

בסיד | גליון 38 | תשרי תשס"ט מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



כך נתחיל מבראשית

הרב שמחה כהן

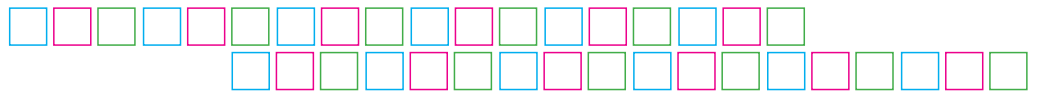
יוצאים למסע

פרופי עמי שקד

מוקד י.נ.ר

02-6321600

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי



תוכן עניינים:

- 3..... מובילים שינוי - הרב אביחי כהן
- 4..... כך נתחיל מבראשית - הרב שמחה כהן
- 6..... שירבו זכויותינו כרימון, מאיר שמעון עשור
- 8..... יוצאים למסע - פרופי עמי שקד
- 9..... לדוד הי אורי וישעי - גבי אסנת ברוכי
- 9..... משפחה במשפט - עו"ד משה רובינשטיין
- 10..... שוויון או שלטון - הרב חנוך חן גלזמן
- 12..... הנתינה כיצד - הרב יוסף פרידמן
- 14..... להנשא מעל הטבע - גבי רונית מילר
- 15..... מי מפחד מייעוץ? - גבי נחמה גרוס

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!

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

דבר המערכת

תחילת השנה כבר כמעט מאחורינו. ימים שלמים של הכנה, הזדככות ותפילות בתקווה שיובילו לשנה טובה, טובה מקודמותיה. אף אחד מאיתנו אינו יודע לאן יובילו התפילות, התחינות, הבקשות. שכן, איש אינו יודע אחריתה של שנה. אך בוודאות יודע כל יהודי, ואפילו ריקנים שבך מלאים מצוות כרימון, שאת ההשתדלות עליו לעשות. יש שיצאו מגדרם בבקשת הסליחות ובתפילותיהם, עד כמעט כלות הנפש יפילו תחינה ובקשה עבורם ועבור כל ישראל, ויש שהשתדלותם תהיה בדריכה בשערי בית הכנסת לשמוע קול שופר כי כך חונכו וכך גודלו ואין הם יודעים את גודל המעמד ומשמעותו, מבחינתם זו היציאה מהגדר, זו השתדלותם. הקב"ה ברחמיו שומע ואוסף את התפילות מכל אחד באשר הוא וברחמיו מיטיב עם כל בראוי.

עיקרון זה, של השתדלות ונתינה עם המון תקווה וציפייה אך ללא ידיעת אחריתה, יכול להיות אחד מהחשובים ביותר בקשר הזוגי והמשפחתי. פעמים רבות אנו נמנעים מלהעניק לזולתנו בתואנה שאולי זה לא יתקבל כמו שצריך, ואולי יזלזלו, ואולי זה ייתפס או יראה כנתינה אנוכית שלמעשה אינה כזו ובכלל זה משהו כל כך קטן... אך כשם שכל תפילה, כל מעשה טוב, כל השתדלות מותרת רועם בשמיים כך גם כל עשייה חיובית נוצרת בלב מקבלה אף אם אינו מראה או מוקיר תודה. עוד נתינה ועוד עשייה מבלי לדעת כיצד תשפיע ולהיכן תוביל, רק מתוך הרצון להעניק ולגרום לטוב, תחולל את שלה ובסופו של דבר, תתקבל כחיובית וממילא תגרוור רצון להיטיב חזרה. כך נוצרת בבית אוירה של הענקה, של תודה ושל עשייה משותפת אחד למען זולתו. במהדורה זו של העלון בחרנו מאמרים שהמושותף לרובם הוא התחלה חדשה. כל הנכתב בוודאי תקף לכל רגע ושנייה אך אין כמו תחילתה של שנה להחליט כי הפעם צועדים ביחד - ובדרך שונה, טובה מקודמתה.

שנה טובה!!

לאור הביקוש

ימי נופש בשילוב תכניות ייחודיות בתחום הנישואין והמשפחה

ההרשמה בעיצומה לשבת עיון רוחנית 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



מובילים שינוי

שלבי ההווה לשינוי העבר ובניית העתיד

מאת: הרב שלום אביחי כהן B.A. מנחה נישואין ומשפחה, מחבר הספר "אני הרוח והנפש שבי"

והרצון הטוב לצאת לדרך חדשה, דרך זו עדיין אינה סלולה ואינה מכוונת. שאיפה צריכה להיות מעבר לרצון כללי שיהיה טוב, שהרי אין לך בני זוג שאינם חפצים בחיי שלווה ונחת, ובכל אופן לא הכל מאושרים בחייהם המשותפים. הדרך הנכונה לשאוף - צריכה להתמקד בסעיפים מפורטים ובסדרי עדיפויות, ממש כשרטוט תכנית כנייה התואמת לנתונים הריאליים.



וכאן מגיע לו השלב השלישי והמכריע ביותר למהלך כולו - שלב העשייה. טבעו של האדם כיחיד וכשותף, שכשעומדת לפניו ההחלטה אם לפעול או לא לפעול - ובמיוחד כשברור לו שדרך הפעולה רווית קשיים ומכשולים - הוא חד משמעי: לא לפעול. יש קושי גדול בשינוי המצריך למידה חדשה ומאמץ רב בשינוי הרגלים ודפוסי חשיבה, וקושי זה מורכב יותר כשהצורך להשתנות משותף הוא לשניים המהווים מסגרת אחת.



אך כאשר בני הזוג מכירים בכוחותיהם ובפיתוח שאיפותיהם - מתחילים הם מיד בתהליך למידה, אזי מפנימים הם כי חלק מתהליך שינוי המציאות והפיכתה לטובה ויפה יותר, הוא שלב ההתחלה. שלב זה, פעמים רבות נראה ככבד מאוד וכמעט בלתי אפשרי, לעתים הוא טומן בחובו חוויה רגשית טעונה ואף כואבת. אך כשם שניתוח להצלחת חיים מהווה מטרד וכאב ולמרות זאת נקנה בדמים יקרים בשל הידיעה כי לאחריו החיים יהיו טובים יותר, כך בניתוח זה של הנפש, יודעים ומבינים הלומדים, כי כל הצלחה ועליית שלב נוסף בדרך הנכונה והנרכשת, מעוררת לה יותר ויותר את התקווה המבוססת על המציאות המתהווה, ומחזקת את האמונה שדרך שתחילתה קוצים סופה סוגה בשושנים, ושאכן, "יתכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה". ■

עם פתיחתה של שנה, בה איחלנו לנו ולזולתנו כי "תכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה", ראוי כי נתבונן על אותם שלבים שעל ידי אימוצם אנו מקווים להשיג את מימושה של הברכה שתביא לידי הפיכת השנה החולפת לשנה אחרת טובה ומתוקה.



בראשית, על האדם החפץ בשינוי מציאותו, להכיר ביכולותיו המיוחדות ותכונותיו החיוביות שנתנו לו משמים בתקווה כי יעבוד נכונה את בוראו. לאחר ההבחנה במיוחדות זו, נדרש הוא לטוות תוכנית על פי רצון הי ולאחר שיטווה לעצמו את דרכו בעבודת הי, מחויב הוא לאזור חיל ובעשייתו להוכיח כי נפרד אט אט מהרגלי העבר למען עתיד טוב יותר.

גם רצון כנה של בני זוג למחוק את משקעי ומצוקות העבר למען עתיד זוהר ומבטיח, עובר דרך שלושת שלבי השינוי: הערכה, שאיפה, ועשייה. לחובבי הסימנים שבנינו: צורך ה-שעה (שאיפה, עשייה, הערכה).

כאשר עוצרים בני הזוג משטף ימיהם, מתבוננים לתוך עצמם כזוג וכיחידים, ובעקבות כך לומדים על כוחותיהם האמיתיים, יתגלו לפניהם מוקדי הכוח המניע אותם במהלך חייהם - אותם מקורות שמהווים את הכלים הטבעיים לקידום במסגרת הנישואין והתמודדויותיהם במערכת החיים. התבוננות פנימית באור חיובי ובוחן, מביאה את המתבוננים לשלב הראשון וההכרחי לצורך כל שינוי והתקדמות, זהו שלב ההערכה העצמית, אישית וזוגית, ורכישת הביטחון ביכולת לשנות ולהשתנות.



השלב השני בתהליך, הוא פיתוח רמת השאיפות כתוצאה מהכרת הכוחות העצמיים של כל אחד מבני הזוג, יחד וכל אחד לכד. מבלי שתהיה שאיפה ממוקדת, לא יוצר שינוי מהותי, כי למרות הכוחות

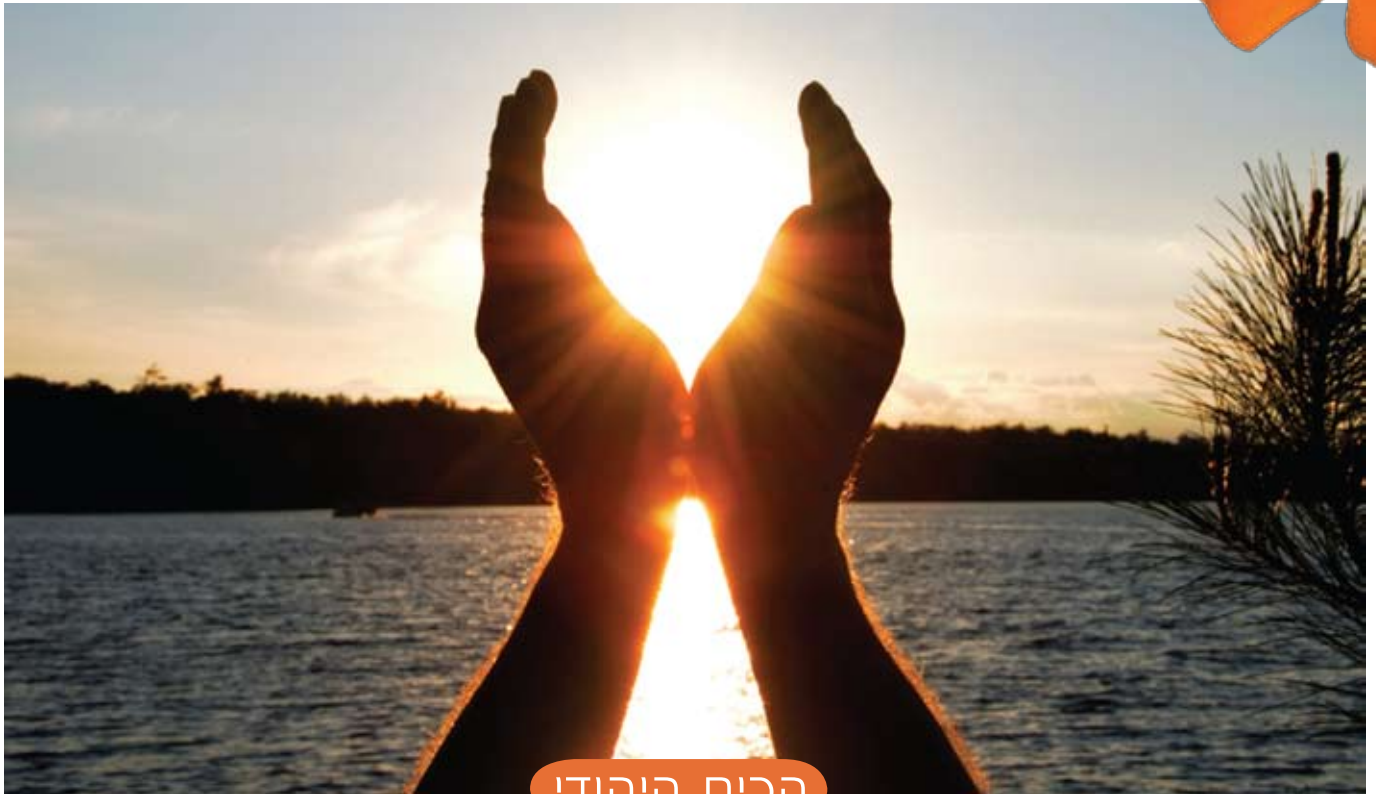
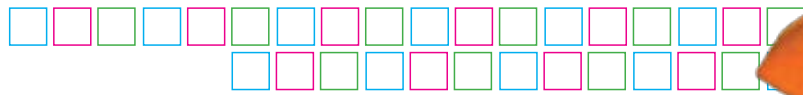
עולם מלא ניסיונות. האדם בחייו רצוף התמודדויות, לעתים קל יותר אך מידי פעם קל פחות, וישנם ימים שהקושי כמעט ובלתי נסבל. רמת הקושי גדלה שבעתיים כאשר ההתמודדות המרכזית מתמקדת במצוקה רגשית מתמשכת, כדוגמת מצוקותיהם הרגשיות של בני זוג הקושרים עצמם לאורך שנים בברית אדוקה וקדושה מחד, אך גם בעלת פוטנציאל לא מבוטל להחלשה רגשית מאידך. במצב שכזה, דומה כי שותק לו מקור הכוח האמור לספק לנו אנרגיות, שבעזרתן מצליחים אנו להתגבר על קשיינו היומיומיים.



חלישות הדעת התוקפת אותנו בעיתות משבר והתמודדות מתמשכת, יש בה כדי להביא את כושר חשיבתנו לידי קיפאון, ואת אמונתנו ביכולתנו להתגבר על מכשולי העבר למען עתידנו הבריא, לידי רמה כל כך נמוכה עד שפעמים רבות אנשים משלימים עם תופעת מצוקתם, שמבלי רצון הולכת ומעמיקה עם השנים, יחד עם נטילתה את חדות החיים ושמחת החיות. על מנת להיחלץ מתחושת הטביעה במערבולת רגשית המקשה על חיינו, יש לפעול בראש ובראשונה ליצירת תנאים מתאימים לשינוי. תנאים שמטבעם פותחים מקורות אנרגיה נוספים - חדשים ורעננים, שהכרחיים כל כך בשביל שבירת השגרה הלא נעימה, ויצירת עתיד טוב יותר, נעים יותר, מחזק ומרפא, למרות השנים הארוכות שבהם נראה היה כי המחר לא יהיה שונה במהותו מיום האתמול.



כיצד אפשר לתרגם זאת למעשה? כיצד יוכל כל אדם לשנות את חייו ולעלותם במסילת ההצלחה הנחשקת, על ידי אלו אמצעים יוכלו בני זוג להרגיש עלייה וצמיחה, תקווה ושמחה, בהתהוות מציאות חדשה, שאינה אשליית שווא ותעתועי דמיונות?



הבית היהודי

כך נתחיל מבראשית

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

כך פעוטה, בעיקר של בן זוגו. אבל אין צורך להתפלל, כי התגובה החריפה כל כך, אינה נובעת מההתרחשות שקרתה עכשיו, שאכן לא מצדיקה כלל תגובה חריפה, אלא מזיכרון מוצפן של אותו אדם מהתרחשות קשה שהתרחשה בעבר, הקרוב או הרחוק.



כאשר אנו מדברים על השפעת התנהגות האדם במסגרת המשפחתית שבנה, הדבר מורכב לא מעט מזכרונות העבר הרחוק יותר, לרוב ובעיקר ממשפחת המוצא שלו, בית אביו ואמו. שם הוא למד בצעירותו מה חשוב ומה לא חשוב. הדבר משפיע ישירות על מה שהוא עושה או לא עושה בתוך המשפחה שהקים. בעוד שהוא חושב בכנות שמה שהוא מבטא זו דעה אובייקטיבית שלו, ועקרונות בלתי ניתנים לפשרה שצריכים להיות מקובלים על כל העולם, למעשה זו הקנייה הנשמרת בזכרון מבית ההורים.

אפשר להיווכח בכך מדוגמה רגילה: כאשר מועמדים לסגור שידוך פונים להתייעצות האם לעשות את הצעד המכריע, מגלה

וכן שהוא נמנע מלעשות דברים אחרים, רצויים, על אף שהוא מאד רוצה בהם. למה זה קורה? הכל מוביל שוב אל הזכרון המצוי בתת המודע, זוכר בחדות רבה את התגובות החריפות של הסביבה, בעיקר המשפחה, על הדברים שעשה האדם, וגם מעביר לו שדר סמוי: "אל תעשה זאת שוב ואז ימנע הריבי". או לחילופין "בצע מיידית את הבקשה, ולא".



הדרך שלנו לשפוט את הסובב אותנו, ולכלכל את צעדינו, היא שימוש במה שמדווח לנו הזכרון.

דבר נוסף שאדם מושפע בו בהתנהגותו על ידי הזכרון, הוא הדחף למעשים אלה ואחרים. ההתנהלות היא כזו, שאתה אומר לעצמך: כיוון שבפעם הקודמת לא הגבתי מספיק חזק על התנהגותו של בן זוגי, הוא לא הבין עד כמה הדבר חמור בעיני. המסקנה שהוא מסיק, שבהזדמנות הבאה יש להגיב בכל החומרה, כדי להעביר את המסר שבעיניו המעשה חמור במיוחד. לעיתים אדם מתפלל על עצמו, כיצד הגיב בחומרה כל כך רבה על פעולה כל

מצאים אנו בראשיתה של שנה חדשה הנושאת עימה את ההזדמנות להתחיל מבראשית, להתחיל את החיים מחדש, בלי כל המכשולים הרגשיים והאחרים, שהנחנו לעצמנו בדרך.

כדי לעשות זאת טוב ונכון, עלינו להבין מדוע לא כל כך קל לנו להוביל מהלכים של שינוי ולעיתים אנו מעדיפים להמשיך באותם הדפוסים הקיימים מאשר לשנותם, אפילו אם השינוי יוביל בסופו לשינוי חיובי. עיקר הקושי בהתחלה מחדש, קשור למשהו חיובי מאד ביסודו: הזכרון של כל אחד מאתנו שכונס אל תוכו את כל מה שעבר עלינו, הופך לחלק מרכזי של הישות העצמית שלנו. לאחר שנה או שנתיים של נישואין, ההתנהגות ההדדית של בני הזוג ואופן התנהלותם אחד עם השני, מושפעת רבות ממה שעבר עליהם בתקופת נישואיהם. אף על פי שאם בני הזוג ינסו להזכר במריבות שהיו, לא בהכרח שיזכרו את כולם, הרי הם משפיעים ישירות על ההתנהלות שלנו בתקשורת בתוך הבית. כל אדם יכול לזהות אצל עצמו, כי דברים רבים הוא עושה אף על פי שאינו רוצה בהם,



דוגמה אחרת היא של בן הגדל להורים כעסנים. לעיתים יחקה הבן את הוריו, ויהפוך גם הוא לכעסן. ולעיתים, בנים להורים כעסנים מתנהגים דווקא ברגיעה מוחלטת. אולם הדבר היחיד שיוציא אותם משלוותם, זה אם מישהו יתנהג בהתנהגות כעסנית לעומתם, ובעיקר אם זה יהיה בן הזוג. או אז, כאמור, מתעורר בלא משים הזכרון הישן, שממנו הם מבקשים להמלט, ומחזיר אותם אל העבר.

מכל הדוגמאות שהבאנו עולה המסקנה האחת: הזכרון. הזכרון הוא הייחש, בכך שאנחנו מתקשים לפתוח דף חדש ולתת לנו ולמשפחתנו תקוה חדשה. המסקנה כמובן אינה צריכה להיות שאנחנו צריכים לשאוף למחוק את הזכרון, אלא שעלינו להביאו למודעות, ועל ידי כך נוכל לנטרל את נזקי הזיכרונות השליליים שנצברו במאגר הזיכרון הפרטי שלנו, המנסות למשול עלינו ולקבוע לנו כיצד נחיה. השאלה המתבקשת היא כמובן - איך. איך אנחנו מאפשרים לעצמנו להתחיל מבראשית, איך אנחנו מתנתקים ממועקות העבר?



עצם הידיעה שהחלק הארי של התנהגותנו נוצר בגלל העבר, תוכל לנטרל ביתר קלות את השפעת מאורעות העבר, ולתת הזדמנות ותקוה להתחלה חדשה. זאת משום שאם נעמיק בנושא, נבין שההתנהגות השלילית שלנו אינה בחירה שלנו, ואינה תגובה אובייקטיבית כפי שהיא צריכה להיות, אלא מושפעת עמוקות מכל מה שחוונו. התנהלויות שונות בקרבנות, מביאות אותנו בדילוג גדול מעל הזמן, לעבר שהותיר אחריו תלמים חרושים בכפשו בתחום רגיש זה או אחר, ומכאן באה התגובה החריפה, שעל פניו אין לה הסבר.



העבר הזה, שכובל אותנו אליו, הוא לא אחת המכשול הגדול מפני השתפרות, עליה על דרך חדשה, ופתיחת חיים טובים יותר, ומשחררים ממחויבויות הרסניות להתרחשויות שעברנו בימים רחוקים. לכן אמרו חז"ל שאילולא היתה ברית כרותה להתגבר על האסון והטראומה הנפשית הכרוכה בו, ואכן זה חסד מיוחד מהבורא, שהגביל את הזכרון, כדי שזה לא יהפוך לנו למועקה ומכשול ליכולת להמשיך את חיינו. הדברים אמורים גם בחיים המשפחתיים שלנו, בדרך שאנחנו הולכים בה, הזכרון הוא זה המחבר אותנו אל העבר, כמו במסמרים, ואחד המבחנים הבולטים בחיינו, הוא היכולת לשים אותו במקומו, ולתת לנו את האפשרות לצאת לדרך חדשה ובריאה, שתסייע בעדנו לשפוט נכונה את החיים ולהיטיב לנו ולכל בני משפחתנו. ■

הזכרון הטוב, במקרה זה עשוי להתגלות כמכשול והשימוש בו הוא טעות, שכן הוא מונע התחדשות ויכולת להתחיל מבראשית. על כך כותב הרמב"ם (הלכות תשובה פרק ז' הלכה ח'): "וחטא גמור הוא לומר לבעל תשובה זכור מעשיך הראשונים או להזכירם לפניו כדי לביישו, או להזכיר דברים ועניינים הדומים להם, כדי להזכירו מה עשה. הכל אסור ומוזהר עליו בכלל הונית דברים, שהזהירה התורה עליה שנאמר ולו תונו את איש עמיתו". זה כמובן נכון גם במישור שבין אדם לחברו ובעיקר בתוך המשפחה. אנחנו חייבים להתמודד עם הזכרון שלנו, שזוכר משום מה מצוין את האכזבות ומפריע לנו לפתח קשר בריא וטוב, שמונטרל ממשקעי העבר.



יחד עם זאת צריך לומר כי בצד החסרונות של הזכרון, יש בו כמובן גם יתרונות, בכך שאדם זוכר את הדברים הטובים. בראשו נרשמות ההתנהגות החיוביות של בני משפחתו, ואלה בוודאי מקדמות אותו לאורך השנים, ומסייעות בעדו להשיב טוב תחת טוב. הכביה היא שהזיכרונות הפחות טובים, נרשמים בעוצמה רבה יותר, מאשר הזכרונות הטובים. כיוון שהרישומים החיוביים נתפסים כמובנים מאליהם, וכך הגאון מוילנא הסביר, את הבדלי המילים בין "מוצא אני את האשה מר ממוות" לבין "מצא אשה מצא טוב". כאשר בעוד "הימוצא" כתוב בלשון שמשמעותה פעולה מתמדת, כלומר מוצא שוב ושוב, הרי "הימצא אשה מצא טוב", כתוב בלשון עבר, שמשמעותו מצא פעם... זאת משום שהדברים החיוביים נתפסים כמובנים מאליהם, כימניע ליי, והאדם אינו מייחס להם משהו מיוחד שראוי להערכה והחשבה. משאיכ הדברים השליליים נתפסים כדבר ששבר את המחוייבות וכמו שאינו צריך לקרות, וממילא ראוי לכעס וגינוי.



רגישויות רבות הקיימות בתוך המשפחה, נובעות מקשיים שחוו בני הזוג כאשר עוד חיו בנעוריהם במשפחות המוצא שלהם, אצל הוריהם. בן הגדל להורים ביקורתיים, שלא היססו למתוח ביקורת על ילדיהם, ועשו זאת בפומבי, יהיה רגיש מאד לביקורת של שותפו למשפחה. זאת משום שהביקורת שמושמעת אליו מפעילה מבחינתו תאי זכרון מסוימים ולוקחת אותו בלא משים לתקופות אפלות בחייו. זה לעיתים ההסבר לתמיהה של בעל או אשה, שאינם מבינים את פשר התגובה החריפה במיוחד של בן הזוג להערה פשוטה שהשמיעו. הם אינם מעלים בדעתם כי בדבריהם הפעילו מוקש ישן ועוררו בעיה רדומה שטמונה אי שם בזכרוננו של בן הזוג המבוקר, ובכך הקפיצו אותו. זו עוד דוגמה למה שהזכרון, שהוא מכשיר חיובי ביסודו, עשוי לעולל לנו ולחיינו.

לא אחת היועץ, שאף על פי שהכל נראה חיובי, ואין סיבה הגיונית שלא "לסגור את השידוך", הם חשים מעצור לסיים בחיוב את ההצעה שעומדת להכרעה. בניתוח מעמיק יותר לעיתים מתגלה שלמועמד יש חששות מעצם ההליכה לקראת נישואין בשל זיכרונות לא חיוביים מהנהלות הוריו ביחסים הזוגיים שלהם. זה מקרה של הזכרון המופנם שלנו, שנמצא עמוק בתוכנו. בלתי נראה, אך משפיע הרבה מאד על התנהגותנו בכלל ועל התנהלות חיי המשפחה שלנו בפרט.

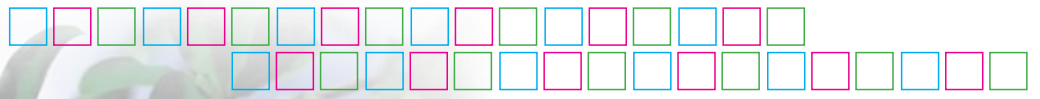
לאחר שלמדנו את הדברים האלה, נבין טוב יותר עד כמה הקדוש ברוך הוא גומל חסד, כאשר כל שנה הוא דן את האדם מחדש, ומרשה לנו לבקש ממנו שלא יתבונן במעשינו מן העבר, אלא יפנה רק לרצוננו להשתנות, להשתפר ולעשות בעתיד מעשים טובים בעיני הבורא.



רבותינו לימדונו כי הסיכוי שאכן בורא עולם ייענה לבקשתנו, תלוי בכונות שלנו להשתחרר לא רק ממה שאנחנו זוכרים מהעבר, אלא ממה שאין לנו זכרים במועד שלנו, אבל הוא "קבור" עמוק בתוכנו. אם נרצה לוודא אם אכן באמת נפרדנו מהעבר והשתחררנו ממנו, או שזה רק מן השפה ולחוץ, ראוי שנשקוף מן הצד על ההתנהגות שלנו. אם נגלה בתוכנו נכונות לעשות דברים חיוביים למען בני זוגנו בלב שלם, ואף בשמחה, תהיה זו הוכחה כי בפנימיות שלנו התעלנו מעל הזכרונות העגומים של העבר ופנינו אכן לעתיד. לעומת זאת, אם אדם מרגיש קושי לבצע דברים לטובת בני משפחתו, הרי הדבר מלמד כי אינו מכיר מספיק את כוחות נפשו, ואינו מזהה נכון את סיבת המעצורים, אשר מגיעים מתוך תוכו, ומחבלים ביכולתו לעשות את הדברים הטובים שמוטלים עליו ברוח הנכונה.



הגמרא אומרת כי הליך זה של חוסר יכולת לעשות דברים נכון וטוב בשל משקעי העבר, מצוי אצל נשים יותר מאשר אצל אנשים. הדברים מתבטאים בלשון בגמרא (מסכת נדה ל' ע"ב), ששואלת: "מפני מה האיש מקבל פיוס ואין האשה מקבלת פיוס?", עונה הגמרא: "זה ממקום שנברא (רשיי: אדמה)", "וזו ממקום שנבראת" (עצם). אחד ההסברים לזה הוא הזכרון הארוך של האשה. האשה מטבעה יכולה להזכיר לבעלה את מה שהוא כבר מזמן שכח, כמו ארוע בלתי חשוב בעיניו שהתרחש לפני שבע עשרה וחצי שנים בשעות הערב המוקדמות, והיא מציגה אותו לתדהמת בעלה, עם פרטים מלאים, כולל המיקום המדויק של ביצוע השיחה או הארוע. עד כדי כך הזכרון הזה חי בקרבה, עד שהיא גם תוכל לתאר באוזניו את צבע חליפתו...



שירבו זכויותינו כרימון

רימון מצוי - מלך הבריאות

מאת: מאיר שמעון עשור N.D.

הרימון הוא אחד משבעת המינים שבהם נתברכה ארץ ישראל: "ארץ חיטה ושעורה וגפן ותאנה ורימון ארץ-זית שמן ודבש" (דברים ח, ח). לרימון סגולות ותכונות ייחודיות שראוי להתברך בהם ולא רק הודות לטעמו הנפלא והעסיקי, אלא גם ובעיקר בשל תכונותיו הבריאות. לרימון שני זנים עיקריים: האחד, בעל ציפה כהה שטעמה חמצמץ, והשני, זן בעל ציפה בהירה שטעמה מתוק. לאחרונה פותחו זנים נוספים, ביניהם בעלי פירות שקליפתם כהה המכונים "רימון שחורי", ובעלי זרעים חסרי גרעין נוקשה, הקלים יותר לאכילה. בנוסף, ישנם זנים ננסיים הגדלים כשיחים מרובי-פרחים המגודלים לבני.



הרימון הוא כלי הגנה חשוב לשמירה על בריאות הלב וכלי הדם. הפיגמנטים האדומים (אנתוציאנינים) המקנים לרימון את צבעו העז ויחד עם רכיבים נוספים בו, מספקים לו סגולות בריאותיות מרשימות. מחקרים מראים כי צריכה יומיומית של הגרגירים או המיץ תורמת להפחתת רמות הכולסטרול "הרע" (LDL), להפחתת רמות לחץ הדם, לשיפור זרימת הדם ללב ואפילו לנסיגה של טרשת העורקים. כך יכול להגן הרימון מפני התקפי לב, אירועים מוחיים ומחלות סרטן. על פי הרפואה העממית הרימון האדום הוא מקור לברזל ומומלץ ללוקים באנמיה, גם הרפואה הסינית רואה בו, בגלל צבעו, פרי מחזק דם. ועל כולם: העובדה שהתורה בחרה בו להיות משבעת המינים "שנשתבחה" בהם ארץ ישראל, מעידה שהוא פרי יוצא מן הכלל, עם תכונות מצוינות. שכן אין התורה משבחת את ארץ ישראל בדבר שאינו משובח באמת.

מחקרים רפואיים:

מאז שנת תשנ"ט החלו להופיע פרסומים מדעיים רבים בנושא פרי הרימון ועץ הרימון, שמחלקים שונים שלו ניתן להפיק חומרים בעלי תכונות פרמקולוגיות (תחום במדעי הרוקחות) מעניינות.

הפרי וקליפתו מכילים סדרה של חומרים הקרויים פוניקלאגינים. חומרים אלו המגיעים לגוף בעת אכילת רימון או פירות אחרים, עוברים מטבוליזם ומהם נוצרת חומצה אֶלגית. בעכברי מעבדה שניזונו ממיץ רימון נמצא ריכוז גבוה של חומצה זו בערמונית וברקמות מערכת העיכול - בעיקר כמעט גס. חומצה אלגית הינה חומר נוגד חמצון המונע יצירת רדיקלים חופשיים, ובכך עשוי למנוע או לעכב התפתחות של תאים סרטניים בכמה סוגי סרטן, כגון סרטן העור, סרטן הערמונית וסרטן המקוון בנשים.

בניסוי שנעשה בטכניקת אינ-ויטרו (In vitro, בתוך זכוכית) שהינה טכניקה לכיצוע ניסוי בבדיקת מעבדה או הליך רפואי בסביבה

מבוקרת מחוץ לאורגניזם חי, בדרך כלל במבחנה או בכלים שונים, מתו תאי סרטן הערמונית שנחשפו למיץ רימון, וככל שריכוז המיץ עלה - כך מתו יותר תאים. בניסוי שנעשה בטכניקת אינ-ויטרו (In vivo) שהינה פירוש תופעה ביולוגית שמתרחשת בתוך גוף חי, על עכברים שלהם הוזרקו תאי סרטן הערמונית, הצליחו להוכיח שהתפתחות הסרטן הייתה האיטית ביותר בצורה מובהקת - בקבוצת העכברים שקיבלו לשתות מיץ רימון בריכוז הגבוה ביותר. קיימים ממצאים רבים התומכים בסברה, שמיץ רימון יכול להאט ואף למנוע התפתחות סרטן הערמונית וסוגי סרטן נוספים. למרות שהתגלו חלק מהמנגנונים הביוכימיים, טרם בוצעו די מחקרים בבני אדם ולכן הנושא עדיין לא הוכח על בני אדם.

השפעת מיץ רימון על מניעת סוגים מסוימים של סרטן המקוון בנשים קשורה כנראה למנגנון נוסף: מצאו שמיץ רימון מעכב אנזים (אנזים - בדרך כלל חלבון,



את פעילות האנזים פראוקסון ובכך מגבירים את הפירוק של פראוקסידים של ליפידים ברובד הטרשתי. ניסויים אלה הודגמו על ידי אבירם הן בתרבויות תאים, והן בניסויים בעכברים ובכני אדם.



האם יצטרף מיץ הרימונים לרשימה ארוכה של תמציות ומיצי "בריאות" המופקים מצמחים או מפירות, המפארים מדפים של חנויות למוצרי בריאות, אך שמים אינו הולך לפנייהם בקרב הרופאים הקונבנציונאליים? על פי אנדרו ויקרס, מדען בשורת הרפואה האינטגרטיבי המשלב רפואה קונבנציונאלית ורפואה טבעית, במכון היוקרתי לחקר הסרטן בניו-יורק, התשובה היא כדלהלן: "חוסר תשומת הלב המדעית לתוצרים פוטאניים כמיצים ותמציות, בהשוואה לחומרים בודדים, מטוהרים או מסונתזים שמקורם צמחי, אינו משום שהראשונים אינם בטיחותיים או יעילים, אלא כיוון שמדענים מתקשים ללמדם בהכילים עשרות או אף מאות מרכיבים כימיים, וקשה לדעת מי מכל אלה משפיע".

צריכים לא להפריז בשתיית מיץ רימונים בגלל ריבוי החומצה האוקסלית (100 מ"ג/100 ג'). כמו כן ריכוז הסוכר ברימון גבוה מאד ולכן יש להיזהר מכמות יתר ובפרט לסובלים מסכרת.

בנוסף לכך, גרעיני רימון גורמים לעצירות מפני שהגוף אינו מעכל אותם ולכן אכילתם המרובה יכולה לגרום לחסימת מעיים.



מודעות הולכת וגדלה לחשיבותו של הפרי

בארץ ישראל עלה השטח הנטוע ברימונים מכ-1,100 דונם באמצע שנות ה-90, לכ-4,000 דונם בסוף תשס"ד. בשנים שלאחר מכן המשיכו נטיעות הרימונים בישראל בקצב מואץ, וההערכה היא כי בסוף תשס"ה היו כבר כ-10,000 דונם נטועים. הגידול החד בנטיעות נבע מעליית מחירי הרימון ומוצריו בשוקי מדינות המערב. מגמת עליית המחירים החלה לאחר פרסום תכונות הפרי כנוגד חמצון וכבעל תועלת בריאותית רבה, והתפתחה יחד עם הגברת המודעות במדינות המערב לצריכת מזון אשר נתפס כתורם לבריאות. לא נותר אלא להמשיך ולעקוב אחר נפלאות מיץ הרימונים, ואם יצלח ויוכיח עצמו בניסויים קליניים רחבי היקף במעבדות רבות בעולם, נוכל אולי להתברך בתרופה של ממש שטביעת אצבעות ישראלית בולטת בה.

כאשר נשיר את השיר המפורסם "ארץ חיטה ושעורה, וגפן ותאנה ורימון".. נזכור שהקבייה העניק לנו בארצנו מתנות יקרות ביותר, שכל העולם זקוק להם וחפץ בהם ■

המשמש כזרז של תהליכים כימיים ביצורים חיים) בשם ביתא 17 הידרוקסוטרואיד והידרוגנס, (17-beta-hydroxysteroid dehydrogenase) ובכך יכול להקטין את רמת האסטרונג, ואולי בכך למנוע או לעכב חלק מסוגי סרטן המקונן בנשים.

במעבדה לחקר המולקולות הטבעיות שמיסיות בשומן הנקראים ליפידים של הפקולטה לרפואה של הטכניון נמצא, כי אותם פולי-פנולים נקשרים ל-LDL המכונה ה"הכולסטרול הרע", ובכך מעכבים את חמצונו, ויכולים לעכב התפתחות של טרשת עורקים ולסייע בהורדת לחץ דם.

הורדת לחץ הדם הסיסטולי שהוא לחץ הדם הגבוה ביותר בגוף השורר בחדר השמאלי של הלב כשהוא מתכווץ, נגרמת באמצעות הורדת רמת פעילות האנזים ACE (Angiotensin-converting enzyme) המשפיע מאוד על לחץ הדם. רמת הפעילות של ACE ירדה גם מחוץ לגוף (in vitro) בנוכחות מיץ רימון. פרופי אבירם פרסם כבר בשנת תשס"א בכתב עת, שצריכת יומית של מיץ רימונים (50 מיליליטר מיץ רימונים המכילים 1.5 מילימול של פוליפנולים) למשך שבועיים על ידי בעלי לחץ-דם גבוה מעכבת את פעילות האנזים ACE בשיעור של 36%, מה שמביא להפחתה של 5% בלחץ הדם הסיסטולי שלהם.

במחקר אין ויטרו נוסף נמצא, שמיץ רימון מעכב חלבון מסוים הגורם לנזק בסחוס של חולים בדלקת מפרקים ניוונית (אוסטוארטרטיס), ובכך משערים שמיץ הרימון יכול להאט את תהליך הפגיעה במחלה זו.

בהמשך, מבקש פרופי אבירם להוכיח את הקשר בין הפוליפנולים במיץ הרימונים, ליכולת לעכב את החמצון של ה-LDL שבבסיס תהליך הטרשת העורקית. פוליפנולים אלה מצטברים בתוך המקרופאגים שבדופן העורק, ומפחיתים בכך את יכולת תאים אלה לחמצן את ה-LDL, על יחדי שהם "בולעים" תרכובות עתירות חמצן.

בנוסף, פוליפנולים ממיץ רימונים מגבירים



יחד עם כל סגולותיו הייחודיות רימון יכול גם להזיק:

אנשים הנוטים לפתח אבנים בכליות



לבוני הקורסים
אפשרות לצבירת
שעות לתואר ראשון
במשפט העברי



אגודת י.ג.ר.
Ministry of Justice
Israel Bar Association

קורסים להשכלה תורנית

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

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

עריכת חופה וקידושיין / קורס מקצועי, עיוני ופראקטי לעריכת חופה וקידושיין. הכנה לבחינות של הרבנות הראשית לישראל

לפרטים והרשמה: 02-6321603

יוצאים למסע

מאת: פרופי עמי שקד | המנהל האקדמי של מכון י.ג.ר ללימודי נישואין ומשפחה וראש ביה"ס לפסיכולוגיה במליא המרכז ללימודים אקדמיים

בגלל מיוחדותם והבדלתם מכל השאר, אין ספק שחיי נישואיהם יצליחו ויפרחו מעלה מעלה. זוהי "אשליית המיוחדות" הפועלת במקרים רבים כפצצת זמן מתקתקת. זאת מאחר וברוב המקרים מסתפקים בני הזוג בהתהדרות עצמית במיוחדותם, ואשליה זו כשלעצמה גורמת להם לתרדמת של סיפוק ושיבועת רצון מדומה. וכיון והם אינם עושים שום דבר מיוחד על מנת לפתח ולהשקיע בקשר הטוב שיש להם בראשית הדרך, המיוחדות כשלעצמה מתנפצת כדרכן של אשלות מטעות ומתעתעות. כאן גם המקום להוסיף כי אהבה בלבד איננה המרשם היחיד והבלעדי לחיי נישואין של שייח. חיי נישואין ארוכים ומוצלחים אינם מבוססים בהכרח רק על אהבה, אלא, ובעיקר על מיומנויות וכישורים. אם נישואין אינם מצליחים, אין זה בהכרח בגלל טעות בבחירת כן/בת הזוג, אלא שבני הזוג זקוקים "לאהבה חכמה". דהיינו רגשות אהבה אשר מצטרפים אליהם מיומנויות וכישורים להבטחת חיי הנישואין של שייח. ואמנם רבים חושבים שבעיית הנישואין שלהם נובעת מבחירה לא מוצלחת של כן/בת הזוג ואילו היו בוחרים באחרת מצבם היה שונה, אך אין זה אמת. חז"ל אמרו כי "מהי - אשה לאישי". הבעיה איננה בבחירה לא נכונה של שותף/ה לנישואין, אלא בבחירת דרך ההתנהלות, אפיוני התנהגות, והעדרם של כישורים ומיומנויות בתקשורת ובפתרון בעיות וקונפליקטים ומצבי מתח. אחד מהדברים החשובים ביותר שבני הזוג יכולים לעשות ביחד, אם רק ירצו, הוא ללמוד דרכים חדשות ומועילות להתנהלות יעילה של חיי הנישואין. זאת מתוך ראייה משותפת של הנישואין כמסע ארוך, עם עליות ומורדות, גאות ושפל, עם השתדלות להימנע מפגיעה הדדית, ועם הבטחה לעזור זו לזו לרפא פצעי עבר. ומסע, על מנת שיעלה יפה, יש צורך להתכונן עבורו היטב. ■

הנושאים, באותן מטבעות לשון ובאותם אפיוני התנהגות. זוהי מעין אנטומיה של תהליכים והתנהגויות צפויים מראש, פעם אחר פעם. מה שהיה הוא מה שיהיה. אך יחד עם זאת, שינוי דפוסי ההתנהגות בין בני הזוג אפשרי עם לא מעט עבודה, וכמובן - עם רצון הדדי. הדבר הנחוץ ביותר הוא חינוך אפקטיבי לחיי נישואין, שיעסוק במגוון נושאי ליבה החשובים לחיי משפחה ושיבטיחו שביעות רצון, יציבות וחוסן (ובראשי תיבות - שייח). כשמדובר בזוגות שכבר נישאו, נציע להעניק להם חינוך מחדש לחיי נישואין אפקטיביים. חינוך והדרכה יעסקו בין יתר הנושאים בשאלות כגון: איך מתנהלת מערכת יחסים בין-אישית בנישואין, ואלו כישורים ספציפיים יש לרכוש על מנת לוודא שהמערכת תפעל ביעילות ובהצלחה. נישואין מוצלחים אינם מוגשים לבני הזוג כמתנה בתוך שלל המתנות עליהם הם עוברים בהתרגשות. נישואין מוצלחים הם בראש ובראשונה כישורים ומיומנויות שיש לרכוש אותם ולהשתמש בהם בהתאם לצורכי זמן, מקום הקשר ונסיבות החיים המשותפים. לפיכך, הנישואין אינם ימחלה המצריכה טיפול, אלא תהליך ודינמיקה המחייבים חינוך נכון ויעיל, המהווה מנוף חשוב למניעת בעיות בעתיד קשר הנישואין. המבט הנכון של בני זוג הנכנסים לברית הנישואין, היא ללמוד איך לחיות כזוג למרות הבדלי עמדות, דעות ואמונות לגבי תפיסת עולם. איך להתווכח מבלי לפגוע, ומבלי לעלוב ולהאשים את האחרת. להימנע מהתקפות אישיות ופוגעניות, ולדעת לצאת ביעילות ממצבי דריכות ומתח. למרות שמדובר בתהליכי למידה ורכישת מיומנויות וכישורים, יש לתהליך זה גם אפקט טיפולי: לבני זוג רבים יש נטייה לחשוב ולהאמין כי חיי הנישואין שלהם שונים ומיוחדים, שאהבתם מיוחדת וייחודית ושמערכת הקשר שלהם שונה מכל השאר בגלל מיוחדותם ונפרדותם. הם מאמינים כי

אין קורה ושיחה פשוטה בין בני זוג על נושאים יומיים-רגילים, הופכת לתוך זמן קצר למריבה קולנית ורתחת? ויכוחים בין בני זוג בחיי הנישואין יכולים בקלות לשקוע לתוך ביצה עמוקה וחונקנית גם כשעוסקים בפרטים טריוויאליים ופשוטים מענייניניהול הבית וההתנהלות המשפחתית. כמו: "למה נמצאים גרביים מלוכלכות על רצפת החדר?", "מדוע לא היית נחמדה להוריי?", "למה חשבון הטלפון גבוה?", "למה לא ניקית אחריו בחדר האמבטיה?", "השארת כלים בכיור!" וכיוצא באלו. פסיכולוגים סבורים כי ברוב המקרים, חיי הנישואין של רובנו מתחילים עם ניצוצות של אהבה מתפתחת ועם כוונות טובות וטהורות לחיים מאושרים ועם ציפיות גבוהות לחיי נישואין משביעי רצון ותומכניים. בעיות וקשיים מתחילים להערם מסיבות חסרות חשיבות כביכול, כאשר אנחנו פשוט לא יודעים איך להכיל רגשות ומה לעשות עם רגשות שליליים שמתעוררים בנו באופן נורמלי כחלק בלתי נפרד של חיים משותפים. זאת בנוסף לקושי להתמודד באפקטיביות עם עומסי המטלות והאירועים השונים שגם הם חלק אינטגרלי של חיי הנישואין. יש להוסיף לכך חיכוכים והתלקחויות שהם תוצאה בלתי נמנעת מהבדלים הקיימים בין שני בני אדם שונים, ובין צורת החשיבה של שני מינים. יתכן והביטויים לתסכול, כעס, אומללות ואי שביעות רצון שונים מאדם לאדם, אך גורמיהם דומים. ניתן לומר כי כמעט כל זוג נשוי נעשה מתוסכל ואומלל בגלל אותן הסיבות. בסופו של דבר רובם משתמשים כמעט באותן המילים והמשפטים, מתחפרים ומקשיחים עמדות, ומתבצרים במעגלים בלתי עבירים. רובם מרגישים באותו האופן את אותן רגשות פגיעה, כאב, בושה, ניכור וריחוק רגשי, סטרס, ותחושת אובדן וחוסר אונים. הויכוח הופך עם הזמן לדרך חיים, נכנס בהדרגה לקיענות, חוזר על עצמו עד לזרא, על אותם



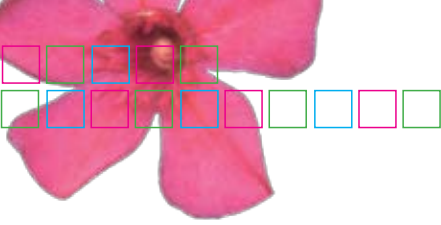
לאור ההצלחה במחזור הקודם
החלה הרשמה למחזור חדש

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



"לדוד ה' אורי וישעי"

מאת: אסנת ברוכי B.A. מנחת נישואין ומשפחה, 050-7533950

משפחה במשפט

על "מצות כורך" ועל סמכות בית הדין

שאלה: אם בן או בת הזוג הגישו תביעה בענייני חלוקת הרכוש המשפחתי בבית משפט לענייני משפחה, האם ניתן לדרוש שהדין יתקיים דווקא בבית הדין הרבני? ובמיוחד, אם הנתבע או הנתבעת חפצים לדון בבית דין על פי דין תורה. ולפעמים יש גם תוצאות שונות ומשמעותיות, לגבי היקף הרכוש שיתקבל בכל אחת מרשויות שפוטיות אלה.

תשובה: סמכויות השיפוט קבועות בשני חוקים עיקריים: חוק שיפוט בתי דין רבניים (נישואין ונירושין), התשי"ג-1953, וחוק בית המשפט לענייני משפחה, התשנ"ה-1995. קיימים תחומים שבהם יש לבית הדין סמכות ייחודית, ולעומתם קיימים תחומים, שבהם מוקנית לפי החוק סמכות ייחודית לבית המשפט, ויש נושאים שלשני הפורומים השיפוטיים יש סמכות שיפוטית מקבילה. במקרה האחרון מוסמך בית הדין לדון, רק בהסכמת שני הצדדים. ומן הכלל אל הפרט. עניינים משפחתיים רכושיים, מסורים בחוק לסמכותו של בית המשפט. אולם קיים חריג אחד והוא - אם עניני הרכוש נכרכו בתביעת גירושין. כלומר, שאם צד תובע גירושין, ואגב זאת מבקש מבית הדין שידון ויפסוק גם לגבי הרכוש, אזי "קונה" בית הדין סמכות לדון בעניין הגירושין, ואם התקבל תביעת הגירושין מוסמך בית הדין ליתן גם פסק דין בעניין חלוקת הרכוש.

אך כל זאת, אם תביעת הגירושין הכרוכה עם הרכוש, הוגשה קודם שהוגשה בבית המשפט תביעה בענייני הרכוש. שאם לא כן, כבר "קנה" בית המשפט סמכות ייחודית. בנקודה זו אנו נתקלים בשאלות רבות, כגון: איך "כורכים" עניני רכוש עם תביעת גירושין? האם יש תנאים מסוימים לכריכה זו? או: מה דינו של בעל דין, שטרם גמר בדעתו להתגרש ועדיין חפץ לנסות ולהשלים עם בן או בת הזוג, האם חייב הוא לתבוע גירושין שאם לא כן יפסיד את סמכותו של בית הדין?

אז: הניתן לכרוך גם את ענייני המזונות בתביעת הגירושין, וגם אם התשובה חיובית - האם גם מזונות ילדים, או שיש הבדל בין מזונות אשה למזונות ילדים? ומה כאשר למשמורת הילדים, האם גם לגביה קיימים אותם תנאים ל"כריכה" כמו בענייני רכוש או מזונות, או שיש לה גדר אחר? לשאלות אלה ולאחרות נתייחס אי"ה במדורים הבאים.

מאת: עו"ד משה רובינשטיין, יועץ משפטי איגוד י.ג.ר. ייעוץ משפטי בענייני בתי משפט לענייני משפחה ובתי דין רבניים בישראל: 03-6132161, 052-2547253

ומזמור. בחיי היום יום שלנו יש אין ספור דברים בהם בני הזוג מסייעים האחד לשני אותם עלינו לקבל לא כמובנים מאליהם אלא להכיר תודה, להלל ולשבח. אדם שמרגיש מוערך, הזוכה לתודה מהשני, מאליו מתפתחת בו המוטיבציה להעניק עוד ועוד למי שמכיר לו תודה, וכך קשר שיש בו הבעת תודה הוא קשר המזין עצמו ומתפתח כל הזמן. מאידך, גם האדם המודה יוצא נשכר, כיוון שהוא מפתח בעצמו ראייה פנימית של הדברים הטובים והתמקדות במה שיש ולא במה שחסר.

"שמע הי קולי אקרא וחנוני וענני"

ציפיית האדם כאשר הוא פונה לאלוקיו היא שהקב"ה ישמע אותו ויענהו בחן ובחנינה - לפנים משורת הדין. כך גם בקשר בין אנשים קרובים, חשוב שהאחד יקשיב לשני "בקוראו" ויענהו בחן וברחמים.

"אחת שאלתי מאת הי אותה אבקש שבת בבית הי כל ימי חיי לחזות בנעם הי ולבקר בהיכלו"

דוד פונה אל הי בבקשה לכאורה סותרת. מחד - "שבתי בבית הי כל ימי חיי" ישיבה של קבע, ומאידך - "ולבקר בהיכלו". ביקור במהותו הוא דבר מזדמן, חד פעמי. כיצד יכול דוד בו זמנית גם לשבת בבית הי ישיבת קבע, וגם לבקר בו !?

בקשתו של דוד לשבת בבית הי כל ימי חייו מובנת, הוא רוצה קשר קבוע ותמידי עם הא-לוהים, אבל יש גם משהו מיוחד בביקור. התחושה של המבקר החד פעמי היא התחדשות והתרגשות. דוד מבקש מהי לחיות את חיי השגרה בתחושה של התרגשות וחיידוש. שה"שבתי בבית הי" יהיה בתחושה של "לבקר בהיכלו".

למעשה זו שאיפתו של כל זוג. מחד - לחיות חיי שיגרה הנותנים תחושת ביטחון ושלווה, שהם הכרחיים לחיי משפחה יציבים ולתפקוד נורמלי, ומאידך - לחיות בתחושה של "לבקר בהיכלו", בתחושת ריגוש והתחדשות המוסיפים "צבע" וחיות לזוגיות.

"לולא האמנתי לראות בטוב הי בארץ חיים קוה אל הי חזק ויאמץ לבך וקוה אל הי"

המזמור מסתיים בבקשה לטוב ובתקוה. נראה שמלבד הבקשה לטוב דוד מבקש גם על ראית הטוב. חיים נכונים יסודם בראית הטוב בעולם ובאדם. התקוה היא זו הנותנת לנו כוחות ומחיייה אותנו - "קוה אל הי...וקוה אל הי". ראייה אופטימית של החיים, חיים מתוך תקוה, מושכים אליהם תקוה נוספת המעודדת ומושכת מעלה מעלה, נותנת כוחות ומצמיחה ■

מקומות רבים בתנ"ך משול הקשר בין הקב"ה והאדם לקשר שבין בני זוג, ובאופן בולט ביותר בא הדבר לידי ביטוי במגילת שיר השירים. את מזמור כז בתהילים נהוג לומר מרחי אלול ועד סוכות. המזמור עוסק ביחס בין האדם לא-לוקיו, וניתן ללמוד ממנו על מערכת היחסים הזוגית.

"הי אורי וישעי"

אור - שפע המקרין לסביבה. האור מסמל אהבה, טוב, פתיחות, נתינה ללא גבול וללא תמורה. "ישעי" - משענת. כמו שהי משפיע אור על ברואיו, כך בני הזוג החיים בזוגיות טובה משפיעים האחד על השני מעצם החיים המשותפים אהבה, נתינה הדדית וטוב. הקשר הזוגי מהווה משענת לכל אחד מהם. האדם במערכת הזוגית מרגיש שייך, יש לו רע להשיח את ליבו, יש מישהו התומך בו פיסיית ונפשית. כדברי שלמה המלך "טובים השנים מן האחד...כי אם יפלו האחד יקים את חברו..." (קהלת ד,).

"אם תחנה עלי מחנה לא יירא לבי אם תקום עלי מלחמה בזאת אני בוטח"

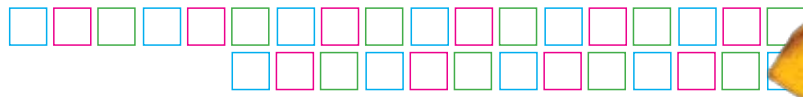
דוד אומר שגם בתקופות קשות, בהן קמים עליו אויבים מבחוץ הוא אינו ירא כי "בזאת" הוא בוטח. "בזאת" נאמר ולא "בוי" כיוון שנראה שדוד אומר שהוא בוטח בעצם הקשר עם הקב"ה, מעצם המחויבות של הי אליו. גם בזמנים קשים של בני הזוג, קשיים של כל אחד בפני עצמו או קשיים בזוגיות, ישנו ביטחון "בזאת" בעצם הקשר הזוגי הנותן כוח ותמיכה אחד לשני.

"לך אמר לבי בקשו פני את פניך הי אבקש. אל תסתר פניך ממני"

ראיית הפנים והארת הפנים הינם כלים חשובים בתקשורת הזוגית. תקשורת זוגית טובה מתבצעת במבט עיניים, בשיחה פנים מול פנים, בחיוך. בני זוג הרגישים זה לזה יודעים להבחין במבט בפנים מה מצב רוחו של בן הזוג. לעיתים התבוננות בפני האחר אומרת יותר ממה שיכולת לומר המילים. ולחילופין "הסתרת פנים" התעלמות, אי הישרת מבט לשני, זורע אצל בן הזוג חוסר שקט, חוסר ביטחון בקשר. אדם שאינו מישר מבט, שאינו מאיר פניו לשני, מסתיר משהו. מסתיר רגשות שאינו רוצה לשתף בהם או אינו יודע כיצד לשתף בהן, מסתיר אולי מעשים או מחשבות.

"ועתה ירום ראשי... ואזכחה באהלו זכחי תרועה אשירה ואזמרה להי"

הבעת התודה של דוד לריבונו של עולם על הצלתו מאויביו מתבטאת בזכח תרועה, שיר



שוויון ^{או} שלטון

מאת: הרב חנוך חן גלזמן B.Ed יועץ נישואין רבניים טל' 050-4171131

את כל הנפש החיה על הארץ: את החיות, הבהמות והרמשים. אחי"כ נאמר ויברא אלוקים את האדם בצלמו... זכר ונקבה ברא אותם... ויברך אותם אלוקים. התורה לא מפרטת את כל מעשה בריאת האדם בפרק בריאת העולם אלא בפרק הבא. כינתיים נאמר בתורה על כל מעשה בראשית "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד". בפרק הבא נאמר "ואמר הי אלוקים לא טוב היות האדם לבדו..." זוהי אמירה יחידה בכל מעשה בראשית, קשה וחד משמעית "לא טוב". ואכן הי מפיל תרדמה על האדם, מוציא צלע מצלעותיו ובונה אותה לאשה עצמאית המובאת אל האדם כעזר כנגדו. מעתה גם האדם ואשתו הם חלק מכל מעשה בראשית המוכתר בכתר טוב מאד. גם כאן יש שינוי במעשה בראשית. הקב"ה היודע מראשית אחרית ידע שסופו לומר לא טוב היות האדם לבדו היה צריך אם כן לברוא מיד כשני גופים מחולקים באופן שלא יהיה לבדו אלא יהיה לו עזר כנגדו. מדוע בראו יחידי ושינה?

בגודל שוה ובמעמד שוה. אמר לה הקב"ה ל"כ ומעטי את עצמך. מצד האמת היה יכול הקב"ה לנזוף בלבנה ולומר לה אמנם כן, שני מלכים כן משתמשים בכתר אחד. הרי הקב"ה ברא שני מאורות שוים בגדלם ובמאורם מלכתחילה, מכיוון שזה רצונו, אך הקב"ה מסכים ומשנה את מעשה בראשית. מדוע? זאת ועוד: מתשובת הקב"ה ללבנה - "ל"כ ומעטי את עצמך" - משמע שהסכים הקב"ה עם הטענה, והסכים שאין שני מלכים משתמשים בכתר אחד. אך הפתרון המוצע אינו הגדלת מי מהם אלא הקטנת הטוען. אם אכן כך צריך לברר מדוע ברא הקב"ה מלכתחילה שני מאורות גדולים? מדוע לא ברא אחד מהם קטן ואחד גדול? מה עלתה במחשבה לפני הי בתחילה ומה השתנה לבסוף? שאלה נוספת מדוע השתנתה כביכול דעתו של הקב"ה הרי הוא יודע מראשית אחרית ויודע שתבוא הלבנה ותטען וטענתה תתקבל, מה בא ללמדנו המשא ומתן הזה? מקום נוסף בו יש לכאורה שינוי במעשה בראשית, מביא אותנו לשאלות דומות: ביום השישי למעשה בראשית ברא הקב"ה

שוב אנו בכראשית. עוצמה רבה של אמת נשקפת ונגלת מתוך הלימוד והעיון במעשה בריאת העולם. הקב"ה השתית את עולמו על אדני אמת ויצק את יסודותיו באופן ישר ונכון. כמה נאה וכלילת יופי הכתרת הבורא את בריאתו בכתר "טוב מאד" (בראשית אי ל"א) "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד". האדם - בכניעתו ליצירו - עיוות את פאר הבריאה ופגם בהרמוניה הנפלאה השזורה בין דברי הראשית. ראוי לנו לעיין היטב וללמוד מן העיון, אורחות חיים, לעסוק ב"טוב מאד" הזה שלפני העיוות והפגם. על הפסוק (בראשית אי ט"ז) "יעש אלוקים את שני המאורות הגדולים" דרשו חז"ל: בפסוק מובן ששני המאורות השמש והירח היו גדולים בשוה ומאירים בשוה. ממשיך הפסוק ומחלק ביניהם "את המאור הגדול לממשלת היום ואת המאור הקטן לממשלת הלילה" מכאן משמע שיש מאור גדול ויש קטן ואינם שוים. מבארים חז"ל (חולין ס"י:) שבאה הלבנה לפני הקב"ה וטענה "אין שני מלכים משמשים בכתר אחד" כלומר שלא יתכן ששני המאורות יהיו



לגדול / ר. מילר

כל הבריאה שואפת לגדול, לצמוח, להתרחב.

גם אנחנו שואפים להתקדם ולהתפתח כאשר כל אדם ממקד את השקעת כוחותיו לכיוונים שנוטה ליבו.

יש שבחרים להתפתח כלכלית וחומרית, יש שבחרים ללמוד מקצוע או להתפתח רוחנית, רובנו מחפשים דרך הולמת לשלב בין חומריות לרוחניות.

בבסיס הקיום שלנו ישנו רצון תמידי להשתפר, להתעלות והוא חלק בלתי נפרד מעבודת המידות ומחיי הרוח שלנו כיהודים.

אנחנו שואפים לחיי אחווה ואמת עם יקירינו וחברינו אבל לא אחת אנו נתקלים באכזבות וכשלונות שמרפים את ידינו.

הקב"ה ברא את הטבע עם חוקים ברורים. לצומח אין בחירה ואין ברירה אלא להמשיך לגדול לכיוון האור ולהעמיק שורשים אל מקורות המים.

גם בעלי החיים וגופנו כפופים לשלבי התפתחות הקבועים בדפוסים גנטיים מטבע בריאתם.

רק רוח האדם נושאת כלים נפשיים ויכולת להבחין בין עיקר לטפל.

שם מעוגן גם הרצון היונק מהניצוץ האלוקי שטמון בקירבנו, להתחבר לטוב ולאמת הטמונים בנו ולפרוץ את המיצרים והמגבלות שחוסמים את היכולות הגבוהות שלנו.

אלא שלעיתים הרצון שלנו נכנע לרגשות לא יציבים, לפיזור פנימי ולמצבי חולשה ונדמה לנו אז שאין לנו כוחות להתרומם.

אבל אם נדע שהקב"ה מעמיד אותנו בניסיון נוכח להבין שהוא המעניק לנו גם את היכולות לקום ולגבור על המכשולים, החולשות והרגשות ההפכפכים.

בכל רגע טמונה האפשרות לקום ולעורר מחדש את הרצון לשינוי.

בכל שבכיר שנייה ניתן מחדש למצוא נקודה פנימית מוארת, כל יום מחדש מזמן לנו אפשרות לבניה פנימית, לרקימה של מערכת חיים שלימה.

הקב"ה נותן לנו הזדמנויות אינסופיות להתחיל כל פעם מחדש.

כאן לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו כשהעזר הוא כנגדו באופן שאם זכו נהיית עזר ואם ח"ו לא זכו נהיית כנגדו.

האדם וחווה נבראו באופן שונה. הם מבינים את המציאות באופן שונה, מתייחסים ומתנהגים לכל דבר בדרכם הייחודית, הפרטית. אחריהם כל ממשיכי דרכם מגיבים כמוהם. אי אפשר לחשוב שתשרור ביניהם מערכת של שלטון. מפאת שונותם לא יוכלו לשלוט ולהישלט אחד על ידי זולתו. הם זקוקים לחיפוי הדדי, להתאמה, למיצוי יתרונות המחפים על צרכים באופן הדדי.

אכן הקב"ה מעניש את חווה ואיתה את כל ממשיכות דרכה "והוא ישמול בך". אך דע לך הבעל, אין לך לממש את העונש הזה, לגביך אין זה עונש, זוהי יצירת צורך פנימי טבעי של האישה במורה דרך. כדאי לך להיות ראוי להיות מורה דרכה. אך אם תנקוט מצידיך בדרך של ממשלה ושלטון, תוכר כמתנשא, כעריץ. תעורר התנגדות פנימית, תיצור פחד, חיץ ופירוד. בבית

כזה שמי מבני הזוג מתנשא למלך, לא תהיה אהבה. בין איש לאשה ראויות לשרור אחדות, שלמות, אהבה. מצבים אלו יושנו רק מתוך שותפות הדדית. ברגע שיגיעו הם למצב של מלכות ושלטון מיד חוזרת ההירארכיה ומחיבת שלא ישתמשו שניים בכתר אחד ומיד מתפתח מאבק מי בראש. אלו אורחות החיים אותם יש ללמוד מאותם שני חלקים בבריאה שנבראו מלכתחילה על מנת לחזור ולשפר בהם ולבוראם מחדש. שררה ושלטון יוצרים הירארכיה - הקטנת צד אחד לעומת העצמת זולתו, שולט ונשלט. אין הם ראויים בתוך חיי הבית. בחיי זוגיות אין מקום להבדלי מעמדות אדרבא אחדות תושג מתוך הדדיות.

אמנם אחדות אמת זו יכולה להיות מושגת אך ורק מתוך כניעה מוחלטת לשולט האמיתי היחיד שהוא ורק הוא "לבדו" מלך מלכי המלכים בורא העולם ומנהיגו. באמונה בהי' בהדדיות ושותפות תיכון אהבת אמת. ■

שיודע הוא שהאדם ואשתו אמורים להיות מאוחדים - ממש מציאות אחת, נשמה אחת - וגוף אחד בראם כאחד. חילקם לשניים, וכל זה על מנת שיעשו את הקשר ביניהם, את החיבור והאחדות כחלק מתפקידם בחיים. על מנת שתהיה להם אפשרות להצליח בתפקידם, על מנת שיקשרו קשר, יתחברו ויתאחדו יחזרו למצב הראשון של אחדות גמורה. ניתן לחשוב שלולי היו אדם וחווה מציאות אחת לא היו יכולים להתחבר אחר חילוקם למציאות אחת והיו תמיד שני נפרדים שקשורים זה לזו באופן חלקי. מעתה אחר שהבנו שיהיו"ם הם ממש אחד, ואח"כ חולקו מובן יותר שחוזרים הם ופועלים בעצמם על מנת ליצור את החיבור. זה מה שנותן סיכוי לאחדות מושלמת לבשר אחד ממש ויתכן שכך עלתה במחשבה לפניו כבר מראש.

אין ספק שיש קשר בין שתי הבריאות שנזקקו לשיפור כביכול. המאורות והאדם יש ללמוד מאחת על רעותה.

בעניין המאורות מסכים הקב"ה עם טענת הלבנה שאכן אין שני מלכים משתמשים בכתר אחד. יש למעט אחד מהם. אין שוויון, הירארכיה שולטת. בעניין אדם וחווה ממש ההפך, מסכים הקב"ה שלא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו. יש שוויון ואין מעמדות. לא נאמר לנגדו כמו שנאמר בעשו ואלכה לנגדך (בראשית ל"ג י"ב), לא מנגדו כפי שנאמר בהגר ותשב לה מנגד (בראשית כ"א ט"ז) אלא כנגדו - כמוהו. יש כאן שימוש בכך הדמיון המחייב הדדיות ברורה. איך ניתן להבין הבנות הפוכות אלו?

ניתן אולי לומר שבענייני מלכות אין שני מלכים משמשים בכתר אחד. לא שייך שיהיו שני מלכים על אותה ממלכה כי כל מלך גורע ממלכות חברו ונמצאת מלכות שניהם אינה שלמה. במלכות חייבים הירארכיה כאשר אחד ממעל לשני רק כך שניהם יכולים להיות מושלמים בתפקידם. לעומת זאת בשותפות דווקא יש עניין ששניהם יהיו שותפים בשווה כאשר אין אחד מעל חברו.

ספריית י.נ.ר

מאגר ספרים תורניים מומלצים בתחום הנישואין והמשפחה במחירי עלות

להזמנה עצמית באתר: WWW.YNR.ORG



הנתינה כיצד?

מאת: הרב יוסף פרידמן

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

סוד הנתינה הוא אחד מאדני הבית היהודי. אך בכדי שתלמד הנפש את טעמה של הנתינה היא זקוקה להרבה תרגולים, הרבה מאוד נתינות. הנפש למודה כל כך על הנטילה, היא עסוקה בכך אפילו בלי שנשים לכך לב. המחשבות סובכות אוטומטית סביב הצרכים שלנו, סביב היעדים והמטרות שבשכיל להטות אותה לדרך טובה יותר ומרוממת יש לעסוק בכך מתוך מודעות וכוונה, ולא לצפות שאי פה ושם תזדמן בדרך איזו אפשרות להעניק. שאם לא כן, יקשה מאוד על הנתינה להבנות בנפשנו.

רבותינו מלמדים אותנו שעדיף להרבות בנתינות מעטות מאשר להעניק פעם אחת מתת מרובה. צועד לו אדם ברחוב ובכיסו ארנקו בדרך לעריכת הקניה השבועית שלו. אביונים יושבים על צידי הדרך ומבקשים נדבות. יש אחד שיוציא מן הארנק עשרים שקלים ויתן ביד העני הראשון שיקרה על דרכו. "עשיתי את זה!" יאמר אל נפשו בספק. "עשיתי את זה בגדול!" מעתה פטור הוא ממצוה זו. איזה עוד מקבץ נדבות קיבל היום מתת כה גדולה? ויש אחר שיוציא חצי שקל, ויתן לעני הראשון. ויוציא את ארנקו בשנית ויתן לעני שיפגוש אחר כך, וכך הלאה כאשר יפגוש את העני השלישי ישוב ויוציא מטבע מארנקו, וכך יעשה ברביעית ובחמישית.

במחשבה ראשונה נראה אולי כי גדולה נתינתו של הנותן הראשון, אבל במחשבה שניה נמצא כי נפשו של השני רכשה מיומנות רבה יותר. שוב ושוב היה עליה להפתח לזולת, לחשוב עליו ולרצות לשמח אותו. אין ספק כי נתינה זו עלתה יותר על זו של הנותן הראשון שפתח את ליבו פעם אחת בלבד. כי זו בעצם מטרתה של הנתינה: לפתוח את הלב לזולת, להרגיל אותו להבחין בקיומו של הזולת, בהיותו, בצרכיו.

וכן הוא בכניית הבית היהודי. לפעמים ניתקל במתנות גדולות ומפוצצות שקנה בן הזוג לכת זוגו, או להיפך. אך אין בכך כמעט מאום בכדי להעיד על טיב הקשר שנתקם ביניהם. לא שיש בכך איזשהו טעם לפגם, אך מתנה חד פעמית מסוגל גם האגואיסט הגדול ביותר להעניק במחווה של רצון טוב פתאומי. הנותן האמיתי נבחן בנתינה תמידית, עקבית, רצופה, של דברים קטנים: כוס מים, מילה טובה,

ויתור על מילה אחרונה. זה יכול להיות קטן כל כך כמו הנחת האצבע על מתג החשמל עבור הזולת בשביל לחסוך לו קימה מן הכיסא, ויכול להיות כל כך חסר הילה וכותרות, אבל אלו הן נתינות אמיתיות שאינן מחפשות את הייתודה רבה"י אלא את ההקלה האמיתית על הזולת.

יחס אישי

חשוב לתת לזולת יחס אישי. היינו, אתה חשוב ויקר לי בכל עת, אך בזמן שאני עסוק, גם בזמן שאני רחוק ממך, או בשעה שהרבה אנשים נוספים נמצאים איתי. אין זה דורש משאבים מיוחדים, רק תשומת לב ורצון. נכוונות להביע ולהזכיר זאת בכדי לתת את התחושה המבטיחה לזולת שהוא לא טובע בים האנשים, הדרישות, המשימות והצרכים המקיפים אותי. יש לעצור רגע גם בזמן שעסוקים ולהתעניין בזולת, לזכור את צרכיו, את קשייו, את מה שעובר עליו, את לוח הזמנים שלו, להתייחס בכבוד ראש להערותיו ולבקשותיו. להקשיב לו כאמת. לעיתים רבות מוצא האדם את עצמו מדבר לעצמו. שאלו אותו לשלומו, והוא, לתומו סבר ששלומו באמת מעניין את השואל. אך השאלה היתה שאלת נימוס גרידא. ישנם כאלו ששומעים את הזולת רק בכדי שיוכלו עוד רגע להשמיע את שלהם. אבל צריך ללמוד להתעניין בזולת באמת, לשמוע את מה שיש לו לומר מתוך ענין של ממש. האוזן הקשבת היא לעיתים קרובות הדרך הטובה ביותר בכדי לעזור לזולת במצוקתו.

תודה והערכה

חלק מהנתינה היא להודות עד מאוד על כל דבר שנעשה עבורנו. לא להתרגל לטובה, לא לפתח קהות כלפי יוזמות ומחווות שהופכות עד מהרה לשגרה. לא לקבל כמוכן מאליו גם את מה שבאמת מובן. נכון שמתאים הוא שאם נפלתי ברחוב, יעזרו לי העוברים ושבים לקום. נכון הוא שבבואי אל הרופא אמור הוא לאבחן את מחלתי ולרשום לי תרופה. נכון הוא שאם זקוק אני מאוד לעזרה כלשהי - מובן מאליו שבני ביתי, אם רק הם יכולים, יעזרו לי בכך. ובכל זאת אין זה סותר את התודה שיהיה עלי לחוש ולהביע כלפי כל אלו שסייעו בעדי.

נכון שתפקידי הבית מוגדרים ומוסכמים אצל כל בני זוג - מי מכין את הארוחות,

מסדר את הבית, שולח את הילדים וכו'. אך על פי כן, מותר וראוי הוא לומר תודה, להביע הערכה ואף להבחין בקושי הכרוך בכך.

תשומת לב

לשים את הלב, לרצות לשמח את הזולת אך בלי סיבה מיוחדת. לשמח אפשר במגוון רחב של דרכים. ולא תמיד בעלויות גבוהות. מספיקה נתינת התחושה של רצון לשמח, שהיתה מחשבה ונתינת לב. פעמים רבות חולפים עלינו ימים ושבעות בשגרת יומיום שבה יש אמנם סיוע ועזרה זה לזה, החובות ההדדיות מתמלאות על הצד הטוב ביותר, הכל נעשה בדרך נעימה וחיובית, אבל חסרה בכל זאת תשומת הלב המיוחדת, ההרגשה שהזולת רצה לגרום לשמחה והנאה מעבר לרגיל, מעבר למצופה ממנו, מתוך הקדשת מחשבה וזמן מיוחדים. אפילו דברים קטנים ופשוטים, אם רק נעשו כמחווה של תשומת לב, הריהם מחממים את הלב ומקשרים מאוד. אבא מבחין בכוקר כי בנו מחפש עט זמן רב ואינו מוצא. בצהריים הוא מופיע עם חפיסה ובה שני עטים במיוחד עבור נערו: "כדי שלא תצטרך לחפש. שיהיה לך...". אבא הבחין בקושי של בנו למרות שלא היה מדובר בכביה קשה או טרגית. הבן אפילו לא עשה ממנה עסק. אבא כן. הוא התאמץ לפתור לבנו את הבעיה הקטנטונת שלו בלי שיבקש. כאשר מראים לזולת שזוכרים אותו גם כאשר אין הוא עצמו מזכיר זאת, זו ההוכחה עבורו כי הוא חשוב וחביב.

הזדהות עם רגשות הזולת

האם קרה לכם שהייתם נסערים עד מאוד בעקבות שמחה? אולי היתה זו שמחתו של מכר שבא סוף סוף, לאחר שנים ארוכות של ציפיה בברית נישואיו, או של קרוב משפחה שבקד בשעה טובה בילדים אחר שעברו עליו חבלי המתנה ארוכים ומיסרים. יתכן שמאורע מסוים הותיר אתכם נרגשים מאוד מפני ש... מן הסתם היו לכך סיבות ומכל מקום, כשתבקשו לחלוק את סערת רגשותיכם עם הזולת תתאכזבו ואפילו תפגעו אם המקשיב לא יגלה כל סימן לכך שהבין להרגשתכם. לא התרגשות, לא שמחה, או עצב, כמתבקש.

"נו, נו, ברוך דיין האמת", תגובה לקונית וכה מינימלית בשעה שנפטר שכן קרוב



לבינו מדוע עניין כה שולי מטריד בעוצמה רבה כל כך את המתלונן. יש לדעת, כי לפעמים התלונה היא רק "מלמעלה". בעצם מה שבאמת מטריד אותו הוא עניין שונה, שמשום מה לא נוח לו לדבר עליו. אולי הוא מתבייש בו, אולי זוהי מריחת שהוא מדכא בכוח, והיא מתפרצת לה בדרכים אחרות.

אולי לא יהיה כל קשר בין התלונות החוזרות ונשנות לבין מה שבאמת מעיק, אולי תלונן הרעיה על כך שאין היא מסתדרת עם כל הביורוקרטיה שהיא נתקלת בה בדרכה לסדר את הארנונה ומה שבאמת מפריע לה זו העובדה שכה מעט מואיל הבעל לדעת על מה שהיא עושה, אבל זו תהיה הדרך שלה לבקש תמיכה לרגשות הלא נעימים. אדם קטן עלול להתרגז מריבוי של תלונות, להתגונן או להתקיף. האדם החכם יבין שיש כאן איזו מצוקה שיש לגלותה, אולי משהו פשוט שאפשר בכמה מילים להסבירו ולפשטו, אולי משהו עמוק יותר שדורש מחשבה, השקעה, והרבה תמיכה. אולי דרוש אפילו איזה שינוי או שדרוג מצידו. יש להתייחס ברצינות אל ה"סימפטום" ולנסות לבדוק מה מתחת לו כדי שלא יהיה הפתרון שסחי ובלתי יעיל.

נתינות מסוג זה תועלתן רבה לאין ערוך. נתינה יעילה תתכן אך ורק אם היא נעשית במטרה להטיב לזולת, לא כן כאשר היא מתבצעת בבחינת "כמי שכפאו שד" אזי התוצאה תהיה הפוכה מהנתינה המקשרת. ■

את שנתו של השני שאינו צריך לקום. אולי זה הרגל לאכול את הארוחה הבשרית בצהריים בשעה שלבן הזוג גורמת ארוחה כזו באמצע היום לתחושת כובד מטרידה. יכולים אלו להיות נעלי הבית המרשרשות משום מה ומעצבנות או ההרגל להניח חפץ מסוים דווקא במקום מסוים כמו בכית ההורים.

האדם החכם מתגמש ומוותר ומנסה לבוא לקראת הזולת בכל תחום שאינו עקרוני, ושומר את הצורך להתעקש למקומות שבהם באמת אסור לוותר. אין לראות בהתגמשות חולשה. אין זו חולשה לרצות לעשות טוב לזולת. ובדרך כלל גם נמצאת הדרך לעשות את אותו הדבר שכה הפריע בצורה קצת אחרת שלא תפריע. שווה לרכוש נעלי בית אחרות או שערן מעורר חדש בשביל לא לצער את זולתו ולהשתית את הבית על אדני התחשבות. אדם שמעביר על מידותיו יעורר אמון רב ויקבל שיתוף פעולה כאשר יעלה הצורך לעמוד על דעתו בעניין עקרוני. משום שהאפשרות הזו שאולי הוא עומד על דעתו מתוך אגואיזם אינה קיימת, הרי תמיד הוא כה נוח ומתפשר. דרישותיו מתקבלות ברצינות והנכונות להיענות לצרכי השני נעשית הדדית.

הבנת דבר מתוך דבר

לעיתים מתלונן אדם ומספר עד כמה מטריד אותו דבר מה. לפעמים אפילו תמוהה היא התלונה והשומע תוהה בינו

לאחר סבל ממושך. "באמת נחמד", כאשר השגת סוף סוף איזו משאת נפש שהצלחת להגיע אליה אחר מאמצים ותקוות רבות. אמנם אי אפשר לצפות מאדם שלא הכיר, או שלא חווה יחד עמכם את הציפיות והתקוות, האכזבות או ההפתעות, אי אפשר לצפות ממנו לחוש את רגשותיכם, אבל כן ניתן לצפות ממנו לנסות להזדהות עמכם ולהבין אתכם.

הבעת השתתפות ברגשות מראה שקלטנו את רגשותיו של הזולת; התלהבותו, שמחתו, אכזבתו או עלבונו. חשוב כודאי ברגעים קשים ולא פחות מכך ברגעים יפים ומשמחים. מילים פשוטות ומזדהות הבאות כתגובה להבעת רגשות עושות את ההבדל בין אדם כודד לבין מי שחש שתמיד מוכנים יקיריו לתת את ליבם עבורו. "זה באמת מרגש לשמוע שאחרי שנים רבות כל כך מוצא אדם את זיווגו." "מאוד מאכזב לטרוח כל כך ולגלות בסוף שהמשרד סגור." "הו, מזעזע! כודאי היה לך קשה לשמוע את הבשורה!"

נכונות לשנות הרגלים בלתי עקרוניים

שני אנשים, לכל אחד הרגלים משלו, חלק מהם בעלי ותק של כמעט עשרים שנה. לעיתים מתברר כי נוהג שכה התרגלתי לו, מפריע עד מאוד לכן הזוג. לעיתים זה השערן המעורר שמצלצל בשעה מוקדמת מאוד בכדי להעיר את האחד אך קוטע



משימה בשניים

אתר היכרויות למגזרים הדתיים למטרות נישואים.
מהרשמה ועד החתונה - חינם.

WWW.M-2.CO.IL



מחזור חדש לגברים / נשים בירושלים ובמרכז

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

להנשא מעל הטבע

שלבים וכלים בעבודת המידות / סידרת מאמרים חלק ה'

יעוץ אישי זוגי ומשפחתי 09-9557008 0504-165244 mronit@natir.net.il

מאת: רונית מילר B.A

אותו. רצון כנה ואמונה שהמציאות יכולה להשתפר לעין ערוך יכולים לפתוח דלת לחיים משותפים מתחדשים. שינוי גישה יפתח את ליבנו להתנסויות שלא הכרנו קודם וכך בהדרגה נגלה דרכים שלא הכרנו קודם לפתרון הבעיות. זוגות רבים זכו לעשות מפנה דרך סדנאות למידה, ייעוץ או בכוחות עצמם.

בתהליך ייעוץ מוביל היועץ המיומן את בני הזוג צעד אחר צעד בתהליך של בניית הבנות חדשות. בני הזוג לומדים לשאול את השאלות המתבקשות: למה התכוון בעלי? ... מה הצורך של אשתי שמסתתר מאחורי התנהגותה הכביכול דוחה? ... איך להביע את הצורך שלי? ... מה לומר כדי שדברי ישיגו את המטרה?

וכאן שוב תפיסת המציאות של בני-הזוג משתנה לחיוב. האם האמת השתנתה? ... מבט חדש ישקף מציאות חדשה ותתאפשר התחלה ממקום שונה מאשר בעבר.

חוויות העבר המטעות דוגמא נוספת קשורה לתחום החינוך: הבעל נזף בילד שהכעיס אותו או נותן לו עונש. האם מלאת רחמים על בנה הבוכה, מזדהה עם סבלו, ונתפסת בעיניו כמאשימה את בעלה. לחילופין, יכול להיות מצב הפוך: הבעל מגיע הביתה בדיוק בשעה שאשתו כועסת ומתפרצת על הילדים. הוא לא ראה איך אשתו שעות רבות מקדישה בסבלנות לילדים, ועכשיו הוא מזדהה עם הכאב של הילד.

כאשר אחד מבני הזוג מזדהה עם אחד או יותר מהילדים ובונה איתם קשר תומך כנגד ההורה השני, נוצרת מציאות של יקואליציה. אותו בן זוג למעשה נותן לילד לגיטימציה סמויה לא להקשיב בקול ההורה השני. מצבים כאלה מעוררים לעיתים קרובות מריבות ומחלוקות בין בני הזוג. לעומת זאת ילד שעומד מול חזית מאוחדת של הוריו מבין את הגבול ומשתף פעולה.

מצבים כגון אלה נמצים בקרב זוגות רבים. מפגשי ייעוץ על פי רוב, חושפים אמיתות

בתשומת לב. ברגע שהוא מזהה איזה רשורש החורג מהמזמזום הרגיל והקבוע של המנוע הוא יכריז: "המנוע מזייף". משמע שזיהה צליל המעיד על פעילות לא תקינה של המנוע. המכונאי פיתח ושיכלל את ההקשבה שלו לדרגה מקצועית בתחום שלו. כך עלינו לפתח את החושים הדקים שלנו ולבנות קשב פנימי למתרחש בקירבנו.

האמת בעיני המתבונן

כאשר מערכת יחסים זוגית מתחילה להשתבש, מתחילים מאבקי כוח בין הצדדים. ככל שהמעורבות הרגשית הופכת עוינת, הדברים לא נתפסים באמת השלמה, כפי שהיא. לדוגמא, בעל שנפגע מהביקורת שהטיחה אשתו כנגדו, מחזיר לה בהקנטה שבאה למעשה כפיצוי על כבודו הפגוע. האשה שאינה מבינה שזו דרכו של בעלה להתגונן, נדהמת מהעובדה שבעלה האוהב הפך לבעל מעליב. האשה המאוכזבת מזילה דמעה ופוחתת בנאום כאוב ומאשים, שלהבנתה אמור לעורר את הבעל להתאמץ ולפייס אותה. הבעל משתומם כיצד הפכה אשתו לדרשנית קשוחה ותובענית חסרת כל הערכה כלפיו. פגוע עד עומקי נשמתו הוא נסגר מרוחק ודחוי. זה הרגע שבו שניהם חושבים שהקשר ביניהם הוא חסר סיכוי ומוטעה מלכתחילה. תפיסת המציאות שלהם התעוותה לגמרי. בתחילת הדרך האמת נראתה סוגה בשושנים, הם היו בטוחים שכן או בת הזוג שבחרו הם המתאימים להם ביותר אלא שתוך תקופה קצרה יתהפכה הקערה על פיה. אך האם אכן השתנתה המציאות וכיצד ניתן לדעת מה היא האמת?

ישנם זוגות שמשלימים עם המצב ולא מאמינים שהמציאות יכולה להשתנות מקצה לקצה. האם באמת אין סיכוי לשינוי? ...

להתחיל מחדש

לכל אדם ישנה שאיפה להיטיב את איכות חייו, ויבדרך שאדם רוצה לילך מוליכים

שרות ואמת פנימית הינם מושגים רוחניים מופשטים, אשר עדיין לא הומצא המכשיר שיכול לאשר את קיומם או למדוד אותם. יחד עם זאת צייד הקביה את בני האדם, מטבע בריאתם, בחיישנים דקים המאפשרים לנו להרגיש אותם ולזהות אותם. קל לנו להבחין בשקר או זיוף אצל זולתנו. מהר מאד נחוש אם מישהו לא באמת מחבב אותנו, אם החיך שלו שיקרי, או שאכן כוונותיו כנות. אנו מרגישים כאשר אנחנו מקובלים ורצויים, וחשים מה רמת האמינות של האנשים איתם אנחנו באים במשא-ומתן.

אמת מול זיוף

מידת האמת היא מידה שמבטאת שלמות. נאמר: "תתן אמת ליעקב" ואמנם יעקב אבינו ייצג את מידת האמת בשלמותה. אם נברר מה משמעות המילה אמת, נמצא שתי אפשרויות: הראשונה, הרדודה, מתייחסת לאמת עובדתית - כיצד קולט האדם את ההתרחשויות בחייו בהתאם לנתונים המדויקים של המתרחש במציאות. פעמים רבות אנו מתייחסים למילים שנאמרות לנו כפוגעות ומעליבות וכשמתחוורת האמת אנו מגלים שעיוותנו את משמעות הדברים שלמעשה נאמרו בתמימות ואפילו ככוונה טובה. כאשר לא ידענו את הנתונים כראוי, אזי "האמת" היתה כזאת; כאשר יש לנו נתונים אחרים, האמת היא אחרת. זו אמת גשמית. האמת הרוחנית היא אבסולוטית, מעל מה שאנו רואים מבינים ומאשרים. היא שלמות האמת - האמת המושלמת של הנשמה הטהורה שבקרבנו לפי חוקי בריאתה.

כל התנהגות שאינה על פי מידותיה של הנשמה - שהיא חלק אלוקי ממעל, גורמת לתחושת זיוף במערכת האישית שלנו. הזיוף הינו הרגשה פנימית שנותנת לנו איתות על מהלך לא מדויק שסותר את הזרימה החיובית הפנימית שלנו. מכונאי המקבל מכונית לכדיקה מאזין לצליל המנוע



מי מפחד מייעוץ?



מאת: גבי נחמה גרוס B.A. ועצת נישואין ומשפחה: 02-9973883

תקופת החגים מסתיימת ושגרה חדשה מתחילה. לכני זוג מרוצים תקופת החגים מוסיפה אור ותקווה. היחד, העומס, הריכוז של ימי יראה ושמחה, מהדק את הקשר. אך הניסיון מלמד שרצף החגים נושא עמו עומס רגשי, ויכול להפוך לתקופה רווית משברים. אם אין שמחה בקשר, אינטנסיביות היחד של תקופה זו, יכולה להדגיש עוד יותר את הפערים ולעיתים מתגנב החשש שאולי המערכת בסיכון. כשם שלא נאמר למישהו לחיות כל חייו עם לחץ דם גבוה, כך חבל לחיות במתח בהקשר שבין בן הזוג. המצוקה משפיעה על איכות החיים, על הבריאות, ומחלחלת גם אל הילדים.

לרוב רובם של הזוגות יש קשיים. אם אנו רואים זוגות חיים בשלום ובאחוה, זה לא מאילוי: הם פשוט עובדים על זה. יש כאלו שהעבודה כל כך פשוטה וטבעית להם, שהם אינם מרגישים בעבודתם משהו מיוחד. הקבייה ברא את עולמו כשרצונו הוא שנעבוד על הכול: על מרק טעים צריך לעבוד, וגם על סלט. גם כשירד המן מן השמים היה צריך לפחות לצאת וללקט. "אדם לעמל יולד" (סנהדרין צט ב), ובודאי אם כן שאין חיים משותפים ומאושרים ללא עמל של הסתגלות ונתינה.

למרות שלעולם שני בני הזוג תורמים יחדיו לאופי הקשר, קיימת תופעה נפוצה של נשים המעוניינות ביעוץ, כשהגברים מסתייגים או מסרבים. יש לכך כמה סיבות: הסיבה העיקרית היא שהאיש פחות מסוגל לקבל שהוא טועה מהאשה. הוא תמיד רגיל להיות מכריע וצודק, ולא נראה לו שמישהו שהוא לא בטוח שהוא יותר חכם ממנו - יאמר לו שהוא טועה ויודריך אותו מה לעשות. (ועוד כפני אשתו). בנוסף, לעיתים הגבר חושש שבנוסף להאשמות אשתו הוא יאשם ואף יישפט ע"י היועצת או היועץ, (ועוד יצטרך לשלם על כך מכספו). גבר אחר, מסתייג מהאופי הרגשי של השיחות; הוא מעדיף שיגידו לו בדיוק מה לעשות, במקום להחליט. ייעוץ מעביר את הזוג ממצב של תלונות הדדיות, לזיהוי מצוקות וצרכים. מוארים פינות בנפש הבעל והאשה שאינם מקבלים מענה, כאשר היועץ מפענח את המצוקות שלו ושלה יחדיו. בדרך כלל, גברים שהגיעו עם נשותיהם לייעוץ מתחברים לתהליך, ומגלים שגם צרכיהם שלהם זוכים למענה. זהו תהליך המצריך אומץ והתמדה, והמתחברים לתהליך מגלים לעיתים קרובות עולם חדש, המאפשר להם העצמה גם בתחומים נוספים בחייהם.

בתקופה זו של התחלות חדשות, נקרא שוב בפרשת בראשית אודות האכילה מ"עץ הדעת טוב ורע". באירוע זה במיוחד "נפלי הרגש האנושי שהפך לסובייקטיבי. נפגמה היכולת לתפוס את המציאות בראייה כוללת אובייקטיבית ואמיתית (תויא תולדות דף יט). טושטשונו על ידי נגיעות אישיות, וכך איבדנו מהיכולת לתת מענה אמיתי לזולת. היועץ ואיש המקצוע, ניתן ביכולת להיות בו זמנית גם אובייקטיבי, וגם קשוב ורגיש לרחשי ליבם של בני הזוג הזקוקים לו. וכך מתוך הקשבה פנימית, הוא מפלח את מוקד הבעיה, מסייע להתיר את החוטים שהסתבכו זה בזה, נחלשו או נקרעו.

יועץ אמיתי מאמין בכאים אליו, בשניהם. הוא יעצים בהם את הטוב, יחזק את אמונתם זה בזה, יעודד, ויסייע להתחיל מבראשית, עד שזיק של אושר יחזור לנצנץ בעיני שניהם. ■ בהצלחה.

מפתיעות: כשם שדוד המלך בתהילים מתפלל: "מנסתרות נקניי", כך מתגלים לאדם מניעים פנימיים לפעולותיו שלא היה מודע להם.

העבר רשם חוויות בליבנו. אב או אם מזדהים לעיתים עם בנם הנזוף בגלל שהם בעצמם היו ילדים מזופים בילדותם שגדלו באווירה תוקפנית. בלי שיחושו בכך הם מזזהים בכך זוגם את ההורה הכועס שלהם מהעבר ומגיבים בהתאם. הרגש שמציף את ליבם נובע מתפיסת מציאות אשלייתית - בן או בת זוגם אינה השתקפות העבר בהווה, זוהי חוויה סובייקטיבית. המציאות נתפסת בצורה מעוותת והתפיסה משנה את ההתנהגות בהתאם.

ישרות הלב

לאחר שהובן מושג האמת שמהווה לעיתים מציאות מסוימת שנתפסת באופן סובייקטיבי על ידינו, עלינו לשאול את עצמנו כיצד נדע לתמרן במצבי החיים המשתנים. כאשר בני זוג לא מצליחים לתקשר בצורה חיובית, העצה היא שישבו לרגל ביניהם שיחה. כל צד לומד לוודא ולשאול את בן זוגו: "האם הבנתי נכון את כוונתך, את צרכיך, רגשותיך?" וכך הם יכולים לקבל מבן זוגם אישור או תיקון באשר לאמיתות תפיסתם. מאחר ובני הזוג נמצאים לעיתים במצב רגשי טעון, קשה להם לברר דברים כהווייתם בעת כעס או קונפליקט ותמיד כדאי לעשות את הביורר בזמן נינוח יותר ורגוע עבור שניהם. כאשר יש צורך בסיוע נוסף, כאן ליועץ יש תפקיד כבד משקל לשקף להם את המציאות כפי שהיא בכדי ללמוד לפתור את המחלוקות ביניהם בדרך שתוביל לתוצאות מעשיות חיוביות.

בשלב זה יכולה לבוא לכיטוי שלמות האמת הנשמטית שלנו. לא אמת הנשמטת רק על הידיעות הקטנות שלנו, מתוך המבט הצר שלנו, אלא אמת "אמיתית". במקום לבחון, לבקר ולהאשים את הסובבים, אנו יכולים להעמיק את ההתבוננות בתוך תוכנו ולגלות מתוך ישרות ליבנו את האור הנשמתי שלנו שמאפשר לנו לראות את המציאות כהווייתה מתוך אמת פנימית. לא לזייף לצלילי הנשמטה האלוקית שבתוכנו, להסכים לראות ולקבל את החלק האישי כמה שאנו צריכים לשפר ולתקן ביחסים המשותפים בלי להיות כל הזמן בתלות ובצפייות מהצד השני.

דוד המלך מתמצת ומקפל בדבריו את הדברים בבקשתו: "לב טהור ברא לי אלוקים ורוח נכון חדש בקרביי". וכותב על כך בעל ינתיבות שלום: "לא תיקונים וטלאים על הישן אנו מבקשים אלא התחדשות גמורה, אשר יחדש עלינו השיית לטובה".

אין ספק שישרות ליבנו תעורר הד בלבבות שמולנו להשכין הבנה ושלוש אמת ■



מנחי נישואין ומשפחה

תוכנית דו שנתית (620 ש"ל) להכשרת מנחי נישואין ומשפחה בהנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית. הלימודים משלבים כלים עיוניים מקצועיים בשילוב לימודים חוויתיים הכוללים הדרכה מעשית.



מנחי הורים חינוכיים

הכשרת מנחים מוסמכים לעבודת הנחייה חינוכית מערכתית עם הורים, מורים ומחנכים לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות להורות בונה ומעשירה. התכנית כוללת התמקדות מיוחדת על הנחייה חינוכית בקשר בין הורים למערכות חינוך וקהילה.



יועצי נישואין ומשפחה

תכנית מתקדמת הכוללת תיאוריות, שיטות ומודלות ליעוץ נישואין ומשפחה בשילוב פראקטיקה טיפולית מתקדמת תוך צפייה בשיטות ותהליכי ייעוץ. בחסות מרסי קולג' ארה"ב.



פסיכותרפיה אינטגרטיבית

תוכנית המכשירה לטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי. התכנית תשלב מרכיבים תיאורטיים וחוויתיים, מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת בין גישות טיפוליות בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, פסיכודינמית, ונרטיבית. התכנית בחסות מרסי קולג' ארה"ב.



מדריכות נישואין

תכנית המכשירה להדרכה והכנה לחיי נישואין מבחינה הלכתית, מקצועית ותורנית באישור הרבנות הראשית לישראל.



טוענים רבניים

לימוד מקיף בחומר הרלבנטי מתוך שו"ע ונו"כ. לצורך הכשרה לטוענים רבניים. הכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל.



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

* הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי מוכר.
* אפשרות לקבלת מלגות.



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