

בנישואין של אושר

”ישנם בתים הנראים כמעשה בזמנות

זק והבא אל תוכם מרגיש ריקות

וישט בית אשר

הוא רק צריף צריפון

ויש בית שהוא

רק אהל קטן

יש בית מצע של קש

זק מה שחשוב בו

הוא איך המרגש!!

רכיבים הבכורים

היקרים בעולם

זק אין ובר יקר כביתו של זקס”

”נישואין של אושר” – הירחון להעשרת הזוגיות והמשפחה, היחיד מסוגו העוסק בתחום זה.

חשוב לך ולמשפחתך...

למנויים, פרטים והרשמה 02-6412970

בנין הבית

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

על הדברים באור שלילי, אלא שהוא התנהג אחרת לקח את כל הדברים הרעים ושם אותם בצד ולא נתן להם דגש מיוחד, ומיקד את עצמו על כל הנקודות הטובות שבאשתו, חיפש וראה איך היא מחנכת את הבנים לתורה ובזה העריך אותה, דחף ודרבן אותה במחמאות ועידודים ובחזיוקים למרות כל הסבל שהיה לו ממנה עד שהגיע לכך שהיא חינכה את שני הבנים יהודה וחזקיה שהיו מגדולי ישראל. הגמרא (בבא מציעא פ"ה ב') אומרת עליהם שרבי חייא ובניו היו כדוגמת האבות הקדושים אברהם יצחק ויעקב ואם היו מתפללים ביחד היה בא המשיח מהתנהגותו זו של רבי חייא ניתן ללמוד הרבה באשר לקשר בין בעל לאשתו, וששלוש בית מחייב הסתכלות חיובית של האחד כלפי השניה וההיפך.

"מצא אשה מצא טוב" (משלי יח' כב') - ביאר שלמה המלך ע"ה - אם יסתכל הגבר על העבר כאשר מצא את אשתו, וראה את הטוב שבה ומנסה תמיד לפתח את הטוב שמצא בה בעבר אז הוא נקרא שמצא טוב. אבל, אם בהווה כל הזמן מחפש חסרונות שבה, עליו נאמר: "ומוצא אני מר ממוות את האישה" (קהלת ז' כו').
לכן על האדם להיזכר בימי כלולותיו בהם לא מצא בה כל דופי ויקויים בו "מצא אשה מצא טוב".

מזה שנים רבות נוהג ראש ישיבת "אור החיים" הגאון רבי ראובן אלבז שליט"א למסור שיעור מיוחד לאברכים ונשותיהם בנושא השלום בבית וטהרת המשפחה. שיחות אלו סייעו רבות לשמר ולקיים את שלום הבית במשפחות רבות.

"דיינו שמגדלות בנינו"

הגמרא במסכת יבמות ס"ג א' מספרת על רבי חייא שאשתו הייתה מצערת אותו וכשהיה מוצא משהו ראוי לה עוטר אותו בסודרו ומביא לה.
אמר לו רב שהיה בן אחיו וגם בן אחותו (ע' פסחים ד' א' וברש"י שם) והרי היא מצערת את כבודו, א"ל דיינו שמגדלות בנינו ומצילות אותנו מן החטא. ולכאורה יש לשאול איך רבי חייא התעלם מהצעיר שאשתו ציערה אותו והסתכל על הדברים הטובים שבה. ועוד, איך רבי חייא נתן לאשתו לגדל בניו ולחנכם והרי רבי חייא היה מגדולי התורה, בן בית ותלמיד של רבי יהודה הנשיא ועם כל זאת אשתו מתנהגת אליו בחוסר כבוד וברשעות משמע שאין לה כלל כבוד לתורה, אם כן איזה בנים היא תחנך לו. ואפילו הכי אמר: "דיינו שמגדלות בנינו לתורה" איך יתכן ונראה ליישב שלעולם רבי חייא גם יכל להסתכל

החלה ההרשמה לקורסים:

הומיאופטיה מודרנית (150 שעות)
חד שנתי. מס' המקומות מוגבל!
למסיימים בהצלחה תינתן תעודה מטעם
האיגוד העולמי להומיאופטיה מודרנית.
הקורס יועבר ע"י דר' מרק סיבוני.

"עלי עשור"

קליניקה ומכללה לרפואה משלימה
פקס: 02-6410880 נייד: 054-2111288
d-ms-a@barak.net.il

פרחי באך (35 שעות)

למסיימים תוענק תעודה מאת המכללה, מוכר ע"י איגוד הנטורופתיים.
כירולוגיה אבחון אופי עפ"י כף היד (45 שעות)
למסיימים תוענק תעודה מאת המכללה.

בתיאום מראש, ניתן לקבל אבחון לפי כף היד וטיפולים ברפואה סינית.

לדעת מתי הולכים עד הסוף ומתי לא?

אחת מאבני הנגף לחיי שותפות תקינים בכל נושא, ובפרט בשותפות מאד הדוקה וקרובה שמקיפה את מרבית תחומי החיים כמו הנישואין, היא כאשר מי מהשותפים, במקרה הזה אחד מבני הזוג, מקבל החלטה ומטבעו הוא רואה בזה סוף פסוק ואינו נוטה לשנות את החלטתו, או לקבל הערות עליה. תכונה זו של החלטיות עשויה להיות יתרון גדול. אנחנו מרבים להחשיב אדם השומר על עקרונותיו ואינו מתקפל ברוח מצויה ושאינה מצויה. אנחנו מכבדים אדם ששומר על סדר יומו, גם בתנאים קשים. נכבד בדרך כלל את מי שמקפיד לקום בבוקר למנין הקבוע שלו, למשל מנין ה'נץ', הולך לישון בשעה די קבועה, מבלי להכנע ללחצי הזמן והמקום.

תמיד יזכרו לו לטובה שגם בימים בהם אחיו התחתן, או הוא עצמו השיא את צאצאיו הוא הצליח לשמור פחות או יותר על שעת השינה הקבועה שלו, וזאת כמובן כדי שלא לזעזע את הלימוד ביום שלמחרת. אדם זה בדרך כלל גם מקפיד על סדרי הלימוד שקבע לעצמו וכפי שאומרים "בשום מחיר שבעולם" הוא לא יוותר על החברותא שיש לו אחר הצהריים. גם בתנאי מזג אוויר קשים של שלג נראה אותו ישוב ב'כולל' ועוסק ראשו ורובו בסוגיה, כאילו העולם סביבו לא קיים. ועוד יתרון שעיקרו יציבות כאשר הוא נוטל ספר ליד, הוא אינו עוזב אותו באמצע, אלא ממשיך בשקדנות מתמידה לעיין בו או לקרוא בו עד סופו. הוא לא יתן לתנאים סביב הפריע לו. גם כאשר הוא מתיישב לאכול הוא אף פעם לא יתפתה לתוספת מזון, ויאכל רק את הכמות שתיכנן מראש לאכול, ולא "גרם אחד מיותר". כל אלה אינדיקטורים מאפיינים המשדרים כי הכל בחייו מתוכנן בקפידה והוא אינו משאיר כמעט דבר ליד המקרה. כל החלטה או מטלה שהוא מקבל על עצמו, הוא עומד בה גם אם בדרך מתגלים קשיים שמכבידים על הביצוע, טירדות לא יסיטו אותו מדרכו.

זו יכולת התנהגות והתרגלות יוצאת מן הכלל שאכן ראויה לכבוד רב גם בעלי המוסר הטיפו לנו לנהוג לפיה ומשמעותה שליטה מוחלטת של האדם על עצמו ועל כוחותיו. יכולת מסוג זה עשויה להביא אדם מישראל לתוצאות מופלגות, למשל קניית בקיאות בתורה, דביקות קפדנית בקיום מצוות, ועוד יתרונות מיתרונות שונים.

דיברנו על אנשים, אבל כמובן שדברים אלה אמורים בין באיש ובין באשה. מוכרת הדמות של האשה שתבצע את החלטותיה ואת המטלות שקיבלה על עצמה בכל תנאי ובכל אילוף. אם למשל היא מורה, היא לעולם לא תאחר בדקה אחת לבית

הספר, ותתיצב תמיד במועד. שלא לדבר על כך שחיסורים הם תופעה בלתי מצויה, וכל המורות דיברו על כך שגם למחרת היום בו השיאה את בתה הבכורה, היא התייצבה בבית הספר בדיוק "בדקה", תופעה שעוררה רושם רב והמורות והתלמידות גם יחד השיחו בכך כמודל לחיקוי וכמובן להערכה. אבל גם אם היא עקרת בית, עשויה תכונה זו של מחוייבות עמוקה ודבקות במטרה לבוא לידי ביטוי. הבית שלה תמיד ערוך לכל התפתחות, בדיוק במועד שקבעה לעצמה. כאשר החליטה לאפות עוגה לטובת בני הבית, היא תעשה זאת מבלי לחסוך מעצמה טורח ומבלי להתחשב בקשיים גם אם נגרמו טירדות, השעון זו והשעה מעט לא קונבנציונאלית למשל ב- 2 לפנות בוקר היא תפנה את עצמה להכין את העוגה המתוכננת היא לא תיתן לעצמה "הנחות" בתחום כלשהו וכל מטלה אינה קשה לה כדי לבצע החלטות שהיא מקבלת כמובן מתוך מוטיבציה חיובית, תחושת אחריות ומחוייבות. אפשר להעריך את מי שיש בו את היכולת להתמיד אבל, ההערכה תהיה גדולה יותר. אם הוא גם ידע לשים בפני עצמו גבולות. כמו הרבה דברים טובים בעולם שהם טובים אם הם נעשים במידה תחת בקרה ויש להם גבולות. גם הנחישות והיכולת להתמיד כמעט בכל תנאי, שהם תכונות ויכולות חשובות, דורשים גבולות. הגבולות הם ראשית המנעות מהליכה לעבר קיצוניות שאף פעם אינה טובה, שהרי כפי שהרמב"ם אומר, אדם צריך לברור לו את ההליכה בדרך האמצע. ויש עוד גבול/מגבלה המקום שבו הנחישות הזו מתחיל לפגוע פגיעה של ממש במי שחיים עימו או סביבותיו. האיש או האשה שניחנו בתכונות יפות של נחישות וכוח עמידה, ילכו בדרך נכונה אם יבינו כי מי שנמצאים בסביבתם אינם צריכים לשלם מחיר כבד על הנחישות הקשוחה שביסודה היא חיובית, אפילו חיובית מאד.

הנחישות והעמידה בכל תנאים הם יתרונות שגם מלמדים על אישיות יציבה ובנויה היטב. אבל יחד עם זאת צריך לדעת כי כל יתרון מסוג זה הוא אכן יתרון גדול בעיקר כאשר הדברים אמורים בנושאים שנוגעים לאדם אישית ואינם פוגעים באף אדם אחר מהאנשים שחיים איתו. לעומת זאת, במסגרת בה מצויים עוד אנשים שהיא יכולה להיות מסגרת חברתית רבת משתתפים (שם אנשים לעיתים נדרשים לשלם מחיר על מעשים של אחרים שנמצאים באותה מסגרת), ובפרט מסגרת משפחתית, שבה מצויים גם בן הזוג, הילדים ולעיתים גם קרובי משפחה אחרים. כמו ההורים, הרי עשוי יתרון מוכח זה, אם יעשה בו שימוש קפדני מדי, בלתי מחושב ולא מוגבל בתוך מסגרת זו להפוך לחסרון, ואף עלול להכביד על סביבותיה של אותו אדם בעל אישיות חזקה כפלדה ולהיות לרועץ בחיי

לדעת מתי הולכים עד הסוף ומתי לא? המשך...

את אותו הדבר למתח וחש מצוקה באיזו צורה להציג את המשאלה, כך שלא תביא תגובה מיידית של סירוב ושלילה שאין ממנה חזרה.

בין ההתלבטויות האם לבקש זאת בבוקר, בערב, לפני האוכל או אחרי האוכל, אולי לאחר שנגיש לו או לה כוס קפה, כיוון שקשה מאד לשנות התנהגות של אדם עם נטיה בלתי מתפשרת כזו על ידי השפעה חיצינית, של בני הבית שהרי כאן הבעיה שאינו מקבל דברים. מן הראוי שאדם יבחן את עצמו אם הוא בעל תכונה כזו. הדבר חשוב גם, משום שבהבדל מהתנהגויות אחרות, תכונה מסוג זה של נחישות יתר וחוסר גמישות מספקת. האדם כלל אינו מזהה כי היא קיימת, בוודאי הוא לא לגרועותא. שהרי אותו אדם בחייו העצמאיים אינו נתקל בביקורת כזו שתפקח את עיניו ולא זו בלבד, אלא שהוא אף זוכה לתשבחות רבות על יכולת העמידה שלו ועל נחישותו. הוא נסחף לחשוב כי אכן זו התכונה הטובה שניתן להעלות על הדעת, ויש להשתמש בה בכל מצב גם במצבים שאחרים מבינים כי צריכה להיות בהם גמישות יתר.

גם הפתרון במקרה כזה שונה מהפתרון בבעיות אחרות, וחלקו הגדול הוא בעצם השגת המודעות. כי בדרך כלל, ברגע שהאדם מפנים את הבעיה ומזהה אצל עצמו תכונה של קשיחות יתר והעדר גמישות, הוא עשוי לרכך את נחישותו ולגלות נכונות חדשה לבחון דברים במקום שעד עתה לא היה מוכן לשמוע. שהרי ככלות הכל הוא אדם חיובי, והוא כמובן שוחר טוב. הבעיה היתה שלא היה מודע לנטיית נפש שמשותפת לרבים וברגע שהגיע למודעות אנחנו עשויים לגלות כי עשה שינוי מהותי, שמקורו אינו שינוי גדול בתכונות נפשו כפי שמישהו אולי ישער, אלא עצם המודעות למה שעד עתה לא ידוע לו.

ועוד נושא קטן בצד שאלה זו של סירובים, כאשר אדם מתבקש לעשות או לתת דבר מה ובדעתו לאחר שיקול דעת לסרב לבקשה, מן הנכון שידע כיצד להביע את הסירוב. ראוי שלא ישיב מיד בסירוב, משום שסירוב פוגע במבקש בשני מישורים: המישור האחד - הוא הבסיסי, הוא לא מקבל את מה שציפה לו. המישור השני - יש בו פגיעה רגשית שמשמעותה: לא מבינים אותי, לא מתחשבים בי. ובכלל, איך זה יכול להיות שלא נותנים לי את מה שאני רוצה, והרי אני לא רוצה הרבה. הפגיעה הרגשית צורבת לעיתים קרובות הרבה יותר מאשר הפגיעה הטכנית של המחסור.

לכן חובתו של המסרב לקחת את כל השלכות הסירוב בחשבון, ולסרב רק לאחר שיקול דעת מעמיק שבה ילבן עם עצמו אם אכן אין לו ברירה אלא לסרב.

המשפחה. ובסופו של דבר לפעול כבומוראנג כאשר הפגיעה בסובבים חוזרת אליהם עצמם בשל הפגיעה במערכת שבה הם חיים. ובסופו של דבר גם הם עצמם נמצאים נפגעים, לא אחת בצורה קשה. וזאת בכל חוסר הגמישות, שמתחייבת כאשר מדובר באנשים קרובים מאד. שמחלשים יחדיו את החיים ועשויים לשלם מחיר אישי על חוסר הנכונות של הבעל/אשה להתגמש. היכולת המופלגת שראויה לכל הערכה עשויה איפה להיות מושלמת הרבה יותר אם היא תלווה בחוש מידה נכון, שמסייע לדעת מתי הולכים עד הסוף (ומהו "הסוף"), ומתי יודעים להתגמש ולהתפשר. כאשר הצורך בגמישות ובפשרות נדרשות מגיע, כאשר הנחישות באה על חשבון בני המשפחה והיא עשויה להכביד עליהם. לעיתים להכביד מאד.

הצגנו מצבים שעשויים להראות מעט קיצוניים. אבל למעשה, גם אם מעטים מגיעים לנחישות קיצונית שאולי אכן מזניקה אותם קדימה במטרות שהציבו לעצמם משום שהיא נותנת להם את הכח הנדרש להתמודד עם הקשיים שתמיד מופיעים בדרך. הרי רבים מבני אנוש שאינם כה נחושים, מחזיקים במידה זאת או אחרת של התנהגות מסוג זה ויש בהם מי יותר ומי פחות- נטיה לעמוד על שלהם, לעיתים גם במקום שאחרים נפגעים למשל, יש רבים מאד ובהם אנשים שבמהותם גמישים, ובוודאי לא קיצוניים בעמידה במטלות שכאשר מבקשים מהם דבר מה לאחר שכבר חשבו על כך והחליטו לסרב לבקשה, הם לא יחזרו בהם לעולם. גם לא אם המבקשים יפצירו וינסו לשכנע, כי קיים צורך מהותי לשנות את החלטתה שמכבידה על בני הבית, האשה הילדים, ההורים. זאת משום שיש להם קושי פסיכולוגי לערוך שינוי בהחלטותיהם.

כדי להבין את הקושי לסביבה ולהגיע לשינוי מסויים בהתנהגות יש להפנים את השאלה החשובה, מה הנזק שנגרם לסביבה וגם לאדם עצמו?, שבסופו של דבר ניזוק אישית.

נניח שאדם נעלה זה, ששולט על עצמו, על פעולותיו ועל זמנו, לעשות משהו והביע את סירובו, כל הנסיונות לשנות את החלטתו נכשלים. כתוצאה מכך מתפתחים רגשי ניכור בשותפות, וההרגשה של מקבל הסירוב היא, כי הוא חי עם אדם שקשה לנהל איתו חיים משותפים או שותפות כלשהי אחרת ואז נוצר משקע כבד שמעכיר את היחסים בבית ויוצר אווירה לא טובה. הבעיה עשויה להתרחב, משום שנוצר בבית חשש ויותר מזה כאשר בן המשפחה, אשה או ילדים, מתכוננים לבקש ממנו משהו, ומודעים לעובדת החיים שכאשר הוא -או היא- מחליטים לשלילה אינם חוזרים בהם. כבר שבוע לפני כן נכנס מי שמתכוון לבקש

קבעונות במחשבה

יועצי ומנחי נישואין נדרשים לא אחת לשנות הנחות יסוד, או עמדות שיש לבני הזוג זה כלפי זה כחלקים מתהליכי השינוי הנדרשים לשיפור קשר הנישואין. נראה כי בעיות רבות בחיי הנישואין נובעות מהנחות יסוד מוטעות, מעמדות או אמונות מקובעות שיש לנו (לפעמים ברמה תת-סיפית, לא ממש בהכרה ומודעות ישירה).

אלה יוצרות ציפיות ואי מילוי מעורר תחושת תסכול עמוקה, כעס, רחוק רגשי ומריבות ומתח. בני אדם פועלים באופן עקבי ובהתאמה עם אמונותיהם, מחשבותיהם ועמדותיהם, גם אם אלא מעוותות, ללא תאום במציאות הבין אישית בין בעל לאשתו. ניתן דוגמה להמחשה, דווקא מתחום אחר, נניח שאדם מובטל תהיה לו העמדה/אמונה כי "אף פעם לא אצליח למצוא תעסוקה במצב הקיים בשוק העבודה". אם אף פעם לא תצליח למצוא תעסוקות ע"מ לצאת ממעגל האבטלה, הרי שאין טעם להתאמץ ולחפש עבודות באופן שיטתי, עקבי ועקשני ובמילא מצב זה של "שב ואל תעשה" יהפוך את האמונה למציאות. ומכאן נעבור למספר דוגמאות רלבנטיות לקשר בין בעל לאשתו בברית הנישואין.

1. נשים רבות חיות תחת השפעתה של אמונה מעוותת הקובעת כך: "אם אתה באמת ובתמים אוהב אותי, עליך לדעת מה אני צריכה".

אמונה זו ממשיכה וקובעת: "אם אינך יודע מה אני צריכה, משמע אינך אוהב אותי ואם כך הם פני הדברים הרי שההמשך "הטבעי" הוא "אני כועסת ומתוסכלת, אני מתרחקת ממך, מראה לך כתף קרה".

התוצאה במציאות מאששת את האמונה המעוותת הראשונית לפיה אם אתה אוהב אותי, עליך לדעת מה אני צריכה, אלא שהפעם מצידה הנגטיבי, השלילי: אינך יודע מה שאני צריכה, שהרי לא מימשת ולא מילאת אחר צרכי, ומכאן נובעת רק מסקנה אחת והיא שאינך אוהב אותי. התרחקותה הבלתי נמנעת של האישה "בתרשים זרימה" מחשבת-רגשי זה מאששת את תחושותיה: "אינך אוהב אותי"!

2. רבים חוששים להביע רגשות באופן ישיר, ומעדיפים להדחיקם. זאת מתוך מחשבה / אמונה מעוותת לפיה:

"אם אספר לך את רגשותיי תכעס(י) עלי, תרגיש(י) לחוץ(ה), תתרחק(י) ממני תחשב(י) שאני חלש(ה), חסר(ת) אונים וכדו'.. כהמשך ישיר למחשבה / אמונה זו ההרגשה הפנימית קובעת "אני חושש(ת) מתגובותיך (כעס, התרחקות), ולכן לא אספר לך מה אני מרגיש(ה), אני מעדיף(ה) לכבוש את רגשותיי"

מכאן צומחת ומתפתחת בהדרגתיות תחושת תסכול שהרי "אני חיה(ה) בשקר, אני לא נאמנה(ה) לרגשותיי, אני לא יכול(ה) לבטוח בך שתקבל(י) אותי, שתתמוך(י) בי"... על כן "אני כועס(ת) עליך ומונע(ת) ממך את אהבתי, קרבתך" וכך, פעם נוספת נסגר מעגל בלתי נמנע, שתחילתו כאמור באמונה, עמדה או מחשבה מקובעת ללא בסיס הגיוני.

3. אישה המאמינה כי בעלה איננו מתעניין בה עלולה להזניח את הופעתה החיצונית דווקא כאשר היא בבית, בעוד שכאשר היא יוצאת מהבית היא מקפידה על הופעה אטרקטיבית. הבעל שם לב לתופעה זו ומסיק מסקנה ממנה שאשתו איננה "מחשיבה" אותו, הוא לא מספיק חשוב עבורה ע"מ שתתקשט גם עבורו. התסכול והכעס כלפיה לא יתמהמהו יתר על המידה.

האישה תחוש בכעסיה והתרחקותו הרגשית, מה שיגרום לה להסיק "את אשר יגורתי בא לך" וכך נסגר לו מעגל של חוסר הבנה, אמונה בסיסית מעוותת הגוררת אחריה שובל של רגשות והתנהגויות לא רצויות.

4. "אם אתה אוהב אותי תסכים באופן אוטומטי עם דברי, מחשבותיי ועמדותיי".

"מאחר ואינך מסכים איתי, משמע אינך אוהב אותי, אני מרגישה מאוימת, חרדה, מתוסכלת וכועסת. רגשות אלה גורמים לי להתרחק ממך, למנוע ממך אהבה".

5. "אם אאפשר לך להתקרב אלי מבחינה רגשית ולהכיר את עולמי הרגשי-הפנימי, אתה עלול לגלות גם את חולשותיי, פחדים, צדדים שאני מעדיפה להסתיר מחשש שלא תקבל אותי, שלא אהיה ראויה להערכתך, לאהבתך, ואז גם לא תאהב אותי, ואנה אני באה.

לכן, אני נוטה להתרחק ממך, לרחק אותך ממני, לסגור את עולמי הרגשי ולא לשתף אותך במה שעובר עליי. ובמילא, כתוצאה מפיתולי חשיבה/אמונה אלה ייווצר ריחוק רגשי שילך ויגדל".

איך הגענו לזה...

על חשבון בן/ת הזוג. וכשלא מטפחים את חיי הזוגיות בכלליות ובאופן אישי וכמאמר הידוע "אין דבר יותר מסוכן לשלום בית מאשר השגרה" (הרב וולבא), יש בסופו של דבר צורך להנחיה ויעוץ בחיי הנישואין. אחר הרחבת הדברים נראתה קורת רוח על פניהם ותחושה שצריכים וחייבים להתחיל להשקיע, דבר שפינה את הדרך להתחלת ההנחיה, ניתוח הבעיה, והדרך לשינוי למען שביעות רצונם. נקודה נוספת המחייבת בדיקה והתייחסות היא המציאות שבני הזוג היו בעבר בטיפול. וכגון הזוג הנ"ל שהתברר במהלך המפגש כי בני הזוג טופלו בתקופה הראשונה לחייהם, דבר שהוסיף את תחושת התסכול "ניסינו ולא הצלחנו". גם בנושא זה היה צורך להבהיר, כי כל נסיון לטיפול בזוגיות חייב להיות אצל מנחה מוסמך ולהיבצע בסבלנות. אין פה טיפול כלקייחת כדור אקמול וכדו'. ולפיכך ההשתדלות שהייתה בעבר זוהי ההוכחה שיש עוד מה לעשות ועכשיו זוהי שעת אמת לקבל הנחיה יסודית ומקצועית. הדברים הופנמו וכך ירדו להם המכשולים שעייבו את הרצון והקבלה מהמנחה. וברוך ה' כעבור כמה מפגשים ראינו את ההתקדמות שלהם כך שבסוף ההנחיה במקום לשמוע "איך הגענו לזה" שמענו "ב"ה שהגענו לזה".

משה ויעל (שמות בדויים) בשנות ה-34 לחייהם, נשואים מזה 12 שנים ולהם שלשה ילדים. לדעת שניהם הכל התחיל מיד בהתחלה. כשנכנסו לקשר מחייב ראו שניהם שאינם מגשרים על הצרכים הבסיסיים שלהם. הדברים החמירו עד כדי מצב שאין להם שייכות משותפת לצרכי הבית ומה שבכ"ז נעשה, מתאפיינ בצורה יבשה המלווה עם ההרגשה של לצאת ידי חובה. הפערים התעצמו וההדחיה הרגשית ביניהם גברה, ובנתונים אלו הגיעו לקבל סיוע והנחיה. המנחה מתוקף תפקידו חייב להתייחס לנקודת מפתח מאד חשובה לפני התחלת ההנחיה, והיא-נטרול הגורמים המפריעים. לדוגמא- בזוג הנ"ל הייתה קיימת הרגשת תסכול המצויה אצל זוגות רבים והיא "איך הגענו לזה". כשמתעלמים מתחושה זו, נמשכת האטימות והמשקעים אצל בני הזוג וקשה להם לקבל את ההנחיה (למרות שהגיעו למנחה נישואין) כל עוד שלא נחה דעתם "איך הגענו לזה". נתון זה מחייב הסבר מתומצת והוא שהמציאות היום יומית בין בני זוג מחייבת לראות את ההבדלים המהותיים ומתוך כך ללמוד כי אי אפשר לבטל את הצרכים של כל אחד מבני הזוג. בדרך כלל כשרוצים לספק את רצונו האישי של כל אחד, זה יכול לבוא



הקליניקה לאירידיולוגיה
The Iridiology Clinic

אבחון פזיולוגי נפשי ומנטאלי לכל מערכות הגוף והנפש
ע"י קשתית העין לאיזון מקסימאלי, ע"י רפואה טבעית
לחרכוניה פנימית להגיע לשלוות הנפש והגוף
בבריאות ושמחה.

לאבחון נא להתקשר:

050-6650779, 02-6233206

יעוץ, יצוג וטיפול

בענייני בתי דין

רבניים בישראל

ע"י טוען רבני מוסמך

052-2220774

עקרונות בסיסים בתקשורת רגשית

האדם הוא מטבעו יצור שמתקשר עם אחרים, אבל לכל אחד יש נקודת פתיחה שונה.

קיימות רמות שונות בתקשורת. יש תקשורת מעשית טכנית, תקשורת של העברת מידע, תקשורת רגשית, אך חשוב לדעת כי מעבר לכל קיימת תקשורת רוחנית. השילוב בין סוגי התקשורת מאפשר לנו להעביר את האמת שבתוכנו.

תקשורת טובה בין איש לאשתו, בין הורה לילד ובין בני אדם בכלל מבוססת על ההקשבה. האזנה והקשבה הן המחמאות הכי גדולות שאנו יכולים להעניק לזולת. הרגשת הבידודות של בני האדם נובעת מהתחושה שאיש לא מקשיב לזולתו.

אם ברצוננו ליצור תקשורת יעילה ופוריה, כדאי לזכור מספר נקודות:

בתקשורת רגשית קיימות חמש דרגות של הקשבה:

1. **התעלמות** - לא שומעים בכלל את הזולת
2. **העמדת פנים** - בסגנון בו אנו מקשיבים לילדים קטנים, ועונים מה שהם רוצים לשמוע
3. **הקשבה סלקטיבית** - בה אנחנו שומעים רק מה שרוצים לשמוע
4. **הקשבה דרוכה** - בה אנו כבר מתכננים מה לענות
5. **הקשבה אמפטיית** - הטובה מכולן כי היא באמת מתייחסת לאמירותיו של הזולת, הקשבה מיועדת לתת מענה לבידודות של המדבר ולא כדי לענות תשובה או להוכיח כמה אני חכם וצודק או מסוגל למצוא פתרון. "תקשיב לשני כאשר אתה פנוי להקשבה" כדי להעביר מסרים בצורה מועילה:
1. דאג לעיתוי נכון, לסביבת שיחה נוחה, וזמן שיחה פנוי לשני הצדדים, ללא הפרעות לריכוז.
2. דבר ישר מן הלב - המנע מקלישאות וסיסמאות שאין בהן כנות ואמת.
3. דבר "נמוך" - אל תשתמש במילים גבוהות ודיבור ארוך ומייגע.
4. היה חכם ולא צודק - נסה לא תשפוט את בן שיחך, גם אם אתה מבוגר יותר ולמדן יותר.
5. אם השני מפסיק אותך - אין טוב מלעצור ולהקשיב.
6. אם אתה תשוש מרוב ויכוחים - סימן שטעית במשהו! חפש פיתרון בתוכך. אולי כדאי לעשות פסק זמן בשיחה או להחליף נושא.

הצלחת החלק הרוחני של התקשורת - תלויה בפיתוח היכולת לחוות את הקיום הרוחני.

כאשר אנו מעוניינים בהשפעה חיובית על בני גיל ההתבגרות, עלינו להמנע מכניסה למאבקי כוח סמויים בהם אנו מנסים להראות שהדרך שלנו היא הנכונה. הצורה הנכונה לגרום למתבגר/ת להרגיש כי דרכו טועה, היא לא להלחם בו, או לגבור עליו - אלא ליצור הבנה ותחושה עמוקה שאנחנו שתי נשמות, שעוסקות בעניינים רוחניים חשובים וניצחיים.

איך עושים את זה?

1. מתכוונים להרגיש את הנשמה שבתוכנו - קודם כל שואלים: מי אני? רוב האנשים מזהים את האני שלהם רק עם הדמות שהם רואים בראי. כולם כמובן אומרים שהם נבראו בצלם אלוקים ויש להם נשמה, אבל לא מרגישים את זה. (זוהי הבדל גדול).

מדובר בעבודה אישית של התכוונות יום יומית, כמו גן כינור המכוון את כינורו - כך גם אנחנו צריכים לכוון את עצמנו לידיעה הרגשית כי אני נשמה עטופה בבשר. זו עבודה המחייבת תרגול. כמו שחייבים תרגול ושימוש בכל מקצוע ואומנות כך גם כאן.

2. להתרגל לראות גם בנערה/ה שמולי - "נשמה עטופה בבשר" כמוני -אם אני אצליח לחוות את זה שאני נשמה, ומי שמולי, שבא לקבל את עצתי גם הוא נשמה, ושיש לשנינו תפקיד חשוב, ויעד רוחני עצום שרק אנחנו יכולים למלא - הכל ייראה אחרת. הרבה מהבלבלים והחסימות התקשורתיות, וחוסר השמחה, יפחתו מאד.

3. לשתף את המתבגר/ת בחוויה האישית שלי - כדי לשכנע מישהו לעבודה בקדושה, אנחנו קודם כל צריכים להיות דוגמה לעבודה רוחנית. זה הזמן להתחיל לבדוק מה מפריע לכל אחד מאיתנו להגיע למצב של התכוונות לקדושה, למצב של קשר אמיתי עם בורא עולם לדוגמה: עד שלא נגעתי במחסור העמוק והאמיתי שיש לבחור ישיבה בנשמתו, לא ירדתי לשורש הבעיה, הבעיה של הבחור היא בקשר שלו עם ה'.

כי אם הוא היה חווה קשר עמוק עם ה', דיבור אמיתי עם ה' - הלימוד היה זורם אצלו כמובן מאליו, ובכלל לא היה צריך לשכנע אותו בכל מיני שיחות מוסר ארוכות לשבת ללמוד.

4. לתרגל את ההתכוונות הזו (זמן קבוע כל יום), עד שהתפיסה שלי כי הנשמה היא "חווית המציאות האמיתית" תהפוך לדבר רגיל ופשוט.

לא "אל הנער הזה התפללתי" חלק ב'

בחלקו הראשון של המאמר דיברנו על מצב שבו אחד מבני הזוג, או שניהם, חשים ש"זה לא זה", שהשותף שלנו לחיים איננו מה שייחלנו לו, ותיארנו את המצב של "ישיבה על הגדר", הכרוך בסבל רב, מצד אחד אין מוטיבציה לפעול לשיפור המצב, כי יש חשש שכל שיפור יערער את הטיעון ש"ככה הוא/היא ואין מה לעשות"; ומצד שני יש חשש מפני פירוק התא המשפחתי, על כל המשתמע מכך.

מה בכל זאת אפשר לעשות במצב מילכודי שכזה? קודם כל יש להבהיר מה אי אפשר לעשות: מטפל הנתקל בסיטואציה מעין זו אינו יכול להשתמש בכלים הטיפוליים הרגילים של תקשורת, פתרון קונפליקטים, מחמאות וכו'. כל זה נדון מראש לכישלון. גם אם פה ושם תהיה התקדמות מקומית, יהיו כמה ימים טובים יותר או כמה מצבים שבהם בני הזוג יתייבצו זה לצד זה מול העולם שבחוץ - ההרגשה ש"זה לא זה" תחזור ותציף, תהרוס את מה שכבר נבנה, ולא תאפשר בנייה רציפה ועקבית. היחס כלפי בן/בת הזוג, וכלפי עצם החיים המשותפים אתו/אתה, הוא יחס של התנגדות ודחייה. התנגדות ודחייה הן כמו מוקשים על דרך החיים, ואינן יכולות לאפשר שום תהליך אמיתי של התקרבות ושותפות.

בשלב ראשון מוטל אפוא על המטפל לערוך עימות עם המטופלים. "עימות" משמע, שעליו להציב אותם מול העובדה שהם תקועים, לנסות להבין אתם ביחד מדוע הם תקועים, ומה תרומתם-שלהם למצב הזה. הגילוי שאדם נתון במלכודת הוא גילוי מפחיד, כי נדמה שאין מוצא. לפיכך חשוב שהמטפל יערוך את העימות הזה בתקיפות ובצורה חד משמעית, אמנם, אבל עם הרבה מאוד אמפתיה ותמיכה רגשית לבני הזוג, הנתונים במצב כל כך מורכב ועדין - ויבהיר להם שיייתכן מוצא גם ממצבים הנראים אבודים.

אך עוד לפני שנצביע על פתחי ההצלה הללו, יש מקום להבהיר נקודה השקפתית יסודית: הקב"ה הוא זה שמזווג זיווגים. לכל אחד מבני הזוג יש תפקיד בעולם לא רק במישור האישי, אלא גם מול בן/בת הזוג. לפעמים התפקיד הוא השלמת חסרים באמצעות תכונות אופי שהן הפוכות מתכונות אופי מסוימות של בן/בת הזוג; לפעמים להפך: התמודדות משותפת עם בעיות וחסכים דומים. לא פעם, מה שהכי מעצבן אותי אצל בן/בת הזוג הוא בדיוק הנקודה שאותה אני עצמי הכי צריך לתקן. אם נתבונן היטב נגלה, שבן-הזוג נשלח אלי משמייים בדיוק כדי להאיר לי נקודות שאינן פתורות אצלי - לפעמים בדרך נעימה וטובה, ולפעמים בדרך קשה ומכאיבה. משום כך אין כל טעם לברוח מההתמודדות עם הקשיים. שכן פירוק המסגרת המשפחתית בלי לפתור את הבעיות היסודיות יביא לכך שכל אחד מבני הזוג ייקח את הבעיות הלא פתורות שלו בכל אשר אלך, גם לתוך זוגיות אחרת. אכן, יש נישואין שניים מוצלחים, ב"ה; אבל באופן כללי שיעור הבעיות ואפילו הגירושין בנישואין שניים ושלישיים גבוה יותר מאשר בנישואין ראשונים (ונוכחי

כאן את המעשה באותו גרוש, שחזר ונשא את גרושתו כיוון שהגיע למסקנה, שבתור נישואין שניים היא האפשרות הטובה ביותר...)

כי כאמור, את אותו מבנה נפש שגרם לפירוק הזוגיות הראשונה האדם נושא עמו לכל מערכת יחסים אחרת שיבנה לאחר מכן. הדבקת תווית על בן/בת הזוג: קמצן, כעסנית, "לא מה שרציתי" - כל אלה הם לא פעם רק בריחה מהתמודדות אמיתית עם קשיים שהקב"ה שולח לנו כדי שנגדל, כדי שנהיה יותר בוגרים ויותר בשלים.

המטפל צריך אפוא, בעדינות רבה, לברר ביחד עם בני הזוג האם באמת יש כאן בריחה מהתמודדות - או שמא הקשיים הם באמת גדולים ועצומים מכדי שניתן יהיה להתגבר עליהם, והפערים - עמוקים מכדי שאפשר יהיה לגשר על פניהם.

וכעת נפנה לדרכי המוצא מן המלכודת של "זה לא זה": האפשרות הראשונה, שלכאורה נראית כדרך הקלה ביותר, אך למעשה היא גם הקשה ביותר מבחינת השלכותיה ותוצאותיה, היא האפשרות של פירוק התא המשפחתי. לצעד כזה יש המון השלכות אישיות, משפחתיות, חברתיות וכלכליות, ולא תמיד בני הזוג מודעים לכך. יש אפוא לבחון ביחד אתם את מגוון ההשלכות והמשמעות של צעד כזה. אם למרות כל הגורמים הללו, החיים בנפרד נראים לבני הזוג טובים יותר מאשר החיים ביחד - גם אם אין כל תקווה וסיכוי למצוא בן/בת זוג אחרים - הרי שלכאורה, אין ברירה, ויש לפרק את החבילה. ואולם מסתבר שאנשים רבים, כאשר הם עומדים על מלוא המשמעות של פירוק התא המשפחתי, נבהלים - ומחליטים שאולי בכל זאת החיים ביחד אינם נוראים כל כך כמו החיים לחד. אך מאחר שהדפוסים הקיימים אינם פועלים, יש לחפש דפוסים חיים חדשים.

וכאן המקום להעלות את האפשרות השנייה: לבנות את החיים המשותפים על בסיס חדש, מציאותי יותר, עם מערכת יציבית שונה אשר תהיה מקובלת על שני הצדדים. אפשרות זו היא אמיתית וגם מוכחת כפועלת בשטח, והיא בוודאי טובה יותר - או לפחות גרועה פחות - מאופציות פירוק המשפחה. היא דורשת השקעה רבה בשינוי דפוסי חשיבה, תגובה והתייחסות, אך שכרה בצדה: הבית נשאר עומד על כנו, ושלוש הבית הולך ונבנה. אפשר לומר שבעצם, כל זוג אפקטיבי חי במובן מסוים, על-פי האפשרות השנייה הזו. שהרי תמיד יש פער בין החלומות והיציביות שלנו לבין המציאות, בין מה שחשבנו על בן/בת הזוג לבין מה שהתברר שהם באמת, בין מה שידענו על עצמנו ובין מה שגילינו עם השנים. אפשר לומר שההבדל בין זוגות יציבים ולא יציבים הוא ביכולת להתגמש בצורה הדרגתית - מול הפערים, ההפתעות, האכזבות והגילויים השונים שהקב"ה מזמן לנו - דרך בן/בת זוגנו.

והערה אחרונה (על-פי המהר"ל): יש הבדל עקרוני בין זיווג ראשון לזיווגים אחרים. בזיווג ראשון יש סייעתא דשמיא מיוחדת. איש ואשה הם בניין אלוקי נְסִי, ואם רק לא נפריע העניינים יסתדרו. מה שאין כן בזוגיות שנייה והלאה: כאן בהחלט יש יותר צורך בהשקעה ובעבודה אישית, ופחות מקום לסמוך על הסייעתא דשמיא. יהי רצון שכל בתי ישראל אכן יישארו תחת כנפי הסייעתא דשמיא המיוחדת של הזיווג הראשון.

השפעת ההורים על הזוגיות של הילדים

למערכת התקבלו פניות אודות מצבים שבהם כבר התרחשו אירועים קשים אשר גרמו לנתק בין ההורים וילדיהם הנשואים, אירועים שבהמשך גררו אחריהם קרע ונתק במשפחות. כדי לטפל במצבים אלו אני מדגישה דרכים יעילות מכיוון שלרוב אכן, נעשות פעולות אשר לפעמים גורמות ליתר ריחוק ואפילו שנאה והתנכרות.

אחד המאפיינים לסכסוך ומועקה מתמשכים הוא הרצון ההדדי להתעמתות מול הצד השני ע"מ "להוציא" אחת ולתמיד את כל הכעסים, העלבונות, קשיים מקשיים שונים.

בעיקר ניתן לראות זאת כאשר מדובר ביחסי חמות - כלה, הצורך ההדדי תמיד עולה ברמה של "פעם אחת שהיא תשמע אותי עד הסוף ואוכיח לה כמה רע וכמה עוול היא גרמה לי..." וכמובן גם ההיפך ממש, מועלית תביעה מעין רצון "להוכיח" כמה היא רעה, כמה טעויות אימות היא עשתה, או הם עשו, וכו'.

ובכן, עימות ישיר בין הצדדים המעורבים אינו רצוי ואינו יעיל. נדיר מאד למצוא את גדלות הנפש, את רוחב הלב ואת טוב העיניים הנדרשים "לעימות" אמיתי שניב את התוצאות המקוות, לרוב, אין את המרכיבים הל"כ חשובים הללו, אשר אולי יהיו את הבסיס למערכת יחסים חדשה המושתתת על אהבה, אמון ורצון טוב. לרוב עימות גורר אחרי התבצרות מסיבית בעמדות שמלכתחילה גרמו לכל אותן תחושות קשות, רצון בולט להוריד את הצד השני על הברכיים, לגרום לו להודות בטעויות, להביאו להכאה "על חטא" ולהרגיש סוף סוף כמנצח, כמישהו שכל העולם מכיר בעוולות החמורות שנגרמו לו.

גישה זו לא מוכיחה את עצמה. כמובן שאם יש להורים ו/או לילדים תסכולים ומועקות זה על זה אין זה מין הראוי לשמור אותם "בבטן" ולצבור עוד כעסים ומשקעים המקבלים מימדים מפלצתיים ודורשים אח"כ

עבודה רבה כ"כ והשקעה ממושכת על מנת להחזיר את מצב העניינים לרמה סבירה.

טוב יעשו ההורים ו/או הילדים אם ימצאו לעצמם אפיק אחר, אוזן קשבת על מנת "לאוורר" את מצוקותיהם ותסכוליהם זה על זה.

במידת הצורך, ניתן להתייעץ עם איש מקצוע שיאפשר להם להביע את כל הכעס, האכזבה, הכאב, העלבון ללא חשש או שיפוטיות. זה יתרום במידה רבה ביותר לשחרור לחצים, לאפשרות של ראייה נכונה יותר של המצב, וזה כמעט תמיד מוביל לריכוך הרגשות השליליים, לניסיון אמיתי לקבל יותר זה את זה, לראות את הטוב בבני זוגם של הילדים, לקבל את הצורה בה הם בוחרים לנהל את חייהם. חשוב מאד לזהות קשיים במערכת היחסים עם הילדים בעוד מועד, ולטפל בהם בצורה נכונה. יקצר כאן המעמד מלתאר את ההשלכות שיש למערכת יחסים לא תקינה עם ההורים על הזוגיות של הילדים. הסיכון הממשי הוא שהילד מתחיל לראות את בן זוגו דרך משקפי הוריו. וזה תמיד קורה, לפעמים במעבר חד ומהיר ולפעמים בתהליך איטי יותר ובעיית לא פחות. הורים עלולים להעצים ולהגדיל את חסרונות בן הזוג ובעצם גורמים לנזקים חמורים למרבית האירוניה, הם לעיתים קרובות אלו שמשלמים עבור הטיפול המקצועי בזוגיות של הילדים.

לכן הדרך הנכונה היא להתמודד עם האכזבות והתסכולים האישיים בפורום הנכון, לא מול הילדים ובני זוגם, והחשוב מכל, לקחת אחריות מלאה על מצב היחסים עם הילדים הנשואים בימינו תופס מאוד הצו "כבד את בניך ואת בנותיך" ... ע"מ לקבל בחזרה את הצינוי האלוקי והנצחי של "כבד את אביך ואת אמך" מה לעשות, אלו הם פני הדור, וגם אם אנו מסכימים לזה ואם לא, חשוב מאד לא להתעלם ממצב זה. הורים אשר מתעלמים מהשינויים המפליגים המתרחשים בעולם עושים טעות חמורה ואין זה אומר שהם מסכימים לשינויים אבל הם הרי לא נשאלו ולא התבקשה הסכמתם, לכן חשוב להורים לסגל לעצמם דרכים חכמות ומתוחכמות על מנת להגיע למערכת יחסים יפה ומהנה עם ילדיהם הנשואים, ובכך לתרום הרבה מאד לזוגיות של ילדיהם.

ילד מפריע אינו מוכרע

כל אחד חולם שביום מן הימים הוא יהפוך להורה. את כל החוויות הלא נעימות שקרו לו בילדותו הוא בטוח שהוא לא יעשה לילדיו. ההורה אומר לעצמו "כשאני אהיה הורה אני אעשה אחרת עם ילדי".... "לי זה לא יקרה".... ההורה שואף שילדיו יהיה טוב. ההורה רוצה להעניק להם, לעשות עבורם ולתת את כל אשר ביכולתו למרות שלעיתים הדבר כרוך במאמצים ובקרבנות גדולים.

ההורה חושב שככל שהוא יתאמץ עבור ילדיו, ילדיו יעריכו וייקירו מה שהוא עושה וכל זה ייתן להם הרגשה טובה. ההורה משקיע הרבה בחינוך ילדיו בכדי שהתנהגותם תהיה חיובית ונעימה. רוב ההורים מאמינים שהם יודעים מה טוב עבור ילדם.

מתחילת דרכו מנסה כל ילד כמיטב יכולתו למצוא חן, להשביע רצון, להיות מקובל. להראות שהוא מסוגל להועיל ועל ידי זה הוא יזכה בהערכה של האנשים שנמצאים סביבו. כל ילד שמצליח בכך מתמלא תחושת סיפוק והנאה, ומשתדל ליצור יותר ויותר מצבים כאלה, שבהם הוא ממלא תפקיד חיובי ומועיל. שוה לו להמשיך ולהתנהג כך בכדי לא לאבד אותה תחושה נפלאה העושה את חייו טובים ונעימים.

יכולת הנתינה נותנת לאדם את התחושה, אני מועיל, אני יכול, זקוקים לי.

התחושה הטובה שצריכים אותי שאני מועיל באה לידי ביטוי בצורה הגדולה ביותר כאשר האדם הופך להיות הורה. התינוק בתחילת חייו חסר אוניס וחסר יכולת לעשות דבר עבור עצמו. את כל הפונקציות הקיומיות ההורה חייב לעשות עבורו: האכלה, הלבשה, וכו'... כאשר הילד מתחיל לגדול ולהיות עצמאי, הוא מנסה לעשות דברים כמו הגדולים סביבו.

היכולות שלו הולכות ומתרבות עם הזמן: ההליכה, האכילה הדיבור וכו'. בד בבד הילד מתקדם עם היכולות שלו המביאות אותו בסופו של דבר להיות עצמאי. באותה העת הוא גם בונה את אישיותו המיוחדת. לעיתים רבות חשים ההורים שהילד מתחיל להתמרד, להתעקש, להילחם, להפר את הסדר ולהתחמק ממילוי חובות. ההורים מתעקשים להאמין שהוא עושה כך משום שרע לו בחברתם. הם חשים תחושת אכזבה שהוא אינו עומד בצפיות שהם חלמו על הילד שלהם. להורים קשה להתמודד עם התנהגויות אלו והם מעדיפים לחשוב

שמהוא פגום באופיו או שמישהו "קלקל אותו". יותר נוח להם לחשוב ש"משהו לא בסדר עם הילד הזה" מאשר להכיר בעובדה שהם עצמם מלמדים אותו לעשות אותם דברים שמפריעים להם.

קשה להורה לראות את הקשר בין ההתנהגות שלו, שמעניקה, נותנת ותומכת ומאידיך הילד מעורר את כעסו ומערער את היחסים בין בני כל בני המשפחה. הילד המפריע אינו ילד מופרע.

ילדים מופרעים הם ילדים הסובלים מליקוי הניתן לאבחון ולמדידה במערכת האורגנית או הנפשית, או בשתייהן גם יחד. ליקוי כזה מתבטא בהתפרעויות קבועות ומתמידות בתפיסה, בחשיבה ובתגובות הרגשיות והמוטוריות. אחוז הילדים המופרעים בקרב אוכלוסיות הילדים הקרויים "בעייתיים" הוא קטן מאד למזלנו. והחברה המודרנית יצרה שיטות, כלים ומוסדות המאפשרים להעניק להם עזרה, טיפול ושיקום.

החלק הגדול בקבוצת הילדים הנקראים "בעייתיים" מורכב מילדים מפריעים. הילד המפריע אינו ילד הסובל מליקוי כלשהו. הילד המפריע הוא ילד מיואש. ילדים מעריכים את עצמם ובונים את אישיותם לפי האנטראקציה שלהם עם האנשים שסובבים אותם. ילד שהוא הקטן במשפחה רואה במשפחתו את הדמויות שמיצגות עבורו את כל העולם, הילד רוצה להשתייך אליהם ולהיות חלק מהמשפחה.

כאשר התנהגותו שלו לא מתקבלת בברכה ובשמחה הוא ממשיך למצוא דרך כלשהי בכדי להיות שייך. הילד מגלה מהר מאד שהתנהגות המפריעה מושכת תשומת לב רבה והוא מקבל אמנם יחס שלילי אבל אין לו ברירה כי חשוב לו מעל הכול להיות חלק ממשפחתו. מסיבה גיונית - הילד המפריע הוא ילד שהיחסים שלו עם בני משפחתו אינם מספקים אותו, הוא אינו מרוצה מהם ומחפש צורת יחסים אחרת, טובה ומספקת יותר בכדי להשתייך אליהם. באמצעות ההתנהגות המפריעה (עד כמה שהדבר נראה מוזר) הוא מנסה לבסס את מקומו בבית לאחר שלא הצליח לעשות זאת באמצעות ההתנהגות המועילה. בצד לו, מקווה המסכן שההתנהגות המפריעה תקנה לו "כרטיס כניסה" לחברת בני משפחתו ותזכה אותו בתשומת הלב ובהערכה שאותן לא הצליח להשיג כאשר ניסה למצוא חן, להשביע רצון ולהועיל בדרכים שקטות. הילד ממשיך בהתנהגותו המפריעה אך בפועל, מקטין את סיכוייו להשיג את המטרה החשובה מכל - להתקבל להיות

המשך בעמוד 10

ילד מפריע אינו מופרע המשך...

רק הורים שיסכימו עם ההנחה שילד שמתנהג רע הוא ילד שרע לו יהיו מסוגלים לעודד אותו כפי שצריך ובכך יוכלו לעזור לו לשנות כיוון. ילדים מפריעים מגרים את ההורים לתגובות שליליות הכוללות ביקורת הרסנית, דיבורים מיותרים, הטפת מוסר, האשמות ועלבונות, עונשים ונקמנות. לכן כל כך חשוב להזכיר להורים את הכלל הישן והטוב: כשהילדים מרגיזים - עצרו, עצמו את העיניים וספרו עד עשר בטרם תגיבו. מעט מאוד הורים עושים זאת. רובנו מגיבים מיד באופן אימפולסיבי וכמובן מוטעה ומזיק. הטיפול המתקן בילדים מפריעים מחייב מחשבה ויש לקדיש זמן לתכנון התגובה הנכונה. בזמן המוקדש למחשבה ולתכנון יש לעשות חמישה צעדים:

1. לעצור, להתבונן ולבחון באופן יסודי מה קרה.
 2. לחשוב מה הן השגיאות שאנו עלולים לעשות ברגע זה, ולהימנע מהן.
 3. להבין לאיזה פח מנסה הילד להפיל אותנו, ולא ליפול בו.
 4. להגיב לאחר שהחלטנו מה לעשות ולאחר שהכעס הראשון פג.
 5. להשתמש באירוע למטרה חינוכית ומעודדת.
 6. להיות ממוקד בחיובי.
- ולבסוף כדאי לזכור במצבים כאלה את אמרתו של הלל: "מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך". ובמקרה שלנו, דינו של הילד כדין חבר. איך אתם מרגישים כשצועקים עליכם ומטיפים לכם מוסר? האם אתם אוהבים שמעליבים אתכם? שמעירים לכם על כל דבר? שלא סומכים עליכם? שבודקים אתכם? מבליטים בפניכם את כל החסרונות שלכם? שמותחים עליכם בקורת באופן קבוע? שמכים אתכם? ששולטים בכם? אין כל ספק, שכל אלה שנואים עליכם בדיוק כמו עלינו.
- אז למה שתעשו אותם לילד שלכם, ועוד לילד שרע לו...

רצוי ואהוב מחד, ומאידך, ככל שהוא מתרחק מהמטרה מעמיק הייאוש וגדל הצורך באמצעים חריפים יותר כדי להיכנס פנימה אל תוך המעגל המשפחתי. ככל שהוא מנסה יותר, הוא מסתבך יותר. ובעצם נוצרת פה מערבולת שאין לה התחלה ואין לה סוף וקשה מאד להורים למצוא את הדרך לצאת מהסבך. ככל שהילד צעיר יותר ההתנהגויות המפריעות קטנות יותר. אך אם מערכת היחסים הלא טובה ממשיכה לאורך שנים רבות המעשים והבעיות יגדלו באותו היחס, וככל שהזמן עובר הילד מאמין שאין לו סיכוי, הוא מסוגל לוותר כליל על כל ניסיון להשתלב בדרך חיובית ובונה. המבוגרים הממונים על שלום הילד וחינוכו גם ממשיכים לנסות בכל כוחם לאיים, להחמיר להעניש ולדחות אותו. הילד מרגיש נפגע ומקופח, ואז הוא "משלם לנו כגמולנו".

במצבי חרדה ובלחץ של רגשי - אשם מאבדים ההורים לחלוטין את היכולת לפעול בהגיון ובשיקול דעת ונוטים לוותר על הכל: "ניתן לך כל מה שתמצא רק תהיה ילד טוב". והילד מגיע בקלות למסקנה ההגיונית, המתבקשת מאליה: "רק כאשר אני רע מתייחסים אלי ומוכנים לתת לי".

ילדים כאלה מכריזים לא פעם ש"לא כדאי להיות טוב", ואינם מוכנים לנטוש את התנהגותם המפריעה כי "זה לא משתלם". רק הבנה נכונה של המצב מצד ההורים והמחנכים (שכן מצב כזה בא לביטוי גם בבית הספר) יכולה למנוע הידרדרות למצבים שקשה מאד לשנותם. על מנת לנסות בכל זאת להועיל קודם כל, חזרו ושנונו לעצמכם: ילד המתנהג רע, הוא ילד שרע לו. ואם כך הוא הדבר, צריך להיזהר מאוד בכבודו (למרות מה שהוא מעולל לכם). צריך להראות לו שאוהבים אותו גם כשאינו בסדר, ולעודד אותו בלי הרף! הוריו ומוריו המקבלים על עצמם לעודד ילד שמתנהג "רע" ידברו אתו רק על הדברים החיוביים שהוא עושה (אפילו אם הם מעטים ונדירים).

ישנה חשיבות רבה להפריד בין העושה למעשה: "שאנחנו אוהבים אותך" ללא תנאי אך המעשה שעשית לא מוצא חן.

ההורים צריכים להפסיק להגיד לו "איך הוא צריך להיות" כדי לזכות ביחס טוב מצדם.

לסיכום, יעניקו לו יחס חיובי ללא תנאים. רוב ההורים שיש להם ילדים מפריעים, טוענים שזה לא רק קשה אלא אף בלתי הגיוני. טענה זו מתבססת על ההנחה שהילד המפריע הוא פשוט ילד רע שעושה מה שמתחשק לו, נהנה מהחיים ומנצל לרעה את טוב לבם של הוריו, ולכן לא יזיק לו אם יחוש את נחת זרועם ויראה שאם הוא כזה, אז "אנחנו לא אוהבים אותך"

בקרוז...

יום עיון לפנויים/פנויות למגזר הדתי/חרדי

לפרטים והרשמה בטלפון: 02-6412970

תקשורת טובה

בכדי להגיע לתקשורת טובה ואיכותית בין בני הזוג, יש צורך לרדת לעומק הרגשות של בני הזוג וללמוד את צרכיהם הרגשיים והנפשיים שלהם, במטרה לתת לכל אחד את מבוקשו. התנאי הראשון להשיג את המטרה והיעד שהצבנו לעצמינו הוא עצם ההחלטה "אנחנו מאד מעוניינים לשדרג את היחסים בינינו ולהגיע לידי תקשורת טובה ואיכותית".

יש לבדוק מה קורה בין בני הזוג? האם כל התקשורת ביניהם היא במסלול של "סור מרע"? לא מעבירים ביקורת אחד על השני, לא מקניטים אחד את השני, או גם בדרך של "עשה טוב" אחד מכבד את השני, ובעיקר חיים גם את עולמו של בן/ת הזוג? שאל אותי פעם רב חשוב שאני מאד מעריך את דעתו, שאמר כי שמע שתי הרצאות: מרצה אחד אומר שיש לדבר הרבה עם האישה, ומרצה שני אמר שיש לדבר מעט עם האישה ויש להתמקד יותר באיכות השיחה, מה נכון?

התשובה לשאלה זו מהווה בסיס המבחן לסוג התקשורת הקיים בין בני הזוג.

ואסביר! תקשורת בין בני הזוג אינה נמדדת בכמות הדיבור בין בני הזוג אלא באיכות הדיבור. המטרה צריכה להיות, שלצד השני תהיה הרגשה ברורה וחד משמעית שהשני מקשיב לו ומעוניין לשמוע את דעתו, וכל אחד חי גם את עולמו של השני. הדבר מתבטא בדרכים רבות:

◆ כאשר הבעל נכנס הביתה, האם הוא ניגש לעסקיו, לטלפונים לעיתון... או שניגש מיד לאישה במאור פנים ומתעניין במה שעבר עליה במשך היום וכן האישה האם ממשיכה לדבר בטלפון או בעסקיה כשהבעל נכנס, או שמודיעה לאישיות המכובדת מעבר לקו "בעלי נכנס עכשיו הביתה, נדבר פעם אחרת" ומקבלת אותו במאור פנים ומתעניינת במה שעבר עליו בכלל, בעבודה וכדומה. "האם היא מספר אחד או שמה העיתון? האם היא החשובה בבית או אולי הטלפון? האם היא מעניינת אותו או המחשב שהוא עסוק בו? יצוין שהנקודה הזו שהאישה תהיה מסופקת מבחינה רגשית, כלומר בעלי מתייחס אלי וחי את עולמי, זה בכלל מצות "עונה" בדברי ריצוי עכ"ל.

על בני הזוג לתת הרגשה תמידית שהאחד חושב על השני, וזה בהכרח יביא לתקשורת מאוד איכותית וטובה מתוך שותפות והבנה הדדית.

◆ מתפתחת שיחה בין בני הזוג: מטבע הדברים עולים נושאים שונים שלא כ"כ מעניינים את השני, אין גלגול חוסר התעניינות וחוסר סבלנות בשיחה, כי זהו הוכחה שאתה לא חי את עולמו של השני למשל כאשר האישה מספרת לך "התערבב זוג גרביים שחורים בתוך כביסת הלבנים וקלקל את הכביסה" "מוי'שלה ירד לשחק בחצר וחיפשתי אותו שעתיים", "התרוצצתי בין החנויות עד שמצאתי את המוצר המסוים" וכן להיפך הבעל מספר "היום החברותא שלי לא הרגיש טוב והלימוד היה לי קשה" "בדרך לכולל איחרתי את האוטובוס" וכו'. או כל מיני סיפורים אחרים שלפעמים לאחד מבני הזוג אין בזה עניין רב. אף על פי כן חייבים לגלות

אוזן קשבת ולגלות אכפתיות מה שבונה את הקשר הטוב בין בני הזוג.

ואם ישאל השואל מה לעשות שהרי ככלות הכל הדברים לא מעניינים אותי? התשובה לך: יש להתעמק במה מסתתר מאחורי הסיפור שמספרים: כשאשתך מספרת לך שהתערב זוג גרביים שחורים בתוך כביסת הלבנים היא בעצם מביעה הרגשה לא טובה שעברה במשך היום באמצעות הסיפור, כשאתה מגלה חוסר התעניינות והזדהות בסיפור אתה משדר לאשתך "לא מעניינים אותי הרגשות שלך", וכן כשהבעל מספר לאישה "איחרתי את האוטובוס לכולל" והאישה מגלה חוסר התעניינות בזה, כי אולי לא שמה לב האם הבעל למד רבע שעה פחות או יותר, האם עגמת הנפש הרגשית של בעלך גם לא מעניינים אותך?

כשבני הזוג יתבוננו בדברים, וישאפו להבין גם את עולמו הרגשי של השני, יעניין אותם כל רגש שעובר על בנות הזוג, ואשר מתגלמים "בסיפורים" שמעלים הצדדים במהלך השיחה. וזה הסוד של תקשורת חיובית.

◆ התבונן בעצמך כמה פעמים הענקת מתנה לאשתך? כמה פעמים הענקת מתנה לבעלך? הסיבה שלא מעניקים מתנה נובעת רק מחוסר תשומת לב, כי מתנה לא מתבטאת דווקא במתנה גדולה יקרת ערך, אם נותנים כמה שוקולדים בצירוף מספר מילים שמחממות את הלב, או שעוברים בשוק ורואים איזה דבר אפילו קטן למשל כוס מיץ גזר שהאישה אוהבת וקונים לה, זה מקרב מאור בין הצדדים והדברים מפורשים בגמרה מסכת יבמות דף ס"ג ע"א: "רבי חייא... הוה משכח מידי צייר ליה ומייתי הלא ומפרש רש"י דבר הראוי לה." הרי לך שהתנא הגדול ר' חייא נהג לחשוב על צרכיה של אשתו גם כשהיה מחוץ לבית והיה קונה לה דברים הראויים לה, בכדי לספקה. סוד המתנה, היא לא עצם המתנה אלא האהבה והמחמאות שבני הזוג מבטאים אחד כלפי השני בנתינת המתנה, וזה לא דווקא במתנות יקרות ערך. (על אף שגם את זה מותר מפעם לפעם).

◆ כשהבעל או האישה לא מרגישים טוב, יש לגלות אכפתיות והתחשבות, לסייע, לתרום, לפנק, להקדיש יותר זמן לשיחה שהשני ירגיש שחיים גם את הרגשות שלו, וזה יחזק את הקשר החיובי לאין ערוך. בימים אלו אין לעשות חשבונות על חלוקת תפקידים הנהוגה בדרך כלל בביתם, אלא לעשות כל מה שאפשר כדי להקל על השני.

הבעל נכנס הביתה ומוצא את אשתו במצב רוח ירוד ושפוף, לפעמים נוטים לרוגז ולכעס הנובעים מכך שמייחסים זאת באופן אישי ותגובה מביאה תגובה, אך לא תמיד זה נכון. אצל כל אחד מאיתנו יכול לקרות יום או שעה מסויימת שמצב רוחנו ירוד מסיבות שונות, נחשוב לא לקבל את זה באופן אישי רק לנסות להבין את האישה ולחדור לליבה ולהרגיע אותה וכן נבחן הבעל כלפי האישה האם הוא עומד לצידה. כי אם יקח זאת באופן אישי, יגיב בהתאם, זה יגביר את התסכול אצלה, והיא תרגיש בודה ללא תמיכה.

כללם של דברים בני הזוג צריכים לתת את ההרגשה אחד לשני שאתה ראשון(ה) במעלה. נוכחותך חשובה לי מכל נוכחות אחרת. המבחן לבניית תקשורת חזקה ואיתנה מבוססים על אדני השותפות והתעניינות אמיתית בגורלו של השני.

"סמך כקבליה"

את הרעיון לדברים הבאים שמעתי לפני שנים רבות מפי הרה"ג ר' יעקב ויזל שליט"א איש ארגון החסד יד אליעזר בסעודת שבע ברכות לבנו.

סמך וסעד הם שני מושגים שתי מילים שמקורן בתנ"ך והן חלק מהשפה העברית. שתייהן משמשות את מתרגמי התנ"ך לארמית ואונקלוס בראשם כתחליף למילה עזר. (ברור איפה שמתרגמי התנ"ך משמשים כפרשנים ולא כמתרגמים גרידא). בדרך כלל משתמש התרגום במילה סעד כתחליף למלה עזר או עזרה "ועזר מצרי תהיה" (דברים לג, ז)

"לעזור את לבוש" (יהושע לג) "ואין עוזר לישראל" (מלכים ב', יד, כו) ועוד ועוד דוגמאות רבות.

בפסוק "אעשה לו עזר כנגד" (בראשית ב' יח) משתמש התרגום דווקא במילה סמך בתחליף למילה עזר - "סמך כקבליה". ראוי לברר את ההבדלים בין סעד לסמך על מנת להעמיק ולהבין את כוונת התרגום כאן בפרושו לפסוק. חשוב להקדים ולציין שבמקומות אחרים אומר הכתוב "ותשב לה מנגד" (בראשית כא' טז) או "ואלכה נגדך" (בראשית לג' יב) וכאן מדגיש כנגד כ' הדמיון מדמה ומשווה בין האיש לאישה בלי הבדלים ביניהם.

הסועד חולה בחוליו או המושיט סעד לנצרך שאין ביכולתו לקיים את עצמו מבחינה כלכלית - עוזר לרעהו. העזרה המושתתת מתקבלת על"י הנצרך. במידה ולא ניתן הסעד או לא התקבל, אין כאן עזרה, הסעד תלוי איפה במקבל והנותן ובקבלת הסיוע והנתינה בפועל.

סמך לעומת זאת, הוא יצירת תחושת העזרה, תחושת בטחון בסיוע, אדם הנמצא במרומי צוק נישא או על גג בניין גבוה מאד, כשיפנה מבטו למטה תוטרד דעתו מחמת הגובה העצום ועשוי הוא להיבהל ולהתבלבל ולאבד עשתונות מפני הפחד הטבעי מנפילה, דווקא משום כך עלול הוא ליפול חס ושלוים ולהינזק, אם יהיה מעקה לגג או לצוק, תהיה דעתו מיושבת עליו וירגיש נינוח, לא יתבלבל ויהיה שמור או מוגן. השמירה וההגנה אינן תלויות בהסמכות או בהשענות על המעקה ובקבלת הסיוע בפועל, די לו שהמעקה נמצא, אפילו לא יגע ולא ישתמש בו. עצם מציאותו כאמצעי בטיחות מעניקה תחושת ביטחון והרי שמירה והגנה יש כאן, יש כאן עזרה וסיוע הוא סומך ובוטח במעקה, חש יציבות בטחון והגנה. התועלת המופקת מן המעקה הוא בעצם קיומו, בלי קשר לעוצמת השימוש בו.

ילד צעיר הלומד לרכב על אופניים סומך ובוטח ביד אביו האוחזת בו ותומכת בכסא מאחור, אביו רץ אחריו אווז ותומך ובשלב מסוים מרפה ועוזב והילד ממשיך ברכיבתו, לכשישים לב שאביו עזבו, עומד וצופה בהנאה בעצמאותו יתבלבל ויפול. הוא כבר יכול לרכב בעצמו, עובדה - הוא הוכיח זאת כל זמן שסמך היה ובטוח ביד אביו האוחזת בו. תחושת הביטחון היא שאפשרה לו הצלחה במשימה וכשחש לבדו במערכה

התגנב ספק לליבו, איבד בטחון, דמיין כשלון ולא היה מסוגל להשקיע את המקסימום נבהל התבלבל ונחל מפלה. כך טבעו של האדם לא תמיד הוא זקוק לעזרה המושתתת לו בפועל אך היא בתודעתו, נוסכת בו בטחון ושלווה ומאפשרת לו השקעה עצמית מרבית המביאה הצלחה. עובדת היות הסיוע בתודעתו היא העזרה האמיתית ואין צורך בסיוע בפועל דווקא. הבנה זו באה לידי ביטוי במאמר ר' אליעזר (סוכה מט) "אין צדקה משתלמת אלא לפי החסד שבה" כלומר עיקר התשלום על הצדקה שאדם עושה הוא על היותו גומל חסד מעניק תחושת ביטחון לעני שיש מישהו שחושב עליו "שנותן ליבו ודעתו לטובתו של העני" (רש"י שם) עני הנתון במצוקה כלכלית ומישהו תומך בו ונותן לו כסף, נתון לו גם תחושה שהוא לא לבד שיש לו תומך ועוזר וזה עיקר העניין של צדקה, תחושת הביטחון.

בפסוק: "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגד" משתמש התרגום כאמור במילה סמך כתחליף למילה עזר, כלומר אין כאן סעד אלא סמך.

אור נוגה מואר מעתה על מערכת הזוגיות כפירושו של אונקלוס: בני זוג אינם צריכים להישען בפועל זה על זה, עצם היותם יחד, מאוחדים בהיותם, קשורים בקדושה של חברות וחייבור ה"ביחידות" היא הנוסכת בהם ביטחון משרה שלווה ותחושת מיצוי היכולות, אין הם צריכים לצפות לעצם הסיוע ולנתינתו, הביטחון בו מאפשר התמודדות נכונה עם מטלות החיים אין ספק שעצם הנתינה חשובה ואין אפשרות לוותר עליה, היא היוצרת חיבור, חברות ואהבה כדברי הרב דסלר זצ"ל המפורסמים (פרק הנותן והנוטל מכתב מאליהו א' עמ' 23) אין אפשרות ליצור חברות ואהבה באופן תיאורטי בלבד, הפעולות עצמן, העשייה, עובדות ההווה המשותפת חשובות כחוט השני. היסוד הזה מופיע מספר פעמים בספר החינוך "האדם נפעל כפי פעולותיו" "ואחר המעשים נמשכים הלבבות" או כדברי הרמח"ל בפרק ז' במסילת ישרים "התנועה החיצונה מעוררת הפנימית" אך צריך לדעת שאסור להישען עליהם, או לדרוש אותם או לחשוב שהעדרם מביע העדר זוגיות.

כל אחד צריך לתת, להעניק ולהשקיע את חלקו כדי ליצור אווירת אמון ובטחון מתוך רצון טוב אך בשום פנים ואופן לא לדרוש נתינה והשקעה מן הזולת.

דרישה כזו מעמידה במבחן ותוצאותיו יהיו לעולם בלתי מספקות, נתינה המתקיימת לאחר דרישה איננה טבעית, אינה יוצרת קרבה, אינה מחברת היא כתשלום מס ולעיתים רחוקות עונה על הדרישה.

הרב דסלר זצ"ל בפרקיו הנזכרים לעיל, כותב שהיה נוהג לומר לבני זוג בעצם חתונתם "זההרו יקרים שתהיו תמיד משביעים רצון זה לזה כאשר הנכם עתה, ודעו כי בעת שתחלו לדרוש דרישות זה מזה הנה אשרכם מכם והלאה"

דאג אתה למילוי תפקידך ולא לתפקידם של זולתך. מלאו חובותיכם בנפש חפצה במאור פנים מתוך תקווה וימלאו אחרים חובותיהם כלפיכם.

מוקד ינ"ר - יעוץ נישואין ראשוני.



מוקד התנדבותי ארצי ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי.

המוקד נותן שירות ארצי בהתנדבות לכלל האוכלוסייה

בנושאים אישיים זוגיים ומשפחתיים, ע"י הנחיה ויעוץ ראשוני,

הפניה לאנשי מקצוע המומחים בתחום בכל הארץ לפי אזור מגורי הפונים.

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

גדל במוקד! - פרויקט "של" נשואין ומשפחה "של" את המלחמה" באגריון www.ynr.org.il

שירותי מוקד ינ"ר

♦ ייעוץ והכוונה בנושא זוגיות ומשפחה.

♦ ייעוץ הלכתי או משפטי בעניני בתי דין רבניים בישראל בשיתוף הלשכה לטוענים רבניים בישראל

♦ הנחיית הורים ויעוץ חינוכי.

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

1-700-5000-65

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

חדש!

סדנא להעשרת הזוגיות

בקרב תיפתח סדנא לזוגות המעוניינים בהעשרת הזוגיות והמשפחה.

הסדנא תערך בירושלים.

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

משך הסדנא: 10 מפגשים, כל מפגש בן 3 שעות

הסדנאות יועברו ע"י חברי איגוד י.נ.ר - יועצי נישואין רבניים המומחים בתחום הנישואין והמשפחה.

פרטים והרשמה: 02-6412970



גבאי בתי הכנסת, מגידי שיעור, מנחלי מוסדות ואירגונים

המעוניינים לקבל את הזרחה בקביעות או חד פעמי

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

נישואין
שלום

טלפון: 02-6412970 פקס: 02-6422432

לא רק ב"אשר הוא שם"...

של העם היהודי, צריך "לקחת בדברי ריצוי" את בנו ישמעאל "בריצוי דברים"? על מנת שכבוד ישמעאל יואיל בטובו לבוא אחרי אביו?! אברהם אבינו דיבר איתו, ולא "אליו".

אברהם אבינו בכה והתפלל על הצלחת חינוך בנו "וירע הדבר בעיני אברהם על אודות בנו" רמב"ן אומר: "אילו אמרה לו שרה שתגרש את האמה בלבד היה עושה כרצונה אבל מפני בנו חרה לו מאד ולא רצה לשמוע אליה, והקב"ה אמר לו .. שמע לקול שרה" אנו רואים במוחש כמה ישמעאל היה יקר לאברהם, וכי נחשוב לרגע שאברהם אבינו לא ראה את ה"שטיות" שמנסה ישמעאל להכניס לראשו של יצחק?! הוא ניסה להניעו לכיוון של "עבודה זרה" ל"ע!! ר'חרה לו לאברהם מאוד" שהוא נאלץ להיפרד מבנו זה!! האם הוא היה מעיז לדבר במושגים של "אני מרגיש שאני הולך לאבד בך"? כנ"ל יצחק אבינו קירב את עשיו, ובכל פניה אליו, קורא לו "בני", עשיו משיב לו באהבה .. כן אבי "הנני" ... ומתייצב לשרת את אביו, וכי נחשוב שיצחק אבינו לא ידע את מעללי בנו..?! עשיו לא הסתפק רק ב"לא ללכת עם כיפה" .. או לא להסתפר והאם יצחק אבינו היה שוקל לרגע, לזרוק אותו מביתו או חי בתחושה שהוא הולך "לאבד בך"?! האבות הקדושים קירבו דוקא את בניהם, הסוררים והמורדים האבא מקשיב לי ברוב קשב ודרוך, אשתו מדי פעם מנגבת לחלוחית בזוית העין, "אנא מכובדי" המשכתי "אל תתנו לילדיכם את ההרגשה שאתם מאבדים אותם!! כשהדוגמא האישית בבית הינה עם "מסירות נפש" למצוות, וכשיש הערכה לתלמידי חכמים, זה מחלחל גם לילדים!! .. דע אך אמרתי, לילדים יש חיישינים מאוד מאוד רגישים, ויתכן שהם מרגישים שלעיתים בבית התנהגות של אחד בפה ואחד בלב?!!

הקראתי בפניהם מכתב מהרב דסלר אל בנו בן ה 31 "בני יקירי חמדת לבבי אשר לשמך ולזכרך תאות כל נפשי וחיי רוחי לראותך גדול בתורה וביראת שמים אהובי וחביבי מר נחום זאב נ"ו" (מכתב מאליהו-חלק ד' ע"מ 308) ראו נא, אמרתי להם כמה סופרלטיביים וכמה אהבת אין קץ משדר הרב - ואל נשכח לילד בן 31". הבה נשוחח עם בנינו ב"ריצוי דברים" כמו אברהם ונוסיף תפילה לבורא עולם, שיתן בליבנו את התבונה לרחם על בנינו כפי שאנו מצפים מה' שירחם עלינו ונאהב אותם אהבת חנם, בלי קשר להתנהגותם ונאמין שהם מסוגלים להשתנות לטובה, ולא נדון אותם רק "באשר הוא שם..." (בראשית כ"א, י"ז) ורק אהבה ש"אינה תלויה בדבר, תתקיים!!

לא אחת אנו כמטפלים נתקלים במהלך טיפול "זוגי מערכת" "בקשיים בין בני הזוג הנובעים מבעיות עקיפות ולא מהקשר הישיר בין בני הזוג. הקשר יכול לעיתים להיות ניפלא, לולא דברים כגון מקרה זה שלפננו... הופיעו בפני זוג עם הסיפור הבא:

"יש לנו קושי בהתמודדות עם בנינו הבוגרים ואיננו יודעים כיצד לנהוג בהם, אני יותר קפדן, ורעייתי בגישה יותר סלחנית וחיי הזוגיות שלנו נפגעים מאוד מהעניין הנ"ל.. ואנו חלוקים על דרך הטיפול, והנושא מעיב על היחסים ביננו. ולעצם הבעיה, בני הגדול (20) סולק מהשיבה על רקע של חוסר עניין בלימוד, לא על רקע דתי או ש"קלקל את חבריו" ולאחר שסולק החל "לפרוק עול" ולא רק עול מצוות, ההתנהגות בבית השתנתה, מתחצף אלינו אינו מוכן לשמוע בקולנו, לאחרונה מגייס את אחיו (14) כ"תנא דמסייעא" לעזרתו, ואנחנו רואים שהוא מתחיל ללכת בעקבותיו, אנו בשבר גדול לא יודעים איך להתמודד במצב זה, אנחנו משפחה שכולה אבדנו בן בפיגוע, ואני חש כעת מאבד עוד שני בנים!". כמנחה נקודתית לעניין, בלי להעצים את העניין הייתי מבקש להתחיל מה"סיפא" של דבריך, "אני הולך בתחושה שאני מאבד עוד שני בנים" ... הייתי מציע מילה אחת "א א ה ב ה". בא נראה איך חז"ל התייחסו אל ענינים דומים כשנתקלו בבעיות חינוך או בבעיות של תקשורת עם בניהם "ציינת שבנך אינו שומע כשמדברים אליו, היות ובנך הבוגר מצפה שידברו "אתו" ולא "אליו"? "מענה רך ישבר גרם" נסה להתחיל שיחה איתו: .."בני היקר, אתה חשוב לי מאוד, אני אוהב אותך" -כן, ממש כך לומר את זה, ומדי פעם להוסיף "אני אוהב אותך" ולכן אני מדבר איתך על.. ועל... חשוב לשוחח כך, היות ובנך, הנו הדבר היקר ביותר שהופקד בידך. יתכן שבנך בוחן אתכם, האם אהבתכם "תלויה בדבר" או שאוהבים אותו אהבה פשוטה, כפי שאב צריך לאהוב את בנו?!

גם אנו פונים לקב"ה "אם כבנים - רחמינו כאב על בנים" אהבה פשוטה - גם אם אנחנו בנים סוררים .. מבקשים אהבה שאינה תלויה במעשינו הטובים או הסוררים "על כל פשעים תכסה אהבה" זו הדרכת חיים!

המשכתי ואמרתי להם.. "מי לנו יותר מאברהם אבינו" (לך לך יז/יג) "ויקה אברהם את ישמעאל בנו .. ויקח אברהם להיות שישמעאל היה גדול בן יג שנה..."

("אור החיים") לזה הוצרך לקחתו בדברים להתרצות ל" ישמעאל היה גדול (!?) בן יג שנה, אברהם אבינו עמוד החסד

נישואין - שותפות מקודשת

נישואין הם התקדשות לצורך שותפות, שותפות ארוכת טווח של עשרות שנים. כששני בני אדם מחליטים לערוך שותפות עסקית ביניהם הם יושבים וקובעים עשרות כללים וחוקים שדרכם תתנהל השותפות הזו. הם מעגנים אותה בחוזה שנערך על ידי גוף שלישי, חיצוני, שיקבל על עצמו אחריות לפקח שאכן כל התנאים של השותפות יקוימו ויפעלו לשנים מספר. השותפים גם מחלקים בינם לבין עצמם תפקידים, כדי שלא יכנסו זה לבין רגליו של השני ויגרמו לשותפות הזו לקרוס וללכת לאבדון. נישואין, כפי שציניתי הם שותפות שנקבעת לאורך זמן רב. הייצור של השותפות הזו אינו נמכר בחנויות, הוא ילדים בשר ודם שיש להכינם לחיי עולם, לחנכם וללמדם ולהכשירם להקים שותפויות נוספות כאלו שנקראות משפחות. זהו הצינור הראשוני שמקבלים אדם וחווה בגן העדן "פרו ורבו ומלאו את הארץ", אך זו גם השותפות הקשה ביותר לקיום ולביצוע ויש לשים לב לכל פרט קטן ביצירה הנפלאה הזו שנקראת משפחה.

שני בני אדם, זרים לחלוטין זה לזו מחליטים על פי רגש לא ברור שהם עומדים להתקשר בקשר מקודש של נישואין ולהקים משפחה. אין זה מובן מאליה, למרות האמור שארבעים יום לפני יצירת הוולד יוצאת בת קול המכריזה בת פלונית לבן פלוני, למרות זאת אין קשר זה מובן מאליה ואין המשכו מובן מאליה. הקב"ה זימן את שני בני האדם הללו יחד וקשר ביניהם "הקב"ה מזווג זיווגים". מרגע שהזיווג נוצר מושך הקב"ה ידיו מהזיווג הזה ומותיר את המשך מלאכת הקמת המשכן על שני בני הזוג. לא בכדי כתבתי הקמת המשכן, שכן אנו עוסקים בקדושה ובקדושה הוקם המשכן, ושלמה המלך בספרו שיר השירים השווה את אהבת עם ישראל לבורא כאהבת בעל לאשתו או אשה לבעלה. לכן עלינו תמיד לזכור שבקדושה אנו עוסקים. כל אחד מבני הזוג הללו גדל והתחנך בבית שבו היו הורים שחיהם היו מסכת בפני עצמה וחינוכם השפיע למוטב או לטובה על הבן או הבת שיצאו מביתם. כך נבין שלמעשה כל אחד מבני הזוג הגיע אל קו פתיחת המסלול המשותף כשהוא נושא על שכמו תרמיל ובו אוצרות חינוכו מבית הוריו. לכל אחד מבני הזוג יש מערכת ציפיות שהוא או היא מצפים שיתגשמו בביתם החדש. אם היו הורים נפלאים הרי שכל אחד מצפה שכן או בת הזוג ידמו לאותם הורים ואין זה כך. בן הזוג לא הכיר את ההורים של בן הזוג השני, לא את דרך חייהם ולא התנהגותם ולכן אינו יכול למלא אחר ציפיות שאינו מכיר כלל. על שני בני הזוג להניח את התרמילים שלהם בצד ולהתחיל

לבנות עולם חדש, יחד למלא תרמיל חדש שיהווה בסיס לילדים שיבואו עם הזמן, הוא שנאמר בבראשית פרק ב': "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד". את הבנייה עליהם לעשות יחדיו, לבנות נדבך אחר נדבך עד שיהיה בית בנוי לתפארה.

נשאלת השאלה מה מקומם של ההורים בבניית הנווה החדש? והתשובה ברורה ביותר, הפסוק בבראשית נאמר לאדם וחווה, כהורים ולא כזוג צעיר (לא היו להם הורים) ההנחיה מהקב"ה הייתה להורים - אל תפריעו במהלך הזיווג של ילדיכם, התרחקו ותנו לזוג הצעיר לכוון את עצמו בדרך חייו, אם אני חיברתי ביניהם הם צריכים לבנות חיים. ומי שמתערב בכך פוגם בבריאה של הקב"ה, לכן עלינו מוטלת החובה לכבד את ההורים, משני הצדדים בשווה, ועל ההורים מוטלת החובה לתת לזוג לבנות את חייו.

בבניית הקן המשפחתי ישנן שני סוגים של בנייה, גשמית ורוחנית. הגשמית היא קניית הדירה והרהיטים וכל שאר מנעמי החיים של עולמנו. הרוחנית היא בניית הרוח הנושבת בקן המשפחתי והמאצילה מעצמה על כל המשפחה. נאמר בספר דברים "העדוית בכם היום את השמים ואת הארץ החיים והמוות נתתי לפניכם הברכה הקלה ובחרת בחיים, למען תחיה אתה וזרעך". המשמעות היא שהחיים הם הברכה ואילו המוות הוא הקלה, והקב"ה מכריז ואומר כי עלינו לבחור את החיים, שהם יביאו לחיים לנו ולזרענו אחרינו. אם כך מדוע בכלל נתן לנו את המוות ואת הקלה? כדי להשאיר בידינו את הבחירה. מה נראה לנו חשוב, מה אנו מעריכים כ"חיים". יש המעריכים כחיים את הרכב החונה ליד הבית, את האפשרות לצאת לבלות בכל שני וחמישי, או בית יפה, ויש החושבים כי חיים הם שלווה ורעות וחברות אמיצה בין בעל ואשתו. את התוצאה הסופית, אומר הקב"ה, נאמר לכם בסופה של הדרך כאשר תתנו דין וחשבון על הדרך בה בנייתם את השותפות המקודשת של הנישואין. כדבריו של שלמה המלך במשלי: "טוב פת חרבה ושלוה בה מבית מלא זבחי ריב" מה ערכו של בית על הנייר כאשר עד שתגיעו אליו החבילה תהיה הרוסה? עדיף מההתחלה למצוא דירה בשכירות ולהצטמצם בהוצאות היום יומיות ולהקים בית שבו תשרה שמחה וגילה דיצה וחדוה, כנאמר בשבע הברכות של הנישואין. אין הדבר אומר שלא צריך ליהנות מהעולם הזה וממנועמיו, הקב"ה ברא את עולמנו כדי שנהנה ממנו, אך עלינו לדעת באילו מידות צריך להשתמש בכל פעם. אנחנו מאד רוצים להצליח בזיווג שלנו ולכן עלינו ללמוד ולהבין שכל בני האדם שונים זה מזה, דעותיהם

נישואין - שותפות מקודשת המשך...

או יעריך, אבל תמיד עם מחשבה נכונה הוא יגיע לכך שיוכל להתקיים לידם מבלי להרגיש נחות. זוהי פעולה שנעשית למען השני, עמו בחרתי לחיות. המשפחה של בם הזוג היא המשפחה אליה הוא קשור בכל נימי נפשו, עמם גדל והתבגר ולהם הוא חש חובת תודה על כל מה שנתנו לו בחייו עד כה. אם בן הזוג הנכנס למערכת ינסה לגזול את המשפחה מבן הזוג השני, כדי שבן הזוג יהיה צמוד אליו בלבד, הרי שההפסד ברור לעין כל. הכעס והטינה שיהיו בליבו של בן הזוג הנגזל תצבור כוח שיבוא לידי ביטוי ביחסים שבין בני הזוג וכך יוצר ריחוק וניכור. אם כן, הדרך הטובה היא להיכנס למשפחה, להעניק כבוד ויחס טוב ואז בן הזוג יעריך ויכבד את השני בצורה היפה ביותר ויצאו שניהם מרוויחים.

הדרך הטובה ביותר להגיע ליצירת שותפות אמת נעשית על ידי התקשורת שבין בני הזוג. לדבר זה עם זוג, לומר מה משמח ומה מעיק, לתת לתחושות שלנו ביטוי אמיתי כי שיובן על ידי בן הזוג. במילה זוג בכתב מציירות האותיות "ז" דמות של אגרטל יפה ובתוך האגרטל קו של האות "ר". לסימן הזה של הקו "ר" יש שני מובנים, כאשר בני הזוג נכנסים למערכת ויכוחים מיותרת וכל חייהם בויכוח הרי שה"ר" הופכת להיות חרב המנפצת את האגרטל היפה, אך אם הזוג קשוב זה לזו, מאזין באוזן ובלב גם יחד, ומוכן להשקיע בוותירות למען הבנייה הרי שה"ר" הופכת להיות גבעול של פרח יפהפה שמאיר את הבית ומעניק לו ריח משכר של שמחת חיים.

שונות ורצונותיהם שונים. ומאחר ובת הזוג המתחברת לבן הזוג מוצאת פתאום צרכים אחרים ורצונות אחרים בבן הזוג שלה הרי ששני בני הזוג צריכים ליצור ויתור זה או אחר כדי שיוכלו להשתלב במערכת החדשה.

מערכת החיים הזוגיים בנויה משלושה גלגלי שניים שצריכים להשתלב אלו באלו והם: דימוי עצמי, הסתגלות לחיי משפחה ותפקוד משפחתי. אם הגלגלים יחרקו ולא ישתלבו זה בזה, בין שגלגל הדימוי העצמי חלש או פגום, בין שהיכולת להסתגל לחיי משפחה קשה או התפקוד המשפחתי לקוי, הרי שגלגלים אלו ישרו והמשפחה תגיע לשבירה והתפרקות. אם גלגלי השיניים הללו, בכוחות משותפים של שני בני הזוג, ישתלבו זה בזה ויפעלו בתיאום הרי שהמשפחה תפרח ותגיע להיות חזקה ויציבה ללא כל דאגה. יחסים מתערערים כאשר כל אחד מבני הזוג רוצה להטביע את חותמו על הבית מבלי להתחשב בחותמו של בן הזוג השני, או אז הספינה טובעת. זהו שימוש במערכת תחרותית של ניצחון - הפסד. כל אחד נכנס למצב שהוא מנסה לנצח בתחרות והתוצאה היא הפסד. רק אם ידעו לנהוג בשיטת ניצחון - ניצחון יוכלו בני הזוג להגיע להצלחה בחייהם. ניצחון- ניצחון זו מערכת שבנויה על ויתור, על התייחסות לצרכיו של השני, על הקשיים שיש לבן הזוג השני, ועל התחשבות בזולת, רק מערכת כזו יכולה להתקיים לאורך זמן בהצלחה. כשאותו אדם נכנס למערכת חדשה הוא לומד להכיר את השחקנים האחרים הנמצאים במערכת. לא עם כולם הוא יסתדר, לא את כולם הוא יאהב

כזב מאיר

- ◆ תקשורת נכונה במשפחה
- ◆ חינוך ילדים
- ◆ בניית זוגיות טובה

המרכז למשפחה וליד בית הספר להורות ולמשפחה.
בהנהלת הרב גד מאיר שמחוני

- ◆ שיפור הסמכות הורית
- ◆ טיפול פרטני טיפול משפחתי
- ◆ קורסים וחוגי בית הרצאות ברחבי הארץ.

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

נקודה למחשבה

מאת: !.א.

פרטומת זו
יכולה להיות
שלך...

מחלקת פרסום:
02-6433232
050-8743449



הואק אדם בראי
מחביק מקן נדודים בדין
פוסט בשבילם
ומגיש אצוות דרכים
מדיש הוא באיבו
כי דרך האמצע - היא אלו...
ממשיק בדין ומביט אצדדים
תורה -
כמה כמן ימשק מסע הנדודים?

הואק אדם בראי
מחביק מקן נדודים בדין
פוסט בשבילם
ומגיש אצוות דרכים
מדיש הוא באיבו
כי דרך האמצע - היא אלו...
ממשיק בדין ומביט אצדדים
תורה -
כמה כמן ימשק מסע הנדודים?

חסדן הישראלי



אכס - בלוי און קשבי ופס לבונה... אכס - היואים בא הנישואין אשיבו ודיך לליון...
בה הצלחן ארכוס לקצו יואווי הלשט סיפוק יואני לשכנו בביצו.

קורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה

נותרו עוד מס' מקומות בלבד!

מנחי נישואין ומשפחה - לנשים, בירושלים בשעות הבוקר
מנחי נישואין ומשפחה - לגברים, בירושלים בשעות אחר הצהריים
משך הקורס הוא שנתיים וכולל לימודים תאורטיים עיוניים ועבודה מעשית.
לבוגרי הקורס תוענה תעודה מ"המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה" עם זכאות להשלמת שעות וקבלת תעודה ממשד החינוך.

קורסים להכשרת והעשרת מדריכי חתנים / כלות

קורסים המיועדים להכשרת והעשרת מדריכים/ות לחתנים וכלות לחיי הנישואין.
בקורס מועברים היבטים תורניים - השקפתיים ומקצועיים.

קורס חדש ויחודי ב"עקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני".

קורס המיועד לאנשי מקצוע כמנחי הורים, מנחי נישואין, מטפלים ברפואה משלימה, יועצים חינוכיים ועוד...
לרכישת ידע ומיומנות בעקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני.

מנושאי הקורס:

התנהגות אבנורמלית - הגדרות, מודלים וגישות להתנהגות אבנורמלית, סוגי הפרעות ותיאור סימנים
גישות ושיטות ביעוץ וטיפול פרטני ועוד...

משך הקורס: 60 שעות, לבוגרי הקורס תונק תעודה מטעם המכון.

סגל אקדמי:

הרב שמחה כהן שליט"א, דר' עמי שקד - מנהל אקדמי, הרב חנוך חן גלומן שליט"א,
דר' מאיר נעמן, דר' אלחנן בראון, דר' נפתלי פיש, מר אברהם כץ (M.A.) דר' תנה קטן, דר' רבקה קליין,
הרבנית רחל פריץ, הרבנית אביבה וייסמן ואנשי מקצוע נוספים.
בוגרי הקורסים מתקבלים כחברים באגודת י.ג.ר הדואג להמשך פעילותם המקצועית ומעניק להם פרסום ואפשרות להשתלב בשוק העבודה. המכון
קיבל את המלצותיהם וברכתם של גדולי ישראל.

אפרטיס והרשמה טלפון: 02-6413242 נייב: 052-8915978



(מ-חש"ה)

20 שנות
נסיון והצלחה

שידוכים אפתיים

בנה קינך

בס"ד

מחלקה מיוחדת
למ"פ מחו"ל
למען צמיחה התבוללות

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

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