

עורך: מאיר שמעון עשור

גליון מס' 7

כתובת המערכת: איגוד ישראלי למנחי נישואין ומשפחה • ת.ד. 16130 ירושלים מיקוד 91161 •
 Email: iamfg@bezeqint.net www.ynr.org.il • פקס: 02-6412970 • 02-6410880

בס"ד

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

מפרי השקד

טור אישי מאת ד"ר עמי שקד

הבית היהודי

טור אישי מאת הרב שמחה כהן

אתה אף פעם לא מקשיב לי.....

בקרב זוגות רבים קיימת נטייה אינסטינקטיבית, מעין אוטומטית להשתמש בשפה מאשימה במצבים מעוררי בעיה או קונפליקט. זאת במקום להתעשת ולעבור לדבור לא-מאשים. מדוע זה כך?

נראה כי הנטייה לחשיבה ודבור מאשים הינה טבעית ומוטבעת בתוכנת החשיבה שלנו. הטבעה זו באה לביטוי, בין היתר, בשימוש הנרחב בשפת ה"אתה" לעומת השימוש המצומצם בשפת ה"אני".

הראשונה, שפת ה"אתה", מופעלת בעיקר כאשר פונים אל האחרת/ת באופן מאשים, תלונתי ומתקיף. משמעותה בהקשר זה היא: "אתה/אשם/ה במה שקרה!"

ההמשך "ההגיגני" לגישה זו קובע ש"אלמלא התנהגת כפי שהתנהגת, אני לא הייתי מרגישה כפי שאני מרגישה" (כועסת, מתוסכלת, עצובה). שפת ה"אני" לעומת זאת, איננה מאשימה והתקיפת. היא נועדה בראש ובראשונה לדווח לבן הזוג על הרגשה, מחשבה או חוויה שהתנסו בה. המשתמש בשפת ה"אני" לוקח אחריות על רגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו.

עד כמה נפוץ השימוש בשפת ה"אני", השקולה והאחראית, בקרב זוגות נשואים? הפסיכולוג האמריקאי, הד"ר ברנרד אפלבווייס התעניין בשאלה זו, ופנה ל-300 מטפלי נישואין ומשפחה על מנת שאלה יעריכו, על פי ניסיונם הקליני, באיזה אחוז מהזמן משתמשים זוגות נשואים בשפת ה"אני" הלא-מאשימה. התשובה שקיבל, מבלי שהופתע ממנה, שרק בעשרה אחוזים מהזמן עושים זוגות נשואים שימוש בשפה רכה ואחראית זו. מסקנתו של הד"ר אפלבווייס היא כי "טבעי" יותר לאנשים לנסות לפתור בעיות וקונפליקטים בדרך מאשימה ומתנצחת, הגם ואין היא יעילה, ויש לשנותה.

ההיגיון לכאורה המסתתר מאחורי השימוש בדיבור מאשים תופס את המתרחש במושגים קוטביים של טוב-רע, צודק-לא צודק, אשם-לא אשם.

"היגיון" מסוג זה חונק סקרנות ונכונות לבדוק חשיבה אחרת, פתוחה וספונטאנית יותר, או מציאות השונה מזו המוטבעת בתוכנת החשיבה שלנו. נמחיש בעזרת דוגמה קלאסית המוכרת לכל יועץ נישואין: כשהבעל פונה לאשתו במהלך טיפול וקובל "את מי לדעתך צריך להאשים במה שקורה לנו?", הוא מאמין כי שאלתו ראויה והגייונית. הוא גם יודע מכל דבר כי אין להאשים אותו במצב, אלא את אשתו. הרי הוא חפץ, יותר מכל דבר אחר, בחיי נישואין מאושרים ויציבים. הנטייה "הטבעית" להאשים את בת-הזוג איננה מאפשרת לבחון חשיבה שונה, מועילה יותר. הקיבעון החשיבתי המאשים חוסם את האפשרות לפתרון הבעיות והקונפליקטים באופן יעיל ומספק.

דוגמה שלישית לנטייה הטבעית להאשים היא הטלת-אשמה-נגדית. כאישה מתלוננת לבעלה: "אתה אף פעם לא מקשיב לי" הוא מגיב אינסטינקטיבית, "מהמותר": "גם את אף פעם לא מקשיבה לי...". זאת במקום שיתן תוקף לרגשותיה וינסה להבין מה עובר עליה מבחינה רגשית.

אם שיחה זו היתה נערכת על בסיס חשיבה הגיונית, תגובת האישה להאשמה הנגדית של בעלה הייתה: "בסדר, נדבר עלך בפעם אחרת. אמת. כעת בוא ונתרכז על הנשוא שאני העליתי", קרי, "אתה אף פעם לא מקשיב לי". הטלת-אשמה-חוזרת מוטבעת כה עמוק במערכת החשיבה והתגובות עד כי קשה להבין ולקבל את חוסר התועלתיות שבהפעלתה.

יתירה מ זאת, כאשר הבעל מגיב בהאשמה-נגדית ("גם את לא מקשיבה לי") מוחו אומר לו שהוא מגיב ופועל בהיגיון צרוף שלא ניתן לרעורר. זהו אותו הגיון המאפיין הליכים בבית משפט לפיו, אין לך (לאישה) זכות להאשים את בעלך בשעה שאת עצמך אשמה באותו עניין. מהר מאד עובר הויכוח לפסים אחרים לגמרי: למי מהשניים "זכאות" גדולה יותר להאשים והתלונן, לבעל או לאישה? או, מי מהשניים התחיל בכך ראשון? מי מהשניים יותר "לא מקשיב", הבעל לאשתו, או ההיפך, האישה לבעלה. זוהי חשיבה התוקעת את הזוג במעגל סגור ואין סופי של תסכול ומצוקה.

קיימת דרך נוספת לבחון את הסבך אל תוכו נקלעו בני הזוג הנ"ל כאשר הבעל פעל בשיטה של האשמה-תחת-האשמה. נחזור על הטקסט במלאו. האישה אומרת: "אתה אף פעם לא מקשיב לי" והבעל מחזיר האשמה ומטיח: "גם את אף פעם לא מקשיבה לי". בנקודה זו יכולה הייתה האישה לענות בצורה בונה אם הייתה אומרת: "בסדר, אני דווקא מרוצה מכך שיש לך התנסות דומה לשלי. זה מאפשר לך להבין אותי טוב יותר, שהרי בדומה לי אתה יודע איך חוסר ההקשבה משפיע עלי מבחינה רגשית". באופן זה הופכת התלונה המקורית "אתה לא מקשיב לי" והתלונה החוזרת של הבעל "גם את לא מקשיבה לי" למנוף המוביל להבנה ואמפטיה הדדית ולאתגר לשינוי חיובי.

רגישותה של הכלה ביחסים עם חמותה

את המילה 'מתח' אנו מכירים כביטוי להרגשתו של אדם בעת שהוא נמצא במצב שאינו נח לו. בהמתנתו למצב שהוא מאד רוצה שיהיה, או בפחדו מפני דבר שאמור להיות והוא אינו רוצה שיהיה. במקורו נובע הביטוי 'מתח' ממתחת תפסים. למשל, מתחת 'גוממי'. הגומי תפוס בתופסים בין שתי קצוות. תופסני הגומי מצויים בתנועה של התרחקות זה מזה, בעוד שהגומי עצמו מצוי בתנועה להתקרב ולהתכווץ.

כשאנו מדברים על מתח נפשי הדבר דומה. כשאדם רוצה לעשות משהו שאינו עושה, או עושה דבר שאינו רוצה לעשות, הרי הוא מצוי במתח בין שתי מגמות אלו.

אדם מצד אופיו חש בנוח וברוגע בעת שהותו בחברה שבה מסכימים עם דעותיו. ומרגיש תחושת מתח מסוימת בקרבת שוללי דרכו והשקפתו. בהשפעת הרגשה זו הוא בורר את חבריו, וקובע את מקום מגוריו ופעילותו. אולם טבעי הוא שבחברה האנושית קיימים חילוקי דעות. חז"ל אומרים (ברכות נח.). "שאינן דעתם (של ישראל) דומה זה לזה ואין פרצופיהן דומים זה לזה". בחלק מהמסגרות שבהן אדם מצוי, שוני ההשקפות אינו מצליק לרגשותיו. בחלק אחר חילוקי הדעות עשויים להביא לעוינות בין מבטאי תפיסות השונות.

למשל: כאשר מדובר במערכת של עובד ומעביד, הרי ברור לעובד שהוא חייב לקבל את עמדותיו של מעבידו בנושאי עבודה, כמקובל במערכת היחסים בין עובד למעביד. כך גם מפקד ופיקודיו, הורים ובנים, מורה ותלמידיו. העובד, הפקיד, החייל, הבן והתלמיד מודעים לכך שהמסגרת שבה הם נמצאים היא מערכת של סמכותיות, שעל פיה פועלת החברה ולכן הם מקבלים את הוראותיו של הממונה עליהם, וכיוון שהדבר ברור ומקובל בצורה חד-משמעית לא מתפתחת עוינות בין המורה לתלמיד. גם חילוקי דעות בין החברים אף על פי שאין לאף אחד סמכותיות על חברו, אינן גורמות לעוינות כיון שאינם מחייבים את מי שדעתו אינה זהה.

הבה ונבחן מה הוא המתח שבו הכלה מצויה ביחסיה עם חמותה. הכלה נמצאת בין שני קטבים רגשיים מחד-גיסא, החמות היא האמא של בעלה. היא גם מבוגרת מכלתה, ובהתאם לטבע האנושי וכן על פי החינוך שאדם מקבל יש להקנות סמכותיות ועמדה בכירה למבוגרת. לכן גם הכלה חשה נטיה לכבד את חמותה כיוון שהיא מבוגרת ממנה.

אך כיוון שהענקת סמכותיות יתר לחמותה לא תיתחם רק בגינוני כבוד או האזנה לדבריה בדרך-ארץ, אלא תחייב לעיתים ביצוע של דברים באופן שונה ממה שהכלה סבורה שצריך לבצע, לכן הכלה אינה מסכימה להעניק סמכות זו לחמותה.

משום כך, אם החמות למשל מציעה צורת התנהגות שהכלה אינה סוברת שהיא נכונה עבורה, או משמיעה לכלה הערה על אישיותה, מחד-גיסא לא קל להתעלם ממנה ולסרב לה. מאידך-גיסא תוספת השנים יושלח חמות לעומת כלתה אינה ברמה ובסמכות המחייבת את הכלה לבצע את הוראותיה של החמות, ובדאי לא לנהל את חייה על פי הצעותיה של החמות. כלומר, לעומת מערכת היחסים בין הורים לבנים שבה יש לאב שליטה על הבן וכן המפקד על פיקודיו וזאת בצורה חד-משמעית ומקובלת, מערכת העליונות של החמות על כלתה אינה חד-משמעית ואינה מקובלת בהכרח. לכן הימצאותה של הכלה במצב שאינו חד-משמעית יוצר את המתח ברגשותיה.

בנוסף לכך, מתפתח ברגשותיה של הכלה עוד נקודת מתח. הכלה מניחה שחמותה סבורה שכיון שהיא אמו של בעלה יש לה עליונות על כלתה והיא כבנה חייבים להטות אוזן למה שהיא אומרת. הנחה זו מהווה סתירה לנקודת המוצא של הכלה הסבורה שבסמכותיות היתר במסגרת משפחתה היא דווקא שלה - אמנם החמות השקיעה בבעלה את תמצית חייה אך לא כדי שישאר תחת חסותה, אלא הפוך מכך, תפקידה של החמות להכין את בנה להתנתקות ממנה ולהצימד לרשות אחרת.

אם הכלה תלמד מדוע היא מצויה בהרגשת מתח ביחסיה עם חמותה, יקל עליה לפעול בצורה משוחררת והגיונית ולפעול בצורה שתביא תועלת לכל המשפחה המורחבת.

מקרה שנתקבל במוקד ינ"ר

וטופל ע"י נחמה זיכרמן
מנחת נישואין ומשפחה בוגרת המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה.
(השמות בסיפור הינם שמות בדויים).

איזון בן בני הזוג

יעקב ויפה נשואים מזה עשר שנים, יעקב מחבב טיולים למיניהם וביום יום הוא מוצא את סיפוקו מחוץ לבית. יפה לעומתו מבלה את שעותיה בין כותלי הבית, בעבודה עם הילדים סביב השעון, ולא מוצאת לעצמה אפילו זמן מועט.

בני הזוג הגיעו ליעוץ:

יפה התלוננה שיעקב לא ממלא את חובתו בבית לא בתחום הפרנסה (הוריה של יפה עוזרים בפרנסה) ולא שותף לעזרה בבית, וכמו"כ מבלה שעות רבות בחוץ וכל הנטל נופל על כתפיה.

יעקב מתלונן: אני מציע לה לצאת לבילויים משותפים, לערוך קניות יחד ולקחת שמרטפית על מנת לשחרר אותה קצת מהעול, אני מוכן אפילו לעזור לה להתארגן לקראת היציאה, אבל יפה מתעקשת שהיא לא מוכנה בשום אופן לעזוב את הילדים בתירוצים שונים שהמוטיב המרכזי "היא צריכה להיות זאת שמטפלת בילדים". המסקנה: יש בין יפה ליעקב קונפליקט בצורת החיים שלהם. היא תופסת את החיים רק מצד העבודה ובילויים הם מיותרים עבורה. יעקב חושב שהעולם הוא מקום שאפשר להנות ולבלות בו, וזה מה שהוא עושה כל היום. זהו קונפליקט בין "משחק" לעבודה.

מי לדעתכם "הצודק" מבין שניהם?

יפה שעובדת קשה מאוד, או יעקב שמבלה את ימיו מחוץ לבית. התשובה היא: שניהם ואף אחד!

המסקנה היותר חשובה היא: שבכלל לא משנה מי צודק, משום שכל אחד והצדק שלו, אין דרך אחת שהיא נכונה.

במקרה זה יעקב ויפה צריכים להגיע לאיזון למען הקשר ביניהם. לאיזון המבורך יוכלו להגיע כל זוג בקונפליקט הפרטי, ע"י שנבין שכל אחד מבני הזוג פועל לפי הצרכים האישיים שלו, עלינו לכבד את צרכיו ונצמד לקראתו מתוך הבנה וכבוד, וזאת בתנאי שנוציא את המושג "צדק" מתמונת חיינו, הצדק עומד לנו לרועץ כי צודק יש רק אחד וכשמחפשים את הצודק נקלעים למלחמה שהיא אבודה מראש כי כל אחד מתגדר בעמדה שלו ומצפה מבן הזוג שיעשה מאמץ כדי לפתור את הבעיה שנוצרה כשמתלווים לכך רגשות של כעס, טינה ומרירות. ברגע שנגיע לתובנה שיש לכל אחד זכות לחיות בתפיסת עולם משלו, נוכל ביתר קלות לעשות צעד קדימה על הרצף בין הקצוות שאנו נתונים בו.

אם נחזור לדוגמה של יעקב ויפה הרי הפער ביניהם היה בילוי מול עבודה. אם הם היו מתקדמים אחד לקראת השני רק מעט והיו מבינים את צרכי הזולת, היו חוסכים מעצמם הרבה צער ועוגמת נפש. זוגות רבים "נתקעים" בפערים ונכנסים לקונפליקט קשה, כאשר כל צד מגן היטב על דעתו.

הפערים יכולים להתבטא בקמצנות מול פזרנות, סדר מוקצן מול בלגן. הדוגמאות הן רבות ומשתרעות על שטחי חיים רבים. יקל מעלינו מאד בדרכינו לקראת האושר כשנצליח להיכנס לנעליו של בן הזוג ונגיע לתובנה שהצרכים הללו הם שלו, וממילא מעשיו לא מכוונים נגדינו, אלא בשביל למלא את צרכיו בלבד וכך לא נעלב, לא נתקומם, רק נכבד, גם אם לא נסכים.

כאשר כל צד צועד קדימה לקראת בן הזוג למען הקשר ביניהם, ילכו הפערים ויצטמצמו.

לדוגמה: אם לבעל יש צורך רב בפרטיות ובכל פעם שהוא מתבודד אשתו נפגעת ולוקחת את זה אישית נגדה ואומרת לעצמה: "אין לי את ליבוי" וכי. והיא לא תופסת שהוא זקוק לפסק זמן לצרכיו בשל אישיותו ואין לו כל כוונה להכעיס אותה.

אם היא תשכיל ותבין שאלו הם צרכיו בלי כל קשר אליה, אזי היא תכבד את הצורך שלו ולא תפגע, ייווצר מצב שכל פעם כשתראה את בעלה מתבודד לא תרגיש את עצמה פגועה אלא תאפשר לו את הפרטיות, כאשר הוא מצידו יבוא לקראתה ויספק לה את הצורך של להיות ביחד.

יתר על כן כשנבין שעלינו להגיע לאיזון, נרוויח חיי נישואין מספקים ויציבים.

1700-5000-65

"כך אמר להם הקב"ה לישראל!
בני, בזה אני מבקש מכם?"

"אלא שתהיו אוהבים זה את זה ומכבדים זה את זה..."
(תנא דבי אליהו רבה פרק כו')

מוקד ינ"ר - במוקד כמתאיים מתנדבים ומתנדבות מנחי נישואין ומשפחה שעברו להכשרת מנחי נישואין ומשפחה שנמשך שנתיים וכלל תחומים שונים בפסיכולוגיה של הנישואין, משפט, הלכה, בורות, גישור, רפואה, מדיניות רווחה ועוד.

מטרות המוקד:

לשמר אוזן קשבת לפונים, לתת הנחיה ראשונית, ניתוב ליועצים ומנחים לפי אזור מגורים ולפי סוג הבעיה, וניתוב למומחים העוסקים בתחום המשפחה ומומלצים ע"י המוקד.

פעילות מוקד ינ"ר - מוקד ליעוץ נישואין ראשוני.

המוקד הינו התנדבותי ארצי לכלל האוכלוסייה בישראל, הנותן שרותי ייעוץ והכוונה ראשוניים ללא תשלום ע"י מתנדבים בוגרי "המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה" באמצעות שיחת טלפון.

הפונה למוקד ומבקש להתייעץ רשאי להישאר אנונימי או בשם בדוי במהלך הייעוץ.

במידת הצורך המוקד/ית ינתבו את הפונה לאיש המקצוע להמשך ייעוץ, הנחיה וטיפול באופן פרטני ומעמיק יותר. למוקד יש מבחר רב של אנשי מקצוע מומחים ומומלצים בתחום הנישואין והמשפחה.

גם לפונים אשר אין ידם משגת לשלם לאנשי מקצוע מומחים, ישנה אפשרות לקבל סיוע ע"י מתנדבים סטאז'רים ובוגרים של "המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה" העושים מלאכתם קודש בהתנדבות.

לשרות המוקד ישנם אנשי צוות מקצועי בכל רחבי הארץ המתמחים בתחום הנישואין והמשפחה: יועצי נישואין, מנחי נישואין ומשפחה, יועצים חינוכיים, מנחי הורים, מגשרים משפחתיים, בוררים בתחום המעמד האישי, טוענים רבניים, עו"ד במעמד האישי, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, פסיכופרטיסים, מדריכי/ות חתנים / כלות.

שרות זה נועד לך הקורא. על כן, אם בליבך מתעורר ספק במסגרת הנישואין והינך זקוק לאוזן קשבת ולהשיח את אשר בליבך בנושא ייעוץ והכוונה במסגרת נישואין ומשפחה הינך מוזמן להתקשר למוקד ינ"ר.

שרותי מוקד ינ"ר

♦ יעוץ והכוונה בנושאי זוגיות נישואין ומשפחה.

♦ יעוץ הלכתי או משפטי בענייני בתי דין רבניים בישראל.

בימי א-ה' בין השעות: 10:00-18:00

ת.ד. 16130 ירושלים מיקוד. 91161

♦ תרומות למוקד ינ"ר למען השכנת שלום בית בבתי ישראל טלפון: 02-6412970

♦ באמצעות בנק הדואר חשבון מס' 3903964

♦ כרטיס אשראי

♦ הוראות קבע

על השמחה ועל החיסרון.

התורה מחייבת את האדם להיות תמיד בשמחה שהרי נאמר: "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוהיך בשמחה ובטוב לבב, מרוב כל" (דברים כ"ח מ"ז). אפשר לומר שהאדם המצוי - הוא אדם שאינו שמח בחלקו. בכלל, אנחנו חברה שאינה שמחה, ויש לנו תירוצים רבים למצב זה. המצב הביטחוני הכלכלי, הרוחני וכו'. אבל למרות כל התירוצים, לשמחה אמיתית אנחנו לא מצליחים להגיע. שמחה אמיתית על פי היהדות היא שמחה שאינה תלויה בדבר היא כוח בנפש. היא אמורה להיות מן מעיין שנובע מבפנים ונותן לנו כוח לחיות טוב.

אם ננסה לחפש את השורש של בעיית השמחה אצלנו, ולענות תשובה לשאלה למה אנחנו אנשים לא שמחים - אולי נגיע לתמונת מצב של אדם שיש לו כל הזמן חסרון - הוא כל הזמן לא שבע! הוא כל הזמן אומר "יהיה טוב" - כי עכשיו לא טוב לו. רוב האנשים חיים את החיים שלהם מתוך שאיפה להגיע למצב שבו הם יהיו שמחים ומאושרים. אבל גם אחרי שהם כבר מגשימים איזה חלום או איזו משאלה- אז השמחה שלהם מחזיקה מעט מאוד זמן והיא בכלל לא שלמה. למה זה כך?

אולי כי אנשים חושבים שהשמחה והאושר תלויים בדברים מסויימים שאותם הם מוכרחים להשיג. ואם הם לא משיגים את אותם הדברים הם לא שמחים. הטעות היא במחשבה שהשמחה האושר והשובע - נמצאים בחוץ - מחוץ לפנימיות שלנו. העולם בו אנו חיים הוא עולם מאוד חיזוני. עולם מודרני של עסקים, של הצלחות והשגים. אנחנו שטופים בהערכה לדברים חיזוניים, עד כדי הזנחה פושעת של מחשבה עצמאית, והתבוננות פנימית. הכל כל כך ססגוני ורעשני, מאוד כוחני ולא פנימי. המציאות הזו מתעתעת בנו להאמין שהדברים החסרים נמצאים בחוץ - בחומר, ובמכשירי הצרכה - שכל כך הרבה פרסומאים מנסים לשכנע אותנו במסירות נפש שלא נצליח לחיות בלעדיהם. התעתוע הזה אינו מקרי. הוא תוצאה של חיים בחברה שמציבה בראש סולם הערכים שלה את הרווחה החומרית. הטעות הזו קנתה לה מקום כל כך חזק ובסיסי במחשבה שלנו, עד כדי כך שאנחנו כבר לא מסוגלים כמעט להתבונן פנימה, על מנת למצוא שם את הסיפוק לרעב שלנו. אבל המציאות מלמדת, שעד שלא נמצא את הפיתרון לחוסר השימחה והסיפוק בפנים, באיזון הרגשי והרוחני שלנו -המצב ילך ויחמיר. כי מי שיש לו מאה דינרים רוצה מאתיים דינרים, ומי שיש מאתיים - רוצה ארבע מאות.

מרגע שתינוק נולד -חסר לו, הוא רוצה לקבל, והוא שואף לסיפוקים. אבל בואו נחשוב רגע, הרי אם בורא עולם ברא בנו הרגשת החיסרון - כנראה שזה כלי עבודה שהוא נתן לנו, כדי שדרכו ובאמצעותו נוכל להתפתח, ולגדול.

מה שגורם לנו להתפתח זה החיסרון. שם נמצא הזרע והשורש של ההתפתחות ושם גם לכן הכי קשה.

כשחסר לי משהו - אני בעצם סובל את סבל ההפרדות מאשליית הכוח והשליטה. סבל זה הוא עובדה בעולמנו, ממש כמו השמש בשמיים ואי אפשר לשנות אותה - אבל אפשר להתייחס אליו בשתי צורות: הדרך האחת - היא לראות את החסרונות שלנו כשלייליים, כואבים ומיותרים.

הדרך השנייה - היא לראות במה שחסר לי, ובמה שחסר בי - מקפצה אל צמיחה, גדילה והתפתחות אישיים. בקיצור: מתנה. כל ניסיון שלנו להתחמק מההבנה כי בורא עולם קובע את מה שיהיה חסר לנו, ובתוכנו - הוא טעות.

זו טעות הנובעת מחוסר הכרה בחוק הרוחני האומר "החיסרון הוא היתרון"

החללים והחסרונות שלנו הם מתנת הבורא - מכיוון שהם יוצרים בתוכי עימות פנימי כואב, אשר רק דרכו אני זוכה להתפתחות.

לקיחת אחריות

ישנו סיפור עממי על כפרי שאף פעם לא ביקר בעיר הבירה. במשך חודשים ארוכים הוא חסך מכספו עד שהצליח לאסוף את הסכום הדרוש. ארז את חפציו ושם פעמיו אל עיר הבירה. כשהגיע אל העיר הנכספת חיפש לעצמו אכסניה, הוא ניגש אל בית המלון הקרוב, ולאחר שסידר את התשלום קיבל לידי את המפתח לחדרו שהיה באחת הקומות העליונות.

הכפרי החל לעלות בהתלהבות במדרגות המלון, והנה הוא רואה שמולו עולה אדם ומסתכל עליו בפנים חתומות. הכפרי תמה: האם אלו הם הנימוסים של בני העיר, כך הם מקדמים פני אורחים בפנים ככי זועפות? הוא מסתכל שוב מולו והדמות לא מרפה מלהסתכל עליו, לעלות איתו לאותם קומות שהוא עולה ולפנות באותם פניות שקבל פונה, הכפרי לא יכול היה להתאפק והתחיל לנופף בתנועות של זעם כלפי אותה דמות, לתדהמתו הדמות שמולו מחזירה לו באותם תנועות, משראה שהדמות לא מסתלקת הוא ירד במהירות חזרה אל פקיד הקבלה וביקש בדחיפות לדבר עם המנהל. מששמע המנהל את סיפורו של הכפרי הבין מיד מהו הגורם לכעסו, הכפרי מעולם לא נתקל במראה, ועל קירות בית המלון היו תלויות מראות גדולות, כשהכפרי עלה במדרגות הוא לא הבין שדמותו היא זו שנסקפת אליו.

שילב המנהל את זרועו בזרוע הכפרי ואמר לו: בוא איתי נעלה יחדיו במדרגות ואראה לך שהאנשים אצלנו מאד נחמדים, ומאד שמחים לקבל אורחים. רק בקשה אחת יש לי אליך - חייך, ואז תבחין ותראה שכולם מחייכים אליך ושמחים לקראתך, ותרגיש עד כמה האווירה סביבך נעימה.

ישנו כלל בדינמיקה קבוצתית - "כשהאחד משתנה כל הקבוצה משתנה". לאדם יש את הכוחות להשפיע על סביבתו, ולשנות כל מציאות שבה הוא נמצא.

אנו מוצאים בפרקי אבות (פי"ג מ"ח) "חביב אדם שנברא בצלם, חיבה יתרה נודעת לו שנברא בצלם" ואומרים המפרשים שהחיבה היתרה שיש לאדם היא בגלל שהוא יודע שהוא "נברא בצלם" ז"א האדם יודע שהוא קיבל מתנות יקרות מאד מבורא עולם וזה אומר פוטנציאל, כשרונות, כוחות וכלים והוא צריך להשתמש בהם ולהוציא אותם מן הכוח אל הפועל.

הבחירה נתונה בידי האדם - האם לקחת אחריות למציאות שבה הוא חי ז"א להתאמץ ולהשקיע כדי שהאווירה תהיה נעימה יותר, וכדי שמערכת היחסים בין האנשים שנמצאים במחיצתו ובסביבתו יהיו תקינים.

או האם להתעלם ממה שקורה סביבו ולהטיל את האחריות על אנשים אחרים.

לא משנה מהם הנתונים של הסיטואציה שבה האדם נמצא, התגובה של האדם באותם נתונים היא זו שקובעת ומשפיעה על המשך השתלשלות הדברים.

כשאדם מנסה להאשים אחרים או לדרוש רק מאחרים לקחת אחריות ולהתמודד, הוא שולל מעצמו את ההזדמנות לממש את הכשרונות שבורא עולם העניק לו, הוא שולל מעצמו את ההזדמנות להבנות ולהתקדם הן מבחינת האישיות שלו, והן מבחינת הנתונים של אותו מצב שבו הוא נמצא.

וכפי שמסביר הרב דסלר זצ"ל בקונטרס החסד שלקחת אחריות זוהי נתינה, כי כשהאדם שואף להשיג דבר מסוים אם זה בעניין פרנסה, שלום בית או כל תחום אחר הוא חייב לתת מעצמו ע"י שמשקיע מכוחותיו, מכספו, זמנו, בכדי להשיג את מטרתו. הנתינה היא ביטוי של לקיחת אחריות, וקל וחומר כשמדובר בעניין של שלום בית, עד כמה כל אחד מבני הזוג צריך להרגיש אחריות לקשר שבינו לבין זוגו, לתת ולהשקיע מעצמו על מנת שהקשר יהיה חזק וטוב.

ונסיים בדברי הרב דסלר זצ"ל שהיה אומר לזוג ביום חתונתם: "היזהרו יקרים שתמיד תשאפו להשביע נחת זה לזה..... ודעו אשר ברגע שתחילו לדרוש דרישות זה מזה הנה כבר אשריכם מכם והלאה" (קונטרס החסד).

תמיכה

כאשר אני מבקש אותך להקשיב לי, לא את שביקשתיך עשית.

כשאני מבקש ממך להקשיב, ואתה מנסה להשיב, אין צורך להרגיש ומדוע- אתה ברגשותיי פוגע.

כשאני מבקש אותך להקשיב לי, ואתה מרגיש שעליך לפתור את בעיותי, אתה מאכזב אותי, אפילו שזה נשמע לא הגיוני.

הקשב, כל שביקשתי הוא להקשיב. לא לפעול, לא לדבר, רק לשמוע בלי להגיב.

אני יכול לדאוג לעצמי אינני חסר ישע, אולי חסר ניסיון והססני, אך לא חסר אונים.

כשאתה עושה משהו למעני, שאני יכול לעשות בעצמי, אתה מגביר את חששותי מנציח את מבוכתי.

אולם, כשמקבל אתה כעובדה פשוטה שאני מרגיש מה שאני מרגיש, אפילו שזה לא הגיוני, אזי אינני צריך לשכנע אותך ומתפנה להבין את המתרחש בנפשי ומוציא בעצמי את התשובות מתוכי.

אז צצות מאליהן התשובות ברורות ונהירות, אינני זקוק כלל לעצות כי אני- אני.

גם רגשות לא הגיוניים הופכים למשמעותיים, כשמבינים את שהם טומנים ואת המקור ממנו הם נובעים.

לכן, אנא רק הקשב. אם תרצה לדבר- בקש, חכה רגע לתורך ואז אני אקשיב לך.



מכון ישראלי ללימודי נישואין ומשפחה

המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה "מנחי נישואין ומשפחה נשים/גברים - ירושלים. מנחי נישואין ומשפחה נשים - אזור המרכז.

הקורס מיועד לאנשי חינוך, מדריכי חתנים/כלות, יועצים חינוכיים, וכל המתעניינים והעוסקים בתחום.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודה מ"המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה" עם אפשרות להשלמה לצורך קבלת תעודה ממשרד החינוך.

- קורס להכשרת מגשרים ומגשרים משפחתיים - התכנית ע"פ הקריטריונים של "ועדת גדות" בהתאם לדרישות משרד המשפטים
- קורס להכשרת בוררים כלליים ומתמחים בתחום המעמד האישי.
- נסגרה ההרשמה לקורס להכשרת מדריכי חתנים- החלה הרשמה לקבוצה חדשה. וכמו כן נרשמת ההרשמה לקורס להכשרת מדריכות כלות.

הקורסים מועברים לנשים וגברים בנפרד בפיקוח רבנים

הקורסים מועברים ע"י אנשי מקצוע בתחום ובהם: הרב שמחה כהן שליט"א, הרב חנוך חן - גלזמן שליט"א, ד"ר עמי שקד (מנהל אקדמי), ד"ר מרטין עוז, ד"ר נפתלי פיש, מר אברהם כץ M.A, עו"ד אשר רוט - (לשעבר יועץ משפטי להנהלת בתי הדין הרבניים בישראל) ד"ר רבקה קליין וד"ר חנה קטן.

ארכיוס והרשמה 02-6413242 (ניי: 058-915978)



- סיוע והכוונה לפנייים/ות במציאת בן/בת זוג.
- סדנאות ומי עיון לפנייים ופנויות בנושאים מגוונים ולזונטיים ע"י אנשי מקצוע המומחים בתחום הזוגיות

מרכז ארצי להכרזיות לפנייים/יות. מטרת המרכז להעניק סיוע והכוונה לפנייים/יות במציאת בן/בת הזוג. בעזרת צוות אנשי מקצוע המתמחים בתחום הנישואין והמשפחה המלווים את בני הזוג ביעוץ, הדרכה והכוונה עד לנישואין ולאחר מכן. להעניק שרות אדיב ואישי לכל הפונים הרבים בכדי להגשים את המטרה- לבנות בתים נאמנים בישראל. המרכז מפעיל סדנאות והדרכות בתחומים רלוונטים, ביודענו שרבים מגיעים לפרק חשוב זה בחיים ללא כל הכוונה וידע בסיסי בבניית "הבית היהודי". ציבור הפונים אלינו הינו מכלל המגזרים. בחורי ישיבות ובנות סמינר/ דתיים לאומיים/ בעליות תשובה/ מסורתיים ועוד...

לפרטים: 02-6433232 בין השעות: 9:00-14:00 בימים: א,ב,ד,ה



שידוכים לדתיים

בנה קינדך

18 שנות ניסיון והצלחה

בס"ד

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

טלפקס: 02-6242428

טלפון: 08-6283263

טלפקס: 03-6133010

ירושלים: רח' המלך ג'ורג' 12 קומה ב'

באר שבע: רח' הפלמ"ח 71 (בסמטה)

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