

בסיד | גליון 37 | אב תשס"ח מחיר: 25 ש"ח

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



מוקד י.נ.ר

02-6321600

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי



# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

## דבר המערכת

**א**נו כבני אדם ככלל וכאנשי משפחה ובני זוג בפרט מוצאים את עצמנו עושים מספר רב של פעולות יומיומיות ושגרתיות. פעולות אלו כוללות עניינים שנעשים מתוך הרגל ושגרה ולעיתים ללא מחשבה או כוונה מיוחדת - הכנת מזון לארוחה משפחתית, קניית מצרכים לבית, סיוע בהכנת שיעורים עם הילדים, טיול רגלי בשבת, הסעה לחוג, ברור עניין כזה או אחר הקשור בניהול הבית, ועוד ועוד.

אם נתבונן בכל עניין הנראה לנו עניין של מה בכך נוכל לראות שכל פעולה, כל מטלה, כל עשייה שכזו יכולה להיות מנוף לקשר המשפחתי שלנו. כל מה שעלינו לעשות הוא להוסיף את "תבלין המחשבה" שבלעדיו כל עשייה כמוה כמזון טפל המוגש ללא טעם. כל פעולה שתלווה בחשיבה טובה תחיה את העשייה, תרום אותה ותגרום לעושה - הנותן ולמקבל תחושה טובה ונעימה. התחושה תגרום מהסיפוק שיש בעשייה רוחנית לעומת עשייה גשמית: אמה שמעבירה את אחר הצהריים עם הילדים לאחר יום עבודה מפרך יכולה לעשות זאת בנרגנות, בעייפות, בכעס או בצורה אחרת לגמרי. הפעולות נעשות ממילא - התוכן שאנו יוצקים לעשייה, המחשבה, ההרגשה היא זו שקובעת האם אני "מעבירה" את אחר הצהריים או שאני מספקת כעת לילדי את החום והאהבה הדרושים להם על מנת לגדול בצורה בריאה? בעל הקונה מצרכים לביתו יכול לעשות זאת כפעולה "טכנית" קרה ויבשה הכוללת נסיעה לסופר, בחירת המצרכים מתוך הרשימה, תשלום עבורם והבאתם הביתה אך אם תעבור בראשו המחשבה שבאלו הפעולות הוא נותן ומסייע לביתו, הנה הוא קונה את המאכלים האהובים על אשתו וילדיו שיהיה להם טעים ונעים, כל הפעולה תקבל משמעות חדשה. אם נחשוב על הדברים נראה שאין כאן רעיון חדש או עשייה גדולה ומרגשת, אלו פעולות קטנות, יומיומיות שכל אחד מאיתנו ממילא עושה כל מה שדרוש הוא "לתבלין" את אותן הפעולות, להוסיף להן חיות, משמעות וטעם. ההוספה תעניק לכל מעשה גדלות ומשמעות רוחנית, תיתן לכל אחד הזדמנות להעניק ולתרום אלפי פעולות למען זולתו ומשפחתו. זהו כוחו של האדם שנמדד במעשים הקטנים היומיומיים ולא רק בפעולות "גדולות" חד פעמיות והזמן להתחיל - הוא עכשיו, עם הפעולה הבאה, הכל תלוי במחשבה.

## תוכן עניינים:

- 3 ..... מחמאה או מחאה, הרב מאיר שריקי
- 4 ..... הבית היהודי, הרב שמחה כהן
- 7 ..... שינוי תפיסה, מר מיכאל שטריק
- 8 ..... אוכלים את הלכ, מאיר שמעון עשור
- 10 ..... הנישואין כבסיס ליצירה רוחנית משותפת, הרב אהוד שפירא
- 12 ..... הנתינה המקשרת, הרב יוסף פרידמן
- 14 ..... הילד לא הולך בתלם, גבי רחל פישר

### כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור  
עורכת: ט. נחום

המאמרים בפיקוח הרה"ג אליהו בר שלום שליטי"א, דיין ומו"צ שכי רמת שלמה, ירושלים.

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר: בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.

רכז הועדה הרוחנית: הרב יצחק גולדשמיד: 052-7630830

לשאלות הלכתיות לועדה הרוחנית: 02-6321600

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

עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו או.קיי: 050-5830047

הפצה: חברי איגוד י.ג.ר, מגויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

ת.ד. 26266 ירושלים מיקוד 91262

טל: 02-6321600 פקס: 02-6422432

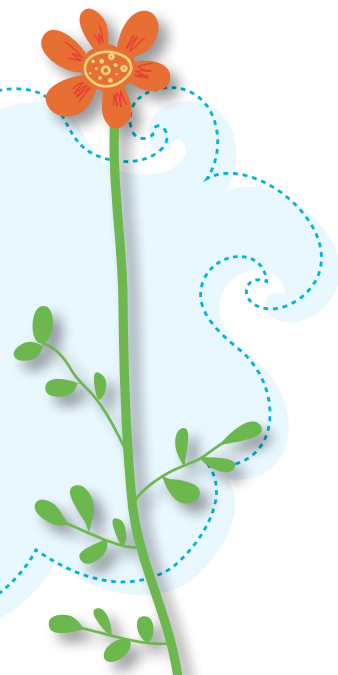
כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.II

דוא"ל: igud@ynr.org.il

תגובות, הצעות רעיונות ומאמרים יתקבלו בברכה!

**ימי נופש בשילוב תכניות ייחודיות בתחום הנישואין והמשפחה**  
**חוקמות אחרונים לשבת עיון רוחנית בחודש אלול בשילוב תכנית להעשרה זוגית מאת מומחים**  
**בתחום הנישואין והמשפחה: הרב יוסף פרידמן, הרב דניאל עשור ומומחי י.ג.ר נוספים**  
**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.ג.ר.  
**למנויים, הרשמה, פרסום ולקבלת עלון במתנה: 02-6321603**



# מחמאה או מחאה

מאת: הרב מאיר שריקי M.A. מנחה נישואין ומשפחה, מדרך חתנים ומגשר. 02-6431578 050-4180578

לעצמה דבר מסוים עדיף שהוא יקנה לה ובודאי תשמח בזה ויתוסף שלום ביניהם. למרות הבנת המשמעות והחשיבות שבראיית הטוב ובהענקת מחמאות רובנו מתקשים לעשות זאת. דרכו של אדם לתרץ לעצמו תירוצים כדי להרגיע את מצפונו כדי שלא יצטרך להחמיא: אומנם הוא עשה לי טובה אבל אני שלמתי לו כסף מדוע אני חייב לומר לו תודה?! אומנם אשתי הכינה ארוחה אך האם היא בישלה רק בשבילי?! אני גם עובד קשה כל היום לא מגיע לי, מה רק היא עובדת גם אני עובד וכוי.

טבעו של אדם להכיר טובה ולומר תודה למי שנפגש עימו לזמן קצר אבל עם מי שחי לאורך שנים אינו מרגיש שחייב על כל דבר להכיר טובה, משום שכוח ההרגל שוחק כל חלקה טובה.

חוסר מחמאות, הערכה, כבוד, כמוהם כחולי המתפשט בגוף האדם המביא להרגשות ולתחושות קשות ולאמירות כמו: ייאני לא יכולה קשה ליי, ייאין לי סבלנות יותריי. לפעמים, יהיו דרישות להוצאות כספיות מיותרות במחשבה שגויה שהקניה תרומם את מצב הרוח ותביא לסיפוק אך הדבר שקרי כי אין בכך שמחה אמיתית. מסכם את הדברים ראש הכולל זצ"ל בספרו יישלום ביתיי: אם יש מחמאות, הערכה הדדית, כבוד בין בני הזוג זהו המתכון לחיי משפחה שמחים ומאושרים ■

שכן בין אישה לבעלה. אדם נמשך למקום בו נעים לו, בו הוא מרגיש מוערך ורצוי. מחמאה, הערכה, התייחסות ומילה טובה יכולה לקרב בין בני זוג, וככל שמרבים בה כן מתהדק הקשר לחיי משפחה, ובפרט כשמדובר בשני בני אדם שונים בטבעם, באופיים ובמנהגיהם כפי שכל אחד רכש בבית הוריו. ככל שכל אחד מבני הזוג משתדל לראות את החיובי שבזולתו ולהחמיא לו על כך, בן הזוג מרגיש מרומם וחשוב ומתמלא בכוח להשקיע ולהתאמץ יותר בדאגה ובעשייה לכן הזוג ולבני המשפחה.

על כך מובאים דברי הגר"צ אבא שאול זצ"ל בזיכרון הדסה (עמי קפ"ב) בהדרכה לבעל על האופן בו עליו לדבר לאשתו: ייחכוד מתבטא גם בדיבור על כן ישתדל להחמיא לה במילים טובות על פעולותיה ובזה הוא מכבדה. ואין צריך לומר שלא יעיר לה... ולא להרגיש עליה עליונות. ומוכן שהדברים אמורים גם באופן בו על האשה לדבר עם הבעל.

הדרך לקנות שלום בית מתחלק לשלושה חלקים:

**במחשבה** - שכל אחד מבני הזוג יחדיר לעצמו שהצד השני חושב עליו רק טוב.

**בדיבור** - יהא דיבורו בנחת ולא יהיה עצב ורגז.

**במעשה** - על ידי הענקה ממשיית לבן/בת הזוג. אם ברור לבעל שאשתו צריכה לקנות

הרמב"ם בפרושו למשנה בפרק "חלק" בסנהדרין כותב: "כי אתה מוצא רוב בני האדם מייגעים נפשותיהם וגופותיהם בעמל ויגיעה שאין למעלה ממנה עד שיגיע לו מעלה וכבוד ושינשאוהו בני אדם"... חיי נישואין אינם רק גידול ילדים וחינוכם, דאגה לפרנסה וטיפול הבית על כל צרכיו. ישנם דברים רבים המוטלים על בני הזוג כדי לבנות ולהכנות על ידם מלבד התעניינות והתעסקות בנוהלי הבית הרגילים, כמו: מה שלום הילדים?, איך היה בחיידר?, האם סידרת את העניין בבנק?, והארנונה?!. פעמים רבות כתוצאה מטרחת ושגרת היומיום דברים מסוג זה ואחרים ממלאים את כל חיי הנישואין, ואילו הדבר העיקרי שהוא ההתקשרות והרגש בין בני הזוג מוצא מקום קטן מאוד, ופעמים כלל לא נמצא עד הרגשת פיקוח נפש.

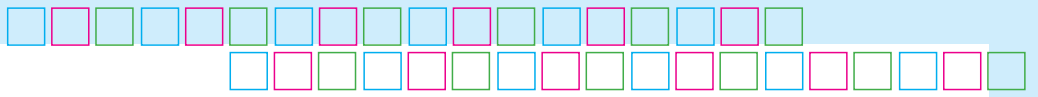
כל אדם זקוק להרגשת בטחון מהסובבים אותו ועוד יותר ממי שקרוב וקשור אליו ובחסרון הרגשה זו מתמלא האדם אכזבה וחוסר רצון לעשות ולפעול עד כדי אי אכפתיות מהנעשה בבית. לאדם צרכים רבים שונים ומגוונים אך מגלה לנו הרמב"ם שהצורך הגדול הוא שאדם ידע שמכבדים, מנשאים, מעריכים ומוקירים אותו, זה מה שמרומם אותו ומחייה את נפשו יותר מכל צורך אחר שבלעדיו היה יכול להסתדר. ניתן לשמוע משפטים כגון: "אני לא צריכה את כל הלוקסוס הזה, די לי שתאמר לי מילה טובה, תדבר איתי תקשיב ליי או הייתי מעדיף ארוחה פשוטה ובית פחות מסודר ואשה שאפשר לדבר איתה, שתקבל אותי בצורה נעימה הביתה"... ועל כך דברי חז"ל: (כתובות קי"א ע"א) אמר ר' יוחנן: "ולבן שיניים מחלכי" - טוב המלכין שיניים לחברו ממשקהו חלכי".

מחמאה כוחה לקרב בין איש לרעהו, וכל

**ספריית י.נ.ר.**

**מאגר ספרים תורניים מומלצים בתחום הנישואין והמשפחה במחירי עלות**

**הזמנה עצמית באתר: WWW.YNR.ORG.IL**



# הבית היהודי

מאת: הרב שמחה כהן | מחבר הספרים "הבית היהודי" ו"תקשורת קהל ויחיד"

את הבולטים בקרובי המשפחה ומציגים את הצדדים הזוהרים יותר בכיוגרפיה המשפחתית או האישית. במקביל משתדלים עד כמה שניתן להסתיר ולהחליק כמה דברים פחות נעימים בהיסטוריה האישית או המשפחתית. כל זה מהווה את הרקע שבו נשמעים דברי הקורא את "שטר התנאים": "ולא יעלימו זה מזה", כלומר המגמה להגיע לאחידות מלאה.



צריך לומר כי התנהלות זו של הייחצנותי האישית והמאמץ להשקיע בזולת כדי שיעריך אותי, היא טבעית וכל אדם משתמש בה. אמנם היא בולטת מאד בהליכי הקמת המשפחה החדשה ובתקופת התקשורת בין המשפחות.



## המעבר מתדמית לפתיחות

כאשר אדם רוצה לבסס את עצמו בחברה שמסביבו או במשפחתו הוא משקיע מאמץ תדמיתי כדי להיהפך למקובל ואהוב בחברתו. כאשר אדם חש שהוא כבר מבוסס בחברה שמסביבו, או במשפחתו המאמץ שלו להשקיע בתדמית הולך ופוחת.

כך גם במערכת המשפחתית. ברגע שבני-הזוג קשרו את עצמם זה לזה בברית הנישואין, והיכולת שלהם להיפרד אינה קלה, ההשקעה בהתנהגות חיובית וביצירת התדמית פוחתת והולכת. נוספת לכך תחושת הביטחון הטבעית שיש לבני-הזוג במחויבות של "השותף" כלפיו. הנחה זו מעניקה הרגשה כי התמיכה בו ובכל מעשיו, מובנת מאליה, ולא צריך לעשות משהו כדי להשיגה.

צריך גם לזכור ששנים רבות אדם מתנהג במודע ובלא מודע לא על פי רצונו האיש הרגעי אלא על פי לחצים חברתיים. הוא עושה פעולות שאינו רוצה לעשותן, או נמנע מלעשות דברים שהוא רוצה לעשותם. כל הלחץ הזה מצפה ומחכה למצב שבו הלחצים יפסקו והאשיות תוכל לפעול באופן ספונטני לא ככול ולא שהמודדים להתנהגותי יהיו של אחרים. כאמור כל התחושה הכפייתית הלא נוחה הזאת מנסה להשתחרר בזוגיות, מתוך צפיה שכאן הוא המקום להיות האני האמיתי.

כמו כן, כל אחד מבני-הזוג לא תולה תקוות כי מעשיו או דבריו ישפיעו בצורה משמעותית על תדמיתו ועל האווירה, שכן הוא מעריך, שבשל הקשר ההדוק שנוצר ביניהם והחשיפה ההדדית הרבה שבאה

לדברים אחרים שהקשר אליהם מפריע לכן-הזוג. שכן האחדות שביניהם אינה רק ביטוי לקשר ההדדי אלא להתנתקות מגורמים סביבתיים, רחוקים ואף קרובים. על כך אמרה התורה כבר בפרקים הראשונים שלה (בראשית פרק ב' פסוק כ"ד): "על כן יעזוב איש את אביו ואמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד". כלומר, לא מדובר רק על קשר של שני שותפים הצועדים זה בצידו של זה במשך שנים, אלא על הקשר שהופך את השניים ליחידה אחת.



כדי לבסס את התהליך בו שני אנשים זרים ושונים, הופכים לאדם אחד, הרי כבר בשלב המכין את הנישואין, נרשמת יבשטר התנאים האמירה המפורסמת: "ולא יעלימו זה מזה". הסכמת בני הזוג להבטחה זו מוקראת בפני קהל עם ועדה באירוע החשוב והראשון שנעשה בניהם - האירוסין.

משפט זה מוכרז בתקופה שבני-הזוג העתידיים נמצאים במלא הסתרה ההדדית. הם נמצאים עדיין בשלהי תקופת "הבירורים" על המשוך, כעת שכל אחד מתאמץ להציג את הפנים החיוביות שלו, ומסתיר אי אלו דברים שליליים. כדי להרשים הוא מופיע בלבוש מהודר שאותו לא ילבש יום יום. הוא גם מעניק מתנות שלא בהכרח מוצאות חן בעיניו, אך הם מוצאות חן בעיני בני-הזוג. בשלב זה, בולטת מאוד גם ההתנהגות המאופקת והלא חושפנית של אישיותו - אך אם הארוס או הארוסה עושים פעולה שאינה מוצאת חן בעיני הזולת, אין מגיבים עליה, ואין נותנים פומבי להרגשה הפנימית למרות שהפעולה מציקה. גם אם הם מגיבים, הדבר נעשה בעדינות מוחלטת, שכמובן אינה מבטאת את התחושה האמיתית שלהם.

בשלב ראשוני של הקשר, עדיין בני המשפחה של כל צד מדגישים את גדלות משפחתם, היא עצמה ולדורותיה, מאזכרים

## עד כמה להיות פתוח?

קשר הנישואין בין גבר ואשה עליו צוותה התורה מתחיל באמצעות חופה וקידושין אך הוא למעשה מסגרת בעלת מחויבות הדדית של אלפי נקודות מפגש גשמי, רוחני ורגשי. עקרונית אפשר לבטל אותו באמצעות יגטי אך מעשית הדרך לכך אינה קלה כלל וכלל. בין השותפויות השונות הקיימות בעולם - כלכליות וחברתיות, לא נמצא קשר אנושי כל כך הדוק כפי שקיים בין איש ואשה הנישאים וההופכים לישות אחת. הייחדי הזה אינו מתחיל בעולמנו זה עלי אדמות. הבעל והאשה היו נשמה אחת ביעולם הנשמותי עוד לפני ירידתם לעולם. הם גם אינם נפרדים זה מזה עם סיום תפקידם עלי אדמות, אלא הם יהיו יחד לנצח בגן-עדן לאחר פטירתם מן העולם הזה.

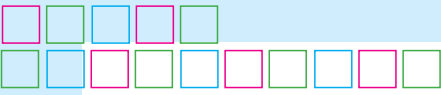


בתקופה שקדמה לכואם לעולם ולאחר עזיבתם אותו הם מצויים יחד בנשמותיהם ללא גוף ולכן האחידות המלאה שלהם מובנת מאליה. לעומת זאת, בעולמנו זה המין האנושי מפוצל ומפורד בדמות גוף גשמי היוצר הפרדה בינו לבין הזולת. לכן, כדי שבני-זוג יגיעו לאחידות גם בעולמנו עד כדי שהשכינה תשרה בביתם דרוש מאמץ וזיכרון אישי מצד שני בני-הזוג ויותר מתמיד על האנוכיות תוך התמקדות בדברים החיוביים שיש בכך-הזוג.

## יוצאים לדרך

עמידתם של החתן והכלה יחד תחת החופה מהווה את קו היציאה הראשון לקראת אחדות מלאה, אך כמובן אינה הופכת אותם לחטיבה אחת בלבד ונפש. זהו מהלך שלוקח זמן. אט אט המחיצות נושרות והליכי החשיבה של השנים הופכים יותר ויותר דומים זה לזה, ויש אפילו שיכולים להצביע על הבעת פניהם וצורתם ההולכת ונעשית דומה האחד לשני. זה נכון גם אם ביניהם יש לא פעם ויכוחים, אך הם בכל זאת חטיבה אחת. גם אם לא פעם דעתו של הבעל אינה נוחה מהתנהגות רעייתו, ולהפך גם כאשר דעתה של הרעיה אינה נוחה מהתנהגותו של בעלה אם משהו ישלול בפניהם את בני-זוגם הם יעמדו כחומה בצורה כדי להגן עליו, ולעיתים קרובות גם יעלבו עבורו.

כדי ליצור אחידות מלאה אין די ביצירת דברים המקשרים בין בני-הזוג אלא נכון להשתדל להתרחק ולהתנתק מכל שייכות



מחמיאות, היא מופתעת לחלוטין ונותנת ביטוי לתמיהתה בשאלה המתבקשת: הרי אתמול אמרת את ההיפך הגמור, השמעת דברים הרבה יותר חיוביים. ואז משיב לה הבעל, שכולו נתון בתוך הרתיחה: מה שאני אומר עכשיו זו האמת, ומה שאמרתי אתמול בא בגלל שמדריך הנישואין אמר לי לדבר בצורה כזאת. כמובן שאצל משפחה כזאת יקח לבעל שנים רבות, עד שאשתו תאמין לדברים היותר חיוביים שיצאו מפיו.



בנקודה זו של סיפורים שליליים של אדם על עצמו, נבחין בהבדל ברור בין גבר לאשה. כיון שהמבנה הנפשי של האשה הינו שותפותי הצורך שלה לשתף את בעלה במה שעבר עליה גדול מאוד. לכן, כאשר היא עשתה טעות ומצטערת עליה הנחיצות שלה לשתף את בעלה גדול רב יותר, בבחינת ידאגה בלב איש ישיחנהי. הסיפור על השגיאה גם נובע מתקווה שבעלה יתמוך בה ויפחית בדבריו את מימדי נזקי הטעות.

הנחיצות של האשה לשתף את בעלה בכך הוא כה גדול עד שאנו מזהים פעמים רבות, שגם כאשר בזיכרונה כבר רשום שבעלה אינו מגיב נכון על סיפורי כישלונותיה, נוזף בה על מעשיה ומעיר על מחדליה, בכל זאת, היא לא מצליחה לעצור את עצמה מלספר.

לעומתה זאת לגבר תחושת השותפות פחותה לעומת זו שלה, לכן הוא אינו נוטה לספר לה את שעבר עליו בכלל וודאי לא את כישלונותיו.



בהקשר לכך נכון להזכיר את אחד הדברים החשובים שהורו לנו חז"ל, באבות דרבי נתן, פרק ו':

"בזמן שבא אדם לבית המדרש ולא היו נוהגים בו שם כבוד, או שעירער (התקוטט) עם חברו, אל ילך ויאמר לאשתו: יכך וכך ערערתי עם חברי. כך וכך אמר לי, כך וכך אמרתי לוי. מפני שבזוה את עצמו, ואשתו שהיתה נוהגת בו (עד עכשיו) כבוד, עומדת ומשחקת עליו".

מוסיף על כך רבינו עובדיה מברטנורא (אבות פרק אי משנה הי'): "מתוך שהוא מספר לה שחבריו גינהו וביישוהו, אף היא מבזה אותו בליבה".

כלומר, כיון שאדם קושר את עצמו למי שמעריך אותו, ברור שהקשר הזוגי מתהדק ככל שבני-הזוג מעריכים זה את זה, ופוחת ומתרוכף ככל שחסרה להם הערכה הדדית. הוא עלול לדעוך לחלוטין ככל שהתפיסה הערכית לגבי בן-הזוג שלילית לחלוטין. אמנם הבעל חש צורך רב לשתף את רעיתו במצוקה החברתית והרגשית שהוא עבר בבית המדרש - בויכוח שהתפתח בינו לבין חבריו, מה הוא אמר להם ומה הם אמרו

בריאה של הזוגיות. אך זוגיות היא מערכת אנושית שיש בה עליות ומורדות ובני-זוג צריכים להיות מודעים לתהליך של עליות ומורדות במערכת היחסים ההדדית לפני שהם משמיעים דברים שאולי יזיקו להם בעתיד. גם אם במערכת היחסים הטובה הקיימת עתה הדברים הנאמרים אינם גרועים ואולי יותר מכך הם מלמדים על האמון ההדדי, אך יתכן שבעתיד בתקופות וברגעים שמערכת היחסים תהיה אמנם טובה אך לא מעולה הדברים שנאמרו עתה יקבלו גוון אחר פחות חיובי, ויגרמו לתדמית גרועה.



## יש להשקיע ב'תדמית' גם לאחר הנישואין

הנכון הוא, שאדם צריך להיות זהיר בלשונו והתנהגותו גם במשפחתו לאורך כל שנות נישואיו ולא רק בשלב הראשון שלהם. ראוי שבני-זוג ישקלו את דבריהם ומעשיהם לפני ואחרי שנאמרו או נעשו. כל זאת גם כאשר חייהם נכנסו למסלול רגיל, כבר נולדו ילדים והכל עסוקים במרוץ החיים הבלתי נגמר, כל אחד בדרכו. אולי להפך, בתוך הבית הדימוי נחוץ ונדרש אף יותר מבחוץ, וזאת משום שמה שקורה בבית חשוב יותר ממה שקורה בחוץ.

יש לשים לב לדבר נוסף, הצורך להמעיט בסיפורים שליליים הוא לאורך כל החיים. אך ברור כאשר אנשים מצויים לאחר שנות נישואים רבות, גם אם הם מספרים דברים שליליים על עצמם, הדברים נתפסים על רקע אלפי דברים שכבר קרו להם והם עברו יחד. לכן הפרטים השליליים אמנם גורעים מהקשר אך לא בצורה מוחלטת. לעומת זאת כאשר הדברים מסופרים בתקופה הראשונה לנישואין, הם משפיעים לרעה על המערכת הרגשית.



## שירת כלים

קיים בחיי משפחה מצב נוסף הגורם שנאמרים דברים שלא חשבו עליהם לפני אמירתם. כאשר בני-הזוג מצויים בריב קשה הם עשויים לומר זה לזה דברים קשים ביותר שאנשים זרים לא תמיד מרשים לעצמם לומר. עוצמת הדברים הקשים דווקא נובעת מהקרבה לה ציפו והאכזבה שבאה בעקבותיה. כלומר, לא בהכרח מה שהם אומרים זה לזה הם אכן מתכוונים וחושבים על בן-הזוג, אך עתה כאשר הכעס פרץ מלבם הם אומרים את הדברים העשויים לפגוע בפגיעה הקשה ביותר בכך-הזוג.

בין הדברים הקשיים עשויים גם להאמר משפטים שישבו לא רק כאב רב אלא דברים שיגרמו לאיבוד האמון בכך-הזוג גם כאשר יבואו ימים יפים. למשל כאשר האשה שמעה את בעלה מטיח בה הערכות לא

בעקבותיו, כבר מכירים אותו על מעלותיו וחולשותיו, והוא "כבר לא יכול לעשות הצגות".

הביטוי הבא של התפוגגות חשיבות התדמית היא שבני-זוג נעשים פחות מאופקים. כאשר הם רוצים דבר מה זה מזה הם כבר לא משתמשים בנוסחות של ריכוך לפני הבקשה לעשיית פעולה מסוימת: "אודה לך מאוד...". "אשמח מאוד...". או מילות תודה לאחר ביצוע הבקשה: "אני מעריך את מה שעשית עבורי", אלא אומרים תן, תני, זוז, זוזי וכדומה.

## הביקורת המתרבה

כאשר הקשר מתחזק, בני-הזוג חשים כי החבירה לתא משפחתי אחד חיובית, והיא נבנית על קרקע יציבה. כתוצאה מכך הם שוקלים פחות את דבריהם, בגלל הפתיחות המתפתחת. אך במקביל לכך הערות מתרבות והביקורת הופכת לבת-בית. לכאורה, יש סתירה בהתנהגות זו. שהרי בין אנשים האוהבים זה את זה הביקורת אמורה להיות מזערית. אך אין זו סתירה. ככל שהם נהפכים יותר ויותר לתא אנושי אחד איכפת להם יותר ויותר ממצעו של השני או ממחדליו. הרי עובדה היא שלשכן לא אומרים ביקורת, כיון שלא מרגישים אליו שום קשר, והוא אינו מעניין אותנו, כיון שאינו בן משפחתנו וגם משום שלגבי השכן פועל עלינו הממריץ הטבעי להיראות בתדמית חיובית.

לכן התוצאה היא, ככל שבני-הזוג מתקרבים האחד לשני ואוהבים זה את זה המנגנון הטבעי שהזהיר אותם בעבר מלומר דברים שאינם מועילים לתדמית החיובית, מתרוכף והולך. כתוצאה מכך שאין להם מסנן מילים או התנהגות עירנית למעשיהם או מחדליהם, הם עלולים לומר דברים שמן הנכון היה שלא יעלו על שולחן המשפחה, וגם לא על דל השפתיים. את ההשלכות אפשר לראות בהפחתת ההקפדה על ההופעה החיצונית בתוך הבית, הופעה שתכליתה להרשים. התנהגות זו היא תוצאה תחושת קשר ופתיחות, וגם משדרת קשר ופתיחות.



שוב מערכת הקשר הזוגי מתהדקת והם מביעים את רחשי ליבם בחופשיות. הם משתפים את בן-זוגם בהליכי חשיבתם. בין השאר, הם מזלזלים בכבודם ולא חשים במעצור לספר על עצמם דברים המציגים אותם פחות חיוביים מאשר הם היו נראים קודם זה בעיני זולתו. כל אחד משני בוני המשפחה עשוי מתוך הרגשה של שותפות יציבה - לספר על התנהגות חריגה שלו בתקופת ילדותו, על שאיפות מעוותות ומזרות שהיו לו פעם או שיש לו היום, או על דברים ביקורתיים ומזלזלים שההורים השמיעו ביחס אליו בילדות הרחוקה והם שמורים אתו עד היום. לכאורה הכל תקין, ומלמד על התפתחות



לו, ואיך הוא יעמיד אותם במקומי ולימד אותם שעמו לא כדאי להתחיל. אבל כיון שאשתי סבורה שהיה טוב יותר אילו בעלה כלל לא היה מגיב לדברי חבריו והיא אף מבינה מדבריהם שדעתם של חבריו עליו שלילית ביותר, גם בלבה גואים הרגשות השליליים שהיא צברה במערכת היחסים ההדדית שבניהם.



זאת ועוד, פעמים רבות כאשר למשל האשה שומעת את הדיווח של בעלה, על האירוע הקשה והמביך שעבר עליו עם חבריו, היא נזפת בו על שטויות שהוא עושה, הוא נעלב וחש שלמעשה אשתי מצטרפת למי שביזה אותו, הוא הרי סיפר לה על האירוע כדי לקבל ממנה תמיכה וחיוזוק ליצעד הנכון שהוא עשה היא הרי האישיית הקרובה ביותר שיש לו, ואמורה לתמוך בו בכל מצב. היא במקום להוות עבורו משענת ותמיכה, תוקפת אותו ובכך היא נראית בעיניו כמי שחוברת להתנהגות של חבריו שהקניטו אותו. כתוצאה מכך, הוא מגיב בחריפות כלפיה. מכאן עשויה להתפתח תקרית מיותרת, שנגרמה בשל דיווח לא הכרחי של הבעל, על אירוע לא רלוונטי לחיי הבית. אם הוא היה שוקל את דבריו היה מבין שהדיווח לא תרם דבר להרמוניה הביתית, והוא לחלוטין אינו נכלל בהתחייבות ההדדית של "יולא יעלימו זה מזה" שהיא התחייבות שמתייחסת לדברים של בית ולקשרים בו, ולא לאירועים לא משמחים שעוברים על כל אחד מאתנו בשלב זה או אחר.



יחד עם זאת, ראוי לציין, פעמים שגבר עושה טעויות כספיות, בהשקעות שלא הניבו את התקוות הגדולות, ובגלל אי הרצון לצער את הרעיה הוא אינו משתף אותה בתיאור הפסדיהם. כתוצאה מכך, הבעל ממשיך להסתבך וכל פעולה שהוא עושה הוא סבור שתוציא אותו מהבעיה שהוא הכניס את עצמו אליה. במידה מסויימת יש לו דחף מיוחד להמשיך להשקיע מתוך הנחה שאם יספר כרגע הכישלון יתקבל בצורה קשה ולכן צריך להמשיך הלאה והלאה. זאת כדי שלבסוף הוא יוכל להציג בפניה הצלחה והישגים מרשימים. במקרים אלה כדאי לבעל לשתף את רעייתו ככל האפשר בשלבים מוקדמים, על אף המצוקה הקשה שאליה אשתי עשויה להיכנס ועל אף הנזיפות שהוא יקבל. בעקבות הגילוי המוקדם, קיים סיכוי שהם יגיעו יחד להחלטה משותפת מה לעשות - האם להשלים עם המציאות המרה להכיר בהפסד ולהניח להשקעה שהחלו בה או להמשיך להשקיע עוד על

אף הסיכון ולהמשיך לנסות, אך הפעם הדבר יעשה מראש בשיתוף פעולה עם הרעיה שאם ח"ו ההפסד יתמיד, מבחינה רגשית משפחתית הדבר יתקבל באופן שונה מאשר אם הפעולות נעשות בהסתר.

### הלקאה עצמית

כל אדם זקוק לתמיכה חברתית שתוכיח לו שמעריכים אותו והוא מקובל. אצל רבים שאיפה זו נשארת בקרבם כמשאלה. אצל אחרים נוכל לגלות התנהגות חיובית ימוחצנת כדי לזכות בהערכה. אך יש אנשים שמנסים להשיג הערכה זו דווקא על ידי שהם מדברים סרה בעצמם ומגמדים את פעולותיהם מתוך הנחה שתגובת המאזינים תהיה שבחים מוגברים. אם העושה זאת מצוי בחברה שמעריכה אותו דבריו עשויים להישמע כענווה וכ"כנות", אך צריך לקחת בחשבון שהמסגרת המשפחתית, היא מסגרת רגישה. אם הדברים נאמרים מפעם לפעם ולא באופן קבוע, הדבר יכול להתקבל בצורה נכונה וטובה. אך אם הדברים חוזרים על עצמם באופן קבוע, הם עשויים לחלחל. בן-הזוג עשוי להשתכנע כי אלה אכן פני הדברים, ומה שהוא אומר על עצמו, אכן קולע למטרה ומגדיר את אישיותו בצורה הנכונה. בעקבות זאת הוא אף עלול לפתח כלפיו יחס של זלזול, הליך שאינו דרוש כלל ועיקר.

### הימנעות מחשיפה

בין הדברים שצריך לשקול האם להיות גלוי וחשוף עם בן-הזוג ישנם דברים נוספים כמו למשל האם נכון או לא נכון ללכת בבית בבגדים מוכתמים או בנושאי אכילה. בני-זוג מגיעים ממשפחות שונות, ויתכן שמה שנוהגים בבית אחד לא רק לא נהוג בבית אחר אלא אפילו אינו מקובל ואף מנוגד לנוהג בבית אחר. משום כך, גם אם נראה לאחד מהם שהתנהגות מסויימת תקרב את הלבבות יתכן ובמציאות הדבר עשוי להביא למצב הפוך. לכן כדאי לבחון ברגישות מה מקובל אצל בן-הזוג ומה אינו מקובל. כל נסיון להסביר לזולת שהדבר כדאי ומקרב לא יצלח כיון שההתנגדות לכך אינה באה מההגיון אלא מהתחושות וכמובן קשה מאוד לשנות תחושות באמצעות הסברים גם אם הם הגיוניים.



כמו כן פעמים רבות אנשים מרשים לעצמם לעשות עם גופם דברים שאינם עושים בפני אנשים זרים, אבל בפני בן-הזוג הם מתירים לעצמם לנהוג אחרת מתוך הנחה שלא נורא אם בן-זוגי יראה אותי למשל,

מפהק ללא שאני מכסה את פי. העיקרון המוליך בנושאים אלו הוא שצריך להשתדל שמה שאנו לא עושים בפני זרים נמנע מלעשות בפני בן-הזוג. גם במקרה זה לא נוכל להתעלם שיש אנשים שדוקא דברים הנעשים בפני בן-הזוג, ולא נעשים בפני אנשים אחרים נותן להם תחושה של קרבה. אך לעומת זאת יש הרואים בהתנהגות פתוחה זו זלזול ואפילו ככניסה לתחמו של הזולת בלי לקבל רשות לכך. ביטוי נפלא לדבר אנו מגלים בתורה לעת בריאת חווה מאדם הראשון: (בראשית ב' כ"א) "ויפל הי אלוקים תרדמה על האדם, ויישן, ויקח אחת מצלעותיו, ויסגור בשר תחתנה".

הסיבה להפלת התרדמה מבאר רש"י: "שלא יראה חתיכת הבשר שממנו נבראת ותתבזה עליו".

מתברר שהזהירות הנדרשת שלא לראות דבר מכווער בבן-הזוג הוא כל כך חשוב שהקביעה מנע אותו מאדם הראשון על אף שמדובר בתהליך שלוקח חלקיק של שניה.

### להקשיב נכון

כמאמרנו התמקדנו בצורך להיזהר בחשיפה האישית. אולם זה רק צד אחד של המטבע. בני-זוג צריכים להרגיל את עצמם להאזין לזולתם ולסיפורי הנפש ששותפים לנישואין מספר. כיון שהקשבה הינה אחד הדברים היותר מקרבים בין אדם לזולתו. גם אם בסיפורים של בן-הזוג מסתתרים דברים שאינם מוצאים חן בעיני המקשיב, חשוב מאוד להאזין להם עד תומם על ידי התבוננות בעיני המדבר, הנהון בראש. הקשבה והנהון עם הראש מציינים ביתר שאת את האזנה העמוקה, ואינם מלמדים על הסכמה. לכן אין שום סיבה שלא להשתמש בהליך זה כדי לאפשר ולהקל על הדובר להציג את דבריו. ברור גם שיש להימנע מלשדר במילים או בשפת הגוף את חוסר שביעות הרצון.

יש לזכור שגם דברים מאוד הגיוניים עשויים להיאמר בצורה לא מסודרת ומעוותת כאשר הדובר חש שלא מקשיבים לו, או שמקשיבים אבל לא כדי להבין אותו אלא כדי לדחות את דבריו. התוצאה תהיה שהדובר לא יציג לפרטים את רצונו ורגשותיו ויצא מהשיחה מתוסכל ומנותק מבן-הזוג שכה רבות מצפים ממנו שיקשיב.

לסיכום ניתן לומר שכמו בהרבה דברים בחיים הדרך הנכונה נמצאת איפשהו באמצע בין פתיחות למשחק התדמיתי והדברים ניתנים ליישום אצל כל זוג וזוג במינון שונה בהתאם לרוח הדברים וההתנהלות ביניהם ■

# שינוי תפיסה

מאת: מיכאל ק. שטריק פסיכולוג חינוכי מומחה

עבודתנו כהורים וכמחנכים איננה מתחילה ומסתיימת בהסברת מושגים ואף לא בהגברת הנעת הלימוד. שני דברים אלו הם בסיסיים עבור הרגשת הסיפוק של ההבנה מצד גיטא, ועבור הפנמת אהבת הלימוד ורצון ללמד גם מחוץ למסגרת הכיתתית כפייתית מאידך. ילד שמזדהה עם המסרים - רגשי ושכלי - הוא ילד שאפשר לראות בו הצלחה במשימתנו החינוכית-לימודית. הפנמה ואימוץ של אותם המסרים כחלק מהזהות האישית הם השאיפות של ההורה אשר הצלחת המשימה תעמיד אותו כחוליה בשרשרת המסורת של אבותיו. השאלה הראשונה ליישום הנחה זו היא שאלה של ה"איך". איך אני כהורה מצליח להקנות ערכים ותפיסת עולם, איך אני מגדיר מטרות מידיות ומטרות לטווח ארוך, ואילו כלים עומדים לרשותי במשימה זו. השאלה השנייה היא השאלה של "במה". במה אדע אם הצלחתי במשימתי? אילו שינויים צריכים לחול כדי שארגיש שקלעתי למטרה ושאכן הצלחתי להביא את ילדי להפנמת המסרים הערכיים. טעות גדולה בידי אלה שמודעים לתפקידם להקנות ערכים לאחרים והיא, שמתקיימים את המשימה במטרה להשיג הישגים מושלמים ומרחיקי לכת. יש להם הגדרה ברורה של היעד (כגון: נקודתי - קימה למניין, כוונה בתפילה, לבוש צנוע. עקרוני - התחשבות בצרכי הזולת, כישורי דחיית סיפוק, ישר, כנות ועוד). עיקר הדגש הוא על ההישג המושלם ועל שינוי בהתנהגות. הבעיה בגישה זו היא ככלל גישה של "הכל או לא כלום" - או שאני קולע או שאני מחטיא. הצלחה עכשוויות גורמת לאשליה שההצלחה קלה להשגה וההחטאה גורמת לתסכול ולחץ ותוספת מאמצים שהרבה פעמים מועדים לכישלון. זה לא רע לרוץ אחר יעד מרכזי ברור, מוגדר ומושלם אבל זה טעות טאקטית והרבה פעמים גורמת לפספוסים של העיקר ואף לייאוש. לכן עלינו להסתכל על התהליך ולא רק על התוצאה. אם נפנים את חשיבות התהליך הקניית הערכים, נוכל לקבע לעצמנו יעדי ביניים אליהם נגיע בהצלחה. הצלחה להצלחה תצטרף עד שנגיע ליעד הסופי. בסגנון הזה נגדיר כלים לקניית ערכים, לספינתם ולאומצם. היעד הביניים הראשון בתהליך כוללני של הקניית ערכים צריך להיות גרימת "פתיחות" לשמוע מסרים, שכן הצעד הראשוני בהשפעה על הזולת הוא לגרום למצב שיהיה קל לו יותר להיות פתוח לרעיונות ומסרים שמועברים ולהקשיב. לשם כך עלינו לעזור לו להמשיג ולבטא את מה שהוא חושב ואת מה שהוא מרגיש, להציג בפניו אוזן קשבת המתעניינת במי הוא ומה הוא ובמה שיש לו להגיד.

הקשבתנו תגרום להעלאת דימוי העצמי, תשדר הערכה והתעניינות ותעביר מסר ומחמאה סמויה שדבריו חשובים בעיני. רובד נוסף של הקשבה הוא הרובד של הכרה בעובדה שהוא יכריע בסוף ולכן למה שהוא מבטא ומסביר יש משמעות מרבית לגבי הגדרת עמדותיו בהמשך. היתרון השלישי בהקשבה הוא שאני כמקשיב מדגים התנהגות שעל ילדי לחקות. הצעד השני לתהליך של גרימת פתיחות זה הבנה. אנו חייבים לבטא הבנה ולא דווקא הסכמה לעמדותיו. ההבנה תיעשה על ידי שיקוף מילולי. שלב חשוב זה מרגיע אותו כי אין התקפה שאמורה לגרום לתגובה של התגוננות, יש הקשבה והמשך הקשבה בגדר הבנה והתעניינות. כדאי לזכור שישנם שני טיפוסים מרכזיים. אחד זה ההוא שרואה את ההורה כסמכות בלי עוררים. הוא כבר פתוח ומוכן ובשל לקבל את מסרים ולהפנים אותם. לעומתו, יש המתנגד- זה שרואה כל רעיון כגירוי להתנגדות, לזיכוח ולערעור. לפעמים זה בא לידי ביטוי בצורה מילולית ולפעמים יש הפנמה שקטה של ההתנגדות בלי ביטוי חיצוני מיידי. האתגר שלנו הוא הקניית ערכים או גרימת פתיחות לילד השני, המערער. אם נזכור שמטרתנו היא לגרום לפתיחות ולא לשינוי עמדותיו נוכל לשאול אותו איך הוא מבין את הדעה המנוגדת לדעה שלו. זאת אומרת, אנו נבקש ממנו להסביר בסגנון כגון זה: "אלו שיש להם דעה אחרת, איך לדעתך הם מצדיקים את דעתם?" בשאלה זו אפשר להביא את הילד לבטא במילים, ותוך כדי זה לשמוע את הדעה של האחר. כך נשדר כי אין לחץ לקבל את הדעה אבל כן יש דרישה להבין את הדעה כי אחרת אין אפשרות לענות ובכך הסרנו את האיום של שכנוע לדעה מנוגדת בזה שעקפנו עימות ישיר בין הדעה שלו והדעה שניסינו להציג. בהעדר עימות יכולה להיות פתיחות. השגנו יעד ראשוני, זעיר אך חשוב ומשמעותי, וזה - פתיחות לשמוע רעיון שונה. ישנה טעות תפיסתית נוספת והיא שאם מישהו אינו מזדהה עם עמדותיי תפקידי לשכנע אותו. שכנוע הוא פעולה שמשגיחה בדיוק ההפך ממה שיעדו להשיג. פעולת השכנוע אינה גורמת לשינוי עמדות של הזולת, להפך, היא גורמת לילד להתבצר בעמדותיו ולחפש הוכחות לצדקתו. הוא לוחם נגד ההתקפה על דעותיו. הוא מפסיק להקשיב להגיון של המשכנע ומשקיע רוב מרצו בהמצאת הצדקה אחר הצדקה לאמיתית דעתו. "שכנוע" הוא כלי שאינו תועלת המשלה אותנו ותורם לכבוז מאמצים והוצאת אנרגיה לשווא. לאחר שהתחלנו להתייחס לתהליך במקום לתוצאה ועברנו את השלב ראשון בו הקשבנו, שלב

שני בו הבהרנו והכנו, שלב שלישי בו חשפנו דעה מנוגדת נוצרה אורה של פתיחות, השלב הבא היא תהייה - עלינו לתהות על מסקנות הזולת. שמעתי מה שאמרת, הבנתי את רחשי לך, אבל לא הבנתי איך הגעת למסקנותיך. התהייה היא הערעור. אני מטיל ספק על עמדתך תוך כדי תהייה ואי הבנה של משהו שלדעתך אמור להיות מובן מאליו. המסר שלי בתהייה הוא שמה שאתה רוצה להעביר בכלל לא מובן מאליו. השגתי ערעור עמדה בלי להיכנס לזיכוח. כדי לענות לי הוא צריך להבהיר מה לא ברור. הוא חש שההנחות כבר אינם מובנים מאליהם. עד לכאן למעשה הבענו התנגדות אבל לא הצגנו אלטרנטיבה, ערערנו אבל לא הצענו תחליף, וזה מביא אותנו לשלב הבא. עברנו הקשבה-הבהרה-הצגת עמדת הזולת - תהייה. עלינו להגביר את הסקרנות עד שהילד מזמין אותנו להציג את העמדה שמביעה את הערכים והמסרים. רצוי להתאפק מלשתף עם החשיבה שלנו עד שיש אשראי שילך אכן מוכן ומסוקרן לשמוע. לא נמהר לשתף אותו וגם לא נפגין תחושה שיש צורך גדול, היות והדברים הם כל כך מובנים מאליהם אנו מצפים שהם יובנו ויופנמו. המסרים אכן מובנים מאליהם כי הם הגיוניים, ברורים ומבוססים. ככל שדאגנו לכל אורך הדרך לצעוד בכל השלבים יחד עם הילד, בדקנו כל צעד איפה הוא ודאגנו להיות באותו מקום, צועדים אנחנו ביחד. ה"ביחד", הוא הקשר בינינו, הוא הכלי העיקרי שיגרום להסכמה ולהפנמה. ההזדהות איתנו כבני אדם תגרום לילד ניצול רגעי הפתיחות באמת, לשמוע לרעיונותינו ולהרשות לעצמו להפנים ולאמץ אותם. ולכן, יש לתת את מלוא החשיבות לבניית יחס של קירבה ואהדה, כבוד הדדי והזדהות ופחות על ההגיון ועל סגנון הצגת הדברים. לסיכום, המסר להבנת תהליך של הקניית ערכים עבר במסלול של: הקשבה - הבהרה והבנה - חשיפת עמדת הזולת - תהייה (כערעור) - הגברת הסקרנות - התקרבות ושיתוף כשבתהליך מלווה אותנו הצורך המשכי של: בניית דימוי עצמי, הסתמכות על יכולת הכרעה של הזולת, רתיעה מפעולות שכנוע ודאגה ליצירת קשר אישי. לסיכום ניתן לומר שההשקעה שלנו באמון בזולת וביכולתו להחליט החלטה טובה רק אחר שהוא שומע אותה, מביא אותנו למסקנה שגרימת פתיחות היא המקום להשקיע את המרץ ולא בשכנוע, מסר לא יתקבל כשאין קשר אישי, התהליך של שינוי תפיסה הוא שינוי פנימי ולכן רק ההשפעה על התכנים הפנימיים רגשיים יגרמו למצב של יכולת לעיצוב המסרים השכליים ■

# אוכלים את הלב



## התזונה כגורם להיווצרות מחלות לב וכלי דם

מאת: מאיר שמעון עשור N.D

גיל מופלג. מכאן, שאם נזהה את ההבדלים העיקריים בין תזונתנו לבין תזונת קודמנו, נוכל למצוא רמז לפיתרון חידת הטרשת. מחקר על תזונתם של דורות קדומים יותר הוצג במאמר שפורסם במגזין הרפואי היוקרתי (NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE). החוקר מניח שתזונת האדם מימי קדם היא התזונה שאליה הוא הותאם בצורה הטובה ביותר. מכאן, טוען החוקר, תזונת האדם שחי לפני עידן החקלאות המתקדמת צריכה להכתיב את הכיוון התזונתי של האדם המודרני. ואולם התזונה שלנו שונה מאוד מתזונתו של האדם מימי קדם, וכך למעשה אורח חיינו כיום אינו מותאם להרכב הגנטי שלנו. האדם מימי קדם אכל מחצית מכמות השומן שאנו אוכלים כיום. מעט השומן שהוא אכל היה עשיר בחומצות שומן רב-בלתי-רוויות ובחומצות שומן מסוג אומגה 3, הידועות כמונעות היווצרות טרשת עורקים ומדללות את הדם. צריכת הכולסטרול הייתה דומה או אף גבוהה משלנו! הוא אכל

השם הרע שיצא לו בשל כך יש לדעת שכולסטרול היא מולקולה חיונית לחיים. הגוף משתמש בה לייצור ויטמין D, מלחי מרה החיוניים לספיגת שומנים, ויטמינים מסיסי שומן, והורמוני רבייה. משום היותו חומר חיוני כל כך לחיים, הגוף האנושי מייצר אותו בעצמו ואינו מסתמך על מקורות חיצוניים על כן מרבית הכולסטרול שבגופינו מיוצר על ידינו. כאשר נוצר מצב בו הגוף אינו מקבל כולסטרול מבחוץ (זה קורה כאשר ניזונים ממזון צמחי בלבד שבו לא מוצאים כולסטרול), הוא מייצר את כל הכמות הנחוצה. כאשר מגיע עודף כולסטרול מבחוץ כתוצאה מאכילת מזון עשיר כולסטרול הוא מצטבר על דפנות העורקים. מידע מעניין כיום מציב בסימן שאלה את היות הכולסטרול הגורם המזיק העיקרי: בקרב בני תרבויות קדומות ששרדו עד המאה העשרים אנו לא מוצאים טרשת עורקים, לא בגיל צעיר כמו שנמצא בקרב צעירים בחברה שלנו ולא בקרב מי שחי עד

מאמר הקודם הוסבר האופן בו נוצרות מחלות לב וכלי דם. אין ספק שבחינה כוללנית של הגורמים למחלות לב וכלי דם הכרחית למניעתן או לגרימה לנסיגתן. מתח ולחץ נפשי, עישון, חוסר פעילות גופנית ותזונה לקויה הם הגורמים הרווחים. במאמר זה נתמקד בהבנת תרומתה של התזונה להתפתחות מחלות אלה.



מחקרים רבים מציגים תמונה ברורה שאנשים החיים באזורים שבהם גבוהה צריכת השומן הרווי והכולסטרול סובלים יותר מטרשת עורקים קשה מהתקפי לב ומשבץ-מוחי. מחקרים רחבי יריעה הראו את הקשר המוכר לכולנו בין צריכת כולסטרול לבין טרשת העורקים ומחלות לב. כך שכל שצורכים יותר שומן, שומן רווי וכולסטרול, עולה שיעור מחלות הלב וכלי הדם. הכולסטרול הוא אחד הגורמים שבו תולים את האשם לתחלואה. אך יחד עם





במחקרים הדנים בטיפול בתרופות להורדת כולסטרול יודע, שרבות מהן הוכחו שיפור משמעותי בתמונת הדם, כלומר הפחתת הכולסטרול הכללי, "הכולסטרול הרע" (LDL) והטריגליצרידים והעלאת ה-HDL, "הכולסטרול הטוב". לעתים אף ישנה ירידה במספר אירועי אוטם שריר הלב. ואולם ברוב המקרים לא היה שיפור בהרגשתו הסובייקטיבית של נוטל התרופה, לא היה שיפור בתעוקת הלב, וכן לא היה שיפור משמעותי מבחינה סטטיסטית בסך התמותה. ממצאים אלה מוצגים בדרך כלל בסופם של המאמרים וצריך לחפש בנרות.

חשוב לציין, שבשנתיים האחרונות, לראשונה בתולדות הטיפול התרופתי להפחתת כולסטרול, נמצאה יעילות קלינית, כלומר הפחתה בתחלואה, עקב הטיפול בקבוצת תרופות חדשה. עד כה, במשך עשרות שנים, השפיע הטיפול נפלא על תמונת הדם במעבדה, אך לא על איכות חיי המטופל או על תוחלת חייו. יחד עם זאת, האתגר שלנו הוא להוריד את רמת הכולסטרול באופן טבעי קרוב ככל האפשר ל-150% מ"ג. במשך 45 שנות מחקר לא תועדו התקפי לב אצל בעלי כולסטרול נמוך מ-150% מ"ג.



לסיכום נראה שהאשמה למחלות הלב וכלי הדם אינה מוטלת על גורם אחד בלבד, אלא כנראה על אורח החיים בכלל, על צורת התזונה הכוללת, שאותם יש לבחון ולשנות, כדי לפתור את הבעיה היסודית ■

חומצות שומן רב-בלתי-רוויות (רבי"ר). ככל שהיחס בין חומצות השומן מסוג רבי"ר לחומצות השומן הרוויות במזון גדול יותר, גדלה ההגנה מפני מחלות לב וכלי הדם. היחס P/S, המופיע על קופסאות הגבינה שבמקרר, מבטא את היחס שבין חומצות רבי"ר לבין חומצות רוויות. חברות המזון מחויבות לציין זאת בגלל חשיבות מדד זה. בתזונה אמריקאית ממוצעת יחס זה הוא 0.44. ועדה מיוחדת מטעם הסנט האמריקאי ממליצה על יחס של 1.0 ובתזונה האדם מימי קדם מוצאים יחס של 1.41.

ג. ריכוז חומצות השומן מסוג אומגה 3 בכשר פרא הוא 4%, בעוד שבחיה מביתת נמצאו עקבות בלבד. חומצות שומן אלה מגינות על הלב, ועקב כך ממליצים לצרוך שמן דגים מים צפוני קר, העשיר בחומצות שומן אלה.



עתה מצטיירת תמונה מעט ברורה יותר. "הרע" הוא קרוב לוודאי אינו הכולסטרול כשלעצמו, אלא מרכיבי מזון הנלווים אליו בתזונה המודרנית, בעיקר כמות השומנים וסוגם. העובדה שיש קשר ברור כל כך בין צריכת כולסטרול, בין רמתו בדם לבין מחלות לב, אינה הופכת אותו לאשם הבלעדי. נכון יהיה לומר שהכולסטרול מייצג כיוון תזונתי שלם, המהווה גורם סיכון ללב. אם דברים אלה נכונים בעיקרם, הרי שהניסיון למקד את המלחמה בכולסטרול הוא בכחינת "לחפש את המפתחות מתחת לפנס". ואכן, מי שמתמצא

מעט מאוד פחמימות פשוטות (סוכרים פשוטים), הרבה פחות סוכר וכמובן שהוא לא אכל קמח לבן כלל. הוא צרך כמות גדולה פי 10-5 של סיבים תזונתיים עיקרם מירקות ופירות ומיעוטם מדגנים, שכן מדובר בתקופה שלפני עידן החקלאות, רבע מכמות הנתרן, הרבה יותר אשלגן מנתרן וכמעט פי שניים סידן. מזונו היה רב נפח וממילא, לא מרוכז מבחינה קלורית כמו מזונו העתיר שומן וסוכר והדל בסיבים תזונתיים.

העובדה הבולטת ביותר היא, שלמרות צריכת הכולסטרול הגבוהה שלו הוא לא פיתח טרשת. מה שמעלה שוב את השאלה לגבי הכולסטרול ותרומתו לגרימת מחלות לב וכלי דם.



לדברי החוקר תזונת האדם מימי קדם הייתה מורכבת בעיקרה מבשר ומירקות. הוא צרך מעט דגנים ולא צרך חלב ומוצריו כלל. את הכולסטרול הוא קיבל מהבשר שאותו הוא אכל, מאחר שהכולסטרול מצוי בשריר עצמו ולא ברקמת השומן התת-עורית. ההבדלים בין הבשר שהוא אכל לבין הבשר הזמין לנו כיום הם דרמטיים ומתבטאים בשלושה תחומים עיקריים:

א. אחוז השומן בכשר: השוואת בשר ממוצע מהסופרמרקט לבשר פרא מגלה הבדלים מהותיים. אחוז השומן בגוף חיה מביתת, חיית מכלאה המגודלת בידי אדם, הוא בין 25% ל-30%, לעומת ממוצע של 3.9% בכשר בהמות וחיות בר. בכשר חיית בר נמצא פי חמישה יותר



משרד הבריאות



אגודת י.ג.ר

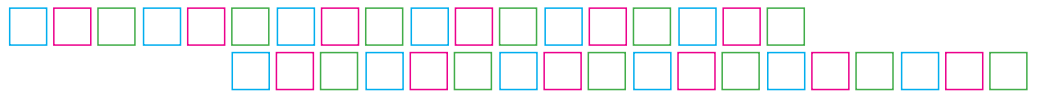
# קורסים להשכלה תורנית

**טוענים רבניים / קורס מקצועי להכשרת טו"ר והכנה לבחינות של הדין הרבניים בישראל**

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

**עריכת חופה וקידושיז / קורס מקצועי, עיוני ופראקטי לעריכת חופה וקידושין. הכנה לבחינות של הרכנות הראשית לישראל**

**לפרטים והרשמה: 02-6321603**



# הנישואין

## כבסיס ליצירה רוחנית משותפת

**מאת: הרב אהוד שפירא** רב שיכוני איביגי בכ"ב, אחראי מחי נישואין



ניתן להבין את הדברים מתוך מה שאמרו במערבא-בני ארץ ישראל. דבריהם מבטאים תפיסת עולם יחודית: כולם מסכימים על כך שבחיי הנישואין זוכים לתוספת ברכה ולשמחה ובזדאי גם לתורה בטהרה, אלא שבני ארץ ישראל אמרו שהרווח הגדול והשינוי המהותי שעליו יש להצביע הוא כתחום הרוחני שאי אפשר להגיע בו לשלמות בטרם הנישואין וממילא כשנבוא לבחון מה הרווח היותר משמעותי במעמד בני הזוג כנשואים יש לציין את היצירה הרוחנית המשותפת לה זוכים אחרי הנישואין.

גישתם העקרונית של בני ארץ ישראל לבחון הצלחה במבט זה, עולה לכאורה מכמה מקורות נוספים המבטאים אותו רעיון:

הגמרא בנדרים מ"א אומרת: "אמר אביי, נקטינן: אין עני אלא בדעה. במערבא אמרי: דדא ביה כולא ביה, דלא דא ביה מה ביה? דא קני מה חסר? דא לא קני מה קני?" ("מי שיש בו דעת כמי שיש בו הכל, ומי

התלויה בנישואין מזכה במעלה רוחנית אשר האדם שאין לו אשה לא יוכל להשיגה, וזוהי מעלת לימוד תורה בטהרה.

ניתן להבין כי דעה זו סוברת כי שפע הברכה לא תלוי בכת הזוג. הנישואין הם לא ערובה לעסק כלכלי משגשג, לא עם בת הזוג כשותפה פעילה, ולא כ"קמיע" להצלחה לבן זוגה. בתחום זה אפשר להצליח יותר או פחות בין כרוק בין כנשוי. המעמד האישי בעל משמעות וקובע ובו תלויה היכולת להתקדם ולהשתנות רק בתחום התורני. הנישואין לפי דעה זו הם המפתח למהפך, שינוי של עליית מדרגה. תורה בטהרה היא זכות בלעדית המוקנית לנשואים בלבד.

מאידך גיסא, הדעה הראשונה סוברת שבתחום התורני השינוי הוא לא ברור והחלטי ואדרבא המצב החדש והשונה מחייב ירידה רוחנית מסוימת. כבעל משפחה חייב הבעל לדאוג לפרנסת בני ביתו שכן כעת "ריחיים בצוארו" והיאך אם כן יעסוק בתורה?! יתכן ובמבט הצר של רווח והפסד ברמת התורה המאזן אינו חיובי.

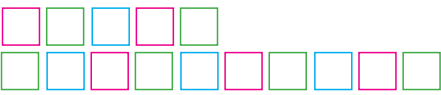
מהי פסגת האושר של חיי הנישואין, מהי השלמות המיוחדת אליה אפשר לצפות ולהתפלל?

נראה שהתשובה נמצאת בדיון הגמרא על מעמדו של אדם שאין לו אשה בו מתברר שאדם זה מוגבל ומנוע מלהגיע לשלמות. וכך מופיע בגמ' ביבמות ס"ב: "אמר רבי תנחום אייר חנילאי: כל אדם שאין לו אשה - שרוי בלא שמחה, בלא ברכה, בלא טובה. כחצי אדם אי אפשר להגיע לשלמות - זָכַר וְנִקְבָּהּ קָרָאָם וְיָכַרְךָ אִתָּם וְיִקְרָא אֶת שְׁמֵם אֲדָם (בראשית ה ב) - כאשר שני בני הזוג יחד נקרא שמם אדם שכן רק כזוג ניתן להגיע למימוש השאיפות ולזכות שיחולו עליהם הברכות כולם: ברכה שמחה וטובה.

לפי דברי הגמרא בחיבור בין בני הזוג כלולים כל ההצלחות הגשמיות של שפע ברכה ומתוך כך שמחה וטוב לבב וכל זאת יתכן רק לאחר הנישואין.



דעה אחרת המובאת בגמרא: "במערבא אמרי: בלא תורה, בלא חומיה". השלמות



לעשייה רוחנית משותפת, מתברכים ככפליים וטובים השניים וזכה זכה והיא לו כעזר בכל מה שעוסק בו.



בגמרא בה פתחנו מובאת הסיבה למותם של תלמידי רבי עקיבא - שלא נהגו כבוד זה לזה. באר החתם סופר שרי"ע שלימד יואהבת לרעך כמוך - זה כלל גדול בתורה ידגיש שביחס לחברותא שאיתו לומדים ויוצרים ביחד בתורה יש לקיים "כמוך ממשי". הנהגה זו שונה ואינה נדרשת בקשר לכל יהודי אחר שם מתקיים "חי" קודמים לחי" חברי". בקיום החיוב המיוחד הזה אכן לא הקפידו תלמידי רבי עקיבא כראוי ולכן הדגישה הגמרא שהיו שנים עשר אלף זוגים, להדגיש שכזוג שלומדים יחד הייתה הקפדה מיוחדת ולכן מתו. ניתן להבין כך גם מהסיפור המקביל במסכת כתובות סיג שם מובא שכשחזר רי"ע עם תלמידיו יצאה אשתו לקראתו והם לא נהגו בה כבוד ואמר להם "שלי ושלכם שלה היא", בזכותה ומכוחה למדתי ולימדתי והינה שותפה רוחנית שוות ערך לכל דבר, היצירה הרוחנית היא משותפת לנו. אותה הכרה שהייתה נר לרגליו לא זכה להנחיל כראוי לתלמידיו שכן הוא אכן מקיים בה יואהבת לרעך כמוך ממשי. וכמו שמסיימת הגמרא ביבמות "האובה את אשתו כגופו ומכבדה יותר מגופו עליו הכתוב אומר וידעת כי שלום אהלך". רי"ע ואשתו וההולכים בדרכם מתברכים בכרכה יזכו שכינה ביניהם ■

היותר מתאים להצלחתם המשותפת. כך גם ניתן להבין את הדין שזוג שלא זכה להתברך בכרי בטן עשר שנים ועולה לארץ מקבל ארכה נוספת לא רק מחמת זכות המצוה שהתחדשה אלא שמרגע שעלו לארץ ישראל יש להם זוגיות ברמה רוחנית גבוהה יותר שניתן לקוות שתסתיים לא רק בריבוי תורה אלא גם ב"מגדלות בנינו לתורה".

כעת ניתן להבין את גמרא בקידושין כי"ט הדנה בשאלה למי זכות קדימה בין לימוד תורה ונישואין. הגמרא מחלקת בין בני בכל לארץ ישראל (ולפי תוס') בני ארץ ישראל ישאו אשה ואח"כ ילמדו תורה - כי רק כך ניתן להגיע לתורה בטרה ולהשרות שכינה בביתם ותרכה שמחתם. ואם אכן לא יהיו שקועים בחיפוש אחר מאווי החיים האחרים לא יצטרך הבעל להיות טרוד בכרנסתו ואף יזכו שמשמים יסיעו בידם ויתקיים בהם "ויפק רצון מהי".

צריך להדגיש שגם מי שאינו אברך השקוע בתורה כלול בכרכה של יצירה רוחנית משותפת עם אשתו.

כפי שחז"ל מציינים שהאשה משלימה ומסייעת לבעלה בהתאם למצבו כמובא במסכת כלה רבתי פרק א הלכה ה: "לעולם אשה כבעלה, כדתיבא מעשה באשה אחת שהיתה נשואה לתלמיד חכם, והיתה קושרת לו קשר תפלין על ידו בכל יום, מת תלמיד חכם ונשאה למוכס, והיתה קושרת לו קשר מוכסין על ידיו. בני זוג שרוצים ופועלים לעצב את חייהם מתוך שאיפה

שקנה דעת אינו חסר כלום רש"י שם) אפשר להצליח ולראות ברכה בתחומים רבים אך המדד האמיתי והבלעדי הוא הקשר לתורה. הסקאלה של סרגל האושר מכויילת למבחן המדרגה הרוחנית וסולם המעלות מושפע בלעדית מהקנין הרוחני. כך ניתן גם להבין את הסיפור המובא ביבמות סיג: אשתו של ר' חייא היתה מצערת אותו, למרות זאת כשמצא משהו לקנות לה הביא לה. שאלו: רב הרי היא מצערת אותך? אמר לו: ידינו שמגדלות בנינו, ומצילות אותנו מן החטאי (-הרהור עבירה). צריך לשמוח בה גם כמות שהיא כי המאזן התורני הוא חיובי בזכותה.



אם כנים אנו בהבנת המימד המיוחד של בני ארץ ישראל בהבנת מעלת הנישואין ושלמותם, נוכל אולי להבין גמרא נוספת תמוהה הקשורה להנהגה שנהגו בה כמובא במסכת ברכות ח: "במערכא, כי נסיב אינש אתתא, אמרי ליה הכי: מצא או מוצא? מצא - דכתיב (משלי י"ח) מצא אשה מצא טוב ויפק רצון מהי, מוצא דכתיב: (קהלת ז') ומוצא אני מר ממות את האשה".

ונראה שכוונת שאלתם היתה האם מצא טוב - ואין טוב אלא תורה, ולחילופין אם אכן אין תורה - זהו מר ממוות.

הנהגה זו מובאת בסמוך להתלבטות על מה יש להתפלל תמיד, לפי הפירוש "על זאת יתפלל כל חסיד אליך לעת מצוא" - "לעת מצוא" זו אשה כנלמד מהפסוק "מצא אשה" ... והיה ניתן להבין שראוי להתפלל שיזכה למצוא אשה ולהתחתן ושיהיה לו טוב ונעים. אך בהמשך מיד אח"כ מובא שעת מצוא זה תורה "כי מוצאי מצא חיים" וללא התורה - מוות. וזוהי השלמה להבנה מעמיקה יותר מהו הימצא טובי שכן הימצא טובי שבאשה מקביל ל"מצא חיים" שבתורה. ומעניין לציין שכשם שהפסוק "מצא אשה מצא טובי" מסתיים ב"ויפק רצון מהי" כך גם הפסוק "מוצאי מצא חיים" מסתיים במילים "ויפק רצון מהי":

אם בני הזוג רואים את הבית שזה עתה נכנה כבסיס להצלחה והתעלות בתורה בטרה מתוך עשייה משותפת, אם כן בודאי מצאו טוב, אך אם כוונתם להנאות והישגים גשמיים אחרים אפילו אכן יזכו לך - לא זכו לא לחיים ולא טוב.



יתכן אולי שדווקא בארץ ישראל קל יותר ומתאפשר להצליח ליצור יצירה רוחנית משותפת, שהרי "איש ואשה זכו שכינה ביניהם" ובארץ ישראל מקום גילוי השכינה יש סעייתא דשמיא מיוחדת לזכות לך. ויש שהסבירו בזה את הדין שהכול מעלין לארץ ישראל ולירושלים שזהו המקום

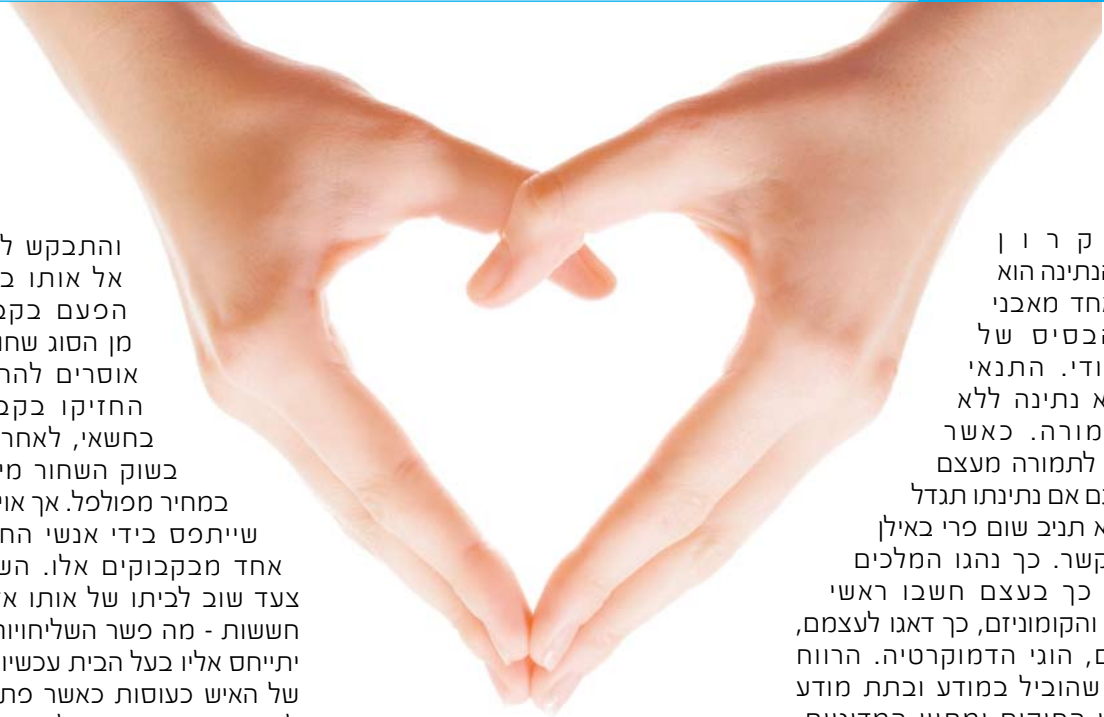




# הנתינה המקשרת

מנחה נישואין ומשפחה, מדריך חתנים ומנחה הורים ומנחה קבוצות לאינטליגנציה רגשית, מחבר ספר "ויבן לו בית" טלפון: 057-3177378

מאת: הרב יוסף פרידמן B.A



והתבקש לגשת בשנית אל אותו ברנש ולבקש הפעם בקבוק משקה, מן הסוג שחוקי הממשלה אוסרים להחזיק. אנשים החזיקו בקבוקים כאלו בחשאי, לאחר שקנו אותה בשוק השחור מידי מבריחים במחיר מפולפל. אך אוי היה לו לאיש שייתפס בידי אנשי החוק וברשותו אחד מבקבוקים אלו. השליח הצדיק צעד שוב לביתו של אותו אדם כשכליבו חששות - מה פשר השליחויות הללו? ואיך יתייחס אליו בעל הבית עכשיו. אכן היו פניו של האיש כעוסות כאשר פתח את הדלת למשמש: "שוב באת לבקש חמץ?" "לא!" השיב הגבאי וסיפר מה מבקש הרבי כעת. "אהה", אמר האיש, "זה כבר עניין אחר. המתן רגע אחד". הוא נכנס אל אחד החדרים היותר פנימיים וחזר משם עם הבקבוק המבוקש, עטוף כדבעי, מוצנע ומחופש. המשביק הנדהם שב לבית רבו ומסר לו את מבוקשו.

"אוי, רבנו של עולם!" אמר הרה"ק רבי לוי יצחק זצ"ל בהרימו עיניו כלפי מעלה "ראה נא ראה את בניך האהובים! אסרת לאכול חמץ בפסח, לא הפקדת אף אדם שיהא ממונה על החוק ויכפה את האיסור, שום בית כלא בעולם הזה אינו ממתין לאדם שיעבור עליו. ובכל זאת לא נצליח למצוא באף בית יהודי, יהא אפילו פושר, כזית חמץ בפסח ואין זה מפני שאנשים נוהגים לצייט לכל חוק. הנה, עובדה היא. המשקה אשר בידי נאסר על ידי השלטונות באיסור חמור, ועונש מרתיע הוכרז על האיש אשר ייתפס מחזיק בו, ואף על פי כן - את המשקה יחזיקו ואילו החמץ שאסרת מבוער כבר מערב פסח!!". הנה כאן ההבדל בין חוקי בשר ודם, שאין לגביהם שום תחושה של קשר באמת, וגם אלו שמקפידים עליהם - לעולם לא ימסרו את נפשם עבורם. ולעומתם חוקי התורה הקדושה, שהקשר עליהם מוטמע בדמם ובעצמותיהם של

לא. הם ידעו את הרז הזה, שכאן אין מדובר בעניינים שכדאיות קשורה אליהם. אלא בקשר שאמור להירקם בינם ובין ריבון עולם, הבוחר בעמו ישראל באהבה. קשר שרק נתינה בלי מיצרים שייכת אליו.



מסופר על הרה"ק רבי לוי יצחק מברדיטשוב זצ"ל שבשנה אחת לביל הסדר כשעמך ישראל הסבו לשולחן איש איש ובני ביתו והיו מספרים ביציאת מצרים, ביקש מהמשמש בקודש שיואיל נא ללכת ליהודי אחד מבני העיר, שלא הצטיין ביראת שמים בלשון המעטה, ושיבקש ממנו כזית חמץ. המשביק נדהם למשמע בקשה זו, אך הרה"ק זרזו למלא את מבוקשו. הגבאי הנאמן חש למלא את שליחותו, נקש על דלת ביתו של אותו יהודי ומסר את בקשתו של הרב. בעל הבית ממש נפגע: "האינך בוש? וכי אינני יהודי? הלא ליל פסח עתה, ואני, כמו כל היהודים, ניקיתי את הבית ובערתי כל פרור של חמץ. כיצד אספק לך כזית חמץ?" בכעסו הרב הניף ידו על המשמש, ואילולא הרים זה את רגליו ונס משם היה מושלך משם בשן ועין. כעבור דקות מספר נקרא המשביק שנית

ע י ק ר ו ן  
הנתינה הוא  
אחד מאבני  
הבסיס של

הבית היהודי. התנאי בנתינה הוא נתינה ללא ציפיה לתמורה. כאשר הנותן יצפה לתמורה מעצם נתינתו, אזי גם אם נתינתו תגדל לאין ערוך לא תניב שום פרי באילן האהבה והקשר. כך נהגו המלכים והקיסרים, כך בעצם חשבו ראשי הסוציאליזם והקומוניזם, כך דאגו לעצמם, ורק לעצמם, הוגי הדמוקרטיה. הרווח האישי הוא שהוביל במודע ובתת מודע את מחוקקי החוקים ומתווי המדיניות. אין אמת של ממש בכל אלו ומשום כך לא נותנים האזרחים אמון במנהיגיהם לעולם. גם חוקים אנושיים ומוכנים ככיכול מאליהם, הגיעו אל הרגע שבו התברר שהאמת שלהם איננה ברורה בעצם משום שנחקקו בידי בשר ודם. למשל איסור רצח שהכל יסכימו איתו בעקרון. אך כיצד ננהג בזקן בן יותר ממאה החי במצב סיעודי שרבים יסוריו ורבות ההוצאות והטרחה הכרוכה בו? מי יכריע? זה שמתמודד עם הקושי בטיפול בזקן? השר שרוצה להפגין רחמים? זה השקול, או זה הרגשן? לא כן, להבדיל, חוקי התורה הקדושה. פיקודי הי ישרים משמחי לב, שנחקקו תחת כסא הכבוד. אין אנו מקיימים אותם משום שכדאי לנו לקיימם, היות שמשתלם לנו כך, או מפני שכך אנו מבינים שיש לנהוג. מהותם של התורה והמצוות הוא הקשר שהן יוצרות בין הקביה לישראל והקשר הזה נוצר בציות ללא אינטרסים, בנכונות לתת בלי להרוויח מכך, בלי חשבונות. מי גילה רז זה לעם ישראל? יכולים היו לעשות שיקול דעת כפי שערכו האומות, יכולים היו לנסות לכדוק אם מתאים להם או לא, יכולים היו להביע כל אחד את דעתו האישית בקשר לכדאיותה של המתנה העומדת להינתן להם. אבל



ישראל, קשר שנוצר מקיום ללא תנאים וללא חשבונות של כדאיות.



וכי יוכל זר להבין את פשרה של השמחה המקפיצה את הרגליים בהקפות של שמחת תורה? וכי אפשר בכלל להסביר לו? מהי התורה הזו שאיתה אתם כה שמחים? האם רק ספר חוקים בו כתובה הדרך אשר נלך בה, והמעשים אשר נעשה לפרטי פרטיהם? באף מדינה וארץ לא ימצאו עוד אנשים שיכרכרו כשספר החוקים שלהם חבוק בזרועותיהם. מה כל כך חביב בחוקים של מס הכנסה ואפילו בדיני התעבורה ההגיוניים והחיוניים בהחלט? איזה קשר של חיבה יכול להיות מטופח בין האזרח הישר וביניהם? החוקים הם תחומי של השכל המבין כי אין ברירה אלא לציית להם, אבל שמחה? אהבה? ריקודים?

וכבר כתב כך רבינו עובדיה מברטנורא זצ"ל בפירושו על המשנה בפרקי אבות "אל תהיו כעבדים המשמשים את הרב על מנת לקבל פרס, אלא הוו כעבדים המשמשים את הרב שלא על מנת לקבל פרס": "לא כן חוקות הגוי המתבצעים אך ורק מיראה פן יענשו ע"י אנשי החוק".

כאשר מקיימים דבר ללא ציפיה לתמורה, או אז נקשרת נפשו של הנותן למקבל. זוהי מהותה של נתינה - שלא על מנת לקבל פרס, בלי לטפח תקוות שביום מן הימים נמצא את הלחם אשר שלחנו, ונקבל אנו תחת מה שנתנו. טועים אנשים לעיתים קרובות בפירוש תחושתם הפנימית ואינם שמים לב כי לא קשר של אמת יש ביניהם כי אם ציפיה לרווח ולהנאה זה מזה.

מסופר שהרה"ג רבי ישראל מסלנט זצ"ל ראה פעם מאן דהוא אוכל דגים לתיאבון. תנועות ידיו וארשת פניו העידו כמאה עדים שגדולה הנאתו ממנת הדג. שאלו הצדיק: "האם הנך אוהב דגים?" הסועד נענע ראשו בחיוב. "מתפלל אני עליך", אמר הרה"ג זצ"ל, "אם דגים הנך אוהב הכיזד מלאך לכן לעשות מהם גל של עצמות? האוהב את הדג לוקח אותו, מכניסו לאקווריום, מטפחו ומאכילו. ואתה, ראה נא מה שעוללת לו! הלזה אוהב ייקרא? אמור מעתה: אוהב אני את עצמי, והדג - ערב לחכי!". יש אנשים שאבחנו זו כלל וכלל אינה ברורה להם. אוהבים הם את הזולת, בודאי. והרי הוא נחמד ונעים לשוחח עימו, ובכל עת שמחה וצרה ניתן להפיק ממנו השתתפות וסיוע. ואינם שמים את ליבם כי עליהם להתבטא במדויק ולומר: "אוהב אני את עצמי, והזולת - ערב לחכי!!--".

זו נחלתם של אלו שעדיין לא למדו רז זה - סודה האמיתי של הנתינה - הנתינה ללא התקווה לקבל תמורה וללא כוונות רווח

וככל שתגדל ותרכה הנתינה, ככל שיוסיפו ההזדמנויות להעניק, כך יתחזק הקשר ויתעצם.



שב לו יהודי מן הכולל. ושח לזוגתו על הלכה שזה עתה למד והיא אחת מפסיקותיו של הרמב"ם. "הלכה זו" - מטעים הבעל, הנחשב בפירוש לבר אוריין, "היא כה חשובה וחיונית לבניית בית נאמן בישראל עד כדי כך שהראב"ד שחולק הרבה על הרמב"ם, בהלכה זו אינו חולק. הלכה זו" - מסכם האברך - "היא לדעתי היסוד בבית יהודי".

"נו, נו", היא מתענינת, "פסוק לי פסוק!" "אשה כשרה עושה רצון בעלה!" מצטט הוא ופוקד: "נא להגיש משקה לשולחן!" ברם, ענבי הגפן בענבי הגפן. וזכה אותו בר אבהן שזוגתו תחיי איננה חיי "קטלא קניא באגמא", לא רק בת ת"ח הינה אלא ת"ח בזכות עצמה, והרי היא עונה לו: "גם אני למדתי היום רמב"ם ומצאתי הלכה חשובה וחיונית לבניית בית נאמן בישראל עד כדי כך שהראב"ד שחולק הרבה על הרמב"ם, אינו חולק בהלכה זו. הלכה זו" - מסכמת - "היא היא דווקא היסוד לבית היהודי!" "מעניין מאוד", מגיב הוא, "פסקי לי פסוקר..."

מצטטת היא ואומרת: "אוהבה כגופו ומכבדה יותר מגופו!" ומסמיכה מיד הוראה לאמירה: "נא להגיש משקה לשולחן!"---



הלומד את דיני התורה במטרה להרויח מהם אזי בוודאי יתקל בהרבה סתירות כביכול בתורה. לאחד מורה התורה שלא להונות, את השני היא מדריכה שלא לענות על עלבון. לתלמיד שייכבד את מורהו, לרב שלא יטיל אימה יתירה. מי שמחפש למצוא בתורה את "זכויות האדם" שלו, יגלה במהרה שאין הדבר פשוט כלל וכלל. ברם, המשתוקק לקיים את החוקים ואת המשפטים אשר צוה הי אלוקינו אותנו מבלי לצפות לתמורה אזי לא יתקל בשום סתירה: האדון ידע ששומה עליו לכבד את עבדו. העבד ידע שחייב הוא לעמוד לשירותיו של אדונו. הלווה ידע אך ורק את ההלכה של "פריעת חוב מצוה" ואילו הציווי "לא תהיה לו כנושה" איננו עול שלו. הבעל צריך לדעת שהוא חייב לכבדה והיא להיפך.

לעיתים חשים אנשים פחד להעניק בלי חשבון. "בסוף ינצלו אותי, יתייחסו אלי כאל סמרטוט, יראו בכך חולשה". זהו פחד שווא. נתינה אמיתית רק מחזקת את האישיות, והסובבים יודעים להעריך אותה

ואף לומדים ממנה. בקשר שיש בו הרבה נתינה, תתפתח בלי ספק נתינה הדדית. נכון שלעיתים יש צורך בסבלנות. לעיתים בן הזוג השותף לא הבשיל עדיין להיות מעניק למרות שהגיע כבר אל הגיל המתאים לכך. לעיתים יכולות לעבור תקופות שנדמה כי ההשקעה היא ללא שום תנובה, אבל זהו נסיון בלבד. חזקה על נתינת אמת שתניב את שלה. בלי ציפיות, עם רצון אמת לבנות, ייבנה הבית בדרך המשובחת ביותר.

חז"ל אומרים: "ענבי הגפן בענבי הגפן דבר נאה ומתקבלי" טבע היין שכלל שמתיישן יותר כך טעמו משובח יותר. כך גם בונה הבית המיטיב בנתינה, ככל שעוברים יותר ימים ושנים כך הקשר הוא קשר חזק יותר. אפשר להביא השוואה נוספת בין היין לנישואין: יין אם לא נשמר כדבעי, מחמיץ ואינו ראוי לברכה כפי שמובא במסכת ברכות פ"ו שלכו"ע אין מברכין עליו את הברכה המיוחדת בורא פרי הגפן ולשיטת רבי יהודה אין מברכין עליו כלל כפי שמוסבר שם "כל שהוא מין קללה אין מברכין עליו". היין, שהוא סמל המשקה המשובח והיקר, הופך להיות "מין קללה" כאשר אינו משומר בדרך המתאימה לו. טעות כזו טעתה בת הקיסר הרומי כאשר התגרתה ברבי יהושע ושאלה אותו "היתכן לחכמה מפוארת בכלי מכוער?" רבי יהושע ענה לה כאילוהיה ושאל: "יבאלו כלים שומר אביך את יינותיו?" "בכלים של חרס",

"היתכן?" נענה רבי יהושע מינה וביה, "יין כה משובח בכלים כה פשוטים?" בת הקיסר לא תפסה שיש כאן תשובה חכמה על שאלתה ומהרה להתלונן אצל אביה על מחדל זה; היתכן שבביתו של הקיסר ישמר היין בכלים כה פשוטים? מהרו אנשי הבית להעביר את היינות לכלי זהב וכסף כדרישתה של הבת המפונקת. כעבור ימים אחדים עלה ריח חמוץ ובלתי נעים ממרתפי היינות. יין משובח וטוב זקוק דווקא לכלי חרס בכדי לשמר אותו. כלי זהב וכסף יפים וטובים הם אך אינם מתאימים למטרה זו. מי שרק חיצוניות לנגד עיניו עלול להחמיץ את הטוב והמשובח שזכה בהם ולהפוך גם יין יקר ביותר לחומץ.

דווקא דברים יקרים זקוקים לטיפול עדין ומתאים. דווקא הם, בהעדר היחס הנכון, עלולים להפוך מברכה לקללה. חיי הנשואין, עשויים להביא על האדם את אושרו ושלוות נפשו. ודווקא הם עלולים בחוסר דעת לעשותו אומלל. אם הדגש יהיה על החיצוניות ורדיפת החומריות ללא שימת לב למהות הבית עצמו אזי עלול להיות חיי "חומץ". על האדם לשים את הדגש על הפנימיות, ולהשקיע את מעיניו בנתינה לעזר כנגדו - בלי לצפות לתמורה - ובדרך זו יביא לחיי טובה וברכה ■



# היילד לא

מאת: גבי רחל פישר M.A. מנחה זוגית ומשפחתית, דוא"ל: rahelfisher@gmail.com, 08-9437846, 054-6600113

על פי ערכים תורניים מסוימים. אנו מבינים שכעת הוא בחר דרך אחרת, אך הבית, דרכיו ואמונותיו לא השתנו. מאוד לא מומלץ לשלב דברי מוסר והאשמה בדברינו. אפשר ואף רצוי, להוסיף שהוא יקר לליבנו ואנו רוצים שהוא ימשיך לגור איתנו אבל הוא צריך לדעת שכאן, בבית הזה, כולם מתנהגים על פי אותם הכללים, וזה כולל את כל הדברים החשובים לנו ושאותם אנו עושים בפרהסיא בבית.

שוב נדגיש כי יש לשים לב לסגנון הדיבור. לא לקשור את הדברים לילד, אלא לומר שכולנו, כל בני הבית, מחויבים ללכת בדרך זו ללא יוצא מן הכלל. אמירה מסוג זה משדרת שהדברים שייכים לכולם ולא רק לו. חשוב להדגיש, שהחווה חייב לכלול גם דברים שהיו ל"טובתו" של הילד על מנת שהילד ירגיש שבאמת הולכים גם לקראתו.



## שלב ג: גמישות בתחום האישי

בשלב בי הזכרנו את הדברים שאנו עושים בביתנו בהם אין חולק שאסור לוותר. בתחום האישי של הילד בינו לבינו, בדברים שפחות משפיעים למהלך החיים הפומבי של הבית, חשוב לתת לו יותר מרווח ולא "לחפש אותו" כוונותיו בתפילה, בכרכות, ובמעשים שלו עם עצמו. חשוב עד מאוד שנבחין ונדע מה מחובתנו לדרוש - שאלו הדברים המשפיעים והנגלים לעיני כל, ומה אין מחובתנו לדרוש, ואף מחובתנו לוותר על כך, עם כל הקושי שבדבר. דוגמא רווחת היא בנושא ביגוד: את גדרי

שפותח ואומר על אילו עניינים לדעתו, צריך החווה להיכתב. אנו נקשיב לדבריו. כבר מראש נדגיש, לילד לא קל לפתוח את סגור לבו לפנינו לכן אם ברצוננו שהוא ייתן בנו את אמונו, עלינו לבוא לשיחה עם מוכנות פנימית להקשיב לו באמת, להיות אתו ולנסות להתחבר לעולמו למרות השוני מעולמנו אנו.

כאשר יגיע תורנו, נאמר אנו על אילו עניינים נראה כי צריך לבנות הסכם חדש. למשל, אם הילד מסתובב בבית ללא כיפה למורת רוחנו, נאמר לו שבכדי שנוכל לחיות ביחד בבית בשלום, חייבים להגיע להסכמה בעניין הזה.



## שלב ב: הבהרת ערכי הבית

בשלב זה ההורה פועל בשני מישורים: במישור הראשון, מתייחס לדברי הילד. אם כרגע אין להורה תשובה עניינית אפשר לומר: "שמעתי מה שאמרת ואחשוב על כך", שווה לחשוב ואף להתייעץ על כך ולא לשלוח תשובה שנצטער עליה.

במישור השני, כאשר יש להורה תשובה יש, ראשית כל לתת לילד אמפתיה - תחושה ששמעתי, הקשבתי, הבנתי, אבל לא בהכרח הסכמתי. כדאי אף לנסות ולחזור על דבריו של הילד במילים שלנו, בכדי שיחוש את ההבנה שלנו אל דבריו. תחושה זו מעניקה לילד הרגשה טובה, והיא פתח לשיחה רגועה ומקדמת יותר שכן הילד כבר לא מרגיש מאויים.

לאחר שמיעת הדברים נאמר לו בצורה מכבדת אך ברורה, שהבית שלנו מתנהל

מאמר הקודם עסקנו בהבנת התופעה בה הילד שלנו, בו השקנו עמל וטרחה, בו זרענו חינוך ותקווה, לא הולך בדרך אותה התווינו. במאמר זה ננסה להבין ולבחון את דרכי ההתמודדות. כל ילד, כל נער ונערה הם שונים וייחודיים. וממילא דרך ההתמודדות צריכה להיות גמישה ומתאימה לאישיותו של הילד. ייתכן והורה אחד יחוש שכך יותר נכון עם הילד שלו, והורה אחד ירגיש אחרת. לכן על הורה, בסייעתא דשמיא לפעול ולזהות את דרך הישרה והמתאימה לנפשו ולאישיותו של הילד שלו. אנו מאמינים כי תקשורת כנה וטובה עם הילד היא דרך בסיסית והכרחית להתמודדות עם המצב. לכן, על האבא או האימא (מי שקרוב לילד ומשוחח עמו מדי פעם) או שניהם, להזמין לשיחה, לקבוע זמן המתאים לשני הצדדים על מנת לדון בשינוי בו הם הבחינו בדרכו ובהתנהלותו של הילד.



## יצירת חווה

בשלב הראשון בשיחה נדבר בטון נעים על מנת ליצור אווירה רגועה. נשים לב לטון הדיבור שלנו לאורך כל השיחה. אין להיגרר לצעקות ומריבות קולניות. זה לא יקדם אותנו, ואולי רק יחמיר המצב חלילה. נדבר עם הילד על כך שכרגע יש התנגשות ערכית בין אורח החיים בבית לאורח החיים שלו ונאמר לו כי אנו רוצים לבנות עימו מעין "חווה", הסכם. ההסכם נועד בכדי למנוע עימותים הדדים, ולבנות מעין תאום ציפיות חדש. כדאי לתת לילד להיות הראשון



לאור ההצלחה במחזור הקודם  
החלה הרשמה למחזור חדש

## לקורס תורפיה

ייעוץ הכוונה והנחיה על פי יסודות היהדות וחז"ל

תכנית ייחודית להעשרה במגוון נושאים 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: 02-6321604 WWW.YNR.ORG.IL



## מאמר שני

# הולך בתלם

מתבטאת בכך שהקבי"ה מקדים רחמים לדין. הוא נותן לנו זמן לתשובה, לתיקון ובכך מאפשר לאנושות להתגבר על כישלונותיה ולהתקדם על פי הקצב העצמי שלה.

יש מצבים בהם אנו חשים כי אנו מדברים ומדברים, מסבירים ומבינים, אך שוב דבר לא נכנס. זוהי תחושה מתסכלת המשדרת מעין "אין קליטה". ההסבר לכך נמצא בדברי הרבי מקוצק. הרבי שאל: מדוע כפרשת קריאת שמע נאמר: "והיו הדברים האלו על לבכך", ולא כלככך? וענה: כי צריך שהדברים יהיו מונחים כאבן על הלב ובשעת רצון יפלו לתוכו.

פעמים רבות הלב סגור, אך אנו ממשיכים להניח אמרינו על הלב, באמונה ובתפילה לעת רצון קרובה, בה הלב יפתח והדברים יכנסו לתוכו.

אנו ממשיכים להאמין בילד שלנו, בנשמה הטהורה שבו. אנו מאמינים כי הדברים מונחים על לב בנינו והם רק ממתינים לשעת הכושר שהלב יפתח ואז הם יפלו ויחללו בעייה.

השקעה חינוכית לעולם לא מבוזבזת, לעתים השפעתה מיידית ולעתים היא נראית לאחר זמן רב. מתוך כך אין היתר, ואף אסור להתייאש.

אין אנו יודעים דרכי הקבי"ה, אך אנו מאמינים שהכול פועל בדיוק. אנו ממשיכים להשתדל ולעשות, והשאר - הי הטוב בעיניו יעשה

להלן כיווני חשיבה נוספים, על כל אחד מהם ניתן לכתוב ולהרחיב עוד רבות, אך כעת הם נועדו רק לפתוח את המחשבה, וכל הורה ומשפחה יבחרו את המתאים והטוב עבורם.

■ אנו מודעים לרגשי האשמה, אך יודעים כי אלו לא יקדמו אותנו כרגע. אנו מאמינים שפעלנו הכי טוב שיכולנו, ורצון הי היה שנגיע למציאות הנוכחית, ועימה נתמודד בעייה כראוי.

■ אנו ממשיכים לדבוק בערכינו, אך אנו נמנעים מלהשליטם בכוח, הכול יעשה בדרך של תקשורת ודיבור כנה.

■ אנו סבלנים. אנו מאמינים כי השינוי הוא תהליך. לכולם קשה להתרגל למצב החדש, וממילא אנו זקוקים לזמן. זמן לחשוב, להפנים, לפרוק, לפעול, ואף לבכות.

הסבלנות החינוכית דורשת גבורה נפשית מכיוון קשה לנו כבני האדם, לסבול לאורך זמן את הפער בין המצוי לרצוי מבלי להתייאש, מבלי לכעוס.

בתחילת הבריאה נאמר במדרש - שעלה בדעת הבורא לברוא את העולם במידת הדין וראה שאין העולם יכול להתקיים, לכן הקדים מידת הרחמים ושתפה למידת הדין.

כלומר, הסבלנות האלוקית החינוכית,

הצניעות יש לדרוש ולהקפיד ולסכם בחוזה. על מה שחשוב לנו לא נוותר ועל החלק האחר נדבר באופן כללי, כך שנבין כולנו את רוח הדברים.



במאמרי החסידות כתוב שכשמתעוררת לאדם בעיה הוא שוקע בתוכה כך שאינו יכול לבחון אותה בצורה עניינית כי יש לו נגיעות בדבר, כנאמר בדברי חז"ל: "אין אדם רואה נגיע עצמו". במצב בו אנו מתמודדים עם ילד שאינו הולך בתלם, עלינו להשתדל לצאת מהמסגרת של הורה-ילד, לתפוס מרחק ולמרות הקושי להחליט על דרך פעולה שתכוון על ידי השכל וההיגיון בבחינת "מח שליט על הלב". בצורה זו קל יותר יהיה למצוא פתרונות מתאימים. אמנם עצם ההתנתקות קשה ולעיתים כמעט בלתי אפשרית ולכן כהמלצה כללית, כדאי, לפחות בתחילה לשתף אדם קרוב להתייעץ. לא לפעול לבד.

המעורבות הרגשית מונעת מאיתנו, בעיקר בהתחלה למצוא את הדרך הנכונה. רגשות האשמה, הכעס, הבושה, העלבון, האהבה, כל אלו יחד לעיתים קרובות "מסנוורים" אותנו מלמצוא את דרך הישר. לכן הכרחי לשתף ולהתייעץ. זה לא בושה, להפך, זו לקיחת אחריות אמיתית.



**משימה בשניים**  
אתר היכרות למגזרים הדתיים למטרות נישואים.  
מהרשמה ועד החתונה - חינם.

**WWW.M-2.CO.IL**

**מחזור חדש לגברים / נשים**

**אומנות ההנחיה - מודלים מתקדמים בהנחיית קבוצות**  
קורס המכשיר ומעניק ידע, מיומנויות וכישורים להנחיית קבוצות:

- תיאום ציפיות ויצירת חוזה קבוצתי
- תפקיד המנחה בקבוצה, כוחו וסמכותו של המנחה
- סגנונות הנחיה והתאמתם אל המנחה
- תקשורת אפקטיבית ואסרטיבית בהנחיה
- אומנות הפרזנטציה - שפת גוף, שימוש בקול

**לפרטים נוספים: 02-6321602**



## 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 מרסי קולג' - מוסד אקדמי מוכר בארץ על ידי משרד החינוך.



אפשרות לקבלת מילגות

**לפרטים והרשמה: 02-6321602**  
**WWW.YNR.ORG.IL**



**איגוד י.ג.ר. - יועצי 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

**02-6321600**

