

בס"ד | גליון 43 | אלול תשס"ט מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

מעלת הסליחה

הרה"ג אלחנן פרץ

הסליחה כהליך

הרב אליהו בן סימון

להתמודד עם הכעס

הרב זאב בן ישראל



מוקד י.נ.ר

02-6321600

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

דבר המערכת

הכוח לסלוח

אנשי מקצוע רבים בתחומים טיפוליים מוצאים את עצמם לא אחת מתמודדים עם השפעות של עבר שלילי על מטופליהם. תיאוריות שלמות נכתבו על השפעות מגיל הילדות ומגיל הינקות על עתידו של אדם ואכן, אין לזלזל בחשיבות הדברים ובטווח השפעתם. אך יחד עם זאת, לאדם עצמו אין את היכולת לשנות את מציאות עברו וכך מוצא הוא את עצמו נושא על גבו משא שלא תמיד הוא זה שהניח אותו שם, לא הוא מילא ויצק את תוכנו ולא הוא שתבע את כובד משקלו. ובכל זאת - שנה אחרי שנה אנו רואים את הבת נושאת על גבה את התסכול מאופיה של אימה והבן הכועס את כבדות קשיחותו של האב, חוויות המכבידות את מסענו בכל צעד ושעל בו נחפוץ ללכת, מעיבים על כל קבלת החלטה ומתוכננים להגיב אוטומטית על כל פעולה. גם במציאות היומיומית, בין בני הבית נוכל לשמוע תזכורות לאירועים שהיו בעבר, הנוספים למשא ולעיתים עולים וצפים בעת דיון או חילוקי דעות - את תמיד... כבר בתחילת הנישואין היית... אני לא אשכח ש...

נתן לנו הקב"ה בכל שלב בחיים ובתחילתה של שנה חדשה בפרט, את היכולת לעצור, להתבונן, לחשוב ולכדוק איזה משא אנו נושאים על גבנו, האם היינו רוצים לשאת אותו וכיצד הוא משפיע על צעדנו. מתוך חשבון נפש ומודעות פנימית עמוקה עלינו להחליט האם לקחת את אותם המשאות כצידה לדרך או להניח אותם בצד הדרך. להתחיל את השנה החדשה נקיים יותר - נקיים כלפי זולתנו, כלפי אותם שהעמיסו על גבנו ולומר לא עוד. עד לכאן סחבתי ומכאן מתחילים מחדש. זוהי כוחה של סליחה, לא למחוק את המעשה שהיה, המשא קיים ויתכן כי ככד הוא אך בכוחנו להחליט אם לשאת אותו על גבנו לנצח או להניחו ולהמשיך הלאה.

תוכן עניינים:

- 3 מן המקורות - מעלת הסליחה - הרה"ג אלחנן פרץ
- 4 יש לי מושג - ייעוץ פילוסופי - מאיר שמעון עשור
- 5 משפחה בעין המשפט - טו"ר צבי גלר
- 6 משפחה במחקר - להתמודד - וביחד
- 7 משולחנו של מנחה - הצורך בשליטה - הרב שלום אביחי כהן BA
- 8 בתשואות חן - מהיחידות אל הזוגיות - הרב חנוך חן גלזמן BA
- 10 הורות באחריות - שיתוף התייעצות ובקשת עזרה - גב' ורדה וירז'בינסקי BA
- 11 יש לי שאלה - פורום שאלות ותשובות - הרב אליהו בן סימון
- 12 חובת האדם בעולמו - להתמודד עם הכעס - הרב זאב בן ישראל
- 14 ויכן לו בית - כוחה של מחמאה - הרב יוסף פרידמן BA
- 15 נעים להכיר - עמותת מילה טובה - גב' מרב סקלסקי MA



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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור
עורכת: טל נחום

ע.משנה: הרב אליהו בן סימון
העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר.: בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.

הגהות תורניות: הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א, דיון ומו"צ שכ' רמת שלמה, ירושלים.

יועץ משפטי איגוד י.נ.ר.:

עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר

עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו

א.וקיי: 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

דוא"ל: igud@ynr.org.il

תגובות, הצעות רעיונות ומאמרים יתקבלו בברכה!

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



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

מעלת הסליחה

הרה"ג אלחנן פרץ, דיין בביה"ד "משפטי חיים" בנשיאות מן הגר"פ שיינברג שליט"א

עיקר מהותם של ימי תחילת השנה החדשה הם סליחה, מחילה וכפרה. הרה"ג אלחנן פרץ שליט"א, ראש הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר מביא את עיקר דיני צורת בקשת מחילה, ענייניה ודיניה.

חסרון בשלום בית קשה הוא לגוף ולנפש, קשה מבחינה רוחנית ופוגע בבני המשפחה. לעומת זאת, שלום בית נותן חוזק גופני, נפשי ורוחני והצאצאים הגדלים ברוח ואוירה טובה גדלים לתפארת עם שמחת חיים ובטחון וברקע מתאים וטוב לעבודת ה'. שומר תורה וירא ה', המקיים חוקיה ומשפטיה, חייב חיובים רבים בביתו, שעניינם כבוד, ויתור ומחילה וכמו כן תוכחה חיובית. חיובים אלו עצומים ומיוחדים במינם, שמעמידים אדם בקרן אורה.

למחול ולסלוח עוון:

קושי רב יש לאדם למחול עלבונו, כלשון בעל מסילת ישרים (נקיות): "האדם מרגיש מאוד בעלבונותיו ומצטער צער גדול והנקמה לו מתוקה מדבש, היא נחמתו לבדה" ובהמשך דבריו כתב: "והוא קל למלאכי השרת". לא פלא אם כן שחכמנו החשיבו מאוד את היכולת לסליחת עוון וויתור לאחר, עד כדי כך שרש"י (ר"ה יח') כותב על המחול עלבונו: "אין מידת הדין מדקדקת עליו ומנחתו הולכת לה". יש להדגיש כי מדהים לראות שהמחול עוון אין עליו קטרוג של מידת הדין. המעלה הגדולה יותר מן המחילה היא לקבל עלבון בשקט ולסלוח מיד ובפרט בבית, כלשון הראשית חכמה: "מי שהוא עלוב בתוך ביתו שכינה שורה עליו". להלן פרטי דינים הנוגעים להלכה ולמעשה בענייני סליחה ומחילה.

מתי צריך לבקש סליחה:

- החזון איש כתב שאפילו על מילה אחת שפגעה באדם עובר הפוגע על איסור "לא תונו" וצריך לבקש סליחה מהנפגע.
- מי שגזל את חברו חייב לבקש ממנו סליחה למרות שכבר החזיר את הגזלה.
- גם אם הפוגע לא התכוון לפגוע צריך לבקש את סליחת הנפגע ויש חולקין. (מ"ב תר"ו ס' יג)
- אם רוב בני אדם לא נפגעים ממה שעשה או אמר הפוגע אך בכל זאת קרה ומישהו נפגע יש מעלה גדולה לבקש ממנו מחילה (שפת אמת יומא).

אין מבקשים סליחה:

- מהות הסליחה היא הפיוס של הנפגע פיוס רב עד שיחזור למצבו הראשון (עלי שור).
- לא חייב לפייסו בפיו אלא יכול לפייסו גם על ידי מכתב.
- מדרך הפיוס הוא שיזכיר לנפגע את מה שעולל לו ואז יבקש מחילה.

- אם הנפגע לא ידע שנעשה לו עוול פסקו הגאון ר' שלמה זלמן אוירבך והגאון הרב עובדיה יוסף שלא צריך הפוגע לספר לנפגע שהוא פגע בו אלא רק יבקש מחילה בלי לומר לו מדוע.
- אך לעניות דעתי נראה שכן צריך להודיעו כך שהמחילה לא תהיה "מחילה בטעות" (כמו שכתב בקצה"ח בחו"מ סימן י"ב).
- בבית מדרשו של הגר"י מוצפי זצ"ל, היו נוהגים ע"פ עצת הבן איש חי שהיה אומר לכולם: רבותי תמחלו זה לזה, והם אומרים מחלנו.

הדינים לנפגע:

- מצווה לנפגע שלא יהיה אכזרי אלא ימחל למי שפגע בו.
- בכל מקרה אסור לנפגע לשנוא את מי שפגע בו ואם שונאו עובר על הלאו "לא תשנא את אחיך בלבבך" (רמב"ם הלכות דעות פ"ו).
- מותר לנפגע להוכיח את הפוגע ולומר לו מדוע עשית לי כך וכך.
- במסילת ישרים כתב שהמחילה החשובה ביותר היא כאשר האדם מוותר על כל פגיעתו ושכ להיות ידיד וחבר כבראשונה לזה שפגע בו.

מתי לא חייב למחול:

- אם הפוגע ממשיך במעשיו הפוגעים מותר לנפגע לא למחול בכדי שהפוגע יחדל ממעשיו הרעים.
- בזמן שהנפגע חש כואב ופצוע מהפגיעה וקשה עליו המחילה אינו חייב למחול אלא ימתין עד שירגע. (הרמ"א המובא באוה"ח סימן תר"ו סעיף א:)
- מי שהוציאו עליו שם רע אינו חייב למחול.
- על חובות כספיים אין צורך למחול וכלשון רש"י (סוף פרק החובל) שכתב שלא יתבייש אדם לתבוע חובו או פרנסתו. אך למרות זאת היו גדולי עולם, שכאשר ראו כי גזילתם לא תשוב אליהם, מחלו לגזלן על העוון וגם על הממון. ישנם תיאורים על צדיקים שהפקירו את הממון בעוד הגנב בורח עם הכסף, כדי שיזכה מההפקר ולא מהם, כי אז עובר הוא על לא תחמוד.

אם הנפגע לא מחול:

- אם הנפגע מסרב למחול ייקח הפוגע איתו עוד שני אנשים ויבקש בפניהם סליחה מהנפגע במשך שלש פעמים ואם עדיין הנפגע ממאן לסלוח אינו צריך לבקש עוד סליחה.
- נחלקו הפוסקים במצב שביקש סליחה

כפני שלשה אנשים ועדיין הנפגע אינו מחול האם יש עוון על הפוגע למרות שאינו צריך לבקש עוד סליחה או שגם עוון אין לו - אך ממשמעות ההלכה שכתבה "אינו זקוק לו" משמע שגם אין לו עוון.

- אם הנפגע אומר שהוא סולח אך בליבו הוא לא באמת סולח נראה לי שהפוגע יצא ידי חובתו ולא צריך לחשוש מכיוון ש"דברים שבלב אינם דברים" וכן אמר לי הגר"פ שיינברג שליט"א - למרות שבספר עלי שור כתב שאם בלב נשאר זעם לא מועילה מחילה, זוהי מידת חסידות כי בעצם דברים שבלב אינם דברים. (כן מובא בספר גליוני הש"ס שבת מ"ט ובספרי מעשה הצדקה יש הרחבה בעניין זה)

- אם הנפגע מראה לפוגע פנים שוחקות, אין חובה לבקש מחילה משום שמראה הפנים מראה שכבר מחל לו. (תשובות רש"י)

אם הנפגע נפטר מן העולם:

אם הנפגע נפטר מן העולם, ילך הפוגע לקברו עם עשרה אנשים ובעודם יחד יבקש את מחילתו (וראה פרטים במ"כ תרו' סק' יד'). אך אמר לי מו"ר הגר"פ שיינברג שליט"א כי אם הנפגע בן תורה, ועבר יום הכיפורים לפני שמת חזקה שמחל לו ואין צורך ללכת לקברו אם קשה לו לעשות זאת.

סליחה על גזילה:

גם אם אדם גזל בשוגג לא תכופר לו גזילתו אלא אם כן ישיב אותה לבעליה וכתב רבי אברהם בן הרמב"ם (בספרו "המספיק לעובדי ה'") "עשר שנות צום מתוך חסידות יתקפחו לך בעוון פרוטה אחת מן הגזל" ולכן לפני שאדם ניגש לבקש סליחה על כך שגזל יראה להשיב קודם את הגזלה.

לסיכום:

ענייני בין אדם לחברו הינם דברים העומדים ברומו של עולם וחשיבותם רבה עד מאוד ועל כן כתב הגאון מוילנא (באבן שלמה) שעל עברות שכן אדם לחברו מענישים כבר בעולם הזה. וכתב הרא"ש (במס' פאה) "יותר חפץ הקב"ה במצוות שבין אדם לחברו ממצוות שבין אדם למקום" ואמר לי מו"ר הגר"פ שיינברג שליט"א כי כל הידור במצוות אלו חזק ורצוי יותר מכל הידור מצווה והוא עצמו מצוות עשה. הסליחה והמחילה בתוך ביתנו על כל פרטיה הוא המפתח לכפרת יום הכיפורים ולהצלחתו של כל אדם.

"כתיבה וחתימה טובה"

ייעוץ פילוסופי

Philosophical Counseling

מאיר שמעון עשור

תחומי הייעוץ והטיפול מגוונים ורבים. כיום קיימות מגוון רחב של שיטות, גישות והתמחויות בתחומי הייעוץ והטיפול האישי, זוגי ומשפחתי. מטרת מדור זה היא לשפוך אור על עולם הייעוץ והטיפול ומושגיו ובכך לחשוף ולקרב את המושגים יותר הן למטפלים והן לציבור הרחב.

הפעם עוסק המדור בייעוץ פילוסופי יישומי המתבסס על הדרך והתפיסה בה אדם רואה את חייו.

לשלמות) כי אם בהקשר הממשי והמעשי של החיים. חשוב לציין כי בייעוץ מעין זה, הדן וחוקר שאלות, אמונות ודעות מהותיות בחיי האדם, חשוב שהיועץ יהיה אדם ירא שמיים ובעל השקפה אמונית זהה לנועץ.

תהליך ייעוץ פילוסופי

רוב שיטות הייעוץ נעשות באמצעות שיחות וקשר מילולי בין היועץ והנועץ. שיחות אלו בנויות מרכיבים ומשלבים שונים הבאים לרוב בסדר קבוע. ראשית, היועץ מנסה להתחקות אחר עולמו של הנועץ ואת תפיסת חוויותיו מהעבר בנקודת הזמן הנוכחית. היועץ מנסה להבין את עולמו של הנועץ בעיקר ברמה העובדתית. דרך הדיאלוג עולים מושגים החוזרים על עצמם בתוך דברי הנועץ, מהם ניתן לגזור סוגיה מרכזית או דילמה המעסיקה את הנועץ ועליה כדאי להתעכב.

לאחר שהוגדרה שאלה או דילמה מהותית, ניתן לפנות לפילוסופיה, כי בסופו של דבר רוב הבעיות הקיומיות של החיים כבר העסיקו רבים לפנינו. שאלות יסוד פילוסופיות הם כלל אנושיות ומהן נוכל להביט על הדילמה שלנו באופן רחב יותר, לחזור לדילמה האישית ולנסות למצוא מתוך נקודת מבט עשירה יותר דרכי פתרון.

חשוב לציין כי הייעוץ הפילוסופי אינו תחום קליני. אין הוא מתמקד בהפרעות נפשיות, אינו מצייר "מפה של הנפש" ובוודאי שלא מייעץ בלקיחת תרופות.

שנים מגוון עשיר של תפיסות עולם ולכן הפילוסוף המוכשר, מצויד במתודולוגיות לחקירה, ביקורת ופיתוח של השקפות עולם. היועץ הפילוסופי היישומי רותם מהפילוסופיה את היכולות, הכישורים והמתודולוגיות השונות לתהליך ההכרה, החידוד והיצירה של הנועץ.

הנחת היסוד

הייעוץ הפילוסופי מניח כי כל אדם הינו פילוסוף כלומר גם הנועץ הינו פילוסוף אמיתי בתהליך הייעוץ ולכן תפיסת עולמו, תפקידו בעולם ואופן פתרון הדילמות שלו, כולן לגיטימיות וכל התשובות מקורן בנועץ. בעצם היועץ הפילוסופי מלווה את האדם החוקר והשואל בהתלבטויותיו, נוגע עימו במקומות העמוקים של קיומו, עוזר לו לרכוש מיומנות בהתמודדות עם החיים, ומצביע על תפיסות עולם חלופיות האפשריות לנועץ. תפיסות העולם של הנועץ לא תמיד נהירות לנועץ בעצמו ובמהלך הייעוץ נחשפים המימדים השונים של השקפות עולמו ונחשפות דרכים נוספות המצפות רק לו, והמתבהרות לו במהלך הייעוץ. היועץ הפילוסופי נדרש להגיע לא רק עם מטען פילוסופי עשיר, אלא אף עם היבטים מגוונים של החיים, ניסיון מעשי ויצירתי וזאת על מנת לאפשר לנועץ לראות את ממדי השקפת העולם מולה הוא ניצב, ואת העכבות והאפשרויות הטמונות בה, לא בהקשר אוטופי (רעיונות טובים אך בלתי-ישימים) או אידיאלי (השואף

ייעוץ פילוסופי הוא ייעוץ הנעזר בכלים פילוסופיים. היועץ מלווה את האדם החוקר והשואל בהתלבטויותיו, נוגע עימו במקומות העמוקים של קיומו ועוזר לו לרכוש מיומנות בהתמודדות פילוסופית עם החיים.

ראשית, נבין את פרוש המושג פילוסופיה. פילוסופיה (ביוונית - אהבת החוכמה) מבקשת להבין את האדם ואת העולם שסביבו, ולשם כך נוצרו מגוון עשיר של תפיסות עולם על ידי פילוסופים שונים. היועץ הפילוסופי מביא מהפילוסופיה את שיטות החקירה, את אופן ביצוע המחקר בפיתוח תזה (רעיון שאדם מציג, תוך שהוא בוחן את מאפייניו ומשמעותו) שהינה השקפת עולם כוללת ליצירת בהירות ועוצמה בעולמו של הנועץ, קרי בתפיסתו הפילוסופית. זאת משום שהייעוץ הפילוסופי מניח כי כל אדם הינו פילוסוף ולכן תפיסת עולמו, תפקידו בעולם, פתרון הדילמות שלו, כולן לגיטימיות וכל התשובות מקורן בנועץ.

בחיי כל אדם רגעי התלכטות מהותיים, משברי זהות, שאלות של הגשמה, מימוש עצמי, דילמות, כלבול, כמיהה לשינוי, ליצירה עצמית ועוד. רגעים אלו משקפים שאלות מהותיות הקשורות לגרעין הקיום של האדם, לאופן בו הוא רואה את עצמו ואת העולם. אלו שאלות יסוד הקשורות בהשקפת עולמו של האדם, או במלים אחרות, אלו שאלות פילוסופיות. תורת הפילוסופיה המבקשת להבין את האדם ואת העולם סביבו, פיתחה במשך אלפי



מזונות אישה בבתי הדין הרבניים

מאת טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים 050-4784667 ועו"ד ישראל אדלשטיין.

עלייתה של האישה ברמת החיים, האישה מחויב לספק לאישה מדור בדירה לה הורגלה ואינו רשאי לטלטלה ממקום מגורים אחד למקום מגורים פחות.

לעומת החיוב הברור למזונות האישה הנפסק בבתי הדין, הדעה המובילה בפסיקת בתי המשפט שמזונות האישה אינם חיוב מובהק של הבעל. ולכן בבית המשפט להחליט בעניין חיובו של הבעל במזונות אישה, ישקול בית המשפט על פי עקרונות של שוויון. "עיקרון השוויון", כותב בית המשפט, מחייב לא רק להביא את יכולת ההשתכרות של הבעל כאלמנט בפסיקת מזונות אישה, אלא ליתן משקל גם ליכולת השתכרות האישה.

בית המשפט אינו מקבל באופן גורף את ההלכה שאישה אינה צריכה לעבוד לפרנסתה, והוא בוחן במספר פסקי דין את הנתונים האובייקטיביים לגבי עברה המקצועי, זמנה הפנוי ונסיבות הפסקת עבודתה.

בנוסף, בנישואין קצרים ימנע בית המשפט לפסוק מזונות לאישה, בכדי לא לקיים נישואין מלאכותיים, כזכור בית הדין הרבני הדין על פי דיני התורה מחייב בתשלום מזונות אישה ואינו מתחשב רק במשך הזמן בו היו קיימים הנישואין.

לסיכום: אישה בעלת יכולת השתכרות עצמאית, אישה שהייתה נשואה בנישואין קצרים, אישה שאינה מעוניינת כלל בגירושין אלא בשלום בית, וכן אישה המעוניינת לקבל את תשלום כתובתה, פנייתה לבתי משפט לחיוב מזונות האישה יפגעו בזכויותיה וקיימת עדיפות כלכלית לדיון בבית הדין הרבני בעניין מזונות האישה, וזאת חוץ מהאיסור החמור להיזקק לבית המשפט או לבית הדין לענייני משפחה הדנים שלא כדיני התורה.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, 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 נקטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים באתר זה יש לבדוק על עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.

טעות רווחת בציבור בנוגע להפרדת המושגים "מזונות אישה" ו"מזונות הילדים". במאמר זה נפרט בדין חיוב מזונות לאישה, ונדגיש שאינו קשור לגידול הילדים ולהוצאות עליהם כך שבמזונות לאישה יחויב עקרונית גם בעל נשוי המגדל לבדו את הילדים.

חיוב מזונות אישה, שואב את קיומו מדיני הכתובה והנישואין, אישה שדין תורה פוטר את בעלה מתשלום מזונותיה לא תקבל מזונות אישה גם במהלך הנישואין- וכן "הגרשה אין לה מזונות".

חיוב מזונות האישה:

במסגרת חיובי הכתובה מתחייב הבעל לאשתו לזון אותה ולספק את צרכיה. לפי הדין והפסיקה הקיימת בפרשנות חיובי הכתובה - בבתי הדין.

רק האישה חייב במזונות אשתו. אישה אינה חייבת במזונות בעלה גם אם היא אישה עשירה.

האישה אינה חייבת לעבוד בכדי לפרנס את עצמה, ואף אם תפסיק לעבוד, על הבעל לזון אותה.

כאשר בני הזוג חיים בנפרד "באשמת - הבעל" האישה יחויב במזונות אשתו.

הבעל יחויב במזונות אשתו גם אם האישה עתירת נכסים וממון שאינו מניב. כלומר האישה אינה צריכה לממש את נכסיה לפרנסתה בגלל חששה שמוצדק בהלכה כי בסוף אם תממש - יגמרו נכסיה.

בהתחייבות הבעל למזונות אישה על פי הכתובה, אין משמעות לאורך חי הנישואין, משמע אישה הנשואה מספר ימים מצומצם ואישה הנשואה שנים רבות דינן שווה.

הסכום לתשלום מזונות האישה:

האישה מחויב לזון את האישה על פי רמת החיים לה הורגלה האישה בבית הוריה, ובמקרה שהבעל עשיר יותר מבית הוריה צריך לפרנסה כפי עושרו. על פי דין תורה חייב הבעל לשמר את רמת חייה של אשתו, מכאן נטבע המושג "עולה עימו ואינה יורדת עימו" שהכוונה היא לרמת חיים הגבוהה לה הורגלה הן בבית הוריה או בבית בעלה הגבוה מבניהם. במסגרת

פרופ' לו מרינוף (סופר, פילוסוף, יועץ פילוסופי, הנשיא המייסד של האגודה האמריקאית ליועצים פילוסופיים, ופרופסור לפילוסופיה באוניברסיטת ניו-יורק) כינה את הייעוץ הפילוסופי "תרפיה לשפויים": היועץ אינו עוסק בחקר העבר של הנועץ כמו מה קרה לו לפני 25 שנה ביחסיו עם אימו אלא בפרשנות העכשווית שהאדם נותן לאירועים שונים בחייו.

הפילוסופיה היישומית היא תחום הולך ומתפתח. מאחר והפילוסופיה נוגעת במגוון שאלות והיבטי חיים, ישנו מגוון רחב ביותר של דרכים בהן מוצאת הפילוסופיה היישומית ביטוי מלבד הייעוץ הפילוסופי. בישראל התחיל הייעוץ הפילוסופי ב-1989, עם ייסודו של מרכז סופון המנוהל על ידי דר' שלומית שוסטר מחברת הספר "בחזרה ליעוץ הפילוסופי". הפעילויות של המרכז כוללות קו עזרה ראשונה ללא מטרת רווח לבעיות קיומיות ולדילמות מוסריות. בשנים האחרונות הוקם המכון ליעוץ פילוסופי אסטרטגי 'פילהרמוני' בראשותו של ד"ר אלי אילון אשר מוביל את התחום כמרצה ומנחה של כנסים בינלאומיים. על המכון נמנים מטובי היועצים והחוקרים בתחום הייעוץ הפילוסופי ביניהם ד"ר רן להב. מכון פילהרמוני עוסק בין השאר בהכשרת יועצים פילוסופים, בהובלת מחקר בינלאומי בתחום, ובמתן ייעוץ ליחידים ולארגונים.

* הכותב התכוון ליעוץ ועיצוב השקפת עולם. אין כוונתו לדבר על פילוסופיה בנושא דתות הקרויה תיאולוגיה המוזכרת בדברי חז"ל.

להתמודד - וביחד

על השפעתם של ילדים על נישואי ההורים

כולנו יודעים שהזוגיות של ההורים משפיעה על הילדים, אך מחקרים חדשים מספקים תשובה לשאלה ההפוכה, איך משפיעים הילדים על חי הנישואין של הוריהם?

בפחות מילים 'חיוניות' וביותר מילים 'שליליות' בזמן דיון בסוגיות הנוגעות לילדים, מאשר הורים לילדים בלי, במיוחד אם לילד יש בעיות התנהגותיות" קובעים פלהאם ווימבס בעבודתם. "מה שאנחנו מראים זה שהם (- הילדים) יכולים לעורר הרבה מתיחות ולהוביל לחוסר שביעות רצון מחיי הנישואין ולגירושין". פלהאם ווימבס מסכמים את מחקרם ואומרים "המשמעות היא שאין לטפל בילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז מבלי לערב את ההורים בתהליך". מסקנה זו למעשה מציינת שיש לראות את קשיי המשפחה בראייה "מערכתית" כך שיש השפעה ויחסי גומלין בין התנהגות הילדים למצב הזוגיות של ההורים.

שרלוט ג'ונסון, מרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטה של בריטיש קולומביה מלמדת שעל מנת להימנע מקרע בחיי הנישואין כתוצאה מהטיפול בילד, על ההורים לגבש עמדה חינוכית אחידה כלפי הילד ולעבוד כצוות. מסקנת מחקרים אלו היא כי על משפחה חזקה בריאה ומתפקדת כראוי בנויה כשכמרכז נמצאים זוג ההורים התפקדים היטיב כבני זוג ולא רק כהורים וזאת על ידי בילוי זמן משותף יחד וחיוק הקשר שלהם, לחזק ולהתחזק איש מרעהו ולהוות משען וכתף תומכת בקשיי היומיום. כך יצליחו בני הזוג לתפקד גם כהורים ולהתמקד בהתמודדות עם בעיית הילד ולא ב"קצרים" שנובעים ממנה. על כן מומלץ לכל בני זוג המטפלים בילדים עם בעיות, לפנות להדרכה וייעוץ זוגי על מנת לחזק את תשתיות הקשר שלהם ברכישת כלים לתקשורת והתנהגות יעילים כלים לפתרון קונפליקטים ודרכים להתמודדות בזמני לחץ כך שהזוגיות שלהם תעמוד איתנה למרות הקשיים בגידול הילדים.

תיאור המחקר ותוצאותיו נלקחו ממאמר שפורסם באתר NRG בתאריך: 6/3/09 נערך ע"י הרב אליהו בן סימון יועץ נישואין ומשפחה טל': 0548445421

הילדים ה"קשים" שהתבקשו לא לשתף פעולה חתרו תחת ההורים במשחק, קשקשו על הניירות והפריעו באופן כללי.

ווימבס צילם את האינטראקציות בין ההורים לילדים במטרה עיקרית לבחון כיצד התנהגות הילדים משפיעה על הדרך בה ההורים עבדו ותיקשרו אחד עם השני. ווימבס מצא שההורים שנתבקשו לעבוד עם הילדים הקשים נטו פי ארבע להחליף ביניהם ביקורת שלילית או להתעלם אחד מהשני מאשר ההורים שהיו עם הילדים ה'קלים'. כלומר שהטיפול בילדים הקשים גרם לכך שההורים היו יותר שליליים זה לזו. זאת ועוד, בהמשך המחקר נתברר שהורים שיש להם בבית ילד עם בעיית קשב וריכוז (ADHD), נטו להיות פי שלשה יותר שליליים זה כלפי זה בזמן שטיפלו בילדים במעבדה, למרות שהם קיבלו ילדים 'קלים' וזאת לעומת הורים ללא ילדים עם ADHD בבית. כלומר, עצם היותם הורים לילד עם בעיית קשב וריכוז גרם להם להיות שליליים יותר אחד לשני. במילים אחרות ניתן לסכם ולראות כי הורים לילדים עם ADHD שחוקים יותר מבחינה פסיכולוגית ויש להם פחות יכולת להגיב בקור רוח לאתגרים.

נתונים אלו אוששו על ידי מחקר נוסף שנעשה על ידי בריאן ווימבס ועמיתו ויליאם פלהאם שפורסמו בכתב העת לייעוץ ופסיכולוגיה קלינית, בו נבדקה השפעת ילדי ADHD על נישואי הוריהם. המחקר מצא שלזוגות עם ילד הסובל מהפרעת קשב וריכוז יש סיכוי גדול פי שניים להתגרש מאשר זוגות שלא. הסיבה נראית פשוטה, ילד היפראקטיבי או חסר קשב יכול להעמיס מתח רב על המטפלים בו וליצור ויכוחים בין ההורים: "הורים לילדים עם ADHD מדווחים על פחות שביעות רצון מחיי הנישואין, מנהלים ריבים לעיתים קרובות יותר, ומשתמשים

מעטים חוקרים כבר שנים רבות כיצד ויכוחים בין ההורים וקשיים בחיי הנישואין יכולים להשפיע על מצבם הריגשי הפסיכולוגי והמנטלי של הילדים, אך הרבה פחות תשומת לב ניתנה לשאלה ההפוכה, כיצד משפיעים ילדים ובמיוחד אלו ה"מיוחדים" שבהם על איכות חיי הנישואין של הוריהם.

את הנושא בחן הפסיכולוג בריאן ווימבס בעבודת מחקר שערך במעבדתו. במחקר, הביא ווימבס למעבדה הורים והצמיד להם ילדים שאינם שלהם. חלקם אומנו לשתף פעולה במטלות שונות אותן יבקש מהם לעשות יחד עם "ההורים" וחלקם אומנו להעמיד פנים כילדים 'קשים' ומסרבי שיתוף פעולה. בהמשך נתן ווימבס להורים וילדים תרגילים שונים בהם היו ההורים צריכים לשתף פעולה עם הילדים כאשר חלק מהתרגילים כללו פעולות המצריכות ריכוז כגון משחק הדורש מחשבה אסטרטגית ותכנון, פתרון תרגילים במתמטיקה בעוד ההורים צריכים היו לכתוב שיקים במקביל, ולכסוף - סידור החדר בו שהו. הילדים ה"טובים" שהתבקשו לשתף פעולה התמידו במשימותיהם, שיחקו בתורות ושקדו על פתרון התרגילים ולעומת זאת,



הצורך בשליטה

שלום אביחי כהן B.A מנחה נישואין ומשפחה

avichay@orange.net.il 054-2504620

שם: שלום אביחי כהן
גיל: 30
עיסוק: אברך, מרצה ומנחה נישואין ומשפחה.

מדוע בחרת לעסוק בנישואין ומשפחה:
הבחירה היא העיסוק והמעורבות עם הבריות. הלמידה היא חלק ממשיכה אינטלקטואלית, ותוצר של ההבנה שחובבנות לא רק שאינה מועילה לך ולבריות אלא גם מזיקה. שילוב של מעורבות חברתית וידע מקצועי קדם מבחינתי את העיסוק המוגדר של מנחה נישואין ומשפחה.

רגע השיא בחיין המקצועיים: כל הצלחה טיפולית היא רגע שיא ביחס לבעיה שהיא פותרת.

רגע מתסכל בחיין המקצועיים: זוג שההבחנה לאור בדיקת המחוייבות ושאר הדברים שעלו, הוגדרו כזוג "שיאמללו האחד את השני עד סוף ימיהם ולא יתגרשו".

הדמות המשמעותית בחיין: יש הרבה! אשתי וילדיי, הורי ומשפחתי, חבריי ורבותי, לכל אחד תפקיד משמעותי בחיי.

הדמות העיקרית שהשפיעה עליך מבחינה מקצועית: פרופסור עמי שקד.

מי עוד: דמויות רבות, רבניות ומקצועיות. **דעתך על נישואין:** מחויבות יהודית קדושה ויפה, שמחוסר הבנה בה נתפסת לעתים ככבדה וקשה.

דעתך על גירושין: אופציה יהודית קשה, שמחוסר התבוננות בה נתפסת לעתים כפיתרון קל מידי.

דעתך על י.ג.ר: מהפכה של ממש. אני מצדיע למייסדים ד"ר מאיר שמעון עשור ופרופ' עמי שקד.

מה היית רוצה לומר לזוגות נשואים: האם לכך ציפיתם?! אם כן, תשמרו ותעצימו. אם לא, לא מאוחר - קבלו אחריות וגשו ליעוץ.

מה היית רוצה לומר לזוגות העומדים להינשא: כולם מקבלים הדרכה, אך לא הכול זוכים בהדרכה מקצועית. ההבדל הוא משמעותי ביותר.

מה החזון שלך: הפצת תורת הנישואין שאותה למדתי ושאותה אני לומד מידי יום, בעיקר על ידי כתיבה.

"הוא היה אומר" - אימרה שמלווה אותך: יש כמה אמרות, אבל ליבי נמשך כעת לזאת: נוח לו לאדם שיסתכל לתוך עצמו ויראה מה מתרחש בו, משיסתכל בשמיים ויראה מה מתרחש בהם.

אחד היסודות שמנחים אותי בקליניקה, היא ההבנה שפחדים הקיימים באדם איתם הוא אינו מתמודד, מייצרים שליטה. שליטה היא למעשה מערכת הגנה הנותנת לאדם תחושה שאינו צריך להתמודד עם הפחד וכשהוא שולט אף אחד אינו יכול להזיק לו. פחדים אלו המייצרים שליטה אינם בהכרח מודעים. בעצם, לכולנו יש פחדים המניעים אותנו בחיים, ולכולנו יש צורך בשליטה במידה כזו או אחרת. כאשר אנו מאבדים שליטה, הביטחון שלנו מתערער. וככל שהביטחון מתערער הצורך בשליטה גדול יותר.

כשבני זוג מגיעים לטיפול זוגי, בדרך כלל הגעתם באה מתוך תחושת שליטה ורצון להיכנס לתהליך מחייב. באופן זה, לפחות תחילת התהליך אמורה לעבור באורח סביר וצפוי. אך קורה שאחד מבני הזוג מגיע לטיפול באורח כפוי והוא מגיע ללא רצון להתחייב לתהליך.

כזה היה דן שלאחר לחצים רבים - רגשיים ואחרים, סוף סוף הגיע לטיפול, אך בהסתייגות חד משמעית - "אני הולך איתך פגישה אחת ולא יותר" - אמר לזוגתו. לאחר החלק הביוגרפי, שאלתי את בני הזוג מה הביא אותם אלי. תשובת דן הייתה: "קח בחשבון שאני לא אוהב להתבלט ולדבר, ובקושי תשמע אותי". הבנתי שדן שהגיע לתהליך מלכתחילה שלא מרצונו ומתוך חוסר אמון במנחה ובתהליך והוא מנסה להחזיר לעצמו את השליטה והביטחון. אילו דן היה יכול לדבר יתכן שהיה אומר: 'תשמע אדוני, זה שאשתי הביאה אותי לכאן בכוח, זה לא אומר שאני ישתף פעולה, כי אותי לא מכריחים לעשות דברים, ושתדע לך שאני הוא השולט על חיי, אל תבנה על היכולת לדלות ממני דברים מבלי שארצה בכך. חשבתי שבשביל שאוכל לנסות לפתח אמון ביני ובין דן, בראש ובראשונה עלי להחזיר לו את השליטה לידיים, או נכון יותר לקבל את שליטתו, אחרת דן יהיה עסוק כל העת בהגנה ובניסיון לבסס את בטחונו, ובוודאי זאת תהיה הפגישה האחרונה שלנו.

על מנת להוריד מעט את המתח ששרר בחדר, תחילה חייכתי והשבתי לדן בנימה הומוריסטית "גם אני, לא כולנו אוהבים לדבר". חייכנו, השתחררנו קצת, ואז הוספתי את התשובה האמיתית להצהרת דן שעמדה אחורי מילותיו: "אני מאוד מכבד את זה דן. רק אתה תחליט אם לדבר ומתי, חשוב לי שתדע שאם תרצה לשתף אותי במשהו, אני אחלוק איתך את הדברים ברצינות וכובד ראש".

דן נראה יותר משוחרר והתחיל לדבר, הוא דיבר במתינות ולאט לאט נפתח. הוא סיפר, שיתף, דחה וענה. אך עדיין מלאכת יצירת הקשר הטיפולי מתהווה כל העת, ועלי כמנחה לטפחה ולהעצימה.

בשלב מסוים עלה נושא שדן אמר שאינו רוצה לדבר עליו. למרות זאת, הוא בכל אופן התייחס לנושא, ודינה המשיכה ולשה בדבריו, לאחר דקה או שתיים שראיתי שמצד אחד אפשר "למשוך" את דן בדברים "ולהרויח" עוד נתונים לאבחון והערכה, ומצד שני יש לי הזדמנות לבסס אמון בינינו, בחרתי בבסיס האמון, ואמרתי לדן: "אני רואה שנמשכנו לדבר על הנושא שהחלטת לא לעסוק בו, האם אתה רוצה להמשיך ולדבר עליו, או שאתה חושב שזה לא הזמן?". דן הגיב: "נכון, אני מעדיף לא לעסוק בו, בשלב זה". לאחר הפגישה קיבלתי טלפון: דן רוצה להמשיך ולבוא גם בפגישות הבאות.

קורס עריכת חופה וקידושין



« הכנה לבחינות ברה"ל 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.ג.ר לכל מסיימי התכנית תחת סטאטוס בלעדי של מסדרי חופה וקידושין מכל רחבי הארץ.
« לימודים במשך 15 מפגשים בשעות הערב בסניף י.ג.ר בגבעת שמואל. »

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

מהיחידיות

אל הזוגיות

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

בני האדם שונים בתכליתם, במהותם במידותיהם והשקפותיהם. מתוך שונות והיבדלות זו, חוברים להם שני אנשים ומקימים ביחד בית מתוך כוונה לחיות יחד לאורך ימים ושנים. המעבר מה"יחידיות" אל הזוגיות מצריך תובנה מעמיקה מתוך נשיאה משותפת בעול. על הדרך שעל כן אחד מאיתנו לעבור במאמר הבא.



במלחמה מתמדת אם יעסקו בשמירה על האינטרסים שלהם והגנת דעתם מפני זולתם. מאידך אם יעסקו כל אחד באינטרסים של זולתם באופן הדדי ישרו ביניהם יחסי קרבה ושלוש אחווה אהבה ורעות. כל עוד יעסקו בזולתם, כמובן לא על חשבון ביטול עצמי והכנעה, יגדל הסיכוי שיחסייהם יאריכו ימים והם עצמם ירגישו כי חיייהם מלאים בטוב ונועם. נכון אולי לראות בכך התמודדות בין הצורך המידי, קצר המועד, לבין תועלת עתידית ארוכת מועד. הנטיות הטבעיות גורמות לאדם לפעול מתוך התחשבות ברווח קצר טווח. כאן מיד ועכשיו. התגובות הספונטאניות פורצות מתוך ההווה. כך התרגל כך הוא פועל, זו המציאות, אלו צרכיו, תגובות סובייקטיביות. לעומת זאת, האיפוק וההתגברות - מעמדה של העצמה אישית, הן תגובות מתחשבות, עוסקות בעקרונות החיים, באידיאולוגיה, בהבנת האמת מתוך שיקול דעת. זוהי חשיבה הלוקחת בחשבון גם היבטים חיצוניים ל"אני" הסובייקטיבי, עם פחות השפעה של נגיעות עצמיות, פעולה צרכים פרטיים ונטיות עצמיות. פעולה מתוך הסתכלות לטווח ארוך. אין ספק שהיכולת לכבוש - כשמתעורר הצורך לכך, את התגובות הספונטיות מעידות על עידון, על התגברות על ה"אני" הכלעדי, והתקרבות לאמת של העולם.

מורכב מכמה סוגי טיפוסים עד שאפילו שניים אינם שווים. "כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות" (תנחומא פינחס י') כל אחד חושב שהוא הנורמטיבי. אמות המידה שלו הן המאוזנות, הן הנכונות, הן הראויות לכולם. כל המשנה מאמות המידה הללו טועה. זה ילדותי מדי בעיניו, וזה קשוח, זה רגיש וזה אדיש. זה מתלהב ממראה ציפור מיוחדת ואחרים לא יבינו אותו. האחרים נסערים מביצוע מורכב ומהפקה מיוחדת המצריכה ארגון למופת ושימת לב לפרטי פרטים וזולתם מקבלים זאת בשוויון נפש כמובן מאליו. בעצם כל מעלה היא חסרון - תלוי בנקודת הראות. (דרך ה' חלק ב' פרק ג') אולי נכון להבין שכדי להשיג כל התלוי במעלה יש להשקיע ולהתגבר על החיסרון. לכן לכל הישג יש מחיר. אין אפשרות לקבל את כל המעלות ולאחוז בכל היתרונות באחת. לעיתים המחיר הוא חוות דעת הזולת. הרגיש והמתלהב יכול להיות ניכר כנסחף, כמתלהם כילדותי. השקול והמחושב יכול להיות נתפס כקר מזג, כמתנכר ואדיש. המהיר הפעיל והיעיל יכול להיות נחשב כפזיז וקליל, כשטחי. המארגן והמפעיל יכול להיות מוקע כשתלטן ומתנשא, כיהיר. כל אחד מתייחס לנקודת ראייתו - כאמת ולתכונותיו כמעלות. זולתו יוכר בעיניו כתוהה וטועה, תכונות זולתו יחשבו כחסרונות. אמנם "על כל פשעים תכסה אהבה" (משליו) כל אי ההבנות והשונויות הפשוטות הקיימות בין איש לרעהו לא יתפסו מקום בין המצויים בקשר אהבה ואחוה. כל המצויים באינטראקציה בין אישית - בקשר בין אדם לאדם יחיו

פגשתי עם מנהל מוסד חשוב במשרדו. איש עסוק, אחראי ושקול. מפעיל צוות גדול - מערכת שלמה. יודע לתת הוראות להנחות ולהפעיל את אנשיו. מצוין ב"בנית פרויקטים" חדשים. עיניו חודרות, מבטו עמוק, דמותו רצינית והדורה. איש עצמה ושררה. חלונו פונה לחורשה עבותה ואחד העצים שלח ענף ירוק ממש עד חלל החלון. הוא ישב וגבו לחלון ואני ממולו יושב מעבר לשלחן עבודתו העמוס. פתאום אל מול עיני כמו ברק כחול ירוק זוהר מרהיב חוצה את חלל החלון. זה היה כחל. עוף בגודל עורב מצוי, יפיפה בגווניו של כחול תכלת ירקרק עם גב חום, מקור גדול ובו חרק מפרפר. עוף מיוחד ודי נדיר. "אוי אוי אוי", קראתי, "תראה, תראה", הצבעתי בגמגום לעבר החלון... הוא הישיר מבט מולי מעל משקפיו ראה את התרגשותי, סב על ציר כסא המנהלים שלו לכיוון החלון הסתכל בכחל ומיד סב שנית לכיווני, הפטיר ואמר בחצי פה: "ציפור" וחזר לעיין בניירותיו שהיו פזורים על שולחנו. זהו זה, זה נגמר. אני כולי מרותק לחלון נרגש מן החוויה לראות כחל במרחק נגיעה. והוא, הוא הפטיר כלאחר יד "ציפור". הוא צדק, הכחל אכן ציפור. ככה זה בחיים. יש בני אדם ויש בני אדם. יש המתרגשים מכחל מיוחד ויש הרואים בו עוד ציפור... יש טיפוסים רגישים, מרגישים, ערים, מגיבים, מתפעלים, ספונטאניים, זורמים, מתלהבים. יש כבודים, עסוקים, מהרהרים, מחשיבים, בוחנים, שקולים. יש גם אחרים ועוד ועוד... האדם הוא יצור מורכב. בדרך כלל



ודבקות בלימוד התורה מתוך מידות טובות במיוחד ודרך ארץ נפלאה.

**לו היתה טלית אחת
לשישה וכל אחד עסוק היה
בלתבוע את חלקו ולמשוך
לעצמו שישיית טלית - רק
שישית, רק את המגיע לו
ולא יותר ח"ו, היתה הטלית
נקרעת. בודאי ובודאי
שהייתה נקרעת. אמנם
בדורו של ר' יהודה בר'
אילעאי היתה עניות מרודה
ודבקות בלימוד התורה מתוך
מידות טובות במיוחד ודרך
ארץ נפלאה.**

אווירה של אגוצנטריות, צרות עין, חמדנות ואיבה, אוירה המעיבה על עצם החיים המשותפים, הופכת אותם למלחמה על שטח מחיה, לעול לא נעים ובלתי נסבל. בחיי זוגיות בולט העניין יותר, הזוגיות נועדה לקשר ולחבר את בני הזוג, לאחד את נשמתם ולהפכם יחד למציאות אחת. אם יעסקו כל אחד בשימור זכויותיהם וחיזוק עצמותם לא יצליחו לבנות בית. לכל היותר יהיו שותפים לארבע קירות, לקשיים ולעול. מציאות זו תהיה קרקע פוריה לויכוחים ולמריבות. מי נושא יותר בעול? מי משקיע יותר? מי סובל יותר? ולמה אתה פחות? וכו' וכו' מאד לא נעים להיות כך. אותם שישכילו ליותר על ה"בלעדיות", על ראיתם את עצמם כישות עצמאית בלעדית. שישכילו לראות את זולתם אתם יחד כמציאות אחת משותפת, הויה חדשה. ידאגו גם ואולי גם בעיקר לצרכי זולתם כי הם צרכי ההווה החדשה, בדיוק כפי שצרכי האדם עצמו הם צרכי ההווה החדשה - זוגיות, כך צרכי בן זוגו הם צרכי ההווה החדשה - הזוגיות. אותם שיפתחו הבנה שזוגיות היא הבסיס ישקיעו בה, יכבדו את ראית בן/ת זוגם, הם שיזכו לבנות בית נאמן. הם שיצרו הויה חדשה. הם שידעו להעריך את נתינת זולתם והשקעתם בהם, יהיו מכירי טובה ומוקירי טובה, יחזירו יחס טוב, יעסקו בנתינה שתיצור אהבה ואחדות, יעברו "מהיחידות" אל "הזוגיות". הם העוסקים בהשראת שכינתו יתברך בעולם החומר הם הזוכים לשכינה ביניהם. אשריהם ואשרי חלקם.

ההתקרבות של האדם להבנת תפקידו, הכללת משאבי הרוח בנוסף לאלה של החומר, הנשמה על הגוף הטוב על הרע. ויתור על חלק מה"עצמו" ונתינה לזולתו. בדורו של רבי יהודה בן ר' אילעאי היתה עניות מרודה (רש"י שם) הגמרא (סנהדרין כ') אומרת שהיו ששה תלמידים מתכסים בטלית אחת ועוסקים בתורה. שאל ר' חיים שמואלביץ זצ"ל, ואיך הטלית לא נקרעה? הסביר ר' חיים לו היתה טלית אחת לשישה וכל אחד עסוק היה בלתבוע את חלקו ולמשוך לעצמו שישיית טלית - רק שישיית, רק את המגיע לו ולא יותר ח"ו, היתה הטלית נקרעת. בודאי ובודאי שהייתה נקרעת. אמנם בדורו של ר' יהודה בר' אילעאי היתה עניות מרודה

כל אחד מן הלומדים דאג לזולתו. כל אחד מן השותפים לטלית דאג לחמשת רעיו שיהיו מכוסים היטב. כל אחד היה מוכן לוותר על צרכיו על עצמו למען זולתו. "קח אתה" "קחו אתם" "אני כבר אסתדר", "באמת שאני לא צריך". כיון שכולם כולם אחזו בדרך זו, דרך נתינה והשפעה על זולתם הצליחו כולם להיות מכוסים והטלית נותרה שלמה. כן הדבר בחיי בין אדם לחברו, בכל התחומים. הדאגה לזולת ההתחשבות בהווייתו, במחשבותיו ובאמות המידה שלו יוצרות אפשרות חיים מרווחת ונעימה גם למשקיע והנותן. הדאגה לעצמך ולצרכיך יוצרת



קורס להכשרת טוענים רבנים



לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל.
שעות הלימוד מוכרות כשעות אקדמיות לצבירת נקודות זכות לתואר ראשון במשפט העברי.
למסיימי הקורס תוענק תעודה מטעם מרכז י.נר ללימודי נישואין ומשפחה בחתימת ביה"ד של הגר"א שיינברג שליט"א.



לפרטים והרשמה: 02-6321603

שיתוף התייעצות ובקשת עזרה

גב' ורדה וירז'בינסקי BA, מנחת הורים ומנחת נישואין ומשפחה מוסמכת. 057-7729897 03-6497529

כל הורה מעוניין שילדו יגדל להיות בוגר המסוגל לחלוק עם הזולת את חוויותיו והחלטותיו, ליטול עצה מן החכם ולהושיט יד לעזרה בכל תחום ועניין. אך אלו אינם דברים שמתחוללים בהינף מטה קסם והחינוך לכך מתחיל בילדות ומתעצב על פי יחסנו שלנו לילדנו. הורים שיהיו משתפים, מתייעצים ונותני ומבקשי עזרה, יגדלו ילדים לבוגרים כאלו בדיוק. על שלושת היסודות בחינוך במאמר הבא.

ולחזק את תחושת "היחד" רצוי לשתף ולהתייעץ בכל הזדמנות אפשרית בחיי היום יום ולא רק בכאב ובצער.

בקשת עזרה: ילד מתחיל חייו כמקבל עזרה מהמבוגרים הנותנים לו ומסייעים בידו ועליו להתאמן בעזרה וסיוע לאחרים. אם לא ניתן לו אפשרות להצטרף למחנה העושים ישאר כל חייו בתחושה של תלות של מקבל בלבד. לכן יש לבקש עזרה החל מגיל צעיר מאוד. אדם שיכול להתייעץ ולשתף אחרים הוא בעל בטחון עצמי והרגשת ערך. לאדם כזה היכולת לבקש ולהושיט עזרה. עידוד ופיתוח היכולת לבקש ולהושיט עזרה יפתחו בפניו דרך נוספת לשייכות ולתחושת ערך עצמי. לעיתים הורים חוששים לבקש עזרה מילדיהם שמא יטילו עליהם משימה שהיא למעלה מכוחותיהם. אך ביחסים פתוחים של שיתוף והתייעצות ניתן לברר איתם אלו משימות קשות מידי עבורם, ובאילו יש ביכולתם לעמוד. כן יכולים ההורים להתחלף בתפקידים שונים עם ילדיהם ובכך להרבות גם עניין ורבגוניות. ניתן לבקש עזרה מילדים בפתרון בעיות בקשר ליחסי אנוש, לעיתים ניווכח בחכמתם, פתיחותם וברענות מחשבתם והם יעלו פתרונות ועצות שלא תמיד יעלו על דעת מבוגר. על בקשת העזרה לבוא שלא מתוך עמדת עליונות וכפייה. במקרה כזה הילדים לא יקשיבו ולא יהיו מוכנים לציית. לעומת זאת, כשיש יחסי גומלין של שיתוף, התייעצות ובקשת עזרה המלווה בעידוד, הכרה והערכה של ההורים, הילד נזקק פחות ופחות להתנהגות מפריעה. תוצאת גישה זו מתגלית כאשר היא הופכת להתייחסות קבועה המחליפה טענות, לחצים, ביקורת והטפת מוסר ביחסים טובים שבהם קיימים שיתוף והתייעצות ובקשת עזרה ההופך את השוני בין בני האדם בכלל ובני הבית בפרט למקור ברכה.

כשהילד שותף הוא מרגיש שחברתו רצויה, שהוא מועיל ושרוצים אותו וכך בעצם נפתח עבורו חלון נוסף לשייכות. בנוסף, יחסי שיתוף מפסיקים מאבקים שכן אי אפשר להאבק ולשתף יחד.

התייעצות: התייעצות עם ילדים מראה על יחסים דמוקרטיים בבית. הילד רואה את ההורה המשתף אותו ובא להתייעץ עימו כאדם הזקוק לעזרה ועצה ולכן פונה להתייעצות אל האדם שחש אליו הערכה. ילדים מתייעצים באופן טבעי עם הוריהם בתחילת חייהם ואף בגיל ההתבגרות בתנאי שאין הם נתקלים בביקורת והטפת מוסר. התייעצות מאמנת ילד לראיית נקודות מבט שונות, לחשיבה, לשיקול דעת יוצרת, ליכולת הזדהות עם אנשים אחרים ומפתחת בו כושר מנהיגות ויש להתחיל בכך מגיל צעיר. יש הורים החושבים שבייעוץ עם ילדיהם ירגישו מעין איבוד שליטה, הם טוענים ששיתוף כהורים להדריך ילדיהם ולא להתייעץ עימם אך עליהם לדעת שילד הגדל באווירה של שיתוף והתייעצות שלא מעמדת עליונות דווקא יגדל להיות בוגר חושב, מתייעץ ולא מקבל החלטות על דעת עצמו בלבד. ניתן להתייעץ עם ילדים בעיקר על דברים שביומיום תוך התאמת הנושא לגיל הילד ולבגרותו: החל מתפריט לארוחה, סדר הגשת מנות, מקום בילוי, הכנת יום הולדת ועד בעיות עם סבא מוזקן, בעיות חינוך הקשורות בילדים עצמם, מעבר מקום מגורים וכדומה. עצם ההתייעצות מצביעה על אפשרויות שונות, דרכי ראייה שונות ומפתחת יכולת חשיבה. חשוב להוסיף כי הורים אינם יכולים תמיד למנוע סבל וכאב מילדיהם אך על ידי שיתוף בהתרחשויות לא נעימות והתייעצות מראים להם שיש לבני אדם יכולת לעמוד גם במציאות לא נעימה. כמוכן שבכדי לפתח יכולת התמודדות

שיתוף: שיתוף משמעותו לחלוק עם השני בהחלטות, ברגשות ובחוויות. על השיתוף להיעשות לשם שיתוף ולא למטרה כל שהיא אחרת כגון סחיטה לקבלת עזרה או להפעלת השני ולדרישה להתנהגות מסויימת. אם המשתפת את ילדיה בצער שהם גורמים לה כשאינם לומדים בתקווה שיתחילו ללמוד זהו לא שיתוף רצוי, שכן היא מנסה בדרך עקיפה לדרוש מהם שיתחילו ללמוד על ידי הפעלת סחטנות. זהו שיתוף הגורם לריחוק ולא לקירבה. שיתוף רצוי נותן לאדם השני תחושה של הערכה, כבוד והדדיות ומשפר יחסים. כאשר ילד בא ומספר על ארוע מסויים שקרה לו עלינו להקשיב ולהגיב בהתאם, לדוגמא: הילד מספר שרבו עם חבר, נאמר שזה אכן מכאיב לרוב עם חבר. שקיבל עונש ממורה - זה באמת מרגיז שנענשים. שיש לו קושי בהכנת שעורים משעממים - נשתף בהבנת הקושי שלו להכין שיעורים משעממים. העיקרון המנחה הוא שאפשר להשתתף עם הילד בלי ביקורת ובלי הטפת מוסר, פשוט להבין אותו ולהקשיב לו. רצוי לשתף את ילדינו בחיינו בהתאם לתפיסתם וגילם על ידי שיתוף בדברים שהתרחשו במכולת, בתור לרופא, במקום העבודה, בארוע מעליב או מעודד עם ידידים ובסיפורי יום יום שקורים לנו. ילדים להורים משתפים יחקו את הוריהם וילמדו לשתף גם הם בעצמם. ילד שעובר חווית שיתוף לומד לראות מבעד עיני האחרים, לחוש את הזולת, להבין ולהזדהות עימם. הוא חש רצון לעזור להועיל ולהיות שותף. תהליך השיתוף בונה הדדיות ונותן לילד תחושת ערך. הורה המקשיב בהבנה ועידוד ומשתתף עם הילד בחוויה ובמתרחש מספק לו את האפשרות לחוש שווה, בעל תבונה, ערך ויכולת. על כן חשוב שהילד יהיה שותף בחיי המשפחה יקח חלק בהחלטות כפי גילו ורמת יכולתו.

שאלות מתוך כורום המומחים

של אתר י.נ.ר: www.ynr.org.il

הרב אליהו בן סימון, יועץ נישואין ומשפחה, מנהל פורום המומחים באתר י.נ.ר 054-8445421



ובסליחה שהוא כאמור תהליך שכלי של הטעם לפגם שבהתנהגות הפוגע ולקייחת אחריות מכאן ולהבא. חשוב לאפשר את הזמן הנצרך לכך שהנפגע ימצא את "זכותו" להיות פגוע וכעוס שכן רגשות של ריחוק רגשי בעת מה שנחוזה בעינינו כפגיעה הינן רגשות ההולמות את מצב הפגיעה וכמאמר חז"ל "אין מרצין אדם בשעת כעסו" אך על הנפגע לאפשר לעצמו להירגע ולקבל פיוס וזאת לעומת מי שבחר ל"הרעיל" את עצמו מתוך התפיסה שלא מגיע לפוגע המחילה או בשל רווח אחר אותו הוא עשוי לקבל בשל היותו בעמדת הנפגע. אין ספק שהסליחה מצריכה הרבה יותר כוחות נפשיים מאשר הדרך הספונטאנית והקלה לכאורה של התבוססות בכאב ובכעס. אך עם זאת, אם לא נלמד לסלוח, בעיקר בתוך תא המשפחה שלנו, חיינו יהיו רוויים מתחים וכעסים וחשוב מכך - לא תהיה לנו ההזדמנות ללמוד ולתקן ולהיבנות מהפגיעה. עד כמה שזה נשמע מוזר ואולי רחוק במצב הכאוב בו את נמצאת, כאשר תהליך הפיוס נעשה בצורה הולמת כפי שהרחבנו, תוך ברור מהות הפגיעה, הגורם לה, התחושות שנגרמו לנפגע, המניעים שהביאו את הפוגע לפגוע, שיחה אמיתית וכנה משני הצדדים מתו רצון וכוונה ללמוד לעתיד ולא לשקוע בהטחות ואשמות על העבר, תועיל ותפרה את הקשר הזוגי. ולשאלתך - כיצד את ממשיכה, הייתי מציע לך לשוחח עם בעלך, ביחוד לאחר שהוא הביע את נכונותו להתפייס, ולנהל שיחה על ההתרחשות שקרתה. ספרי לו על קשייך, תחושותיך והרגשותיך, נסי להבין גם מה הניע אותו לנהוג כפי שנהג ויחד תחליטו כיצד לנהוג במקרים הבאים בהם מתעורר קונפליקט או מריבה עוד הרבה בטרם שהיא מתפתחת ומגיעה למימדים גדולים. בהצלחה.

תשובה: הסליחה כתהליך

סליחה ביסודה היא הבחירה המודעת שלא להשקיע אנרגיות, כעסים ומחשבות העוסקות בעבר, מעין מתיחת קו גבול דמיוני בין העבר הכואב לבין העתיד הצופן בחובו הזדמנות לחיים טובים יותר, כך שהפגיעה קשה ככל שתהיה שייכת לעבר ולא להווה. סליחה זו אין פירושה שכחה, שכן לא ניתן לצפות מאדם למחוק זיכרון, בפרט לא זיכרון קשה שצרב את התודעה. קשה מאוד לא לעסוק במחשבות ובזיכרונות של אירוע הפגיעה ושלא להתנהל על ידם ולותר על הרצון הטבעי לנקמה ולגביית מחיר מהפוגע. יתרה מכך, למרות שהאדם כבר בחר לסלוח ייתכן שמעת לעת יעלו בתודעתו זיכרונות מהאירוע הפוגע שיציפו בו שוב רגשות קשים, שכן סליחה אינה מחיקה או שכחה של הפגיעה. סליחה אינה טקס מיסטי אשר ברגע בו הפוגע לוחש את מילת הקסם "סליחה" נעלמים מכאוביו של הפוגע ומתנקזים אל תהום הנשייה ובכדי שהנפגע ימצא את הרצון ואת הכוחות שלא לעסוק בכעסיו על הפוגע צריך שיתבצע תהליך של "פיוס" כלומר תהליך בו הפוגע מכיר בכך שפעל שלא כשורה ומתוך חרטה על מעשיו ולקייחת אחריות בה הוא מצהיר שלא יחזור שוב על מעשיו הפוגעים - זוהי מהותה של בקשת הסליחה. תהליך זה של פיוס צריך שיעשה מתוך בירור פרטי האירוע ומשמעותו בעיניהם. במידה והפוגע אינו "מכיר בחטאו" טוב יעשה שלא יבקש סליחה שהיא טקסית ולא מהותית שכן חזרה על מעשה פגיעה לאחר בקשת סליחה פוגעת שבעתיים ומקלקלת את האימון הבסיסי בין בני האדם ועל אחת כמה וכמה בקשר קבוע ורצוף כמו זוגיות. יש לעשות את ההבחנה בין הצורך של הנפגע לאמפטיה או אפילו הזדהות עם כאבו לבין הצורך בפיוס

שאלה: איך סולחים?

תוך כדי ההכנות לשבת בעלי העיר לי הערה שפגעה בי מאוד. אני הגבתי קשה לעניין והתפתחה בינינו מריבה שבעקבותיה הוא הפסיק את ההכנות לשבת. לשבת היו מוזמנים אורחים רבים ולכן בלית ברירה נטלתי על עצמי את כל ההתארגנויות. במשך השבת כולה, הוא סירב לעזור ולבצע את התפקידים שהוא תמיד עושה ואפילו סירב לעזור עם הילדים כך שלא נחתי כל השבת. ביום ראשון הוא בא והתנצל על התקרית של יום שישי בבוקר. אני כל כך כעוסה על הסוף שבוע שעברתי שאיני מסוגלת לסלוח לו. מבחינתי, אחרי כל העבודה הנוספת שהפיל עלי, הסליחה הגיעה מאוחר מדי. אני מרגישה שהוא "הרוויח" מכל העניין ורק אני שילמתי פה מחיר. אני מבינה שאי אפשר למשוך את זה אבל אני לא מוצאת בתוכי את הכוח או את הרצון לסלוח. איך אני ממשיכה???



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 ביחשלים ובמרכז לפרטים: 02-6321603



להתמודד עם הכעס

הרב זאב בן ישראל מחבר סדרת הספרים "חובת האדם בעולמו" ומדריך סדנאות לתיקון המידות 054-8437957

ואז פרץ כעסה. הוא לא הספיק להוציא מילה מפיו, בטרם 'שטפה' אותו ענת בנחשול של טענות ומענות. 'איך אתה יכול לעשות לי דבר כזה? איך יודע כמה החתונה הזו חשובה לך? כל כך בקשתי שתבוא מוקדם! למה איך מתחשב? לא אכפת לך ממני, תמיד אנשים אחרים קודמים לי!'

באותו לילה, התהפכה ענת במיטתה מצד לצד, ולא הצליחה להירדם. החתונה היתה נפלאה. בסופו של דבר הם הספיקו להגיע עוד לפני החופה. יותר מאוחר הצליח שלמה להסביר לה מה קרה ומדוע לא הגיע בזמן. היא חשבה, שלא כל כך משנה מה הייתה הסיבה. בכל מקרה לא היתה צריכה להתפרץ ולכעוס בצורה כזו. רק אתמול היתה בטוחה שכבר השיגה שליטה על הכעס שלה, והנה איזו נפילה!

האכזבה והייאוש מלאו את לבה. אולי בכלל אין לה אפשרות להתגבר על הכעס? אולי היא מין טיפוס כזה כעסן, שכלום לא יעזור לו? הנה, היא שמעה הרצאה כל כך יפה ומעוררת, החליטה החלטות יפות ונלהבות, הצליחה קצת, ושוב חזרה בגדול להתנהגות הרגילה. אז למה יש בכלל לצפות? כנראה שהיא פשוט מקרה אבוד!

האמנם צודקת ענת בייאוש? האם אכן אין לה תקווה להשתנות? האם מאמציה והצלחותיה אינם שווים מאומה ברגע ששוב נפלה?

הכה נתבונן ונחפש דוגמא מאבותינו

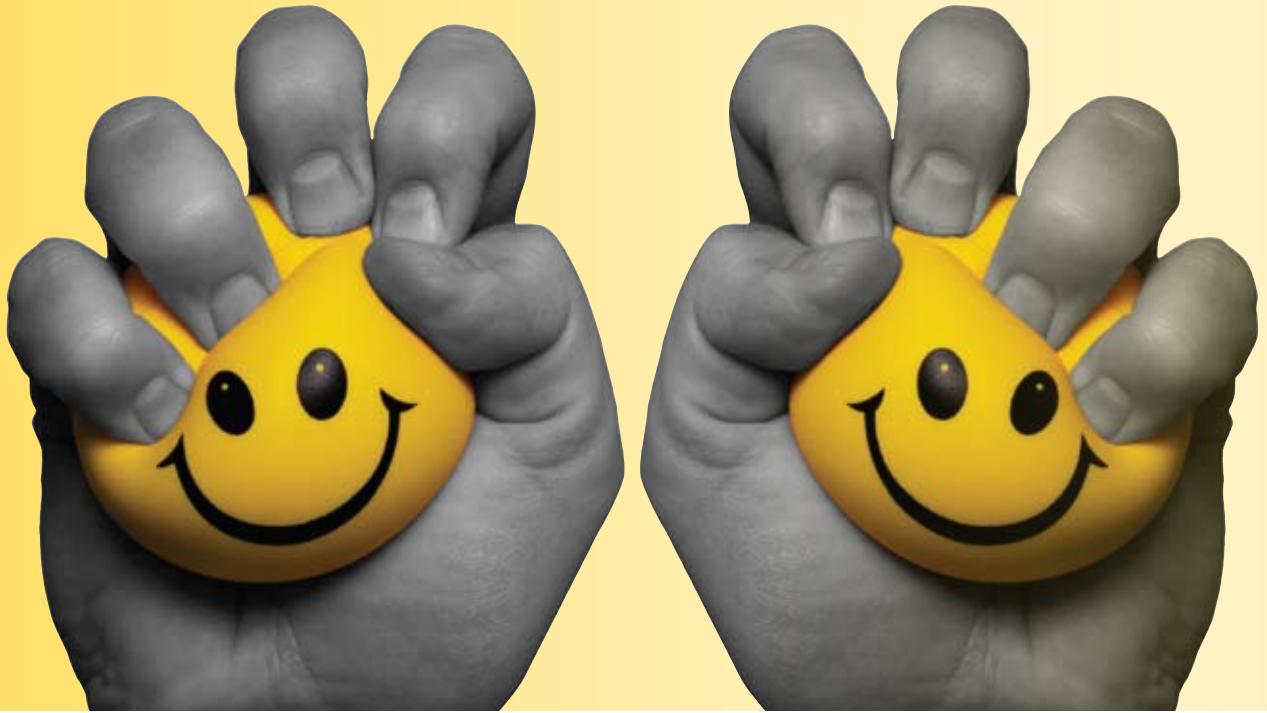
להקשיב למה שאני מבקשת ולדייק קצת יותר? למה צריך לדבר על כל דבר עשר פעמים וגם זה לא עוזר?'. המחשבות הללו הגבירו את כעסה, והיא פנתה לבעלה, עומדת לומר לו את כל מה שהיא חושבת על מידת ההקשבה שלו, על מידת אחריותו, על ההתחשבות שלו, ועל עוד כמה דברים שלדעתה שואפים לאפס... ברגע האחרון נזכרה ונעצרה...

'לא לכעוס' אמרה לעצמה. 'כשום אופן לא לכעוס. הוא התכלכל קצת, לא נורא. הוא הרי לא מנהל את הבית, והדברים האלה לא כל כך בראש שלו. בסך הכל את רוב הדברים הוא הביא כמו שבקשתי ונוכל להסתדר. יפה מצדו שהוא ככלל עשה את הקניות הללו. זה לא קל עבורו'. ענת נרגעה מכעסה, והמשיכה לשוחח עם בעלה בניעימות.

יומיים עברו. ענת, היתה נרגשת. מועד חתונת בת ידידיהם הקרובים הגיע. היא הביטה בשעונה מוטרתת קמעה. לפי חשבונה, שלמה היה אמור כבר להגיע. היא בקשה ממנו שיגיע הביתה מוקדם מהרגיל, והסבירה לו עד כמה חשוב לה להגיע מוקדם לחתונה מיוחדת זו. 'כנראה הוא מתעכב מעט' אמרה לעצמה. 'קשה לדייק כאשר תלויים בחסדי התחבורה הציבורית. ודאי יגיע בדקות הקרובות'. אבל הדקות חלפו, ענת כבר היתה מוכנה ושלמה לא הגיע. היא ניסתה להשיג אותו בטלפון הסלולארי, אך לא היה מענה. המחוגים המשיכו לזוז ולחצה של ענת הלך וגבר. לאחר המתנה של עוד עשרים דקות מורטות עצבים, נפתחה הדלת, ושלמה הופיע מתנשם ומתנשף.

ק ולה של גב' בקר, המרצה הדגולה נדם, ושקט עמוק השתרר באולם. עשרות הנשים אשר הקשיבו להרצאה ישבו עוד רגע ארוך מרותקות למקומן, ממאנות להיפרד מהדברים הנפלאים ששמעו זה עתה. ענת, יצאה מהאולם ופסעה לעבר ביתה בצעדים איטיים. הדברים שאמרה המרצה הדהדו בלבה במלוא עוצמתם. המרצה הסבירה בחן רב, עד כמה מזיקה מידת הכעס באופן כללי, ובשלום בית בפרט. היא שילבה בדבריה דוגמאות מהחיים, חלקן משעשעות הממחישות את הדברים. היא הציגה שלל של עצות טובות איך להינצל מהמידה הרעה הזו. 'זו היתה הרצאה מאלפת' חשבה ענת לעצמה בהתפעלות. 'כמה טוב שהחלטתי ללכת לשמוע אותה. הייתי זקוקה לה מאוד'. מול עיניה צפו כמה מקרים בהם כעסה על שלמה בעלה בתקופה האחרונה, והיא התביישה בעצמה. 'באמת, כל כך חבל להעכיר את האווירה בגלל כמה דברים שלא נעשים בדיוק כפי שהייתי רוצה. מהיום הכל ייראה אחרת!'. ובהחלטה איתנה זו נכנסה לביתה.

הניסיון הראשון הגיע מהר מאוד. שלמה חזר מהחנות והניח את השקיות על השולחן. ענת הודתה לו על הקניה תוך כדי הוצאת המצרכים. היא פתחה את השקית הראשונה. 'שוב הוא קנה כל כך הרבה חלב?' חשבה, 'מה נעשה עם כל זה?' היא פתחה את השקית השנייה. 'אוי, שוב הקטשופ הזה? זהו הסוג שאנחנו לא אוהבים... ואיפה העוגיות שבקשתי...?' 'כל כך חבל', חשבה. 'למה הוא לא יכול



חודש, שבהם היו צריכים נח ובניו לעמול כל כך קשה? הג"ר מאיר שמחה הכהן מדווינסק בספרו "משך חכמה" הסביר כך: בעלי החיים השחיתו את דרכם גם כן, והתאהבו ברשע ובמעשי שחיתות. גם הם היו זקוקים לחינוך מחדש. הפתרון היה לחיות בתוך תיבה קטנה וצפופה למשך שנים עשר חודשים. במשך חודשים אלה הם קיבלו רק כמויות מוגבלות של מזון מידי אדם. כך הם למדו את מידות הענווה וההתנהגות המוסרית. רק אחרי שקיבלו חינוך זה, יכלו לצאת מן התיבה ולחיות חיים מתוקנים בעולם. חינוך מחדש אינו קורה בן לילה, אלא אורך זמן רב. רבות נכתב על מידת הכעס המצויה בכל בן אנוש, על תיעול המידה והאופן הרצוי להכעתה ואין במאמר זה די כדי להכיל את כל הנאמר והנכתב אך עלינו לדעת כי הרוצה לתקן את מידת הכעס שלו צריך להתאזר בסבלנות ולעבוד בצורה מסודרת על מידת הכעס. אמירה בלבד לא מספיקה לתקן את המידה. ענת, אם כן, אינה צריכה להתיימשך. יש לה תקווה להשתנות. היא צריכה לעבוד בצורה מסודרת ועקבית על מידת הכעס שלה ועצם המודעות לעניין והרצון לשנותו הם צעד גדול בדרך לשינוי. הצעדים הבאים יהיו מעשים יומיומיים, בתחילה פשוטים וחסרי חשיבות לכאורה אך ככל שנתרגל להשליט את השכל על עוצמת הרגש, נמצא את עצמנו שלווים יותר וכועסים פחות.

את הספרים של הרב בן ישראל ניתן למצוא בספריית יגו: 02-6321600

שלוות נפש ללא כעס ורוגז. ולכן עונה: "לא יעשה כן במקומינו לתת את הצעירה לפני הבכירה". זוהי טענת כזב, שהרי אף בשעה שהבטיחו שיתן לו את רחל, ידע ש"לא יעשה כן במקומו", ואף על פי כן מקבל יעקב את דברי לכן בשתיקה, ואינו מתווכח עמו שוב.

ואכן חז"ל מפליגים בשבח מידותיו של יעקב שהנה לאחר מכן אומר לכן ליעקב: "מלא שבע זאת ונתנה לך גם את זאת בעבודה אשר תעבוד עמדי עוד שבע שנים אחרות: ויעש יעקב כך". "א"ר יהודה בר סימון בנוהג שבעולם פועל עושה מלאכה עם בעל הבית שתיים ושלוש שעות באמונה ובסוף הוא מתעצל במלאכתו. ברם הכא: מה הראשונות שלימות אף האחרונות שלימות, מה הראשונות באמונה אף האחרונות באמונה". (מדרש רבה)

בפרשת נח מתואר שהעולם הרחיק לכת במעשים רעים. ההשחתה וחסר המוסר שלטו בכל, אפילו בקרב בעלי החיים. המצב היה חסר תקנה - עד כדי כך שהיה צורך להחריב את העולם. ואכן, הקב"ה הביא את המבול המכול נמשך שנים עשר חודש, מתחילתו ועד סופו. כל בעלי החיים הושמדו, מלבד אלה אשר היו בתיבה הקטנה, שם עמלו נח ומשפחתו ללא לאות כדי לטפל בכל בעלי החיים. כאשר הסתיים המבול, הם יצאו מהתיבה ופרו ורבו בארץ.

שנים עשר חודש הם משך זמן ארוך. ה' היה יכול להשמיד את היקום בשנייה. מדוע אם כן עשה זאת בשנים עשר

הקדושים, כיצד הגיבו במקרה שמישהו הכעיסם. בפרשת ויצא נאמר: "ויאהב יעקב את רחל, ויאמר: אעבדך שבע שנים ברחל בתך הקטנה". (בראשית כ"ט, יח'). "ויעבוד יעקב ברחל שבע שנים, ויהיו בעיניו כימים אחדים באהבתו אותה". עבודתו של יעקב לא הייתה כעבודת פועל סתם, אלא עבודה באמונה ללא גבול, וכנאמר בסוף הפרשה: "הייתי ביום אכלתי חרב וקרח כלילה ותדד שנתי מעיני". ואז: "ויאסוף לכן את כל אנשי המקום, ויעש משתה, ויהי בערב ויקח את לאה בתו ויבא אותה אליו ויבוא אליה, ויהי בבוקר והנה היא לאה". לאחר עבודה מפרכת, במשך שבע שנים, מגלה יעקב כי רומה והשיאו לו את לאה, אחות רחל.

טבע העולם, כאשר אדם מרומה בצורה שפלה כל כך, בפרט לאחר עבודה מייגעת ומאומצת במשך שבע שנים, למען מטרה נעלה, הרי היה לו לזעוק חמס, ולצווח על מעשה נבזה כל כך. כמו כן, יעקב לא ידע כי לכן יסכים לתת בסוף גם את רחל. נמצא כי יתכן והרגיש כי כל עבודתו היתה לריק, וכל עתידו חרב, כי ידע שממנה אמורים היו לצאת 12 השבטים. הבה נתבונן בעצמנו הלא עבור רמאות קלה אדם מאבד את עשתונותו, ואינו נח ושקט, עד שתובע מחברו להשיב את הדברים לתיקונם.

לעומת זאת יעקב אומר: "ויאמר אל לכן, מה זאת עשית לי, הלא ברחל עבדתי עמך ולמה רימיתני?". שאלה פשוטה מתוך

כוחה של מחמאה

הרב יוסף פרידמן אב
מנחה נישואין ומשפחה
מחבר ספר ”ויבן לו בית”
טל: 0573177378 y50@orange.net.il

כולנו מרגישים טוב כאשר אנו מקבלים מחמאות. מחמאות המגיעות בצורה אמיתית וכנה מתוך תחושת הערכה פנימית ולא מן השפה ולחוץ, מועילות לכל קשר אנושי שהוא, בפרט מחמאות שנאמרות בצורה אמיתית וכנה בחיי המשפחה.

לא לחינם מכונה היצור האנושי בשם התואר מדבר שכן, יותר ממה שמשיפעה המחשבה על האדם משפיע עליו הדיבור. מחשבה חולפת בראשו של אדם אינה נרשמת באותה עוצמה בה נרשם דיבור שלו עצמו. לא עוד, אלא שלפעמים כאשר הוא נותן ביטוי למחשבותיו בצורה מעט שונה מן הדברים שעלו בדעתו, אזי בזכרונו יהיה רישום עמוק יותר למה שעלה בפיו. בדומה לכך נאמר לפעמים על השקרן: הוא בעצמו כבר השתכנע מן השקר שלו... ובכל אופן אין ספק שכאשר אנחנו אומרים משהו נקבעים הדברים במסמרות אמיתיות יותר בתוך ליבנו. כשלומד אדם ומשגן את תלמודו בקול, הוא מצליח להפנים את הדברים הרבה יותר טוב. כמו כן הסבירו צדיקים את הפסוק ”האמנתי כי אדבר” על יסוד עקרון זה שהעצה להשריש את האמונה בלב היא לדבר באמונה, לדבר על השגחת ה', על רחמיו וטובו, לומר כל הזמן 'בעזרת ה'', כך נקבעת האמונה עמוק בלב. על בסיס דברים אלו, נוכל להבין מה רב כוחה של המחמאה, באשר היא עשויה לשנות בתוכנו את ההסתכלות על זולתנו, להיטיב ולהשביח את דרך ראייתנו אותו. וכל זה, כמובן, עוד לפני כל מה שעושה המחמאה לזולת. המלאכים שבאו לבקר את אברהם שאלוהו: "איה שרה אשתך" תשובתו היתה: "הנה באהל" וכי לא ידעו היכן היא שרה? וכי לא יכולים היו לומר לו 'ממטותא מינך קרא לשרה אשתך' בלי לשאול היכן היא? אך לא. הם שאלוהו ונתנו לו לומר בעצמו ששרה באהל, שהיא

צנועה ואיננה מראה את עצמה בשעה שאורחים באים, שישמע אברהם מה שפיו מדבר ויוקיר את רעייתו.

המחמאה כחסד

מצוות החסד עולה היא על מצות הצדקה כדברי המהרש"א (מס' סוכה מ"ט ע"ב): "גדולה גמילות חסדים יותר מן הצדקה שזו גמילות חסד בגופו וצדקה רק בממונו" (מהרש"א סוכה מ"ט ע"ב). יותר קל לאדם לתת מכספו לאדם נצרך מאשר לעזור לו בגופו. קל וחומר שיותר קל לעזור בגופו מאשר לעשות חסד בנפשו. מילה טובה, חיוך, הבעת פנים מאירה, מחמאה, כל אלו נדמים לעיתים כהרים בלתי עבירים למרות המאמץ הטכני האפסי שבהם. ובכל זאת, בשמים הם נחשבים אכן לחסד האמיתי רב הערך באמת. כל מי שזקוק לזולתו נקרא "עני". הבחור הוא העני של חברו, הילד הוא העני של הוריו, תלמידים עניים של רבם, בני הבית עניים של ראש המשפחה. כל ביטוי של חסד בנפש מצידנו ל"עני עירנו" הריהם נחשבים לחסד הנעלה ביותר שקיים. ה"שלוש" המחייך של אבא לילדיו השבים מבית תלמודם, הארת פניו בכל עת והשלווה שהוא משרה, מחמאה שהוא מעניק, וכל הבעה של שביעות רצון מסוגלת להאיר את נפשם, לחמם את ליבם, להכין בתוכם כלי קיבול בשביל כל הטוב והשפע הרוחני והדוגמה האישית שהוא מקרין. היש דבר גדול מזה?

מחמאה נקיה מחשש גאווה

כדאי להרבות במתן מחמאות, באשר הדברים מתקבלים בשמחה על לב השומע, ותורמים גם למשמיע, ומחנכים את בני הבית כולם לנהוג כך בזולתם ולהרבות אהבה. נמצא בתוכנו את האנשים החוששים שמא מחמאות רבות שנרעיף על הזולת יגרמו לו לחוש גאווה ועליונות. יבדקו הללו בפניות ליבם ויחפשו מדוע צרה עינם בזולתם. איך קרה שנחסם בתוכם המבוע השופע טוב? שמא הורגלו לנשום אך ורק ביקורת, והיו המחמאות מין משהו נדיר, מוזר, שמרוב שאיננו, כבר אין יודעים כיצד לאכול אותו? ובכל אופן - אין מה לחשוש. אם נעשה משהו בעל גאווה, לא המחמאות היו אלו שיצרנו אותו. המחמאה רק בונה את מקבלה ומזרימה בו כוחות שיסייעו בידו להתמודד עם מה שמזמנים לו חייו. היא הדלק החיובי שלו. ואין שום צורך לחסוך בזה, למרות שיש לנהוג גם בענין זה בטוב טעם שכן מי ששופע מחמאות בצורה מוגזמת ולא

טבעית אינו מעורר אמון, ומחמאותיו אינן מתקבלות.

מוטיבציה - תוצאה ממחמאה

אנו רגילים להגדיל לעיתים במילותינו את אותה פעולה שאנו רוצים לשבח. הפעוט עשה, ברוך ה', שלוש פסיעות ראשונות ואנו מתלהבים ואומרים: "הו, אתה ממש רץ!" כאשר נבקש מילד קטן להביא לנו דבר מה לא כל כך כבד מן החדר השני והוא עושה זאת נציין: "הו, הצלחת לסחוב את זה כל כך בקלות!" הילד הלומד אלף בית, ובעזרת השי"ת, מצליח בלימודו נאמר: "הו, תלמיד חכם קטן!" כאשר נבחין בשינוי כלשהו לטובה בהתייחסותו של נערנו לאחיו נגיד לו: "אתה צדיק, הבחנתי עד כמה התאמצת לוותר." צורה זו של התפעלות, מדליקה את אורם של הכוחות החבויים שבנפש, מסמנת אתגר ומדגישה עד כמה קרובים אליו, יכולים לו. כמה בחורים עלו על דרך המלך כשנמצא בסביבתם אותו מלאך גואל; אב, משגיח, או אפילו חבר שידעו להביע הערכה ביחס ללימודם או להליכותיהם. כל אחד בתחומו, בשלב שבו הוא מצוי, בנקודת ההתמודדות העכשווית שלו - היכן שבאמת קשה וזקוקים לדחיפה, למנוע. המחמאות הן הדלק הישן והטוב, המזין ומניע, הנותן את הכוח לעמוד בקשיי השגרה, להאיר אותן כרוח של חפץ ונינוחות. את הדלק הזה חייבים לחדש כל הזמן, למלא את המיכל ולדאוג שיהיה בו מספיק. לעיתים לא נבין מה קורה לילד או לבחור פלוני, מדוע, ללא כל סיבה גלויה לעין, יש אצלו ירידה. אך יתכן מאוד שהדחיפה שהיתה לו פשוט נחלשה. מי רואה אותו? מי יודע כמה הוא מתאמץ? למי חשוב אם הוא מצליח או לא? אל נמנע את ההערכה מן האנשים הסובבים אותנו; כולנו זקוקים לה.

היום מקבל כל עובד הזמנה להשתלם ביחסי ציבור, משום שיחסי ציבור נכונים מקדמים את העסק. מנהלי מפעלים לומדים על כך שרק הערכה והבעתה על ידי מחמאות ישמנו באמת את גלגלי המפעל שלהם. המשכורת היא משכורת, ואין להתעלם מכוחה ואף לא מאיום הפיטורין העומד לנגד עיניו של כל עובד המתפתה 'להתפרפר', ובכל זאת, המוטיבציה שנוסכות מחמאות עובדת הרבה יותר, ומפיקה הרבה יותר. גם תלמיד ישיבה שבא אליה על מנת לגדול בתורה, גם אברך כולל שאף אחד לא הכריח אותו לשבת במסגרת זו שהוא יושב בה, גם הם



וואים באופן ברור שילדים בסיכון וילדים עם הפרעות התנהגות הם ילדים שגדלו במשפחות לא יציבות, ואני טוענת שאת המנגינה הזו אפשר וחיוב להפסיק ע"י חינוך מקדים לערכי המשפחה ולהקניית כלים לניהול משפחה בריאה וחזקה מה שנקרא הכנה לחיי משפחה.

איפה נכנסת לפעולה העמותה שלך "מילה טובה במשפחה"?

עם כל הרצון הטוב של הרשויות וגורמי הרווחה הם יכולים לספק רק "עזרה ראשונה" לזוגות ולמשפחות אבל ייעוץ נישואין או טיפול משפחתי הם תהליכיים ומורכבים ואין אפשרות לתת מענה שלם לכולם. יש גם את אלו שלא מגיעים דווקא דרך בתי הדין וכידוע טיפול זוגי הוא שירות יקר. אל הוואקום הזה נכנסת העמותה שאני עומדת בראשה בהתנדבות מלאה - אני עושה הפניות ליועצי נישואין שהעמותה עובדת איתם. היועצים שלנו אמנם עובדים בשכר ואני מאמינה שכך צריך להיות בכדי שהמטפל ייתן את כולו לזוג אבל הם גם באים עם רוח התנדבותית ומורידים מהשכר המקובל. הזוג משלם סכום סימלי על כל פגישה ושוב מתוך אמונה שכשביל שתהיה לזוג מחויבות לתהליך הטיפול חשוב שהם יתאמצו וישלמו משהו ואת הפער שנשאר העמותה מממנת.

האם העמותה יכולה לקחת על עצמה עוד זוגות מעבר למה שאתם מסבסדים היום?

כן, בהחלט! אני פונה מעל הבמה המוכבדת הזו של המגזין לענייני חינוך, נישואין ומשפחה של איגוד יג. וקוראת לזוגות שחווים קשיים או משברים בנישואין שלהם שיפנו לטפל בנישואין שלהם מבעוד מועד ולא יחכו למצב שנפגוש אותם בבית הדין כשהם כבר ברמת קונפליקט גבוהה, פצועים וחבולים ובמצב קשה מאוד לטיפול. קחו אחריות ופנו לקבל עזרה מקצועית.

מה היית רוצה לומר לסיכום?

אקורד הסיום שלי מופנה דווקא לאנשי המקצוע ובפרט לבוגרי מרכז יג. - ללימודי נישואין ומשפחה, לדעתי עלינו לראות במקצוע ובעבודה שלנו גם "שליחות". אני מזמינה את כל מי שרואה את עצמו מתאים לרוח העמותה לעבוד איתנו בשיתוף פעולה ויחד נפעל לחיזוק התא המשפחתי ומתוך כך תתחזק חוסנה של החברה והאומה כולה. מספר הטלפון שלנו הוא - 0526117258 - להשתמע!

גב' מירב סקלסקי, בת 37, נשואה ואם לששה ילדים היא עובדת סוציאלית ובעלת תואר שני בייעוץ אירגוני. בעת שהותה בלונדון עברה הכשרה לטיפול זוגי ומשפחתי בשיטה המערכתית ולאחר מכן התמחתה כשיטת האימגו והוכשרה להיות פקידת סעד לחוק הנוער כאן בישראל. מסלול הכשרתה המרתק הביא אותה לתפקיד הרגיש והמיוחד "אחראית לשכת הסיוע של בית הדין הרבני באשקלון" ובהגדרה אחרת "יועצת הנישואין והגירושין של בית הדין הרבני באשקלון". לגב' סקלסקי עמותה הנושאת את השם "מילה טובה במשפחה" ששמה לה למטרה את העלאת המודעות לאפשרות של טיפול זוגי ושיקום של נישואין ומשפחות במשבר ובעזרה וסבסוד של ייעוץ נישואין לבעלי קשיים כלכליים. התכנסנו לשיחה עם גב' סקלסקי בכדי ללמוד על פעילותה במסגרת עבודתה בבית הדין ובמסגרת ההתנדבותית שלה בעמותת "מילה טובה במשפחה".

מה זה אומר בעצם "יועצת הנישואין והגירושין של בית הדין"?

התפקיד שלי הוא "בדיקת מידת המוכנות של הזוגות לגירושין ובדיקת האפשרות לשלום בית". לעיתים זוגות מגיעים לבית הדין כחלק מהסכסוך ביניהם אך בפועל אינם מעוניינים בפרידה ולכן כבוד הדיינים שולחים אותם אלי על מנת לבחון האם יש אפשרות של שלום בית, אך בדרך כלל יהיו אלו זוגות "מרוסקים" ובמצב קשה. אני למעשה משמשת מעין חדר מיון קדמי המגישה עזרה ראשונה ומה שמדחים הוא שרובם המכריע של הזוגות לא פגשו איש מקצוע רלוונטי בשום שלב של משבר הנישואין שלהם וזאת מחוסר מודעות לאפשרות של תיקון וטיפול למשברים בנישואין. התפקיד שלי הוא לנסות "לעורר" את הזוגות, להראות ולהסביר להם ש"כל זמן שהנר דולק אפשר לתקן", גם במצבים קשים. יש לציין כי לעיתים במסגרת עבודתי אני נזקקת להשתמש גם בהכשרתי כפקידת סעד בנושאי הסדרי ראייה ומשמורת של ילדים כשבדרך כלל מדובר על המלצות זמניות.

מה הלימוד המשמעותי שלך מהמפגשים היום - יומיים עם זוגות אלו?

במילה אחת אפשר לומר "מניעה"! בתפקיד אחר שלי הייתי עו"סית במחלקת הרווחה של עיריית קריית מלאכי שם עבדתי עם משפחות "רב בעייתיות" כלומר גם יותר מבעיה אחת וגם בעיות ש"עוברות" מדור לדור אנחנו

יתמידו עוד יותר בכוחה של איזו מחמאה טובה על התמדתם. למרות שהם יודעים שהם לא עושים טובה לא למשגיח ולא לראש הכולל בהתעלותם שלהם בלימוד ובכל זאת, זהו טבעה של המחמאה, שהיא דוחפת ומניעה קדימה. ואם כה רבה חשיבות המחמאה לכל איש, על אחת כמה וכמה שהיא תתרום לעזר כנגדו; לאשה - שבמהותה הצד הרגשי יותר דומיננטי בה.

המחמאה כמשכנעת

הש"ה הק' באר את הפסוק: "אל תוכח לץ פן ישנאך, הוכח לחכם ויאהבך" באופן זה: אל תוכיח אדם על ידי שתאמר לו שהוא "לץ" כי כך לא יקבל. "הוכח" ואמור לו "לחכם" - שהוא חכם - ואז "ויאהבך" - יהיה מוכן להשתכנע. בגישה שתפנה לאדם ובאופן שבו תראה אותו תלויה קבלתו את דבריך. זהו יסוד עצום וחזק, שבביל להשתכנע שדעתו של הזולת עדיפה צריך האדם שמן הצד השני לשבור בתוכו את המחסום העשוי מן הפחד שמא ביטול דעתו הוא ביטוי של חולשה. עצם הנכונות להאזין ולשמע את דעת הזולת באמת, ללא הפחד הזה, אינה יכולה לבוא על רקע מזלזל. אנו חייבים להביע בפני מי שעומד בפנינו שאנו מעריכים אותו לפני הכל ולבטא זאת על ידי מחמאה כנה ואמיתית. מורים ומדריכים שמשכיילים להעניק את ההרגשה שתלמידיהם חשובים בעיניהם, יקרים ומכובדים, מצליחים להביאם להישגים רבים מאוד. וכך בכל מישור בין אישי שהוא.

המחמאה כמקשרת

המחמאה היא הענקה רגשית ותורמת לקשר. בהעניקך שבח לזולת, ברוממך את רוחו בדברים נאים המשמחים אותו, נמצא חלק ממך בתוכו, וכל זה מקשר מאוד. אדם נהנה להימצא בתוכה של חברה האוהדת ומעריכה אותו. יש הרבה דברים שעשויים לקשר בין אנשים: השתייכות לאותה המסגרת, עשייה ועיסוק משותף, וכו'. אך כל אלו הם כאין וכאפס לעומת הקשר שיוצרת בינינו הרגשת הערכה והבנה הדדית. המעניק את המחמאה יוצר וגורם לחיזוק הקשר. ושניהם נהנים ממנה - לא רק מקבל המחמאה, כי אם גם הנותן. מבטו של המחמיא מתמקד בדברים הטובים של זולתו, וגורם לו לחוש שטוב לו בהתקשרות זו, ובנוסף, חש סיפוק בגין החסד שקיים - חסד שקל עד מאוד להבחין איך הוא מתקבל בשמחה ותורם.



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

PROGRAM FOR ENGLISH SPEAKERS



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



מנחי הורים חינוכיים

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

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