

בס"ד | גליון 42 | תמוז תשס"ט מחיר: 25 ש"ח

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



## בחינוך אין פשרות

מר"ן הגאון רבי שלמה  
משה עמאר שליט"א -  
הראשון לציון והרב  
הראשי לישראל

## להקים יופי של בית

הרה"ג שמחה כהן

## האמונה כמנוף לטיפול

הרב חנינא קושלבסקי

מוקד י.נ.ר.

02-6321600

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

## דבר המערכת

### היכולת לגדול

בספר בראשית בתיאור בריאת האדם נאמר "זכר ונקבה בראם ויברך אותם ויקרא שמם אדם". שואל על פסוק זה המהר"ל: מדוע קרא שמם אדם? ועונה - כי מן האדמה נוצרו. המהר"ל מקשה על תשובתו ושואל - הלא גם הבהמה נבראה מן האדמה, מדוע דווקא זכר ונקבה נקראו אדם? ועונה על כך תשובה נפלאה: האדם נקרא אדם מפני שהוא קיבל את התכונה של האדמה שהיא יכולת ההצמחה. כשם שתכונת האדמה להצמיח כך מסוגל האדם להצמיח. הבהמה נשארת כפי שהיא בחייה ובמותה - עגל נולד ומת כעגל ופרה כפרה אך האדם לעומת זאת ניחן ביכולת לגדול, לצמוח ולהצמיח, להתעלות, לשנות ולהשתנות. היכולת האדירה הזו באה לידי ביטוי רק כאשר זכר ונקבה באים בכרית הנישואין עד כי רק יחדיו נקראים הם אדם. רק במערכת הנישואין כל אחד מבני הזוג מגיע לשלמות המעניקה את יכולת ההצמחה, רק יחדיו - כזוג מהווים הם קרקע פוריה ואדמה דשנה להצמחה, לגדילה ולפריחה. טבעה של האדמה הוא שמצמיחה מה שטמנו בה - אדמה שנזרעה בגרעיני פרי תצמיח פרי, כן אדמה שנזרעה בזרעי פרחים תצמיח פרחים ואדמה שאינה מדושנת, מושקית ומושקעת תצמיח, כמוכן, קוצים, דרדרים ועשבי בר שוטים. על כל אחד מבני הזוג להכשיר את אדמתו שלו - לפני ותוך כדי הנישואין. כל אחד ידאג לעבודה על מידותיו, יראת השמיים שבו, הנכונות להעניק ולקבל מהאחר, כל אלו יכשירו את הקרקע האישית של כל אחד על מנת להיות ראויים יחדיו להיקרא אדם ויחד, כאדמה פורייה ודשנה לצמוח ולהצמיח דורות ישרים מבורכים.

## תוכן עניינים:

- 3 ..... בחינוך אין פשרות - הגאון רבי שלמה משה עמאר שליט"א
- 4 ..... להקים יופי של בית - הרה"ג שמחה כהן
- 6 ..... כוחה של "השאה" - מאיר שמעון עשור
- 8 ..... האם יש מקום לכעס במערכת המשפחתית - גב' מלי אורנבוך
- 9 ..... להינשא מעל הטבע - גב' רונית מילר
- 10 ..... קרבה וכבוד - הרב חנוך חן גלזמן
- 12 ..... ציפיות ואכזבות - הרב שלום אביחי כהן
- 13 ..... סמכות פנימית - מר מיכאל ק. שטריק
- 14 ..... האמונה כמנוף לטיפול - הרב חנינא קושלבסקי
- 15 ..... לומר תודה - 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

יח"א: gud@ynr.org.il

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 ₪ 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**



# בחינוך אינו פשרות



מאת: מר"ן הגאון רבי שלמה משה עמאר שליט"א הראשון לציון והרב הראשי לישראל

שאינו פשרות בחינוך, ומי כמוהו יודע מהו חינוך, שהרי עליו העיד הקב"ה "כי ידעתיו למען אשר יצוה את בניו ואת אחרייו, ושמו דרך ה' לעשות צדקה ומשפט" (בראשית יח, יט). ואם ביצחק הקדוש נזר אברהם אבינו כל כך, ואנן יתמי דימתי מה נענה אבתרייהו. מכאן למדים אנו כמה לימוד יש לנו ללמוד מאבינו הראשון לעניין חינוך הבנים והבנות, ולדאוג להם גם בהיותם גדולים וצדיקים שכן כל אשר לאדם ייתן בעד נפשו וכל הרכוש וקנייני העולם הזה, אינם שווים למאומה כנגד ענייני הנפש. דרך העולם שההורים זהירים וערים בענייני רכוש וקנייני העולם הזה ושמים את כל מעיינם, בהתעוררות נפלאה שלא יחסר לילדיהם דבר מענייני העולם הזה.

האדם טורח מאוד להשיג את המותרות, לא ילזזו מנגד עיניו, ועיניו לנוכח יביטו, בזריזות וחריצות, יומם ולילה לא ישבותו, להשיג את מבוקשו ותאותו. אך בענייני תורה ומצוות, וכן בעניינים הנוגעים לחינוך הילדים בזה לעיתים הוא מקל ראש, וסומך על כל אחד ועל כל מצב באין חוקר ואין דורש, אשר זה לבד מראה לעיני כל, כי האיש הזה אינו מעמיד את עניין חינוך הבנים ועסק המצוות במשקל הנכון, ואינם ראשוניים בסדר ענייניו.

ואם ישאלוהו איך הוא מתנהג בעניין חינוך הילדים ובשאר ענייני התורה והמצוות ועבודת ה' הלא מיד ישיב שזה בראש כל מעיניו, כראוי וכנדרש אבל בפועל עודנו רחוק מקו האמת, ועדיין עיניו ולבו נתונים על ממונו, וענייני הנפש מונחים בקרן זווית ורק אחת לכמה זמן, בבא איזה התעוררות בלבו, על ידי שקרא באיזה ספר מוסר, או ששמע איזו דרשה וכיוצא בזה, או אז הוא קם ומתעורר ושואל ודורש בתוקף לדעת מה עם הילדים, ואיפה נמצאים בשעות כאלה וכאלה, אך מיד מזניח את הדברים ושב לענייניו בכתחילה, אחת למעלה ושבע למטה, ושוקע בענייניו שוב עד להתעוררות הבאה. ובצורה כזאת איך יצפה מבניו שילכו בדרך הטוב והישר. על כן ראוי לכולנו לשים לנגד עינינו את מעשיו של אברהם אבינו ע"ה ויהיו חקוקים לנגד עינינו וראיתם אותם וזכרתם, איך צריכים להתניחם לעניין חינוך הילדים לתורה ולמצוות ולהליכה בדרכי ה' יתברך, ולהתרחק מכל השפעה רעה, והבא להיטהר מסייעין אותו מן השמיים. (שבת קד, ב ע"ז נה, א מנחות כט, ב) ■

ח"ל הרבו להזהיר על השפעתה השלילית של חברה וסביבה שאינה מתוקנת על נפש האדם. הדבר מקבל משנה תוקף כאשר מדובר על זוג צעיר שהחל זה עתה את חייו הנישואין. נוכל ללמוד דוגמא להשפעה שלילית מתוך התנהגותו של אברהם אבינו בפרשת חיי שרה. בפרשה נאמר: "ויתן אברהם את כל אשר לו ליצחק, ולבני הפלגשים אשר לאברהם נתן אברהם מתנת וישלחם מעל יצחק בנו בעודו חי קדמה אל ארץ קדם" (בראשית כה, ה-ו). כאן רואים את הכוח הרוחני העצום שהיה לאברהם, ואת דאגתו הגדולה לבנו יצחק גם אחר נישואיו, ואת פחדו ויראתו מפני השפעה זרה, אפילו כשמדובר בבניו.

כשראה אברהם וידע את דרכם של בני הפלגשים שאינם הולכים בדרך האמת, חשש שמא ישפיעו לרעה על יצחק ורבקה שזה עתה החלו את חייהם העצמאיים, ואולי חשש גם על בניהם העתידיים של יצחק ורבקה שלא יהיו במחיצה אחת עם בני הפלגשים. דאגתו של אברהם אבינו לא פחתה אף שמדובר בבניו, וכפי שכתב רש"י ז"ל (שם),

בשם רז"ל (ב"ר סא, ד), שכולם היו בניה של הגר, ומשום כך כתוב פלגשם חסר י', לומר שלא היתה אלא פילגש אחת, הלא היא הגר, ועל הגר נאמר, "ויוסף אברהם ויקח אשה ושמה קטורה" (בראשית כה א), וכתב רש"י ז"ל (ומקורו מדברי רבותינו בב"ר סא, ד), "קטורה זו הגר, ונקראה קטורה על שם שנאים מעשיה כקטורת".

והנה אף על פי כן לא היסס אברהם מלשלחם מעל פני בנו בעודו חי, ונתן להם מתנות ושילחם כדי שלא ישפיעו על יצחק בנו לרעה. מכאן אנו רואים עד כמה צריך האדם להיות מוכן להגן על קרוביו מפני השפעה של סביבה שלילית, וכמו שאמרנו חז"ל (ב"ר נג, יא) על שרה אמנו ע"ה, כשאמרה "גרש את האמה הזאת ואת בנה, כי לא ירש עם בני עם יצחק (בראשית כא, י). כי שרה חששה שישמעאל ישפיע על יצחק, והקב"ה אמר לו לאברהם (שם, שם יב), "כל אשר תאמר אליך שרה שמע בקולה" וכן עשה אברהם ושילח את הגר עם בנה ישמעאל. כן נהג אברהם לפני מותו ושילח את בני הפלגשים. אברהם אבינו ידע

## קורס עריכת חופה וקידושין



**לאור ההצלחה והביקוש, יפתח מחזור חדש לקורס מסדרי חופה וקידושין באזור המרכז!!**

« הכנה לבחינות ברבנות הראשית לישראל בהתאם לחומר המבוקש.  
« הכנה והדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית.

הקורס מתקיים בפיקוח ביה"ד "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א ומועבר ע"י מרצים מובילים ובעלי שם בתחום: הרה"ג אליהו בר שלום, הרה"ג עידו שחר, הרה"ג אופיר מלכא.

« פרסום באתר המומחים של י.נ.ר. לכל מסיימי התכנית תחת סטאטוס בלעדי של מסדרי חופה וקידושין מכל רחבי הארץ.  
« לימודים במשך 15 מפגשים בשעות הערב בסניף י.נ.ר. בגבעת שמואל.

**לפרטים נוספים והרשמה: 02-6321603 / 02-6321600 www.ynr.org.il**

# להקים יופי של בית מאמר שני

מאת: הרה"ג שמחה כהן

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

**במאמר הקודם בחן הרב  
שמחה את מקומו של היופי  
בבית היהודי: חשיבותו,  
וההכרח שיהיה כביטוי  
ליופי פנימי אמיתי. במאמר  
זה תבחן השפעת היופי על  
שיקולי האדם הבאים לידי  
ביטוי בבחירת בני זוג**

**ב**ורא עולם שילב באישיותו של האדם תכונות מגוונות, חלקן מולדות וחלקן נרכשות. אחת מתכונותיו של האדם היא המשיכה לסדר וליופי. במידה רבה המשיכה ליופי גם היא ניזונה מהסדר, משום שאחד הדברים המושכים ביופיו של האדם הוא האיזון בגודל ובמיקום של כל אחד מאיבריו ומחלקי גופו. מבנה הסדר הגורם להיווצרות היופי אינו מצוי רק באדם אלא גם בצומח. היטיב לבטא זאת רבנו משה חיים לוצאטו בהקדמה לספרו 'דרך ה': הוא מציין את חשיבות סדר הצגת דברים בפני אחרים בכתיבה ובאמירה, משום שהצגת דברים בצורה מסודרת נקלטת במוחו של המאזין, לעומת הצגת דברים בצורה שאינה מסודרת המקשה על תפיסתו וזיכרונו. לשם נתינת ביטוי לכך הוא כותב: "יתרון ידיעת הדברים על מתכונת חלקיהם, כפי מחלוקתם וסדרי יחסיהם, מידיעתם שלא בהכחנה - כיתרון ראית הגן, המהודר בערוגותיו, ומיופה במסילותיו ובשורות מטעיו, מראית חורש הקנים והיער הצומח בערכוב"

## לבוש

אחד הדברים הראשונים שאדם מתבלט בהם ומזוהה באמצעותם, הוא לבושו. אדם הלבוש בצורה נאה ומסודרת נותן למתבונן תחושה שלפניו עומד אדם שמחשבתו סדורה. לעומת זאת אדם הלבוש בצורה מרושלת יוצר הרגשה שהאדם העומד לפניו הינו אדם שאינו מאורגן, לא באישיותו, ולא במחשבתו. בשולחן ערוך, חושן משפט (סימן יז סעיף א) כותב המחבר שכאשר שני אנשים באים להתדיין בבית דין: "אם היה אחד מהם מלוכש בכגדים יקרים והשני מלוכש בכגדים בזויים, אומרים למכובד, או הלבשהו כמותך, או לבוש כמוהו". זאת משום שיש להופעה החיצונית של אדם השפעה רבה כיצד יתייחסו אליו, וכיון שבית הדין חייב לשמור על נייטרליות מעשית, חייבו חז"ל שכאשר

מופיעים שני אנשים בבית הדין כדי להתדיין, ראוי שיהיו לבושים באופן דומה. הלבוש הנאה והמכובד משפיע על דעתם של בני אדם במידה גדולה עד כדי כך, שבאופן סטטיסטי נמצא שבתי משפט, ובעיקר אותם הפועלים באמצעות חבר מושבעים, מענישים אנשים הלבושים בצורה נאה בעונש מופחת, לעומת אנשים הלבושים בלבוש מרושל ופחות מכובד. גם בשיחות בפני קהל הובחן שמרצים הלבושים בצורה מרשימה ומכובדת, מצליחים לשכנע את קהל מאזיניהם בפחות מאמצים, לעומת מרצים שאינם לבושים בצורה מכובדת. על פי ההלכה, כאשר אב המשפחה נפטר לעולמו, רכושו שייך לכל האחים בשווה. יחד עם זאת מעניקים לאח הגדול המייצג את המשפחה בגדים יפים, כדי שייצג את המשפחה בכבוד ועל ידי כך יקל עליו לדאוג לרכוש המשפחה כולה (בב"ק דף ל"א ע"ב). מסיבה זו, בחור ובת המוצעים זה לזה לצורך בחינת התאמתם, מגיעים לפגישת ההיכרות בבגדים מכובדים על מנת לנסות להרשים את המוצע להם.

## התייחסות ליופי בשידוך

נושא החיצוניות והרושם הכללי, עולה באופן מיוחד בעת תחילת הכירור על הצעת שידוך, האם המוצע לנו הוא נאה או לא. זהו נתון שתורם במידת מה להחלטה ליצירת קשר לנישואין. הדבר המעניין והמטעה לעיתים הוא שכאשר אדם נראה לנו יפה הוא מתפרש אצל בני האדם כדמות חיובית, טובה ומטיבה לאחרים. הדבר גורם להתמקד בדמות ולהמשך לקרבתה. זו אחת הסיבות שאנשים מעדיפים בן-זוג יפה: לא רק משום שנעים ומרנין להתבונן בו, אלא משום שחזותו הנעימה משדרת ומתפרשת אצלנו כמכילה את כל שאר הנתונים בהם אנחנו חפצים. יסוד הפגישה עם המוצע לנישואין הוא בדיקת התאמה: בעיקר נבדוק האם חיי הנישואין עם המוצע לנו יהיו נעימים וטובים, האם השותף המוצע לנו יקדיש את עצמו עבורנו, האם הוא בעל מידות טובות. ההתעניינות לגבי מידותיו הטובות או הלא טובות, לא נובעת מכך שנעים לחיות עם דמות ערכית, אלא שהאדם, בדאגה לעצמו, מחפש בן-זוג בעל מידות טובות כדי להרוויח מתכונותיו הטובות וחסדו הרחב. לכן כאשר המוצע לנו הינו אדם יפה, מה שכאמור מתורגם במוחנו לאדם חיובי, אנו עשויים להימשך אליו ולרצות להתחתן עמו כדי להיטיב לעצמנו.

## מעמד היופי בפגישות

כאשר ההתלכטות נובעת ממראהו של בן-הזוג, יש לדעת שבתקופת הפגישות



שלפני הנישואין המראה החיצוני משפיע על הקשר עשרת מונים יותר מההשפעה שתהיה לו לאחר הנישואין, כיון שבמסגרת הפגישות השיחתיות ההתמקדות היא בהיבטים החיצוניים של המוצע: במראהו של המוצע ובתוכן השיחה. כלומר, חמישים אחוז מהקשר בין הנפגשים הוא המראה החיצוני. לכן בשלב ההיכרות המראה שאינו מתקבל כנאה, עשוי להפריע ליצירת הקשר, שהרי הוא מהווה חלק נכבד מהקשר.

לעומת זאת, לאחר הנישואין נקודות הקשר שבין בני-הזוג רבות יותר; אמנם תפקיד החיצוניות נשאר חשוב, אך מימד חשיבותו פוחת מאוד, כיון שהמטלות המשותפות בניהול הבית ויחסי הגומלין הרגשיים בין בני-הזוג מתפרסים על פני שטחים רבים ותופסים חלקים נכבדים מתשומת הלב של כל אחד מהם, ובתוך המכלול הזה משתלב מראהו של בן-הזוג במימד זוט. אמנם, תהליך הפחתת חשיבות המראה החיצוני קורה גם תוך כדי מהלך המפגשים בין הבחור לבחורה. פעמים רבות בפגישה הראשונה והשניה המראה החיצוני של המוצע לא מתקבל על הזולת, וככל שנוספות עוד פגישות המראה כבר פחות מפריע. המחשבה של הנפגשים היא, "התרגלנו"; אך זו לא כל האמת: בזיכרון של רבים מהנפגשים יש דמויות שהרשימו אותם בעבר, שעם כדוגמתן הם רוצים להתחתן, חלק מהדמויות מצויות במועד וחלק אחר בכלתי מודע. כאשר נפגשים עם דמות שאינה דומה למצוי בזיכרון מתפתחת דחייה קלה המשדרת: דמות כזו לא מצויה בזיכרוני. לאחר פגישה אחת או שתיים הדמות שעמה נפגשים מתאכסנת גם היא בתאי הזיכרון ונהפכת למקובלת. הסיבה העיקרית המסייעת לקבלת דמותו של הזולת היא שמכלול הקשר התרחב בפגישות גלל הנושאים השונים שעלו לשיחה וההבנות שהתפתחו בפגישות, דבר שמרחיב את נקודות הקשר, והמראה החיצוני נכלל בין שאר הדברים ומקומו בקשר בין השניים פוחת. ביטוי מובהק לכך נוכל לגלות אצל אנשים מבוגרים וזקנים שהם כמעט כלל לא מתייחסים למראה של בן-זוגם כיון שמה שמקשר ביניהם הוא הדברים הרבים שעשו יחד, לאורך עשרות שנות נישואין, לכן תפקיד המראה החיצוני של בן-הזוג מאבד את חשיבותו.

### הפחד והיופי

כאשר אדם עומד לפני שלב ההחלטה לעלות על מסלול הנישואין, ואמור להודיע לבן-הזוג על החלטתו החיובית, פעמים רבות חלה נסיגת רגשות. תחושת הרתיעה יכולה להיווצר ממספר סיבות

ובניהם: הבנה עמוקה שההחלטה הרגעית מחייבת וכמעט בלתי הפיכה, קושי לאבד את חופש הרווקות, פחד נישואין, אולי בעקבות כשלון נישואין של ההורים או קרוב אחר, או אולי בעקבות קושי להחליט בכל נושא, וודאי כאשר מדובר בנושא משמעותי כנישואין. כמו"כ ישנה רתיעה מעשיית שינויים בחיים והיווצרות ספק, האם המידע על המוצע לי נכון ומספק, אולי אמצא מישהו טוב ממנו. בשלב זה, המתקשה להחליט אינו אומר שהוא מפחד מנישואין. ברוב המקרים הוא בטוח שאינו חושש כלל וכלל, משום שהוא אמנם מאוד רוצה להתחתן, אך הוא אינו מבין שהוא רוצה להתחתן אבל הוא מפחד לעשות את הצעד שיביא אותו לביצוע רצונו. כתוצאה מכך קורה דבר מפתיע שלכאורה אינו מובן: הפחד טוען שכן הזוג אינו נאה דיו.

לכאורה יש להבין מה הקשר בין הפחד להינשא לאמירה שבן-הזוג אינו נאה. אבל ר' ירוחם ליבוביץ צ"ל, המשגיח הנודע של ישיבת מיר, טוען שאדם בוחר את עצמו באופן מתמיד האם הלך חשיבתו הגיוני. כדי לבחון זאת, המחשבה מדמיינת אילו הייתי אומר דבר זה לאחרים האם הם היו מקבלים את הדבר כהגיוני. על פי עיקרון זה, כאשר התת-מודע מזהה פחד להינשא, אפשרות זו נדחקת הצידה כיון שהתנהגות פחדנית אינה הגיונית, אי אפשר לומר אותה לאחרים, ובפרט שכולם מתחננים והמתלבט עצמו רוצה להתחתן. כתוצאה מכך הנפש מחפשת הסבר אחר להימנעות להינשא, והבחירה נופלת על גורם היופי, כיון שקשה להתוכח על נושא זה מאחר שלכל אדם יש טעם אישי משלו. ברוב המקרים כאשר גורמים למתייעץ להודות שבבעייתו היא הפחד, ולא החיצוניות של המוצע לו לנישואין, הוא מחליט להתחתן. זאת משום, שאף אדם אינו רוצה להתקבל כפועל בצורה בלתי הגיונית. אנו נתקלים בתופעה דומה אם כי לעיתים רחוקות, כאשר אדם אינו משלים עם נישואיו לבן-זוגו. כאשר אין לו שום תלונות על שותפו לנישואין, הוא מעלה את נקודת היופי החסרה לטעמו בכך-זוגו. פעמים רבות סיבה זו נובעת מאי רצון להשקיע בהצלחת הנישואין, דבר שכל בן-זוג צריך לעשות ואף עושה.

### שמירת עיניים

כאשר שואלים בחור שהוצעה לו הצעת שידוך, מדוע הוא מתמקד כה רבות בנושא הנוי של המוצעת, והרי חוץ מהמראה החיצוני היא ממלאת אחר ציפיותיו לשותפה לנישואין, לעיתים התשובה תינתן כהצדקה לנושא של

שמירת העיניים בטענה כי "אני רוצה לשמור על עיני לאחר נישואי ואני חושש שלא אצליח לעשות זאת אם רעיתי לא תהיה נאה מאוד". מגמתו של אדם 'לשמור על עיניו' חיובית, וראויה לעידוד, שהרי ברור שכאשר אדם רוצה להיזהר מעשיית עבירות מתוך יראת שמים צריך לכרך אותו על מגמתו ואף לחזקו שימשיך בדרכו הישרה והנכונה. אך נקודת המוצא, שאם לאדם תהיה אשה נאה הדבר יגרום לו לא להיכשל באיסור 'ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניהם', בטעות יסודה.

יש להכריז בוודאות כי אין קשר מוחלט בין הדברים. לא החזות החיצונית של רעייתו קובעת לאדם האם הוא 'ישמור את עיניו'. מה שיקבע את 'שמירת עיניו' של האדם, הוא הרגליו, מחשבותיו, התמקדויותיו, רמת האושר של חיי הנישואין, רמת יראת השמים שיש לאדם, וסך כל הקשר שנוצר בין בני-הזוג ומערכת היחסים שמתהווה בבית החדש. כלומר, הניסיון הטיפולי מלמד שמערכת יחסים זוגית תקינה, מסייעת להציל את העיניים מלתור ומלהתכונן במקומות שאין נכון להסתכל בהם, גם אם בני-הזוג לא ניחנו ביופי. בעוד שבמערכת יחסים עכורה יש צורך להשקיע מאמץ רב כדי 'לשמור את העיניים', גם אם בן הזוג יפה ונאה, יש גם להסב תשומת ליבו של מחפש השידוך, שיתכן שהמאמץ שהוא משקיע בהתמקדותו בנוי של המוצע לו, יהיה לחנם. כיון שגם אם הוא סבור שניתן למצוא מועמד/ת העומדים ב'טעמו', רב הסיכוי שלאחר הנישואין בן הזוג יראה לו שונה בהופעתו החיצונית. זאת משום ששינוי קל בהופעה, שודאי יהיה לאחר הנישואין, יכול לגרום להרגשה שונה לחלוטין מזו שהיתה בפגישות המושקעות שלהם, כשכל אחד מהם השתדל מאוד להרשים את זולתו.

נסיים בדברי הגמרא שאמנם אומרת (תענית דף כ"ג ע"ב) שכאשר אבא חלקיה סיים את עבודתו ופנה לעירו ולביתו, רעייתו יצאה לקראתו אל חוץ לעיר כשהיא מקושטת, כדי שיתכונן בה ולא ייתן עיניו באשה זרה. אך המעיין בגמרא יבין שמדובר בבני-זוג בעלי דרגות גבוהות בעבודת ה' בין אדם למקום ובין אדם לחברו, והם עשו הכל ומעבר לכך כדי שלא ייכשלו אפילו בשמץ של חשש עבירה, בכל נושא שהוא. על כן ישתדל כל אדם להגדיל בליבו יראת ה' ולהשקיע את מרצו בבניית קשר זוגי יציב, איתן מתוך שיתוף והדדיות. לנוי וליופי יש מקום שהרי לא לחינם ברא הקב"ה את בריותיו ועולמו יפים, אך חשוב שנדע לראותו כחלק ממכלול, ולא כערך העומד בפני עצמו ■

# כוחה של ”השאה“

מאמר שני



מאת: מאיר שמעון עשור

במאמר הקודם בחנו מהי השאה (סוגסטיה) ואת יכולותיה להשפיע באופן מודע ובלתי מודע על אמונותיו של האדם, עמדותיו, רגשותיו ומחשבותיו. במאמר זה, השני בסדרה נעמיק את יכולת השימוש בסוגסטיה ואת ההכרה ביכולותיה העצומות להשפיע על כל תחום בחיינו

## אופן פעולתה של הסוגסטיה

כדי להשפיע, חייבת הסוגסטיה לפנות באופן ישיר לרגשותיו של האדם אליו היא מכוונת. נוכל לראות כיצד מיושם רעיון זה בהיבט השייווקי: לדוגמה פרסום למוצר בריאותי המציע לנו להשתמש בו בסיסמא כגון ”חיזוקית תחזק אותך“. ייתכן ושמענו את הפרסום במשך תקופה ארוכה, אבל הוא לא דיבר אלינו מהסיבה הפשוטה שלא היינו ”חלשים“ על מנת לרצות להשתמש בחיזוקית ולהתחזק. אך כאשר הרגשנו כי קו בריאותנו אינו ”כתמול שלשום“, ”נזכרנו“ ב”חיזוקית“. בעצם הפרסום פעל באופן סמוי רק שעד עכשיו לא הייתה הזדקקות למוצר ולכן לא הייתה ”שימת לב“. עתה, לאחר תחושת חולשה והזדקקות לחיזוק, הפרסום ”מתעורר“ ו”פועל“.

הדבר נכון לגבי כל התנהגות. האנרגיה שלנו מתעוררת ע”י תחושות ורגשות. נכון שאנו משתמשים גם בהיגיון ובאופן מסויים רק בו, אך לרגשות קיימת חשיבות לגבי אופן ביצוע ההחלטות. אפשר לומר שהמניעים שהם התחושות והרגשות

מספקים לנו את הכוח הדוחף לפעולה, כשם שלחץ הקיטור משמש כוח מניע למנוע הקיטור.

**יצורים נכונים - עד גבול מסוים:** כולנו אוהבים לראות עצמנו כבני אדם בעלי היגיון ואין ספק שאנו כאלה - אך עד גבול מסוים. כל עוד מדריך ההיגיון על נקירת דרך מסוימת אליה מכוונים גם הרגשות, נפעל על פי הגיון זה. כלומר כאשר יש תיאום בין הרגשות לבין ההיגיון נציית להיגיון ונשתמש בו בשמחה. אבל אם רגשותינו מכוונים למקום אחד וההיגיון למקום אחר, תתפלאו לדעת שבתשעה מתוך עשרה מקרים ננטה ללכת אחר הרגשות. כמובן שלא תמיד אנו רוצים וגם איננו מוכנים להודות בכך, לכן בדרך כלל נשנה את ההיגיון על-מנת להתאימו לרגש. אנו נשכנע את עצמנו כי פעלנו כפי שפעלנו לפי צו התבונה. כמו בהרבה מקרים, קל יותר לגלות את האסטרטגיה הנפשית הזו אצל אחרים, מאשר בתוך עצמנו. לדוגמא: אם אתה מתכנן לבלות חופשה באתר מסוים וידיך מבקש כי

תתלווה אליו לטיול במקום אחר, תגלה במהרה כי בשל רצונו בחברתך, הוא ימצא עשרות סיבות שונות מדוע נכון יותר עבור שניכם לבחור בתכנית החופשה שלו.

**רצונותינו מושלים בנו:** היגיון רב נדרש על מנת לגרום לנו לפעול לא כפי שאנו רוצים - כי רצונותינו הם הביטוי לרגשותינו. מידה מועטה של היגיון נדרשת בזמן שרגשותינו הם הדוחפים לכיוון מסוים של פעולה. הדבר מתקשר לעובדה, שלעתים קרובות הסוגסטיה משפיעה יותר כשהיא פחות הגיונית. לדוגמא: האמירה ”חיזוקית תחזק אותך“ היא באמת חסרת מובן שכן כל דבר, מבקבוק מים עד לשתיה חמה יחזקו אותך, בהנחה שאתה באמת זקוק לסוג זה של חיזוק. אבל כשאתה חש חולשה, אתה נוטה יותר לאותה הרגשה נעימה של היותך מחוזק על-ידי...”חיזוקית“ מאשר להצעה הגיונית כמו: לתת לרופא לבדוק ולמצוא מה בעצם מקור החולשה שלך.

אין הכוונה והרמז שכל סוגסטיה היא בהכרח לא הגיונית. הנקודה היא,

## קורס גישור כללי ומשפחתי

באישור ועדת קמא והנהלת בתי המשפט

הכשרת 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

לימודים לגברים/ נשים בירושלים ובמרכז

לפרטים: 02-6321603





שהסוגסטיה תשפיע בכל מקרה בתנאי שעוררה את רגשותיך. אם באותה עת היא פנתה גם אל תבונתך, מה טוב שכן כוח השפעתה יגדל עוד יותר.

**הכרה פנימית היא הכרח:** ניקח לדוגמא, בחור צעיר אשר חושב כי הגיע הזמן להפסיק לעשן ומחליט להשתמש בהשאה עצמית. הוא מתחיל לשנן את המשפט: "אני יכול להפסיק לעשן". במשך שבוע הוא אומר זאת מאות פעמים, אך עדיין ממשיך לעשן בשרשרת כהרגלו. אין זה פלא, הרי בלבו הוא אינו באמת רוצה להפסיק לעשן. הוא חושב כי עליו להפסיק, ייתכן ואשתו גוערת בו על כך. אבל הכרתו הפנימית טוענת שהוא נהנה מעישון, ובנוסף הוא יודע כי ניסה כבר להפסיק מספר פעמים ונכשל. לכן, למרות השינון השקדני של אותן מלים, ההיגיון ממשיך בבדיקת האמירה "אני יכול להפסיק לעשן" ודוחה אותה כבלתי-נכונה. המחשבות לגבי מה שהוא צריך לעשות, ומה שהוא רוצה לעשות מנוגדות ולכן נמצאות בעימות שיוביל לנצחון הרגש על ההיגיון.

אותו בחור יהיה חייב ליישב את הסכסוך, להעביר את רגשותיו ורצונותיו לצד השואף להינזרות מעישון, רק אז תוכל הסוגסטיה להיות יעילה בתהליך ההשתחררות מן ההתמכרות להרגל. באותו הקשר, עלינו לזכור כי למעשה אנו עושים סוגסטיית עצמנו בכל עת. כאשר פעילות מסוימת או מחשבה מתקשרת לרגש הנהא, נרשמת במוחנו באורח בלתי-רצוני ההחלטה לחזור על אותה מחשבה או פעילות בכל מצב אפשרי. למעשה רגשותינו בעצמם הינם השאות. הם מעודדים אותנו להתמיד בכיוון מסוים, לעשות מעשים מסוימים אותם אנו אוהבים; ולהימנע מאותן פעילויות ומחשבות בלתי נעימות. כמה מן הרגשות הללו כה עמוקים וטבעיים, שגם השאות החזקות ביותר לא תוכלנה לזעזעם לאורך זמן.

**שינויים זמניים בהרגשה:** ושוב לפרסומת "חיזוקית תחזק אותך": האימרה חסרת כל ערך סוגסטיבי, כל עוד ההרגשה המוכרת של בריאות יוצרת סוגסטיה חזקה: "אני אדם בריא" ולכן איני זקוק לחיזוק, רק כאשר פחדים שונים מתעוררים מחמת מחלה, אז הרעיון החדש יכול למשוך אותנו.

עלינו לשמור זאת היטב בזיכרונו. כאשר אנו מתכוונים להשתמש בהשאה עצמית במטרה לגרום לשינויים בהתנהגות. עלינו לשאול תחילה את עצמנו: "מהן האוטו-סוגסטיית (השאות עצמיות) שאני עושה כהרגל?" "מהם רגשותיי העמוקים בהווה" אלה הם הכוחות הסוגסטיביים החזקים ביותר בחיינו. יהיה זה ניסיון עקר לנסות להתנגד להם ע"י חזרה כמנטרה על סדרת משפטים בעלי תוכן הגיוני וחסר רגש,

אלא אם היה מודעים לעצמנו ונשכיל להשתמש בדרך זו של הטמעת רגשות חיוביים המלווים לתכנים הגיוניים חדשים האמורים להביא לשינוי המבוקש.

### נקודות לזיכרון

הרגשות והתחושות משמשות את האדם, כשם שהקיטור משמש את מנוע הקיטור. הם מספקים אנרגיה וגורמים לדברים להיעשות. הרגשות עמוקים יותר וחזקים יותר מההיגיון. אנו נעזרים בהיגיון כדי להחליט איפה וכיצד יש לבטא את רגשותינו, אם ננסה להפוך את ההיגיון לשולט או מדכא רגשות, המאמץ יהיה לרוב עקר. כל דבר הפונה באופן חזק לרגשותינו יכול להניע אותנו לפעולה, אפילו אם היא עומדת בניגוד לתכתיבי ההיגיון. הסוגסטיית הן בעלות השפעה מירבית כאשר תודעתנו מקבלת אותן ללא ביקורת. איננו יכולים להיות ביקורתיים ונוחים להשפעה סוגסטיבית באותה עת. איננו יכולים לעשות לעצמנו סוגסטיית יעילות, אלא אם כן השאיפות והרגשות השכיחים שבנו יותאמו עם אותם רעיונות חדשים אשר ברצוננו לנטוע באמצעות סוגסטיה. חשוב לזכור כי קיימים תחומים אשר לגביהם עשינו לעצמנו סוגסטיית במשך כל החיים, לעתים מכיל לדעת כלל. הרגלי החשיבה שלנו הם סוגסטיית, ולרוב החזקות ביותר. איננו יכולים לשכנע את עצמנו לציית לסוגסטיית חדשות אם הן מנוגדות לאחרות המושרשות עמוק בתוך ההכרה הפנימית שלנו.

### היחס אל היעצמיים:

הצלחת הסוגסטיה תלויה באופן בו אנו מתייחסים לעצמנו. מתחת לכל אותם מצבי-רוח משתנים בהם אנו מתנסים, זורם רגש בסיסי יותר: היחס אל עצמנו. הוא שולט בהתנהגות שלנו יותר מכל רגש אחר, כי הוא מייצג את המסקנה לגבי ערך ומשמעות חיינו, כתוצאה מכלל ההתנסויות שלנו עד עתה. אחדים מאתנו נוהגים לחשוב את עצמם לחכמים, אמיצים, בעלי-כוח, מצליחים, עליונים על אחרים בחברה, או בצורה שונה, כטובים יותר מן הממוצע. לעומתם יהיו אחדים בתוכנו שהכרתם-הפנימית רואה אותם חלשים, פחדנים, עצלנים "טובים-לשום-דבר", או מסיבה שונה נחותים מיתר הגברים והנשים. קיימים אנשים המשוכנעים באופן אישי כי אינם יכולים, להשביע רצון אישי. מסיבות שונות הם אינם רוצים להודות בכך, ומעמידים פני עליונים למרות שאינם מאמינים בזאת, אנשים המופיעים כגאים, מנופחים, שחצנים ו"חכמים מכדי לדבר", נדע לשייכם לסוג זה. ההרגשה השלטת בנו לגבי עצמנו קיימת בבסיס השינויים במצבי-הרוח. בהרגשה בסיסית זו תלוי האופן בו נגיב למחשבות ולניסיון בו אנו מתנסים, היא פועלת כסוגסטיה חזקה מאד, החזקה

מכולן הצובעת את ההתנהגות שלנו בצבע מסוים ובמידה רבה שולטת בהחלטותינו. לסוגסטיית חדשות אשר יובאו בפנינו מבחוץ או על ידי עצמנו, תהיה השפעה קטנה מאד, אם הן נוגדות את ההרגשה הבסיסית. מצד שני, כל סוגסטיה שתוכל להתחבר עם אותה הרגשה הבסיסית השלטת בנו, תפעל בחזקה ותחזק ע"י אנרגיה רבה ולכן השפעתה תגבר.

### ההרגשה השלטת:

לפני שננסה להחזיר איזו שהיא סוגסטיה לעצמנו לצורך מטרה מסוימת, עלינו להתאמץ ולברר מהי ההרגשה השלטת בחיינו. עלינו לבדוק בכנות מה אנו חושבים על עצמנו, איך אנחנו משווים עצמנו עם אחרים ומהו המניע שבמהירות ובקלות גורם לנו לפעול. אם נשכיל לברר זאת, נוכל לבנות סוגסטיית אשר יזכו לתגובה נכונה, נוכל ליצור אותן כך שישפיעו על הרגש העמוק ביותר ויזכו בעזרתה של האנרגיה הקשורה בו.

אפשר להצליח בכך, גם אם הסוגסטיה שאנו רוצים לעשות לעצמנו נראית באופן חיזוני כמנוגדת לרצון האמיתי. זה קשור לסיבה שהוסברה לפני כן: תודעתנו איננה מונעת ע"י ההיגיון. אפשר לגרום לנו לעשות, או אנו יכולים להביא את עצמנו לעשיית דברים מנוגדים להיגיון, בתנאי שנמצא דרך "להערים" על יכולת הביקורת שלנו. זוהי אומנות, כמוכן.

זה שטח בו מתמחים פרסומאים ואנשי יחסי-ציבור. הם יודעים לפנות אל הרגש השולט בנו, באופן בו נשתכנע לעתים לעשות דברים הזרים לטבענו האמיתי, או דברים המנוגדים לרצון שלנו.

בעלון הבא נמשיך א"ה ונכתוב על הדרכים להשתמש בסוגסטיה מוצלחת. ■

## להיות מטפל



מאיר שמעון עשור

ספר חובה לכל מטפל

להזמנות:

02-6321601

# האם יש מקום לכעס במערכת המשפטית?

מאת: גב' מלי אורנבוך M.A. יועצת חינוכית, מנחת נישואין ומשפחה 0524566923



ובתנאי שיהיה "כעס הפנים" ולא "כעס הלב". אך חשוב לשים לב שהמטרה היא העברת מסרים כואבים שלנו, או ההזדעזעות שלנו מהמעשה, ולא תקיפת השני ורמיסתו. בשעת הכעס, כשהרגש מאיים לכעב ולפרוץ חשבו לעצור רגע ולשאל את עצמנו מה מטרת כעס: האם לתקוף, להאשים ולפגוע, או לבטא תחושות מתוך רצון לגייס את השני ולנסות ליצור שינוי. הכעס ההרסני, זה שמפניו אנו מוזהרים ונדרשים לסלקו כליל הוא זה שמתפרץ, תוקף ומאבד שליטה - וכפי שמכנה אותו הרמח"ל (מסילת ישרים, פרטי מידת הנקיות) - כעס הלב. חז"ל גינו אותו בכל תוקף, ואמרו (במס' שבת ק"ה ע"א): "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה". בנוסף, כאשר הכעס מגיע ממקום של אשמה ותקיפה ולא ממקום של העברת מסרים - נוצר מצב שברובו מרחיק את השני מהכועס, ולא מאפשר לו להתגייס למענו משום שהוא עסוק במגננה עצמית ולא בהתגייסות.

לסיכום כעס המוצג מתוך רצון לשתף ולהניע את הצד השני לשינוי ונאמר מתוך שליטה עצמית, יש לו מקום לעתים, והוא עדיף מאשר להדחיקו, ולקחת סיכון שיתפרץ מאוחר יותר בדרך לא נכונה. כעס הלב אמיתי אולם כעס אמיתי הוא אסור ומסוכן, חשוב להשקיע מחשבה באיך לבטא את הכעס מבלי לפגוע ולהאשים אלא מתוך רצון אמיתי לשפר ולהתייעל. בהצלחה ■

לכעס, או שישנו לפעמים מקום לכעס? על הכעס ניתן ללמוד ממקורות שונים בתנ"ך. אחד מהם מצוי בפרשת "מי מריבה". בפרשה זו, משה רבנו כועס על העם ומגיב באמירה קשה כלפיהם. הוא גם מכה בסלע, לכאורה בניגוד לציווי האלוקי שאמר לו לדבר. הראשונים נימקו את מעשהו של משה רבנו היטב, ו"חיפשו" היכן היה לו חטא. מעניין לדעת, כי הרמב"ם (ע"ג: פנים יפות ויקרא כו ו) סובר, שמשה רבנו לא חטא במה ששינה מדבר ה' (כי כיוון שדיבר אל הסלע ולא הוציא מים היה צריך להכותו), אלא מפני ש כ ע ס.

ללא ספק, הדרך הטובה ביותר היא לנסות להתגבר על הכעס, ואחר שעובר הרצון לכעס - לדון בגורם לכעס. אולם לא תמיד הדבר אפשרי: פעמים רבות מצוי האדם בסערת רגשות קשה ומרגיש צורך עז להביע עצמו דווקא בתוך אותה סערה פנימית. הכעס עשוי להיות כלי חיוני שניתן לנו בכדי להביע חוסר שביעות רצון בצורה מאוד ברורה והחלטית ולסייע בידנו לפרוק תחושות שליליות המאיימות לפגוע בנו. אולם, כמו בדברים אחרים בחיים, גם כלי שלעיתים הוא עשוי להיות מועיל, יש לנו ללמוד כיצד עלינו לתפעל אותו. וכאן יש לציין שמדובר בעבודת מידות מאתגרת וכלל אינה פשוטה. כאשר הכעס מכוון לשם פריקת תסכולים ולהעברת מסרים כואבים - יש לו מקום, לפעמים, כמו שכתב הרב פלא יועץ" (ערך כעס),

- יוסי, תניח בבקשה את הילקוט בחדר שלך.
- יוסי ביקשתי מקודם, תניח בבקשה את הילקוט במקומו.
- יוסי!!! כמה פעמים צריך לכקש ממך.
- יוסי, הילקוט...
- יו-ס-י-י !!! די !!! אני אראה לך מה זה... לא אכפת לך משום דבר, רק בעצמך אתה מרוכז... תתבייש לך!!!

**ב** מסכת עירובין ס"ה נאמר כי ה"אדם ניכר בכוסו, כיסו וכעסו..." הכעס, כידוע הוא חלק בלתי נפרד מהיותנו אנושיים ובעלי עוצמות רגשיות שונות. הכעס הינו אחד ממגוון סוגי הרגשות השונים שחנן אותנו בהם בורא העולם, ופעמים הוא יכול לעזור לנו בשמירה על זהותנו, צרכינו ובמילוי משימות החיים. מאידך, הכעס הורס בדרך כלל כל חלקה טובה. לעיתים הוא כמו נחש ארסי העולה ומתפתל בתוכנו, וסופו להכיש בכאב רב ובצורה הרסנית את הסובבים, ואף את היקרים לנו מכל. לעתים עוצמותיו של הכעס הן כה חזקות עד כי נדרשות שעות רבות של עמל על מנת לתקן נזק שנעשה בדקות ספורות. וכאן, נשאלת השאלה: האם עלינו לשאוף להימנע מכעסים לחלוטין במערכת המשפטית ובכך להרגיל ולחנך את עצמנו ואת ילדינו למצוא אלטרנטיבות

## קורס להכשרת טוענים רבנים

מחזור חדש



לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה לטוענים רבניים והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל לצורך קבלת רישיון. שעות הלימוד מוכרות כשעות אקדמיות לצבירת 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 ישיבתי, 4 שנות ישיבה אחרי גיל 18.



לפרטים והרשמה: 02-6321603

MERCY COLLEGE



# להינשא מעל הטבע

שלבים וכלים בעבודת המידות סדרת מאמרים - חלק ו'

מאת: גב' רונית מילר B.A יועצת אישית וזוגית 050-4165244

וילדים. אם האווירה היא כזאת שאיננו יכולים להשתמש במטבעות לשון כמו "בני האהוב", "ביתי היקרה" או מטבע לשון פחות ישיר המקרינים חיבה ללא תנאי עלינו לבדוק את הסיבות לכך ובעדינות להתחיל לרקום מארג עדין של קירבה וחמימות. גם כאשר אנו מביעים חוסר שביעות רצון בנושאים מסוימים עלינו לבדוק מה הקרינו פנינו ברגעים אלו - האם נוקשות, עוינות או רגש של קירבה ורצון לשפר ולהתרומם.

הילד או הנער חייבים בכל מצב למצוא מקום בליבנו. עין מלשון מעיין המסוגלת לנבוע רגשות של קבלה, רוק והסכמה. לפעמים זאת הסכמה להבין מה עובר על הילד למרות ההבהרה שזו לא ההתנהגות המקובלת בביתנו. אמירה כמו: "נכון, ההתמודדות שעברת לא פשוטה. זה טבעי שתגיב כמו שהגבת אלא שלעיתים עלינו ללמוד להתאים את עצמנו לנסיבות" וכאן אפשר להטות את הדברים בחיבה לכיוון

הרצוי, או "אתה מבין שהמערכת לא מבינה מה עובר עלייך ואתה תשלם את המחיר בציון שתקבל" או: "כלי להתכוון פגעת במישהו שלא התכוונת לפגוע בו" וכיוצא בזה. כאשר מתחילה התחשבות ושרשרת עונשים עלינו לבדוק מה עומד מאחרי תגובותינו. כאשר עולה רגש חריף והתחושה: "אני אלמד אותו לקח..." אז נדע שאנחנו בדרך להחליק לתוך ה'מלכודת'. זו לא הדרך הנכונה. הסדר הנכון הינו לראות מלכתחילה את מעלות הילד ואז יתגמדו החסרונות ומתאימה לכך תפילתו של ר' אלימלך מליז'אנסק: "אדרבא, תן בליבנו שנראה כל אחד מעלת חברינו ולא את חסרונם"...

תגובה אפקטיביות הדורשות תירגול להשגת תוצאות, חייבות לשאת את ההבנה שאנחנו בפני 'מלכודת' ובמקום ליפול לתוכה עלינו לרדת בזהירות כשאנו מצוידים ב'סולם' בכדי לצאת ממנה בקלות. מלכתחילה עלינו להתייחס עניינית לתוכן הפניה מתוך הבנה וכבוד לרצון או הצורך המובע ע"י הילד. במידה



והפניה אלינו הייתה מידי חריפה אז במקום להתייחס לנושא ישירות אפשר לומר לילד בלי להטיף לו על הטון החצוף: "אני מבינה שמהו מעיק עליך, אתה רוצה לשוחח על כך?" או "זה נושא חשוב כדאי שנדבר על כך ביישוב הדעת" וכד'. חובה להשתמש באוצר מילים שגרתי ולא לענות לילד במילים גבוהות ויומרוניות. שימוש בביטויים שהילד משתמש בהם ומשקפים את עולמו יתרמו לתחושת הילד שמבינים אותו.

### אהבה וחמימות

ביטויי רגש אהבה הינם אחד המרכיבים היותר חשובים בתקשורת בין הורים

כל משפחה נושא חינוך הילדים דורש השקעה יום יומית ללא לאות. הדברים מקבלים משנה תוקף בבית היהודי שבו עבודת המידות הינה חלק משמעותי. כל הורה השואף לגדל בנים ובנות מוצלחים ובעלי מידות טובות מגלה שהמלאכה מורכבת ודורשת לימוד ולעיתים התייעצות ותרגול נוהלי בית חדשים.

### המלכות והסולם

עלינו כהורים ללמוד להכיר את נפש הילד/ה או הנערה/ה ולהבין מה עומד מאחורי שאלה מתגרה או התנהגות קנטרנית. השאלה שאמורה להישאל הינה האם זהו נסיון להצתת אש' או שזאת התחבטות אמיתית שהילד נתון בה. לעיתים הילד נושא בקרבו עניין לא פתור שאינו יודע כיצד לפותרו או שאינו מעז להפנותו למבוגרים מחשש שדבריו יעוררו ביקורת ולכן התנהגותו המתריסה מהווה למעשה קריאת עזרה. צריך

להבין שחלק מההתרסות נובע בפשטות מרצון לתקשורת. הצורך הזה בא לביטוי בצורה מסולפת מכיוון שהילד או הנער לא יודעים כיצד להתקרב. בגילאי הנעורים התופעה בולטת יותר מאחר ובגיל זה מתחילה להבנות זהות עצמית של בוגר שהוא עדיין ילדותי ומנסה להגדיר מחדש את מקומו בבית ובחברה. ברגע שהורה או מחנך מבינים שהם עלולים ליפול ל'מלכודת' הם חייבים להתבונן ולבחון מהו דפוס תגובתם שמביא את התקשורת למבוי סתום. התגובות האופייניות הן להתנגח בילד בחזרה, התגוננות, כעס והאשמה. מכאן הדרך מהירה ל'קצר' תקשורת. דרכי



**משימה בשניים**  
אתר היכריות למגזרים הדתיים למטרות נישואים.  
מהרשמה ועד החתונה - חינם.  
[WWW.M-2.CO.IL](http://WWW.M-2.CO.IL)

# קירבה וכבוד

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

**כיצד שתי התנהגויות הפוכות משלימות אחת את השנייה?  
וכיצד מחילה וכפרה מתחברים יחד תוך כדי הזכרת החטא?  
הרב גלזמן מביא במאמרו מסר עמוק, אמיתי ומופלא  
על הקשר שבין המשכן - ביתו של עם ישראל למשכן הפרטי - הבית היהודי**

למלכו של עולם. בן שבוטח באהבת אביו ויכול להתקרב אליו, בזריזות בשמחה ובביטחון עצמי. "הגס דעתך" - הרהב עוז וקרב "שכבר רצה אלוקים את מעשיך". אפשר ללמוד רעיון זה בפרוש הפסוק במשלי "על כל פשעים תכסה אהבה".

ההבנה הפשוטה בפסוק היא שכשאהבת האוהב את האהוב גדולה אפילו אם ימצא באהוב איזה חסרון - פשע, עוצמת האהבה תכסה את החיסרון עד שהוא לא ישפיע על הקרבה של האוהב לאהוב. הפשע - החיסרון לא יוכל להעיב על עוצמת האהבה. האהבה תגבר. כך גם מובן מהסברו של השפת אמת בפרשת פנחס (תל"ד); הוא מוסיף הסבר שאהרן הכהן קיבל "מתנה" כח של דבקות באהבת הבורא יתברך וכח לעורר את הדבקות הזו לאהבת ה' אצל בני ישראל. לעומת זאת בפרשת במדבר מוסיף השפת אמת הסבר נוסף מזוית ראייה שונה: המדרש דורש שבני לוי הם אלו שנלוו כביכול אל הקב"ה "שקירבו עצמם לי" והכונה להתייצבות אל הדגל לקריאת מי לה' אלי אחרי חטא העגל שאז נאספו כל בני לוי אל משה כמי שאומרים "מתנערים אנו מחטא העגל ומביעים את אמונתנו ונאמנותנו לקב"ה לבדו".

מביא השפת אמת את דברי מורו זקנו: הרי גם בבני ישראל בשאר השבטים היו כאלה שהיו מאמינים ונאמנים לה' יתברך למרות חטא העגל מדוע לא התייצבו אל הדגל? ומסביר שלא היה בהם כח להתנגד לחטא. מצד עצמם לא כשלו בחטא ונשארו מאמינים ונאמנים אך כיון שחטא העגל היה אירוע טראומתי בחיי האומה כולה, אותם יחידים שנשארו מאמינים ונאמנים, לקו ברפיון ידיים ולא היה בהם כח לקום ולהתקומם.

בני לוי לעומתם היו בעלי דבקות עצומה ולא נתרשלו על ידי החטא; אמנם חטא עצום כלל לאומי משפיע גם על שבט לוי. גם הם חלק מכלל ישראל, גם הם חווים פחיתות וירידה, אך הם מתעשתים קמים ומתייצבים לקריאה "מי לה' אלי", כמי שאומרים "הננו". אהבתם כל כך

כדי שלא לתת לעם פתחון פה לומר לו לאהרון "טול קורה מבין עיניך" גם אתה נכשלת בחטא כי יהיה זה ברור לכל שכפר אהרון חטאו, נמחל ונסלח לו. זך וטהור הוא. (אור החיים וכלי יקר ויקרא ט' ב').

אחר הדברים האלו מצווה משה את אהרן (ויקרא ט' ז') "קרב אל המזבח ועשה את עולתך ואת עולת העם". לשם מה צריך לצוותו להתקרב? מדוע בכלל התרחק? ר' יונתן בן עוזיאל בתרגומו מסביר הסבר מרתק. גם בעל הטורים והרמב"ן מביאים הסבר זה כל אחד בלשונו הוא, ומקורו הוא כבר במדרש "תורת כהנים". כשראה אהרן את המזבח וקרנותיו, נדמו לו הקרנות כקרני עגל. לא עזרו כל ההדגשים של משה בענין התשובה והכפרה, שוב נזכר אהרן בחטא העגל, התמלא בושה והתרחק עד שהיה צריך משה לקרא לו להתקרב ולעשות מלאכתו. הרמב"ן בפרושו הראשון מביא משל למלך שנשא אשה והיתה מתבישת מפני המלך ומתרחקת. באה אחותה ואמרה לה הלא לך נישאת למלך, על מנת שתהיי קרובה אליו. אל תתביישי, לכי והתקרבי. כך הפציר משה באהרן להתקרב ולשרת לפני המלך.

גם בפרושו השני מדגיש הרמב"ן מספר פעמים שמשה פונה אל אהרן ואומר לו "הגס דעתך" כלומר התקרב, הרהב עוז, "שלא יהיה שפל רוח כל כך שכבר רצה אלוקים את מעשיך".

אהרן כל כך מצטער ומתבייש בחטאו שכל דבר מזכיר לו את החטא. קרנות המזבח נראות בעיניו כקרני עגל ושוב החטא אל מול פניו. אין זו הנהגה ראויה למלמד אותו משה. זכור אהרן שקרוב אתה לקב"ה, אהוב ויקר אתה, והקב"ה מתאוה לעבודתך. אל תתיירא מחטאתך כבר נרצה עוונך, כבר שבת בתשובה, והקב"ה קיבל תשובתך באהבה. אל תיבהל שוב ושוב מן החטא. קרב אל המזבח. אל תבוש, אל תהיה שפל רוח. אין אתה סתם אדם. בן מלך אתה, בן אהוב ורצוי

וקם המשכן. משה רבנו משרת שבעה ימים בבגדי לכן, ומקריב את קרבנות המילואים. ביום השמיני (ויקרא ט' א-ז) קורא משה לאהרן במעמד בניו וזקני ישראל ומצוה אותם לעבוד את עבודת אוהל מועד - עבודת הקרבנות. בפרהסיא, שידעו כולם שדוקא אהרון נבחר לשרת, שלא מעצמו נגש אהרון לעבוד אלא בציווי ה' (רש"י שם). שני קרבנות הצטווה אהרן להקריב: עגל לעולה ואייל לשלמים. אייל המזכיר את מקור עבודת הקרבנות. אייל שמחבר לאילו של אברהם אבינו שנשחט תמורת יצחק. יצחק שנעקד כקרבן עולה בעצמו והוא הבסיס והיסוד לכל עבודת הקרבנות. לשלמים - המשכונים שלום בין ישראל לאביהם שבשמים. ועגל לעולה. עגל? זה מבהיל. אם קרבן שלמים משמעותו קרבן שמחבר לאיילו של אברהם העגל יחבר ח"ו לחטא העגל? זה נורא ואיום. אמנם משה רבנו מלמד את אהרן שלא כך העניין. שבמקביל למהלך של חיבור יש מהלך של כפרה. קרבן השלמים מחבר, וקרבן העגל מכפר. מכפר ומרצה, מנקה ומסיר את העוון, והרי הוא כמו שאינו.

אכן מהלכים הפוכים במהותם - זה מחבר וזה מכפר אך משלימים הם זה את זה. הלימוד הזה נלמד אל מול הזקנים להדגיש את כפרת חטא העגל, וקבלת תשובתו של אהרן.

משה רבנו גם מצווה את אהרן לומר לבני ישראל את חיובם בקרבנות. דווקא אהרן שדיבר בחטא העגל "למי זהב התפרקו..." ועל ידו נגרם מעשה העגל, הוא זה שידבר ויסביר לעם ישראל את חיובם בקרבנות ואת תפקיד הקרבנות בעבודת ה'. גם קרבנות העם מחברים ומכפרים. מתחברים לאילו של אברהם אבינו ומכפרים על שער עזים שנשחט על ידי השבטים עצמם כדי להסוות את המחלוקת, כדי לטבול את כתונת יוסף בדם ולהטעות את יעקב שטרופ טורף יוסף. כן מכפרים גם על חטא העגל. דווקא אהרן ידבר ויסביר לעיני הזקנים





מושרשת, תשוקתם לה' כל כך בסיסית, עד שהחטא - עם כל עצמתו - לא משפיע על כלל הנהגתם. יש מעט שפלות בחטא, אך האהבה הכללית חזקה יותר מתגברת ומכסה על החיסרון.

אם כן יובן הפסוק באופן אחר: כשהכיוון הכללי הוא אהבה אפילו אם יש נפילה של חטא שיוצר חסרון יש להיות הדוקים בכיוון הכללי באהבה העזה ולא להתפעל מחסרון מסוים, לא להתיימש ממנו. להמשיך להרגיש אהבה וקרבה. אותו הקו מנחה את הרמב"ן בפרושו לציווי לאהרן לקרב אל המזבח: כשהנהגה הכללית היא הנהגה של אהבה וקרבה אין להתפעל מירידה, אין להיות הדוק בהשפעת הפשע, החטא, החיסרון. יש לזכור את התשובה, את הקרבה ואת האהבה, לדבוק בהם ולהתחזק בהנהגה של קרבה מתוך בטחון ותקווה, מתוך חיוביות. ראוי ללמוד מהנהגה זו כי אין להישאר הדוקים בפחדים בקשיים ובחששות. יש לזכור את קרבתנו למלך, את אהבתנו אותנו, את ההתגברות, את התקוה ואת הבטחון. "טוב ה' לכל" (תהלים) "וידו - ברוך הוא - פתוחה לכל שואל בהיותו מוכשר ומוכן לקבלת הטוב" (ספר החינוך מצוה שעח). הכל תלוי בהכנתנו ובהכשרתנו את עצמנו להתקרב ולקבל את הטוב.

כך הוא גם בקשר בין בני אנוש: בכל קשר של אדם לחברו וביותר בקשר של אהבת דודים בין איש לאשתו יש לחזק את המהלך של האהבה, המהלך של האחדות. יש לעיתים ירידה, יש לעיתים חסרון. קורה וחבר או אחד מבני הזוג לא עונה על צפיות חברו או בן זוגו. קורה ואחד ממש חוטא כנגד כרית הרעות או הזוגיות המקודשת וגורם ריחוק. צריך לגלות כוחות נפש להתחזק ולחזק את הכיוון הכללי של האהבה והאחדות. לא להתפעל מהחסרון, להקטין אותו ככל האפשר. לא לאפשר את החורבן. לחזק את הבנין. להרהיב עוז, לא להתבייש, לתת מקום חשוב ועוצמתי לקרבה, לאהבה,

ונענו. ירדה אש מן השמים ואכלה את אברי הקרבנות מעל המזבח אל מול עיני כל ישראל. ירדה שכינה ועמה תחושה של שלום ושלווה, תחושה של עמידה במשימה, תחושה של נחת רוח. ברוך ה' שורה השכינה במעשה ידנו. עד כמה המעלה של "לא לבייש". השכינה יורדת לעם ישראל על מנת שלא יתבייש אהרן. הבושה מונעת כביכול את השראת השכינה. יש לנו לדעת שכל פעם שמבישים אנו את זולתנו כביכול מסתלקת השכינה ואינה שורה במעשה ידנו. מאידך התנאי שכן תשרה שכינה בתוכנו שלא נביישיש לחשוש שדווקא מחמת הקרבה יחד עם "הגסת הדעת" תתפתח "גסות לב" ח"ו, גאווה ותחושת עליונות. הרי קרוב אני למלך, אהוב אני, רצוי אני, אני אני... ה' ירחם. מתוך כך אפשר להקטין את הזולת לבייש אותו, לפגוע בו להשפיל. מתוך קרבה אפשר לעיתים להגיע להתנשאות ואיתה לקטנוניות, לצחוק, ולעלבון. דווקא מתוך הקרבה יכולה המכוונת להיפגע. יש למצוא תמיד איזון, להרהיב עוז אך לא להתנשא, להגיס דעת אך לא להגיע לגסות הלב ח"ו. להתקרב אך לשמור על נכבדות ומכובדות, ליקר ולהחשיב את מעמד הזולת.

בני זוג הבונים ביתם מתכוונים שתשרה שכינה ביניהם כמאמרו של רבי עקיבא "איש ואשה זכו שכינה ביניהם" כל מהות הבית היא השראת שכינה לכן אין אפשרות לבנות בית אם יש זלזול ביניהם. ההפך הוא הנכון: יש לדאוג לכבוד הדדי, לדיבור מכובד, להנהגה של נכבדות. הקרבה העצומה השוררת בין איש לאשתו אינה יכולה לגרום לויתור על כבוד הדדי. האחדות והאהבה יכולים להיחשב כמעלה עצומה אך ורק בהיות כל אחד מבני הזוג חשוב ונכבד בעיני בן/ת זוגו. גינוני הכבוד הדאגה לצרכי השני, ההתחשבות בדעתו הם עמודי התווך של בנין בית. עליהם אפשר לבנות מתוך קרבה הדדית. כך שורה שכינה בעם ישראל ובונים בית ששורה בו שכינה ■

לשייכות ולהתגבר על המפריעים. הרי לא במסותרים קרא משה לאהרן. בפרהסיא ציוהו על עבודת אהל מועד ועבודת הקרבנות, במעמד בני אהרן וזקני ישראל קיבל אהרן מינוי לפנות אל כלל ישראל להשמיעם שעל פי הדיבור משמש אהרן ככהונה גדולה שלא יאמרן מאליו נכנס. (רש"י שם) אהרן בענוותנותו בוש והתרחק עד שמשה קורא לו "קרב אל המזבח יעשה את חטאתך ואת עולתך וכפר בעדך ובעד העם". אהרן מבין את תפקידו (רש"י) מתגבר על חששו מחטאו (רמב"ן) ונגש. שוחט, טובל אצבעו בדם, נותן על קרנות המזבח, יוצק את הדם, מקריב את האברים המוקרבים, שורף את השאר, שוחט את העולה ומקריבה כמשפט, מקריב את קרבנות העם רוחץ, מקטיר ושוב שוחט ומקריב את כל הקרבנות. שבע בהמות נשחטות ומוקרבות כל אחת כדיניה. האברים נערמים על המזבח כמשפט. נושא אהרן את כפיו ומברך את העם בברכת כהנים ויורד מעשית עבודתו. ולא קורה דבר. האש לא יורדת מן השמים. העם כולו עומד ורואה רואה את עבודת אהרן ורואה כביכול שלא רצויה עבודתו. אין אש המבשרת את קבלת הקרבן. לא שורה שכינה. נורא ואיום.

"ויבא משה ואהרן אל אהל מועד" (ט"ז) לשם מה באו שני המנהיגים יחדיו אל אוהל מועד? בפרושו השני מסביר רש"י "שכשראה אהרן שעשה את כל המעשים לפי ציווי משה ולמרות זאת לא ירדה שכינה היה מצטער" ואומר בשל כעסו של הקב"ה עלי על חטא העגל לא ירדה שכינה ובא כביכול אהרן בטענה על משה "כך עשית לי שנכנסתי ונתבישתי!?" הרי לא רציתי לעבוד בשל חששי מחטא העגל ואתה הבטחת שיתכפר לי חטאי, ובפרהסיא הבטחת וכן עשית לי שנכנסתי ועבדתי ונתבישתי בציבור!?" למה מגיעה לי בושה שכזו? מייד נכנסו שניהם לאהל מועד והתפללו בקשו רחמים שניהם

# ציפניות

# ואכזבות

## ההכרח בלמידה להצלחה בחיי נישואין

מאת: הרב שלום אביחי כהן B.A. מחבר הספר "אני, הרוח והנפש שבי" 054-2504620 avichay625@bezeqint.net

**ציפיות ואכזבות הן חלק מכל מסלול חיים, הפרדוקס הוא כי ציפיות רבות מהוות בסיס לאיכות חיינו הכלליים בעוד אותן ציפיות ממש עלולות לגרום לנו לא מעט סבל, וכשמדובר על חיי נישואין זהו סבל שעלול להימשך לאורך כל מעגל חיי הזוגיות. במאמר זה נלמד על מהותן של אותן ציפיות ועל הדרך להתמודד עם התופעה**

בשנת 1981 הוציא הסופר הקולומביאני הנוודע גבריאל גרסיה מארקס את ספרו המפורסם "כרוניקה של מוות ידוע מראש", שנה לאחר מכן - בשנת 1982 זכה מארקס לפרס נובל בספרות. הסיפור המסופר בספר שזיכה את כותבו בתשורת התהילה, אינו מסופר בצורה כרונולוגית אלא קופץ מההווה לעבר ומתאר מאורעות שונים לפני ואחרי המאורע. דפי הספר מגוללים עלילת נקמה המתרחשת על בסיס מה שנקרא "פגיעה בכבוד המשפחה". הדבר המרתק הוא, שהמחבר מספר כבר בפרק הראשון את סופה של העלילה. בפרק זה מתוודע הקורא למעשה הנקמה, לקורבן ולפושעים. שאר פרקי הספר מגוללים את השתלשלות האירועים שהובילו בסופו של דבר לביצוע מעשה הפשע. למרות היות הסוף ידוע מראש, הקורא נשאר מרותק ומתוח ככל שהוא שוקע אל תוך פרטי העלילה. שוב ושוב עולה וצפה לה בליבו משאלת לב אופטימית,

איננה הציפייה עצמה, אלא האכזבה שבאה בעקבותיה. מאחר וכאשר ציפייה אינה מתממשת במציאות, היא מולידה מתוכה את סבל האדם בעולם, וככל שהציפייה האופטימית גדולה, כך האכזבה עצומה והסבל עולה ומתמשך.

**ציפייה אופטימית ומסגרת הנישואין**  
אחת הציפיות האופטימיות ותשורת אכזבתה הגדולה, אינה פוסחת על מסגרת הנישואין, שהרי חלק נכבד מחיי ההצלחה שבונה האדם בשאיפתו, מכון הוא להצלחה גדולה בנישואיו. שאיפה זו מייצרת ציפייה רבת שנים באופטימיות לא זהירה, ציפייה המורכבת מציפיות רבות בכל המרכיבים המתגבשים לכדי זוגיות מושלמת - לדעתו. ובעוד שהאדם ניגש למקצוע בחייו מתוך למידה - שמעבר לכלים המקצועיים שרוכש על ידה הלומד, היא מאזנת את ציפיותיו מול המציאות הריאלית, הוא נכנס למסגרת הנישואין - שהיא המסגרת שתקבע את רוב אושרו, כשוא כשנמצא עדיין במצב

אולי בסופו של הסיפור לא יצא מעשה הנקמה אל הפועל. יותר משהסיפור מעניין, מרתקת היא הפרשנות העומדת מאחוריו. על פי פרשנות זאת, המחבר בחכמתו הספרותית העלה לפני השטח את "הציפייה האופטימית" הנמצאת בכל אדם ואדם, והדוחפת אותו לחיות את חייו במגמת בנייה למרות הידיעה כי ביום מן הימים ימות וישאיר לאחרים חילו.

### מהי ציפייה אופטימית?

ציפייה אופטימית היא שדוחפת את האדם לרכוש מקצוע, לכנות בית, להגדיל את רכושו, לבסס את מעמדו ולהקים משפחה, למרות הידיעה כי בשלב זה או אחר בחייו עלול הוא לאבד הכל. ציפייה אופטימית היא אותה ציפייה של האדם כי המציאות תתיישר עם רצונותיו וצרכיו, ובעטיה של אותה ציפייה נדחף האדם לחיות לעתים כעיוור לנוכח פני המציאות הקשה, האכזרית, חסרת הוודאות והבלתי נשלטת. הכביה הגדולה

# סמכות פנימית

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

דרכו של הילד. חינוך למוסר הוא חינוך לסמכות פנימית. המשמיה היא להעצים ילד כדי שהוא יוכל להחליט החלטה טובה ומוסרית למרות לחצים ואילוצים חיצוניים. לא כל ילד בשל להפעלת הסמכות הפנימית שלו ונחוץ לו להיעזר בסמכות חיצונית שהיא הסמכות ההורית. תלות זו חוסכת ממנו את הצורך לחשוב ולהתמודד מול דילמות של היום יום. ילד לפעמים מעדיף את הסמכות ההורית על פני הסמכות הפנימית מכמה סיבות: הסמכות החיצונית המשודרת על ידי ההורה מתפרשת על ידי הילד כאכפתיות מצד ההורה שכן ילד לומד מגיל צעיר שהגבולות שההורים מציבים מגנים עליו. בנוסף, הישענות על סמכות חיצונית פותרת את הילד מהתמודדות עם המצפון האישי שלו: אין כאן מקום לקונפליקט שהרי כבר בחרו עבורו. אך הסוד לפיתוח סמכות פנימית אינו נמצא בחינוך להכנעה. הוא נמצא בחינוך להעצמה. חינוך למוסר נשען על היכולת של הילד לבקר את עצמו, להסתכל בעיניים פקוחות ולהגיד "טעיתי". אמירה כזו באה רק כשלאדם דימוי עצמי חיובי. אז הטעות אינה מציפה אותו. תחושתו היא ש"בסך הכול אני בסדר אך יש תקלה אחת שעלי לתקן". ילד עם דימוי עצמי נמוך דוחה כל תזכורת או רמז לפגמים, חולשות וכשלנות שלו בגלל שהוא מרגיש מאוים ומעורער, הוא משקיע אנרגיה רבה בלהסתיר את הפגמים עד כדי הכחשה וסירוב לקבל אחריות אישית על מעשיו. לסיכום, ההורים נמצאים בתמונה באופן מרכזי מהתחלת דרכו של הילד בהתפתחות המוסרית. לאחר החוויות הראשונות של שכנוע הילד שהוא אכן מסוגל, נכנס השלב הבא שהוא העלאת הדימוי העצמי של הילד והעצמתו כדי שהוא יוכל להתבונן בעצמו ולהכיר גם בפגמיו ולא לברוח אלא לחפש דרכים להתמודד בהצלחה בהפעלתה של הסמכות הפנימית שקיימת. חינוך למוסר הוא התחלת תהליך שבשלביו המתקדמים הוא חינוך להעצמה ■



**ח**ינוך למוסר מתחיל כשהילד הקטן אומר: "לא יכול לעשות", או "לא יכול להתאפק". ההורה מתעקש. במקרה שהילד כן עושה או כן נמנע מלעשות על פי תכתיב ההורה, באותו רגע החל חינוך למוסר ולמוסריות. ההורה חידש לילד בצורה חווייתית שבמקרה שהילד חשב והצהיר שהוא לא יכול- הוא באמת כן יכול. ובמקרה שהילד הצהיר שלא יכול להתאפק, לא יכול לדחות סיפוק, הוא השתכנע בעקבות התעקשות ההורה שהוא אכן יכול. המשך החינוך למוסר מופיע בגיל ההתבגרות אך הפעם, בצורה שונה. כשילד מתבגר אומר: "אני לא יכול", משמעות האמירה היא אחת משתי אפשרויות: או שהילד באמת חושב שהוא לא יכול, או שהילד אומר "אני לא יכול" וכוונתו "אני לא רוצה". פענוח המשמעות הנכונה עבור הילד הוא על רקע החינוך שהוא קיבל כשהיה צעיר: ילד שהתחנך למוסר ולמוסריות, בדרך כלל, האני לא יכול" פירושו: "לא רוצה". כדי לוודא אותו כן לעשות, נחוץ עידוד והגברת המוטיבציה. הסירוב לעשות הוא עניין של רצון ולא עניין של יכולת. לעומת זאת, במידה והילד לא התחנך למוסר ולמוסריות מגיל צעיר, כלומר, לא שמע "לא" מההורים בצורה עקבית ומשכנעת אז האמירה "לא יכול" היא אמירה של "לא יכול" ממש. הילד אינו מכיר בכוחותיו הפנימיים לעמוד במשימה והוא משוכנע שדורשים ממנו משהו מעבר ליכולתו. במקרה הזה, תגבור המוטיבציה לא ייתן מענה ולהתעקשות המשרתת את ההורה בגיל הצעיר של הילד, אין מקום כאן שכן ההתעקשות תכניס את הילד למצרות סביב עמדתו, והוא לעולם לא יוותר. מה שיכול לשנות את המצב הוא פעולת שכנוע וניסיון לשנות את התפיסה של המתבגר על מנת שיאמין בעצמו וביכולותיו להתמודד. משימה זו הרבה יותר קשה וסיכוייה להצלחה נמוכים יותר בהשוואה לעמידה האיתנה על ה"לא" בהתחלת

של "ציפייה אופטימית", ללא כל למידה ואיזון שאיפותיו וציפיותיו. חוסר ההצלחה והאיזון הנכון בחיי הנישואין, הוא משום חוסר הלמידה, ומתוך כך חוסר הבנת המערכת. זהו מצב שיוצר לעתים רבות משברים לא קלים לאחר הנישואין, בייחוד בדור שבניגוד לדורות קודמים - הוא אמנם משופע בנוחות רבה, אך מבחינה פסיכולוגית התרחק ממימוש חיי אושר הן מבחינה אישית והן מבחינה חברתית. התרחקות זו באה לידי ביטוי בקושי העצום שמרגישים בני זוג כאשר מצד אחד ההבנה שהנישואין הינם מרכיב חשוב והכרחי בחיים מביאה את השניים בברית הנישואין, ומאידך יחד עם השינוי המשמעותי בכל היבט אישי וחברתי שבא כתוצאה מקיום הברית, חש האדם כי מאבד את עצמיותו במישורים רבים. תחושת אובדן או קושי יכולה להיות הן בתחילת ההתקשרות עם בן או בת הזוג, והן בשלבים מאוחרים יותר במהלך התפתחות התא המשפחתי לאורך כל החיים, כאשר שלב אחר שלב בבניית הקן המשפחתי, משאיר את חותמו לשנים הבאות לחיוב ולשלילה, ולכן ניתן לשמוע שוב ושוב במסגרת טיפולית, בני זוג שחיים עשר וחמש עשרה שנים, ופתאום מגלים שעדיין אינם מכירים מספיק, פתאום מתגלה לצד זה או אחר כי האדם שאיתו חי עד היום חושב על דבר באופן שלעולם לא היה מצופה ממנו שיחשוב כך - פשוט לא הכירו השניים דיים, משהו היה חסר בתהליך התפתחותם לכדי יחידת תא זוגית ומשפחתית. האם ניתן לתקן את רשמיהם של שלבי ההתפתחות הקודמים במערכת הנישואין? האם יכולים בני זוג החיים עשרים ושלשים שנים לבנות את מה שנהרס כתוצאה מטעויות שנעשו לפני עשרות שנים? גם על פי היהדות וגם לשיטת הפסיכולוגיה המודרנית, התשובה היא חיובית ללא כל ספק. שהרי האדם כייצור חושב, בעל יכולות רבות ובעיקר בולטת אצלו יכולת הבחירה, הינו יצירת אלוקים המסוגל להשפיע על נתוני חייו ולפתח את הפוטנציאל הטמון בו במשך כל חייו. הוא יכול לבחור בכל רגע נתון בחייו בין האסור והמותר, בין הטוב והרע, ובידו להכפיף נטייה כזו או אחרת, או לתקן עיכוב התפתחותי בשלב מסוים בתהליך התפתחותו. כך הוא האדם הפרטי, וכך הוא כחלק מתא משפחתי. כאשר המודעות ליכולת הבאת השינוי קיימת, תהליך הלמידה ורכישת הכלים המקצועיים יקדם ויביא את השינוי המיוחל לבני זוג למרות שנותיהם המרובות בהטמעת דפוסי התנהגות שגויים ■



# האמונה כמנוף לטיפול

מאת: הרב חנינא קושלבסקי מח"ס שלמות הבית, יועץ נישואין ומגשר 0527651293 kushel.hanina@gmail.com

**"כנראה, נגזר עלי משמים לחיות עם הבעל הזה...!"  
"אם זו גזירת שמים או תיקון שלי לסבול עם אשה כזו, אז...!"  
האם האמונה הברורה שכל מעשינו נכתבים מלמעלה היא לרועץ או לטובה?  
ומה כוחה של אמונה בטיפול זוגי?**

זאת ועוד, האם אותה אמונה שהכול משמים אינה יכולה חלילה לגרום או להצדיק עוולות של אלימות פיזית, מילולית ונפשית? ומה בנוגע לדוגמא האישית ולחינוך הבנים - האם ילד שרואה הורים שאינם מסתדרים בלשון המעטה, יצליח לבנות לעצמו חיים תקינים?! האם מריבות ההורים אינן פוגעות באישיותו, בכיטונו, בלימודיו, ביחס לחבריו ובעיקר בחייו המשפחתיים העתידיים?! האם באמת זהו רצונו יתברך? ברור שלא.

כאן נבחן ונראה כיצד יש להשתמש באמונה כמנוף להצלחת חיי הנישואין, ולא כ"אמונה עיוורת" העלולה להסתיים באסונות בגוף, בנפש ובקלקול הדור הבא.

אחד מהיסודות של חיי שותפות, הוא הכדאיות שבדבר: האם משתלם לאדם להמשיך את השותפות או שמא היא מזיקה לו. והדברים אמורים בין אם מדובר בשותפות עסקית-כלכלית, ובין אם מדובר בשותפות רגשית, כגון חברות בין ידידים או בקשר זוגי.

חז"ל חייבו כל אדם הנושא אשה לכתוב כתובה לאשתו, בה הוא מפרט את התחייבויותיו כלפיה ואת סך הכסף אותו יתן אם יגרשנה. חכמים חזקו זאת באמרם שאישה בלא כתובה אסורה לבעלה והסבר לדבר בא בדבריהם: 'שלא תהא קלה בעיניו להוציאה'. כלומר, הכסף ימנע את הבעל

ואכן, ישנם יועצי נישואין ומרצים יראי שמים בתחום הנישואין, המעודדים מאוד צורת טיפול דרך ידיעת האמונה שזו גזירת שמים, או תיקון לנשמתו בעבודת המידות וכדו'.

אולם נשאלת השאלה, וכי בגלל שנגזר על האשה בחטא אדם הראשון "בעצב תלדי בנים" - האם נאמר לאשה שלא תיקח משככי כאבים בשעת הלידה, מאחר ובלקוחת המשככים היא כביכול מונעת את גזירת ה' להתקיים?! האם יאמרו לעורך דין או לרופא, שבדרך הליכתם לעבודה יעמיסו על שכמם משקל 10 ק"ג אבנים בכדי לקיים הגזירה "בזיעת אפיק תאכל לחם"?!  
האם האמונה שלנו שהכל משמים, דורשת מהאדם לסבול?! הרי אותה תורה שמחייבת אותנו להאמין וגם נותנת לנו את הכוח והכלים לכך, היא זו שמתירה לכל מי שחיי הנישואין שאינם מתאימים לו לפרק את הקשר ולהתגרש. מי לנו בעלי אמונה יותר גדולים מדור המדבר, שחוו את קריעת ים סוף ולאחר מכן עמדו רגליהם בהר סיני ושמעו את קול ה', ועליהם מסופר במסכת כלה (פרק ג), כי כאשר מת אהרן הכהן ולקחוהו לקבורה, יצאו ללוותו שמונים אלף בחורים חלוצי כתף אשר שמם היה אהרן, שנקראו כך משום שאהרן השכין שלום בין הוריהם. הרי לנו שגם בדור זה, דור האמונה, היו קשיים גדולים בין בני זוג עד כדי סכנה לפירוק משפחה ואי הבאת ילדים.

**פ**עמים רבות הצופה מן הצד שואל את עצמו, איך זה ששני אנשים עם תכונות שכאלה התחתנו? מה הקשר ביניהם, איך וכיצד נפלה כזו בחירה, וכי לא ראו לפני-כן את חוסר ההתאמה? איך עלם חמד כזה התחתן עם כזו אישה רעה? או: איך בחורה כה מוצלחת התחתנה עם כזה לא יוצלח?

לאדם מאמין באמת זו אינה שאלה. מי שיצר את אותם זוגות שהצופה מן הצד מתפעל מחכמת יוצר השידוך בהתאמה כה מוצלחת, הוא גם זה שיצר את אותו "זוג מן השמים" שנראים לנו ככל-כך לא מתאימים אחד לשני.

המאמין יודע ש"אין אדם נוקף אצבעו למטה אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה". על אחת כמה וכמה בנושא הזיווג. מה לנו יותר מדברי המדרש המפורסמים על אותה מטרונתיה - אשה חשובה ששאלה את רבי מאיר מה עושה הקב"ה בעולמו, לאחר שסיים את מלאכת הבריאה? והשיב לה, שהקב"ה יושב ומזווג זיווגים, בת פלוני לפלוני ובת פלוני לפלוני.

לכאורה, אם אנו מאמינים שכל מה שקורה לנו הוא גזירה משמים, בין לטוב בין למוטב, הרי שלא אמורים להיות בעיות של שלום בית, שכן על כל אחד מבני הזוג לקבל את הדין שנגזר עליו, וכשמתעוררים קשיים זו בעיה שלו עם בורא העולם, ואין לו להאשים את בן זוגו בצרה.

”אני לא מבינה  
את בעלי”

”אני לא מבין  
את אשתי”

## תרגיל מס' 2: לומר תודה!

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

### הבעל ימלא:

רציתי לומר לך תודה על כך ש...	
דוגמא - חשבת עלי וגיהצת למעני את החולצה לקראת הפגישה	♥
	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

### האישה תמלא:

רציתי לומר לך תודה על כך ש...	
דוגמא - עשית מאמץ שהגעת מוקדם הביתה ושמת על הילדים, מה שאפשר לי לצאת לשיעור.	♥
	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

### 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 ינ"ר בטלפון 02-6321603.

### הקדמה

אחד הדברים הידוע כמביא לקשיים בזוגיות הוא - כוח ההרגל: הבעל התרגל במהירות לכך שאשתו מכינה לו בכל יום אוכל לעבודה במסגרת חובותה בבית, גם האישה התרגלה לכך שבעלה עורך קניות באופן קבוע כחלק מחובותו בבית. הבעיה מתחילה כאשר בני הזוג מתייחסים לנתינה מהצד השני כאל דבר המובן מאליה ומפסיקים להעריך את המאמץ והמחשבה שמושקעים בכל מעשה.

כיצד ניתן להתמודד עם בעיה זו? ע"י שלא ניקח שום פעולה בבית כמוכנת מאליה, גם אם יש החלטה משותפת שזה תפקיד בן הזוג בבית הדרך הטובה ביותר להביע את הערכתנו היא ע"י שנאמר בכל פעם 'תודה' מכל הלב. חשוב שהתודה תתייחס לא רק למעשה אלא גם למאמץ ו/או למחשבה מאחורי המעשה. לדוגמא: "תודה שחשבת עלי והכנת לי אוכל לעבודה", "תודה שעשית קניות, אני יודעת שזה היה מאד קשה".

### התרגיל

בתרגיל מספר 2 נתרגל ביחד בכתיבה ובדיבור לומר תודה לכן הזוג על המעשים הטובים מחיי היום יום. כיתבו חמישה מעשים טובים מהחודש האחרון שבן זוגכם עשה למענכם או למען הבית תוך הדגשת המאמץ והמחשבה מאחורי הפעולה. כל אחד ימלא את הטבלה בנפרד. בסיום הקריאה לבני זוגכם מה שכתבתם בקול: "רציתי לומר לך תודה על כך ש..." תשוחחו על מה שכתבתם. דוגמא של שאלות/נושאים לשיחה: איך הרגשת שהקראתי את הרשימה שלי? האם חידשתי לך? האם הופתעת? עד כמה חשוב "לומר תודה" בזוגיות שלנו? איזה מעשה קטן אני מוכן לקחת על עצמי לשיפור הזוגיות?

לגרש את אשתו. האומנם?! והתשובה היא: אכן כן! כסף יכול להוות גורם וסיבה לכדאיות לנסות ולהשלים עם חיי הנישואין ולא לברוח מהם.

ונבאר: כל אדם שרואי במצוקה כלשהי זקוק לדחפים שיעזרו לו ויתנו לו הכוח והחשק להמשיך את חייו או את עיסוקו - זה יכול לבוא בצורה של איום על כספו או על תדמיתו בעיני החברה או משפחתו. המצב דומה בחיי שותפות של בעל ואשה. התורה וחז"ל בדאגתם לשלמות חיי המשפחה, יצרו מערכת המחייבת את ראש המשפחה להתאמץ באתגרים העומדים לפניו. אחד מן הדברים האלו הוא כסף. בין אם מדובר בכסף שהוא מתחייב לאשתו בכתובה, בין אם מדובר בדמי מזונות לילדיו. באותה מידה, גם האמונה שזה הבעל שהקב"ה זימן לי, או זו האשה המיועדת לי מששת ימי בראשית, יכולים להוות מנוף לקיום התא המשפחתי, לעמוד באתגרים העומדים והמתחדשים לפני בני הזוג.

ישנם זוגות שאפשר לזהות בהם עוצמה של אמונה ותפקיד היועץ להעצים כוח זה לצורך מוכנות הזוג להתמודד ולשפר את האווירה ביניהם. אכן, יש זוגות שהדרך להכניס אותם למסלול טיפולי יהיה דרך אותה אמונה שזיווג מן השמים, ולא לחינם הושיב אותם הקב"ה יחד.

האמונה תשמש עוד דרך במכלול הכלים העומדים ליועץ, כיצד להראות לבני הזוג שמשתלם להם להמשיך לחיות כזוג, לטפל בעצמם ולא לברוח מהמציאות. פעם בגלל הנזק שייגרם לילדים, ופעם בהצבת עובדות מפני מה שהעמיד צופן בחובו, כגון קשיי חיי הבדידות או קשיים בדיווג השני, וכאמור בגלל האמונה. אך בשום אופן לא נכניס אדם לגן האמונה כאשר הוא רחוק מהאמונה או רק התחיל להיכנס לתהליך של אמונה. יועץ המעוניין להכניס את מטופליו לאותו גן האמונה ולהשתמש בו כמנוף להצלחתם ולרצונם לעבוד, לעדן ולתקן את מידותיהם, יבדוק תחילה אם הזוג המטופל עומד בדרגה זו של אמונה. אחרת לא זו בלבד שכוון זה לא יהווה מנוף להצלחה, אלא הוא יכול להפיל אותם, גם מדרגתם הנוכחית באמונה.

לסיכום: האמונה ככלל היא כח ועוצמה נפלאה, היכולה לעזור לנו ולתת לנו אורך רוח וכוח להתמודד במצבים קשים בחיים. איננו משתמשים במנוף שקוראים לו "אמונה" רק לבניין בפני עצמו, אשר בסופו עלול להתגלות כבניין קלפים רעוע. בטיפול זוגי מקצועי, האמונה תשמש מנוף למוכנות הזוג לעבודה עצמית - להבין האחד את השני, לקבל האחד את השני ולהשלים עם הנתונים הקיימים. ■

## ספריית י.נ.ר.

מאגר ספרים תורניים מומלצים בתחום הנישואין והמשפחה במחירי עלות

להזמנה עצמית באתר: [www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il)  
טלפון להזמנות: 02-6321603





## ההרשמה בעיצומה לקורסים



### יועצי נישואין ומשפחה

תכנית מתקדמת הכוללת תיאוריות, שיטות ומודלות ליעוץ נישואין ומשפחה בשילוב פראקטיקה טיפולית מתקדמת תוך צפייה בשיטות ותהליכי ייעוץ. בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.



### 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.



### מנחי נישואין ומשפחה

תוכנית דו שנתית (620 ש"ל) להכשרת מנחי נישואין ומשפחה בהנחה 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.

### הכשרת מדריכי נישואין

הדרכה והכנה לחיי נישואין מבחינה הלכתית, מקצועית ותורנית באישור הרבנות הראשית לישראל. הקורס כולל יחידת לימוד הלכתית לצורך הקניית הבנה וידע להדרכה הלכתית ויחידת לימוד מקצועית לצורך הכנה לחיי נישואין יציבים ומועילים.

\* הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי  
\* לימודים לגברים / לנשים בירושלים ובמרכז

**לפרטים והרשמה: 02-6321600**

**WWW.YNR.ORG.IL**

**איגוד י.נ.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

**טלפון: 02-6321600**