

בס"ד | גליון 36 | אייר תשס"ח

כלים שלנו

25 ש"ח

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

הכל מתחיל בעיניים שלנו

הרה"ג שמחה כהן

מריבות ופריקת מתחים

הרב שלום ארצי



02-6321600

מוקד י.נ.ר

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר) **מנכ"ל:** טו"ר מאיר שמעון עשור

עורכת: ט. נחום

המאמרים בפיקוח הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א דיין ומו"צ שכ' רמת שלמה בירושלים, מחבר ספר "משפט הכתובה".

דבר המערכת,

שחשקה נפשו בתורה. לשאלת אשתו "הטף מה יהא עליהם" - מי יכלכל את בני הבית ענה: "וכי חסר ירק באגם?" ונתרצתה אשתו מתשבתו.

תשובה זו נראית לכאורה תמוהה ולא מובנת אך אם נתבונן נראה שבתשובה זו רמזו יסוד האמונה והביטחון: כשם שחיות השדה אינן שואלות מה נאכל, הרי עבורן מלא האגם בירק, כך אין אנחנו צריכים לחקור ולבדוק מה נאכל אם נלמד תורה, ידו של הקב"ה פתוחה ורחבה להעניק לברואיו.

נראה שמעשה זה גולל בתוכו את עיקרי נקודות הציון של תקופה זו - כששואלת אשתו של ר' אדא את השאלה שעלולה להיתפס כמתריסה, עונה הוא בפשטות בתשובה מרצה, הגיונית, ברורה ומסבירה. היא מקבלת את דבריו ומתרצה. הדו שיח העוסק בעיקרי האמונה היהודית מתנהל בכבוד, בהבנה ורק כך אפשר ללכת וללמוד תורה בביטחון מלא בה' שימלא את כל החסר. מתוך ההסכמה ההדדית, הריצוי והכבוד ההדדי, אפשר ללמוד תורה, לקרב, לחבר, להיות כאיש אחד - בבית ועם הזולת ורק כך לקבל את התורה.

התורה וההלכה היהודית מדריכה באופן תמידי לתיקון וזיכוך מידות האדם. בחסדו, נתן לנו השי"ת נקודות ציון המלוות אותנו במעגל החיים. נקודות ציון אלו מורות לנו לעצור, להתבונן, ללמוד ולהסיק מהתקופה והזמן את התיקון הנדרש מאיתנו בנקודה זו. יחד עם זאת, הוענקו לנו המסוגלות והיכולות של אותם הימים לתקן את הדרוש תיקון. ימי ספירת העומר הם הימים בהם עם ישראל מתקדש, מטהר ומתכוון לקבלת התורה. ימים אלה מוקדשים לתיקון המידות, להזדככות ולהתחזקות במצוות שבין אדם לחברו ולא בכדי - השיא של התקופה שהוא גם סיומה, הוא כידוע בעת קבלת התורה שתתכן רק לעם שמקבלה כאיש אחד ובלב אחד מתוך אחדות ואהבה.

ידוע שבשבועות יש מנהג לשטוח ירק. סיבות והסברים רבים יש לכך. אחת הסיבות שנראית לנכון לציין בהקשר זה הוא סיפור הגמרא (מס' עירובין כב עא) על ר' אדא בר מתנא

בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר **בית הדין משפטי החיים בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.**

רכז הועדה הרוחנית: הרב יצחק גולדשמיד: 052-7630830

לשאלות הלכתיות לועדה הרוחנית: 02-6321600

יועץ משפטי איגוד י.נ.ר: עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר

עיצוב גרפי: סטודיו קו אחר: 08-8651545

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים ולבנטיים וזכני עיתונים.

כתבת המערכת: איגוד י.נ.ר - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר)

ת.ד. 9824 ירושלים מיקוד 91097
טל': 02-6321600 פקס: 02-6422432
כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.IL
דוא"ל: igud@ynr.org.il

תגובות, הצעות רעיונות ומאמרים יתקבלו בברכה.

חדש בי.נ.ר - ימי נופש בשילוב תכניות ייחודיות בתחום הנישואין והמשפחה:

מקומות אחרונים:

שבתות עיון ונופש למשפחות בשילוב תוכנית להעשרה זוגית מאת מומחים בתחום המשפחה

לפרטים נוספים ולהרשמה:

02-6321600



כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

בעלון מאמרים וכתבות מאת מומחים בתחום הנישואין והמשפחה, מידע עדכני על קורסים והשתלמויות ורשימות חברי איגוד י.נ.ר.

למנויים, הרשמה ולפרסום בעלון: 02-6321603



מתלונה לבקשה

מאת: נעמי וולפסון,

יועצת זוגית, מחברת הספרים "כמשוש חתן על כלה", "ודבק באשתו", www.panimbefanim.com, 052-5665653

מרחיק, זה משפיל. זה לא מביא שום דבר מועיל ובוודאי לא את ההתנהגות הרצויה.



העמדה של המבקש, שונה לחלוטין. המבקש, במקום לזרוק את האחריות על בן הזוג, לוקח על עצמו את האחריות, הופך את עצמו לנוקט פעולה מעשית להשגת הדבר המבוקש. פעולת המבקש היא פעולה פנימית של שינוי עמדה. המבקש בעצם אומר "אני לא כל יכול, אני צריך אותך, אני צריכה אותך". כמה נשים מוכנות לרדת מהעמדה של "סופרוומן" ולומר לבעליהן: "בעלי היקר, אני זקוקה לך, אני תלויה בך. אני מזמינה אותך להיות שותף, נתחלק במטלות, נראה מה מתאים לך ומה מתאים לי...?" וכמה בעלים מוכנים להביע את מבוקשם בפני נשותיהם? זאת פעולה של ענווה, היא כל כך פנימית, תנועה דקה של הנפש המוותרת על האגו, השמה את הכבוד בצד, תנועה שנותנת מקום לנפש של בן הזוג. היא עושה בדיוק את הפעולה ההפכית מפעולת המתלונן. הזכרנו שהמתלונן גורם לריחוק וכנגדו, המבקש יוצר קירבה ושייכות. המבקש המביע את רצונו לשיתוף, יוצר את הקרבה ומביע את רצונו לקשר. הבעת הצורך בבן הזוג איננה חולשה אלא מאפשרת ויוצרת את האהבה וההרמוניה בין בני הזוג.

על עצמו הוא מגיב באופן אינסטינקטיבי באחת משתי אפשרויות - מתגונן ומתנצל, או מאשים בחזרה. ברם, אף אחת משתי דרכים אלה, אינה מביאה לשינוי התנהגות מצד המואשם. על אף שתלונה והאשמה הן סגנון אופייני לרוב בני האדם, הן אינן מועילות כלל, אדרבה, הן רק גורמות להתחפרות יתר של כל אחד בעמדה שלו ולהגברת הריחוק, התסכול וההתמרמרות. על אף שדברים אלו ידועים לכל, אנו מוצאים שאותו דפוס התנהגות חוזר על עצמו שוב ושוב.

הדרך הפשוטה לשינוי דפוס זה היא להפוך את התלונה לבקשה. לעבור מעמדת מתלונן לעמדת מבקש. במקום "למה אתה אף פעם לא שוטף את הכלים" אפשר לבקש: "אתה מוכן לשתוף את הכלים?" "עצה פשוטה שאין בה חידוש, ובכל זאת רבים הם הזוגות הנמנעים מלאמץ אותה.

יש להבין מה הקושי העומד מאחורי התנהגות זו. מה בתוכנו חוסם את היישום של דבר המובן לגמרי בהיגיון שלו. אם נבין מה מקשה עלינו להיות מן "המבקשים" במקום מן "המתלוננים", ומה העבודה הפנימית הנדרשת מאתנו בנקודה ספציפית זו, יקל עלינו לעשות את השינוי הנדרש. ובכן, המתלונן מפנה אצבע מאשימה על הזולת ובכך מבטא את עליונותו - "אני בסדר, אתה לא בסדר". זה מכווץ, זה

"הכל עלי, כאילו זה רק הילדים שלי. בעלי פשוט לא בסדר..."
בעלי מאשים אותי בכל מיני דברים, שכלל לא מוצדקים, אני עושה כל מה שאני יכולה, אני כל כך משתדלת."
"לאשתי יש כל הזמן טענות, כל מה שלא אעשה תמיד יתפרש בצורה שלילית..."

הזוג הזה נמצא, כמו זוגות רבים אחרים, בעמדה של תלונות והאשמות הדדיות. אין צורך להכביר במילים עד כמה מצב זה מעכיר את האווירה בבית, ועד כמה הטרוניות ההדדיות יוצרות מרירות וניכור בין בני הזוג. עצור לרגע ונתבונן איזו הרגשה מתעוררת בנו כשמישהו מאשים אותנו, ואיזו תגובה היא מולידה בתוכנו:



אדם מואשם חש מאוים והביטחון העצמי שלו מתערער. ההאשמה גורמת לו לחוש בלתי רצוי וזחוי. במנגנון החשיבתי של האדם ישנה נטייה טבעית שלא להבחין בין הנקודה הספציפית עליה הוא הואשם לבין אישיותו הכוללת. עבורו, כל אישיותו עומדת במבחן ואוטומטית עולה הסכנה שהקרקע תישמט מתחת לרגליו. כי בטבעו ובמהותו, בכל אדם קיים הצורך להרגיש שייכות ואהבה. לכן, כשאדם מואשם, התגובה המיידית היא להגן על עצמו. על מנת להגן

קורס התמחות המיועד למנחי נישואין ומשפחה, מטפלים משפחתיים והעוסקים בתחום וכן למעוניינים בהעשרה אישית

קורס נישואין שניים



משך הקורס: 40 שעות לימוד, הקורס מועבר ע"י: הרב שמחה כהן, מר שלמה יזר M.A (לגברים) וגב' ענת קמינסקי M.A (לנשים)

לקבלת תכנית לימודים, מידע נוסף והרשמה: 02-6321603

אתר היכרויות למגזרים הדתיים למטרות נישואין
מההרשמה ועד החתונה - חנים

www.M-2.co.il

הכל מתחיל לנו בעיניים שלנו

של הרווח גדול עד כדי כך שכדאי להיכנס לסיכון". לעומת הכלכלן הנחוש בתמיכה בצורך לבצע תפנית כלכלית, חברו המגיע עם מצב רוח אישי קודר, שמקורו בבעיות שכלל אינן קשורות לכלכלה, ובודאי לא לנושא הדיון (למשל בעיות בביתו או בעיות חברה בכלל או בריאות), גדול הסיכוי שיאמר: "עזבו, הרעיון מסוכן". הוא גם יסכם ב"אין מה לעשות", או "הפתרון הזה יגרום להחרפת הבעיה", או סתם יפסוק ש"זה לא ילך", "לא נצליח" וכו'.

ההבדלים בעמדות אינם אפוא בהכרח תוצאה של חילוקי דעות בתחום מדע הכלכלה, אלא של פערים במצב הרוח האישי של כל אחד מהמחליטים. זאת ועוד, באופן כמעט וודאי הוא אינו מבחין כלל עד כמה הרגשות הפנימיים המפעפעים בליבו משפיעים על החלטות שהוא מקבל בנושאים שאינם קשורים כלל אליו; עד כמה מצב הרוח האישי שלו גורם לשינויים קוטביים בהלכי חשיבתו אפילו בנושאים גורליים.

לראות את העולם בראיה חיובית

אנו מכירים אנשים בעולמנו, שתמיד רואים אך ורק את היפה, החיובי, המוצלח, המועיל והאופטימי; ואנחנו מכירים אחרים, שרואים חזות קודרת בכל מהלך ותמיד הם מאתרים את התכונות הגרועות באדם.

אין ספק שביקום יש הרבה יותר דברים יפים חיוביים מאשר דברים מכווערים ושליילים, גם בחברה האנושית. השאלה מתמקדת כמובן בנקודת ההסתכלות של רואי השחורות ורואי הורודות. שני הצדדים בטוחים שראיתם היא אובייקטיבית והיא מצביעה על הנקודה הנכונה. אבל הנכון הוא שונה לחלוטין, שניהם אינם מדייקים; לאמתו של דבר הם מציירים את התמונה הפנימית שלהם.

על היכולת של האדם לקבוע אם יתמקד בחיובי או בשלילי, כותב רבינו בחיי בספר 'חובות הלבבות' (שער הכניעה, פרק ו, נ

פרטים שונים, מאזין לנקישות לבו של החולה, בוחן את לחץ דמו וכו', קובע את הדיאגנוזה שלו, ורושם מרשם הכולל כמה תרופות, וכמו כן גם המלצות טיפול אחרות. למעשה לאבחנת הרופא והקביעה באיזו מחלה מדובר ומה היא הדרך לרפואתה, קדם הליך חשיבה שפעל בדרך הבאה: ברגע שאגר אל חשיבתו את המידע שקיבל מהבדיקות שערך והחל לתור אחר פתרון לבעיה הרפואית, מוחו סרק בלא משים את כל החומר הלימודי שצבר בשנות לימודיו, את המקרים הדומים שאתם הוא נפגש ואת תוצאות הטיפולים הרפואיים שהעניק במקרים הקודמים, ועל פי סך-הכל של נתונים אלה שבונים את ההסתכלות שלו, גיבש את המענה הרפואי שנתן.

כך למעשה פועל לא רק מוחו של הרופא, אלא של כל אדם, כולל אב ואם בהחלטות שהם מקבלים בביתם, בעל המכולת בהתלבטות לגבי מדיניות השיווק שלו, מוסכניק בהחלטה איזה טיפול לתת לבעיה שהוצגה לפניו, וכל אדם בהתלבטויותיו.



נחזור אל כנס הכלכלנים. גם מחשבתם פעלה בדרך דומה - התאמת המצב שהוצג בפניהם עם לימודי הכלכלה שלהם ועם ניסיונם משכבר הימים. אם נבדוק לעומק נגלה, כי הם עשויים להסכים באופן עקרוני שההצעה שעלתה על שולחן הדיונים יכולה להצליח כשם שהיא יכולה להיכשל, אך הם חולקים אם כדאי או לא כדאי לבצע אותה. מה מביא לפלוגתא זו? מתברר שבין השאר, אחד הדברים העשויים להשפיע משמעותית על החלטותיהם, הוא מצב רוחם האישי. ממחקרים שנעשו עולה כי כאשר אדם מגיע לדיון עם מצב-רוח אישי חיובי, גדולה הסבירות שהוא יאמר: "בואו ננסה, אנחנו נתגבר", או "אמנם הרעיון מסוכן אבל כדאי לקחת אתגרים שיביאו מהפך", או "אמנם הדבר יכול להביא קטסטרופה, אבל הסיכוי

אשפי המשק של המדינה יושבים על המדוכה כדי להעלות את הכלכלה על דרך המלך. כל אחד מהם הוא בעל ידע רב מאד. חלקם נושאים תארים רמים ביותר. כמה מהם הינם פרופסורים ידועי שם, שדעתם נחשבת באקדמיה. האחרים, גם אותם שאין להם מוניטין בינלאומי, הם בעלי ניסיון רב. הפגישה החשובה תוכננה היטב, קדמו לה ישיבות הכנה ועל שולחן הדיונים הועלו הצעות מספר, בהם כמה רעיונות מהפכניים, שכבר ממבט ראשון ברור למשתתפים כי מדובר בגזירות קשות לציבור. אך מביא ההצעות עומד על דעתו ואומר כי כגודל הקושי, כן תהיה גודל ההרווחה, ועם ביצוע התוכנית יצא המשק במהירות מהקשיים. הדעות חלוקות, מתפתחים גם וויכוחים, שלעיתים עוברים גם לפסים אישיים טעונים ולחילופי דברים קשים שנובעים מעמדות ודעות שונות המשתנות מן הקצה אל הקצה. כיצד יתכן שיש בין משתתפי הפגישה חילוקי דעות כל כך קוטביים שהרי כולם מלומדים ויודעים את רזי הכלכלה, לעיתים למדו הם באותה אוניברסיטה מאותו פרופסור...



כמובן שהדברים אמורים בכל נושא, כולל עניינים ביטחוניים קריטיים, דיונים בהולים של רופאים בכירים שהיביים להחליט בשאלות של פיקוח נפש, וויכוחים שמתנהלים בצמרות של ארגונים, בהנהלות של מוסדות וכו'. בכל מקום מתנהלים דיונים שבהם אנחנו ניצבים מול תופעות של דעות שונות ומגוונות ושל אנשים המשנים את דעתם ללא הסבר נראה לעין. מה, אם כן, הגורם לתהפוכות כל כך דרמטיות? התשובה לכך מונחת בתחום של מיבנה החשיבה של האדם. נבין כיצד פועלים הלכי הרוח של בני האדם, ומה היא הדרך המובילה אותנו להחלטות: ניקח לדוגמה אדם המגיע אל רופא ומציג בפניו בעיה שהוא מבקש לה תרופה. הרופא מברר

הנהגה הרביעית): "וכבר אמרו על אחד מן החסידים, שעבר בדרכו על יד נבלת כלב שהיה ריחה רע ביותר.

אמרו לו תלמידיו: כמה מסרחת נבלה זו. אמר להם: כמה לבנות שיניה. ונתחרטו על מה שסיפרו בגנותה."

בלי ספק ששיניה של הנבלה היו צחורות ובוהקות, אולם ריחה לא היה נעים. ההתמקדות של התלמידים בריח גרמה להם לסבול, ולראות את השיניים פחות לבנות. התמקדותו של החסיד בשיניים אפשרה לו להבחין עד כמה הן לבנות. הוא אף הרוויח רווח נוסף: בגלל התמקדותו בשיניים הלבנות, ריח הנבלה הפריע לו פחות מאשר לתלמידיו.



השפעת עיצוב החשיבה לחיוב או לשלילה מתרחבת לא רק ליחסי חברה, אלא גם סביב השאלה איך ירגיש אדם בביתו. מי שמגיע מבית שבו דיברו תמיד באופן חיובי - על השולחן, על הספה, על האוכל ועל הילדים עצמם - תמיד ירגיש שהאוכל ערב לחיכו, כי הרהיטים מעוצבים בטוב טעם, והשובבות של הילדים סביבו היא התופעה המשמחת ביותר עלי אדמות שהוא יכול לחשוב עליה.

לעומתו, אדם שבא מבית שבו תמיד "קיטרו", אמרו שהספה המונחת בסלון מיושנת, האוכל תפל, הילדים כל הזמן מפריעים, אכן יחוש כך בכל מקום שיימצא, כולל בבית שיקים. אדם רואה את הכול מבעד משקפיו שלו. אם הזגוגית ורודה, העולם ורוד; אם הזגוגית עכורה, העולם עכור. מה שקורה במשקפיים הפיסיים, קורה גם במשקפיים של הנפש. ואת צבע המשקפיים שלנו - גם של הנפש - אנחנו קובעים.

בתהליך של יעוץ זוגי מתרחש דבר מעניין: באחד מפגישות הטיפול מתבקש כל אחד מבני-הזוג לפרט את המעלות שיש לבן-זוגו, ולאחר שסיים הוא מתבקש לציין מהם חסרונותיו הדברים נרשמים ואז מראים לכל אחד מבני-הזוג את הדברים שצינו על ידו, ומתברר שכמעט תמיד יש פי שלש או ארבע יתרונות יותר מאשר חסרונות.

על כך כותב "אורחות חיים" להרא"ש (סימן נה): "דרכם של הבריות להעלים הטובות ולגלות הרעות". כלומר: בעולם יש דברים טובים ודברים רעים, אך האנושות מתמקדת יותר ברע מאשר בטוב.

המשנה בפרק אבות (פרק א') כותבת "והוה זן את כל האדם לכף זכות". רבי יצחק הוטנר זצ"ל, בעל 'פחד יצחק', אומר על כך: אין הפירוש שמדובר רק בהכוונה כללית שראוי לדון את בני האדם שסביבנו לכף זכות; אלא, לדבריו, יש בפסוק זה תיאור של מיהו האדם שרואה את הזולת זך ונקי ומיהו האדם שרואה אותו תמיד אשם ורשע: מי שליבו זך, טבעי שהוא רואה את הזולת זך, נקי, ובעל מידות חיוביות; ומי שהוא בעל לב רע, רואה את הזולת כבעל תכונות שליליות. דהיינו כאשר אנחנו דנים את העולם לכף זכות הדבר מבטא את זכות לבנו. כוונת התנא ב'פרקי אבות' היא, אפוא, שראוי לאדם לזכך את ליבו על ידי שידון את כל האדם לכף זכות, ועל ידי שירבה לעשות כן, אט אט ליבו ייהפך לזך טהור ונקי.

ברור, אם כן, שההסתכלות החיובית או השלילית אינה מוגבלת ומקובעת בלידה או בחינוך אלא כל אחד מאתנו יכול ליצור לעצמו חיים נעימים על ידי שיתאמן להסתכל באופן חיובי. בטיפול באנשים, אפשר לראות באופן ברור שכאשר אנשים קיבלו על עצמם שתקופה מסויימת ישקיעו מאמץ להעניק לבן-זוגם ולחבריהם ללימודים או בעבודה, הרגשתם שופרה ללא היכר. הם פיתחו אהבה לסביבתם, והסביבה החזירה להם אהבה. גם פניהם נהפכו למאירים יותר מאשר היו לפני השינוי שהחליטו לעשות בהתנהגותם.

נקודת ההסתכלות של הזולת

כשם שאדם יכול לשנות את צורת ההסתכלות שלו על הזולת, כך הוא יכול לשנות מן הקצה אל הקצה את צורת ההסתכלות של הזולת עליו.

שלמה המלך אומר בספר משלי (כ"ז, י"ט) "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם". מסבירים המפרשים שבמבט שאדם מסתכל למיים - פנים מהייכות או פנים עצבות, הזמות הניבטת אליו מהמים שוחקת או עציבה.

מפרש הגאון מוילנא: "אם לבו טוב לאותו אדם, הוא גם כן טוב עמו". כלומר, אם אדם חושב דברים טובים על הזולת הדבר גורם שהזולת גם הוא חושב מחשבות טובות עליו.

שידוכים

את נקודת ההסתכלות המשתנה נוכל לראות

בדוגמה נוספת: הוצעה לאדם הצעה לשידוך. הברורים שהוא ערך הבהירו לו שמדובר ברעיון יוצא מן הכלל. הוא נפגש והתרשם שהפעם הברורים היו מדויקים, ואף מעבר להם - זו היא הצעה מצויינת. הוא הודיע על החלטתו להתארס והוא ממתין בקוצר רוח לקבלת תשובה חיובית מהנערה עמה הוא נפגש, אך היא בוששת לבא. ככל שמתארך הזמן, שאיפתו להשגת ההצעה גדלה והולכת, ועמה מתחזקת דעתו שהנתונים שיש בהצעה מצוינים יותר ויותר.



ההתייחסות החיובית הגוברת ברגשותיו לתכונות הנפלאות שיש בנערה שהוצעה לו, אינה נובעת מאינפורמציה חדשה שקיבל, אלא ההשפעות של רצונות פנימיים, מעניקים לנתונים החיוביים צבע וצורה עוצמתיים יותר ויותר, ואלה מחזקים עוד ועוד את רצונו לקבלת התשובה החיובית. בנושא של שידוך והמתנה לתשובה, אנו מגלים גם תופעה הפוכה. בחור החליט החלטה חיובית להצעת שידוך. הבת עדיין לא נתנה תשובה והזמן מתארך. אם התשובה בוששת להגיע זמן ארוך מדי לדעת הממתין, הוא עשוי לשנות את חישוביו ולהחליט שהנתונים של ההצעה אינם כל כך טובים, בודאי לא כפי שחשב קודם. הוא אף אומר לעצמו שיתכן שאף אם תגיע תשובה חיובית, הוא כבר אינו מעוניין בה. גם במקרה זה לא נוספו לו פריטי מידע שלא היו ידועים קודם לכן. אלא הסיבה הגורמת לו לראות את הנתונים כיותר שליליים ממה שחשב קודם, היא, מנגנון נפשי המגן על האדם מפני פגיעה רגשית - החשיבה של הממתין לתגובה אומרת לו שאם עובר כל כך הרבה זמן עד לנתינת התשובה כנראה שבסופו של דבר היא תהיה שלילית. במקרה זה אפגע, לכן אני הוא המחליט שאינני רוצה בהצעה זו וכך לא אפגע. במצב זה גם אם תגיע התשובה שלילית הפגיעה תהיה מזערית, ולא כפי שהייתה עלולה לפגוע אילו הייתה מגיעה בשלב שבו הוא היה מעוניין מאוד בהצעה. גם במקרה זה ההחלטה ש"אני אינני מעוניין בהצעה" פועלת בדרך של גימוד האינפורמציה החיובית המצויה במוח והגדלת העוצמה של הנתונים השליליים.

נססה להציץ למצב נוסף. כאשר שני אנשים

הבעייה והתוצאה

את הבדלי הראיה אדם יכול לזהות גם לגבי עצמו. נתאר לעצמנו שאנו נמצאים בבית הכנסת בעת תפילת ה'עמידה' 'שמונה עשרה' והיתה ניתנת בידינו האפשרות לדעת את המחשבות העוברות במוחם של המתפללים. ביניהם גם אנשים המוכרים כצדיקים ויראי שמים. קיים סיכוי שהיינו מבחינים שלעיתים תוך כדי תפילה אל מלך מלכי המלכים, עוברת במוחם גם מחשבות על כל מיני דברים ציבוריים ופרטיים חשובים ושוליים וביניהם אולי גם מחשבות שראוי לא לחשוב עליהם גם שלא בשעת התפילה. סביר מאוד שאותם אנשים מבחינתנו כבר לא היו נחשבים לא לצדיקים ולא ליראי שמים ואולי אף לא כשומרי מצוות אמיתיים. יחד עם זאת, אנו ערים לכך שגם במוחנו עוברים מחשבות דומות שאינן חיוביות וגם באמצע התפילה ואף על פי כן איננו רואים את עצמנו שליליים בשל כך.

הסיבה לכך, שלאדם יש הסתכלות שונה כאשר הוא בוחן אדם זר לעומת הדרך שבה הוא בוחן את עצמו ובני משפחתו. בשני המקרים - אצל הזולת ואצל עצמו אדם מבחין הן בהתנהגויות החיוביות והן בהתנהגויות השליליות. אלא שבעוד שלגבי האחר מתעוררים במחשבתו התכונות החיוביות עם השליליות. לעומת זאת, כשאדם מתבונן בתכונות של עצמו או בני משפחתו באיסוף הנתונים הבלתי מודע הוא עושה הפרדה בין התכונות החיוביות לבין התכונות השליליות. לכן אדם נראה בעצמו כאישיות חיובית.

רבי משה קורדבירו זצ"ל (תומר דבורה פרק ראשון) לימדנו, שהקב"ה בבחינתו את מעשי האדם אכן עושה הפרדה בין הדברים הטובים לבין הרעים שבאדם. וכיון שאדם צריך להיבדק בבורא עולם ולנהוג כמוהו, לכן זו צריכה להיות ההסתכלות של אדם על זולתו. לדעת שאומנם יש באחר גם דברים שלילים אך לא פחות מכך ואולי אפילו הרבה יותר תכונות חיוביות.

המשנה בפרקי אבות כותבת (פרק ב' משנה א'): "דע מה למעלה ממך עין רואה, אוזן שומעת, וכל מעשיך בספר נכתבים". כוונת המשנה לציין שאדם צריך לדעת שרואים את מעשיו וגם שומעים את דבריו, והם אינם נעלמים כיון שהם נרשמים. אך רבי חיים

נפגשים לא רק לשם היכרות לנישואין, הם מנסים למצוא חן זה בעיני זה. במילים אחרות הם מנסים לכבוש את רגשותיו של הזולת ולהרשים אותו. הם חינניים איש אל רעהו, מחייכים זה לזה, הם מוקירי טובה אחד לזולתו וממוקדים בתכונות החיובית שיש לזולת, יותר מאשר בחסרונותיו, זאת כדי להצדיק את הרצון לכבוש אותו. כלומר: קיימות בזולת גם תכונות שליליות, אך כרגע הם מוצאים עניין להתמקד בתכונות החיוביות יותר מאשר בשליליות. פעמים רבות לאחר הנישואין סבור כל אחד מבני הזוג כי בן זוגם פחות טוב ממה שחשבו עליו לפני הנישואין אך האמת היא שלא בן-הזוג השתנה, אלא הראיה שלנו עליו. הסיבה לכך היא שאמנם אדם לאחר נישואין מחשבתו עושה חשבון חיובי מול השלילי שיש בבן הזוג, אבל החיובי נתפס כמובן מאליו, כמינימום אנושי נדרש, כמחויב המציאות ואין בו משהו מיוחד, לעומת זאת השלילי נתפס כמעצבן, מפריע לחיים, לא אנושי, בלתי נסבל שמחייב שינוי דחוף. לפני הנישואין בני-הזוג התמקדו בניסיון הטבעי ליצור חיבור וקשר, וחיפוש סיבות המצדיקות את הקשר. בעוד שלאחר הנישואין כשהקשר לכאורה נוצר, אדם מתחיל לבחון ולחפש מה הוא הרוויח מפעולת הנישואין, ותמיד נראה לאדם שהוא נותן יותר ממה שהוא מקבל.

ברור שבאדם יש תכונות חיוביות ויש תכונות שליליות. אם נבחן את הדבר בזוגיות, לכאורה אנו עומדים בפני תופעה בלתי מובנת. בזוגיות יכולים להיות ימים שבהם בני-זוג מאוד אוהבים זה את זה, וימים אחרים שהם חשים עוינות ולעיתים אף שנאה האחד לשני. האהבה והשנאה אינה נמדדת רק ב'מה קיבלתי משותפי לנישואין' אלא עם איזה אדם אני חי, אילו תכונות חיוביות או שליליות יש לו. ולכאורה האדם כמעט אינו משתנה. אך במצב של אהבה אדם אמנם יודע שיש לבן-זוגו תכונות שליליות אך הוא מתמקד בתכונות החיוביות שיש לו, ומפחית מערכן של התכונות השליליות. כתוצאה מכך כאשר האדם שאותו הוא אוהב עומד מולו הוא מאופיין בעיניו כאדם חיובי ששווה לאהוב אותו. לעומת זאת, ברגעים של עוינות, אדם אמנם יודע שיש לבר-שיחו תכונות חיוביות אך הוא מתמקד רק בשליליות, ומפחית מערכן של התכונות החיוביות, וכשאותו אדם עומד מולו הוא מאופיין בעיניו כאדם שלילי.

מוולוז'ין, תלמיד הגר"א זצ"ל, נותן פירוש נוסף למשנה כך הוא מסביר את המילים "דע מה למעלה ממך" כל מה שקורה בעולם הוא בהשפעתך ואפילו מה שקורה בעולמות העליונים. אם אתה מסתכל על כל המצוי בעולמו של בורא עולם באופן חיובי גם בורא עולם מסתכל עליך ועל כל העולם באופן החיובי. והשפע שיושפע העולם בעקבות הראיה החיובית שלך בספר יכתב לזכותך. בדומה לכך, אם אתה משתדל להתבונן רק בדברים חיוביים אתה תגרום לכך שגם בורא עולם יראה בך רק דברים חיוביים וכאמור השפע שיבוא לעולם ירשם בספר לזכותך. אבל אם אדם מרשה לעצמו לראות שלילית או לשמוע שלילית הפסקת השפע שתיווצר בעולם תירשם בספרו לחובתו.



אחד הדברים שאדם נתקל בהם בקשיים להיות אובייקטיבי הוא החלטותיו האישיות - האם לעשות פעולה מסויימת או להימנע מלעשותה. הוא חש שליבו נוטה לאחת האפשרויות אך הוא עדיין רוצה לעשות מה שבאמת נכון לעשות. הוא מודע לכך שטבעי הוא שכאשר אדם רוצה משהו הוא רואה את החשיבות בדבר שהוא רוצה, ואת הקשיים כניתנים להפחתה. כתוצאה מכך פעמים רבות לאחר שאדם ביצע את הפעולה הוא רואה שהדברים אינם בדיוק כפי שהוא חשב שהם.

אם נחשוב על הנקודות שהועלו נגיע למסקנה כי הקדוש ברוך הוא נתן לנו את ההזדמנות לקבוע את תחושות חיינו. כאשר אדם מרגיש שרע לו בסביבתו הוא צריך להבין כי זו נקודת ההסתכלות שלו אותה ניתן לשנות. ההמלצה הברורה: מי שיחליט ולו לחודש, לא לאפשר לעצמו לחשוב מחשבות שליליות על מישהו או על משהו, לחייך אל אלה שסביבו, להחמיא לבני משפחתו ולחבריו, מהר מאד יבחין כי כולם מחייכים אליו, ובלא משים הוא רואה את כל המערכת שסביבו כחיובית. לא רק בני האדם. השמים נראים לו יותר כחולים, הצמחים יותר ירוקים, הפרחים מחייכים אליו בצבעים עזים.

יתר על כן, אם בן-אדם יחשוב טוב ויראה טוב, זה באמת יהיה טוב. כי מה הוא האדם? האדם הוא הרגשותיו, ואם הוא מרגיש טוב ורואה טוב, אזי טוב לו.

"אונכלים את הלב"

הקשר בין תזונה למחלות לב וכלי דם - מאמר 1 מאת: מאיר שמעון עשור N.D

הראשון, מה שמאפשר לרבים לתקן את מצבם, אם יבחרו לעשות כן. פרט לחסימה הדרגתית של חלל העורק מתרחשת עם התהליך הטרשתי בנוסף גם התקשות של העורקים. העורקים הם צינורות גמישים במקורם, אך כאשר נפגעים דפנותיהם, פוחתת גמישותם והם נעשים נוקשים.



מחלות הלב וכלי הדם כה שכיחות עד כי רבים סבורים שזהו מצב נלווה לתהליך הזיקנה. וכאן נשאלת השאלה, האם תמיד היו טרשת העורקים ומחלות הלב והמוח הבאות בעקבותיה נפוצות כל כך? השם טרשת עורקים נקבע לראשונה בשנת 1904, ויתכן שלפני המאה שלנו לא היה צורך להמציא שם לתהליך הפתולוגי הזה מפאת תפוצתו הנמוכה. להלן חלק רלוונטי מטבלה המסכמת את גורמי התמותה בארצות-הברית במהלך המאה ה-20:

ב-1937 נפטרו ממחלות לב וכלי דם (אוטם שריר הלב ומאורעות מוחיים) 11.3% מכלל האנשים. ב-1967 נפטרו ממחלות לב וכלי דם 40.49%. ב-1977 נפטרו ממחלות אלה 49.6% מהאנשים. אם נסמן נתונים אלה על גרף, לא יקשה לראות שבתחילת המאה הייתה התמותה ממחלות אלה מזערית, ומאז ועד 1977 התרחשה עלייה ואף קפיצת מדרגה בתמותה היחסית ממחלה זו.



הטרשת אינה תהליך טבעי כפי שסבורים רבים, ואין היא חלק בלתי נמנע מתהליך ההזדקנות. אוכלוסיות רבות על פני כדור הארץ לא נפגעות ממחלה זו. מדובר, אם כן, במחלה חדשה יחסית. מה גורם לשגשוגה עד כדי ממדי מגפה תוך זמן קצר כל כך?

רובד טרשתי כזה, מורכב מכולסטרול, משומן, מתאי שריר ומחומרי פסולת אחרים. ככל שהרובד הטרשתי ממשיך לגדול, הולך ומוצר העורק ומעבר הדם דרכו קטן. ככל שעובר פחות דם, פחות חמצן מגיע לרקמות, ובמקרה של העורקים הכליליים לשריר הלב, הלב מתעייף בקלות בזמן מאמץ או



התרגשות. בכל מצב שבו צריכת החמצן גדלה, האדם יכול לחוש זאת ככאב בחזה או כתעוקת לב (כאשר החסימה תופסת כ-75% מקוטר העורק אזי ההרגשה היא תעוקת לב). הלוקה בתעוקת לב ולא באוטם שריר הלב, מצבו טוב יותר, שכן לאדם זה נודע על קיומה של מחלת הלב כשעוד ניתן לעשות הרבה לתיקון המצב, ועדיין אין נזק בלתי הפיך לשריר הלב או למוח. פחות טוב הוא מצבו של אדם שנודע לו על מחלת הלב שלו כאשר הוא לוקה באוטם שריר הלב. מצב זה מתרחש כאשר יש חסימה מלאה בעורק המוביל דם לשריר הלב, ובדרך כלל מתרחש בעקבותיו נזק בלתי הפיך לשריר הלב. לשמחתנו רק אחוז קטן מהלוקים בהתקפי לב נפטרים בהתקף

נצטוינו בתורה על שמירת הגוף והנפש, בהיות והגוף איננו שייך לנו, והוא רק מעטפת פיקדון לנפש שהקב"ה נתן לנו. שמירת הגוף היא אפוא חובה קבועה בתורה, ולאור זה - הננו להביא לפני הקוראים את סדרת המאמרים של שמירת הבריאות, בחוברות שלפנינו.

במאמר זה, נעסוק במחלות לב וכלי דם, המהוות את גורם התמותה מספר אחד בישראל, כמו גם בשאר המדינות המפותחות באירופה, בצפון אמריקה ובאוסטרליה.



כיום מחלות אלה תובעות קרוב ל-50% מסך מקרי המוות, כשתחת כותרת זו המכוון הוא למחלת לב כלילית. מחלה זו פוגעת בעורקים המובילים דם לשריר הלב ועלולה לגרום, עם התגברותה, לתעוקת לב (ANGINA PECTORIS) או להתקף לב (MYOCARDIAL INFARCTION) מחלה זו היא הגורם העיקרי לתחלואת הלב (יותר מ-90%).

התהליך הפוגע בעורקי הלב יכול לפגוע בכל עורקי הגוף. איבר חיוני אחר הרגיש ופגיע הוא המוח. פגיעה בזרימת הדם למוח עלולה לגרום לשבץ מוחי או לאירוע מוחי חולף (TRANSIENT ISCHEMIC ATTACK, TIA) או קבוע (CEREBRO VASCULAR ATTACK, CVA).

התהליך הפתולוגי הפעיל במחלות האלה הוא טרשת העורקים (ATHEROSCLEROSIS) אפשר להשוות את העורקים לצינורות מתכת שדפנותיהם הפנימיים מחלידים. השומן והכולסטרול מצטברים ברובד טרשתי על דפנות העורקים וגורמים ליצירת מעין פצעים ונפיחויות קטנות. הרובד הטרשתי נראה כגידולים קטנים, ותהליך היווצרותו הדרגתי.



לידי ביטוי בגיל מבוגר יותר. חשוב מאוד להבין לגבי טרשת העורקים, שהיא אינה פורצת בין לילה. זהו סופו של תהליך בן עשרות שנים, שברוב מהלכו הוא שקט מבחינה קלינית, עד אשר הוא נותן את ביטוי הקליני הדרמטי בצורת תעוקת לב או אוטם שריר הלב, - שנים רבות אחרי שהחל. קצב התפתחות הטרשת יקבע את הגיל שבו תבוא המחלה לידי ביטוי. כיום אפשר לפגוש ביחידות לטיפול נמרץ גם צעירים בשנות העשרים לחייהם, אם כי רוב החולים הם כמובן מבוגרים יותר. למעשה אצל רובם המכריע של האנשים יש דרגות שונות של טרשת עורקים. אלה שאצלם הטרשת מתקדמת מהר יותר יחלו מוקדם יותר, אחרים יעברו לעולם שכולו טוב ללא ביטוי קליני של המחלה, אך רק אחר מותם נוכל למצוא בעורקים שלהם רבדים טרשתיים, שעדיין לא באו לידי ביטוי קליני. עד כאן עסקנו בהסבר המחלות ובהכרתן, במאמר הבא נבחן את התזונה והקשר בינה לבין מחלות אלו.

לגלות את גורמי הסיכון למחלות הלב. ממחקר פרמינגהם וממחקרים גדולים וחשובים אחרים נלמדו וזוהו גורמי הסיכון למחלות הלב וכלי הדם. מחקרים אלו לימדו את שידוע כיום לכל עקרת בית שכן הדברים לא היו ידועים באותם ימים. למשל, שרמות כולסטרול גבוהות בדם מהוות גורם סיכון חשוב, שמלבד הכולסטרול גם יתר לחץ דם, עישון וסוכרת מהווים גורמי סיכון עיקריים לטרשת עורקים. נמצאו גם גורמי סיכון משניים, כמו חוסר פעילות גופנית קבועה, מאפייני אישיות מסוימים (אישיות לחוצה, כעסנית, עוינת), שימוש בגלולות למניעת הריון, שתיית קפה ורמות חומצה אורית גבוהות בדם.



ממחקרים נוספים עולה מידע נוסף לגבי טרשת העורקים. כבר בעורקי ילדים בני 3 שנפטרו כתוצאה מתאונות נמצאו הסימנים הראשונים של המחלה בצורת פסי שומן. טרשת העורקים מתחילה בגיל מוקדם בארצות השפעה המערביות בהיחבא, ובאה

אחת מנקודות המפנה החשובות ביותר במערכת הרפואה המערבית, התרחשה בתחילת שנות החמישים, בימי מלחמת קוריאה. בניתוחים שלאחר המוות בכ-300 קורבנות המלחמה, גברים צעירים בגיל ממוצע של 22 שנה, שהיו בכושרם המרבי, נמצאה המחלה בקרב-77% מהם, מתוכם אצל 35% במצב מתקדם. אצל 8% מהם נמצאה חסימה של 95% בעורק אחד לפחות, כלומר אוטם שריר הלב היה יכול להתרחש אצלם בכל רגע.

זמן קצר לפני כן, ב-1949, קרוב לוודאי עקב העלייה החדה בהיקף המחלה ובתובענותה, החל בארצות הברית אחד המחקרים המקיפים ביותר שנעשו עד כה בעולם הרפואי המודרני, המחקר על שם פרמינגהם. פרמינגהם היא עיירה סמוכה לבוסטון במדינת מסצ'וסטס, שנבחרה למחקר עקב נטיית תושביה שלא לעזוב אותה לטובת מקומות אחרים, תנאי חשוב לעריכת מחקר שנפרש על פני עשרות שנים. (המחקר נמשך עד היום, וכיום עוקבים אחר הצאצאים של ראשוני הנחקרים). מטרת המחקר היתה

המכון

להשכלה תורנית גבוהה

♦ תורפיה

קורס תורני ייחודי ללימודי יעוץ וטיפול בפרט, רכישת כלים והשקפה יהודית, שעות לימוד מוכרות לתואר אקדמי.

♦ השכלה תורנית גבוהה

קורס פראקטי להכשרה הלכתית והכנה לבחינות של הרבנות הראשית לישראל, קבלת תעודה אקוילנטית לתואר ראשון.

♦ עריכת חופה וקידושין

קורס מקצועי, עיוני ופרקטי לעריכת חופה וקידושין. הכנה לבחינות של הרבנות הראשית לישראל

♦ טוענים רבניים

קורס מקצועי להכשרת טו"ר והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל

♦ בוררים משפטיים

קורס מקצועי תמציתי ללימודי בוררות על פי החוק בישראל וההלכה היהודית (התשכ"ח 1973)

♦ גישור

קורס מקצועי בסיסי להכשרת מגשרים עם אפשרות להתמחות במעמד האישי תוכנית על פי ועדת גדות של משרד המשפטים

לפרטים והרשמה: 02-6321603

WWW.YNR.ORG.IL

אתר המומחים למקצועות הנישואין והמשפחה:

פורום שאלות ותשובות • מאמרים מקצועיים • רשימות מומחים • שיעורים והרצאות מוקלטות

מוקד י.נ.ר. - המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321600

ויבן לו בית

הבסיס לחיי הנישואין

מאת: הרב יוסף פרידמן B.A, מנחה נישואין ומשפחה, מדריך חתנים, מנחה הורים ומנחה קבוצות לאינטליגנציה רגשית, 057-3177378

להורים לילדיהם לבין הילדים להורים. ההורים מעניקים בלי ציפייה לתמורה, הילדים מקבלים ומקבלים. ושרשרת זו ממשיכה הלאה בלי שתהא הדדית לחלוטין. הילדים גדלים ומעניקים בעיקר לילדיהם שלהם. אומרים בעולם, אב אחד יכול לפרנס עשרה בנים, אבל עשרה בנים אינם מצליחים לפרנס אבא אחד. כמה זה מדהים, אותם ילדים שגדלו מתקשים לטפל בהוריהם שכה הרבה חבים להם, בעוד שילדיהם הם מתמסרים בלי שום מעצור. זאת משום שילדיהם הם מעניקים ללא הרף; הנתינה הזו יוצרת קשר עמוק, עמוק עוד יותר מן הקשר שנוצר בליבם מן הקבלה שקבלו מן ההורים. אדם אשר ישכיל בימי נעוריו להעניק גם להוריו מבלי לצפות ולדרוש מהם תמורה, ויכל בהמשך חייו להמשיך ולהעניק להם ולהרגיש אליהם קשר אמיתי ועמוק. זאת בניגוד לאלה הנוהגים לדרוש מהוריהם כשהם מרגישים שההורים חייבים להם והם עצמם לא מעניקים מעצמם מאומה ועוד מוסיפים להתלונן שלא מקבלים כלום או שאחיהם ואחיותיהם מקבלים יותר מהם.

לפעמים אפשר להתפעל מן הקשר המיוחד שנרקם בליבם של ההורים כלפי אחד מילדיהם שעבר חיים קשים משל אחיו. ילד חריג, או נכה, שנזקק להם באופן מיוחד וקיבל מהם יותר מכפי שקבלו כולם מטבע הדברים. אמנם אין להפלות בין ילד לילד, אבל ברור שהמציאות מכריחה לפעמים סר לילדים אלו יותר מאשר לאחיהם הבריאים. ואם היינו מצפים שהטרחה והקושי הכרוכים בגידולם של ילדים אלו יעיבו על הקשר שחשים אליהם ההורים, מתברר שלהיפך, ההתמסרות מולידה אהבה חזקה יותר, קשר קרוב יותר. זהו טבעה של הנתינה.

אלקנה בא בשליחות ה' אל עלי הכהן לבשר לו על ענשם של בניו "וכל מרבית ביתך ימותו אנשים" ומסבירים המפרשים שהם יגדלו ויהיו אנשים ואז ימותו. לא עכשיו, לא מיד, רק בהמשך. משום שכל שנותנים יותר ומתקשרים יותר לאנשים כן גדול יותר הצער בפרידה מהם.

כאשר יקיים אדם מצוות השי"ת שלא על מנת לקבל פרס אזי יזכה לקיים את הצייון: "ואהבת את ה' אלוך" כי יהיה קשור בעבותות אהבה להשי"ת. מי שיתן לחברו את הדרוש לו בסבר פנים יפות אזי יזכה לקיים מצוות "ואהבת לרעך כמוך" והוא הדין גם בנתינה אמיתית לעזר כנגדו. מלמדת אותנו התורה ק: "ויביאה יצחק האהלה שרה אמו ויקח את רבקה ותהי לו לאשה ויאהבה וגו'": תיבת "ויאהבה" מופיעה לאחר "ותהי לו לאשה", בניגוד לאלו הסוברים שהסדר הפוך, ללמדנו שדוקא לאחר בניית הבית, ככל שמרבה בונה הבית לתת, כן מרבה לחשוב להטיב לביתו והרצון להעניק יגדל, ואז תתחזק האהבה ותתעצם ויבנה בית נאמן בישראל לתפארה.

פשר וכוונת הדברים. איך אפשר לומר עליו שהוא רע? האם באמת האדם מטבעו הוא רע?



אלא שכונת הדברים איננה לרוע ורשעות, אלא לעובדת היותו של התינוק "נוטל" לחלוטין. העולם אינו מעניין אותו כלל, יתהפכו שמים וארץ, ימוטו כל מוסדות תבל והוא את שלו יקבל. רעב הוא עתה; האמא עייפה? מה זה אמא? מה פירוש עייפה? גם כשהוא כבר מכיר את אמא ושמה לקראתה עדיין אין עייפותה מטרידה אותו בכהוא זה. כל העולם שייך הוא לו, הכל נועד לשרת אותו. כל דבר שיקלע לטווח המגע שלו מיועד בכדי להנות אותו. גם כשלא חסר לא מאום והוא רואה שאחיו מחזיק בידו ממתק או שעשוע, מיד יבכה מרה וידרוש אותו כי הכל מגיע לו. הוא אינו מכיר כלל את מהותה של הנתינה. תפקידם של ההורים להתחיל להרגיל אותו אט אט, לפי הקצב המתאים לו, לתת משלו ולהכיר את טעמה של הנתינה. להבין שאף היא מסוגלת להעניק לו סיפוק ותחושה מתוקה. ככל שאדם מתבגר יותר, יש בכוחו להתרגל ולהפנים את היכולת הזו עד כי נעשה בשל לכך במידה כזו שזו שאיפתו העיקרית, והיא זו הנותנת לו את סיפוקו. דרכו של הטוב להיטיב. המורגל לקבל ולא לתת לא יכונה בשם: "טוב". אין הכוונה במילים: "רק רע כל היום" שח"ו שואף להרע לאחרים, המשמעות היא: שאיפתו לקבל ולא לתת.



אמנם נכון הדבר שבהגיע הילד לגיל שלש עשרה הוא מחויב בכל המצוות שבתורה, אך כל זמן שאינו שלם במידה זו, עדיין אינו ראוי לבנות בית נאמן בישראל משום שזוהי אבן בסיס להקמת בית משותף לשני אנשים. "לא טוב היות האדם לבדו", אדם בטרם בנותו את ביתו לא ראוי להקרא בשם "טוב". אימתי יאה ראוי לתואר זה? כאשר "אעשה לו עזר כנגדו".



תורתנו הקדושה מצווה אותנו על אהבת ה': "ואהבת את ה' אלוך" (דברים ו', ה'), עוד ציוותה: "ואהבת לרעך כמוך וגו'", האיך נבצע משימה זו? שלמה המלך, החכם מכל אדם אמר: "ראה חיים עם האשה אשר אהבת וגו'". מספרים שאחד הצדיקים אמר שלמד קיום מצוות אהבת רעים משיחתם של שני אנשים: "אני אוהבך!" אמר האחד לחברו. "יפה", אמר השני, "התדע לציין מה חסר לי?"



"ומאין אדע זאת?" תמה החבר האוהב. "אם אינך יודע מה חסר לי, סימן הוא שאינך אוהבני!". קבע השני.

אהבה נקנית רק בריבוי הנתינה. וכל שנותנים יותר ללא ציפייה לקבלת תמורה כך נקשר הנותן אל המקבל יותר ויותר, מכיר אותו ויודע את מרת נפשו, דאגותיו ומה שחסר לו גם ללא שיצטרך למילים מפורשות. ראו נא ראו והבחינו בין הקשר

בשמחה גדולה ניגשים ההורים לחגוג את יום בר המצווה של בנם. יום גדול הוא, יום בו ימלאו לו שלוש עשרה שנים והוא ישא סוף סוף בנועם עול מצוות. עד כה חונך והורגל במצוות, ועתה, ביוזעו את אשר לפניו, הוא יקיים אותם מתוך חיוב אמיתי.

גם חתן בר המצווה גופא גוברת התרגשותו ביום הגדול. וכי מילתא זוטרתא היא להקרא בשם: "גדול"? עד עתה לא היה מחוייב במצוות מדאורייתא והרבה מהן - נבצר בעדו לקיים. לדוגמא: מצוות הנחת תפילין שעל ידה מורים על יחודו ואחדותו יתברך שמו בעולם. לא בכדי מרבים לדבר על מצוה זו שה"גדול" מתחיל לקיימה. רובן ככולן של הדרשות היוצאות מפורשות מפי ה"גדול" בעת סעודת המצווה - המוטיב המרכזי בהן הוא, תפילין.



מתוך עולה השאלה: הלא מצוות נישואין גדולה היא עד למאד, ע"י קיומה חדל להיות "פלגא דגופא" ונכנס לתחום "אדם" מדוע דוחים קיום מצווה זו עד שיעברו מספר שנים לאחר היותו גדול? מה ערכו של גדול



אם הוא רק פלגא? מאין ההיתר לדחות מצווה רבה זו?



כל מצווה ומצווה שאדם מקיים צריך שיחולו בה תנאי קיום. לדוגמא, אדם שהוא חולה מעיים ר"ל, לא רק שאינו מחויב להניח תפילין, אסור לו לקיים מצווה זו. הוא מצד עצמו חייב להניח תפילין אך מצבו הבריאותי אוסר זאת עד שימצא מזר למחלתו. כך גם מצוות "ועיניתם את נפשתיכם" שמקיים כל יהודי בדחילו ורחימו ביום הקדוש, צום העשור, האדם אשר אינו בקו הבריאות ורופאו אוסר עליו לצום, אזי, אותה התורה הקדושה שהורתה לנו ציווי הצום, היא המורה לנו "ונשמרתם מאד לנפשתיכם". גם הנער בן השלוש עשרה והארבע עשרה, אמנם הינו "גדול", אך עדיין אינו מתאים.

מצד התנאים המחויבים למצוות נישואין. הנער עדיין אינו בשל לאותה מידה נדרשת שהיא בסיס לחיי הנישואין - והיא מידת הנתינה.



בתורתנו הקדושה נאמר: "וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום" (בראשית ו', ה'). כאשר מתבוננים בתינוק קטן ורך, שכולו טוהר, עולה תהיה על

שאלות הלכתיות

בתחום שואל ומשיב

הנישואין והמשפחה

**שאלה: האם מותר לי להתייעץ עם יועץ נישואין בתחום אישי גם ללא ידיעת בעלי?
תשובה מאת: הרה"ג אליהו בר שלום, דיין ומו"צ שכ' רמת שלמה בעיה"ק ירושת"ו**

תלוי על מה מתייעצים!

התשובה תתחלק בין דברים הנוגעים לאשה לבד, לבין דברים הנוגעים לאשה ולבעל יחד.
(לתשומת לב: רוב מוחלט של הדברים הם מהסוג השני!).

דהיינו: דברים הנוגעים רק לאשה (כגון פצע שיש לה ברגל והבעל לא רואהו, קושי שיש לה להכין לבעלה ארוחה ובעלה אינו חש בכך, עלבון שיש לה מחברתה ואין זה מפריע לבעלה, וכיוצ"ב), מותר לאשה לקבל יעוץ בלי לשאול אותו. אדרבא: הגמרא מזהירה את האשה שלא תראה לבעלה מומים שיש לה, כדי שלא תתגנה עליו (שבת קמ ע"ב). מסברא יש לומר, שהדבר הוא בין במומי הגוף ובין במומי האופי, ואם האשה יכולה ללמוד איך להסתירם או איך להסתדר איתם באופן שהדבר לא יפריע לבעלה, ע"י קבלת יעוץ, מותר לה, וטוב תעשה. (כמובן, כשאין היא לוקחת מבעלה כסף ללא רשותו לצורך יעוץ זה, וכן - כאשר היעוץ הוא אשה מול אשה, ולא מול איש שאז יש שאלת צניעות).

אך ברוב השאלות, הנוגעות לאיש ולאשה, היעוץ לא יהיה מדוייק בלי הצד השני, כי כיון שחסרה ליעוץ את תגובת הבעל על הדברים שהאשה מציגה ביעוץ, הרי זה כחולה המציג רק חלק מהנתונים, שהטיפול שיקבל הוא שגוי, ואולי אף מזיק. מכל מקום, אם המצב הוא חריף, באופן שהבעל אינו מוכן ללכת ליעוץ בשום אופן, והאשה רוצה לשאול איך עליה להתנהג במצבים אלו ואלו עם בעלה, אזי:

1. תודיע לבעלה שהיא הולכת ליעוץ, בימים ושעות אלו ואלו, אצל אשה פלונית, (או: אצל אדם פלוני, כשאין ברירה אחרת ונושא הצניעות נשמר).
2. ביעוץ, מותר לה לספר דברים שאינם כרוכים באיסור גילוי סוד, או בסיפור לשון הרע, ובתנאי שתקפיד להודיע שיש כאן בעל שאינו מוכן לבוא ליעוץ, ותספר בדיוק ככל הניתן את תגובת בעלה למה שהיא מציגה ביעוץ.
3. אם סיפור הדברים כרוך בסיפור דבר גנאי על הבעל, אז אנחנו צריכים להבטיח שיש כאן "לשון הרע לתועלת", ומתקיימים שבעת התנאים האמורים בספר חפץ חיים. (הלכות לשון הרע כלל י אות י. ולשה"ר לתועלת מותר גם אם הוא תועלת של עצמו, כמבואר שם מסעיף יא והלאה).
4. אם סיפור הדברים כרוך בגילוי סוד של בעלה, עליה להמנע מכך בכל תוקף. ["איסור גילוי סוד" כתוב בגמרא מס' יומא דף ד ע"ב]. אמנם, כאשר אין כל דרך לקבל עזרה מלבד לגלות סוד של בעלה, על האשה להתקשר לרב מורה הוראה ולהציג את כל הנתונים, והוא יורה לה אם מותר לגלות בשעת היעוץ את הפרט המסויים הזה. (עיין חפץ חיים, הל' לשה"ר כלל ט אות ו, והל' רכילות כלל ח אות ה, שם נראה דכמו שלשה"ר לתועלת מותר, כן הוא גם באיסור גילוי סוד. ובפרט שבכלל ב"מ"ח ס"ק כז משמע שאיסור גילוי סוד הוא פחות מרכילות. ויתירה מכך, מבואר שם בהל' רכילות כלל ו אות י, דאפילו "מלשינות" לתועלת מותר. ונראה איפוא דכ"ש גילוי סוד).
5. בדרך כלל, ככל שהרמה התורנית של היעוץ/תעלה, ההיתר יהיה גדול יותר, כי הוא יודע מה אסור לו לשמוע שלא בנוכחות הבעל, ומה אסור לו להאמין עכ"פ. וגם כאשר לא ייעץ כלום, מ"מ יתכוין רק להיתר האמור בחפץ חיים (לשה"ר כלל י הגה"ה כ) של 'דאגה בלב איש ישיחנה', וירגיע בכך את האשה, או גם יתן לה מבט חדש וכלים להתמודדות עם הבעיה.

שאלות ניתן להפנות למערכת: igud@ynr.org.il

הארץ פנים

מאת: גב' חילה שפירא

מנחת נישואין ומשפחה, טל' 052-7668283/02-5322443

בפרשת כי תשא (שמות ל"ד, כ"ט) נאמר: "ויהי ברדת משה מהר סיני ושני לוחות העדות ביד משה... ומשה לא ידע כי קרן עור פניו..."

שיניים (כתובת קי"א, ע"ב).

רבי נתן צבי פינקל זצ"ל (הסבא מסלבודקא), היה נוזף בתלמידים על הבעת הנקשה, והנהיג את הישיבה בשיטה של - "להחיות רוח שפלים ולהחיות לב נדכאים".



אחד הבחורים בא פעם אל הסבא לבשר לו על ארוסיו, רבי נתן צבי הבחין שהוא רציני מדי ופניו קפואות, והוכיחו על שאינו מגלה פנים מסבירות, הוא הוסיף שפנים מסבירות הינם חובה רבה, ועל אחת כמה וכמה במקרה הזה, שיש לו כלה שעליו לנהוג כלפיה כראוי. הנהגה ראויה כלפי כלה, ציין הסבא - אלו פנים מסבירות, שמתוך כך מגיע להנהגות ראויות אחרות.

מכאן שע"י הבעת הפנים אפשר לשנות את מצב הרוח של החבר, ולגרום לו להיות חי. ההתקשרות הבסיסית הראשונה בין בני זוג, היא ע"י ההקרנה שכל אחד מקרין לחברו רצון להיות בקשר, הבעת שמחה להיות בחברתו, ובהמשך גם חיבה וחום. ייתכן מאד, שמה שמצא חן בעיני בני אותו זוג, ומה שמשך אותם אחד לשני - זה החיוך והארת הפנים ששידרו, ועם הכנסם לעול החיים ולקשיי היום יום, הרצינו פניהם וממילא התרחקו זה מזו. התרחקות זו אין מקומה בין בני זוג, כשכל אחד חי את הלבד, ואין את הביחד - אין זו זוגיות טובה, וכשישתדלו להאיר פנים זה לזה, וזו לזה, תהיה שוב ההתקשרות ביניהם חזקה, ויזכו לשכינה שרויה ביניהם.

הברכה האחרונה בתפילת שמונה עשרה היא - בקשת שים שלום, ואם נשים לב, בהמשך הברכה אנו מבקשים הארת פנים מהקב"ה: - "ברכנו אבינו כולנו יחד באור פניך". ונותנים גם סיבה לבקשת מאור הפנים, "כי באור פניך נתת לנו - תורת חיים, ואהבת חסד, וצדקה, וברכה, ורחמים, וחיים ושלו".

הארת פנים היא בסיס לנתינה כה רבה, לכן כשהכוהנים מברכים את עם ישראל, הם מברכים אותם שיזכו להארת פנים מהקב"ה - "יאר ה' פניו אליך".

בילקוט שמעוני, תהילים פ"א, נאמר: "אמר רבי יוחנן, אין לנו - אלא הארת פניך בלבד, די לנו, שנאמר: "האר פניך וניושעה".

השנים הראשונות של הזוגיות מאופיינות בצורך לצמיחה והתפתחות, וכדי ליצור קשר זוגי טוב בעל אופי של סגנון התקשרות בטוח, אחד הכלים החשובים שניתן וצריך להשתמש בהם - זה הארת פנים. ע"י שאדם מאיר פנים הוא לא מיטיב רק עם זולתו, אלא גם עם עצמו, כמו שמביא ספר החינוך במצווה ט"ז, שאדם נפעל כפי פעולותיו: ע"י שיחייך ויקרין אמפטיה זה ישפיע עליו להיות לאדם אחר.

הארת פנים היא גורם משכין שלום בבית, רבי נחמן מברסלב אומר: "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד" - כלומר בכל מצב אדם צריך להיות יציב, בעל שמחה פנימית, ולא להיות מושפע מגורמים חיצוניים.



לכאורה תמוה הדבר, כי הרי שמחה או עצב אלו רגשות פנימיים באדם וקשה לצוות עליהם, לעיתים הם נגרמים כפועל יוצא של מאורעות מסוימים, ולעיתים הם חזקים מן המציאות, ובכל זאת אנו רואים שיש ציווי על השמחה, בספר החינוך מצווה תפ"ח מבוארת המצווה של "ושמחת בחגך": "מצווה לשמוח ברגלים- ע"י הקרבת קרבן שלמים בבית הבחירה, ונשים חייבות אף הן בשמחה, ועוד אמרו חז"ל, שמח בכל מיני שמחה ובכלל זה אכילת בשר ושתיית יין, ללבוש בגדים חדשים, לחלק פירות ומיני מתיקה לנערים ולנשים, ולשחוק בכלי שיר במקדש לבד".

המצווה מחייבת את האדם לשמח בניו ובני ביתו ברגל, מכאן אנו לומדים, שע"י דברים חיצוניים האדם יכול להביא את עצמו לידי שמחה, וכשהדבר תלוי באדם הוא מחוייב בכך - כל אשה משמח אותה בעלה - כפי שמחתה, במלבושים נאים, כל אחת כפי המתאים לה. כמה ייחסה התורה חשיבות לשמחה שתשרה בבית, ובמיוחד בחגים. אמנם לפעמים נדרשת מהאדם עבודה קשה ועצומה להגיע לדרגת שמחה, אבל לפחות לדרגת הארת פנים הוא יכול להגיע ביתר קלות.

כשיעקב מברך את יהודה הוא מברכו בפסוק "חכלילי עיניים מיין ולבן שיניים מחלב" - אומר רבי יוחנן: "טוב המלבין שיניים לחברו יותר ממשקהו חלב", שנאמר - ולבן שיניים מחלב, אל תקרי ולבן שיניים, אלא, וליבון

משה רבנו עלה למרום לקבל את התורה ולהורידה לעם ישראל, ארבעים יום וארבעים לילה התקדש לא אכל ולא שתה והיה כמו מלאך בשמיים. לאחר שירד עם לוחות הברית בידו, הקדושה והפנימיות המיוחדת שהיו בו נכרו בפניו - קרן עור פניו, כלומר - אדם המאיר פנים לזולתו, פניו קורנות, זה מעיד על פנימיותו, הוא מקרין את האישיות שבו, לכן ההשפעה של הארת פנים היא מאד משמעותית בקשר שהוא יוצר עם הסובב אותו.

תלמידי הסבא מקלם ותלמידי רבי ירוחם ליבוביץ, העידו עליהם שבשבת נראו פניהם שונות מימות החול- קדושת השבת ניכרה בפניהם.

מידות שליליות גם הן ניכרות בפנים, נאמר בישיעהו (ג', ט'): "הכרת פניהם ענתה במ וחטאתם כסדום הגידו...", העזות והחוצפה שהייתה לבני דורו של ישעיהו הנביא, ניכרה בפניהם. "הכרת פניהם ענתה במ" - מספיק היה להתבונן בפניהם כדי להכיר שהם עזי פנים.

הבעת פניו של אדם היא לא רק השתקפות של נפשו, שכמובן האדם נברא כדי לעבוד על עצמו ולתקן את מידותיו, וממילא ע"י תיקון עצמו יאירו פניו - אלא האדם הוא יצור חברותי עם חיוב למצוות שבין אדם לחברו, ועל ידי הארת פנים יוכל האדם ליצור קשר טוב עם הזולת. וכמו שנאמר בספר אורחות צדיקים, שער האהבה: "פנים מחייכות ומאירות סבר יוצרות קשר של אהבה בין הדובר והמאזין, ויקבל כל אדם בשמחה ובסבר פנים יפות, כי הסברת פנים תחזק את האהבה, אדם המסביר פנים לחברו ליבו נוטה אליו לאהוב אותו, כדכתיב משלי כ"ז, י"ט: "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם".



עיקר תכליתו של האדם בעולם הזה היא להפוך ממקבל לנותן. בין הזמנים שאפשר לתת בהם יותר, זו הנתינה בתקופת הנישואין - כשאדם חי עם בן או בת זוג, הארת פנים היא נתינה גדולה והיא מהווה במה ליצירת קשר על בסיס של פתיחות, שלוה ורגיעה. הארת פנים משדרת הערכה, הבעה של חיבה, אהבה וקרבה ומהווה כר לפתיחות ויכולת הבעה חופשית ללא מעצורים.



מריבות ופריקת מתחים

מאת: הרב שלום ארצי, יועץ נישואין ומשפחה, 052-7669087/08-9922776

כיצד נהפוך את המריבה המשפחתית מגורם הרסני לאבן בניין

גבול נוסף החשוב ביותר הוא הימנעות מוחלטת מאלימות מילולית. פרובוקציות מילוליות קשות או השפלתו של בן הזוג אינן נסבלות בעת מריבה, מפני שהן מהוות לעיתים דרך שאין ממנה חזרה. כאשר בן-הזוג מושפל עד כדי פגיעה באהבתו אל בן זוגו או באמונו בו, עלולה גם הצעת ההתפייסות הכנה ביותר להיתקל בסירוב. לכן, מוטב שבני הזוג יבררו ביניהם מהם "הקווים האדומים" של כל אחד מהם, וישתדלו מאוד לשמור עליהם.

התפייסות

סגירת מעגל המריבה על-ידי התפייסות חשוב לא פחות ממתחת הקווים האדומים של המריבה עצמה. כדי שתתרחש ההתפייסות, צריך כל אחד מבני הזוג להעדיף את ההרמוניה הזוגית על-פני האינטרס האישי או היוקרה האישית. נכון, מצב זה אינו יכול להתקיים כל הזמן. ברגעים של כעס רואה האדם את עצמו ואת צדקתו בלבד, ומתקשה לראות את נקודת ראותו של הזולת. לכן, כדאי שאיש מבני הזוג לא "יעלה על עץ גבוה מדי" בשעת המריבה, שממנו לא יוכל לרדת גם לאחר שיירגע. זאת ועוד, לא כדאי לקבל החלטות בעלות משקל בעידנא דריתחא. תפיסת שלום הבית כערך חשוב מביאה את האדם לנקוט צעדי פיוס לאחר שהתקררה דעתו.

לעיתים נוצר קרע בין בני זוג, משום שאחד מהם הוא תמיד המפייס ואילו רעהו מתבצר תמיד בצדקתו. כך נוצרת תחושה אישית גרועה אצל בני הזוג, המביאה לתוצאות שליליות במבנה המשפחה. כאשר אחד

זאת ועוד, עדיפה האמירה המושמעת בגוף ראשון: אני, ולא זו המושמעת בגוף שני: אתה או את. אמירה כזו איננה שופטת באופן שלילי את תכונות הזולת, אלא מתארת את מצוקתו האישית של הדובר. כאשר מישהו מתאר את רגשותיו או את מה שמציק לו קשה להתווכח אתו, משום שרגשות אינם דבר אובייקטיבי ורק האדם עצמו יודע מה הוא מרגיש. קשה לאשה להשיב: "האוכל כן טעים לך, תאכל אותו ותיהנה", אך המשפט הפוגע יעלה ללא ספק את חמתה ויגרור תגובות כועסות, נעלבות או לועגות. הדרך הראשונה להגיב אותה הזכרנו יכולה להיאמר כאשר קיימת מסגרת של אמון הדדי, ויש להאמין שהדברים נאמרים לא לשם חיסול חשבונות אישיים, אלא לשיקוף את תחושתו האמיתית של הדובר. המשפט השני, לעומתו, מכיל שתי מילים העלולות להצית מריבה: "אף פעם". מילים אלו מבטאות עשיית חשבון במובנה הגרוע ביותר: הן מתבססות, כביכול, על ניסיון העבר העשיר, המאפשר הכללה גורפת לעתיד. מילים נוספות כאלה הן: "תמיד", "לעולם לא", "בכל פעם" וכל ביטוי אחר של הכללה. הן מפקיעות את ההערה המושמעת מן המישור הזמני שאליו היא שייכת, והופכות אותה לביטוי בוטה ומעליב המעודד גם את בן הזוג כלפיו מושמעת הביקורת לחפש ולהוציא גם כן דברים מהעבר - "ואתה אף פעם לא יודע להחמיא..." וכך מתרחקים הם מעצם העניין ונכנסים למעגל של העלבות והאשמות. במריבה "נקייה" משתדלים להימנע משימוש בספר החשבונות. זוהי מריבה בעלת סוף ברור, ובני הזוג אינם עושים שימוש חוזר בחומר כלשהו על-מנת לנגח את היריב.

מריבות וויכוחים הם נתון המאפיין כל בני זוג ומשפחה "נורמליים". טבעי הוא הדבר שבני אדם השונים בדעותיהם הצריכים לקיים חיים משותפים יתקלו ויתוועדו לשוני ביניהם. מאחר והדברים בדרך כלל מהותיים והחיים צריכים להתחלק בין הנפשות החיות באותו הבית, פעמים רבות נגררים למריבות וויכוחים.

במשפחות רגילות יכולים חילוקי הדעות ואפילו המריבות למלא תפקיד בונה. בן הזוג יכול לשמש פרטנר טוב למריבה, ממש כפי שהוא מממש פרטנר טוב לבילוי. אנשים רבים זקוקים לחיכוך עז עם אדם קרוב אליהם, ועבורם יחסים שכל כולם נופת צופים שוקעים לשעמום. מריבה טובה בין בני זוג יכולה לשחרר הרבה מתחים ונדרשת מהם השקעה רבה של אנרגיה נפשית בהתאפקות ובהימנעות.

מריבה נקייה

למריבה "טובה" בין בני זוג יש שני אפיונים: האחד - שהיא מתנהלת תוך שמירה על המגבלות שהם מטילים על עצמם, והשני - שהיא מסתיימת בהתפייסות. המגבלות שעל בני הזוג להטיל על עצמם הם שרצוי שהמריבה תתנהל לגופו של עניין, ככל האפשר. כלומר: כדאי שהמתלונן יבוא בטענות על עניין מסוים, שלא היה לשיעור רצונו, ולא ישמיע האשמות המכוונות לאישיותו של רעהו. כך, למשל, עדיפה האמירה: "האוכל לא טעים לי היום, אני מעדיף לא לאכול אותו", גם אם היא מושמעת בכעס, על פני האמירה: "יש לך שתי ידיים שמאליות - אף פעם לא תלמדי לבשל".



מבני הזוג הוא תמיד "הצודק" והשני הוא תמיד "המפייס", עלולים הילדים להזדהות עם אחד מהוריהם, אך אין להם מודל טוב של חיים זוגיים. לכן חשוב ליצור איזון בין בני הזוג בעניין זה, וכל אחד מהם צריך לעשות לפעמים את הצעד הראשון כלפי בן זוגו.

החשוב מכל הוא, ששני בני הזוג יהיו בטוחים בכך שהצעד הראשון שעושה אחד מהם לשם פיוסו של בן זוגו יענה בחיוב. דחייה של מחוות התפייסות עלולה להביא לתוצאות מרחיקות לכת, מעבר למריבה הספציפית. בן הזוג הדחוי חש עלבון וכעס, ואינו רוצה לחזור יותר לאותו מצב קשה. מסקנתו עלולה להיות: אין טעם לעשות מחוות פיוס בעתיד, מפני שהיא תידחה בין כה וכה. לכן מוטב לי שאתבצר בצדקתי.

לאחר המריבה וההתפייסות יכולים שני בני הזוג לשוחח, ולהיווכח שהצדק אינו נמצא כולו בצד אחד. בשיחה כזו יכול כל אחד מהם להבין, ולו במקצת, את נקודת ראותו של רעהו. לכן, רבים מבני הזוג המגלים יכולת לבצע את מחוות הפיוס הראשונה מוכיחים שהם בוגרים, נבונים ואחראיים יותר מבני זוגם. הם אינם שבויים באינטרסים הרגועים שלהם או בשיקולי יוקרה, אלא מסוגלים לראות את צורכי המשפחה לטווח ארוך יותר. עצם הכנתם של שני בני הזוג שזהו מצב העניינים מובילה אותם למסלול של התפייסות, ואחד מהם עושה את צעד ההתפייסות הראשון.

בהתפייסות נודעת חשיבות רבה לשאלת העיתוי. אין טעם לפנות בדברים אל בן-זוג רותח מזעם, שנפגע זה עתה עמוקות. יש להניח לו "להתקרר", ורק אחר כך לנקוט מחוות פיוס כלפיו. עניין זה דורש הרבה רגישות; כדאי שבן הזוג המפייס יחוש מהו מצב רוחו של רעהו, כדי שלא ייתקל בסירוב פוגע שתוצאותיו שליליות. כל אחד מבני הזוג צריך ללמוד את קצביו האישיים של רעהו, משום שיש הנוחים לכעוס ונוחים גם להתרצות ואילו אחרים מתקשים מאוד להתרצות לאחר מריבה.

זאת ועוד, חשוב שאופן ההתפייסות יתאים לתפיסותיהם של שני בני הזוג. דוגמה קלאסית להבדלים בין תפיסות כאלה היא סירובה של האשה לבילוי משותף לאחר מריבה. בעיני גברים רבים בילוי כזה הוא

דרך המלך להתפייסות, בעוד שלנשים רבות דרושה התקרבות הדרגתית שבמהלכה יוכלו להתגבר על כעסן ולהתפייס, לפני שיעלו בדעתן צעד כזה.

התפשרות

כאן עלול להיווצר הרושם, שהתפייסות טובה היא השלב האחרון של מריבה, ולא היא. רבות מן המריבות מעידות על מחלוקת של ממש בין בני הזוג, וההתפייסות בלבד איננה פותרת אותה.

מחלוקות כאלה יכולות להתגלות בנושאים שונים: חינוך הילדים וגידולם, מערכת היחסים עם משפחות המוצא, סדר העדיפויות בחלוקה של הכנסות המשפחה או חלוקת התפקידים והעבודה בין בני הזוג. לעיתים נחבאות המחלוקות האמיתיות מאחורי מריבות על זוטות, מפני שבני הזוג חוששים שמא העלאתם של נושאים חשובים תשבש את מערכת היחסים ביניהם. הם רבים על שטויות ומתפייסים בנקל, אך בעייתם האמיתית נותרת בעינה. לפעמים מנסה אחד מבני הזוג להעלות בעיה, אך בן הזוג משתמט מן הדיון בה. מצב מתסכל כזה יכול להימשך שנים רבות. השתמטות מהתייחסות רצינית לבעיה משדרת לבן הזוג מסרים שונים: היא מרמזת לו שהוא תופס אותה באופן מוגזם או לא-נכון, שלצד המתעלם כלל לא איכפת ממצוקותיו של רעהו או שהוא אינו רואה בבן זוגו פרטנר לפתרון בעיות. כל אחד מן המסרים הללו מרגיז ומשפיל.

הדרך היחידה שבה אפשר לחסל מתיחות הוא היזכרות. ואולם יש להבין שהיזכרות טובה איננה עניין של מה בכך. החיים מזמנים בפנינו בעיות קשות המשקפות לעתים ניגוד ממשי בין בני הזוג.

תהליך כזה אפשרי, כאשר מביע כל אחד מבני הזוג נכונות לראות את נקודת ראותו של רעהו. אדם קרוב אצל עצמו, וכל אחד מאתנו שבוי במידה זו או אחרת בנקודת ראותו הסובייקטיבית. כל אדם מונה בנקל את הוויתורים שהוא עשה ואת הזמן והמאמץ שהקדיש לטובת המשפחה, אך מתקשה להיווכח במאמצים ובויתור שעשה בן זוגו. יש אמנם אנשים שחונכו לוותר על רצונותיהם ועל משאלותיהם לטובת אלה של בני המשפחה, אך ויתור ממושך כזה גובה בדרך-כלל את מחירו בהקשר אחר.

לעומת זאת, יש בני זוג שאינם מסוגלים להתעלות מעל לצורכיהם האישיים ורואים בבני משפחתם כלים למימוש רצונותיהם שלהם. כאשר אחד מבני הזוג או שניהם שייכים לאחת מן הקטגוריות הללו, תהליך ההתפשרות כלל איננו אפשרי.

כל תהליך של התפשרות כולל משא-ומתן, שיש בו תן וקח משני הצדדים. מצב שבו אחד הצדדים דורש הכל ועומד על שלו - אינו יכול להוביל לפשרה. לכן יש להבהיר מראש, שהעמדות הראשוניות של הצדדים עתידות להשתנות, וכי כל אחד מהם יוכל לממש רק חלק ממטרותיו. שני בני הזוג חייבים להכיר בויתור שעשה בן זוגם למענם, ולגלות נכונות לפצותו על-ידי ויתורים מצדם. כאשר מסוגל כל אחד להעריך את הוויתורים שעשה רעהו, רב הסיכוי שגיעו לפשרה. הוויתור הוא תהליך קשה. בני אדם רבים מגדירים עצמם על-פי רצונותיהם, ולעיתים עצם זהותם קשורה בהם. לכן, לא קל להם לוותר עליהם. אדם המגדיר את עצמו על-פי רצונותיו עלול לחוות את הוויתור כאיבוד חלק מעצמו, ובכל זאת כדי להשיג פשרה של אמת, אין מנוס מוויתורים. ברקע ההסכמה לויתור עומדת העמדה הבסיסית, שתהליך ההתפשרות מיועד להשגת תוצאות ארוכות טווח שהן טובות יותר עבור שני הצדדים ועבור המשפחה כולה, מעבר לויתורים שעושים הצדדים בעניינים ספציפיים.



יש אנשים המוותרים מן השפה ולחוץ, ושומרים לעצמם את הזכות להמשיך ולכעוס על הוויתור כאילו לא נעשה מרצונם החופשי. הם אינם רואים בויתור מעשה וולונטרי, אלא משהו שבן זוגם חמס מהם. ויתורם איננו אמיתי, ואי-אפשר לתאר זאת כהשגת פשרה.

השלב האחרון של תהליך ההתפשרות הוא ביצוע הדברים שבגינם התפשרו בני הזוג. אם שניהם יודעים שכל אחד מהם יממש בדקדקנות את רצון רעהו, ולא רק את רצונותיו שלו, יכול תהליך ההתפשרות להפוך לדפוס של קבע בחייהם. ואולם אם הפשרה אינה מגיעה לכלל ביצוע, אובד האמון של בני הזוג בתהליך והוא לא יוכל לחזור על עצמו.

הכל בסדר!

מאת: הגב' ר. שמואלי,
מדריכת כלות ומרצה, 02-5370930

הכל בסדר? - הכל בַּסְדֵר!

"באין סדר - אין רצון"

אם נתחיל מבראשית ניווכח כי הבריאה כולה נבראה בסדר מופתי,

כאשר בכל יום נבראה בריאה חדשה במאמר פיו של ה' ואין יום נוגע בחברו, "וביום השביעי שבת ... וינפש". מה נברא בו? - נבראה מנוחת שבת, ניטע בעולם כוח המנוחה הנפשית - "וינפש", מנוחת הנפש. ניתן ללמוד מכך כי רק לאחר ששת ימי מעשה תוכל להופיע מנוחת הנפש והגוף, זאת כאשר ששת ימי המעשה מבורכים במתנת הסדר והארגון.

בכדי לעזור לעצמנו לזהות האם אני בסדר בַּסְדֵר, ניתן לשאול את עצמנו שאלות כמו: מה ברצוני להשיג היום ובכלל, מהן מטרותי, ומהם הכוחות העומדים בפני כדי להשיג את אותה מטרה. יש לתת את הדעת לא לדרוש מעצמנו יותר מכפי כוחותינו, ומאיך להיזהר לא לדרוש מעצמנו מעט מדי. בתוך השגת המטרות, יחד עם העמל ועבודת המידות המתמשכת יש לארגן איזשהו סדר שיתאים לתקופות של מצבי רוח ירודים או כישלונות, זאת כדי לא ליפול ח"ו ליאוש או עצלות וכדו', כי בתחבולות נעשה לנו מלחמה.

כל אדם הכנה עם עצמו יסגל לעצמו תחבולות המתאימות למצבו-הוא, תחבולות שיסייעו בידו גם במצבים של ירידה וכשלון, לשמור על איזשהו סדר מינימלי עד יעבור זעם, וכדאי להשקיע בזה מתוך אמונה ודביקות במטרה, וכדברי הרב וולבה בספר "עלי שור" כי - "ההבדל בין אי סדר ובין סדר - הוא כהבדל בין חושך לאור".

בהצלחה

גמישות והבנה לנפש הילד בעת הצורך, שם צמחו בדרך כלל בנים שידעו לנהל את זמנם בצורה מאורגנת. הריכוז וההספק היומי בלימוד - היה מבורך יותר, וממילא זה מה שגרר את השאיפה והרצון להתקדמות שנמצא תדיר בתוכם.

מעניין שסקר זה חופף בדיוק לדבריו של הרב וולבה זצ"ל:

"באין סדר - אין רצון". משמע כי כאשר היום מלא, מוצלח ומנוצל כראוי נחה דעתו של אדם. מציאות של סדר מבטאת בדרך כלל את המשמעת הפנימית של האדם, וכאשר בתחושה הפנימית האדם מספיק יותר, הסיפוק אצלו מתגבר, והשאיפה לזכות ולחוות עוד הישגים מגבירים את המשך הרצון. ומכאן השביל המבורך להצלחה. אכן "באין סדר - אין רצון".

סדר - ראשי תיבות: רואים סייעתא דשמיא. הגה"ח רבי שמחה זיסל מקלם ממחיש את ענין הסדר, במשל לשרשרת מרגליות יקרה עם סוגר ומנעול. הבה נתבונן: מה העיקר באותה שרשרת, הסוגר? או המרגליות? אין ספק שהמרגליות יקרות יותר; אך ללא חוט ומנעול הן מתפזרות.

חוט ומנעול לכד אינם עיקר; וכך האדם: כל יחידה, וכל אישיות נפרדת - קיבלה צרור מתנות מהשמים, יכולות המיוחדות רק לו, ומעלות וכישרונות. הסדר אם-כן דומה לחוט שדרה וסוגר של שרשרת, כאשר בלעדיו מתפזרות המתנותיו שקיבל ומפאת היעדר סדר נגרר האדם בלי משים ומוצא עצמו משתמש שימוש לא נכון במקום הלא נכון ובמינון הלא מתאים, עד שהוא נותר מרוקן, כוח שאיפתו מתקרר והישגיו מועטים ביותר.

סדר וארגון מה רב חשיבותו לעבודת ה' נכונה בבית היהודי. מספרים על

גדול בישראל ששלח את בנו לישיבה מרוחקת.

לימים רצה האב לתהות על מצבו של הבן ולבחון האם מונח הוא בלימוד, והאם וכיצד הוא מתעלה.

כך, ביום בהיר אחד, ללא כל הודעה מראש ארז מעט מחפציו, הוסיף לתוכם מטעם טוב וטרח להגיע לישיבה. השכיל האב ובמכוון שם פעמיו לחדרו הפרטי של הבן שהיה בקומה העליונה, זאת על אף שבקומת הכניסה היו התלמידים עוסקים בתורה. ובחדר הפרטי - מביט האב על מיטת הבן: הכר מונח במקומו, השמיכה מקופלת בצורה מאורגנת לצידי המיטה, הכיסוי של המיטה אף הוא מונח בתנוחה חלקה וישרה, המדף נקי, בגדי הלילה מונחים מקופלים על השרפרף הקטן, הרצפה נקיה, אפילו החלון פתוח מעט לכניסה של אויר נקי אל החדר. חייך האב חיוך של אושר והפטיר לעצמו: עתה בוודאי לי כי בני מנצל את זמנו כראוי והוא מונח בלימוד תורה.

געגועי האב חפצו לראות את הבן פנים אל פנים, אך ביוזעו בבירור כי בנו מתעלה בישיבה, לא רצה להפריעו מרצף הלימוד ועל-כן חזר לביתו שמח וקורן מנחת.

סדר, סדר? והאם עד כדי כך?

אישיות רבנית המנהלת אברכי כולל כלשהו, סקרה את לומדיה, ונוכחה בממצא הבא: אברכים שגדלו שחונכו בבית בו שלט סדר יום מוגדר ומאורגן, לא כפייתי אלא עם

משל ההדס

מאת: איטה מנדל, מדריכת כלות ומנחת נישואין ומשפחה:

054-7248067 02-5386270

כל אדם נברא עם מעלות וחסרונות. בתקופת קדם הנישואין, מנסה כל צד להבליט את המעלות בלבד ולכסות על החסרונות. לאחר החתונה, כאשר בני הזוג בונים את ביתם, כל אחד מהם מגלה מעלותיו של השני ביתר שאת, אך בד בבד מתגלים גם החסרונות, מה שיכול להביא לירידה ביחסים בין בני הזוג.

מה אם כן נדרש מאיתנו כדי לשמור על יחסים טובים ותקינים ואף לעלות את דרגת הקשר הטוב, וחלילה לא לרדת? התשובה נעוצה בדברי הגמרא: "אשה יראת ה' זה דורו של רבי יהודה בר עילאי, שאמרו עליו על רבי יהודה בר עילאי שהיה נוטל בד של הדס ורוקד לפני הכלה ואומר כלה נאה וחסודה".

מדוע בחר הוא דוקא בעלה של הדס? על כך משיבה לנו הגמרא (סוכה ל"ב ב'): "תנו רבנן... שענפיו חופין את עצו". (כ"ת): "כל עלה עולה ומחפה על חבירו עד שאין רואים את עצו" והפרוש: ענף ההדס צבעו חום ומראהו אינו יפה. לעומת זאת, עליו גדלים בצורה צפופה כך שכמעט ולא רואים את הגזע כי אם את העלים הירוקים והיפים המפיצים ריח נפלא, וכך אומר רבי יהודה לכלה: יש גזע ויש עלים, יש מעלות ויש חסרונות - אך על החסרונות יחפו המעלות. תתבונני רק במעלותיו של בעלך ותבליטי אותם, כמו העלים הירוקים הבולטים בענף ההדס, ותסתירי את החסרונות כמו הגזע המוסתר של ההדס.

ניתן לראות התנהגות דומה בדרכו של הקב"ה עם עמ"י שנאמר בפרשת במדבר כ"ג: "לא הביט און ביעקב" וכן נאמר באיוב י"א "וירא און ולא יתבונן". הקב"ה מאריך אף ולא מסתכל על הרע בישראל.

כך גם מצאנו בספר ישעיהו פרק נ"ה: "תחת הסרפד יעלה הדס" ההדס גדל בין הקוצים ומפיץ ריח נעים, אך הוא אינו ניתן לאכילה ובתהליך גדילתו זקוק הוא לחום, כך האשה המעניקה לבעלה חום נדרש, משיגה בכך שהוא יכול לגדול ולצמוח. כאשר נותנת היא לו את מקומו, תהנה אף היא מהריח שלו וחיי שניהם יתנהלו בשלום ובשלוח.

לסיכום: כעצת רבי יהודה בר עילאי, ישכילו בני הזוג להסתכל תמיד על הטוב, לראות את עלי ההדס ולהריחם. כך יתרחב ליבם כלפי זולתם ויהיו חיייהם בשלום ובשלוח.

לאור ההצלחה במחזור הקודם החלה הרשמה למחזור חדש

לקורס תורפיה



ייעוץ הכוונה והנחיה על פי יסודות היהדות וחז"ל

תכנית ייחודית להעשרה במגוון תחומים בתחום הייעוץ וההנחיה לאנשי מקצוע, לעוסקים בתחום ולהעשרה עצמית.

מנושאי הקורס:

פסיכולוגיה במקורות • מנוף להעצמה אישית • אימון חיים זוגי • הדרכה לשלוח במצבי לחץ ועוד

לפרטים נוספים: 02-6321603



איטה סגל B.A

יועצת נישואין

מומחית לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי דיסקרטיות מלאה, לכל סוגי המגזרים ניסיון רב בחינוך וייעוץ.

טל': 08-9456839, 054-6310926



שרה מסיקה B.A

יועצת נישואין ומשפחה

מדריכת כלות, הרצאות, סדנאות וחוגי בית, ייעוץ זוגי ופרטני, טיפול ב-E.F.T

טל': 03-5032813, 052-5717393



נחמה מרזל B.A

יועצת נישואין

ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

טל': 02-6525994, 052-3479658



לאה קלמרסקי

מנחת סדנאות להעשרת הנישואין

יועצת זוגית ומשפחתית ייעוץ אישי, מקצועי ודיסקרטי.

טל' 08-8557166, 050-4147925



יפעת אבודרהם

מנחת נישואין ומשפחה

טל' 054-2328782



דור און צילה (B.Ed)

יועצת חינוכית, מנחת הורים יועצת נישואין ומשפחה

טל' 02-6258349, 057-7241979



אבינועם יצהרי

ייעוץ נישואין ומשפחה ומגשר

הדרכה זוגית לקראת נישואין, הרצאות וסדנאות בתחום.

טל' 054-6410460
YNOAM@NANA.CO.IL



הרב אברהם גמליאל M.A

מטפל זוגי ומשפחתי

מוסמך האגודה לטיפול זוגי משפחתי

טל' 054-8409197, 04-6390583



מנחי נישואין ומשפחה

תכנית הכשרה להנחיית זוגות פרטנית וקבוצתית בתחום הנישואין והמשפחה



מנחי הורים חינוכיים

הכשרה למורים, מחנכים והעוסקים בתחום לעבודה פרטנית וקבוצתית בתחום ההורות והחינוך. מוכר לגמולי השתלמות



ייעוץ נישואין ומשפחה

שיטות ומודלים מתקדמים בייעוץ בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן



מדריכי/ות נישואין

הדרכה והכנה לחיי נישואין מבחינה הלכתית, מקצועית ותורנית באישור הרבנות הראשית לישראל



פסיכותרפיה אינטגרטיבית

תכנית לימודים טיפולית המשלבת שיטות וגישות בפסיכותרפיה בחסות מרסי קולג' ארה"ב.

הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי מוכר ממרסי קולג' - MERCY COLLEGE - מוסד אקדמי מוכר בארץ על ידי משרד החינוך. בוגרי הקורס מתקבלים כחברים באיגוד י.נ.ר. - יעצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל הדואג להמשך פעילותם המקצועית, ומעניק להם פרסום ואפשרות להשתלבות בשוק העבודה.

לפרטים והרשמה: 02-6321602, www.ynr.org.il

איגוד י.נ.ר. - יעצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

מוקד ארצי התנדבותי להפניות למומחים מומלצים על ידי גדולי תורה

תחומי הייעוץ:

- ייעוץ חינוכי • הנחיית הורים • ייעוץ אישי ומשפחתי
- ייעוץ הלכתי שע"י בית הוראה בנשיאות הגאון הרב חיים פנחס שיינברג שליט"א
- מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל
- אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום

טל' 02-6321600, www.ynr.org.il

