

עורך: מאיר שמעון עשור

גליון מס' 8

כתובת המערכת: איגוד ישראלי למנוחי נישואין ומשפחה • ת.ד. 9347 ירושלים מיקוד 91090
Email: iamfg@bezeqint.net www.ynr.org.il • פקס: 02-6410880 • טל: 02-6412970

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

מפרי השקד

טור אישי מאת ד"ר עמי שקד

"הפסיכולוג" הסמוי

נדמה כי כמעט בכל אחד מאתנו חבוי פסיכולוג הממתין להזדמנות להסביר, לנתח ולפרש התנהגותם של אחרים בסביבתו האנושית. וכאילו לא די בכך, אותו "פסיכולוג" סמוי אף מסיק מסקנות המבוססות על פרשנותו ואף מגיב כלפי האחר בהתאם לכך. תופעה זו קורית לרוב גם בקרב זוגות נשואים. לדוגמא, כאשר הבעל, "הפסיכולוג" החבוי, מנתח התנהגות מסוימת של אשתו, מניח לגביה הנחות ומסקנות ופועל בהתאם להתרשמותו "הפסיכולוגית" ומסקנותיו. "הניתוח הפסיכולוגי" של בעל אשר אשתו מבקשת את קרבתו הרגשית ומעוניינת שיקדיש זמן לבילוי ושיחה, עשוי להובילו למסקנה כי אשתו היא "תלותית ורגשנית". ויש לו גם "נתוח" שמסביר את מסקנתו: היא גדלה בבית בו לא קבלה מספיק אהבה ותשומת לב ולכן היא כל הזמן מחפשת את תשומת לבו. הסבר גם עשוי להיות הפוך לחלוטין: היא גדלה בבית בו קיבלה מספיק אהבה ותשומת לב ולכן היא "כל הזמן" דורשת את אותו היחס גם מבעלה.

אם כזה הוא הניתוח וכאלה הן הפרשנויות והמסקנות לא נתפלא אפוא אם הבעל, במקום שימלא אחר שאיפת אשתו לקרבה רגשית, ירחק עצמו ממנה עוד יותר. תגובת הכאב, התסכול והכעס מצד אשתו יהיו תגובה מצויה.

זאת ועוד, נראה כי לכל אחד מאתנו יש מעיין תיאוריה פנימית לפיה אנו תופסים ומפרשים אפיוני התנהגות של זולתנו, ומגיבים במקרים רבים בהתאם לאותה תיאוריה. קיימות בתודעתנו מעין "סכמות" (תבניות חשיבה ותפיסה מקובעות) ועל פיהן אנו מסבירים מנתחים ושופטים את התנהגות האחר, דעותיו ורגשותיו. זאת גם כאשר אין בידינו מספיק מידע שיאפשר שיקול דעת נכון, רציונאלי ואחראי, בטרם נגיב. אותה "סכימה" שבראשו "משלימה" באופן בלתי מודע את המידע החסר. קיצורו של עניין, אנו נוטים לחשוב "בתבניות" (היא "תלותית", הוא "מופנם") ומדלגים מעל הצורך לבחון מצבים ואירועים באופן שקול ומציאותי על מנת להגיב בצורה נאותה.

זוהי אחת הסיבות העיקריות לאין - ספור ויכוחים ומריבות בקרב זוגות נשואים רבים. האחד מיחס לאחרת תכונות ואפיונים בהתבסס על "תבניות" והנחות יסוד מוטעות ולא מהימנות. ניתן דוגמא: גבר שהתפתחה בתודעתו תבנית חשיבה מקובעת לפיה אשתו היא "רגשנית יתר על המידה, היסטרית וחסרת יכולת לטפל בעניינים באופן שקול ורציונאלי", עלול להגיב באופן שלילי ופוגעני כשאשתו תבקש לשוחח איתו על בעיות שהיא נתקלת בהן בחינוך הילדים. במקום להקשיב לה בנחת ובתשומת לב, להבין את מצוקתה, הוא עלול להגיב באופן דוחייני ומעליב ולומר, בהתבסס על "הסכימה" שבראשו: "את סתם רגשנית והיסטרית" או "את עושה עניין גדול מכל שטות". הוא עלול גם לתפוס את עמדת הכל-מבין-הכל-יודע, ולהציב מיד "פתרונות" לבעיות שאשתו מעלה, תוך התעלמות מוחלטת מרגשותיה ויכולת השיפוט שלה. תגובות מעין אלה, בנוסף להיות פוגעניות ומעליבות, מלמדות על חוסר יכולתו של הבעל להתנתק מאותה תבנית חשיבה מקובעת שבראשו, ולהתייחס לבעיות שאשתו מעלה באופן בוגר, לגופו של עניין. כל זאת תוך שהוא מראה לה יחס של הבנה והשתתפות אמפטית ברגשותיה.

בתהליכי טיפול לומדים בני הזוג לזהות ולאתר את "הפסיכולוג" החבוי בכל אחד ואחת מהם ולפתח דרכים לנטרל את השפעתו השלילית.

באופן דומה לומדים הם להכיר את תבניות החשיבה המקובעות שלהם על מנת להרפות מאחיזתן החונקת. במקום לנתח, לפרש ולקבוע עמדה נוקשת על האחר, לומדים בני הזוג להטות אוזן, להקשיב ובעיקר, להבין עם הלב.

הבית היהודי

טור אישי מאת הרב שמחה כהן

איך מאחדים

שתי חצאי נשמה לנשמה אחת.

אחד הדברים היותר מצויים בקשר החברתי שבמין האנושי, הוא הנישואין - יצירת קשר מתמיד וקבוע בין גבר לאשה. גם אם לקורא נראה שקשר הנישואין הוא מובן מאליה, אין זה כך. שהרי אחד הדחפים החזקים שיש לאדם הוא: להיות אדון לעצמו אחד הערכים החשובים של החברה הוא: הזכות לחירות, לחופש ולדרור והשתחררות מכבילות מוגבלות וכפיה. והנה דווקא במסגרת הנישואין אדם מאבד במודע את חירותו וכובל את כל מערכותיו לטובת בן-זוגו וילדיו למשך כל חייו.

מדוע בכל זאת כובל אדם את עצמו למסגרת הנישואין? למעשה הקב"ה מאלץ את האדם לקשור קשר עם בן-זוג, כשם שהוא אילץ את האדם לאכול, וכפי שיצר לו את עצבי - הרתע מדברים היכולים להזיק לו - רתיעה מחומרים חמים, דחייה מדברים מעופשים, וסגירת עפעפיים בהתקרבות חפץ זר לעיניים.

כך גם ביצירת הקשר שבין בעל לרעייתו. הקב"ה יצר תחושת נעימות בנפשו של אדם בעת הימצאו במחיצת אדם קרוב, ודחף להגיע לכך. אולם הדבר המביא יותר מכל את האדם להצמד לבן-הזוג היא תחושת מועקת הבודדות - כאשר שואלים אדם מדוע אתה נשוי. הוא משיב כלאחר יד, יש לנו ילדים משותפים, דירה משותפת, התרגלתי, החברה אינה מקבלת בצורה חיובית את הגירושין.

לאדם המשיב כך אפשר לומר: אני שאלתי אותך מדוע אתה נשוי, בעוד שאתה משיב מדוע אינך מתגרש. כלומר על פי רוב, אדם נשוי לא משום שהוא רוצה להיות נשוי אלא משום שהוא חושש להיות לבד.

למצב זה קורה דוד המלך "מוציא אסירים בכושרות". כלומר, הקב"ה כובל את בני-הזוג באזיקים זה לזה, כדי שלא יוכלו להיפרד. השלשלאות הכובלות הן, תחושת האחריות כלפי המשפחה, קשר לילדים, הרגל, חשש ממה יאמרו אם נתגרש, האם זה ודאי שנישואין שניים יהיו טובים יותר. כלומר, תחושת כובלות אלו הן הגורמות לבני-זוג לא להיפרד זה מזה.

מה יהפוך את האזיקים לעבותות אהבה המחברים אותם למשפחה אחת?

לצורך זה הבה ונבדוק מהו הדבר הרגשי המחבר בני-אדם זה לזה? התשובה היא, "תחושת הערכה" - אדם נמשך להתקשר לאישיות שמעריכה אותו. הדבר יכול לבלוט בכניסתו של אדם לאולם שמחות שבו הוא יכול לשבת במקום שימצא לנכון. הוא אכן מתיישב. בשלב זה אבקש להציע לו שישאל את עצמו מדוע התיישבתי ליד שולחן זה ולא ליד שולחן אחר? סביר שהסיבה היא, שבשולחן זה הוא זיהה בלא משים אדם שמעריך אותו בעוד שבשולחן האחר הוא הבחין באדם שבעבר העיר לו הערת ביקורת. כלומר, אדם נמשך ליצור קשר עם אדם שמעריך אותו, ולהימצא בקרבת אישיות שמוקירה אותו. כך במסגרת הנישואין. ככל שבן-הזוג יחוש שזולתו מעריך אותו כך יגדל הרצון להימצא בחברתו ולמלא את רצונותיו.

כדי להביא שכל אחד מבני הזוג יחוש שמעריכים אותו, הם חייבים להתמיה זה לזה מספר פעמים ביום. כלומר, בהבדל מהתפיסה המצויה שהדבר החשוב בנישואין הוא מסגרת, בית, ילדים, ופרנסה, אבל מחמאות הן רק תוספת נעימות לחיים המשותפים. מתברר שכיון שנישואין אמורים להיות מסגרת המאחדת שתי חצי נשמה והופכת אותם לנשמה אחת, הרי המחמאות הן אינן רק התוספת לנישואין אלא ההליך החשוב ביותר שצריך להימצא במסגרת משפחתית. ובני זוג שאינם מחמאים זה לזה, הם רק שותפים לדירה, לילדים ולפרנסתם, אך עדיין אינם נושאים במשמעות המלאה שהתורה מצפה מהם. לכן נכון יעשו בני הזוג המעוניינים להשכין את השכינה בביתם, שיזמו אמירת דברי שבח זה לזה.

מקרה שנתקבל במוקד ינ"ר

וטופל ע"י לאורה צובל - מנחת נישואין ומשפחה
בוגרת המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה.
(השמות בסיפור הינם שמות בדויים).

ציפיות וקבלה

כשעדה התחתנה עם שמעון היא הייתה בעניינים. הוא היה בוגר ממנה בכמה שנים התעתד
ללמוד טכנאות חשמל ונראה כאחד שיכול להגשים את הציפיות שלה לחיים טובים
ומאשרים. ידעה, היתה בחורה צעירה ונמרצת שעבדה כפקידה במקום טוב ורצתה כבר
לעזוב את בית הוריה ולהתחיל חיים משלה.

לאחר החתונה הסתבר לעדה כי שמעון הוא פדנט. חשובה היתה לו מאד רמת הניקיון
בבית ולאחר העבודה עסק רבות בסידור הבית ובארגונו. עדנה רצתה לראותו לומד
ומתפתח אך הוא העדיף לבלות את זמנו הפנוי בבית. מה שלא מצא חן בעיניה ונראה לה
כרכרוכי ונשי. מבחינתה, הוא קפא על שמריו ושעמם אותה, היא הרגישה מאוכזבת
מהקשר ומשמעונו, ולא ידעה כיצד לקבלו, להעריכו ולכבדו על מה שכן יש בו, שהרי
הציפיות שהיו לה מגבר שונות היו ממה שנתגלה לעיניה, והיא התכחשה לרגשותיה תוך
שהיא משקיעה בלימודים בקורסים שונים, מעין בריחה מהתמודדות עם מה שלפניה.
עם השנים התקדמה בעבודה מדרגה לדרגה עד שהפכה למנהלת מחלקה בטוחה בעצמה
בעלת משכורת נאה. כשהוצעה לה משרה טובה יותר בשלחה מרוחקת של המפעל, הוחלט
על מעבר המשפחה לעיר אחרת. עדה התוססת צהלה ושומחה ושמעון שנתלש ממקומו
התכנס יותר ויותר לתוך עצמו.

שמעון שהרגיש שהקריב רבות למען המשפחה בשל המעבר, ולא זכה להערכה על כך,
ביקש ממנה בעריבים את תשובתו ליבה, אך היא העדיפה לישון מוקדם כדי להגיע רעננה
לעבודה.

בשלב הבא איבד שמעון את עבודתו בעקבות המצב הכלכלי ונכנס לדיכאון, כשהגיעו
לייעוץ על רקע התנהגות בלתי הולמת של ביתם בת העשרה, ולאחר שהבהרתי לה שהנשוא
הראשון שעלינו לטפל בו הוא היחסים בינה לבין בעלה והדיכאון שהוא נתון בו. הסבירה
עדנה שהיא טיפוס נמרץ ופעלתני ואין לה סבלנות לעובדה שהוא לא יזומתי ולחשיבות
שהוא נותן לניקיון הבית ולמה שהיא כנתה "הפרמיטיביות שלו"...
"אני לא חושבת שאוכל לשנות משהו ביחס אליו, אמרה, אנחנו כבר רחוקים יותר מדי,
עולמות שלמים מפרדידים בינינו."

נראה היה כי הקשר ביניהם הגיע לנקודת משבר בשל חוסר ההתמודדות וההשלמה שלהם
עם אחד האתגרים העומדים בתחילת הנישואין והוא הירידה מהציפיות הבלתי מתממשות
לכוון המצב המצוי, מה שנקרא השלמה עם המציאות.

אם נתבונן בחינוך הילדים (שגם זו סוגיה ששייכת למשפחה) נראה שהתינוק הקטן, בחיר
הבריאה האלוקית נולד חסר ישע ודעת ונדקק לטיפול. הוא חמוד ומתוק ואנו אוהבים
אותו אהבת חיים. אבל מהר מאד כשמתגלה "העיייר פרא" שבתינוק והוא אינו כה נוח
וחמוד כפי שהיה אנו חייבים לעבור לסוג עבודה אחר של אהבה שהיא "עבודת האהבה".
אימא שלא תתייאש במקום זה ולא תפסול את הילד. אלא תמשיך להשקיע בו את אהבתה
תזכה לכבוש שוב את מקום "אהבת החיים". זה חלק מעבודת החינוך של הילד שנועד
לגלות את הפוטנציאל האלוקי המיוחד, החבוי בילד.

אחד האתגרים העומדים בפני בני הזוג, לאחר החתונה, הוא לרדת מ"העניינים" הרומנטיים
אל המציאות שבה הם רואים את בני הזוג כפי שהוא והידעה שמעתה אנו חיים עם
האדם ששאלו נישאנו ועימו אנו בונים את ביתנו. כשאנו מוצאים את עצמנו מאוכזבים
מבן זוגנו בגלל התכונות השליליות שגילינו אצלו, אז צריכה להתחיל עבודת האהבה
שנועדה לגלות את הפוטנציאל האלוקי החבוי בתוך הקשר.

הנישואין מעצם טבעם נושאים עימם ציפיות רבות מצד שני בני הזוג. אך כשנמרת
"החגיגה" וההתלהבות, ומתחדדים הניגודים ביניהם והציפיות שהקשר היה אמור לענות
עליו לא מתממשות, בני הזוג עם האכזבה הבלתי נמנעת. אכזבה זו היא תחילת בניית
הקשר האהבה האמיתי ביניהם.

שמעתי מפי אחד הרבנים שלא ייתכן שלא יתגלו אצל שני בני הזוג אחרי החתונה קווים
שליליים... אפילו אישה שהתחתנה עם בן תורה ולמדן אמיתי- על פי רוב לא נחסכה ממנה
האכזבה. ובשמו של אדם גדול אחר אמר הרב כי "לפני החתונה היה נראה לשניהם כי
השני הוא מלאך ממש ואחרי החתונה מגלים פתאום כי השני הוא רק-אדם... והאכזבה
היא הדדית.

אכזבה זו היא המבחן הריצני הראשון לאהבה שבין בני הזוג ותפקידו ללמד אותם להשלים
עם מה שיש ולגלות איכות אמיתית פנימית כפי שיש אצל כל אחד באשר הוא. בבחינת
"על כל פשעים תכסה אהבה".

על כך, אם אנו רוצים לקבל את זולתנו עלינו להתאים את ציפיותנו למציאות, עלינו לקבל
את העובדה שנישואין אלו הם רצון ה' ואנו בחרנו בבן זוגנו כמכלול, מתוך ראייה של
אמונה שזו המציאות ועלינו לקבלה כמות שהיא משום שהיא הטובה ביותר עבורנו, בדיוק
כמו שקיבלנו את ילדינו ואת משפחתנו. זו הגינה בה עלינו לצמוח, להצמיח ולגדול ביחד
בתוכה. ועתה לעבודת האהבה.....



"כך אמר להם הקב"ה לישראל! בני, מה אני מבקש מכם? אלא שתהיו אוהבים זה את זה ומכבדים זה את זה..."

(תנא דבי אליהו רבה פרק כו)

מוקד י.נ.ר. - במוקד כמאתיים 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:

לשמש אוזן קשבת לפונים, לתת הנחה 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 יתנבו 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 מלאכת 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, ע"ד במעמד האישי, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, פסיכותרפיסטים, מדריכות/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 י.נ.ר.

שרותי מוקד י.נ.ר.

מוקד התנדבותי ארצי לכלל האוכלוסייה בישראל

יעוץ והכוונה בתחום האישי הזוגי והמשפחתי יעוץ הלכתי או משפטי בענייני בתי דין ברניים בישראל בימים א-ה בין השעות 10.00-18.00 ת.ד 9347 ירושלים מיקוד 91090

על מנת שנוכל יחד אתכם להעניק להם את סכויי חייהם להצלחה אנו פונים לידידנו היקרים בפרוס השנה החדשה שנת תשס"ד, לתרום השנה כספי פדיון כפרות למוקד י.נ.ר.

אשר בודאי ידועה לכם פעילותו המיוחדת והמבורכת בהשכנת שלום בית בבתי ישראל, ומעניק אוזן קשבת, פינה חמה ותומכת ועידוד נפשי. בבחינת" כל המציל נפש אחת מישראל כאילו הציל עולם מלא"

מסלולי תרומה לבחירתכם:

- 180 ₪ במשך 12 חודשים עבור אחזקת מנחה במשך חודש.
180 ₪ תשלום חד פעמי עבור אחזקת מנחה ליום.
60 ₪ ומעלה מנוי שנתי לירחון "נישואין של אושר" ירחון המפרסם כתבות ומאמרים בתחום הנישואין והמשפחה.

תרומות ניתן להעביר באמצעות

- בנק הדואר חשבון מס' 3903964 (הודעת זיכוי)
כרטיס אשראי (נא לרשום מס' כרטיס בטופס פדיון כפרות)
הוראת קבע
במעטפת החור המצורפת- אין צורך בבול.

תרומות למוקד י.נ.ר ניתן לשלוח לכתובתנו:

ת.ד 9347 ירושלים מיקוד 91090

או לפנות למוקד טלפוני 02-6421057

תרומתכם תסייע רבות בחיזוק הבית היהודי והתא המשפחתי בברכת תהי שנת סוף דאגותינו

Email:iamfg@bezeqint.net www.ynr.org.il

תמימת שנה וצדקה באסף הגדול

אולם כינוסים ל- 250 איש

חדר ישיבות חדיש ומאובזר

ביכ"נ מפואר עם ספריה תורנית לעיון

קפטריה מרווחת

חניה בשפע

שנה טובה וחבורה לכל עם ישראל

מבית הארחה בית וגן

רח' הפיסגה 8 בית וגן י-ם,

טל. 02-6420990 פקס. 02-6423362

130 חדרים מרווחים הפונים לנוף הרי ירושלים

6 חדרי אוכל מרווחים וממוזגים

כשרות מהדרין גלאט חלק רבנות ירושלים

מרכז השתלמויות הכולל 25 אולמות

אולם אירועים וכנסים ל- 500 איש

ד"ר עוז מרסין - רופא ותרפיסט / מנחה נישואין ומשפחה

10 נקודות על רגשות ומחשבות

נקודה מס 1

לרגשות שלנו יש הגיון! - זהו ההיגיון רגשי. אין להיגיון השיכלי שום עליונות על פני ההגיון הרגשי.

נקודה מס 2

אנחנו יכולים ללמוד כיצד להשתמש נכון ברגשותינו על ידי התבוננות בשאלה - מה מניע אותנו לפעול כך ולא אחרת. אם אני עצוב - מה גורם לכך? אם אני שמח מה שמח אותי?

נקודה מס 3

הרגשות שלנו הם מתנת הבורא, הרגש הוא כלי חשוב בתיקון הנשמה שלנו בעולם הזה. הרגש יכול לחבר אותנו לבורא עולם, ולמחוזות גבוהים של הגאון, שהשם רוצה להעניק לנו. אבל רגשות יכולים בהחלט לסבך אותנו, ולהיות המכשול הגדול ביותר שלנו, מכשול המפריע ו"המפיל" אותנו למקומות בעייתיים בחיי המשפחה, בחינוך ילדים וגם בעבודת השם.

נקודה מס 4

לכל אחד מאתנו תיקון שונה בעולם הזה. ולכן ראובן מרגיש שונה משמעון לגבי אותו מאורע. ברור שאין להתפלל על כך שהבעל מרגיש הרגשה שונה מאשתו. הרי אפילו כאחים אנחנו מרגישים הרגשה שונה על כל נושא וזאת למרות שגדלנו והתפתחנו באותה משפחה, באותה החברה ...

נקודה מס 5

הרגשות שלנו הם פעמים רבות תולדה - של מטרת החיים שכל אחד ואחד מגדיר עבור עצמו. זו תוצאה של המשמעות האישית שאנחנו נותנים לחיים שלנו. ככל שהיעד והמשמעות של חיינו הם ברורים וממוקדים יותר קל לנו יותר להתגבר על בעיות רגשיות, ובעיות אחרות.

נקודה מס 6

נוצרת רק על בסיס של האמונות והדעות של כל אחד ואחד. ולכן אם אין אמונה אין מטרה, וכמוכן שאין שליטה על רגשות. במצב שכזה - כאשר לאדם לא ברור "מה הוא רוצה מהחיים, ומה הוא עושה כאן", אז מה שנובע מכך הוא שהרגשות שלו מבטאים תסכול לא ברור, ולא ממוקד. במצב כזה הרגשות שולטים ומובילים את האדם, במקום שהוא יוביל את הרגשות לכוון המטרה.

נקודה מס 7

הרבה אנשים חיים במצב של פיזור רגשי, בו מתבזבזת אנרגיה רבה על שום דבר - כך כועסים על שטויות, או מבזבזים אנרגיה על תקוות וחלומות שואו. אדם שמשיק רגש פה רגש שם, אבל שום דבר לא נבנה מזה. כדי לבנות צריך יעד, ריכוז ושיטה.

נקודה מס 8

לחיות מתוך משמעות - פרושו לחיות מתוך אחריות לגופנו, לרגשותינו לרצונות שלנו, ולאמונה שלנו. פרושה שאנחנו מחויבים לדאוג לשיפור המצב הגופני, הרגשי וכן גם למצב האמונתי - הרוחני שלנו. אף אחד לא יעשה את העבודה במקומי!

נקודה מס 9

נוצרת בעולם המיותר בחיים שלנו. דברים מיותרים הם פעמים רבות מזיקים. אנחנו מעמיסים על עצמנו המון תוכן מעייף. סוגים שונים של עומס "מופיל" עלינו - פעולות, רגשות ומחשבות. אנחנו מכלים את כוחותינו ומתעייפים עוד לפני שבעצם התחלנו ... עריכת בדק בית, חשבון נפש אמיתי לגבי מטרת החיים פירושו חיזוק הנחוץ, סילוק המיותר. עריכת בדק בית פירושו נכונות להעיז ולשנות!

נקודה מס 10

מכיוון שקשה לנו להתמודד, אנחנו בורחים בכל צורה ודרך, בכל כלי אפשרי מ"האזור מוכה האסון" של הרגש. רובנו פחדנים לא קטנים ומפחדים מאוד מתהליך של מודעות, תיקון, ושיפור עצמי. בבריחה הנואשת אנחנו בונים חומה עבה של תירוצים ומגדלי שמירה ופיקוח שיזהירו אותנו מכל ניסיון חדירה אל תוכנו - למבצר הרגש המאובן והלא מתוקן שלנו.

התמודדות במבחן על רקע אובדן

כותב ומגיש: הרב אהרון יצחק לפידות.

זורם לו הנחל בתוואי שהיתווה לעצמו לאורך ימים ושנים, בנחת ובמתניות. גם אם אי פה אי שם נוצרים מכשולים בדרכו - פיסות עצים, חלוקי אבנים, גורר הוא אותם איתו בכח שטף הזרם והחינויות היום יומית שטבע בו בורא עולם. במקרים נדירים בהם נוצר מכשול גבוה או גדול מהרגיל, בוררים להם המים את נתיבם, מתגברים, מתאחדים וממשיכים הלאה.

אך מה קורה כאשר בפתע פתאום משליך מאן דהוא גזע עץ ענק או עורם ערימת עפר במהלך דרכו של הנחל? האם ימשיך לזרום? האם ייעצר? האם ימצא לו נתיבים אלטרנטיביים? האם יחזור ומשיך לזרום בכח מאוחד או שיתפצל לפיצולים שונים וכל פיצול ימצא את דרכו שלו ויזרום לכוון אחר?

זהו המבחן העומד בפני בני הזוג כאשר ח"ו קורה אבדן במשפחה. מוות של אחד הילדים, פציעה קשה מאד או אפילו לידת ילד עם מום קשה - מעמידים את הזוגיות בפני אחד ממבחניה הקשים ביותר.

ביום יום, גם אם קיימים סדקים כאלו או אחרים בזוגיות, יש בכח זרימת החיים, התעסוקה היום יומית, המטלות המוטלות על בני הזוג בבית ומחוצה לו ושטף המשמיות, לגרום להתעלם מן המפריד-החוצץ-המאיים ולהתמקד במחבר-במקשר-במאחד. שטף החיים לעיתים קרובות, לא מאפשר לבני הזוג להעצר, לבחון, להרהר אלא מריץ אותם בכח עצום קדימה.

אבל מה קורה כאשר הכל נעצר? כאשר הכל נראה מאיים, קודר ואפל. נבחן קודם כל את ההתמודדות של כל אחד מבני הזוג במקרה כזה ואז נוכל להמשיך ולהעמיק בהבנת המבחן העובר על הזוגיות. התמודדות זאת כוללת בתוכה כמה מישורים שהם מאד מהותיים בחיי היחיד ובחיי המשפחה:

- א. המישור הרגשי.
- ב. ניתוב והפעלת חיי היום יום.
- ג. דילמות ובחינה מחדש של השקפת העולם.
- ד. דילמות והתחבטויות בנושאי אמונה.
- ה. התייחסות לשאר בני המשפחה.

כל מישור בפני עצמו שואב מן היחיד בראש ובראשונה הרבה מאד אנרגיות, אחת התופעות המוכרות בעיקר בימים הראשונים שלאחר האסון היא תופעה של חוסר רצון ואולי יכולת לחשוב לתפקד ולפעול. אפי' פעולות פשוטות ויום יומיות נעשות פתאום קשות לביצוע בצורה קיצונית, ייסורי הנפש - כאב הלב, התחושות של חוסר אונים, החמצה, אשמה, ועוד כהנה וכהנה מהוות איום ממשי על יכולתו של האדם להמשיך. הדילמות העולות בנושאי אמונה ובטחון מטלטלות את האדם טלטלת עזה ולעיתים משנות אצלו כיווני מחשבה ואמיתות חיים. בני המשפחה האחרים-הילדים-עוברים את חווית האבל כל אחד לפי תחושותיו הבנותיו והשגותיו אבל צריכים הם יותר מכל את התמיכה המשפחתית האוגדת והמחזקת. כל מה שעובר על בני הזוג עובר עליהם אבל להם אין את הכלים שרכשו הוריהם כדי לנסות ולהתמודד.

מה עושה כל זה לזוגיות? הכל עומד במבחן מחדש, היציבות המוכרת כל כך מתרסקת לרסיסים. שגרת היום יום שהיתה כל כך פשוטה ומובנת מאליה - נעלמה ואיננה.

אומרים אז "ל בראשית רבה פרשה ק' "תני-חבורה ומשפחה כך הן דומים לכיפת אבנים אתה נוטל ממנה אבן אחת וכולה מתרועעת". הכל לא יציב. חיי היום יום, ההתמודדות הרגשית, הקשר בין בני המשפחה, המיקום של כל אחד מבני המשפחה במערכת, הכל מתרועע נבחן ונבדק מחדש ודורש טיפול תמיכה וחיזוק.

התגובות הרבה יותר קיצוניות. הרבה יותר כח נדרש כדי להבליג להתאפק ולא לתת דרוור לאנרגיות השליליות הפנימיות השואפות כל כך להתפרץ החוצה.

השוני הקיים בין בני הזוג הנובע מעצם השוני שבין גבר לאשה בפרט ומהשוני שבין בני אדם בכלל גורם להתגובות שונות, ביטויים שונים, התמודדות שונות שכדי לגשר ביניהם דרושה כמות עצומה של אנרגיה שדוקא עכשיו חסירה כל כך. מה עושים? דרכי התמודדות הנחיה והכוונה, אי"ה בעלון הבא.

ה"מכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה"

פותח את שעריו לציבור הרחב לקורסי ייחודיים בתחום המשפט:



קורס להכשרת בוררים כלליים ומתמחים בתחום המעמד האישי:

בוררות היא תהליך משפטי קצר. מטרת הבורר היא להגיע לחקר האמת במהירות האפשרית ולמנוע מהצדדים את כל התהליך המשפטי הארוך והמסורבל המקובל בבתי המשפט בישראל וזאת ע"פ חוש הצדק וההיגיון.

בורר יכול להיות כל אדם עם רקע משפטי מינימלי ובלבד שהוא מבין ויודע לברור בין טענות וטביעות הצדדים. מנושאי הקורס: יסודות וניהול הבוררות, שיטת המשפט בישראל, הסכמי גירושין, דיני ירושות וצוואות ועוד...

קורס להכשרת מגשרים משפחתיים:

הגיבור הינו הליך ליישום סכסוכים אשר הולך ותופס מקום מרכזי בחברה. המגשר מסייע לצדדים להגיע להסדר מוסכם בכל הנושאים הקשורים למחלוקת. פתרון הסכסוך בדרך של הידברות, מסייע לצדדים לשמור על מערכת יחסים תקינה ואף לשפרה תוך חיסכון בזמן ובכסף ומניעת עימותים מילוליים ופיזיים והקטנת המתח החברתי הקיים בין חלקי החברה. מנושאי הקורס: ניהול משא ומתן, מיומנויות יצירת קשר ועוד..

"על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו..."

מהמשימות הראשונות של בני הזוג הנישאים הן היפרדות ממשפחות המוצא ויצירת הזוגיות שלהם. תהליך היות האדם מובחן (מבין שיש לו ישות נפרדת מאחרים) לעצמו מתחיל מלידתו, עד שבגיל שנתיים לערך, מתחיל לעמוד על עצמיותו ומבחין כי אינו "עובר ברחם אמו" אלא ישות נפרדת. המשכו של התהליך הוא בגיל ההתבגרות בו האדם בוחן ומעצב את אישיותו דרך שונותו ועצמאותו מאחרים. תהליך המובחנות (ההבנה שיש לו ישות נפרדת) מההורים הינו תנאי הכרחי ליצירת זוגיות טובה, שכן תחושת אינטימיות וקרבה יכולות להיווצר רק על בסיס של זהות עצמית מגובשת ויציבה.

משימות אלו הוגדרו בעת יצירת האדם: 'ויאמר האדם, זאת הפעם עצם מעצמי ובשר מבשרי, לזאת יקרא אישה כי מאיש לוקחה זאת. על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באישתו והיו לבשר אחד.' (בראשית ב'/כד') היות שהאיש והאישה הם מהות אלוקית אחת בשתי גופות, מתחייבת היפרדות מההורים בשלושה מישורים: האחד לאיסור עריות (ע' רש"י ורד"ק) השני הוא יציאה פיזית מבית ההורים (ע' תרגום) והשלישי הוא עזיבה פסיכולוגית של כל אחד מבני הזוג את בית הוריו על מנת להפוך את בן זוגו לאדם הכי משמעותי בחייו, לבנות את הנאמנות הראשונית לבן הזוג תחת משפחות המוצא (ע' בדברי הרמב"ן במקום).

הפרידה הינה הסטת האהבה והנאמנות הראשונות והעיקריות אל בן הזוג, כתהליך של העברת מרכז החיים מהוויה של בן או בת אל הוויה של בעל או אישה, בניית האחדות היא גיבוש החיים המשותפים, היא בניית מהות ושלמות חיים בפני עצמם. שיקול הדעת הראשוני של בני הזוג צריך להיות מה טוב ונכון לזוגיות. על בני הזוג ליצור גבולות להתערבות ההורים בחייהם. גבולות אלו הכרחיים על מנת להגן על הנישואין. יש לבנות מחדש את הקשר עם ההורים כקשר של אנשים מבוגרים העומדים ברשות עצמם ולא כטפלים להם. בתהליך שותפים גם ההורים ומשימה זו לא קלה לשני הצדדים, הן על ההורים והן על הזוג הצעיר. יש להבחין כי כיבוד הורים אינו כפיית רצונות ההורים ודעתם על בני הזוג ועל התנהלות חייהם בשם "כיבוד הורים". כבוד הורים ומוראם מוגדר באופן ברור בשו"ע בטיפול בגופם וצורכיהם של ההורים ולא באופן חייהם של הילדים. על בני הזוג להשיג את עצמאותם וגבולותיהם יחד עם הערכה להורים, בעדינות ובחכמה.

התהליך רגיש, נושא עמו התלבטויות וכאבים וכמו"כ עלולים להתעורר רגשות לא נעימים.

כאשר מודעים למשימה של "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו" ומטפלים בה יחד בחכמה עשויים הנישואין לעלות יפה ולהצליח. משימה זו לכשעצמה דורשת עזיבת הרגלים קודמים לטובת "היהו לבשר אחד", עליהם לפרנס את ה"ביחד" שלהם בנתנה מרובה המלווה בחכמת חיים שנפרטת לפרטים הקטנים של החיים, בריבוי הקשבה, לשמוע גם דברים שלא נאמרו ע"י בחינת דרכים נסתרות של בן הזוג וסיפוקן לשביעות רצונו, לעמוד על התקשורת, לשים לב לטעויות ולתקן תוך כדי דיאלוג רציף ופיתוח אמון הדדי וכנות.



מכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה

מנחי נישואין ומשפחה

לאור ההצלחה במחזוריים הקודמים:

■ מחזור חדש לגברים ונשים בירושלים

■ מחזור חדש לנשים באזור המרכז

המכון מציע לימודים ייחודיים המשלבים כלים מקצועיים לצד אווירה נוחה ונעימה ברוח התורה והיהדות ע"י סגל רבנים ואנשי אקדמיה מומחים בתחום הנישואין והמשפחה:

הרב שמחה כהן שליט"א
ד"ר עמי שקד
ד"ר נפתלי פיש
מר אברהם כץ
עו"ד אשר רוט
ועוד...

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודה מהמכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה עם זכאות להשלמה לצורך קבלת תעודה ממשרד החינוך.

קורסים נוספים המתקיימים במכון:

- קורס גישור - עפ"י קריטריונים של ועדת "גדות" בהתאם לדרישות של משרד המשפטים
- קורס להכשרת בוררים כלליים ומתמחים בתחום המעמד האישי
- קורס להכשרת מדריכי חתנים/כלות.

קורסים מועברים לגברים ונשים בנפרד.

אפריטיב והרשמה 02-6413242 (יו"ב: 058-915978)



◆ סיוע והכוונה לפני/ב/בת זוג.

◆ סדנאות וימי עיון לפני/ב/בת זוג ופנויים בנושאים מגוונים ורלוונטיים

ע"י אנשי מקצוע המומחים בתחום הזוגיות

מרכז ארצי להכרויות לפני/ב/בת זוג.

מטרת המרכז להעניק סיוע והכוונה לפני/ב/בת זוג. 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 רלוונטיים, בידוענו שרבים מגיעים לפרק חשוב זה בחיים ללא כל הכוונה וידע בסיסי בבניית "הבית היהודי".

ציבור הפונים אלינו הינו מכלל המגזרים. בחורי ישיבות ובנות סימנר/ דתיים לאומיים/ בעליות/ תשובה/ מסורתיים ועוד...

לפרטים: 02-6433232 בימים: א - ה בין השעות: 9:00-13:00



בנה קינך

שידוכים לדתיים

18 שנות ניסיון והצלחה

יעוץ והכוונה לנישואין ◆ לגילאים השונים ◆ לכל גוויי היהדות הדתית מכל רחבי הארץ

לכל רמות ההשכלה והעיסוקים ◆ אפשרות ללא ידיעת המועד/ת ◆ אחוזי הצלחה מרשימים ◆ יחס אישי ◆ סודיות מוחלטת

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)

טלפקס: 02-6242428 **טלפון: 08-6283263** **טלפקס: 03-6133010**

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