח חיים בריא יותר ומצבן הנפשי בריא יותר מנשים נשואות ולא מאושרות. לא רק זה, אלא שנשים הנשואות באושר בריאות יותר מנשים רווקות, גרושות או אלמנות. מחקר אחר מאוניברסיטת טורונטו בקנדה בדק את הקשר בין נישואין גרועים וחסרי יציבות לבין תחלואת לב. המחקר פורסם בכתב עת רפואי יוקרתי, וממצאיו מאששים את אשר ידוע לאנשי מקצוע זה מכבר. נישואין גרועים גורמים למתח נפשי ודחק (STRESS), מה שמעלה את הסיכוי לחלות במחלות קרדיווסקולריות (מחלות לב, יתר לחץ דם וכדומה). תפקודי הלב ולחץ הדם נבדקו בקרב למעלה ממאה גברים נשואים אשר דרגו את איכות חיי הנישואין שלהם בעזרת שאלון מתאים. נערכו בדיקות תקופתיות הן של מצב חיי הנישואין של הנבדקים והן באשר לבריאותם. בתום תקופה זו נותחו תוצאות הבדיקות ונמצא קשר ישיר ומובהק בין איכות חיי הנישואין של הנבדקים לבין תפקודי הלב ולחץ הדם שלהם. אלה שדרגו את איכות חיי הנישואין שלהם כגבוהה (היו שבעי רצון מחיי הנישואין) היו בריאים יותר מאלה שאיכות נישואיהם היתה נמוכה. פרופ' בקר שערך מחקר זה מסכם: "הישום האולטימטיבי של ממצאי המחקר הוא לבדוק את איכות חיי הנישואין של פצינטיים הנונים לרופאי משפחה. אלה שמראים אותות מצוקה ובעיות יקבלו יעוץ וטיפול לשיפור חיי הנישואין שלהם".

פרופ' בקר מצא גם כי גברים שנישואיהם היו גרועים ומתוחים הראו ירידה בלחץ הדם שלהם כאשר היו רחוקים מנשותיהם. וההפך, לחץ הדם שלהם עלה כאשר היו בנוכחות בנות זוגם. לעומת זאת בקרב גברים שנישואיהם מאושרים ויציבים, נוכחות בנות הזוג השפיעה לטובה על רמת לחץ הדם ותפקודים אחרים. מחקרים אחרים הראו שנישואין גרועים ולא מספקים מכילים את הסיכוי לחלות בסוכרת. מחקר בשבדיה מצא כי נשים לא מאושרות מחיי נישואיהן נמצאות בסיכון גבוה פי שלשה לסבול מהתקף לב נוסף מאשר נשים מאושרות. מחקר אחר הראה כי נישואין מאושרים מעלים את רמת החיסון הטבעית של האדם ובמילא הדבר מקטין משמעותית את הסיכויים לחלות במחלות זיהומיות. הגוף נעשה נוגדני יותר לתחלואה בקרב אלה שחיים באושר וביציבות עם נשותיהם.

לבסוף, נציג מחקר שבדק קשר בין מצב בריאותן של נשים בתחילת תקופת המנופאזה (הפסקת אורח נשים) לבין איכות חיי הנישואין שלהן. המחקר שנערך במרכז לבריאות האשה באוניברסיטת פיטסבורג במדינת אוהיו, ארה"ב, בחן מקרוב 490 נשים בתחילת שנות הארבעים לחייהן, ועקב אחרי מצבן במשך 13 שנים. ככלל, נשים שדווחו כי חיי נישואיהן היו גרועים ולא מספקים היו הרבה פחות בריאות מנשים שחיי נישואיהן היו מאושרים ומספקים. המאשרות היו רזות יותר, ללא שומנים בדם, ומצב תפקוד הלב שלהן היה גבוה יותר. החוקרים מסכמים: החיבור בין בעל לאשתו בחיי הנישואין הוא מרכיב מרכזי בחיי האדם. קירבה רגשית בנישואין הינה מרכיב חשוב ביותר לאיכות החיים והבריאות.

"לדבר רגשות"

הזוג להתווכח כל הערב ואח"כ גם לא לדבר שלושה ימים.

פגישה זו ממחישה לנו, כמה חשוב "לדבר רגשות". כשנושא חשוב עומד על הפרק רצוי לדון בו, לשקול ולעייין. כשרגשות המתדיינים טעונים, הדיון הופך לזיכוח, חליפת טענות ומענות. בעוד שבדיון מגיעים למסקנות, ויכוח גורר התנצחות ללא התקדמות. אם מתעורר ויכוח והנושא באמת חשוב לנו, כדאי לנו ראשית "לנקות את השטח" מהרגשות הטעונים. לשם כך עלינו "לדבר רגשות": "אני מרגישה שמשוהו מציק לך, אולי אוכל לעזור?" "ארגיש טוב יותר אם נדבר אחרי שנסדר את הבית, אחרת מטרידה אותי כל הזמן העבודה שמצפה לי" - "כואב לך שזה קרה". ועוד.

כדי להצליח "לדבר רגשות" אנו צריכים ראשית לבדוק מה אנו באמת מרגישים (מה מסתתר מתחת לכעס? כאב? תסכול? מה סיבתו?), להביע את רגשותינו (תוך הבנה שהאחר לא תמיד מודע להם ובד"כ לא מעוניין לפגוע), ולכבד את הרגשות שמביע האחר (לעולם לא לפסול, ללגלג או לכעוס על רגשות הזולת. אין נכון ולא נכון ברגשותיו. רק הוא מכיר אותם באמת). משפט שכל כך קל לכתוב וכל כך קשה לעשות... אך "שבע ייפול צדיק וקם". ההצלחה לא מגיעה מרגע ההחלטה "לדבר רגשות". ברגע זה מתחילה הקליטה. זה שנופלים רק אומר שהתחלנו לטפס, קודם סתם התחפרנו באדמה. לעיתים קשה להביע רגשות. היו סבלניים לקושי של הזולת. יוסי מראה לנו שלא תמיד האדם מודע לרגשות שלו. אין לחחוץ עליו כדי שיביע את רגשותיו. הבעת רגשות דורשת פתיחות שיכולה להתקיים רק באווירה מקבלת. הלחץ משדר לאדם: "אני לא מקבלת את זה שקשה לך, שאתה זקוקה לזמן", "משהוא לא בסדר אצלך" וכד'. יש לקבל את הקושי כפי שהוא: "אני מרגישה שקשה לך להביע את רגשותיך, אולי עם הזמן יהיה לך קל יותר". משפט כזה משדר: המצב שלך נורמלי ואני מקבלת אותך. וכדי לעזור לזולת ולעצמנו עלינו פשוט להמשיך ולהתאמן בעצמנו ו"לדבר רגשות". כך נקל על עצמנו, על סביבתנו והדוגמאות החיות שלי, יעזרו לאדם המתקשה.

כדי לשמור על האווירה המקבלת, יש להימנע מ"לדבר רגשות" ברגעי כעס והצפה רגשית. אלה פוגעים ביכולת להיות שקולים. והתנהגותנו במצבים כאלה עלולה לגרום לזולת להגיב להתנהגות, לשפת הגוף והאינטונציה ולא לתוכן. זכרו, המטרה היא "לדבר רגשות".

יוסי ודינה הגיעו סוערים לפגישת ההנחייה. **דינה:** "הוא לא יודע לדבר לבני אדם. הוא צריך ללמוד איך לדבר."

יוסי: "אני מצטער, אני יודע שלא נעים לשמוע את מה שאמרת, זה ברור, אבל כך לא מדברים לילד!" ביקשתי מדינה להתחיל מההתחלה, אך הפעם, במקום להפנות אצבע מאשימה, לספר מה קרה ואיך הרגישה.

דינה: "פניתי אל שני שלנו ששוב סרב לאכול ושאלתי אותו אם זה מפני שהוא לא מרגיש טוב. אז יוסי הרים את קולו ואמר לי שאני מכניסה לו רעיונות טיפשיים לראש. הרגשתי כל כך חסרת ערך, טיפשה, לא שווה, אמא לא טובה, סתם לא מוצלחת." **יוסי:** "שי כל הזמן בודק גבולות בתחום האוכל, הדרך היחידה להתמודד עם זה היא להתעלם, ולא לתת לו תירוצים ולהעמיק את הבעיה. הייתי אתו כל היום, גם לי הוא עשה הצגות, צריך פשוט להתעלם."

שאלתי את יוסי אם הוא חושב שדינה מסוגלת לשמוע אותו עניינית, כשהיא מרגישה כפי שהיא תיארה: "חסרת ערך, טיפשה, לא שווה..." **יוסי:** "ודאי שלא, אבל צריך לדבר על זה". לאחר בירור מעמיק יותר, התברר שיוסי חווה כל היום כולו תסכולים חוזרים ונשנים עם הילד בתחום האוכל. מבחינתו, תסכול בגלל הילד בנושא אינו אופציה, הוא מחוץ לתחום. הרי הילד קטן, מגיש בשלבים הראשונים של הכרת החיים. הוא לא עושה דבר מתוך שיקול דעת, הוא פשוט בודק את גבולות הסביבה. עם כל זאת, התסכולים הצטברו, הרי קיימת בתוך יוסי הדאגה לשי ולשלומו ואפילו כעס על ששי לא נוהג כפי שהיה רוצה. אותם תסכולים שלא הרשה לעצמו להכיר בהם, התפרצו ברגע שדינה עשתה לדעתו טעות, בדרך שהעיר לה. ההבנה שילדים אכן מעוררים תסכולים וכעסים, ההכרה ברגשות אלו, מאפשרת לנו לפקח על הרגשות, לבקש פסק זמן בעת הצורך, אם זה אפשרי. הכרה זו עזרה ליוסי להגיע לעובדה שכדי ללבן את הנושא היטב, בצורה הטובה ביותר, היה על יוסי לחכות ששי יירדם ולהעלות את הנושא לדיון רגוע וענייני עם דינה: איך ומה כדאי לעשות. דינה ציינה שעצם העובדה שהיא מודעת כעת לרגשותיו של יוסי, גורמת לה להבין מדוע דיבר אליה בצורה שדיבר ומרגיעה את הרגשות השליליים שחשה. היא מבינה שמה שהוביל אותו היה התסכול ולא מחשבות שליליות עליה. ביציאה מהפגישה אמר יוסי: "מזל שבאנו אליך היום". מסתבר שבמקרה כזה יכלו בני

בחרו בפעילות אחרת, ואם קנו מוצר שהוצע למכירה במבצע, אולי הפסידו הזדמנות לקנותו יותר בזול במקום אחר, וכו'.....

כך קורה גם לגבי זוגיות. ככל שיש לנו יותר אפשרויות מפגש, בדיקה, ניסוי ותהיה אנו נהיים מבולבלים ונבוכים יותר ומרגישים שתמיד הפסדנו משהו. אומנם זה נכון שתמיד מפסידים משהו, אך הרגשה זו מוחשית וכואבת הרבה יותר כאשר הינך מודע לכל האפשרויות האחרות והן פרושות לפניך באופן נגיש.

זאת ועוד, העימות הפנימי שמתחולל בתוכנו כתוצאה מאפשרויות הבחירה הרבות לפעמים חריף דיו כדי לשתק אותנו, ואנו מוצאים את עצמנו בתחומי בחירת בן זוג, בחירת מקצוע, בחירת מוצר לקניה, או אפילו בחירת יעד לטיול בתחושה חריפה של תסכול, וחוסר שביעות רצון, בלי קשר לסוג הבחירה שעשינו.

כשם שאנשים חשים חרטה על הזדמנויות שדחו, כך הם חשים צער על האפשרות שבחרו. אחד הגורמים לכך הוא שכאשר אנו מחליטים החלטות, חווים תוצאות, ומגלים שהן אינן עומדות בציפיות שלנו אנחנו מתחילים להאשים את עצמנו, ורואים בתוצאות מאכזבות כשלון אישי שהיה אפשר וצריך להמנע ממנו אילו רק בחרנו בחירה טובה יותר... אין ספק שהחברה ככלל, ואנחנו כפרט נצא נשכרים אם תשקול מחדש את סגידתה לבחירה. ככל שאנחנו מגבילים יותר את האפשרויות העומדות בפנינו, כך אנחנו מקטינים את הצער החרטה והתסכול שיהיו מנת חלקינו בהקשר לזה. המושג "הכי טוב" הוא מושג חמקמק. עלינו ללמד את עצמנו, שלעולם לא נוכל להשיג את "הכי טוב" באופן אובייקטיבי, אבל תמיד נוכל להתייחס למה שיש לנו כ"הכי טוב". זה מזכיר את הפתגם החכם שאומר: "למה אין לי את מה שאני רוצה? כי אני לא רוצה את מה שיש לי..."

עריצות הבחירה

כיום, בעידן השפע המודרני יש לנו אפשרויות בחירה רבות יותר מאשר היו לנו אי פעם, כמעט בכל תחומי החיים.

במידה מסויימת, אפשרויות הבחירה הרבות שיש לנו משפרות את חיינו, כי לפי ההגיון נראה שמצבנו טוב יותר, כיוון שיש לנו אפשרות לבחור מתוך היצע גדול יותר. אלא שבמציאות – עולה ממחקרים שההנחה ההגיונית הזו שגויה.

חוקרים במדעי החברה מאוניברסיטת ייל (Yale) בארה"ב, בדקו ומצאו שבארה"ב ובחברות שפע אחרות העליה במידת הבחירה והשפע מלווה למעשה בירידה בתחושת הרווחה והאושר של האנשים. זאת ועוד. שיעור הלוקים בדיכאון קליני רב משהיה אי פעם. כאשר אתה צריך לבחור תכנית ביטוח, תכנית פנסיונית, או סוג של דגני בוקר בסופרמרקט וכו' עומדות לפניך שפע של אפשרויות שמסבכות אותך ומבלבלות יותר מאשר גורמות לך שביעות רצון.

המסקנה המדהימה, לפחות לגבי מרכיב זה היא שככל שחברה מתעשרת ואנשיה חפשיים יותר לבחור כרצונם מתוך מכלול גדול של אפשרויות – אשרם פוחת!!

איש אינו יכול לבדוק את כל האפשרויות למוצר שהוא רוצה לקנות, או ליעד שבו הוא רוצה לבחור. ככל שמספר האפשרויות עולה, עולה גם הרתיעה מפני ההחלטה, והמחשבה על כך שאולי לא בחרנו בבחירה הנכונה. הרי יכולנו לבחור גם באפשרות אחרת.

אולי הפסדנו משהו כאשר בחרנו דווקא בבחירה הזו?....

יש לנו אפשרויות השוואה רבות יותר מאשר היו אי פעם לאחרים שעשו בחירות דומות לשלנו ואולי אף הצליחו יותר מאיתנו...

מכאן שאנחנו מתרחקים מאוד מהגדרת חז"ל לעשיר שהוא זה השמח בחלקו. וכי איך אפשר להיות שמח בחלקך כאשר אתה מוטרד מהמחשבה שהיית יכול לזכות בחלק גדול וטוב יותר אם היית רק בוחר אחרת?...

זהו המתכון לאומללות, במיוחד לאלו מאיתנו השואפים ל"הרבה" בחיים, (ואין זה משנה באיזה תחום, גם בתחום הרוחני) לעולם לא יוכלו להגיע לשלווה כי אם בחרו לעשות ברגע מסויים פעילות מסויימת, אולי כילו את זמנם לריק משום שלא



קליני-סיין

קליניקה לרפואה סינית מסורתית
אקופונקטורה
054-2111288

העצמה רגשית כמנוף לקראת בנין בית יהודי שלם

בעת האחרונה אנו מגלים שהחברה שלנו, הנושאת הישגים רבים, עוטה מסיכה המסתירה חולי המאופיין במשברים בכלכלה ובחברה. כל בר דעת הפותח את דפי העיתונות, קורא על קריסה כלכלית של עסקים רבים, אבטלה, כמו גם היקף גירושין נרחב...

מחקרים חדשניים מסבירים תופעות אלו בכך שהאדם איבד מעצמיותו, במרדף אחרי החומר, ובקיומו של כשל מערכתי ניהולי בעסקים ובמשפחות, עקב העובדה שטיפחנו שנים רבות את האינטלגנציה השכלית וזנחנו את טיפוח הרגש ובנית חוסנה הבריאותי של הנפש. הכל רואים היום שאינטלגנציה שכלית, היא לא בדיוק המתכון ל"הצלחה בחיים", את מיקומה תופסת היום אחותה הגדולה "האינטלגנציה הרגשית".

מדובר בתובנה חדשה ונרכשת הכוללת מספר יכולות: זיהוי של רגשותינו ושליטה בהם בתובנה, יכולת לדחות סיפוקים, לעצור תגובות אימפולסביות, אמפתיה... כל אלו נלמדים באוניברסיטאות בלימודי מנהל, שיווק ומכירות והוראה מתוך רציונל של תועלת עיסקית ואישית.

יש מי שסבור שמדובר בקלישאה, אך מסתבר שאת היסודות לבניית איכות הנפש, לאינטלגנציה רגשית, אנו מוצאים בספרי המוסר הרבים שלנו. כאשר המטרה בספרים אלו היא שונה, טיהור האדם ולא רייטינג.

חז"ל השכילו אף להבין את מבנה הנפש השונה של גברים ונשים.

לצערנו החברה המערבית חודרת לתוכנו, ומשפיעה על איכות חיי המשפחה בכל המגזרים. במצב כזה יש צורך בהדרכה זוגית רצינית ואיתנה לפני הנישואין לבניית אדני הבית, למנוע כשלים והתדרדרויות. השילוב המנצח הוא ביצוע תוכנית הדרכה של העצמה רגשית לזוגות העומדים להינשא המתבססת על מקורות תורניים בשילוב גדרים הלכתיים, ובכך להחזיר עטרה ליושנה.

את הרציונל לעבודה על הנפש בתוך הבית היהודי אנו למדים מהתלמוד בבלי, במסכת ברכות, (דף ג, א). "רבי אליעזר אומר שלוש משמרות.. ועל כל משמר ומשמר יושב הקדוש ברוך הוא ... וסימן לדבר: משמרה ראשונה- חמור נוער, שנייה- כלבים צועקים, שלישי- תינוק יונק.. ואישה מספרת עם בעלה..."

שלוש המשמרות מכוונות כנגד שלושת השלבים בבניית הזוגיות: "חמור נוער"- כנגד השלב הראשון של התקשורת ברמת החומר.

"כלבים צועקים"- "כלב"- לשון כולו לב, דורשים חז"ל: הכוונה היא לשלב הפנימי והפחות פיזי, שיסודות איתנים לבנייתו ניתנים במסגרת ההדרכה. היישום שלו הוא שלב ארוך ומייגע, שבמהלכו נדרשים בני הזוג לעלות קומה ברמת האינטלגנציה הרגשית שלהם, ללמוד לבטא את רגשותיהם במלוא העוצמה והכנות. "אשה מספרת עם בעלה"- זהו השלב הבוגר והעמוק ביותר בו הנשמות נועדות זו עם זו ומגיעות למימד רוחני חדש.

במסגרת ההדרכה הזוגית לקראת נישואין, מקבל החתן ארגז כלים הכולל נושאים כמו השוני במבנה הנפש של הגבר והאשה והשפעתו על התקשורת הזוגית, מעלותיה של האשה, עמל בחיי הנישואין, קריירה וחוסן ביתי, אינטלגנציה רגשית, עבודה על המידות: איפוק, כעס, לשאת בעול עם חברו וכו'... הנושאים הללו נלמדים במספר רובדים, החתן לומד את החוכמה של בניית ביתו, אותה הוא מצייר בדמיונו בהתאם לצרכיו ורצונותיו, הרמה התורנית של הבית-הקו ההלכתי מבחינת הזוגיות, אופן חלוקת התפקידים בבית, מחלוקות ודרכים לפתרונן...

השלב הבא הוא הבינה - כשמה כן היא: מחלקת את החוכמה למרכיבי ביניים ומבררת ביניהם את הסדר הדרוש. שלב זה נעשה בשיתופיות עם בת הזוג ובבנייתו יש לאשה חלק נכבד, שהרי לאישה ניתנה בינה יתרה.

השלב הבא הוא מידת הדעת או הרצון שלב. זוהי העבודה של בני הזוג, בה הם נדרשים לשלב את התמונה המיוחדת של המטרה ולתרגם אותה לשפת מעשה.

במסגרת ההדרכה, מביאים את החתן למודעות כי כוח ההרגל של האדם משבש את מידת הרצון שלו וגורם לו ללכת בכיוון אחד וניתן לשבור הרגלים אלו עפ"י הכלל "התנועה החיצונית מעוררת הפנימית", (מסילת ישרים פ"ז, פכ"ג) ובכך לעשות חסד גם כשאין לו רצון לעשות זאת.

במשך שישה ימים הקב"ה ברא את העולם, וחטא קטן של האדם הראשון הרס הכול. כך בקשר הנישואין- לבנות קשר בין חתן וכלה לוקח זמן רב, אך להפריד ביניהם לוקח רגע אחד.

התמודדות עם גיוס כוחות נפשיים רבים, על מנת לתקן ולשנות כיוון היא זו שעושה את האדם חופשי, גורמת לו לצמיחה והיא הסוד של חיי נישואין מאושרים.

בברכת שמונה עשרה אנו אומרים "חננו מאתך חכמה ודעת" יהי רצון שנצליח כולנו לעשות שימוש מושכל בארגז הכלים שניתן לנו משמיים, להוציא את המחשבות אל הפועל, בתנועה מתמדת, להפוך את הזוגיות לחוויה מרתקת ויצירתית, להשקעה כדאית ומשתלמת, לבנות ולשמוח בבניין שלם.

* "לא לנוע הזה התפללתי"

אחת הבעיות הקשות ביותר העשויות להתעורר בחיי זוג היא התחושה שהנישואין היו מקח טעות. "מקח טעות" בהגדרתו ההלכתית יכול להיות משהו כמו מום משמעותי שהוסתר בשעת הקידושין, הבטחה שהייתה תנאי לקידושין ולא קוימה, וכיו"ב. מקח טעות כזה עשוי להיות עילה לא לגירושין, אלא לביטול הקידושין מלכתחילה. *מאמר זה אינו עוסק ב"מקח טעות" מסוג זה, אלא בדברים הנוגעים יותר לתחושות הלב.

מהו "מקח טעות"? המילון מגדיר זאת כך: "קנייה שטעה בה אחד הצדדים, במחיר הסחורה או בטיבה". גם הנישואין הם סוג של קניין, וגם כאן הטעות יכולה להיות בהערכת המחיר או הטיב. המחיר, דהיינו: איזו משמעות לכלכלית / חברתית/ אישית יכולה להיות לנישואין עבור כל אחד מהצדדים, והאם ה"עסק" הזה אכן "שווה את המחיר"; והטיב, דהיינו: האם בן הזוג הוא אכן האדם שחשבת שיהיה, ואולי הוא יותר או פחות טוב משחשבת.

כאשר מדובר בסחורה, מקח הטעות עלול לעורר תחושות כגון כעס, תסכול, אכזבה, האדם מרגיש מרומה, אולי גם כועס על עצמו בשל טיפשותו, וכיו"ב. וברור שכלל שמדובר ברכישה משמעותית יותר, כך גם התחושות הנלוות לטעות הן עזות יותר. ואין זה משנה אם מדובר בטעות אמיתית, או מדומה.

גם בנישואין קורה לא פעם מצב של "מקח טעות". "מקח טעות" בנישואין יכול להיות תוצאה של אירוע אובייקטיבי: משהו שלא היה ידוע קודם התגלה פתאום; למשל מעשים שהיו! אדם חשב שהתחתן עם בחורה בת 28 ופתאום גילה שהיא בת 35; אשה חשבה שנישאה לרווק, ומגלה שבעלה כבר היה נשוי פעם בעבר, ומשום-מה שכח לציין זאת בפניה; בתקופת החיזור היה בן הזוג שופע קסם אישי, ואחרי הנישואין הוא פתאום נתפס בעיני אשתו כבטלן ומאחז עיניים, או גרוע מכך: גס רוח ואלים. אך יכולים להיות גם מקרים שהם יותר בתחום הרגש הסובייקטיבי, כגון: "לא ידעתי/אף אחד לא אמר לי שחיי הנישואין הם כך וכך", "קיוויתי למצוא בת-שיח וחברה טובה, ונתבדיתי", וכיו"ב. אך גם כאשר הגורם הוא סובייקטיבי, נתפס המצב כמצב אובייקטיבי: טעיתי, הוא/היא לא בשבילי. ככה זה, ואין מה לעשות.

כאן המקום לשאול שאלה חשובה: מתי באמת מדובר ב"מקח טעות" ומתי אין הבעיות אלא חלק מההתמודדות היומיומית עם החיים בצוותא? שהרי תמיד נמצא בחיים המשותפים, או בבן/בת הזוג, דברים שהם "לא בדיוק כמו שחשבת", והרבה עניינים שברגע הראשון נראים בלתי פתירים, אך בעצם הם בהחלט פתירים. לשאלה לא מדעית שכזו אין, כמובן, תשובה מדעית הניתנת למדידה ולכימות. אך באופן כללי אפשר, אולי, לומר שכאשר מדובר בתופעה קיצונית מאוד; או במכלול של עניינים שכל אחד מהם, כשלעצמו, הוא פגום, אך ביחד הם מקיפים את כל או מרבית תחומי החיים; או כאשר כל אישיותו של בן הזוג מתקוממת מעצם החיים בצוותא עם "אדם כזה", וכאשר התחושה הזו מלווה את החיים לאורך זמן - אזי אכן מדובר ב"מקח טעות". ומכל מקום, יש להיזהר מלהגדיר כ"מקח טעות" דברים שאינם בגדר הזה.

מבחינה רגשית, "מקח טעות" בנישואין הוא דבר נורא; שכן לא מדובר בפרט כלשהו של ריהוט, ואפילו לא בדירה, אלא במכלול החיים כולו, בבחירה מרכזית ביותר בחיים - בחירת האדם שעמו חשבת לחיות את חיי. זוהי טעות בעלת משמעות טוטאלית, הכרוכה בהתמוטטות כל מערכת החיים כולה. התחושה הזו מלווה בכעס עצום: על עצמי - איך יכולתי לטעות ככה? ועל בן/בת הזוגלמה הוא/היא עשה/עשתה לי את זה? וגם בחוסר אונים: מה אפשר לעשות?

ויש היבט בעייתי נוסף לעניין זה: קודם כל, לא קל לאדם להודות בכך שעשה "מקח טעות" משום שזה מאיר אותו-עצמו באור מאוד לא מחמיא. לא פעם אדם, המסרב להכיר בכך שעשה מקח טעות, מוצא את עצמו "יושב על הגדר". כלומר: מצד אחד, החיים המשותפים הם ללא נשוא, אבל אין מספיק אומץ להודות בכך; מצד שני, התחושה של "ככה זה ואין מה לעשות" מפוגגת כל מטיבציה לשיפור המצב בבית; ומצד שלישי, כל שיפור באווירה בבית עלול לערער את טענת ה"מקח טעות"! וכך הופכת הישיבה הזו על הגדר את החיים המשותפים למלכודת: בני הזוג ממשיכים לחיות ביחד ולרדת זה לחייו של זה, בלי שיהיה להם הכוח לפרק את החבילה או, לחילופין, לנקוט צעדים לשיפור מצב העניינים.

מה בכל זאת אפשר לעשות על מנת לבנות את החיים המשותפים על בסיס חדש, מציאותי יותר, עם ציפיות אחרות, כאלה שיהיו מקובלות על שני הצדדים כאפשרות אמיתית שהיא גם יותר טובה או פחות גרועה מאופציית פרוק המשפחה.

בזה נעסוק אי"ה במאמר הבא.

סיפורים משולחן העבודה

יפה וטובת מראה עד מאוד, מידותיה הטובות ואישיותה קורנת מפניה, וכשראיתי את פניו הזורחות של בני, הבנתי כמה גורלית עשויה היתה להיות אותה פליטת פה: "אבל היא לא יפה..." סיפור נוסף: זוג בשנות השישים המוקדמות לחייהם. מאחוריהם כ- 40 שנות נישואין הגיעו להתייעצות בעניינים שונים. אחד הנושאים הכאובים שעלה על הפרק ממש בהתחלה היה משפט עתיק יומין שאם הבעל אמרה בזמנו כאשר בני הזוג הודיעו להוריהם שהם חושבים להתחתן אותו משפט נורא מצד אם הבעל היה: "אתם תתחתנו רק על גופתי ה...!!! ולמרות שחיי הנישואין שלהם טובים, יש להם מספר ילדים מוצלחים, פרנסה, בריאות וכו' ממשיך המשפט הזה לרדוף אותם ולמרר את חייהם. וקצר כאן המצע מלתאר את ההשלכות מרחיקות הלכת שהיו למשפט זה על חייהם. גם אחרי כ- 40 שנות נישואין טובות (!) עדיין גורם משפט זה לצער רב של האשה, לחוסר נוחות קיצוני של הבעל, ולמין עננה המרחפת על הזוגיות שלהם. מסתבר שכל נסיונות הפיוס של הבעל, היחס הנפלא שלו אליה, היציבות היחסית של החיים שלהם אינם מצליחים לעמעם את הכאב והעלבון שגורם משפט אחד! כמובן שהכלה כבר הצליחה לבנות עם חמותה מערכת יחסים של אמון, אך גורל היחסים האלו כבר נחרץ, כל משפט או מילה שאמרה החמות מאז ואילך כבר נתפרשו רע ושלילי, וכמובן שהיו פתח ומקור לא אכזב למריבות ולתסכולים בזוגיות שהיתה יכולה להיות טובה ונפלאה, היה צורך מצד בני זוג אלו להשקיע מאמצים כפולים ומכופלים ע"מ לשמר את הזוגיות שלהם, לבצר אותה, וממש יום יום נאלצו להלחם באותה מנת רעל שטפטף המשפט הזה לחייהם בעקביות ובהתמדה. ניתן לתאר מקרים נוספים בהם התעוררו בעיות שבהחלט היו יכולים להמנע אילו רק היו ההורים יותר זהירים בדבריהם.

בכלל, יחס ההורים כלפי בני הזוג של ילדם מקבע במידה רבה מצב היחסים בין בני הזוג. הורים שמתייחסים בכבוד ובהערכה לשונית אל החתן או הכלה נותנים דוגמה כזו לילדיהם. הורים שבלי סוף מליטים את החסרונות של בני הזוג של ילדיהם, את הקושי הנורא בהסתגלות למונהגים שונים, רוטנים וקובלים על ה"מציאה" שמצא ילדם לא יתפלאו אח"כ לראות שזוהי בדיוק גישת הילד שלהם אל בן זוגם.

הפעם בחרתי להביא מקרים מהחיים המדגישים בצורה נפלאה את ההשפעה המכרעת שיש להורים על הזוגיות של ילדיהם.

ובכן, סיפרה לי אם אחת ממשפחה חרדית חסידית על שידוך שהוצע לבנה כאשר התהליך בד"כ מתחיל בקבלת טלפון משדכן מקצועי או חבר, שכן, בן משפחה וכו' המבקשים להציע "שידוך" שלדעתם עשוי להתאים ביותר לבן או לבת. הורי המדוברת/ת מתחילים מיידי בסבב טלפונים על מנת לברר כל מידע אפשרי על המועמד/ת: רקע, גיל, השכלה, ועוד ועוד.. ממש עבודת מחקר שלימה. לאחר מכן, כאשר האינפורמציה שנתקבלה מניחה את הדעת, מתחיל תהליך ההיכרות. הורי הבת מוזמנים לפגוש את הבחור, אם הבחור מצא חן בעיניהם מוזמנים הוריו לפגוש את המועמדת. משמצאו המועמדים חן זה בעיני הוריה של זו, נפגשים האבות של שני הצדדים על מנת לבדוק את ענייני הכסף, כלומר לראות אם גם מבחינה כספית יכול הדבר לצאת לפועל. כאשר גם עניין זה מסודר, מפגישים את בני הזוג על מנת שהם יקבעו ויחרצו את גורל השידוך לשבט או לחסד. והנה, מספרת האם, שהינו שם כשעה, שוחחנו על דא והא, והרושם הכללי היה טוב. חזרנו הביתה, שם חיכה לנו הבן ה"מועמד" בקוצר רוח ובמתח רב לשמוע האם מצאה המדוברת חן בעינינו. ואכן דיווחתי לו על השיחה שלנו, מראה הבית, טיבם של ההורים, ומבלי משים נפלט מפי המשפט "... הבחורה כנראה חכמה אבל היא לא יפה"! המשכנו עוד לשוחח זמן מה, הבן חזר לישיבה ואני ובעלי ישבנו לנתח את מה שראינו מוקדם יותר באותו ערב. ואז, מספרת האם נחרדתי מאוד, ואמרתי לבעלי אנחנו מורידים את ההצעה הזאת מהפרק, הרי בננו הוא בחור צעיר מאוד, חסידי, אין לו כלל מושגים ביופי, ברור שהוא לא יודע באמת מי יפה ומי לא, כל חייו הוא יסתובב עם התובנה - אשתי לא יפה! אימי הכל יודעת בפירוש אמרה כך! וזו הרגשה קשה. אני לא רוצה שבני יחשוב כל החיים שאשתו לא יפה! אחרי שזה פשוט נפלט לי, לא אוכל לעולם לסטטש את הרושם הזה! ואכן הורדנו הצעה זו מהפרק, אך ורק בשל משפט זה שאמרתי בלי לחשוב.

לאחר זמן מה, בני התארס בשט"מ ושאלה ראשונה שהוא שאל אותי בארבע עניים היתה: "אמא, האם היא יפה...? כמובן שעניתי לו שהיא

קשי ההורה בן זמננו

בעבר היה הילד גדל בתוך החמולה המשפחתית, תמיד היה מי שיטפל בו וכשגדל מעט והגיע לגיל שבו יכול היה לעבוד, היה משתלב באופן טבעי בעולם המבוגרים, ומוצא בו את מקומו. גם להורה הייתה תמיכה, בתוך החמולה, הייתה לו הקואליציה שלו ודורשי טובתו. היה מי שאפשר לו לנוח מעמלו ההורי, והיה עם מי לחלק עוד סמכויות ותפקידים נוספים.

ואילו היום, הילד גר עם משפחתו המצומצמת האחראית על כל צרכיו, האב אחראי על הפרנסה האם בדרך כלל אחראית על גידולו בבית. זמן הילדות, המשחק וחוסר לקיחת האחריות התארך, ובמקום לתפוס מקום משני בתוך החמולה הפך הוא למרכז המשפחה כולה.

כולם מתרוצצים סביבו וטורחים לספק את צרכיו, ולא אחת את גחמותיו. הפרסומות הרבות המתנוססות בחוצות מעלות על נס את הריהוט, הביגוד, הממתקים ושאר צרכי הילד, ונראה, שחלק ניכר מהתעשייה הכלל עולמית עסוק בפינוח וטיפוח צרכים אלו. המסר הכללי הקיים בחברה בה אנו חיים הוא, שלהורה יש חובות אין ספור כלפי ילדו, והמסד החוקי מגנים עליו מפני כל עושיק.

איננו טוענים שאין צורך להגן על ילדים, בוודאי שצרכים להגן על הילד מפני מבוגרים העלולים להזיק לו. ובוודאי שילדים לא נדרשים לעשות תפקידים של מבוגרים. אך בתוך החגיגה הזו אנו שוכחים שאותו הורה חזק וגדול היכול כמעט הכל, גם הוא זקוק לפעמים לתמיכה, חיזוק והגנה.

כשאנו פוגשים תינוק קטנטן וחמוד בעגלתו, אנו נמסים לקראתו וחפצים להשתעשע בו, הוא נקי ורחוץ וחייכן, אנו לא חושבים על העמל הרב שעומד מאחורי החיוך חסר השיניים שמרוח על פניו. מי כמונו ההורים מכיר ויודע כמה טרחות צריך לטרוח כדי שזאטוט כזה יהפוך לאדם מחונך ואחראי, המסוגל לגדל דור חדש בעצמו, לקחת עול, ללמוד תורה, לפרנס וכו'. מי כמונו מכיר את פרטי עבודת גידולו, את הלילות ללא שינה, את העייפות, הדאגה ולפעמים המבוכה והבילבול שהם מנת חלקו של ההורה כבר מראשית דרכו. השחיקה בכוחותיו של ההורה עלולה לתפוס תאוצה כאשר אין להורה משפחה רחבה שתומכת בו ואין הוא יכול להתפנות לעיסוקים החשובים לו בכדי לקחת מנוחה מתפקידו ולהזין את נפשו בעיסוקים המעניקים לו כוח להמשיך ולתת. בין שני בני הזוג, האימהות הן אלו שבדרך כלל חוות חזק יותר את חווית התסכול סביב גידול הילדים, מכיוון שמטבען הן בדרך כלל מוותרות יותר על צרכיהן האישיים לטובת ההתחשבות בבני המשפחה ובמיוחד בילדיהן. נשים שוכחות לטפח את עצמן, לצאת עם בן זוגן, לקנות לעצמן בגדים חדשים, ללכת לרופא שיניים, ולאט לאט בהדרגה הן מוצאות את עצמן מותשות, ממורמרות, אכולות כעס, רגשי אשמה וספקות.

ומי סובל? כמובן הבעל והילדים. ידוע הסיפור על העשיר שרצה להתעשר עוד ועוד והלך להתברך אצל רבו למען יצליח בעסקה החדשה שעמדה לפניו. התעניין רבו על טיב העסקה ועל סיכוייה להצלח, והעשיר סיפר לו על כך בהתלהבות ובשמחה. ומה אתה אוכל במשך היום? שאל הרב.

השתומם העשיר על השאלה אך ענה, "אני?, מעט לחם ומעט מים, אין לי תאוות מיוחדות". סירב הרב לברכו. "לך לביתך, ואכול כל יום ליטרא בשר שמן ומשובח ויין ישן וטוב ושוב אלי בעוד חודש אז אברכך".

חזר העשיר תמה לביתו אך עשה את מצוות הרב. כעבור חודש כשחזר לרבו, חקר אותו רבו ושוב על מאכליו ורק לאחר שוויא שהקפיד לעשות כמצוותו בירך אותו ברכה גדולה להצלחה. ואחר כך הוסיף ואמר "עכשיו אסביר לך את פשר בקשתי המזורה, כשיבואו לבקש צדקה ממי שאוכל לחם צר ומים לחץ, תשובות תהיה - גם לי אין ואיך אתן לך? אך מי שאוכל בשר ושותה יין ישן וטוב במשך כל יום, הוא זה שיוכל לתת גם לאחרים מהשפע שנפל בחלקו".

התפקיד הייחודי של ההורה הוא תפקיד המתמשך לאורך כל החיים. אין אפשרות להתפטר ממנו ואין אפשרות לגירושין. גם האפשרות להזניח מגונה וכך גם האפשרות למלא את התפקיד באופן חלקי, ורבים המפריעים בדרכו. אם זו המתירנות שאת פרותיה הבאושים אנו אוכלים עד היום, שגבתה את מחירה היקר מן ההורים, בכך שאותתה לילד בין אם בדרך חבריו ובין אם בדרך הוריו, שסמכות, משמעת וגבולות הן מילים מגונות המתנגדות למושג אהבה וקבלה. מה שגרם לכך שבבתים רבים החלו להופיע תופעות של חוסר משמעת וכבוד להורים, בבחינת "נערים דוחפים את הזנקנים", וההיררכיה המשפחתית נהרסה. אם אלו הקונפליקטים בין ההורים שעלולים לצוץ על רקע היחס הנכון שיש להעניק לילדים. כאשר האם לדוגמה למדה בקורס שילדים צריכים דברים כאלה ואחרים והאב מביא מבית הוריו דפוס אחר של התנהגות למפריעים אלו נוסף הידע בנושאי החינוך והפסיכולוגיה המגיע אל ההורה דרך אמצעי התקשורת השונים, המורה על ההורה באצבע מאשימה כאשר התנהגות ילדו אינה הולמת.

על כן ההורה של היום פעמים רבות חדור רגשי אשמה, חרד וחסר ביטחון הוא חושש שמה יזיק לילדו האהוב, או יאבד אותו. ומתוך כך אין הוא מסוגל למלא את תפקידו בצורה אמיצה, ספונטנית ויצירתית. עד כי פסיכולוגים ואנשי חינוך אומרים שעדיף הורה שעושה טעויות ושבוטח בצדקת דרכו מהורה המהסס, הצמוד לספר וחסר הביטחון העצמי.

ולכן עלינו לזכור שכחלק ממילוי תפקידנו ההורי אנו צריכים לדאוג לזכויותינו, שהעיקרית שבהם היא להקדיש את זמננו ומרצנו לדברים נוספים מחוץ לתפקידנו כהורים.

אנו זקוקים לזמן חופשי לעצמנו, לפרטיות עם בן זוגנו. מותר לנו לסלוח לעצמינו אם חלילה עשינו שגיאות וכן כדאי לנו להנות ולשמור על יחסי חברה בריאים ותקינים.



השערים ננעלים ההרשמה נסגרת!

הירשמו עכשיו לרכישת מקצוע ותואר אקדמי בקמפוס החרדי של הקריה האקדמית:

- **עורכת דין** - תואר ראשון במשפטים. הכשרה מקצועית - ישומית לעריכת דין
 - **מנהל/ת שיווק ופרסום** - תואר ראשון במנהל"ע, התמחות בשיווק ופרסום
 - **בנקאית/ת יועצת השקעות** - תואר ראשון במנהל עסקים, התמחות במימון ושוק ההון, מוכר ע"י הרשות לניירות ערך
 - **רואה/ת חשבון** - תואר ראשון במנהל"ע, התמחות בחשבונאות, מקסימום פטורים (13) ע"י מועצת רואי החשבון
 - **מנתח/ת מערכות מידע** - תואר ראשון במנהל"ע, התמחות בביתוח מערכות מידע / מחשבים, מוכר ע"י לשכת מנתחי המערכות
- אין צורך בידע מוקדם, או בתעודת בגרות. לחסרי תעודת בגרות - מכינה קדם אקדמית. שכר לימוד מסובסד לזכאים



לימודים נפרדים
(גברים נשים). יום אחד
בשבוע וערב נוסף.

חדש,
לימודי ערב ויום
שישי!



תואר אקדמי בקמפוס החרדי-מפתח לפרנסה והצלחה!

לפרטים: 03-7355501

רח' קפלן 31 אור יהודה 60305
טל: 03-7355500 פקס: 03-6342788

ונעילה פנימית- הפנמת רגשות. אומנם זה לגיטימי ונורמלי לזוג שהגיעו לצניחה מעולם הדמיון והאופוריה אל המציאות ושיגרת החיים. ישנה דרך להקטין את הפער בין הדמיון לבין המציאות, לו רק מעצם כפילות המציאות והידיעה שכך זה נורמלי. ה"אני" שלפני החתונה ככל שהוא היה גדול, "אני" חשוב מוצלח וכו'.... לאחר הנישואין ה"אני" מדולדל ומחליש את הביטחון העצמי עד כדי ירידה מורלית, ולפעמים גם ירידה רוחנית על כל ההשלכות, בכל זאת ניתן לשנות, לשפר ואפילו להיטיב את היחסים עם כל הסובבים אותנו. בנוסף- ההתמודדות עם משפחות המוצא, מהצורך להוכיח יכולות ולאמת את השבחים והציפיות שלהם ציפו, ולהרוותם נחת.

ניגודים בהשקפות החיים או, מנטליות שונה, תובנות קיצוניות, וה"אני" בעל היכולות והשבחים שלפני... היתכן? כל זה גורם לירידה בהגשמה עצמית, והוא כמוקש בזוגיות, ועימם נפילה מוראלית, והדברים קרובים לשגות ומאכזבים בשגגה- כתינוק שנשבה.

לפני הנישואין הייתי הכי.. הכי.. ופתאום.... אין צורך להישר!!! הנישואין ושלבי השינויים שלאחר מכן, אומנם לגיטימיים פעמים קשה אך מחייבים התמודדות, ולכן "נקי יהיה לביתו שנה אחת ושימח את אשתו אשר לקח". זו תורה, ולכן נצטוינו, על ליקוחים של פיוס דברים, המקרבים את הלב ובונים את אחדותם, זו חובתו של היהודי לבנין ביתו.

לשון הת"ק "ושימח", ולא נאמר "ושמח" ללמדנו חובתנו לשמח זא"ז, לאחדות זיווגנו. ללמוד זה מזה "מה ששנואי עליך אל תעשה"... ללמוד מה משמח ומה מקרב, ולא תהא קורבן אלא מקרב. תפקיד הקרבן לקרב את החוטא שהתרחק מהבורא, המטיב, המרחם והאוהב, אומנם כך טוב התבטלות אך יפה היא לבורא בלבד. לעומת היחלשות ואיבוד עצמי ואישיותי- הם המרעילים של הזוגיות. להאמין באמת שמחויבות לבית, זה לא ויתור למטלות אחרות, אלא להתחזק בס"ד שזו הדרך להנהגה ובנין לחיים של אחדות ונצח. יפה עושה האדם החושב, שלקבל עזרה ויעוץ זו לא חולשה זו חיוניות וחויבות. טעות החושב שלהעזר, זוהי חולשה והודאה על טעות. השיחות עם יועץ/ת זו גבורה אמיתית וגדלות. ותשועה ברוב יועץ זו חוכמה- איזהו חכם הלומד... זו חובתו בעולמו- להתענג על ה'. בבית יהודי המושתת על שותפות והדדיות לבנין המשכן, לקיים "ושכנתו בתוכם"- בשמחה ובטוב לבב.

לצלצל?! להתקשר?! מנתקת, לא! אולי אזדהה, אולי יזהו אותי אך לא, אולי כדאי שנסתדר בעצמנו. האין זו חולשה, או תסכול?! מה כבר יחדשו לנו?!

ודאי שיחה כזאת עם עצמכם לגיטימית. מפקפקים להתקשר, או חושבים שהבעיות שלנו יראו בעיני אחרים לא רציניות.

אליכם, הנשואים החדשים או החפצים בהתחדשות מיועדת כתבה זו.

הנישואין הינם שלב היוצר שינוי משמעותי בחיים. שינוי במעמד המשפחתי, שינוי בחברה, התחיבות חדשה, תפקיד חדש. לעומת זאת ישנה תחושה של אובדן עצמיות, אובדן תפקידים קודמים, מחויבות של עוד ועוד.. התיחסות, התחשבות, התאמה, ומה לא?

פעמים יש תחושת "הפסד", וקושי בכמה וכמה עניינים.

סתירה בין לבדיות ועצמאות מצד אחד, לבין הצורך להיות ביחד. חישוב "רווח" לעומת הוויתורים גם ההכרחיים ביותר, לעומת טרום הנישואין. המעמד בעבודה, בחברה פעמים משתנה, עולם אחר. תחומי האחריות השתנו, וכל זאת תמורת- נישואין?!

שהרי אמנם הקרבה למען "הביחד", למען זוגיות בניה, קשר נעים- למרות שהוא מחייב והוא כעול לאמר "שאררה כסותה לא יגרע". קשר חיוני ומשמח אבות ובנים זה דרכו של עולם, וכל זאת על מנת לבנות ולהיבנות, לקשר אמיץ איתן- לבנין עדי עד.

חייבים להתמלא בסיפוק, מהדברים החיוניים, מתפקיד השותפות- מכבדה, אוהבה חובה הדדית. והשותפות עם השכינה, הצורך להעשיר את ההבנה והידע בערכם של מעשים יומיומיים המתחייבים לקשר של "שלושה שותפים באדם", על מנת לא ליפול למעשים שבשיגרה ואיתם האובדן של החדש והחידוש, משום שפעמים אנו מקריבים "קורבנות שווא" ומכך "יונקים" כביכול תחושת הפסד, קושי ורפיון בכל מאמץ קל, ובכל הקרבה. אלו מגדילים את הקשיים בנישואין, ומחסרים את טובתם של בני הבית הקרובים. בריחה מהתמודדות ומהקושי אינו מועיל!!! ההיזק מתרחב ליסורי גוף ונפש, ואנו מתמלאים ברחמים עצמיים, תחושת אומללות וחולשה, עד כדי קושי להרים שפורפרת טלפון והמינימום לחייג. "השגרה", והריקנות, מביאות לחוסר שמחת חיים

“זכרונות עלינו סוכת שלומך”

שיכול להתיחד בה עם אשתו באופן צנוע ואז יש עם אשתו לכתחילה. (עיין בביאור הלכה תרל"ט א' ד"ה "ואל יעשה...")

ושמע מדבריו עד כמה חשובה ההנהגה הזוגית הטבעית, השהות המשותפת, הקרבה, הביחד. זהו בנין קבוע, יש להעתיק בנין זה לסוכה בחג הסוכות. מניעה מהעסקת בנין חיים זה על הרגלי הטבעיים, מונעת מלקיים מצות סוכה כהלכתה.

המגן אברהם מביא את השל"ה הקדוש המוסיף עומק לדברים. הוא מבאר שאדם הרגיל לשהות עם אשתו ולישון עמה בביתם ונאלץ לוותר על חברתה ועל השתתפותה עימו לשם קיום מצות סוכה נחשב מצטער. מצטער הוא על הפרוד והניתוק מאשתו בגלל מצות סוכה כיון שכך פטור הוא מן השינה בסוכה כדין כל מצטער מן הסוכה. (אמנם הסוכה נחשבת דירה כי יש לו יכולת טכנית לישון שם לבדו אך הפרוד מאשתו נחשב צער הפוסר אותו מן השינה בסוכה).

ראה עד כמה ירדו השל"ה הקדוש והמגן אברהם לסוף דעתו של האדם והבינו שחיי הזוגיות, חיי חברות, הרמוניה משפחתית ושיתוף מוחלט הם כל כך חשובים עד שהעדרם גורם צער הפוסר מן הסוכה. מי שאינו חש צער בפרוד כזה שאינו אלא זמני אך מצער כנראה לא בנה את בנין חייו כבנין קבוע ומה שהיה פשוט לשל"ה הקדוש ולמגן אברהם לא קיים אצלו. חשוב שיקח זאת לתשומת ליבו לתקן את דרכיו ולשפר את מערכת הזוגיות במשך כל השנה. לחפש דרכים לחזק את הקשר ולבסס את התא המשפחתי, עד ששינת שבעה לילות בנפרד יהיו צער עבורו.

ה"ט' מוסיף מימד אחר לענין, לדעתו טעם קולת השינה בסוכה הוא מדין העוסק במצוה פטור מן המצוה. נפסק הלכה בהלכות יום טוב סימן תקל"ט שחייב אדם לשמח את אשתו ברגל ולכן כיון שעוסק הוא במצוה של שמחת אשתו, ושמחה ברגל היא לה כשבעלה ישן עמה בחדר, פטור הוא ממצות השינה בסוכה, הוא מביא ראיה מרבה בר רב הונא ורב חסדא שהלכו להקביל פני רבם - רבן גמליאל (שהיה נשיא הדור) בחול המועד סוכות, כמצות חז"ל חייב אדם להקביל פני רבו ברגל, וישנו בדרכם חוץ לסוכה מדין העוסק במצוה פטור מן המצוה. העוסק בכבוד רבו פטור ממצות סוכה. כך הדין לעוסק במצות שמחת אשתו ופטור הוא ממצות סוכה. ה"ז מדגיש שאפילו כשאישתו איננה טהורה מכל מקום שייך שמחה ותענוג בזמן שבעלה שוהה עימה ונמצא בחברתה. עצם היותו כשותף, כחבר, ביחד, עצם חלוקת זמנו בחברתה זה עיקר שמחתה ולכן העוסק בכך פטור ממצות שינה בסוכה. (כן דעתו של התוספות ביבמות ס"ב: ד"ה חייב אדם).

בעלי התוספות וה"ט' ירדו לעומק דעתה של האשה, הבינו את צרכיה, אמדו את יסודות בנין הבית היהודי ויסודות הזוגיות, והסביר ה"ט' בכך את קולת השינה בסוכה לפי עיקר חיובו של המחפש לעבוד את ה' ולעשות רצונו בספינק צרכי אשתו בהנעמת חייה כחלק מעבודתו את ה' אפילו על חשבון קיום מצות שינה בסוכה. והדברים מדברים בעד עצמם!!

סוכת שלום. סמל פשטות וצניעות. ביטוי לאמונה ובטחון בבורא עולם. זכר להוציאו את עמו הנבחר מבית עבדים בהשגחה פרטית, לנשיאתו אותם על כנפי נשרים כנשוא האומן את היונק, לכלכלתם במדבר וסיפוק כל צרכיהם והגנתו עליהם בענני כבודו. בדברי הנביא ירמיהו (ב', ב') ("זכרתי לך חסד נעורייך... לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה" בא העניין לביטוי כמשל לקשר זוגי כביכול בין הקב"ה לא לכנסת ישראל כרעיה ההולכת אחרי דודה למרות קשיים אוביקטיביים עצומים, מאמינה בו, סומכת ובוטחת בהנהגתו וחוסה בצילו. הדוד מנגד מחזר אחריה בהשפעת טובו, מכיר וזוכר לה חסד על אמונה בו ובכך מתחזק ומתהדק הקשר ההדדי.

מצאנו בפוסקים בדיני סוכה עניינים השייכים לבנין הבית היהודי והעמקת יסודותיו והרי הם לפניכם כלימוד עיון והעמקה בעניני זוגיות וחברות וחשיבותם מבלי לגעת הלכה למעשה בהלכות סוכה. הרוצה להסיק מסקנה מעשית יוועץ ברב מורה הוראה ופוסק הלכה לפי עיניו הפרטי. כיצד לנהוג הלכה למעשה.

מצווים אנו לישב בסוכה שבעת ימים (ויקרא כ"ג). אין הכוונה לפעולת ישיבה בסוכה כפעולת ישיבה על ספסל או כיסא, וכפעולות שכיבה עמידה או הליכה אלא למציאות של ישיבה. מציאות של התישבות בסוכה כמצוות ישוב ארץ ישראל.

מצות הישיבה בסוכה מתקיימת על ידי ההויה והשהות בסוכה. על ידי עשיית כל פעולות האדם אותן רגיל הוא לעשות בביתו. אכילה, שתיה, לימוד, שיחה, שינה וכדומה - דוקא בסוכה. חז"ל דורשים זאת מן הפסוק "בסוכות תשבו שבעת ימים" (ויקרא כ"ג) "תשבו" - כעין תדורו. כלומר ישיבתכם בסוכה צריכה להיות כפי שרגילים אתם לדור במדורכם - לגור בביתכם. בסימן תרל"ט ס"ע כ' בהלכות סוכה מציין הרמ"א שכבר התפשט מנהג להקל בשינה בסוכה, עד שרק המדקדקין במצוות ישנים בסוכה. הוא מביא את דברי המרדכי - אחד הראשונים - המסביר זאת מכיוון שבלילה קר לישון בסוכה והמצטער מן הסוכה פטור מן הסוכה. הרמ"א עצמו מסביר קולא זו מן הדין שהוסבר לעיל כלומר כיון שחז"ל דורשים "תשבו" כעין תדורו וישיבת הסוכה צריכה להיות כדירת האדם בביתו כך היא מצוה.

בביתו אדם דר עם אשתו, אוכל, שותה, לומד, משוחח וכו' כך גם בסוכה. אומנם הסוכה היא מקום שאינו עשוי לצניעות. סוכה כשרה בשתי דפנות ושלישית אפילו טפה. גם אותן דפנות יכולות להיות עשויות כהלכות מחיצות על ידי גוד או לבוד ואינן ראויות לצניעות לכן אין אישה יכולה לישון בסוכה, אם כן גם בעלה אינו יכול לישון בסוכה מחמת שלא מתקיים בשנתו בסוכה דין תשבו כעין תדורו. מוסיף הרמ"א וממליץ שראוי שתהיה לאדם סוכה מיוחדת כלומר

הננו מתכבדים להזמין אתכם

ביום עיון וכנס ארצי אנשים

העשרת ימי הנישואין איזוק התא המשפחתי

בהשתתפות רבנים ואנשי אקדמיה.

בתוכנית:

14:00-13:00
קבלת קהל

17:00-16:15
הרב אהרון לפידות שליט"א
בנושא: "התמודדות עם אובדן ושכול בחיי הנישואין"

14:45-14:00

הרב נתנאל זכריהו שליט"א
בנושא: "ראשית חכמה" בחיי הנישואין

18:00-17:15

ד"ר עמי שקד
בנושא: "מה עושה נישואין למוצלחים?"

15:45-15:00

הרב חנוך חן גלזמן שליט"א
בנושא: "רחל אימנו - אם לכלל ישראל"

19:45-18:15

הרה"ג שלמה אבינר שליט"א
בנושא: "בניין הבית"

16:15-15:45
הפסקה

20:30-19:45

הרב שלמה ברקוביץ שליט"א
בנושא: "הורים מאושרים ומעשירים"

הכנס יתקיים אי"ה

ביום שלישי י"א בחשוון תשס"ה 26/10/2004 בין השעות 14:00-20:30
בבית הארחה בית וגן רח' הפסגה 8 בית וגן ירושלים.

מכירת כרטיסים מראש.

מס' המקומות מוגבל.

כיבוד קל במקום.

נא אשרו את השתתפותכם עד לתאריך 24/10/04 בטלפון: 1700-5000-65
מחיר השתתפות לחברי איגוד י.נ.ר בסך 50₪ ליחיד.
דמי השתתפות למי שאינו חבר איגוד בסך 60₪ ליחיד.
במקום יחולק הירחון "נישואין של אנשי" ללא תשלום.

מוקד י.נ.ר - יעוץ נישואין ראשוני, המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי - 1700-5000-65

טל' לברורים: 02-6412970 , 02-6413242

כך אני ואיני יכול להשתנות - האמנם?

פעמים רבות אנו שומעים מזוגות המגיעים לטיפול את המשפט "כך אני, ואיני יכול להשתנות". כל תורת היהדות בנויה על כך שאנו צריכים להשתנות והמשימה המוטלת עלינו היא לבנות את האישיות שלנו. הרבה ספרים נכתבו על העבודה על המידות וכולם טוענים שהשינוי כמעט בלתי אפשרי. אם כן האם יש בידינו יכולת להשתנות או שבאמת כאלו אנחנו וכך צריך לקבל אותנו. כדי להשתנות צריכים כמה תנאים ברורים. ראשית צריך רצון והחלטה להשתנות, שנית אנו צריכים לקום ולעשות מעשה, כלומר לתרגל את השינוי, שלישית צריך להתמיד בו גם אם קשה וגם אם מרגישים שנכשלים הרבה פעמים. לעיתים, באים בני זוג וטוענים שבני זוגם השתנו לאחר הנישואין והם אינם אותם בני זוג עמם התחתנו ואהבו. הערה זו נכונה. לאחר ההתקרבות של שני בני הזוג זה לזו חלים שינויים התנהגותיים. הבעיה מתחילה כאשר בן זוג אחד מצפה שבן הזוג השני ישתנה ואילו הוא עצמו יישאר במצב הנוכחי. ברגע שאנו נשארים במצב הקיים אנו, למעשה, מדרדרים כלפי מטה. ברגע שאנו משתדלים להשתנות אנו מטפסים כלפי מעלה. כל שינוי של מקום מגורים, מצב משפחתי מרווק לנשוי או מנשוי לאב או אם מניע אותנו להשתנות, אף על פי כן עלינו להשתדל להשתנות לטובה, לשפר את עצמנו. אם נתבונן בסיפורו של יעקב אבינו נוכל ללמוד מכך הרבה. יעקב אבינו, לאחר קבלת הברכה מאביו, ברכה שהייתה אמורה להיות של עשיו, נאלץ לעזוב את בית הוריו ולנדוד אל לבן הארמי, שהיה רמאי מאין כמוהו. בבית אביו הוא חי בחממה אוהבת של הורים טובים, למוד תורה וחיים יהודיים מלאים. עכשיו הוא צריך לרדת אל הארמים ולהתמודד עם רמאות, הטעיה, נבלות וכו'. האם יצליח לשמור על אופיו הטוב? בדרכו הוא נרדם וחולם חלום. בחלום מראה לו הקב"ה סולם שרגליו ניצבות על הקרקע וראשו מגיע לשמים ומלאכים עולים ויורדים בו. מה מנסה החלום הזה למסור לנו כמסר חשוב? החלום מציג ליעקב את הסולם - קו האישיות שלו, ואומר לו הקב"ה "ראה יעקב, על קו האישיות שלך, עמו נולדת, אפשר לטפס ולעלות למעלה ואפשר גם לרדת למטה. ההבדל בין להיות למעלה לאפשרות להיות למטה הוא עצום, היכן אתה רוצה להיות, תבחר ונראה אם תצליח לשמור על מקומך זה." יעקב חי אצל לבן עשרים שנה. כשהוא עוזב את לבן בדרכו לארץ כנען בא מלאך להלחם בו לאורך כל הלילה. המלאך אינו מצליח לפגוע ביעקב. הבוקר מאיר והמלאך מבקש שיעקב ישחרר אותו. יעקב אינו מסכים עד שהמלאך

יברך אותו. המלאך בתשובתו אומר את הדברים הבאים: "ויאמר לא יעקב עוד שמך כי אם ישראל כי שרית עם אלוקים ואנשים ותוכל" מה משמעות הברכה של המלאך? המלאך אינו מברך את יעקב אלא מוסר ליעקב תשובה על החלום - יעקב גם כשירדת לעיר הרמאים הצלחת להיות אדם שלם ולשמור על אישיותך. מכאן אנו למדים כי עלינו לעבוד על פיתוח האישיות שלנו ואנו גם מסוגלים לכך אם אנו רוצים. כמובן שאם נשקיע כוחות בפיתוח אישיותנו במקום להיגרר למריבות על דברים פטוטי חשיבות תהיה התוצאה הסופית חיי אושר וחיי אהבה מלאי סיפוק.

האם לא שווה להשקיע בחיי איכות טובים יותר? עלינו לזכור שמשחקי הילדות שבהם שיחקנו בעבר לקוחים תוך החיים. זוכרים את משחק הסולמות והחבלים? לוח עם 100 מספרים שביניהם יש סולמות המעלים אותנו לגבהים או לעיתים חבלים המורידים אותנו למספרים הנמוכים שמהם צריכים לחזור ולטפס כלפי מעלה כך גם בחיים, כשרוצים להתקדם ולהשיג תוצאות חיוביות לעיתים נופלים ונחבלים ואז צריך לקום ומחדש להתחיל לטפס, רק כך בחזרה תמיידית על הניסיונות מצליחים להתמודד ולטפס כלפי מעלה. בזוגיות, בחינוך ילדים, בעבודה ובכל מקום בחברה צריך תמיד להתמודד ולהתקדם ולא לשקוט על השמרים. אם נלמד את עצמנו להסתכל תמיד על מה שיש בידינו, על מה שהספקנו להתקדם נוכל להצליח במשימה, אך אם תמיד נחפש את האכזבות, את מחצית הכוס הריקה, המשימה תראה כבדה ובלתי אפשרית וברור שניכשל. מטפס הרים שחלה לטפס על הר האוורסט יודע שסיכויי להגיע לפסגה קלושים לעומת סיכויי להיכשל בדרך ולעצור באמצע המסע, ובכל זאת הוא מתכוון במשך חודשים ארוכים למסע, מכין לעצמו את כל הכלים הדרושים, משקיע מאמצים רבים בלמידת ההישרדות, מתכוון נפשית ואז הוא יוצא לדרך. כל מה שהוא רואה לפניו במשך המסע הארוך והמייגע הוא את הפסגה העליונה הקורצת לו וקוראת לו להגיע ולכבשה. ראייה זו מגמדת בפניו את הקשיים הנקרים לפניו ומאפשרים לו להתמודד נפשית וגופנית במשימה. אברהם אבינו נשלח לעקוד את יצחק בנו על המזבח, ניסיון אדיר ואיום. כיצד יוצא אברהם לדרך "וישכם אברהם בבוקר ויחבוש את חמורו" הוא ולא עבדיו. מוקדם בבוקר הוא קם יוצא לדרך. המדרש מספר לנו כי השטן העמיד בפני אברהם קשיים רבים בדרכו זו. אברהם מנער מעליו את הקשיים וממשיך בדרכו לגדולה שמנוגדת כל כך לאופיו הטוב ולדעתו וידעתו את האלוקים. רק הראיה הנכונה על המשימה, זה רצונו של הקב"ה יתברך ולכן כך צריך להיות, המשך בעמוד 16

כך אני ואיני יכול להשתנות - האמנם? המשך...

הגוף זמן רב לאחר שהסימן מהדקירה אינו נראה יותר. ללמדנו שכאשר מטפלים בשינויים צריכים בני הזוג ליהנות מהריח המשכר ומהצבעים הנפלאים אך להיזהר מלהידקר או לדקור בחוחים של השושנה. אותם יש להוריד בעדינות שלא יפגעו במקבל. כך יש להוריד משפת הדיבור את המילים הפוגעות והמעליבות ולהותיר רק את המילים המרככות והמלטפות ואז נקבל גן שושנים נפלא שנשתכר מריחו ונתפעל מיופיו.

מאפשרת לו להתמודד עם המשימה ולכן הוא גם זוכה לביצועה המושלם כל כך כפי שהוא אומר ליצחק: "אלוקים יראה לו השה לעולה בני" האלוקים מחליף את יצחק בשה מיוחד היורד מהשמיים לאברהם. אם נחשוב מעט על הניסיונות שמעמיד הקב"ה לפנינו, ניסיונות של חיים עם בת זוג ששונה מאתנו, שיש לוותר לה הרבה פעמים, שיש לרצותה ולפנקתה תמיד, ולא תמיד זה מתאים לנו לעשות כן. אבל זה רצונו של הקב"ה שכן זיווג זה עלה לפניו יתברך עוד ארבעים יום לפני יצירת הוולד במעי אמו, הרי שהקב"ה מצפה מאתנו להצליח בהשקעתנו בניסיון זה ולחיות חיי אושר ורווחה. כאמור בפרקי אבות "הכל צפוי והרשות נתונה" זיווג זה הוא הזיווג הצפוי לנו מששת ימי בראשית, והרשות נתונה בידינו ליצור ממנו משפחה הרוסה או משפחה נפלאה. בידינו הדבר ורק בידינו. נאמר בשיר השירים: "אני לדודי ודודי לי הרועה בשינויים" מה משמעותו של פסוק נפלא זה? כאשר מגיע זיווגו של אדם לידי מימוש אומרת הנערה "אני לדודי" אני מתכוונת לתת לאהובי הכל, משרוך נעל ועד ארמון פאר במעשי בבית, ואילו "דודי לי" הוא הכרת הטוב שהבעל חייב לאשתו על מעשה ומעשה שהיא עושה במשפחתם. למה הדבר דומה לגידול שושנים "הרועה בשינויים" שכן צמח השושנה חזק העומד על גזע עבה וחזק ושורשיה נטועים עמוק עמוק באדמה. פרחיה מלאי צבע מלבב וריחה משכר, איזה פרח נפלא ומרהיב. אך לפרח היפה הזה יש גם קוצים, דוקרניים מאד, שהכאב מדקירתם נותר בתוככי

זוכב מאיר

המרכז למשפחה וליילד בית הספר להורות ולמשפחה

בהנהלת הרב גד מאיר שמחוני

- תקשורת נכונה במשפחה
- חינוך ילדים
- בניית זוגיות טובה
- שיפור הסמכות ההורית
- טיפול פרטי
- טיפול משפחתי
- קורסים וחוגי בית הרצאות ברחבי הארץ.

רחוב הפרדס הראשון 7, ראשון לציון.

טלפון נייד: 052-8995056

קורס חדש ויחודי

זמנן חישרה



לרכישת ידע הלכתי ופרקטי לעריכת חופה וקידושין.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודה המעידה על השתתפות בקורס מטעם איגוד י.נ.ר. - (יועצי נישואין רבניים)

הקורס מתמקד ומכשיר לבחינות ברבנות הראשית לישראל.

הקורס יועבר ע"י הר"ג אליהו בר שלום שליט"א דיין ומו"צ ורב שכונה ברמת אשכול, ירושלים,

ודיינים חשובים נוספים. משך הקורס: 26 שעות אקדמיות

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

למרכז "משימה בשניים"

דרושים/ות שדכנים/יות לעבודה משותפת

על מאגר ארצי גדול ומגוון מכל זרמי היהדות.

יש להעביר קורות חיים בפקס: 02-6410880

או באימל: d-msa@barak.net.il

