

בס"ד | גליון 41 | אייר תשס"ט מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

חינוך לדרך

הרה"ג אליהו בר שלום מדבר על חינוך מתוך יראת שמיים

יופי של בית

הרה"ג שמחה כהן מדבר על מקומו של היופי בחיי המשפחה

אלימות כדרך לביטוי

מר מיכאל שטריק מסביר מדוע בני נוער מכים ומה הם באים להביע בכך.



מוקד י.נ.ר

02-6321600

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

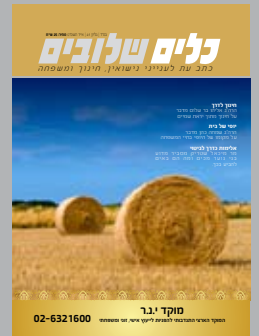
דבר המערכת

יחד עם הציפייה הגדולה לקבלת התורה, אפופים ימים אלו של ספירת העומר בתחושת אבל הבאה לידי ביטוי במנהגי האבלות הידועים. ימי האבל על מותם של תלמידי רבי עקיבא נראה לכאורה כהפך הגמור לימים בהם מצפה עם ישראל ל"יום חתונתו" ו"יום שמחת ליבו" - קבלת עול מלכות שמיים. נדמה לעצמנו חתן המייחל ליום חתונתו אך אומרים לו - חכה, קודמים ליום חתונתך ימי אבל. מדוע דווקא בימים כאלו של קרבה, התקדשות, ציפייה, דווקא אז אירעה המגפה בה מתו תלמידי רבי עקיבא - ארבעים אלף גדולי עולם בפוטנציאל שלא זכו להגיע לגדולה וזאת משום שלא נהגו כבוד זה בזה. מדוע אי אפשר היה לחכות עם זה מעט, לימים עצובים ממילא - לימי תחילת חודש אב או אולי באלול - חודש הרחמים והסליחות אז אנו עסוקים ממילא בחשבון נפש ואימת הדין מרחפת מעל ראשנו.

אך אם נתבונן מעט, נבין שאין כאן כל היפוך, להיפך, השלם מוצג כאן במלוא עוצמתו. תורת ישראל לא תתכן במקום שאין נוהגים כבוד זה בזה. דווקא הקרבה למתן תורה באה להזכיר לנו מה מהותה של תורה זו. רבם של ארבעים אלף התלמידים הוא שאמר "ואהבת לרעך כמוך" זהו כלל גדול בתורה. כל כך גדול הוא הכלל עד כי ארבעים אלף שלא זכו ליישמו מוצאים את עצמם מתים במגפה. בימים אלו, בהם אנו סופרים את העומר, סופרים את הימים לקבלת התורה, מזכירים לנו מנהגי האבלות שהתורה צריכה להינתן מתוך כבוד ואהבה לזולת, מתוך אחדות בבחינת "ויהן שם ישראל" - כאיש אחד ובלב אחד. כל אירוע, כל זמן בא ללמד אותנו, לעורר אותנו, להזכיר לנו להתבונן, להזדכק, להשתפר ולהיות טובים יותר בעבודת ה' ועבודת המידות. אל נא ניתן לימים אלו לחמוק כמובנים מאליהם כעוד תקופה שחולפת. נלמד את הראוי ללמוד, נעמיק וניישם וקודם כל בבני ביתנו ומכאן יושפע לסביבתנו. בהצלחה.

תוכן עניינים:

- 3 שתי פרוטות ומחמאה - הרה"ג אלימלך למדן
- 4 יופי של בית - הרה"ג שמחה כהן
- 6 כוחה של "השאה" - מאיר שמעון עשור
- 8 הורות באחריות - גב' ורדה וירד'בינסקי
- 9 עולם המתבגר - אלימות - מר מיכאל שטריק
- 10 חינוך לדרך - הרה"ג אליהו בר שלום
- 12 משפחה במשפט - ט"ר צבי גלר
- 13 בתשואות חן - הרב חנוך חן גלזמן
- 14 מילה טובה אכן בנין בסיסית - הרב יוסף פרידמן
- 15 תכונות טובות - מר משה אליאס



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

מנכ"ל: ט"ר מאיר שמעון עשור

עורכת: ט. נחום

המאמרים בפיקוח הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א, דיין ומר"צ ש"ל רמת שלמה, ירושלים.

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר:

בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.

לשאלות הלכתיות לועדה הרוחנית:

02-6321600

יועץ משפטי איגוד י.נ.ר:

עו"ד הרב משה רובינשטיין, ט"ר

עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו או.קיי:

טל' 050-5830047

הדפסה: מפעלי המקור בע"מ

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר, מנויים לעלון,

בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.נ.ר - יועצי נישואין

רבניים בישראל (ע"ר)

ת.ד. 26266 ירושלים מיקוד 91262

טל': 02-6321600 פקס: 02-6422432

כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.IL

טל': 02-6321600

תגובות, הצעות רעיונות ומאמרים

תקבלו בברכה!



כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

עדיין אינך מנוי?

באפשרותך להצטרף למנויי העלון ולקבלו במשך שנתיים ישירות לביתך בעלות סימלית של 140 ש"ח בלבד. בהצטרפותך כמנוי הנך תורם ומסייע לחיזוק מוקד י.נ.ר - המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי. בנוסף לכך מזכה המנוי בקבלת ייעוץ בתחום הנישואין והמשפחה למשך כל תקופת המנוי (שנתיים) ללא תשלום נוסף. הייעוץ ניתן על ידי מתמחים בתחום הנישואין והמשפחה.

למנויים, הרשמה ופרסום: 02-6321603



שתי פרוטות ומחמאה

מאת: הרה"ג אלימלך למדן | מחבר הספר "תורפיה"

נוכחותה של הקדושה והחיבה על ידי הידור מצוות שלום-בית.

כלי זה, המחמאה, הוא הראשון מתוך "ארגז הכלים" שיש להציע לזוגות הבאים לשפר את הקשר ביניהם.

מהי מחמאה? מחמאה היא הבעה של הערכה למעשה טוב, הנהגה יפה, או מידה טובה. אנו מביעים את הכרתנו שהשני עשה מעשה טוב, או אמר מילים טובות, או התנהג בצורה ראויה לשבח. רצוי להוסיף את הרגשתנו הטובה לפני המחמאה שכן בכך היא נעשית עוד יותר אישית ומקרכת. בפרט כשמדגישים שאנחנו חסרים את המעלה של הזולת, מתקבלת המחמאה ביתר רצון.

והרי מספר דוגמאות:

- 1.נהייתי מאד מהשיחה אתך אתמול בערב.
- 2.אני מעריכה אותך על היכולת שלך להסתדר עם הבנק. אני לא הייתי מסוגלת לנהל כך את העניינים.
- 3.כל הכבוד על הארוחה הטעימה שהכנת ממשי הרגשתי טוב.
- 4.הרגשתי נפלא כשהבאת את הפרחים לשבת.
- 5.כשאני נזכרת כמה קשה לי לקום בבוקר, אני מתפעלת איך אתה קם כל בוקר מוקדם כל כך ויוצא לתפילה...
- 6.אני מאד שמח לראות אותך מטפלת בילדינו במסירות נפש וסבלנות. לי אין כוחות כאלה.

זאת הדרך למצוא את "שתי הפרוטות", בהצלחה. ■

בולטים לעובדה העצובה שאין שלום בית. "פנס הרחוב" מאיר על חסרונות הזולת, ועל הרגש הקשה שכליבנו. אנחנו מחפשים את האבידה בתיקון מידותיו של השני.

אך לא שם איבדנו את האווירה של אחווה ורעות ושלום. האבידה התחילה כאשר הפסקנו להכיר טובה זה לזה. איבדנו את שלום הבית - כאשר החלפנו דיבור של הערכה ומחמאות, בדיבור על מגרעות. במקום להביע הכרה במעלות השני, דברנו דברי תוכחה וביקורת. גם כאשר צדקנו בזיהוי החיסרון אצל השני, עצם המעבר מדיבור מחזק ומעודד לדיבור קשה וכואב - גרם לאבידה של השלום. אמנם זה היה בהדרגה ולא שמנו לב לזה כל כך, אך לאחר תקופה גילינו שאבדה לנו הרגשת ה"ביחד", ונותרנו לכד.

לפיכך יש למצוא את השלום היכן שאיבדנו אותו באמת: בסגנון הדיבור שלנו. הפיתרון הוא יותר קל ופשוט ממה שחושבים. מתרגלים, בהתחלה בצורה "רובוטית" בלבד, להחמיא זה לזה. המחמאות יבואו מתוך השתדלות אמיתית לראיית הטוב שבזולתנו. למרות שזה לעתים קרובות מלאכותי, עלינו להתכוון ש"אחרי המעשים נמשכים הלבבות", כך שלאחר זמן קצר דברינו יצאו יותר ויותר מעומק הלב.

זהו "טיפ" קצר וקל לביצוע, על מנת לשפר את הקשר הזוגי. הוא מתאים לכולם, גם לאלה שלא אבדה להם (עדיין) השמחה בביתם. כי גם בבית שהשכינה שרויה בו, אפשר ורצוי להגביר את

לתות בית הכנסת נפתחו וקומץ המתפללים יצאו אל תוך הלילה, איש איש לביתו. והנה ילד כבן עשר הולך אנה ואנה ובוכה. "מדוע אתה בוכה, ילד?", שאל אחד מהזקנים את הילד. "כי איבדתי את שתי הפרוטות שאמא נתנה לי לקנות לחם. איך אחזור הביתה בידיים ריקות, ואני כל כך רעב...?", ענה הילד והתייפח עוד יותר. "אל דאגה", ענה האיש. "נעזור לך לחפש, ולא נוותר עד שנמצא את הפרוטות שאבדו".

האיש הטוב התכופף והתחיל לחפש וחיש מהר הצטרפו אליו שאר המתפללים. דקות נקפו וחלפו, והכסף לא נמצא. אחד מהמחפשים ביקש לדעת מתי בדיוק שם לב הילד שנאבדו לו הפרוטות. ענה הילד: "כשהייתי בפינה המרוחקת של הרחוב, כמאה מטר מכאן, הכנסתי את ידי לכיס וגיליתי שהוא ריק. במקום הפרוטות היה חור קטן. הבנתי שהפרוטות נפלו דרך החור שבכיס".

"אז מדוע אתה מחפש את המטבעות דווקא פה? הרי שם בפינה הרחוקה כבר גילית שהפרוטות אבדו?" שאלו האיש. "כי כאן יש פנס רחוב שמאיר חזק, כך שראויים יותר טוב", ענה הילד.

כולנו, מחפשים את שלום-הבית שאבד לנו, במקומות שלא איבדנו אותו... זה מקובל ו"טבעי" לחפש את המקור למריבות ולכעסים בחסרונות של הצד השני. מידות רעות והתנהגות לא ראויה של הזולת - צעות תיכף נגד עיני הנפגעים. הרקע, המשפחה, החינוך, ההרגלים הרעים... כול אלה הם תירוצים



משימה בשניים
אתר היכרויות למגזרים הדתיים למטרות נישואים.
מההרשמה ועד החתונה - חינם.
WWW.M-2.CO.IL

יופי של בית

מאת: הרב שמחה כהן

מחבר הספרים "הבית היהודי" ו"תקשורת קהל ויחיד"

"אשתי הינה אשה צדיקה וטובת לב. אך אינה מטפחת את חיצוניותה. הדבר מפריע לי וכל בקשותי ממנה עולים בתוהו. היא טוענת שהדבר לא נוח לה, היא גם מגייסת מקורות תלמודיים המלמדים לכאורה שהצדק עמה. אך חיצוניותה הלא מטופחת מפריעה לי בתהליך הקשר ביני לבניה"

"אני נשואה באושר כבר שנים לא מעטות, יש לי בעל נפלא, מתחשב, מבין ועוזר, ואפשר להגיד כי הוא הבעל האידיאלי שכל אשה הייתה מאחלת לעצמה. הבעיה הקטנה היא שהוא אינו מרשים חיצוניות, והדבר מפריע לי מאד ואינו מרפה ממחשבתי פעמים רבות"

אחד הדברים המוסכמים על כל האנושות היא יופייה של הבריאה. ציורי נוף מרהיבים מעטרים מקומות יוקרה, לוחות שנה גדולים מככדים את עצמם בתמונות הוד של פסגות מושלגים, ולידם אשדות מים זורמים בעוצמה רבה. ברור הוא שעיצוב העולם בצורה יפה אינו מקרי ולא נעשה מעצמו, אלא הקב"ה בכבודו ובעצמו ברא את העולם ביופי ובנוי, ובצורה שאדם ייחנה מהתבוננות בו. זאת ועוד, החלק היפה של העולם מוגדר כחלק רוחני שיש בבריאה, זאת מלמדת אותנו הגמרא במסכת חולין (נ"ט ע"ב): "דאמר רבי יהושע בן לוי כל מעשה בראשית בקומתן נבראו בדעתן נבראו בצביונם נבראו שנאמר 'ויכולו השמים והארץ וכל צבאם' אל תקרי צבאם אלא צביונם", וכתב המהר"ל (חידושי אגדות שם): "ופירוש בצביונם, ביופי שלהם... והפאר והיופי דבר זה הוא מצד עניין אלוקי שיש בנבראים, שאין היופי מתייחס אל הגשמי כלל."

בנוסף לבריאת העולם בעיצוב של הדר והוד, העניק בורא עולם לאדם את התכונה לרצות להתבונן בדברים יפים ואף ליהנות מהם. כל זאת בחסדו הגדול כדי להנעים לאדם את שהייתו עלי אדמות.

כיון שהיופי נובע ממקור הקדושה מוכן אם כן, מדוע התורה מציינת את יופיין של אמותינו הקדושות שכן יופי זה לא נבע מהחלק הגשמי שלהן אלא מאישיותן הפנימית הקדושה. ומסיבה זו ציינה התורה את יופייה של שרה שגם לעת זקנתה הייתה נראית זכה ויפה כילדה בת שבע (גור אריה בראשית פרק כג' אות ג' עיין גם בחידושי אגדות למהר"ל ב"ב דף נח ע"ב שכתב שיופיה של שרה נבע מ'צלם אלוקים' שהיה בה).

הגאון מוילנא אומר שאין סתירה בין הכתוב בתורה שאימותינו היו יפות לבין

הנאמר בספר משלי (פרק ל"א פסוק ל'): "שקר החן והבל היופי אשה יראת ה' היא תתהלל". זאת משום, שכאשר אשה יפה בחיצוניותה ומכוערת באישיותה הפנימית הרי יש כאן 'שקר'. כלומר, סתירה בין החיצוניות היפה לפנימיות המכוערת. אך כאשר האשה יפה לא רק בחיצוניותה אלא אף בפנימיותה, הרי יש כאן התאמה בין האישיות החיצונית לפנימית, לכן היא תתהלל ביופיה החיצוני התואם ליופי הפנימי. בדומה לכן נאמר על ציפורה אשת משה (ספרי במדבר פיסקא צט): "כי אשה כושית לקח. למה נאמר [והלא כבר נאמר] 'על אודות האשה הכושית', אלא מה ת"ל 'כי אשה כושית לקח' יש לך אשה נאה ביופיה ולא במעשיה, במעשיה ולא ביופיה, כמה שנאמר: 'נזם זהב באף חזיר אשה יפה וסרת טעם' זאת (אשת משה) נאה בנויה ונאה במעשיה לכן נאמר כי אשה כושית לקח".

במסכת מגילה (י"ג ע"א) אנו לומדים מהתורה שגם דבר שלכאורה חסר ביופיו יכול להיות מושפע ולהיות יפה: "ר' יהושע בן קרחה אמר, אסתר ירקרקת היתה וחוט של חסד משוך עליה". מסביר המהר"ל אסתר אמנם היתה ירקרקת, אלא כיון שהיא אהבה מאוד את חברותיה ואת אלה שסבבו אותה, אהבה זו קרנה מבעד לפניה ולכן היא נראתה יפה בעיני כל רואיה.

יתרונו וחסרונו של היופי

יתרונו של היופי הוא כאשר הוא מיפה עוד יותר דבר שיש לו את היכולת להיות יפה. לעומת זאת, כאשר ינסו לשפר את המראה של דבר שאין לו כל קשר ליופי, פעולת השיפור תבטא עוד יותר את התכלין אינו מיועד לאכילה בפני עצמו אלא להפיק באמצעותו באופן מושלם את הטעם המיוחד של המאכל שלתוכו הוכנס התכלין. בספר משלי (פרק י"א פסוק כ"ב) נאמר: "נזם זהב באף חזיר, אשה יפה וסרת טעם". באמירה זו מבקש שלמה המלך ללמדנו עד כמה דבר יפה מאבד מחשיבותו כאשר הוא אינו ענוו על הדבר הנכון ולא משמש לתפקידו הנאות והמתאים. המלבי"ם על פסוק זה מציין כי התכשיט מעלה חן ויופי רק על מי שמוכן לקבל היופי מצד עצמו אבל כשנותנים את הנזם על אפו של חזיר, הוא אינו מייפה אותו, וכן אשה יפה אבל סרת טעם, היופי שהוא לתכשיט על פניה אינו מיפה אותה אחר שהיא כעורה בפנימיותה.

היופי בזוגיות

חלק מקידום הזוגיות קשור ליופיים של בני-הזוג, לכן חז"ל מחייבים את הבאים אל שמחת הנישואין לשבח את יופיה של הכלה

באזני החתן, כדי שתגבר חביבותה בעיניו. אדם וחוה יצירי כפיו של הקב"ה היו האנשים המושלמים והיפים ביותר מכל צאצאיהם שבאו לעולם אחריהם (בבא בתרא דף נ"ח ע"א). אף על פי כן, הקב"ה, שושבינו של אדם הראשון, קלע את שערותיה של חוה לפני שהביא אותה אל האדם, ויפה אותה יותר מאשר היתה קודם. וכך כתוב בתורה (בראשית ב, כב): "ויבן ה' אלוקים את הצלע, אשר לקח מן האדם, לאשה, ויביאה אל האדם". מהמילה "ויבן" למדו חז"ל (נדה מה). "מלמד שקילעה הקב"ה לחוה והביאה אצל אדם הראשון". כלומר, הקב"ה לא הסתפק ביופי הטבעי שהיה לה קודם לנישואיה לאדם הראשון, אלא ייפה אותה עוד יותר, כדי לחבבה בעיני בעלה אבי האנושות.

עזא הסופר, בבואו לארץ ישראל לאחר גלות בכל תיקן עשר תקנות חשובות לעם היושב בציון. בין התקנות אנו מוצאים תקנה שנועדה להפוך את התכשיטים והבשמים לזמינים וקלי השגה: (בבא קמא דף פ"ב עמוד ב'): "שיהיו רוכלים מחזרין בעיירות משום תכשיטי נשים, כדי שלא יתגנו על בעליהם". תקנה זו מלמדת עד כמה חשוב שנשים תתקשטנה ותתבשמה בפני בעליהן.

דברים אלה המלמדים שהאשה צריכה להראות נאה בעיני בעלה נכונים הם גם לגבי הצורך של הבעל להראות נאה בפני רעייתו. עליו להשתדל ששערותיו יהיו סדורות ובגדיו מונחים עליו נכון ואינם מוכתמים, משום שבכך הוא מטהר את נשמתו ומכבד את חבריו ועל כך כתב הש"ל בשער האותיות אות ד' "...בטבע, נקיות הגוף מביא לידי התעוררות נקיות הנשמה, וכשאינו נקי נמשל כבהמה, ועושה מעשה הבהמה. ויראה שלא יאכל מאכל שיצא רוח רע מפיו ואם ריח רע נודף מפיו ישתדל להתרפאות ממנו כדי שלא יהא מאוס אצל בני אדם ויהיה כל גופו נקי ויתקן שערו וזקנו כדי שלא יהיה מכוער אצל חבריו. גם יזהר בכבוד מלבושיו וילבש מלבוש נאה ונקי ואסור לו שימצא בבגדו כתם או שמנונית וכיוצא בהן... ולא ילבוש מלבוש מליכים כגון בגדי זהב וארגמן שהכל מסתכלין בהם ולא מלבוש עניים שמבזה את לובשו אלא בגדים בינוניים נאים לפי יכלתו...".

לעיתים מתעוררים ויכוחים בין הבעל לאשה, לגבי דרישת הבעל מאשתו שתטפל בעצמה ותשפר את הופעתה. יש נשים שמטבען מטפחות את עצמן ויש נשים שכלל אינן משקיעות בהופעתן החיצונית, ואין הדבר נראה חשוב בעיניהן. על פי רוב אשה שאינה רגילה להשקיע

בעצמה עשויה לא להבין כלל מדוע בעלה דורש שהיא תקדיש זמן לשם כך. יש גם נשים שהדבר מעורר ברגשותיהן תחושה שבעלה הוא אדם המתמקד יותר מדי בגשמיות, לעיתים הנקודה הכואבת לה היא: האם אני כפי שאני נראית אינה די נאה בעיניו עד שאני צריכה לשפר את ההופעה?

חושבני שגישה זו אינה נכונה, תוארו של אדם נקבע על פי מה שהוא נראה בעיני אחרים ולא כפי שהוא נראה בעיני האדם עצמו, ואם בקשתו של הבעל או דרישתו לא נראית בעיני הרעיה ככיעור, מן הנכון שתקבל את עמדת בעלה. השקעה זו אינה פחותה בחשיבותה מהשקעה בהכנת מזון עבורו או סידור הבית. עם זאת, נכון שהבעל יבין שהימנעותה של הרעיה מהשקעתה בעצמה כמעט תמיד אינה נובעת מעצלנות אלא מהרגשה שכפי שהיא נראית בהופעתה הטבעית, נוחה לה יותר ואף אולי אפילו יפה יותר בעיניה, והיא סבורה ואולי בצדק, שבנושאים אלה היא מבינה טוב ממנו.

להימנע מכיעור

כיון שלנוי יופי עשויה להיות השפעה על הקשר הזוגי, וחייב אדם לאהוב את אשתו כגופו, חייבו חז"ל את אדם העומד להינשא לבחון מראש את בת-הזוג לפני הנישואין, האם היא נאה בעיניו, כפי שהגמרא במסכת קידושין (מ"א ע"א) כותבת: "דאמר רב יהודה אמר רב אסור לאדם שיקדש את האשה עד שיראנה שמא יראה בה דבר מגונה ותתגנה עליו ורחמנא אמר ואהבת לרעך כמוך".

כדי למנוע כרסום במרקם הרגשי שבין בני-הזוג, מחייבים חז"ל (נדה יז) שאם אדם יודע על מום בכך-זוג, שכרגיל אין רואים אותו, עליו לעצום את עיניו ולא להסתכל על מום זה בעת שהוא מתגלה. כמו כן, אם הבעה או התנהגות מסוימת של בן-הזוג דוחה אותו, הוא חייב להימנע מלהסתכל בו באותה עת. למשל, אם בן-הזוג נראה מכוער כאשר הוא מפהק, אין להתבונן בו בזמן הפיהוק. הנכשל בכך, עובר על מצוות עשה של "ואהבת לרעך כמוך"; משום שראיית דבר מגונה בזולת גורמת להפחתת הקשר אליו, וממילא להפחתת האהבה האמורה לשרור בין בני-זוג על פי רצונו של הבורא יתברך.

כמו כן כל אדם חייב לכסות ולהסתיר מבן-זוגו מומים או פגמים בגוף, אם יש כאלה, גם אם הלה יודע עליהם. כמו כן יש להימנע מלהעלות פנים העלולות לדחות את בן-הזוג. פעמים רבות נכשלים בני-זוג לרגע קט בהתנהגות לא נימוסית זה בפני זה - מטפלים באפס, מפהקים ללא כיסוי הפה, וכדומה. הם 'מרשים' לעצמם להתנהג כך, משום שלכאורה אפשר להתנהג בפני בן-הזוג באורח

טבעי, ואף מה שלא עושים בפני זרים אינו נחשב ללא-נימוסי בפני בן-הזוג ואינו מצביע על זלזול בזולת. גישה זו בטעות יסודה. אמנם נכון שבני-משפחה שמים-לב פחות להתנהגויות חריגות מאשר אנשים זרים, אך אי-אפשר לומר לחלוטין שאין הדבר דוחה אותם. להתנהגות זו יש השלכות לטווח ארוך. דחייה מבן-זוג, אפילו לרגע קט, אינה נעלמת. גם אם היא נשכחת מהמודעות, היא עדיין מצויה בתת-המודע. על הצורך בזהירות כזו לימדנו בורא העולם כאשר הפיל תרדמה על אדם הראשון בעת יצירתה של חוה (בראשית ב, כא): "ויפל ה' אלוקים תרדמה על האדם, ויישן. ויקח אחת מצלעותיו, ויסגור בשר תחתנה". רש"י מסביר מדוע הפיל הקב"ה תרדמה על אדם הראשון: "שלא יראה חתיכת הבשר שממנו נבראת, ותתבזה עליו". מפסוק זה יש להסיק שגם אם תהליך בריאתה של חוה נמשך חלקיק של שנייה, וגם אם מדובר באישיות גדולה ונשגבה כאדם הראשון, אילו היה רואה את חוה בשלבי בריאתה, היה לדבר זה השפעה לא-חיובית בהתייחסותו אליה; והקב"ה, בטובו הגדול הרוצה בקשר הדוק בין בעל לאשתו, מנע מאדם הראשון דחייה רגשית זו.

המקובל האלוקי, רבי יוסף חיים מבגדד, מחבר הספר 'בן איש חי' (חוקי נשים פרק י"ג) כותב: "שבח האשה ופארה - בעיניי הסדר והנקיון לפני בעלה, כדי שלא ימאסנה; ותמיד תהא מתוקנת במלבושיה וזהירה בנקיון בגדיה; בגדים פשוטים שלא יימצא בהם כתם, טובים מבגדי משי מלוכלכים... מוטל על האשה לתת דעתה על הנהגותיה בפני בעלה. תתקשט ותתייפה, ואפילו אם בעלה אינו מחפש אחר דברים אלה ודומיהם, מוטל עליה להתקשט בתכשיטיה, ונקיונה וסדר והנהגה. וכשתתעורר משנתה, תרחץ פניה, ותשטוף פיה, ותכסה ראשה היטב, ותסדר מלבושיה ותתאמץ בכל יכולתה ובכל שיעלה בידה, ולא תטעה בשום אחד מהם".

חשוב להדגיש שרבותינו הקדושים מעודדים הן את הבעל והן את האישה לטיפוח המעטפת החיצונית, עד שתהיה שיקוף לתכונות ומידות פנימיות נאות. על כן נוכל להבין מדוע חשוב הנושא לו הקדישו חז"ל מדרשים וליגדים: למרות שכביכול עוסק הנושא בחיצוניות, חשיבותו מרובה, הן בכך שהוא מעיד על יפי הנפש וזכותה הפנימית, והן לחיזוק הקשר הזוגי. בני זוג שישכילו לעדן וליפות את תוכם ככרם, ויתבטא הדבר גם בחיצוניותם, ייפו גם את הקשר ביניהם שיקרין וישפיע על משפחתם וסביבתם ■

כוחה של ”השאה”



מאת: מאיר שמעון עשור

פעמים רבות אנו שומעים בין בני זוג את המשפטים המוכרים: ”ככה אני ולא אשתנה”. ”ככה נולדתי”, או ”אינני יכול אחרת”. האמנם? האם אכן אין לנו יכולת להשתנות? במאמר זה נלמד את המונח ”סוגסטיה”, או בשמו העברי ”השאה” (שידול, שכנוע). מונח זה מבטא תהליך פסיכולוגי בו ניתן לגרום לבני אדם לשנות את עמדותיהם. ישנה יכולת (!) לאדם אנושי, לשנות את דעותיו, את תפיסותיו, את מחשבותיו, ואת מבטו על הדברים המתרחשים סביבו. מהי השאה, מה כוחה, וכיצד ניתן לתעל ולהשתמש בה ככלי טיפולי? על כך במאמר שלפנינו, הראשון בסדרה.

והפיסית של זולתו, בין אם זה לחיוב ובין אם זה לשלילה. בני אדם מגיבים באופן שונה להשפעת הסוגסטיה. אדם המושפע בקלות נקרא סוגסטבילי, מרבית האנשים הם סוגסטבילים במידה כזו או אחרת.

השאה יכולה להיעשות בתהליך עצמי
דבר מומלץ וחזק ביותר בתהליך ה”השאה” הוא, שההשאה תיעשה בתהליך עצמי. זהו הביטוי המומלץ והעדיף לשימוש בכלי זה. השאה-עצמית במילתה המוכרת אוטו-סוגסטיה (סוגסטיה עצמית) היא תהליך פסיכולוגי שבו בני אדם יכולים לשנות את דעתם, עמדותיהם, רגשותיהם, ולחזק את אמונותיהם, על ידי שכנוע

על החלטה שהאדם עשוי לקבל. ה”השאה” מוכרת יותר במילתה השימושית ”סוגסטיה” הנובעת מהמילה הלועזית suggestion, שמשמעותה ”הצעה”. זו למעשה גם דרך פעולתה בכך שהיא מציעה לאדם דרך פעולה מסוימת. הסוגסטיה יכולה להיעשות בצורה מילולית - באמצעות שיחה, או בצורה פיזית, כלומר באמצעות סימני גוף. כמו בכל הצעה, המקבל יכול להשתכנע ולקבלה, אך גם לסרב. זאת בשונה מהיפנוזה, בה האדם מצוי במצב תודעה ייחודי שגורם לנכונות לקבל השאות בצורה גבוהה יותר מאשר בחיי היום יום. אם-כן, ”השאה” היא בעצם פעולת השפעה על הדמיון והרגש, על הווייתו הנפשית

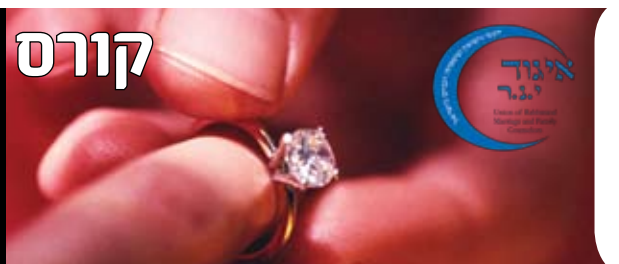
השאה או סוגסטיה במונחה הלועזי היא שליטה ברצון הזולת. היא עשויה לכונן את מחשבתו או את פעולותיו בכיוון הרצוי. זהו למעשה תהליך לשכנוע הזולת. התהליך הוא פסיכולוגי ויכול לשמש ככלי טיפולי שבו גורמים לאנשים לשנות או להעצים אמונות, גישות תפיסות עולם או רגשות, וזאת על-ידי כך שמעבירים להם מסרים, או תכנים תת מודעים הרצויים לשינוי המבוקש.

בשונה מהיפנוזה אשר מספקת גם גישה לזיכרונות או למידע הנמצא בתת המודע של האדם, הסוגסטיה יכולה להיעשות בהכרה מלאה ואינה מספקת גישה למידע ולזיכרונות קיימים אלא משפיעה

קורס עריכת חופה וקידושין

קורס ייחודי מקיף הכולל לימודים עיוניים, חזרות ופראקטיקה והכנה לבחינות של הרה”ל. למסיימים בהצלחה תעודות מטעם המכון.

לפרטים: 02-6321603



עצמי והפנמה של תכנים המשפיעים על תת-המודע.

בפעולה זו האדם משיא את עצמו: משכנע את עצמו ע"י תהליך הפנמה של תכנים שבו הוא מעוניין להשתנות ולהתנהג על פיהם. על מנת שהשאה-עצמית תניב פירות כראוי, יש לאדם להתחבר לרגשותיו ולקבל אישור רגשי על התכנים אותם מבקש להפנים בטרם תשפיע ההשאה על התנהגותו. אוטו-סוגסטיה נעשית בדרך כלל במטרה לשכנע את תת המודע בדברים חיוביים ו/או במטרה לשנות התנהגות מסוימת.

אחת הדרכים המקובלות לאוטו-סוגסטיה היא חזרה נשנית (כעין מנטרה) על משפט חיובי כלשהו כגון "אני אדם מאושר", "טוב לי", ועל ידי כך לגרום לתת מודע להאמין בנכונות הדבר. לעומת זאת אנשים רבים גורמים לעצמם נזק בלא יודעין על ידי כך שחוזרים על משפט שלילי כלשהו כמו "אני לא מוצלח", "אין לי מצב רוח" ובכך גורמים לתת מודע להאמין בנכונות הדבר. לכן לצד יתרונותיה הרבים של האוטו-סוגסטיה שבאים לידי ביטוי בחשיבה חיובית בונה, קיימת גם הסכנה של פרשנות ותפיסה מעוותת של המציאות כשלילית. במצב זה אוטו-סוגסטיה עלולה ליצור תמונת מציאות כוזבת אצל העושים בה שימוש ולהביא אותם למצב בו הם חיים במציאות בעייתית או אף מזיקה.

כל אדם יכול להשתמש בהשאה עצמית אם יש לו הבנה בנושא ורצון לשנות, לתקן, ליעל ולשפר בעצמו הן ברובד הפיזי והן ברובד הנפשי.

על ידי השאה חיובית ניתן להשיג שליטה עצמית שתאפשר לאדם לחיות חיים מאושרים ובריאים יותר, להשתחרר מדפוסי חשיבה חומריים, לשפר הרגלים והתנהגויות שליליות כלפי האדם עצמו וזולתו, ובאותה עת יפתחו בפניו גם אפשרויות למימוש הפוטנציאל הגלום בו. אך בתחילה עלינו ללמוד ולהבין את הנושא, להפנים את העקרונות ולהתנסות בהוראות מעשיות. יש לציין כי קיימים הבדלים קטנים בלבד בין השאה להשאה עצמית. בזמן שהשאה מגיעה אלינו ממקור חיצוני, השאה עצמית היא בעצם השאה שאנו עושים לעצמנו מבלי לשים לב או ככלי טיפול באופן מודע.

עקרונות בסיסיים להצלחת הסוגסטיה האוטו-סוגסטיה:

א. הסוגסטיה היא רעיון או גירוי רוחני המופנה באופן ישיר לרגשותינו ולא להיגיון שלנו. על כן סוגסטיה תמיד תפנה

לרגש ותעורר אותו באופן ישיר. היא אינה מעוררת ביקורת או טיעונים הגיוניים. זוהי אמירה המנוסחת כך שאנו נוטים לקבלה ללא חשיבה הגיונית ומפנים אותה ישירות לרגשות ו/או לדמיון, כך שהיא גורמת תגובה ספונטנית לקבלה. היא יכולה להיות מילה כתובה או מדוברת, משפט, חפץ שאותו אנו רואים או אירוע שנחרט בזיכרונו.

ב. יעילות תלויה בקבלתה ללא ביקורת ע"י התודעה. היא חייבת להתקבל באמונה.

ג. כוחה תלוי לא בתוכנה, אלא בעוצמת הרגשות המתעוררים על ידה. במילים אחרות הסוגסטיה "מעוררת" רגשות אצל האדם שאליו היא פונה, ולא "יוצרת" אותם אצלו. לפיכך אין לבחון סוגסטיות כחזקות או כחלשות כשלעצמן, אלא את התגובות אליהן. בעצם כוחה של סוגסטיה בהשפעתה על ההתנהגות שלנו - תלוי בעוצמת הרגשות שהיא מעוררת.

ד. כוחה תלוי בחלקו ברושם החזק שהיא מותירה בזיכרון. סוגסטיה החוזרת על עצמה תחדור היטב לתודעתנו, כך שגם סוגסטיה חלשה - תתחזק בתהליך ההישנות.

ה. הדמיון נמצא תמיד בפעולה עם הסוגסטיה. כוחה של הסוגסטיה להשפיע על ההתנהגות שלנו תלוי בכוחו של הדמיון פחות מאשר בכוח הרצון.

הסכמה ללא ביקורת: יעילות ההשפעה של הסוגסטיה תלויה ברצון לקבל אותה ללא כל ביקורת.

אם נבחן אותה ונתווכח עם עצמנו, במהרה ניווכח כי מחשבותינו קשורות לרעיון שהיא מעבירה, וככל שנתמיד בויוכו, יופעלו רגשותינו במידה פחותה. הסוגסטיה לא מעוררת תמיד סערות. ככל שנבדוק אותה יותר, כן נרגיש כי היא נכונה יותר. במקרה זה יגדל השימוש בה ויותר מכך, מהרגע שהחל התהליך ההגיוני, הוא חייב להימשך עד שכל הפקפוקים ייעלמו. רק אז יתחיל להשפיע הכוח של אותה סוגסטיה.

כלל יסודי שכדאי לזכור בבואנו במגע עם טכניקת ה"סוגסטיה" הוא כדלהלן:

או שאינך מתחיל לשקול בהיגיון את אותה סוגסטיה, או שאתה חייב לסיים את כל התהליך ההגיוני במטרה שתודעתך תוכל להשתמש באותה סוגסטיה כגירוי רגשי. חשוב כי תקבע כלל זה במוחך כאשר בדעתך לבחור בתכנית של השאה עצמית. אנשים אשר ניסו שיטה זו של עזרה-נפשית נתקלו לעתים בתוצאות מאכזבות: הם סברו כי אפשר להביא לשינוי בהתנהגות ע"י יצירת משפט חיובי כלשהו וחזרה עליו מספר פעמים בלבד.

אך כאמור, על מנת שההשאה תשפיע יש לעשות זאת בדרך של תהליך הכולל הפנמת התכנים המבוקשים וקבלתם ללא ביקורת, תוך העצמת הרגשות והדמיון בדרך קבלתם.

ביהדות נוכל למצוא סימוכין רבים לשיטה זו, לדוגמא: החובה שלנו לזכור כל יום (פעמיים ביום) את "יציאת מצרים" מחזקת בליבנו את ההכרה והאמונה התמידית כי ה' יתברך מצוי ומשגיח. החובה שלנו לברך על כל דבר ודבר, מחזקת בליבנו את ההרגשה והאמונה הנסותרת מעבר למעשה הברכה, כי הננו רק "שואלים" מבקשים ומודים לבורא עולם על היותנו וקיומנו. השינון הקבוע של שלוש תפילות ביום - אף הוא מקבע בליבנו את ההרגשה והאמונה בכול יכול האין סוף.

כלי חשוב זה יכול לשמש גם בני זוג המבקשים לשפר וסדרג את חיי הנישואין, ליצור שינויים מתמידים בדפוסי ההתנהגות שלהם ע"י שימוש בתוכנית הפעלה טיפולית מוגדרת וספציפית למערכת הזוגית שלהם. שינון תמידי והפנמת תכנים חיוניים יחולל מפנה חיובי והישג בהתנהגותם בהמשך גם באופן לא מודע ללא מאמץ יומי.

המשך הסבר על השיטה, וכיצד להשתמש בה ככלי טיפולי, יובא בעז"ה במאמרים הבאים. באופן לא מודע ללא מאמץ יומי.

המשך הסבר על השיטה, וכיצד להשתמש בה ככלי טיפולי, יובא בעז"ה במאמרים הבאים ■

להיות מטפל



מאיר שמעון עשור

ספר חובה לכל מטפל להזמנות:
02-6321601

להיות מועיל

מאת: גב' ורדה יורד'נינסקי, BA, מנחת הורים ומנחת נישואין ומשפחה מוסמכת. 03-6197529 057-7729897

האדם הוא יצור חברתי. מרגע הולדתו קיים באדם הצורך להשתייך לחברה שתוכל להגן עליו ולספק לו את כל צרכיו. הצורך להשתייך לאמא, למשפחה ואחר כך לחברה, הוא הכוח המניע החברתי החשוב ביותר בחייו של האדם וכל מעשיו נובעים מצורך זה. צורת הביטוי של הצורך להרגיש שייך היא להרגיש מועיל, תורם, מסוגל, בעל ערך, בעל זהות עצמית והתייחסות אישית מהסביבה. ברגע שכל ההרגשות הללו מתקיימים האדם מרגיש שייך.

חשוב ביותר לתת לילדים הזדמנות להיות מועילים כבר מתחילת חייהם על מנת לפתח בהם את תחושת השייכות. ילד שהתנסה ביכולות ובמסוגלות מגיל קטן, חש שיכול להגיע עם היכולת שרכש והתנסה לכל תחומי החיים השונים. הוא גדל לאדם בעל תפיסה בסיסית לחיים של "אני יכול!", "אני מסוגל!". וכשיצא לחיים, ככל שרמת השייכות שלו בבית הייתה גבוהה יותר, תפקודו בשלושת תפקודי החיים: עבודה, לימודים ונישואין תהיה גבוהה יותר.

לעומת זאת ישנם ילדים שאינם מתנסים בתחושת המסוגלות, מסתובבים עם הרגשה תמידית של "אני לא יכול" ומלווים בחרדה עד גיל מאוחר וכל התנסות חדשה בחיים תקשה עליהם מאוד. כל התנהגות חיובית של ילד עונה על הצרכים שלו להרגשת השייכות אך ברגע שאנו מבקרים את הילד או מטיפים לו מוסר על שאינו עומד בתנאים שלנו

רכות אנו לא מאפשרים לו ומפסיקים אותו בכך: אתה יכול לשכור! לשפוף! ללכלך! . אך עלינו להבין שלטובתו של הילד ולטובתו יש לאפשר ולתת לו את ההזדמנות לעזור שכן זוהי דרכו להרגיש שייך לבית ולהרגיש שיש לו מקום משמעותי בבית. צריך לשתף את הילד ולעודדו לעשות דברים בבית: "טוב שהכנת לי ארוחה, אתה ילד גדול!" ולהתעלם מהמחבט השרוף והסוכר הדביק, לא להעיר ולבקר אלא להיפך - כל השגיאות והטעויות הן חומר ללימוד ויובילו ללימוד מעצם הניסיון. חשוב לחנך ילדים ולהרגילם להיות תורמים ומועילים לבית כבר בתחילה חייהם - זוהי המשימה החשובה ביותר בתחום החינוך והמחנכת ביותר בבית.

הצורך בסיוע כיום

בימינו, רובנו מעסיקים עוזרת בית ורוב הכלים בבית הם חשמליים כגון: שואב אבק, מיקסר, מכונת כביסה וכו' ואין לנו כל כך צורך בעזרת הילדים, ומרוב אהבה, דאגה ורצון להעניק להם ילדות טובה, נעימה ומאושרת יותר אנו משחררים אותם מאחריות וגוזלים מהם את ההנאה והסיפוק ואת ההזדמנות להתפתח וללמוד על ידי עשייה, תרומה ושיתוף לבית. אך בדיוק כפי שאנו מעוניינים שהילדים ירכשו ידע ומיומנויות למידה, אנו צריכים להיות מעוניינים שילמדו מיומנויות חיים וידעו איך להתחשב בזולת ולקחת חלק במאמץ המשותף. ככל שהילד משתלב יותר במעגל העבודה בבית הוא מרחיב את תחום האחריות שלו ומרגיש שזקוקים לו. הוא מתחיל לראות את עצמו כאדם המסוגל לתת, לעזור, ליצור, לפתור בעיות ולהיות פחות תלוי באחרים.

פעולות אלה גורמות לילד להרגשת בטחון עצמי ולתדמית עצמית חיובית. נסו להגשים שיטה זאת בבית, תוך דאגה ליחסים טובים ולכבוד הדדי. והרי יש לכם משפחה עוזרת, משתפת פעולה ותורמת לאווירה טובה ולחיים נעימים בצוותא. ■

בביצוע מטלותיו, הוא מכין שאנו משדרים לו שאינו מועיל. ילד שמרגיש לא מועיל גם לא מרגיש צורך להועיל ויתנהג בבית כמו בבית מלון או "בנק", במקרה זה, לא נותר לו אלא להשתמש בהתנהגות שלילית. דרך ההתנהגות השלילית הוא משיג את מה שהוא רוצה. היות ולא אפשרו לו להרגיש שייך בדרך חיובית ומועילה, הוא מנסה בצורה שלילית שכן כל מחיר, אפילו מחיר העונש, שווה כדי לקבל התייחסות.

כל ילד נולד עם הצורך להיות שייך והביטוי לכך הוא להיות חיובי ולשתף פעולה. אנו כהורים נוכל לעודדו בכך ע"י שניתן לו לבחור תפקיד שיעזור לתפקוד התקין של הבית. אין להטיל עליו תפקיד "מגבוהה" אלא לשוחח ולעזור לו לבחור. כך ירגיש הילד שייך לבית ויחוש שהבית שלו, ורצונו להועיל, לתרום, לשתף פעולה, ולקחת חלק תגדל יותר.

איך מתפתחת הרגשת השייכות?

תחושת השייכות מתפתחת כמעגל תגובה חיובי: כאשר האדם מאמין בכוחות שלו הוא תורם לסביבתו. ככל שהוא תורם יותר הוא מרגיש שייך יותר, הוא מרגיש שזקוקים לו, ומתחיל לראות את עצמו כאדם המסוגל לעזור וליצור. ככל שהאדם מרגיש שייך יותר יש לו יותר כוח, וככל שיש לו יותר כוח הוא תורם יותר. הילד מטבעו רוצה לעזור ולעשות לבדו דברים בבית, הוא רוצה להדיח כלים, לשטוף רצפה, אך פעמים

ספריית י.נ.ר

מאגר ספרים תורניים מומלצים בתחום הנישואין והמשפחה במחירי עלות

להזמנה עצמית באתר: WWW.YNR.ORG.IL טלפון להזמנות: 02-6321603



אלימות כביטוי

מאת: מר מיכאל ק. שטריק M.A פסיכולוג חינוכי מומחה 050-5342564

אלימות בגיל ההתבגרות היא תופעה שכיחה. מה עומד מאחורי התנהגות מרתיעה זו? מהי באה לבטא וכיצד ניתן למגר את התופעה? זאת ועוד במאמר הבא:

עקשנות, סרבנות והתנגדות מאפיינים את גיל העשרה במינונים שונים של חומרה ועוצמה. במקרים מיוחדים מופיעה גם תופעה אחרת, קשה יותר, משמעותית ובעייתית והיא אלימות. אלימות היא סוג של חריגה מהתנהגות נורמטיבית. תגובת הסביבה בזלזול, בהינף יד או בנפנוף עפעף רק מחזקת את התופעה, והתעלמות זו אינה תורמת להכחדת האלימות, לסיומה או לתיקונה. אין לוותר לאלימות; אך ראוי ורצוי שנבין את התופעה ביסודיות כדי שנדע להתערב, להגיב ולהשפיע בהצלחה רבה יותר. קיימים שבעה מניעים הגורמים לאלימות של המתבגר, וברוב רובם של המקרים כל שבעת המניעים קיימים. התייחסות לכל אחד ואחד מהמניעים יכולה להשפיע על שינוי בהשענות המתבגר על האלימות למטרות ההתמודדות האישיות.

המוקד הראשון של אלימות הוא תחושת הישג. המתבגר חש שהוא משיג משהו דרך אלימות. אם הוא לוקח משהו בכח שאינו שלו - יש לו עכשיו את מה שלא היה לו קודם. ההישג יכול להיות גם ברמה הרגשית או החברתית: "כיון



שהשתלטתי על אחרים קניתי לעצמי מיקום או מעמד בחברה". המוקד השני הוא מסר. כל התנהגות שלילית מעבירה לנו מסר שיכול להיות בקשת עזרה או איתות מצוקה. מועבר מסר ברור של מסכנות ומצוקה. המוקד השלישי הוא חוסר אמון של המתבגר ש"המערכת" והסביבה יכולות לפתור את בעיותיו או אפילו לבוא לקראתו. הוא התיימש ממערכות סמכות, סיוע ועזרה ואינו מצפה לשינוי כל שהוא במערכות אלו. המוקד הרביעי הוא חוסר אמון בכוחות עצמו לשינוי מצב בדרך אחרת. האלימות מהווה בשבילו את הדרך היחידה שיש אצלו לפתור את בעיותיו. הוא לא מוצלח בשכנוע מילולי או בהצגת צרכיו בצורה נימוסית, ולכן מה שנשאר לו זה התנהגות אלימה.

המוקד החמישי זה שהמתבגר עבר חוויות של יציאה מהגבולות בהקשרים ובמצבים אחרים. אם הוריו נהגו כלפיו באכזריות או באלימות זה יכול לגרום לו להבין שאם אדם מספיק "חזק" הוא יכול לוותר על כללי הריסון של התרבות. כמו כן, במצבים פחות חמורים, כשרואה הורה או כל גורם משמעותי בעיניו עובר באור אדום או לוקח משהו שאינו שלו או מזלזל בהגבלה כל שהיא, הוא יכול להגיע למסקנה שחוקי החברה הם בשביל ה"טפשים" בלבד, ואז בא עיקרון של העתקת התנהגות שלילית, ולפעמים שימוש באותה ההתנהגות אך בהקשרים אחרים.

המוקד השישי הוא ההצדקה הפנימית שהמתבגר נותן לעצמו. הוא משוכנע שהוא מסכן ותחושת הקיפוח שלו תימשך במידה והוא ממשיך לשמור על

הגבולות הסביבה. כדי לתקן את מצבו או לפחות לספק פיצוי, הוא מרשה לעצמו להתעלם מחוקי החברה, כי לדעתו חוקים אלו גרמו למסכנות ולקיפוח שלו. המניע השביעי והכי חשוב במקרי אלימות: זה התחושה של המתבגר האלים שהוא עושה פעולה של הגנה עצמית. התרבות מרשה לנו להפעיל אלימות במערכות הגנה עצמית, כדוגמת חייל כלפי האויב. הנער האלים מרגיש מאוים: אמנם הוא לא מאוים פיזית, אבל הוא מאוים רגשית, ובעיניו הוא מאוים כמעט ברמה קיומית. המתבגר מגן על עצמו מפני התקפת ההשפלה או הדחייה החברתית או הביקורת הקשה, הוא יודע שכדי לשרוד, מותר להפעיל אלימות.

ניתן לסכם ולומר שתופעת אלימות היוצאת מגדר כוונות או תוקפנות המקובלת בסביבה, מאותתת חיוניות בהתערבות ממוקדת ומקצועית, כדי שזה לא יהפוך להרגל בר קיימא לאורך זמן. התמודדות עם תחושת המסכנות, הפחד מהשפלה ודימוי עצמי נמוך ומעורער ירשו לנערה האלימים לשנות תפיסה ולהפעיל את יצירתיותו הפנימית כדי להתמודד עם קשיים בצורה נורמטיבית. חשוב לנו כהורים, לדעת את סיבות האלימות אצל הנער או הנערה המתבגרים. אילו נתעלם מהסיבות המנויות לעיל, אנחנו עשויים לכעוס מאוד עליהם, להתקוטט איתם קשה ולהטיח בהם מילים קשות. אבל הורים שידעו את המניעים הגורמים לכך, יוכלו לחפש טוב יותר איך לעזור לנערה/נער בשנותיהם אלה מבלי לאבד את שלווה נפשם לחינם, מבלי ליצור עמם מתחים מיותרים ומבלי להיכשל ולאבד ח"ו את אהבת בניהם אליהם. ■



מאת: הר"ג אליהו בר שלום | דיין ומו"צ שכ' רמת שלמה, ירושלים ראש צוות ההלכה באיגוד ינ"ר

האם אנחנו 'שוטרים' או 'מחנכים'? למה התורה ניתנה מתוך פחד גדול? למה אין בשולחן ערוך "הלכות חינוך"? מה ההבדל בין חוקי התורה לחוקי התנועה?

עד שאי אפשר לראות דבר. ואז פורצת אש גדולה ונוראה, כמ"ש בתורה "וההר בוער באש עד לב השמים". וברור שאדם נורמאלי לא מתקרב למקום המפחיד הזה. וכתוב בתורה "ויוצא משה", בכח, כי לא רצו לצאת. למה כך? למה שלא יפתח ה' את השמים וישמיע מוזיקה נפלאה, ויהיה אביב, והקול לא יהיה מפחיד אלא ב'סאונד' הכי טוב?

נשים לב לדבר נוסף: לא כתוב בהגדה של פסח אלא כך: "אילו קרבנו לפני הר סיני ולא נתן לנו את התורה דיינו". אבל לא כתוב הפוך: "אילו נתן לנו את התורה ולא קרבנו לפני הר סיני דיינו". משמע, שזה באמת לא די, לקבל את התורה בלי המעמד המפחיד הנ"ל. למה? ובכן הבה נבדוק: אדם נוסע בכביש ויש תמרור האוסר לנסוע מעל 90 קמ"ש, ואדם מסתכל ימינה ושמאלה, אין משטרה ואין עוד מכוניות המפריעות והאוטו שלו טוב ותקין - והוא נוסע יותר. מאידך כשאדם קם בשעה 3.00 לפנות בוקר יום שבת קודש לנוחיות ואף אחד לא רואה, הוא אינו מדליק את החשמל. למה? התשובה היא "ראת שמים". החוק האזרחי הוא קובץ הוראות בלבד, שלפעמים אנחנו מסכימים לו, ולפעמים אנחנו "יותר חכמים ממנו". אנחנו לא מפחדים מעצם העבירה על החוק. מקסימום מפחדים להיתפס על ידי השוטרים. אבל חוקי התורה אינם כן: הם נושא ליראת שמים.

מינימום 28 שיעורים, מבחן תיאוריה, ו-1 ססטים, וכדי להנהיג אדם שלם לא דרוש שום לימוד? איך יתכן שבכל הדורות לא הקדישו לנושא זה, לא נכתבה בתלמוד "מסכת חינוך", לא נקבעו בשולחן ערוך "הלכות חינוך", והכל מובן מאליו כל כך? האם זוג שנישוא זה עתה, ונולד להם ילד, הופכים 'אוטומטית' למחנכים? האם בשעת הלידה יורד שפע מיוחד מהשמים למוח ההורים ומלמדם איך לחנך את הילדים?

ועוד שאלה, קטנה ומציקה: איך ההורים שלנו, "שלא ידעו הרבה", חינוכו את הילדים שלהם טוב ממה שאנחנו מחנכים? ובכן, התשובה קשורה בהר סיני. אנחנו אומרים בהגדה של פסח: "אילו קרבנו לפני הר סיני ולא נתן לנו את התורה - דיינו". וקשה, הרי הקריבה להר סיני היתה בשביל לקבל את התורה, וא"כ מה אנחנו צריכים את המעמד בלי התורה?

הבה נתבונן: מעמד הר סיני היה מתוך אווירת פחד מיוחדת: נתאר לעצמנו את הר סיני, למשל רחבת ענק, והימים ימי חודש סיון שהוא קיץ, ופתאום מתעוררים בני ישראל לקול רעמים וברקים, וקל שופר הולך וחזק ומפחיד מאוד, וגשם (כמו שכתוב בנביא "הרים נטפו מפני ה' אלקי ישראל"), ורעידת אדמה (כמו שכתוב ברמב"ן שזה פירוש הפסוק "ההרים רקדו כאילים"), וכשנהיה בוקר התחיל להיות חושך, וענן, וערפל,

ולנו מחנכים. זה פשוט ומוכן מאליו, שהרי כולנו "הורים", והורים הם אוטומטית מחנכים. פשוט. לא כך? ובכן עלינו להתבונן, איך זה קורה שבמקצוע הקשה הזה, לגדל בן או בת בריאים בנפשם, שלמים באמונתם ותורתם, לא דרושה כל הכנה ולימוד? לרפואת שיניים למשל לומדים 7 שנים (5 שנים, רק כדי שיהיה מותר לך להגיש את המקדח לרופא שיניים...). ומה עם רפואת הנפש כולה? כדי לנהוג ברכב דרוש

איילה עמראני

מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות
מטעם מכון י.נ.ר.
חברה באיגוד י.נ.ר.

סמטת מנשה 3 בני ברק

050-4722251
03-5709119
ayalit@barak.net.il

אם אנחנו מחנכים את ילדינו רק כקובץ הוראות וחוקים - אזי הכשלון מובטח. "אילו נתן לנו את התורה ולא קרבנו לפני הר סיני - לא דיינו". כי באמת התורה לא תחזיק מעמד בזה. הנה חוקי אומות העולם, משתנים כל דור ודור בקצב גדול, מה שחשבנו אתמול שהוא טוב, אנחנו יכולים לחשוב היום שאינו טוב. וכן ההיפך. ולכן פעמים רבות הילדים לא מזדהים עם מה שההורים אמרו אסור, שההורים חושבים שזה כך, והילדים חושבים אחרת. ההורים אומרים שזה לא צנוע, והיא חושבת שזה לא נורא. וכיוצ"ב. מאיפה באה מחלוקת כזו? מזה שהננו מחנכים רק למה מותר ומה אסור. אז זה יכול לחשוב כך, וזה יכול לחשוב כך. הפכנו להיות שוטרים. איננו מחנכים כלל, כי אם רק "מגיבים" למה שהילדים שלנו עושים. "זה טוב". "זה לא". "זה מותר", וזה אסור". בלי לתת עמוד שידרה לילדים, שהמעשים ישענו על יראת שמים, על הרצון לקיים מצוות, ועל הפחד מפני עבירה. עלינו לחנך אותם לדרך, בשעה שאין לנו עליהם כל תביעה על המעשים כלל: הם אינם עושים כעת כל מעשה, ואין לנו תביעות אליהם כלל.

לכשתרצו לומר, תמצית החינוך היא: "מה נכון לעשות", ולא רק "מה מותר לעשות".

הננו חוזרים על הטעות פעמים רבות: בדרך כלל איננו מדברים עם ילדינו אם הם מתנהגים בסדר, ואז אנחנו "לא מתערבים להם בחיים", ו"למה להציק

להם". מיני סיסמאות. רק כשהם לא מתנהגים כראוי - אז נעיר להם. "לחנך אותם".

בצורה זו, החינוך שלנו הוא רק ביקורת. ובצורה זו, כל דבר טוב שאנחנו מנסים לכון את הילדים שלנו אליו, קשור איך שהוא בגערה. ילד המתפלל טוב, איש אינו מדבר עמו (וכ"ש לא מחמיא לו). אבל ילד שאינו מתפלל טוב, גוערים בו: תתפלל. תסתכל בסידור. אצל הילד קשורים בתת הכרה, להתפלל - עם גערה. כמעט כל מה שאנחנו אומרים לילד, דבר שמחניק את רצונו שלא לעשות כך, קשור אצלו לרגשות שלילים: אני לא טוב כי אני צריך להתפלל, לברך, לא לריב. הוא שומע את הדברים האלה רק בשעה שמורים לו "מה לעשות", ובשעה שהוא דווקא לא עושה כך. כלומר משהו לא טוב.

והחינוך האמיתי הוא כאמור, בשעות שהילד לא מתפלל ולא מתקוטט, החינוך הוא אל הכיוון. להחליט מהי דרך נכונה בחיים. את העליה אל הדרך הזו - צריך לתת לנער לעשות לבדו, בהשקפה ועידוד שלנו מן הצד. החינוך הוא מהלך ארוך טווח, של תכנון איך ללכוד את דעתו של הילד. בשעה שאין על הילד שום קפיידא וכעס, צריך לדבר איתו בנעימות על ההשקפה הנכונה בעולם, בלי לדרוש ממנו שום דרישה, כי אכן באותה שעה אין מה לדרוש ממנו. בשעה שהילד לא עושה זאת, אין טעם לדבר איתו. אל תרצה את חבירך בשעת כעסו, ואל תנחם אותו בשעה שמתו מוטל לפניו, ואל תשנה את מעשיו בשעה שהוא לא

עושה כך. מה שהוא מיוחד עכשיו מהוריו ועושה מה שהם אומרים, זה לא מפני שהשתנה, "התחנך", אלא מפני שהקטן מיוחד מהגדול, והחלש מהחזק. דבר זה לא רק שלא הועיל באמת, אלא שהוא מזיק: הוא קשר את התורה והמצוות, ואת המושג "הורים", למשהו לא טוב, מיוחד ומלחיץ. באופן זה הילד אינו הולך בליבו עם השקפות הוריו, הוא רק מקבל הוראות מה"בוס". אנחנו יודעים שכל ילד היוצא לתרבות רעה - לא מחזיק מאבא שלו. זה נתון מוחלט. אנחנו רואים בנות רבות שאינן נוהגות בענייני צניעות שלמדו. הסיבה היא: צוו אותם מה לעשות, אבל הם לא מזהות פנימה שכן צריך לעשות. והחינוך העיקרי הוא: לתת לילד את הקו הנכון בחיים, שממנו יגיע אל כל המעשים הצנועים והנכונים. זו משימה מאוד קשה, והיא דורשת שנים ארוכות של סבלנות ועבודה!

בדורות הקודמים, האנשים ה"פשוטים" לא ידעו כל כך הרבה מצוות. הם בעיקר היו יראי שמים באמת, והם חינוכו את ילדיהם אל העמוד המרכזי הזה, שעליו באו אח"כ כל המצוות והאיסורים, ונשארו קבועים וקיימים. נזכור נא, שלא להיהפך ל"שוטרים" של ילדינו, אלא ל"מחנכים" של ילדינו: להצליח להקנות לילדנו את הדרך הנכונה. משימה זו קשה פי כמה וכמה ממשימת השיטור, אבל היא חובה המוטלת עלינו. מי שהצליח בזה, חכם מחוכם הוא. ומי שלא הצליח - יתחיל היום, כי עדיין לא אפסה תקווה. ■

קורס להבשרת טוענים רבנים - מחזור הרש

- לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה לטוענים רבניים והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל לצורך קבלת רישיון.
- שעות הלימוד מוכרות כשעות אקדמיות במשפט העברי ממרסי קולג'.
שעות הלימוד מוכרות לצורך צבירת נקודות זכות לתואר ראשון במשפט העברי בהתאם לדרישות האוניברסיטה.
- לתלמידי הקורס יועברו שיעורים מסוכמים ומודפסים בכל שיעור ואפשרות לרכישת קלטות וידאו של כל שיעור.
- קהל היעד: בעלי רקע ירבתי, 4 שנות ישיבה אחרי גיל 18.

לפרטים והרשמה: 02-6321603





זכויותיה העודפות של האישה בבית הדין

מאת טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים 050-7664874

אם תינתן לנתבע, שהפסיד במשפט בבית הדין הרבני - אפשרות "לטרפד" את פסק הדין וללעוג להחלטתו המחייבת בשלום בית, אזי עדיף לנו שלא לתת פסקי דין לשלום בית... משמעות פסק דינונו לשלום בית, היא קיומו של שלום בית בין הצדדים בדירת מגוריהם הנוכחית".

בפסקי דין רבים אנו מוצאים את הקביעה וההשקפה, שהמדור המשותף של בני הזוג, והדירה המשותפת שרכשו לקראת הנישואין, או בתקופת הנישואין, מהוה את הבסיס למסגרת הנישואין וחייהם המשותפים בשלום בית.

במספר פסקי דין, הדיינים מנמקים את החלטתם למדור ייחודי בכך " שפירוק השותפות וערעור זכות המדור של אחד מבני הזוג מערער את שלמות ואחדות בני הזוג כמשפחה אחת. על כן כאשר בית הדין דן בבקשת שלום בית של אחד הצדדים נכרכת לבקשת זו בקשה להגן על מצב שלום הבית, זאת מפני הדברים שעלולים לערער ולפגוע בו, וכאשר ביה"ד פוסק ומקבל את תביעת שלום הבית, הבקשה למדור ספציפי נועדה להגן ולשמור שמצב זה שלא יפגע ע"י פרוק השיתוף שבדירה ע"י מכירתה".

בית המשפט העליון אישר את חוקיות החלטות בית הדין, וקבע כי החלטות אלו נתנו מתוקף סמכותו של בית הדין לדון בעניינים אליהם הוא מופקד, ודחה את טענות הבעל כי בית הדין חורג מסמכותו להכריע על מדור ייחודי בזמן שבית המשפט מורה על חלוקת רכוש.

בסיכום ניתן לומר כי אישה אשר תיגרר מחוסר ידע לבית המשפט, תמצא עצמה למרות רצונה האמיתי לשלום בית, מפורקת מרכושה בהוראת בית המשפט, אשר שם חשבה כי תקבל יותר כסף מבעלה למזונותיה ולמדורה, וכפועל בהוראת בית המשפט האישה תגורש ממדורה וגירושיה יכפו עליה.

רבים חושבים כי מבחינה כלכלית עדיף לאישה לפנות לבית המשפט אזרחי ולא לבית הדין הרבני. זאת מהדעה הרווחת שבבית המשפט נפסקים לאישה ולילדים סכומי מזונות גבוהים יותר מהנפסק בבית הדין.

כמאמר הקודם הובהרה החובה ההלכתית שבפניה רק לבתי הדין, בנוסף נכתב שבית הדין לא יוכל להשתמש בסנקציות - לחייב בעל ליתן גט, באם הבעל יעמיד כתנאי למתן הגט שהתיקים שפתחה האישה בבית המשפט יועתקו לבית הדין.

כמאמר זה נבחן את ההפסדים הכלכליים שעלולים להיגרם לאישה, במידה ותפנה לבית המשפט.

כידוע, באופן ייחודי, וללא כל סמכות מקבילה לבית המשפט, נידונים בבית הדין הרבני תביעות לשלום בית- ולגירושין.

תביעת שלום בית במובנה המשפטי הינה שמירה על המצב הנתון, ולא לתת לצד המוביל לגירושין ליצור גירושין למעשה, ע"י מכירת הדירה המשותפת, וחלוקת רכוש המשפחה.

אם בית הדין ישתכנע שהאישה מעוניינת בשלום בית ואינה מעוניינת בפירוק המשפחה, למרות שהבעל מעוניין בגירושין ופועל בבית המשפט בתביעה לחלוקת רכוש ולפרק כל קשר כלכלי בינו לבין אשתו, בית הדין מוסמך לפסוק כי דירת המגורים תשמש למגורי האישה. קביעה זו תגבר על החלטות אחרות של בית המשפט לפרק את הדירה המשותפת, והדירה תישאר למגורי האישה. החלטה זו מוגדרת - כמדור ייחודי, וסמכותו של בית הדין נובעת מכך שהוא המוסמך הכלעדי לדון ב"שלום בית".

בית הדין הגדול בנמקו את החלטתו למנוע פירוק שיתוף ולמתן מדור ייחודי כתב, כי "לא יתכן שניתן לתובע לרוקן מתוכנו את פס"ד המחיבו בשלום בית, באמצעות פניה לביהמ"ש לפירוק שיתוף. לבית הדין הסמכות הייחודית לפסוק לשלום בית. פסיקה זו אינה רק תיאורטית: יש לה משמעויות מעשיות - בראש וראשונה קיום שלום בית.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטית, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם בנסיבות כל מקרה ספציפי. חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים באתר זה ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.



קורס גישור כללי ומשפחתי

באישור ועדת קמא והנהלת בתי המשפט

קורס נשים ירושלים - נותרו מספר מקומות בלבד, קורס גברים גבעת שמואל - החלה ההרשמה

התכנית תכשיר מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור בתחום הכללי והמשפחתי. השיעורים מועברים על ידי צוות עורכי דין ומגשרים מיומנים ומקצועיים בתחום. למסיימים בהצלחה תוענק תעודת מגשרים כלליים. תכנית המשך למסיימי הקורס הבסיסי - קורס גישור משפחתי

לפרטים: 02-6321603

"ביום שמחת ליבו"

מאת: הרב חנוך חן גלזמן, B.Ed, יועץ נישואין ומשפחה: 050-4171131

בעין טובה, בהענקה, בנתינת אמון באמת, בראיית הזולת, בהבנת צרכיו, באמפטיה ובפרגון.

לא כולם יכולים ללכת בדרך הזו. אצל רבים בוורת אש. אש המחלוקת, אש ההתנצחות והמאבק, הגאווה הקנאה והכבוד. הקשר לא מתקיים. הנוצץ מתעמם. הורוד מאפיר, אי נחת שוררת. חשדנות. חדלון. קרע. ה' ירחם.

יש שמתעשתים. עושים חשבון נפש, מבססים הבנות חדשות המובילות לשינוי דרך חיים ולקניית הרגלים חדשים. "וארשתיך לי באמונה" מקבלים את שיש כי אין דרך אחרת. מאמינים בשיפור, בתועלת ומוכנים להשקיע לשם כך. מתוך אמון ובטחון מעצימים את הקשר, מעניקים, רואים בעין טובה, שוררת נחת רוח. חיוך ועוד אחד ועוד... שלווה, חיבה, אהבה המון המון התגברויות... המון כוח אבל זה כדאי.

בשלב זה אוספים כוחות, מתחדשים, יוצרים את החיים וחיים אותם, אז אפשר וראוי להוביל את כל העוז וההתעצמות לעיקר. לבניה האישית, לצמיחה, לשגשוג שבתוך הקשר המקודש. יסודות אלו מהוות אבני בנין לקשר העומד בפסגת רומו של עולם. לקשר בין האדם לבוראו. האמונה, הביטחון, ההשקעה, הטוב, הם שיציעו את האדם אל עיקר ייעודו בחיים. "יודעת את ה". או אז המשל משרת את הנמשל הקשר הזוגי האנושי מהווה מודל לקשר למלכו של עולם למלך שהשלוש שלו. השלבים הקיימים בקשר האנושי משלימים את הזוגיות ונותנים לה מימד של חוסן, של אמת, של קדושה למען הבנת עוצמת החיים.

הימים שבין פסח לעצרת, בין יציאת מצרים - השחרור מעבדות נוראה ובין מתן תורה - החתונה כביכול של כנסת ישראל עם בורא עולם צריכים להוביל אותנו כל אחד בעצמו כחלק משלם, כפרט מציבור, לרצון טוב, להשקעה, להבנה שצריכים אנו להתחזק באמונה ובביטחון, להישען על ה', לחסות בצילו והוא יגאלנו וירעיף עלינו בחסדו את טובו הגדול. את תורתו הקדושה שהיא מרכז כל ההווה, הבסיס לכל המציאות. או אז יתקע בשופר גדול ונזכה גם ליום שמחת ליבו - בנין בית המקדש שיבנה במהרה בימינו. ■

הקב"ה כביכול עם כנסת ישראל ומתן התורה - התורה עצמה כביכול היא כסף הקידושין ומעשה הקידושין. עצם יצירת הקשר. קשר הנישואין הוא קשר עולמי קשר שיש בו ביטוי חזק ביותר לחיבור לשייכות הדוקה, אחדות מושלמת. מהות אחת. גם קשר עוצמתי זה לא נוצר בבת אחת, שלבים שלבים הוא הולך ומתהווה, הולך ונרקם, הולך ומתקיים.

"וארשתיך לי לעולם וארשתיך לי בצדק ובמשפט בחסד וברחמים וארשיך לי באמונה וידעת את ה". (הושע ב')

אפשר אולי למצוא בדברי הנביא הושע ביטוי לשלבים הללו. בתחילת היוצרות הקשר "וארשתיך לי לעולם" אין כאן ועכשיו הדגש על ה"לעולם".

בראשית הקשר חשובה רק המטרה, הכול לא ראלי. אין תנאי קיום מעיקים וגם אם יש לא מחשיבים אותם ולא מתחשבים בהם, הכול מתגמד אל מול עוצמת המטרה - הקשר החדש החזק מכל. הציפיות גבוהות: "יהיה בסדר" הכול ורוד, הכול נוצץ...

אמנם בפועל יש שוני רב. מתחילים לחיות את היומיום בתנאים הנוכחים שקיימים ומקשים על אווירת האופוריה. אי אפשר להתעלם מהם, מנסים את המציאות ולא הכול הולך כפי שרוצים. שלב זה הוא "וארשתיך לי בצדק ובמשפט בחסד וברחמים". יש ראיות שונות, יש אי הבנות, יש חלוקי דעות... מחפשים צדק, בדרך כלל מגיעים למשפט... מתחפרים בעמדות, מתקבעים בדעות "נכון שאני צודק/ת?!" בודאי!!! והיא/הוא - לא! במצב טוב כובשת לה מקום בחיים ההבנה שאין צדק ואין משפט ואפילו אם יש זה לא מה שיעזור. זה לא מה שעושה טוב בחיים שכן אפשר להיות צודק ולהפסיד, לנצח במערכה ולהפסיד את הקרב כולו, צריך בחכמה לחפש דרך. הכול תלוי בחסד וברחמים. הכול תלוי

"צאנה וראנה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתונתו וביום שמחת לבו" (שה"ש ג)
"כל השירים קודש ושיר השירים קדש קדשים" (ילק"ש ת תק"פ א) כך מבאר רבי עקיבא. התנא שבחיו הפרטיים גילה עוז ותעצומות. הוא ורעייתו רחל ידעו אהבה מה היא וידעו להתגבר על ביטוייה הרגילים של האהבה, השכילו להביא את אהבתם הטבעית כקרבן למען התורה הקדושה. למען עשית רצון הבורא בעוצמה אדירה. שנים עשרה שנים של העדרות וציפיה ומיד אחריהם עוד שנים עשרה שנים נוספות. עשרים וארבע שנים של התגברות, של אהבת הבורא, למען הגדלת התורה והאדרתה.

מי עוד כרבי עקיבא שנהא לו להבין לעומק ולדרוש את קדושת שיר השירים. קדושת המשל של אהבת הדוד והרעיה כנמשל לקשר הקדוש בין הקדוש ברוך הוא וכנסת ישראל. המשנה האחרונה במסכת תענית בסוף הדברים מבארת את הפסוק, "המלך שלמה" הוא הנמשל למלך העולם, הקדוש ברוך הוא מלך שהשלוש שלו. (ר"ע ברטנורא) "ביום חתונתו" זו מתן תורה "וביום שמחת ליבו" זה בנין בית המקדש שיבנה במהרה בימינו". יום מתן התורה הוא יום נשואי



מיללה טובה אבן בנין בסיסית

מאת: הרב יוסף פרידמן BA מחבר ספר "ויבן לו בית טל' 057-3177378

מן הדין. אמור-מעתה - לקבל כל אדם בסבר פנים יפות הוא מן הדין והחובה, הנגזרים מן המצוה שנצטוונו לאהוב את רעינו כמונו, ואינם איזו שהיא מעלה מיוחדת, שהננו מתבקשים כי נואיל בטובנו לסגלה לעצמנו. סבר פנים יפות, מאור פנים, חיוך, מביעים הערכה וכבוד לאדם שלפנינו. כאשר סבר פנינו חמור, יש בכך שדר של זלזול, התנשאות, חוסר הערכה לזולת, וחוסר ענין בו. אפילו פקיד בנק המטפל בעניינינו בלי כל הבעה, מעביר תחושה בלתי נוחה: מין הרגשה שאנו עליו לטורח, בלי כל התייחסות לכך שאנו אנשים מכובדים, טובים ואנושיים, המשתדלים מאוד שלא להטריחו לשווא...

המהר"ל מסביר שמדרך הטבע אדם מתעניין ובוחר אם הזולת אוהבו. אמנם התייחסותנו לעצמנו בהיותנו כבר בגורים - אמורה להיות יציבה דיה גם ללא תלות תמידית במאור פניו של הזולת שמולנו שלא כמו התינוק והילד הקטן - ואולי אף המתבגר - הבונים את דימויים העצמי לפי התייחסות הסביבה אליהם. ובכל אופן אדם הוא יצור חברתי, וגם איש יציב, בוגר ובעל בטחון עצמי, אם הוא נורמאלי, אז התייחסות הסביבה עבורו היא מודד מסוים, והיא משפיעה את שלה.

ה"מיללה טובה", מה הצורך בה? נאמר בתורה (ויקרא י"ט ו"ח): "ואהבת לרעך כמוך". וכתב הרמב"ם (הל' דעות פ"ו ה"ג): "מצוה על כל אדם לאהוב את כל אחד ואחד מישראל כגופו, שנאמר ואהבת לרעך כמוך, לפיכך צריך לספר בשבחו".

הערכה והבעת הערכה, היא הצורך החזק ביותר לאדם. צורך זה עולה על כל סיפוקיו. השי"ת הוא מלך הכבוד, ואנו חלק אלוק ממעל, ובתור שכאלו יש בנו את אותו חלק של כבוד, שהוא צלם אלוקים שבנו. השפלה היא התעללות שאדם מתקשה לשאתה כי בזה מבטלים חלק ממהותו. ולעומת זאת, ההערכה היא

לאותו מינימום בלתי אפשרי שאף אחד מאיתנו לא ינקוט בו.

כמה חשוב שנבין שהצרכים הרגשיים שלנו כבני אדם, חשובים לא פחות מן הצורך לנשום, לאכול ולשתות, שעלינו להשקיע בהם ללא לאות, ללא הרף, ובלי שום ויתור. חיי נישואין בנויים בעצם על הענקת רגשות משמעותה של כל נתינה בבית, כל עזרה וסיוע, ואפילו של כל שיחה ומשפט היא על פי הרגש המדריך אותה. המבנה הנוצר אינו עשוי מסיכום של כל המתנות שניתנו בו, או התיפקוד המושלם של בני הבית כל אחד בחלקו שלו, למרות שאין לזלזל בכל זה. אבל מהות הקשר, תחושת יציבותו של הבית, האווירה השוררת בו, נבנית ממכלול הנתינות הרגשיות שעמדו מאחורי הכל.

בית שיש בו נתינה רגשית נכונה יהיה בית חזק שיוכל לעמוד בעזרת השי"ת בכל הרוחות שבעולם. בעיות כלכליות, בעיות בריאות, ואחרות, לא יפילו אותו. התקופות הקשות רק יחשלוהו, יהדקו את שיתוף הפעולה והקשר, ויעמיקו אותם. תקופות קשות הן מבחן לחוזקו של הבית, ולרוח האמיתית. ואם היתה בו הענקה אמיתית, רגשית, כי אז עמוד יעמוד בחסד השי"ת בכל נסיון.

במסכת כתובות (ק"א ע"א) איתא: "ולבן שיניים מחלב" (בראשית מ"ט ו"ב), דאמר רבי יוחנן: טוב המלכין שיניים לחברו יותר ממשקהו חלב" היינו: זה שגורם לחברו לחייך, מעולה מזה שמשקהו. הטובה הנפשית גדולה מן הטובה הפיזית. חסד בנפשו הוא החסד הגדול ביותר מן החסד שבגופו או בממונו.

שמאי אומר וכו' והווי מקבל את כל האדם בספר פנים יפות (אבות א' ט"ז). אולי נראה את דבריו של שמאי כהמלצה יפה ואנושית, שאף אנו מכינים כי היא נאה ומתאימה. אבל עלינו להזכיר לעצמנו כי שמאי נהג להעמיד את הנהגותיו על הדין, והתנא הנשיא הלל הוא זה שהיה רגיל להזכיר לנו מעשי חסד שאינם

בחור היוצא את בית הוריו, לקראת נישואיו, מתחיל בהקמת מפעל חייו: בית זה עתיד להיות חוליה מקשרת, בעזה"ת לחוליות רבות שישתלשלו ממנה. הוא והרעייה הם עובדי המפעל ומקימיו. כיצד יוצרים מוטיבציה אצל עובדי מפעל? כיצד אפשר לשמור על בסיס חזק גם בזמנים לחוצים? כיצד ניתן ליצור בין העובדים את ההתמסרות עבור ערכים ועבור נוהגים הכרחיים גם בעת לחץ?

ובכן, החיים מורכבים מחלקים רבים, וגם מתקופות שונות. ישנם זמנים שהכל קל בהם, וישנם תקופות של רפיון וקושי. יש את השעות המרוממות, שאז כל האידיאלים נמצאים כאילו במרחק של הושטת היד, והכל דופק בדיוק על פי סדרי העדיפויות ששיננו מאז נעורינו; ולעומתן ישנן שעות שהאדם מתפקד על תקן של הישרדות בלבד, כאשר את מה שחייבים - עושים, ומה שלא - לא. יש בתים שבהם תקופות קשות יתבטאו בכך שלא תוגשנה ארוחות מבושלות, יהיו בתים שהביטוי יהיה בכבסים בלתי מטופלים, יהיו בתים שהקושי יתבטא בחוסר סבלנות כלפי הילדים, ויהיו כאלו, שהביטוי יגע בעיקר בקשר שבין בני הזוג, באופי הדיבור, ובאיכותו. בכל בית יתפקד, בכל מקרה, אותו מינימום שבאש ובמים אי אפשר בלעדין ובכל מצב מתמסרים אליו. מהו המינימום הזה אצל כל אחד ואחד? מהו הדבר הנמצא בראש סדר העדיפויות?

אצל הרבה מאוד אנשים נהיה רפיון בצד הרגשי, הפיון המורגש פחות בצד הטכני של החיים. מאותה סיבה שקל לנו יותר לעשות חסד בגופנו מאשר החסד שבנפשנו, כך גם קל לנו יותר להתמסר אל פרנסת בני הבית, מאשר אל החיוך המחייב את נפשם. לא מקובל הוא שיתקשר איש אל ביתו ויודיע שליום יומיים הוא עסוק מכדי לשוב הביתה... אבל מקובל ומקובל הוא שיום או יומיים הוא "עצבני" ואת זאת הוא מרשה לעצמו בזמני לחץ, משום שזה (כביכול) לא שייך

"אני לא מבינה
את בעלי"

"אני לא מבין
את אשתי"

תכונות טובות

מאת: משה א. M.A מנחה נישואין ומשפחה moshe@papayav.com

נתמקד בתכונות החיוביות של בן זוגנו. כיתבו 5 תכונות טובות שאתם מעריכים בבני זוגכם. כל אחד ימלא את הטבלה בנפרד. לאחר שסיימתם, אנא הקריאו לכן זוגכם את מה שכתבתם בקול, אפשר עם הקדמה, כמו: "רצייתי לשתף אותך שאני מעריך את התכונות הטובות שבך, ביחוד כשאתם..." ואז תשוחחו על מה שכתבתם. דוגמאות של שאלות/נושאים לשיחה: איך הרגשת ששמעת את התכונות הטובות שבך? האם חידשתי לך? האם הופתעת? כמה תורם מתן מחמאות לזוגיות שלנו? איזה מעשה קטן אני מתכוון לקחת על עצמי לשיפור הזוגיות? את רשימת המחמאות אפשר לתלות במקום בו ניתן יהיה לראותה לעיתים קרובות, אל תיבהלו אם קשה לכם בהתחלה, סימן שאתם פשוט "לא בכור".

הבעל ימלא:

אני מעריך את התכונות הטובות שבך. ביחוד כשאתם...	
דוגמא - בעלת חסד	♥
	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

האישה תמלא:

אני מעריכה את התכונות הטובות שבך. ביחוד כשאתה...	
דוגמא - מסור למשפחה	♥
	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

טיפים להצלחה

- בכדי להצליח חשוב מאד להקפיד על הכללים הבאים:
- יש לקבוע פעם בשבוע באופן קבוע מפגש של לפחות חצי שעה
- לדאוג שאין הפרעות (לנתק פלאפונים, ושהילדים ישנים וכד')
- מומלץ שהפגישה תהיה מחוץ לבית לבוא עם הרבה מצב רוח ופתיחות. ■

בגיליונות הבאים נביא אי"ה תרגילים נוספים מתוך קובץ תרגילים שמופיעים בספר "אני לא מבין את אשתי/אני לא מבינה את בעלי". את הספר ניתן לרכוש בספריית י"ר בטלפון 02-6321603.

הקדמה
נוכל לחלק את כלל השיחות בין בני זוג לשני סוגים: שיחה פונקציונאלית ושיחה זוגית. השיחה הפונקציונאלית מתמקדת רק בעשייה היום יומית של הבית. לדוגמא "חסר חלב בבית", "מי ייקח את הילד לרופא?" וכו'. זהו רובד בסיסי חשוב והכרחי לבניית הבית, אבל לא יכול לשמש כדבק המרכזי בזוגיות. עובדה היא שאפשר לנהל שיחות פונקציונאליות גם עם שותפים לדירה או לעבודה כאשר בין המשוחחים לא קיים קשר רגשי. לעומת זאת השיחה הזוגית, היא הדבק המרכזי ההופך שני חצאים לחלק אחד שלם. בשיחה הזוגית יש הזדמנות לשתף את בן הזוג בעולם הרגשי ובחוויות שעברו על כל אחד במשך היום. בשיחה יש מקום למתן לגיטימציה לרגשות של בן הזוג, למתן מחמאות ופרגון הדדי. זהו המקום שגם מדברים בו על כאב, כמו: "נורא נפגעת מהערה שלך היום בבוקר", וכן מדברים בו על אכזבות ותסכולים, כמו: "שוב לא הצלחתי להגיע לעבודה בזמן". כל שיחה זוגית שמתקיימת מתוך כבוד הדדי משמשת כעוד קומה בבנין הבית הזוגי.

הניסיון המקצועי מלמד שאצל לא מעט זוגות יש קושי לקיים שיחה זוגית מסיבות שונות והם "תקועים" ברובד השיחה הפונקציונאלית בלבד. מטרת התרגיל במאמר זה ובמאמרים הבאים היא ליצור מפגש מוגן שבו בני הזוג יקיימו ביניהם שיחה זוגית. ממשו שבקרב זוגות שהתנסו בתרגילים עלתה תחושת תרומה לשיפור התקשורת הזוגית ביניהם.

התרגילים מיועדים:

לזוגות צעירים: זוהי הזדמנות לזוג צעיר לבנות את יסודות הזוגיות בצורה בריאה ומבוקרת ע"י שיחה משותפת על רגשות וביטוי של מחמאות כלפי בן הזוג.

לזוגות ותיקים: אחד מהאתגרים, אחרי שנים רבות של נישואין, הוא התמודדות מול ההרגל. התרגילים מאפשרים לפתוח צורה לחידוש הזוגיות.

ליועצי נישואין/מנחי נישואין: ניתן לשלב את התרגילים במסגרת ההנחה הזוגית, בתוך ובין המפגשים ולקדם את הזוג בנושאים ספציפיים. התרגילים מובנים ומדגישים את הצד החיובי שבקשר.

תרגיל מס' 1: תכונות טובות

בחי היום יום, פעמים רבות אנו לוקחים את בן זוגנו כמובן מאליו. לכן חשוב שנעצור לרגע ונבטא את הערכתנו בכתיבה ובדיבור. בתרגיל מספר אחד

החוב שאנו חייבים לו כאדם, עוד בטרם נבחין בכל מעלותיו. התייחסות מכובדת היא החמצן הרגשי של בן אנוש. לא פעם נתפלא להיווכח איך טורח אדם, מאריך את דרכו, ומסרב לאיך סדר היום שלו כשביל להגיע לבית ננסת מסוים תחת שיתפולל בבית הכנסת הקרוב לביתו. הסיבה היא כי בבית הכנסת הרחוק הוא "משהו", שם רואים אותו, ומתייחסים אליו; שם הגבאים מחשיבים אותו למרות שאיננו בר אורייין ובר אבהן, ואבותיו לא התייחסו לאף צדיק מפורסם...

אדם יוצא לעבוד כשביל לפרנס את ביתו. הוא כבר לא ילד קטן שמחפש את מאור הפנים של המנהלים. "מה שחשוב לי זו המשכורת, ושתהיה בזמן", יאמר הוא לעצמו. ואף על פי כן, אין אדם שיוכל לעבוד בסביבה בלתי אוהדת, כאשר ברקע חוסר פרגון, ואי שביעות רצון מהעובד. הוא מוכרח לחוש כי עבודתו מוצאת חן, תפוקתו עולה בקנה אחד עם ציפיות המעביד, ובקיצור: מרוצים ממנו. לא תמצא אדם אחד נורמאלי, שיעלה ויפרח ללא בסיס סביר שכזה.

לעיתים גם לא נדע מה מושך את הבן יקר שלנו לשחק דווקא בבית אחד מחבריו, שבכלל אינו מגיע ברמתו לקרסוליו של בננו הנחמד. ובכל זאת: מה מוצא בו בננו הנחמד? אולי לעולם לא נדע את התשובה הפשוטה, ששם מרגיש הבן שלנו עד כמה הוא מוכשר, עד כמה תשובותיו נחשבות למחוכמות, ואיזה ענין הן גורמות. התחושה המשכרת הזו - הנושבת מהוריו המעריצים של חברו, ומן החבר המאושר בעצמו - שווה כשבילו המון. כי הנפש הרגילה נמשכת אל מה שהיא אוהבת, ואם לא תקבל זאת במקום הטבעי, תמשיך ותחפשנה במקומות הפחות טבעיים.

וכך כותב הרמב"ם: "כי אתה מוצא רוב בני האדם מייגעים נפשותיהם וגופותיהם בעמל ויגיעה שאין למעלה ממנה, עד שיגיע לו מעלה וכבוד ושינישאוהו בני אדם". על שאר הדברים מוכן אדם לוותר "והרבה מבנ"א מתרחקים מן הגדול שכתענוגי הגוף, מיראתו שישגיחו מזה חרפה ובושת מבנ"א, או שמבקש שיהא לו שם טוב" (פירושו למשנה בפ' חלק שבסנהדרין).

למדנו אפוא כי מילה טובה, היא אבן בנין בבית, לא ניתן לוותר עליה, בשום זמן ומצב. ■

