

בסייד | גליון 34 | טבת חשסייח

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

## ”על כן יעזובי”

יחסי בנים נשואים להוריהם

הרב שמחה כהן

## ”ויבן לו בית”

מידות טובות כיסוד לבניין הבית היהודי

הרב יוסף פרידמן



1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות  
לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

מוקד י.נ.ר

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

## דבר המערכת

הבסיס והמקור, הוא מעוז הנתינה בו יש להעריך ולהוקיר על כל דבר תודה. אם נדע להעריך, להעצים ולהאדיר כל פעולה, לקבל כל "טיפה" כנפלא על אדמה יבשה, תהיה משמעות גדולה הרבה יותר לכל תהליך שנעשה ואז סמילא תגיע קרבה. עלינו לראות את ביתנו כאדמה שאותה יש להשקות בגשם של הכרת הטוב, של מחמאות, סובלנות ומידות טובות, או יחושו בני הזוג כי בביתם שורה ברכה. גם משום שבייתם יהיה כלי להכיל בו אותה אך גם מכיוון ששניהם ישכילו לראות בכל דבר, בכל פעולה, כל עשייה היא כשפע טוב מן הזוג ומסילא ירגישו כי גם המעט ביניהם הוא ברכה.

יהי רצון שנוכה תמיד לברכת ה' עלינו.

עם בוא החורף, אך רגע לאחר שהחלנו בשאלת גשמים, אנו נושאים עינינו ומצפים לגשמי ברכה. וכמעט בכל שנה ושנה אנו מקבלים תזכורת בדמות שמיים בהירים - שאין הדבר ברור ומוכן מאליו. יהיו שיתרצו בהסברים גיאולוגיים או יאשימו את החור באזון אך עם מעט מחשבה עלינו להבין ולקלוט את המסר. בכדי לקבל גשם עלינו לבקשו, עלינו להעריכו ולהכיר בחשיבותו. לא מובן מאליו שארובות השמים נפתחות, שהשדות מוריקים ומצמיחים יבול רענן. מי שיקח את הדברים כמובן מאליו לא יתרגש אך פעם לקול הטיפות כמו אותו חקלאי שחודשים שלמים עמל ויגע, חרש ודישן, נטע וזרע.

הכרת הטוב והערכה נדרשת בכל דבר בחיינו ובעיקר - כמובן בביתנו. הבית שלנו הוא

כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום המאמרים בפיקוח ועדה רוחנית בראשות הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א דיין ומו"צ ש"ל רמת שלמה, ירושלים, מחבר ספר "משפט הכתובה"

חברי הועדה: הרה"ג יצחק צבי אושינסקי, דיין, חבר ועדת הבחינות ברבנות הראשית לישראל, מחבר ספר "אורחות משפט" הרב יוסף קהתי - מרצה בתחום הנישואין והמשפחה הרב חנוך חן גלזמן - מרצה בתחום הרב דניאל עשור - מרצה בתחום הנישואין והמשפחה הרב יצחק גולדשמיד - רכז הועדה יועץ משפטי: עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר יעצוב גרפי - יהודית מרילוס: 03-5744010

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר., מנויים לעלון, בתי הדין הרבניים בישראל, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת:

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר) ת.ד. 9824 ירושלים מיקוד 91097 טל: 02-6412970 פקס: 02-6422432 כתובתנו באינטרנט: [www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il) תגובות, הצעות, רעיונות ומאמרים יתקבלו בברכה: [igud@ynr.org.il](mailto:igud@ynr.org.il)

## כלים שלובים - כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



בעלון מאמרים וכתבות מאת מומחים בתחום הנישואין והמשפחה, מידע עדכני על קורסי המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה ורשימות חברי איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

תוכלו לקבלו ישירות לביתך: 02-6412970

כלים שלובים  
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

ברכה לר"מ לידידנו הרב הגאון מגיד השיעור המפורסם גדול בתורה ובהלכה כבוד

הרה"ג המצויין רבי **יצחק צבי אושינסקי** שליט"א לרגל התמונתו לכס הדיינות

יה"ר שה' יצליחהו בכל דרכיו ויזכה להרים קרן הרבנות והדיינות בא"י אכי"ר

מאחלים:

הצוות הרוחני - אליהו בר שלום מנהל איגוד י.נ.ר. טו"ר מאיר שמעון עשור



עליו להניח שישנם דברים נסתרים מעיניו שאם היינו יודעים אותם היו הדברים מוארים באור אחר, שונה, ואולי אפילו יפה יותר.

זוהי מצות עשה מן התורה לדון לכף זכות ולהחליט שהאיש צדיק, ואנחנו לא רואים נכון. ישנם אין ספור סיפורים על כך, איך שדבר שהיה "בטוח" לנו לרעה ובעצם אינו כך. בנוסף על כך, עליו לזכור שגם אילו היתה זו התנהגות רעה, עליו להבין שהסיטואציה המסוימת הזו שאנו עדים לה, אינה הדבר היחיד שמשקף את האדם הזה.

נכון שקשה לדון אדם שמתנהג ברשעות לכף זכות. אבל אם מסתכלים על האדם במכלול חייו, ישותו, נשמתו, בכל הטוב שיש בו, בנסתרו, בטוב שהיה בו בעבר, אפשר להניח שכן הסתם עשה מעשים טובים בעברו, בעוריו, בילדותו וכך לדון אותו לכף זכות.

כל זאת חוץ מהכלל הבסיסי, שעליו לזכור שאין עליו חובה "לדון", ואין תפקידו "לדון" ולשפוט כל אחד בו אנו פוגשים. אנו צריכים בעיקר לדון את עצמנו מעשינו ולא לדשדש במעשי האחר.

## פפפ

בחי הנישואין שלנו יש לא פעם רגעים שהלב כבד מצער, מאכזב, משתיקות רועמות, והמילים כבר אינן. ברגעים כאלה שווה לנסות ולהיזכר בשעות אחרות טובות ונעימות שהיו, לדלותן ממעמקים ולהעלות אל התודעה דברים חיוביים שיש בן הזוג.

בהתחלה אפשר שיעלה רק צל חיורו של הזכרונ. איזו תמונה עמומה ולא בהירה כלל, מכוסה בהרבה כעס וכאב. לא קל להגיח מהמבצר עם החומות הגבוהות שסביבו. אך עליו לפתוח פתח ולו קטן, ולתת לאמון החדש, לניסיון החדש... להיכנס.

אבל למה לחכות שהאבנים שיערמו יהפכו לחומות? חשוב לא לתת להן להיערם. לא לחכות לרגעים של התחשבוניות שליליות. אפשר בכל רגע להוציא מהמחסן (ואם צריך אז לגרור בכוח) תמונה נעימה, תכונה טובה, אמירה חמה, רגע של אור, לשים על הכף ולהכריע לכף זכות, לדאוג תמיד שהכף תהיה מוטת לטוב על מנת שגם במקרה של עצב או צער היא תישאר תמיד בכיוון החיובי.

החיים מזמנים לנו אין סוף מצבים שבהם אנו מוצאים את עצמנו מעורבים בהם בצורה אקטיבית או פסיבית. ישנם מצבים החוזרים על עצמם, או "חד פעמיים" בחיים. לא פעם אנו מוצאים את עצמנו בהתדיינות או בסתם שיחה עם אנשים, שבהחלט יכול להיות שזו תהיה הפעם היחידה בחיינו שנפגוש בהם.

אין זה חשוב אם האדם שעומד מולנו יהיה חלק מחיינו לאורך זמן או לזמן קצר. אין זה משנה גם אם לא נפגוש בו לעולם. מה שחשוב זה מה שאנו אומרים לעצמנו באותו רגע או אותם רגעים שאנו עומדים מולו. הכוונה היא לזרמים התת-הכרתיים, אלה שמתחת לפני השטח: הבזקי המחשבות, זיכרונות, חצאי התמונות שמתורגמים גם למילים ברבדים שונים של המוח והלב. כולם מתקבצים לתמונה אחת שאנו בונים על הדמות שמולנו.

כולם יודעים שצריך להיות אובייקטיביים. שאסור לשפוט אדם על פי רגעי הכעס שלו ושאל לנו לדון אדם בשעת צער. ברור לנו שאין להסיק מסקנות על אדם כלשהו על פי מצבים מביכים המביאים אותו להשתטות, וללעג, שאינם מבטאים אל נכון את שרצה להביע או להשיג. וכמובן, אל לנו להיות מולכים שולל אחר החיצונית המטעה ותהא זו מהודרת או לבושת סחבות.

## פפפ

אם כל כך ברור, אז למה כל כך קשה? איך זה שנדחפים להם הסובייקטיביות, הדעות הקדומות, השיפוט והרגשות שעולים להם מאי-שם?

אין ספק שנדרש מאתנו מאמץ גדול ועבודה לאורך כל חייו להשיל מעליו רגשות ודעות קדומות.

היסוד והבסיס להבנה זו נמצאת במשנה בפרקי אבות (פרק א משנה ו) : "יהושע בן פרחיה אומר: הוי דן את כל האדם לכף זכות".

לא נאמר הוי דן כל אדם אלא את כל האדם. הסתכל על האדם הזה שלפניך (איש או אשה) לאו דווקא כפי שהוא אדם היום, כפי שהוא נראה ונשמע לאוזניך ברגע זה, אלא הסתכל עליו במכלול הדברים, המעשים, הדברים שיש בו. שהופכים אותו להיותו האדם - בה"א הידיעה, מעשים טובים שעשה בעבר ומעשים טובים שעוד יעשה.

מדרשת י.נ.ר לנשים

לימודי תורפיה משפחתית להעשרת הזוגיות  
והמשפחה לצורך רכישת ידע וכלים לשיפור איכות  
הנישואין והמשפחה, על פי השקפת חכמי ישראל.

מחזור  
חדש!  
!



120 שעות לימוד

לפרטים והרשמה:  
02-6412970  
054-8119588

# יחסי בנים נשואים להוריהם

הראשוני הוא קרוי 'אדם' על שם האדמה שממנה נלקח, אבל לאחר מכן התורה מכנה אותו 'איש' – שם שנובע מקשריו לאשה – חוה אמנו. וזו לשונו: "על כן, כמו שאדם נקרא תחלה בשם 'אדם' על שם האדמה, שהיא היתה אביו ואמו יולדיו, כי ממנה נוצר, ואחרי זה שנעשה איש עזב את אביו ואמו שהיא האדמה, ולא נקרא בשם 'אדם', רק בשם 'איש'. הוא שם מצטרף אל האשה, כי אז ניתנה לו אשה לעזר. כן כל אדם בילדותו ידבק באביו ואמו, וכשיגדל ויהיה לאיש יעזוב את אביו ואת אמו ויקח אשה, עמה יבנה לו בית נאמן בפני עצמו וידבק בה, כי היא חברתו ועזר כנגדו והיו לבשר אחד להקים זרע לקיום"

## הגוזלים עוזבים את הקן החם

בעיון בדברי פרשני התורה למדנו שהקב"ה שזר ברגשות הבנים הנשואים תהליך של היפרדות מההורים, ואת היכולת הרגשית לבצע זאת. לולא הענקת יכולת זאת היה קשה מאוד לבנים להיפרד שהרי מדובר בזוג אנשים שהבנים קיבלו מהם הכל – את חייהם ואת תהליך גדילתם ובגרותם. גם הגורם האגואיסטי היה צריך לדרבן את הבנים להמשיך את הקשר כדי להמשיך לקבל מהם בלא הגבלה. לא פלא, אם כן, שהתורה מצווה על הבנים לכבד את הוריהם, משום שמדרך הטבע מעצמם כנראה לא תמיד היו עושים זאת. שהרי אם משהו אמור להתנתק אלה דווקא ההורים, שסוף סוף יוכלו להפסיק את שיעבודם המוחלט לילדיהם. אולם המציאות מלמדת שלא כן הוא המצב: בעוד שלאדם בוגר יש תכונת התנתקות מהוריו (תכונה שהוא ירש מאותם הורים), דאגת ההורים לצאצאיהם אינה פוסקת עם נישואי הבנים; האב והאם חשים צורך עמוק לשמור על קשר עם ילדיהם לאורך ימים ושנים, ואם הבנים לא היו מנתקים את עצמם מקשר זה היינו מבחינים שההורים ממשיכים את קשריהם והענקתם כפי שנהגו בילדיהם בימי בחורותם.

תכונה זו היא ייחודית למין האנושי. להבדיל, גם בעלי-חיים שומרים קשר עם ילדיהם, אבל רק עד הזמן שהצאצאים זקוקים להם; לאחר מכן הם אינם מוכרים להם כבניהם ולא שונים בעיניהם מכל בעלי החיים האחרים.

## ההורים נספקים

התנכרותם של בנים להוריהם, על אף שהם גודלו באהבה רבה ובמסירות נפש, נובעת מסיבה נוספת: יש לזכור שחלק רב מהתנהגותו של אדם ומערכת יחסיו עם סביבתו קשורה להרגליו, ויותר מכל אדם

ההפרדה ביניהם (עפ"י הרמב"ן).

כיוון שהמבנה ההתחלתי של אדם וחווה לפני ההפרדה היה בצורה של איש אחד העשוי משני חלקים, ולא כשני אנשים נפרדים ומובדלים, הרי שהמציאות הזו של החיבור הראשוני של אדם וחווה יצר קשר רגשי ביניהם, שלא הופר לאחר שנפרדו והפכו לבעל ואשה, והם נשארו עדיין קשורים מאוד ברגשותיהם. ובלשונו של הרמב"ן: "...נקבת האדם היתה עצם מעצמו ובשר מבשרו, ודבק בה, והיתה בחיקו כבשרו, ויחפץ בה להיותה תמיד עמו".

קשר רגשי זה שבין אדם לרעייתו מקרין מאדם הראשון לכל צאצאיו הנישאים. שכן אנו כצאצאים של אדם הראשון, קיבלנו את תכונותינו ממנו. הקשר הרגשי הטהור והקדוש שאדם וחווה ניחנו בו, לא היה קשר מקרי חד-פעמי שהיה רק להם; תכונה זו של קשר רגשי בין האדם לחוה נהפך לקניינו של כל המין האנושי, דרך תהליך התורשה מאדם הראשון מאב לבנו עד סוף הדורות, על אף שבהמשך הדורות כל אחד מהם נולד בנפרד למשפחה אחרת.

תרומה נוספת שקיבל המין האנושי מאדם הראשון, היא היכולת של אדם להתנתק מהוריו על אף שהוא בשר מבשרם, לטובת הקשר עם רעייתו שאינה קרובת משפחה ואינה בשר מבשרו. גם תהליך זה מפתיע אם נתעלם מהרגלנו לראות שהבנים נפרדים מהוריהם. נשוב לעיון בדברי הרמב"ן בהמשך דבריו: "הושם טבעו בתולדותיו להיות הזכרים דבקים בנשותיהם, עוזבים את אביהם ואת אמם ורואים את נשותיהן כאלו הן עמם לבשר אחד". זאת ועוד: הקשר והקרבה בין בעל לאשתו יש בה אף ביטוי בולט של העדפה של האשה לעומת הוריו: "יעזוב אביו ואמו וקירבתם, ויראה שאשתו קרובה לו מהם".

תהליך זה מסביר את משמעות הכתוב בפסוק "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו" המילים 'על כן' מלמדות על התהליך שתואר – בגלל שאדם הראשון לא נוצר בנפרד מחוה אלא כגוף אחד עמה, נוצר קשר רגשי ביניהם, וכך גם תולדותיהם נהפכים איש ואשה לתא משפחתי אחד, ולכן הם עוזבים את הוריהם.

בעוד שהרמב"ן ביאר את תהליך עזיבת ההורים כתוצאה מהיווצרות הקשר בין הבעל לאשתו, נראה שהמלב"ם ביאר את תהליך עזיבת ההורים עוד בשלבי התבגרותו של האדם לפני נישואיו, מצב המכין אותו לקראת יצירת קשר הנישואין. לדעתו זו סיבת ההבדל בין שם 'אדם' שניתנה התורה את היצור האנושי הראשון, לשם 'איש', משום שבשלב

מקובל לצפות מאדם שקיבל חינוך תורני, ממי שהודרך לתת כבוד למבוגר, למוריו ולרבותיו, שיקבל את דעותיהם של הוריו. כפי שציוותה התורה בעשרת הדברות (שמות כ' יב'): "כבד את אביך ואת אמך...". כמו כן, יכבד גם את הורי אשתו, כפי שהורונו חז"ל (שו"ע יור"ע סימן ר"מ סעיף כ"ד) "חייב אדם לכבד את חמיו", כאשר חובה זו כוללת גם את החיוב לכבד את חמותו (שם). יחד עם זאת, בצד האהבה להורים והמסירות להם, שזורה באישיותו של האדם מגמה סותרת מעט והיא הצורך להתנתקות מהוריו. הסיבות לכך הן: הרצון הטבעי להיות עצמאי בלא לקבל מרות או סמכות גבוה ממנו. כמו כן, כדי ליצור את התא המשפחתי האישי שלו, הוא צריך לתת עדיפות ראשונית לבן-הזוג.

על חובתו של אדם להיפרד מהוריו לטובת יצירת קשר איתן עם אשתו, אנו לומדים מהתורה (בראשית ב' כ"ד): "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו". בתוכן המילים "על כן יעזוב", מסתתרים רעיונות הקשורים לחיי משפחה מאז בריאת אדם הראשון ועד ימינו. בפרשת בראשית מתארת התורה את בריאתו של האדם הראשון, שנעשתה בשני שלבים: בשלב הראשון נברא אדם ביצירה שהוא וחווה היו גוף אחד. בשלב השני הקב"ה הפיל עליו תרדמה בה הוא הפריד ממנו את חווה לגוף העומד בפני עצמו. כלומר, בהבדל מכל בעלי החיים שנבראו מראש הזכרים והנקבות בנפרד, אדם הראשון נברא בתחילה כגוף אחד עם חווה, ואחר כך ניתק אותם השי"ת זה מזה והפך אותם לשני אנשים.

## הקשר הרגשי בין אדם לחוה

המשנה בפרקי אבות (א' ו') מלמדת אותנו שחברות בין שני אנשים אינה מובנת מאליה; יש ליצור אותה, וכדי לשמר אותה צריך להשקיע. שונה הדבר בקשר הרגשי הקיים בין חלקי משפחה – אחים אחיות ואף בני המשפחה המורחבת, זהו קשר שאין בהכרח צורך להשקיע בו, כיון שהוא קשר טבעי טהור וקדוש שאינו נובע מרצון להרוויח רווחים (כתב סופר). מקורם של בני המשפחה הוא אחד, ומסגרת המשפחה היא עצמה יוצרת את תחושת החיבור המשפחתי. בדומה לכך, אילו היינו מסוגלים "להאזין" לרגשות המצויים בגוף האדם עצמו כנראה היינו גם חשים את הקשר הרגשי שיש בין איברי הגוף, שהרי כל אבר מאברי האדם קשור לשאר אבריו. האדם הראשון בשלב ההתחלתי שלו היה יצירה אחת, גוף אחד ונשמה אחת עם חווה רעייתו, ועל כן הוא חש קשר מאוד קרוב אליה גם לאחר

מושפע מהרגלי ילדות. כשאנו מתבוננים בדרכי גדילתו של הבר, נשים לב כי הוא התרגל לכך שהוריו מעניקים לו כל הזמן; אם נחדור לתפיסה הרגשית שלו נבחין שבעיניו, אביו ואמו אינם רק זוג שהביא אותו לעולם, אלא הם אנשים שממלאים 'תפקיד', ותפקידם של הורים הוא להעניק חום, אהבה ועזרה כלכלית תמיד ובכל מצב ללא תנאי וללא הגבלה. לא רק שהם המקור להעניקה אלא הם מערכת ש"מתחננת" להעניק: "תעשה לי טובה ותאכל" "תעשה לי טובה תשמור על עצמך".

כך מתבססת במחשבתו של הבר ההבנה שקבלתו מהוריו אינה מותנית באם הוא ביקש מהם, גם לא אם הוא מתנהג עמהם בצורה נאותה או הודה להם אחר שקיבל. כלומר, בילדותו הוא לא היה זקוק 'לשם' להוריו כדי לקבל את כל אשר רצה. עם תהליך חשיבתי רגשי זה הוא ממשיך גם לאחר בגרותו, ואף לאחר שעזב את בית הוריו. מערכת יחסים זו שבין בנים להורים בולטת מאוד בשוני שלה לגבי הצורה שבה הוא מתייחס לסביבתו – כל אדם בוגר כאשר הוא מבקש להשיג דבר מה מסביבתו מודע לכך שכדי לקבל צריך לבקש, כדי לרכוש צריך לשלם, כדי ליצור אווירה ידידותית, צריך להתנהג ביחס מקביל להוריו. דבר שלא קיים כל כך אצל הבנים.

אין הכוונה להחליט שהתהליך שלילי או חיובי, אלא להצביע על תהליך מעניין שכל אחד מאתנו עובר אותו, מבלי שנעמיק חשיבה בתהליך המפתיע. יתירה מכך, שאלתי פעם את אחד מגדולי הדור, האם הכלל של "שונא מתנות יחיה" (מגילה כ"ח ע"א) תקף גם בקבלה מההורים, כלומר, האם יש להימנע מלקבל מתנות מהם. והוא השיב לי ש"הכלל הזה לא נאמר לגבי קבלה מההורים, כיון שהקב"ה יצר בטבע האנושי שההורים יעניקו לבנים והבנים יקבלו מההורים". עם זאת יש להוסיף, שדווקא בגלל ה"מובן מאליו" לקבל מההורים אדם צריך להשתדל עוד יותר מהרגיל להודות להם, ולחוש בלבם את תחושת הוקרת התודה שהוא כה חייב להם. שהרי לדעת חלק ממפרשי התורה זו אחת הסיבות לחיוב מצוות "כבד את אביך ואת אמך".

### סיוע הבנים להוריהם



עם כל ההבנה לתהליכי ההתבגרות של הילדים שמשולב בהם התהליך להתנתק מההורים לצורך בניה וגיבוש המשפחה החדשה, אין זה פוטר אותם מחובתם המוסרית ומציווים לשמור קשר עם הוריהם לאורך כל חייהם. בעיקר בתקופה הראשונה כשההורים עדיין לא הסתגלו לפרידה. למעשה בעת נישואי הילדים, נוצרת סתירה מסוימת בין התחושות של ההורים לבין אלו של הבנים: הבנים באופן טבעי רוצים חופש ולהיות עצמאיים, הרגשתם כלפי ההורים היא שמצד אחד ההורים מסייעים להם רבות, אך מצד שני ההורים מסמלים עבורם איזה סמל של שיעבוד לדבר שמעליהם.

ההורים לעומתם, מעבר לקשר הרגשי הטבעי שיש להורים כלפי ילדיהם, קיימת בקרבם תחושה נעימה הזקוקה לסיפוק והיא ההרגשה הנעימה שמישהו זקוק לי. בעת שהזוג נישא ועוד יותר מכך כאשר הזוג הצעיר מרופף את הקשר עם ההורים, הם חשים שהם מפסידים את תחושת חשיבות עצמם, כיון שהבנים אינם מגלים שהם זקוקים להורים.

לעיתים הזוג הצעיר עסוק באופוריה של הקשר החדש והיצירה המשפחתית החדשה, ואינו מודע די הצורך למה שעובר על הוריו. השניים גם סבורים כי מכיוון שהם רק שמחים ומאושרים, לבטח גם הוריהם כך, השניים אינם מודעים לעובדה כי בעוד הם רק קיבלו דבר חדש ומאד מהותי שמשנה את חייהם, הרי הוריהם "קיבלו" במידה רבה חסר חדש. הם הוציאו מהבית את אחד הילדים, ובצד השמחה שבזה קיים גם המבחן הלא פשוט.

זוהי תקופה קשה גם עבור הבנים, כיון שהם עסוקים בגיבוש האישי של משפחתם בהתמודדות עם השוני האישי, בהבדל ההתנהגותי שכל אחד מהם התרגל בבית הוריו, ולכן הם שוכחים מפעם לפעם שלא רק הם עוברים קשיים אלא גם הוריהם עוברים את קשיי הפרידה.

לכן מאד חשוב וזה אף חסד גדול המוטל על בני הזוג, להתחשב ולגלות רגישות גבוהה לצרכים הנפשיים של ההורים, ולפעול כדי להמשיך את הקשר עמם עד כמה שהדבר ניתן, כדי לרכך את הטלטלה שהם עוברים, תוך מתן תחושה של המשכיות והענקת התחושה שהם לא הפסידו בן או בת, אלא קיבלו עוד מצטרף, ומשפחתם אינה מצטמצמת אלא מתרחבת. כאשר ההורים מבחינים שבנם או בתם קשורים בקשר רגשי עמוק עם בן-זוגם, הם מאושרים ללא ספק מהצלחת הבנים בנישואיהם.

לכן חשוב מאוד שהבנים ישקיעו חשיבה במה ניתן לסייע להורים כדי להקל את תחושת ההתנתקות ועזיבת הבית. ניתן להשיג זאת על ידי ביקורים לעיתים קרובות והתקשרות טלפונית רצופה, עדכונים קבועים, ועוד מרכיבים של תקשורת שמעבירה את המסר של "עסקים כרגיל". מאד חשוב שהילדים הנישאים יגלו את אותה רמת התעניינות בנעשה בבית כפי שהייתה לפני נישואיהם, בהורים, באחים, ובצרכי הבית. אם ההורים עוברים קשיים כלשהם, ראוי לתת להם תחושת שותפות.

השותפות בנשיאה בעול יכולה להיות גם מעשית, בסידורים טכניים שההורים נזקקים להם, כמו לגשת לעירייה, לדואר וכו'. לא אחת מתקיים פער בין ההבנה כי זה המעשה הנכון לבין הביצוע המקרטע. הרבה בנות הבטיחו לעצמם וחזרו על כך בקול כי הם לא יהיו כמו אחיותיהם המבוגרות שלא באו לעזור אחרי נישואן, אלא הם תמיד יסייעו. אבל בפועל הם נוהגות בדיוק כפי שנהגו האחיות הבוגרות, וגם הם נוהגות כאורחות כאשר הם באות עם הבעל הצעיר לבית ההורים. הם ישובות ליד השולחן ומנהלות שיחה ערה כאשר האחיות הצעירות הן

המביאות והנוטלות מהשולחן. זה במקרה הטוב, אך פעמים רבות הן עושות זאת גם כאשר האם קמה מעם השולחן מספר פעמים והן כביכול אינן רואות זאת.

נורא מצער את ההורים, כאשר הבר/הבת הנשואים מגיעים לכבוד שבת, ברגע האחרון, יושבים לאכול סעודת שבת בהנאה, ומיד אחריה מסתלקים לחדרם הפרטי, או לטיול בחוץ. ההרגשה של ההורים היא רק כמו חדרנים בבית מלון של הוד מעלתם.

כאשר באים לבית ההורים יש להקפיד שלא תהיה תחושה של מי שבא לבית הארחה, אלא ראוי לקחת חלק בעבודה בבית, ולעשות הכל שלא להכביד על האם אלא להקל עליה עד כמה שניתן. הדבר לא רק עוזר פיזית, על ידי הסיוע בפועל, אלא גם נותן תחושה שהבר או הבת לא התנתקו, אלא להיפך הביאו עימם "רכש חדש" שמשתלב גם הוא במשפחה וכאמור מרחיב אותה.

פעמים, כאשר הורי האשה מבקשים סיוע בתיקון דבר מסוים, הנכונות והעידוד של האשה שאכן בעלה יעשה זאת, בולטת יותר מהעידוד שהיא נותנת לבעלה לסייע להוריו שלו. היה כדאי מאד שנשים, בעיקר צעירות, תהיינה רגישות לנקודה זו. יתכן מאד שהיא אינה חשה בטון השונה שלה כאשר היא מעודדת את הבעל לגשת לבית הוריה כדי לסייע במשהו לעומת הקרירות היחסית שניכרת כאשר יש בקשה של הוריו כי יבוא לסייע. היא אולי מסכימה, אבל הפנים משדרות פחות התלהבות, בעיקר כאשר היציאה שלו באה על חשבון האפשרות שסייע לה בבית.

לעומת זאת חשוב מאד שהבעל הצעיר אכן יסייע להורי אשתו, ממש כשם שראוי שהאשה הצעירה תסייע לחמותה. לכך יש רווח נלווה חשוב נוסף, שכן כאשר אנחנו בוחנים את המתחולל ברגשות בני הזוג, נגיע בנקל למסקנה כי העזרה להורי "הצד השני" מחזקת מאד את התחושה השותפותית בבית הצעיר.

אם הילדים יודעים כי הוריהם מתמודדים עם בעיות כלכליות קשות, בגלל חובות שלקחו על עצמם לקראת נישואיהם, או בגלל קשיים כלכליים אחרים, מוטל עליהם ראשית לתת תחושה שאינם עומדים מנגד אלא נושאים בעול ומטים שכם. הדבר מונע תחושות קשות אצל ההורים שלא אחת עומדים מול הרגשה של ניכור שמביאה אותם למרירות על שהבר שלמענו לקחו על עצמם את עול החובות נוהג כאילו הדבר אינו נוגע לו.

כך יש גם ביטוי של הכרת תודה ראויה ומתן תחושה טובה להורים שיחשבו כי לא נעזבו, ו"הילדים נשאו ילדים" והם מחויבים למשפחה כמו קודם ואף יותר. יש בזה משום כיבוד אב ואם, ועזרה תחושתית ראויה שלבטח מונעת את ההרגשה ש"הם רק התחננו ושכחו את הכל". זוהי הנהגה תורנית נכונה.

# פה אפיק "ארטיות"

■ אצל אנשים בריאים הצטברות החיידקים אופיינית בעיקר לחלקה האחורי של הלשון, לשם מגיע פחות רוק, וזהו גם אזור שזוכה לתשומת לב מועטה בזמן ניקוי הפה והשיניים, ומכאן שזאת הסיבה העיקרית אצלם לריח הרע. אצל מי שמזניח את היגיינת הפה מקור הריח עלול להיות גם אבנית, דלקת חניכיים, שיניים תותבות לא נקיות, מורסות ואפילו טיפול שיניים לא מוצלח המותיר רווחים שבהם מצטברים החיידקים.

■ ישנם מקרים בהם הבעיה נגרמת בגלל הפרעות במערכת העיכול או אפילו בגלל שילוב בין כמה גורמים. אלה כוללים מחלות כבד או כליות, סוכרת לא מאוזנת או בעיות אף-אוזן-גרון, אולם בדרך כלל מדובר בריח שונה מזה המאפיין את הפרעות אלה.

■ גם לעישון יש השפעה על ריח הפה. על פי רוב המעשן אינו מודע לכך, כיון שאפיו איבד את הרגישות לריח הסיגריות. למרות שהעשן מצמצם את פעילות החיידקים, הוא מחמיר בעיות ריח פה, משום שגם הוא גורם ליובש פה וכן להחמרתן של בעיות חניכיים.

## ריח הפה יכול לנבוע ממאכלים מסוימים:

■ אכילת שום תגרום ריח לא נעים לפעמים למשך מספר ימים. כמון, קארי, ובצל גם יגרמו לריח חזק ודוחה לכן חשוב מאד לאדם הסובל מבעיה זו למעט בצריכת מזונות אלה.

■ ישנם מאכלים רבים הנאכלים בעדות ובארצות שונות היוצרים ריחות לא נעימים לאנשים שלא רגילים למאכלים אלו ולריחות האופייניים.

## ריח רע מהפה יכול לנבוע גם מהפרעות, חוסרים ומחלות.

■ ישנה הפרעה נדירה המכונה "תסמונת ריח הדג", הגורמת לאנשים הלוקים בה להדיף ריח רע מאד.

■ הריח הדומה לריחו של דג מקולקל מופיע כאשר האדם אוכל מזונות העשירים ב"כולין" (CHOLINE), שהיא תרכובת אורגנית קטנה המשמשת כחומר מוצא למספר תרכובות חשובות בתאיהם של יצורים חיים. המזונות העשירים בכולין הם בעיקר ביצים, שעועית, עופות ודגים.

■ ההפרעה נובעת מחוסר אנזים (ENZYME) שהוא חומר, בדרך כלל חלבון, המשמש כזרז של תהליכים כימיים ביצורים חיים, או מכישלון בתפקידו לפרק מזון המכיל "כולין". מצב זה נפתר כאשר נמנעים ממזונות אלה ולוקחים כולין כתוסף מזון.

■ אנשים רבים הסובלים מריח רע באופן כרוני יסבלו גם מחוסר מינרל בגוף.

■ חוסר במינרלים, מגנזיום ואבץ יכול לגרום לתופעה של ריח רע. כאשר אנשים אלה משלימים את המינרלים האלה הבעיה נפתרת.

■ ישנם חולי קנדידה שהיא פטרייה השוכנת בקיבה ומדיפה ריח של עובש. טיפול בקנדידה יגרום גם לסילוק הריח הכרוך בה.

מספר לא מבוטל של בני זוג טוענים כי לבין זוגם נודף ריח רע מהפה, דבר המעיק עליהם וגורם להרחקה מצד בן-הזוג "הסובל". לפעמים נעשה נושא זה לויכוח והיבדלות פיזית בין בני הזוג. ריח הפה הוא אחד הדברים הבולטים, אשר אפשר לתבוע עליו גירושין (בש"ע אבה"ע סימן קנד ס"א). אמנם לרוב האדם אינו מודע לכך, מאחר והוא מסתגל לריח של עצמו ופוגע רק בסובבים אותו. מי שחשים בו הם דווקא בדרך כלל אלה שנמנעים מלהעיר משהו בעניין.

## **| להגיד או לא? |**

ההתלבטות של בן הזוג שחש בריח וסובל ממנו היא, אם לנקוט פעם אחת בגישה ישירה ולשוחח עם בן הזוג ביחידות על הבעיה בטקט, בניעומות, ובזמן המתאים. גישה זו תלויה במידת הפתיחות בין בני הזוג. לכאורה כל זוגיות כנה והתנהגות נאותה מחייבת להתריע בפני בן הזוג שישנה בעיה שעלולה לגרום לו אי-נעימות ולתת לו הזדמנות לטפל בה. בטווח הרחוק בן הזוג רק יבין שנעשתה לו טובה גדולה.

לחילופין קיימת האפשרות השנייה המתאימה יותר כאשר "הסובל" מכיר את נפשו של בן זוגו ויודע שהוא יפגע מהערה זו, דבר שעלול לגרום לעלבון או התרחקות. במקרה כזה כדאי לעשות זאת בהדרגתיות, בטקט, ברמזים, או לא להעיר כלל, הדבר תלוי וצריך שיקול דעת.

ההגדרה הרפואית המוכרת יותר ל"ריח פה" היא באשת הפה (HALITOSIS). זוהי בעיה שכיחה, שעל פי הערכות סובלים ממנה כ-90 מיליון איש ברחבי העולם. על פי אותן הערכות הסובלים העיקריים הם בני 30-45, אולם אלה בדרך כלל לא מבחינים בריח הרע.

## **| הגורמים לבעיה |**

■ הגינית פה לקוייה, הזנחה דנטלית, דלקת חניכיים שלעיתים יכולה לגרום לטעם מר או מתכתי בפה, שאריות מזון הנותרות ועוברות תהליכים שונים בפה, נזלת כרונית, דלקות שקדים, בעיות קיבה.

■ מחלות כלליות: סכרת לא מאוזנת, מחלות כליות, אי ספיקת כבד, מחלות מטבוליות וכו'.

■ צום, מצבים ותרופות היוצרים יובש פה.

■ מאכלים כגון בצל ושום, עישון, משקאות אלכוהוליים. מצבי סטרס וחרדה.

■ קיימת גם סברה שמדובר בבעיה תורשתית, אולם הדבר לא הוכח מעולם באופן חד-משמעי. מדובר בדרך כלל בתגובה לפעילות חיידקית בפה ובתוצר לוואי של פירוק חלבונים בחלל הפה.

■ זרימה קבועה של רוק מסלקת את החיידקים ותוצרי הלוואי שלהם, לכן נשימה דרך הפה, צום, דיבור ממושך ותרופות שונות (להורדת לחץ דם, למשל), המוכרים כולם כגורמי יובש פה האחראים גם הם להחמרתו של ריח פה רע.

■ מקור נוסף לריח רע מהפה יכול לבוא מחוסר בפלורה הטבעית של הגוף (חיידקי האסידופילוס). דבר זה גורם לאי עיכול של המזון וכתוצאה מכך המזון נשאר בקיבה ובמעיים ויוצר ריח ריקבון היוצא מהפה ולפעמים גם מהגוף.

### אבחנה

שתי שיטות פשוטות יבהירו לנו אם אנחנו סובלים מריח פה רע, עוד לפני שהסובבים אותנו יתחילו להתרחק.

- האחת היא ללקק את גב כף היד ולהריח את שכבת הרוק שנתרה, השנייה היא להריח חוט דנטלי שנעביר באזורים שונים בפה. בשני המקרים – אם סובלים מהבעיה, תחושו ריח עז שמקורו בחלל הפה.
- דרכים נוספות מקצועיות יותר, כוללות שימוש ב"שופט ריח": מכשיר השואב אוויר מחלל הפה ומודד באמצעות חיישן את כמות הגופרית המצויה באוויר שנשאב. את הבדיקה עושים לאחר צום של שעתיים ולאחר חודש ללא אנטיביוטיקה. בדיקה זו נעשית על ידי רופא שלפני ביצועה מריח את חלל הפה כדי לוודא שיש בה צורך.

### מניעה וטיפול

- הטיפול בבעיית ריח הפה ומניעתו – זהים. אם התברר שמקור הבעיה בחלל הפה, הטיפול הוא מקומי יומיומי ונעשה באמצעות שימוש במנקה לשון, בחוט דנטלי ובטיפות פה מיוחדות הקוטלות את החיידקים יוצרי הריח.
- כיוון שפעמים רבות נגרמת בעיית ריח הפה משאריות מזון הנאספות בחריצי הלשון, השימוש במנקה לשון עשוי לפתור את הבעיה כליל או להפחיתה באופן ניכר. השימוש בו צריך להיעשות מדי בוקר וערב, למשך דקות אחדות. אפשר לנקות את הלשון גם באמצעות מברשת השיניים.
- שאריות מזון נותרות גם במרווחים הקטנים שבין השיניים. כדי למנוע התפתחות מרבצי חיידקים ברווחים אלה יש לסלק את שאריות המזון באמצעות חוט דנטלי. השימוש בו יעשה לאחר כל ארוחה ולפני השינה.
- מי פה המכילים שמן כמו "אסותא", מושכים את החיידקים, מה

שמרחיק אותם מחלל הפה ומונע התפתחות ריקבון ועמו ריח רע.

■ על מנת להקדים תרופה למכה: הימנעו ממזונות מתובלים מדי כמו גבינת רוקפור, קממבר, שום, בצל, פסטורמה, סלמי וטונה, המותרים שונים בפה. אלה משחררים ריח שנשאר עד 24 שעות ואינו מתנדף גם לאחר צחצוח שיניים או שטיפה במי פה.

■ במקביל – בירה, קפה, ויסקי ויין, משאירים משקעים שנצמדים לשיניים. התוצאה: בכל נשימה משתחרר ריחם לחלל האוויר.

■ יש להימנע גם ממזונות הנוטים להשאיר שאריות שנתקעות בין השיניים, או מזונות הגורמים לריקבון בשיניים, ובהם: בשר בקר וממתקים דביקים.

■ בטיפול גנרופתי אפשר להתאים לפי מקור הבעיה את אחד מהתוספים הבאים:

אבץ - 1 כדור ליום אחרי האוכל.

מגנזיום - 1 כדור ליום אחרי האוכל.

ויטמין B6 - 1 כדור ליום אחרי האוכל.

כלורופיל נוזלי או בכמוסות - 1 כדור ליום אחרי האוכל.

אסידופילוס - 1 כדור שעה לפני האוכל על בטן ריקה.

נטילת קו-אנזים Q10, 100מיליגרם ביום תסייע למניעת דלקות חניכיים,

וגם ויטמין E יכול לעזור על ידי בליעתו פעם אחת ביום.

### תרופות סבתא

■ למניעת ריח רע מן הפה יש ללעוס את אחד מן הדברים האלה: עלי מנטה, נענע, פטרוזילה, גרגירי הל או גרגירי קפה שחור. ניתן גם להשרות כורכום במים לאחר מכן לגרגר ולשטוף את הפה.

■ צמחי מרפא: אלפלפה ופטרוזילה מכילים כמות רבה של כלורופיל, המנקה את מערכת הדם והמעיים, מה שעשוי לעזור במקרים שבהם מקורו של הריח הרע במערכת העיכול. כיוון שלצמחים אלה יכולת לנטרל ריחות, לעיסתם מסייעת גם כשמקור הבעיה בחלל הפה (כשם ששפשוף הידיים בפטרוזילה מנטרל ריחות של שום או דגים).

■ גם שתייה של חליטות צמחים כמו מרווה, מנטה, רוזמרין ודומיהם פעמיים עד שלוש ביום תסייע רבות למניעת ריח רע מהפה.



## נותרו מספר מקומות בלבד לקורס להכשרת מדריכיות נישואין

### הקורס בנוי משתי יחידות לימוד:

- הדרכת חתנים / כלות מבחינה הלכתית, תורנית והשקפתית.
- הדרכה לח"י נישואין מבחינה מקצועית מתוך ראייה בחשיבות הדרכה נכונה כמונעת בעיות.

**סגל ההוראה: לגברים:** הרב שמחה כהן, הרב משה פניר, הרב חנוך חן גלזמן, הרב דניאל עשור, הרב יצחק גולדשמיד, הרב יוסף גולדשטיין, דר' אלחנן בר און.

**לנשים:** הרבנית רחל פרץ, הרבנית אביבה ויסמן, דר' חנה קטן.

התוכנית לנשים מוכרת ע"י הרבנות הראשית לישראל לצורך קבלת "כושר".



הלימודים מתקיימים בירושלים ובאזור המרכז, לקבלת תכנית לימודים מפורטת: 02-6413242 054-8119588

# תפקיד ההורים והשפעתו רחבת הטווח

מאת: גב' מרים ני"מן,  
יועצת נישואין ומשפחה

טל': 03-6195251  
050-8442823

783  
האקוון...  
העולם.

זהו השלב בו התינוק מתחיל להפנים תובנות חדשות לגבי אמו: שיש לה רצונות אחרים, היא לא נענית לכל בקשותיו, הוא לא אוהב חלק ממה שאמא אומרת או עושה. במבט ילדותי, אמא לפעמים רעה בעיניו והוא די מבולבל בהכלת האמביוולנטיות הזו כי הוא אינו יודע אם אמא היא טובה או רעה.

מבט זה משתנה בשלב מאוחר יותר לצורת חשיבה בוגרת – אמא היא ישות בפני עצמה. ההסתכלות שלה ייחודית לה ואין לה לילד הסכמה אוטומטית בכל נושא.

גם מבחינה פיסית הילד מתחיל להפנים שאמא והוא אינם אחד ולמרות הקשר הנפשי האמיץ ביניהם אין הם תמיד האחד במחיצת השני, זהו הזמן של משחק ה"קו קו" שתורם להובלת הילד לשלב "קביעות האובייקט" – להבנה שאמא שהיא אובייקט בפני עצמו הממשיך להתקיים גם כשאינו נראה לעיני הילד לזמנים קצובים.

בהקבלה לכך ניתן לראות את הזוג הצעיר בתקופת האירוסין: הבן-החתן, משויך עדיין למשפחת המוצא ותלוי בה וכך גם הכלה, אך הם מתחילים להפנים שמעבר לזה שהם מהווים חוליה בשרשרת המשפחתית, החוליה האישית שלהם מתנתקת פיסית מהשרשרת הראשונה ויוצאת לבנות שרשרת חדשה שאינה זהה לזו הראשונה. גם משפחת המוצא לא נשארת במתכונתה כבתחילה וגם בה מורגשים השנויים כי חוליה שמתנתקת – בן שמתחתן, למעשה ממלא את החוליה עם כלתו ויחד הם מהווים חוליה מיוחדת בשרשרת הראשונה.

## §§§

לאורך כל שלב ההתפרדות וההתגבשות קיים קונפליקט החרדה מהבלעות מול הינטשות כלומר: אם הבן ייפרד מאמו הוא חושש להינטש ואם הוא לא נותן לעצמו להיפרד ממנה הוא חושש להיבלע בה ולא יתאפשר לו לבנות אישיות עצמית אלא תת אישיות של אמא.

כאן תפקיד האם תופס משמעות של אחריות לגבי עתיד ילדיה, כשהבן עדיין צעיר לימים, עליה לחשוף אותו לאתגרים המותאמים לגילו ולעודדו ולהעצימו על מנת שיהיה מסוגל לעמוד במשימות בהצלחה. מצד שני, אם הילד לא צלח את המשימה ונפל באחד משלביה אל לה לנטוש אותו לאנחות, עליה להתייחס לנפילה ובד בבד להראות לו היכן שגה וכיצד יתגבר על המשימה והפעם ביתר קלות כי הוא מודע לסכנות האורבות וזהר בכפליים.

כשמדובר בזוג טרי מיד אחרי נישואיו מוטלת אחריות על משפחת המוצא לנהוג בחכמה ובריגשות: מצד אחד – לא לחנוק אבל גם לא לנטוש. במלים אחרות להיות רשת בטחון לזוג להיות מעורבים אך לא מתערבים: לא להכביר בשאלות חטטניות: איפה הייתם? מה עשיתם? ובודאי לא בביקורת: מדוע לא שאלתם לפני שבצעתם? זוהי שתלטנות וחנק שיכולים לבוא ממקום של דאגה לזוג אך בפועל מרוקנים את יכולת ההתמודדות ולא נותנים את האפשרות

זוג צעיר בראשית דרכו עובר תהליכים ושלבים המקבילים לשלבי ההתפתחות של התינוק. תהליך של הפרדות מהאם והתגבשות התינוק לאישיות נפרדת מקביל להפרדות ממשפחת המוצא והתגבשות הזוג לתא המשפחתי החדש. כשם שתינוק זקוק לאם שתעניק לו ביטחון וחום ותאמין ביכולותיו על מנת לגבש לעצמו זהות, כך זוג חדש יגיע ליעד של גיבוש ובניה, אם ברקע יש אמא הנותנת לו את הכוח ומאמינה ביכולותיו לעמוד על רגליו ולתפקד. חז"ל אמרו "חכמה בגויים תאמין": במאמר זה יובאו גישות ועקרונות מחכמת אומות העולם.

## §§§

הפסיכולוג רונלד ויניקוט טבע את המושג "אמא טובה די-ה" (GOOD ENOUGH MOTHER) כדי לבטא את הציפיות מהאם. ויניקוט מסתפק בטובה די-ה ואינו מדבר על הכי טובה דבר הנראה כמייאש. מראש הוא כאומר "לעולם לא תוכלי להיות תמיד טובה, המקסימום אליו תוכלי להגיע הוא להיות טובה דיין וזה למרות שאיפתך להיות מושלמת. מוטב שתדעי שלא לצפות מעצמך לרף גבוה כי הכישלון מחכה בפניה", ההסבר לכך הוא נעוץ בהבנה שאמא היא בן אדם ויכולותיה מוגבלים. היא נתקלת בנסיבות אובייקטיביות כמו גם סובייקטיביות, כמו: כשאחד מבני המשפחה אינו בקו הבריאות האחרים צריכים להסתפק בפחות אמא, או כשאמא מוטרדת למשל מתקרית שקרתה בעבודתה יתכן שלא תוכל להיות פנויה רגשית לילדיה כמו בימים אחרים בהם אין עננה המרחפת בשמיה. ולכן גם אמא ששאפת חייה למלא את תפקידה בשלמות ולהיות הטובה ביותר לא תוכל להיות מושלמת כל הזמן ועם כולם ולכן סייג ויניקוט והגדיר את האם כטובה דיה.

הפסיכולוגית מרגרט מאהלר טבעה את המושגים התפרדות (SEPARATION) והתגבשות (INDIVIDUALION) בתהליך שעובר התינוק מיום היוולדו ובמשך השנים הראשונות. בתהליך זה מפנים התינוק שאמו והוא אינם אחד ובמקביל מתגבשת אישיותו העצמית שאינה זהה לאישיות אמו.

## §§§

בתחילת התהליך, התינוק עד גיל חודש נמצא בתקופה הנקראת "אוטיזם נורמאלי" הוא תלוי באמו תלות מוחלטת ואינו יודע להבחין בינו לבניה. מעצם מהות האוטיזם הזה, התינוק עטוף באמו ומרגיש שהיא כל עולמו.

ובהקבלה לתינוק: הבן בעודו בבית ההורים תלוי במשפחתו ומהוה חלק ממנה. הוא מזהה עמה, השקפותיו והסתכלותו על החיים דומים לשל משפחתו ודרך התנהלותו מושפעת מההרגלים אותם קנה בינקות המושרשים בו והוא חוליה אחת בשרשרת המשפחתית של מוצאו.

השלב הבא של התינוק, מגיל חודש עד גיל שנה נקרא "סימביוזה נורמאלית"



### §§§

גם אחרי שהתינוק עבר בשלום את כל השלבים והתנתק והתגבש בצורה חלקה, מחכה לו קושי המוקדש דווקא למי שהיתה לו אמא טובה דיה. זהו שלב ה"פנטזיה המוזהבת": בן שחווה אמא כזו - מעריך אותה ומוקיר אותה ומחפש אישה כמו אמא שלו: שיהיו לה את מעלותיה והנהגותיה של אמו, שתקבל, תבין, תאהב, תאפשר, תציב גבול ותהיה שם בכל מצב לקבלו כמו שהוא.

בשלב זה אמורה האם להנחות את בנה שאשתו אינה מתחרה שלה. יש לה את מעלותיה שאינם בהכרח דומות למעלות האם ולכישוריה ועליו לייקרה כאישיות ייחודית. יחד עם זאת עליה להביא אותו למודעות שאל לו לצפות שאשתו תבין ותאהב ותאפשר ותקבל אותו כמו שהוא, כי אין הוא בנה והיא מתייחסת אליו כאישה לבעלה שזהו סוג יחסים שונה.

אם נחזור למושג שטבע ויניקוט "אמא טובה דיה" נראה שגם האם לא בכל מצב מקבלת, מבינה, ומאפשרת אלא שלבן יש נטייה טבעית ובסיסית לראות את מעלותיה של אמו ולהתעלם מהחסרונות. אם ישכיל להנהיג את הנטייה הזו בהנהגתו כלפי אשתו יצא נשכר וירגיש בטוח כמו אצל אמו.

תפקיד ההורים לא לפנקו אלא לחנכו: להכרת הטוב - שיוכל לראות את המעלות, לויתור - שיוכל לסלוח על שגיאות ונפילות, לביטחון עצמי - שלא ירגיש מאוים ויפתח התגוננות, לענווה - שיבין שאין אדם מושלם וגם בו וגם באמו יש חסרונות ועדיין אפשר לחיות איתם ולהיבנות ולהתמודד בבניית משפחתו מתוך אושר ושמחה.

לפרוש כנפיים לבד. כידוע, התפתחות הזוג כוללת עליות ונפילות, ניסיונות ותעויות וזו הדרך שלהם להחכים ליצור קשר הדדי ולחוות את חוויותיהם הייחודיות להם ורק להם. מצד שני - כשזוג מגיע למשפחת המוצא בבקשת עצה והדרכה צריך להיענות ולטפל בקושי, לכוון מתוך רגישות ונתינת כבוד. לא לנטוש ולומר: עזבו אותנו, יש לנו את הבעיות שלנו ואין לנו כוח וזמן להשקיע בכם, השקענו מספיק עד החתונה. התייחסות כזאת השולחת את הזוג ללב ים בלי ללמד אותם לשחות יכולה להביא לאבדן דרך, לייאוש ולשקיעה.

### §§§

שלב ההיפרדות וההתגבשות יוכל לעבור בשלום אצל התינוק אם האם תכיל את החרדות של התינוק ותתדלק אותו כשכל פעם התדלוק מספיק ליותר זמן נפשי. וכך במקביל - אצל הזוג הנישא יעבור שלב זה ביתר קלות אם משפחת המוצא יכילו את הזוג ויבינו שכל האנרגיות של בני הזוג מופנות להכרת האחד את השנייה ולמציאת הדרך של חיים בצוותא בתחושה של בנייה ויצירה למען מטרה. זאת מבלי לצפות שדרך התנהלותם תדמה להתנהלות משפחתם הם ומבלי לדרוש תשומת לב, בקורת וטענות, כמו: איך זה שלא צלצלת שבוע ימים? פתאום אני לא האימא שלך יותר?! אתה בא רק בשביל למלא את אסמיק?!

כשהורים באים בטענות אל הבן הנישא שהוא הזניח ושכח אותם והעניין היחיד שהוא מוצא בהם זה לנצל אותם למען משפחתו הטרייה הם שוגים בכפליים: הם מגלים חוסר הבנה בקשויי ההסתגלות של הזוג הצעיר, והם גורמים לרגשות אשם אצל בנם הגורמים לייאוש, מובילים לנמיכות ולמקום של הרס. זאת במקום לתת כוחות לבניה וצמיחה של בית חדש בישראל.



**קורס התמחות בפריון ולידה**  
50 שעות לימוד.

הקורס מיועד למדריכים, מנחים, יועצים ומטפלים בתחום הנישואין והמשפחה ולציבור הרחב המתעניין בתחום.

**לפרטים נוספים ולהרשמה:**  
054-8119588 02-6413242



**קורס נישואין שניים**

קורס התמחות המיועד למנחי נישואין ומשפחה, מטפלים משפחתיים והעוסקים בתחום.  
משך הקורס: 36 שעות לימוד.  
מועבר על ידי דר' מאיר נעמן, מר שלמה ויגר M.A. והרב חנוך חן גלזמן.

**לקבלת תכנית לימודים, מידע נוסף והרשמה:**  
054-8119588 02-6413242



**נמשכת ההרשמה לקורס עקרונות הגשטאלט: כלים טיפוליים ליישום שיטת הגשטאלט.**  
שיטת טיפול חווייתית לפתרון קונפליקטים, שחרור רגשי ותמיכה עצמית.

משך הקורס: 50 שעות. הקורס מיועד למנחות, יועצות, מדריכות והמתעניינות בתחום. הקורס מתקיים בימי ג' בין השעות: 16.00-20.00

**לפרטים נוספים והרשמה: 054-8119588 02-6412970**

# ויבן לו בית

## מידות טובות כיסוד הבית

החרישה הרבנית בבושה ובפחד ולא ענתה. אך בעלה הרב הציע שוב את שאלתו, ולה לא נותרה ברירה אלא לספר את כל המעשה. "ראה נא בני!" אמר הצדיק לבעל בנועם וברוך, "אני אכלתי מצות פשוטות ועשיתי את עצמי כאילו ולא ידעתי בכדי שלא אבוא לידי הקפדה המביאה לידי קטטה, ואתה רוצה לפרק את ביתך בגלל שרוייה?". הרב מאפסא זי"ע לא עזבם עדי שהשכין שלום ביניהם.



בית יהודי ראוי הוא למשכנה של השכינה, לא יתכן להחריב אותו או להעביר את אווירתו בשל חומרות ושיפורים אפילו מבחינה רוחנית. לא יתכן לבייש, לפגוע, או להשפיל בשביל להעלות את בן הזוג. ליהודי צריך להיות סדר עדיפויות נכון: אין כלי מחזיק ברכה לישראל יותר מן השלום, ומידות טובות הן מעל לכל דבר טוב אחר. ביהדות אין אפשרות לדלג על האמצעים בכדי להגיע למטרה. יש לחשוב, להשקיע ולברר אחר אמצעים יפים וכשרים ולחתור אחריהם בכדי להמשיך ולהגיע לבסוף למטרה.



יש ובחור צעיר שעדיין אינו חש במשא החיים על כתפיו, אינו מרגיש שיש לקחת אותם מידי ברצינות. ומה אם פה ושם יאמר דבר מה לא ראוי? ומה אם לפעמים, רק לפעמים, יכנס הביתה חומר קריאה ש"עקרונית" איננו חושבים שהוא מתאים לנו? ומה אם החמצנו פה ושם ברכה בכוונה? והרי בסך הכל הכיוון ברור לנו. אך באמת, לא כדאי לאדם להיות כל כך סלחני לגבי עצמו בשעה שהוא מניח את היסודות, ולא כל כך שווה להתפשר אז בינו לבינו. כשם שפשוטות של פה ושם בתוך היסודות של בית אבן אינן מפילות את הבית יום למחרת בנייתו, וכשם שחלילתה של מחלה שפוושה בתוך הגוף אינה מגלה את עצמה בקול רעש ויכולה לקנן תקופות ארוכות בלי להודיע על כך דבר, כן גם בנין בית יהודי - אם אין מתייחסים ביראת קודש לאיכות חומרי הבניה שלו. את האווירה הנוצרת בבית אף אחד אינו עומד למדוד ולתייק, אבל הקירות ורשמים כל מילה וכל הנהגה. ושנים אחר כך, כשכבר קשה להשיב דברים אחורנית, והאווירה כבר יושבת עמוק בתוך הכתלים, מדיפה ניחוחות כאלו או אחרים ומעצבת את רוחם של הילדים, אז יתברר עד כמה היתה לאותן הנהגות בהתחלה משמעות רבה; כמה טוב שבני הזוג הקפידו על מה שהקפידו, וכמה חבל שויתרו היכן שויתרו.

כמה קשה לאנשים צעירים לתפוש שכל מילה של עכשיו, עכשיו ממש, כל קלות דעת וכל התייחסות שאינה ראויה חורטת את רישומה על הוויית ביתם. בונה נדבך, סוללת דרך, מרכיבה את הניחוח שיעלה מן המזבח הפרטי שלהם.

וכי יעלה על דעתו של בשם להטיל קמצוץ, רק קמצוץ של חומר לא מתאים, אל התערובת המיועדת למכירה בחנויות יוקרה? וכי יעז יינן לנהוג קלות ראש בכמות הכהול שהוא יוצק אל תוך חביות היין המשמרות את הנוזל היקר? בשום אופן לא. פרנסתו תקופה כבר למחרת ושמו הטוב ייזק אולי לתמיד.

אדם שמבין באילו עניינים יקרים הוא עוסק, יראה את הזהירות במ כמתחייבת מעצמה אף אם לא למחרת יורגשו התוצאות.

החושיים הרוחניים הם דקים ורגישים, אבל אמיתיים ומוחשיים. כל שמיעה לא טובה וק"ו בן בנו של ק"ו חומר ראה לא נקי - הורסים את נפשם ופנימיותם של האדם ובני ביתו מבלי לשים לב. כמו חוש ראייה שמתקלקל בעקבות קריאה בחושך, כמו חוש ריח שמתקשה לאט בלי שנבחין בהשתנות, כמו חוש שמיעה שנהיה פחות חד אחר שהייה מרובה על יד תופים מרעישים - התוצאות הנוראות מופיעות בשנים המאוחרות. ואז הוא מגיע לדרגה שלא חפץ להגיע אליה כלל ומרגיש ששייך לאלו שזועקים ואינם נענים. ההרגשים העדינים קהו, השאיפות הנכונות חלשו, נשחקו כנפי הרוח שהרימו את הבחור הצעיר של אז.

מעשה במקבץ נדבות שהגיע בימים של בין עשור לאסיף לשוק ארבעת מינים. הדוכנים היו מלאים בענפי עץ עבות, פרי עץ הדר, כפות תמרים וערבי נחל. התהלך הוא בינות ליהודים רבים מדקדקים במצוות שהיו עסוקים בחיפוש אחר הטוב והיפה עבור קיום מצוה חביבה זו של נטילת הלולב בסוכות. טפח על שכמו על יהודי אחד שעמד עם זכוכית מגדלת ולולב ובחן את קצהו בריכוז רב, וביקש נדבה. "העוסק במצווה פטור מן המצווה!" היתה תשובתו של ה"צדיק".

העני, שמן הסתם, לא היה למדן גדול, לא הבין את התשובה, וניסה לקשקש בקופת הצדקה שלו על מנת להבהיר את כוונתו.

"אינך שומע את אשר אני אומר לך?" הרעים היהודי עם הלולב. "וכי אינך מבין? העוסק במצווה פטור מן המצווה!"

תורה ומצוות אינם ספר מתמטיקה. שם אכן אחד ועוד אחד הם תמיד שתיים. האדם ההולך לפי התורה יודע כי לכל תרגיל תוצאות אפשריות שמשתנות לפי הנסיבות. זהו האדם המשקיע את מוחו וליבו כיצד לעשות את רצון ה' בכל מצב ועניין, ואינו "משתמש" בהן כדי לגבות על ידן עצלות או קמצנות. מי שאין בו מידות טובות, או איך שמכנים זאת אנשים: אנושיות, יתמה עד מאוד כשיפגוש את יבולו הדל אחר מאה ועשרים...



מספרים על יהודי אחר שניסה אף הוא לרכוש לולב בדוכנים. עבר משוק לשוק ומדוכן לדוכן וטרם מצא את אשר בקשה נפשו. הרבה לולבים עברו תחת ידו אך בכל לולב מצא חסרון אחר. לפתע הבחין בגאון רבי יעקב ישראל קנייבסקי זצ"ל הולך לכיוון השוק לרכוש לעצמו כפות תמרים. הוא עקב אחריו בתשומת לב והנה ראהו ניגש לדוכן, בודק לולב ונוטשו, לולב נוסף ונעזב אף הוא. חיפש עוד ועוד וכעבור דקות לא ארוכות מצא כפי הנראה לולב כלבבו, שילם לבעל הדוכן המאושר את עלותו ושב ופנה לביתו. "אח, מופת גלוי!" כך חשב לעצמו. "הוא מחפש כבר שעות על שעות ולא מצא, ואילו הסטייפלער מצא מיד. רגלי חסידיו ישמור. חס ה' על זמנם היקר של צדיקים ומזמן להם את שלהם במהרה!"

כאשר פגש את נכדו של הסטייפלער, שח לו על המופת שראה אצל סבו הגדול. והנכד גנחך. "אספר לך מופת אחר מסבי" הוא עונה. "כששבי מחפש לולב, ורואה שהלולבים אינם לפי טעמו, אזי הוא בוחר בכל זאת את אחד הלולבים בכדי שלא יאמרו הבריות שהלולבים של בעל דוכן זה אינם מהודרים. הוא מביא את הלולב ומניחו בביתו. הלולב שקנה סבי היום, כבודו במקומו מונח בביתו עם שאר לולבים, שכן כך הוא נוהג עד שמוצא לולב מהודר. בינתיים יכול בעל הדוכן להכריז שהסטייפלר קנה אצלו לולב, והוא עוזר לו בכל במכירתו.. זהו מופת אמיתי!". איש למופת.



מסופר על הרה"ק בעל ה"אוהב ישראל" מאפסא זי"ע שבערב פסח נתנה הרבנית שלו לגבאי הצדקה של העיר מצות עבור העניים. ברם, מרוב טרדות החג לא שמה לב ונתנה להם מצות שמורה מיוחדות שנאפו בערב פסח עבור בעלה הצדיק. כאשר ערכה את השולחן נודעוזה עמוקות בהתודעה אל המשגה שעשתה לבעלה הצדיק, שעמל כה רבות על כשרותן של המצות ועשיתן בכוונה הראויה, כעת לא נשארו אלא המצות הרגילות. אך מה ניתן לעשות? היא הניחה על השולחן את המצות הרגילות תחת קערת ליל הסדר, ולבעלה לא ספרה דבר. עד כי יראה. לאחר החג באו אל הרב בני זוג בהליכי גירושין, כדי לפרק את ביתם. לשאלתו על סיבת החלטתם, ענה הבעל שרעייתו לא רצתה לבשל בשבילו בפסח בכלים מיוחדים בלי שרוייה והוא מקפיד על כך, זו הסיבה שהביאה אותו לידי החלטה זו.

בשלב זה קרא הצדיק לרבנית ושאלה: "אלו מצות היו על שולחני בליל הסדר?"



הבית ושל כל ענין: מוכרחים להשקיע את ההשתדלות הנכונה. תוצאות בוא יבואו בעתיד, אולי גם בקרוב, אך בעיקר בזה הרחוק. שנים אחר כך נבין באמת עד כמה הרת גורל הייתה אותה השקעה של בראשית. כמה כוח ניטע בבית בתשומת לב המיוחדת שניתנה לעניינים רוחניים חשובים, ואיזו טובה צמחה לו מויתורים שאז אפילו לא הוערכו כערכם האמיתי.



לא פשוט הדבר לנסות לשנות הרגלים. הרבה מצורות ההתנהגות שלנו אנו מזהים כתכונות אופי, ורק חלק מהם אכן נובעות מנטיות מולדות. הרבה מאוד באישיותו של אדם הם הרגלים שהתקבעו עד כי נדמה שהם נטיות אופי; גם כאלו ששורשיהם אינם כה עמוקים, ושנרכשו בתקופות האחרונות של חייו, בכל זאת לא קל להיפרד מהם. לעיתים קרובות לאחר שנתחיל לממש החלטה שקיבלנו על עצמנו בתחום זה נתוודע לעוצמה ויקונו בליבנו ספיקות: האם בכלל יש צורך להלחם כזו מלחמת חורמה, האם היא נידונה להצלחה? ומי אמר שבאמת מדובר בעניין כה חשוב?

אלו ספקות שנדמה כי ההיגיון מעלה אותם, אך האמת היא שהן פירותיו של הקושי האמיתי להשתנות, ובמילים אחרות: עצת היצר. והדרך היחידה להתגבר על כל זה היא לדעת בבהירות עד כמה היעד חשוב, ושהדרך הזו אפשרית. לדעת שבדרך שאדם רוצה לילך - מוליכין אותו. משמים מסייעין אותו. אדם שרצונו חזק, יגשים בסייעתא דישמיא את שאיפתו חרף כל המהמורות. המכשולים הן נסיונות, הם בוחנים את רצינות הכוונה ואת עוצמת השאיפה. הם מחשלים, ודווקא ההתמודדות איתם היא זו שתבנה את השינוי שאליו נחפוץ להגיע. הנחישות לעמוד בהם תגיע מן המודעות לגודל ויקר המטרה, מן הביטחון שיש ביכולתנו להקים בית רוחני באמת, מן הידיעה ששליחות זו מוטלת עלינו.



מספרים על גוזל של נשר שגדל בטעות בין התרנגולים. הוא התרגל לקרקע ולא ניסה לפתח מעולם את יכולת התעופה שלו. יום אחד עבר במקום מומחה לעופות וצדה עינו את הגוזל. ביקש לקנות אותו מעם הלול שהחזיק בו עד כה, ובהביאו אותו לביתו ניסה לעודד אותו לעוף, אך הנשר סרב לשותף פעולה. "איני יודע לעוף, מעולם לא ניסיתי לעשות כן. אף אחד מידידי לא עשה כן. מה רע לי בדילוג שעל הקרקע?...כשראה המומחה שהעידוד אינו נושא פרות לקח את הגוזל אל הגג וזרק אותו אל האוויר. הגוזל פרפר לרגע בבהלה, הניע כנפיו אינסטינקטיבית ו-הופ! התעופף כדרך כל בני מינו. "הנה, יודע אתה לעוף!" סיכם המומחה בסיפוק. "רק שלא ידעת מזה. כשלא היתה לך ברירה, התברר לך מהו הפוטנציאל הטמון בך. לא חבל היה אילו היינו מוותרים עליך?!"



בתור יהודים נבראנו מתאימים לדרכה של תורה. הן "הסתכל ה' באורייתא וברא עלמא" - ההליכה בדרכה של תורה אינה זרה לטבענו הבסיסי. כל אותן מידות טובות, אמונה יצוקה, ושמירה מכל חטא הם שמנחלים ליהודי את אושר חייו באמת, את שלווה נפשו, את הרוגע, השמחה והסיפוק הטבעיים שלו. הסטרא אחרא נבראה אף היא, ותפקיד יש לה, והיא זו שמעמידה קירות חוסמים ומעוורים בין אמת זו לבנינו. כשם שהנשר מסוגל לעוף וטוב לו כך, ואך טיפשות היא לאפשר לו להתפלפל בעפר, כן גם עמנו. להניח להזדמנויות האמיתיות של החיים לחמוק מבין אצבעותינו ולהמשיך לגרד את הקרקע כשכנפי הרוח נחות בלי שימוש, היא החמצה מאין כמותה.

יש לדעת כי הדרך להשתנות, להתחדש ולהוסיף, מתחילה תמיד בצעדים ראשוניים ופשוטים. כוחו של ההרגל ועוצמתה של ההתמדה העקבית היא זו שתחזיר ותפנים ותקבע בנפש את השינוי. וכדאי להתחיל בו עוד לפני שהוקם הבית, כדי שיהא לברכה על מה לחול. אז אפשר יהיה להתפלפל ולבקש שאכן יובילו המאמצים לבניה הרצויה.

כבדים נעשו החיים הרוחניים עבורו. וכמה חבל. ככל שהנזק חמור יותר כך קשה לתקנו.



כמו בעניינים של "סור מרע", כן יש לדעת עד כמה גדול ומשמעותי הוא כוח היעשה טוב.

ירמיהו הנביא אמר (כ"ג, כ"ט): "הלא כה דברי נאום ה'". כל מצוה ומצוה היא כאש. לא אש שתם כי אם אש אלוקית החודרת עמוק לנבכי הלב והנשמה. אש שלהבת זו משפיעה על פנימיותו של האדם.

"אמר רבי אסי, מפני מה מתחילין לתינוקות בתורת כהנים, יתחילו להן מבראשית, אמר הקב"ה, הואיל והתינוקות טהורים והקרובות טהורים, יבואו טהורים ויתעסקו בטהרות" (ילקוט שמעוני פרשת צו). ואם נתמה על המלמד המספר לפעוט על הכהן שלוקח בהמה, שוחטה ושופך את דמה על המזבח, הן עלול הדבר להשפיע על נפשו העדינה, ראו זה פלא, הדבר אמנם משפיע על נפשו העדינה, אך לחיוב ולא לשלילה מפני ש "יבואו טהורים ויתעסקו בטהרות" התורה הקדושה משפיעה על נפשו של האדם קדושה וטהרה. לא רק פעוט מושפע מהתורה הקדושה, כל איש הישראלי אשר יבטא בפיו דברי תורה או תפילה, גם אם אינו מבין, ועל אחת כמה וכמה אם יבין את הנאמר, או בעת קיימו מצוה מסוימת - משפיע על פנימיותו ועל פנימיותם של בני ביתו.



הרה"ק מהרי"ד מבעלזא זי"ע הביא בשם הארי"ז את פירוש הפסוק בפרשת נצבים (כ"ט, כ"ח): וכה ביאר: "הנסתרות" הכוונה לאהבת הבורא ויראתו יתיש, אלו רק "לה" אלוקינו" ואין לו לאדם גלות לגלותו מה שבלבו; אך "הנגלות", אלו מעשי המצוות, יקיימם בגלוי וזה יועיל לנו ולבנינו עד עולם" שיעשו ויקיימו "את כל דברי התורה הזאת". כי אין כמו הדוגמה האישית להשפיע.

בבית הכנסת אפשר לראות את האבות נחלקים לשני סוגים: אלו שמתפללים, ואלו שדואגים שיתפללו ילדיהם. הילד עדיין אינו מסוגל להתפלל תפילה שלמה, עדיין אינו מוצא בה את הטעם שמוצא בה אביו, אבל הוא מסוגל להפנים איך נראה אדם מבוגר בתפילתו, גם בלי להתאמץ. גם בלי מילים הוא תופש אם מעדיף אבא לברוך מן המילים הטובות של הסידור דרך תפקיד השוטרות' או שהוא שמח לפגוש בהן, ומתענע על הזכות להתפלל אותן.

אווירה רוחנית נבנית לאט לאט. בתחילה זה נראה אולי מעושה וחסר תוחלת. אין מספיק הרגשה שיש לכל השקעה את התשואה שלה. אבל זו עצת היצר שמעדיף שלא נבחין כמה טובים הם צעדי הבראשית שלנו, ואיזו משמעות אדירה תהיה להם בהמשך.



דומה הדבר לבחור צנום, שהתרגל להעדיף מזון קלוקל ומתועש והרבה באכילת ממתקים. בשלב כלשהו, כשרבו ההערות על אודות ראונו וחיוורונו וחולשה כללית החלה להטרידו, חש להתייעץ ברופא. משהתברר לרופא מה הם פני הדברים המליץ לו חד משמעית להתחיל לאכול מה שראוי לקיבתו של בשר ודם לעכל. הבחור השתדל מאוד ובמאמץ רב הכין לו ארוחה אמיתית: ירקות חיים רוויי ויטמינים, לחם מקמח נשתי, יוגורט מלא, אבל נתאכזב קשות; שום צבע לא הופיע בלחיו. הן לבדוק איכה נשנתה מראהו. אותו מבעט דהוי בעיניים ואפילו המיגרנה התוקפנית היו שקועות כמקודם. אחר כך ששמע את תמיהתו של הבחור הסביר לו את מה שכולנו יודעים; ששינוי אינו מתהווה ברעיים, תהליכים זקוקים לזמן ולהתמדה. דברים טובים נבנים בעמל עקבי ורצוף, ולכל מבנה שהוא אין די בשורה אחת של לבנים שבביל לקבוע את מראהו ואופיו. כך בדיוק הם פני הדברים בבנייה הרוחנית של





\* ערכו של האדם אינו ערך שעליו לעמול כדי להשיג אותו, להרוויח אותו, או להוכיח שהוא קיים, זה נתון עם עצם לידתו, בריאתו, נתון קיים, כל מה שהאדם צריך הוא פשוט להכיר בו, לקבל, להעריך ולהאדיר אותו.



**"אלוקי, נשמה שנפחת בי טהורה היא"**

זוהי עובדה שאין עליה עוררין. ה"אני" הפנימי, הנקרא לעתים גם "המהות" או "האני הרוחני" דומה הוא לאבן חן, יהלום יפהפה, שקצותיו המשוּיפים מחזירים את אור השמש ויוצרת מראה של זוהר מדהים. כך הוא התינוק שנולד זה עתה, ה"אני" הפנימי מושלם וללא רבב, שלם, נשמה טהורה וזכה.

אך במשך החיים, כתוצאה מן הנלמד ומהשפעת סביבתו המחנכת והמגדלת של הילד, מקיף את "המהות הפנימית" במרכיבים חיצוניים העלולים להסתיר אותו. טעויות או ביקורת עלולות להסוות את "האני הפנימי", ולהקשות על האדם לחוות את ערכו הבסיסי או אפילו להכיר בקיומו, לעומת זאת האהבה שהוא מקבל מאחרים מסייעות לו להכיר ולהרגיש בערכו.

המרכיבים החיצוניים משנים את האופן בו אנו חווים את המהות הבסיסית שלנו, את הערך הבסיסי, אך אינם משנים את הערך עצמו.

אהבה ואמון הם רגשות קרובים זה לזה במהותם, שניהם גם יחד נותנים לילד הרגשת חמימות ובטחון. בקן חמים ובטוח עשוי הילד לרכוש לעצמו את היכולת להכיר במהותו הפנימית בערכו הרוחני, ואת האומץ לנדול, להתנסות ללמוד ולהתפתח. כאשר חסר לילד הביטחון הפנימי, הכרת ערכו הפנימי הזה, הוא יעמול קשות על מנת לרכוש אותו באמצעים שונים.

לפיכך הוא יעשה כל מה שביכולתו כדי להקיף את עצמו בתשומת הלב של הוריו כאישור לקיומו ולא ירתע מלהשתמש בהתנהגות שלילית, מאחר ובאמצעותה הוא מושך אליו את התעניינותם של הוריו באופן המעשי ביותר. למרבה הצער, ילדים ואפילו מבוגרים חסרי בטחון - הכרת ערכם הפנימי, חסרי מנוחה ורוגע, נוטים בדרך כלל להתנהג בצורה שלילית, כתוצאה מכך הם מושכים אליהם תשומת לב שלילית, ולפיכך מתחזק אצלם עוד יותר חוסר הביטחון, וחוזר חלילה, והכרתם במהותם הפנימית מהם והלאה.

הורים ערניים ואחראים, יכולים לזהות אצל ילדיהם צורך מיוחד בתשומת הלב ובהרגשת ביטחון ולסייע להם להשיג צורך זה באמצעים חיוביים. כאשר הורים מצליחים להעביר מסר יעיל ופורה של אהבה וליצור בסיס איתן של אמון בעוד ילדיהם קטנים מאוד, ובכך כשהילד מכיר במהותו הפנימית ויודע שהוא בעל ערך עליון בלתי ניתן לערעור, ישיג את תשומת

אדם נברא בצלם אלוקים, ערכו הוא ערך רוחני יסודי בלתי מותנה, כפי שאמר חז"ל: "כל ישראל יש להם חלק לעולם הבא שנאמר ועמך כולם צדיקים."

ערך בסיסי בלתי מותנה פירושו, שאנו חשובים ורבי ערך כ"בני אדם", כיצירי כפיו של הקב"ה, גם בלי קשר למה שאנחנו עושים. כיוון שהמהות ה"אני הפנימי" שלנו היא ייחודית, יקרה ובעלת ערך רוחני אינסופי, נצחי ובלתי משתנה.



**הערך הבסיסי הבלתי מותנה מבוסס על מספר הנחות יסוד:**

- \* לכולנו כבני אדם יש ערך רוחני אינסופי, נצחי ובלתי מותנה.
- \* לכולנו ערך שווה כבני אדם, ערך זה אינו ניתן להשוואה ולכימות, אנו יכולים להיות טובים ומצטיינים בתחום החסד והנתינה לזולת, בשעה שאחרים יכולים להיות טובים יותר בתחומים אחרים כגון: התמדה ועיון בלימוד, עסקנות ציבורית ומיומנויות חברתיות, אך כולם באשר הם, שווי ערך כבני אדם.
- \* מרכיבים חיצוניים כמו: מראה חיצוני, כסף והישגים אינם מוסיפים ואינם גורעים מערכו של האדם. מרכיבים חיצוניים אלו יכולים להגדיל את מה שיש לו, אלו מתנתות המסייעות לו, אך ערכו כאדם הוא גורם פנימי רוחני אינסופי ובלתי משתנה.
- \* ערכו של כל אדם הוא יציב ולעולם אינו נתון בסכנה גם אם מישהו רודף אותו - כגון בזמן מריבה, או דוחה אותו - כי אינו מוצא חן בעיניו.

**כולל איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר)**

ע"ש מרת מזל מרציאנו בת אסתר זצ"ל

- y ללימודי סוגיות בתחום הבית היהודי.
- y הכולל מיועד לאנשי מקצוע בתחום המבקשים לקבוע עיתים לתורה.
- y הלימודים יתקיימו מידי יום ג' בשעות הערב בבית הארחה בית וגן ירושלים.

**לפרטים נוספים: 02-6412970 igud@ynr.org.il**

למרות נכותו. אמנם תפקידיו הם שונים והביטוי לערכו הפנימי יבוא להכרה בצורה שונה מאשר כשנפו הפיזי בשלמות, אך ערכו לא נפגם.

דוד המלך ע"ה מבקש "יתמו חטאים מן הארץ" - "חטאים" ולא "חוטאים". חשוב להבין את ההבדל בין תחושת אשמה, שהיא הרגשה שלילית לגבי אירוע מסוים או לגבי התנהגות לא הולמת, לבין בושה שהיא הרגשה שלילית לגבי "האני הפנימי".

תחושת אשמה הנובעת מהתנהגות בלתי רצויה היא בריאה ומניעה את האדם לשנות את התנהגותו. לעומת זאת, גינוי "האני הפנימי" מערער ופוגע במוטיבציה לשינוי.



**"יתמו חטאים" עלינו לשפוט את התנהגות עצמה, ולא את "האני הפנימי".**

כאשר אנו שופטים את ההתנהגויות והמיומנויות המשוונות שלנו, אנו מסוגלים להיות הגיוניים ואובייקטיביים אך כאשר אנו מגנים את עצמנו מן היסוד אנו איננו הגיוניים כלל וכוודאי לא אובייקטיביים ומאבדים את הפרופורציה הנכונה לגבי האירוע, בדרך כלל אנו מבקרים דרך עדשת "זנכות המגדלת" המעצימה את החסרונות ומגדילה ומנפחת את הנוקים.

יש מאוד להיזהר ולהבחין ולהבדיל בין רגשות של אי נוחות, הנובעים מאכזבה, מחלה, עייפות, כעס, חרדה, תנודות במצב רוח, לבין התחושות השליליות של "האני הפנימי".

לדוגמא: מורה צעירה מתחילה שחפצה בקידום במקום העבודה, ראתה שהקידום הוצע לחברתה. במצב כזה בוודאי שתרגיש את תחושת האכזבה ואולי גם צער וייתכן גם אי שביעות רצון מהמנהלת. אך אם במצב כזה תשכיל להבין שחלק מהכישורים שלה עדיין לא מתאימים למשרה זו, הרי היא שפטה את כישוריה ולא את מהותה הפנימית הערכית. הצהרה זו היא עובדתית, מציאותית, ששופטת את רמת הכישורים שלה ואולי גם את ניסיון הכשרתה או הקשרים שיצרה, אך אינה נוגעת כלל בערכה המהותי, והיא תוביל אותה להחלטה כיצד להשקיע בשיפור הכישורים, הקשרים, המיומנות, וכדומה.

אך אם תצהיר "אני לא מספיק שווה וטובה כאדם" או "אני כשלון", זוהי הצהרה שקובעת כי היא נחותה כאדם ושערכה הבסיסי מוטל בספק, מחשבה תבוסתנית שכזו עלולה להוביל לשנאה עצמית וביקורת שלילית חריפה המובילה אף לדיכאון.

**לכן שפטו את הכישורים ואת רמת הביצועים הנוכחית שלכם, אך לעולם אל תשפטו את "האני הפנימי" שלכם. עלינו לזכור שכאשר אנו טועים יש לנו את היכולת לתקן את דרכנו בכל גיל ובכל מצב.**

לכם על ידי התנהגויות ומעשים חיוביים. עם זאת לא מאוחר מדי בכדי לנהוג באופן הרצוי והטוב עם הילדים המתבגרים והמבוגרים. הבעת האהבה ויצירת האמון עשויות אמנם למנוע בעיות התפתחותיות אצל הילד כגון הבעה רגשית, שליטה, דחיית סיפוקים וכדומה, אך יש ביכולתן גם לעזור ו"לרפא", לפתור בעיות אלה גם כאשר הן כבר קיימות. כל ילד בכל גיל שהוא, גם כשהוא ילד "גדול", נער, מתבגר, ואפילו נשוי, יוכל להפיק תועלת רבה מניסיונותיהם של הוריו, מטפליהם, בן זוגו, ליצור עבורו אווירת חמימות, אהבה וביטחון.



**מהו האמון, שערכו כה רב, וכוחו כה גדול, שנפש האדם שואבת ממנו כוחות להתעצם ולצמוח?**

אמון - זוהי הרגשה של שלווה הנפש המלווה ביטחון מוחלט בזולת, ילד חווה הרגשה זו לראשונה ביחס להוריו ולאחר מכן כתוצאה מתהליך ההפנמה ביחסו עם הקב"ה.

ככל שהילד בטוח יותר שכל מעשיהם של הוריו הם לטובתו, כי אין אדם קרוב אוהב שיודע את ערכו של הילד זולתם, כאשר יתבגר ויצמח לנער, יפנים "שכל מה דעבדי רחמנא לטב עבדי".

זוהי נקודת אזהרה ראשונה במעלה להורים - הילדים הינם פיקדון בידינו ותפקידנו להוביל ולהנחיל להם את הדרך והכוחות לעבוד את הבורא יתברך, זוהי מטרת בריאתנו וירידתנו לעולם הזה. תפקיד ההורים לסייע להגיע ליעוד "לעובדו בכל לבבכם" מתוך אהבה ויראה.

האמון שנתן הילד בהוריו משול לגזע עץ - ששורשיו חודרים עמוק לתוך פנימיותו של הילד ומקנים לו עוצמה וביטחון פנימי, ענפיו פורצים אל על בהבעת אמונה וביטחון בבורא עולם, היונקת את חיותה מחוויית הרגשת האמון והביטחון ביחסי הילד עם הוריו.

ניתן להקנות לילד תחושת אמון בהוריו על ידי התנסויות חוזרות ונשנות, שכתוצאה מהם הילד ילמד לבטוח בהוריו, כי הם יוכיחו לו את ישרם, הגינות לבם ואהבתם.

ילד הגדל על בסיס של אמון ואהבה כאשר יגדל ויהיה ל"אדם" יהיה בעל הערכה עצמית ויוקיר ויעריך את "האני הפנימי" שלו. לכן אדם זה יתייחס לפגמים שלו כאל מרכיב חיוני הדורש תשומת לב, והתייחסות לטיפול ויובילו לשינוי אם זה אפשרי וכאשר אין באפשרותו לערוך שינוי במציאות שלו, הוא מקבל את המצב כמו שהוא. לדוגמא: נער צעיר שהפך לנכה המרותק לכסא גלגלים, אמר: "גידול פגע בעצב, שאומר לרגליים שלי מה לעשות, אך אני יכול לעשות עוד הרבה דברים טובים".

נער זה ידע כיצד להפריד בין ערכו הבסיסי כאדם לבין מרכיבי החיצוניים של האישיות שלו, שכן הוא ידע והכיר את נכותו הפיזית כעובדה, מבלי להסיק מעובדה זו מסקנות על מהותו הפנימי כאדם. ערכו המהותי הפנימי לא השתנה

**משימה בשניים** [www.M-2.co.il](http://www.M-2.co.il)

אתר היכרויות לסגורים הדתיים לספרות נישואין | מההרשמה ועד המתנה - חינם

# להנשא מעל הטבע

שליבים וכלים בעבודת המידות ■ שליבים וכלים בעבודת המידות ■ שליבים וכלים בעבודת המידות ■ שליבים וכלים בעבודת המידות

חלקה טובה בקשר ונעלמת החיבה העמוקה שחיברה ביניהם.

כיצד זה מתחיל? - אחת הטעויות הנפוצות בקרב זוגות מתרחשת כאשר השיגרה מתחילה לתפוס מקום. אז חלה אי הבנה בתרגום הרגשי שנותנים בני הזוג להתנהגות בן זוגם. בתחילת הדרך היו בני הזוג בתחושת חסך. והנה המלאות הרגשית הרוותה את נפשם. באופן טבעי השהייה הממושכת יחד נוסכת תחושת בטחון רגשי ביציבות הקשר. כאשר בני הזוג נחים מהריגוש הראשוני האינטנסיבי של תחילת הדרך ומתרווחים מעט, למרות תחושת המלאות הנפלאה הופך הריכוז בנושאים שגרתיים כמו לימודים ועבודה. בן הזוג הטרוד בענייני לימוד או פרנסה עלול ליצור רושם מוטעה על בן זוגו שעלול לחשוש שיקירו מתרחק ממנו ושהקשר אינו חשוב לו כבעבר.

אותו ספק שמתחיל, הינו למעשה ייצר הרע בכבודו ובעצמו. הוא מחלחל לכל פינה בכשרון, 'מקרר' את האווירה ומרעיל את הנפש. תפיסת המתרחש מתחילה לצאת מפרופורציות ובמקרים רבים הולכת ומקצינה. באווירה העכורה לא מתאפשרת הכרת תודה והבעת הערכה. הפגמים של בן הזוג נראים כענקים והמעלות שלו נעשות 'שקופות', בלתי נראות כביכול. ערכים כמו הערכה, נאמנות ומסירות לבית מתגמדים כנגד הביקורת על נקודות שוליות.

## להקדים תרופה למכה

הבה נתבונן: אדם המחליט לצאת למסע ארוך, עושה שתי פעולות חשובות. הפעולה הראשונה היא ללמוד מה הם הקשיים הצפויים לו בדרכו וכיצד להימנע מהם. והשנייה היא להכין ציוד לשעת חירום בכדי למנוע תקלות מלכתחילה. כך על בני הזוג להכין תרופה למכה במסע החיים המשותף, ולהצטייד במרכיבים חשובים לתהליכים המשותפים שהם עוברים.

אויבים רבים לזוגיות. בין השאר: בקורת משפילה, מבט דוחה וכעוס, סגירות, ריחוק, וניצול פרטים שכן הזוג חשף בכדי לנגחו בזמן ויכוח.

לעומת זאת מחמאות, הבעת תודה, דיבור המבטא קירבה, וחשיבות בן הזוג כשותף - ימנעו מלכתחילה ספיקות מיותרים. תשומת לב מיוחדת מידי פעם, יכולה לשמר את גחלת החמימות של הקשר המיטיב. חיך אישי מחזיר מעט ברק לעיניים, ויכול להזין את הקשר לעוד יום אינטנסיבי. זמן איכות משותף גם הוא בעל מעלה גדולה, ומאפשר שותפות ללא טרדות.

זרע קטן שנטמן באדמה ממתין בסבלנות לגשם המרווה. כמות הלחות והקרניים המחממות של השמש צריכות להיות בדיוק בכמות שתעורר כוחות חיוניים בנבט הנסתר. במאמצים רבים פולש גבעול דקיק ורך, משקל כבד של עפר. ימים עוברים עד שמופיע העלעל הראשון מעל פני האדמה, וחדשים עד שהוא עומד כצמח עצמאי ויציב. שנים תחלופנה והנה חורשה מוריקה. כך נרקמים תהליכי חיים, וכך מתהווה קשר מעמיק ופורה. אוסף של מחוות קטנות, המתנה בשעת כעס, הבעת הערכה והרבה הרבה הכרת הטוב יפרו את הקרקע לצמיחה משותפת מתמשכת לשנים רבות, ולבניה של חיים שלמים.

הציפייה לבניית קשר זוגי נמצאת כאחד היסודות המקשרים בבסיס של קשר הנישואין. בני הזוג רוצים להכיר אחד את השני, להיפתח ולשתף זה את זה. יש להם צורך להיחשף, להיות אמיתיים בלי חשש מדחייה או בקורת. הקשר הזוגי מאפשר התרפקות רגשית והזדהות הדדית גם עם השוני. קירבה ללא מחיצות מעניקה תחושה של שייכות והרגשה שבני הזוג מקבלים זה את זה ללא תנאי.

## דבקות נפשית

מטבע הדברים, בני-זוג המחליטים להינשא נמצאים כבר בתהליך מואץ של בניית הזוגיות ביניהם, והכמיהה לאחדות פנימית מתפתחת ונובעת מצורך פנימי עמוק לדבקות נפש בנפש מתוך זיקה אישית רגשית עמוקה. כל זוג בונה שפה זוגית משלו שעל פי רוב עשירה במחמאות בתקופה זו, ועשירה בהבעת רצון לקירבה, הערכה לבן הזוג ומעלותיו.

אמנם מערכת הנישואין מבוססת על הדדיות של מילוי צרכים נוספים, אך השהייה של בני הזוג אחד בחברת השני גורמת לשניהם תחושת הנאה ומעוררות בקרבם רצון עז להעניק.

## הכרת הטוב

בשנות נעוריהם עוברים בני הזוג תהליכי התבגרות מורכבים עד אותו השלב בו מתעורר בקרבם אותו צורך לכונן את משכנם הפרטי. כאשר נמצא בן הזוג ההולם את ציפיותיהם, אין קץ לסיפוק של כל אחד. התחושה שכן זוגם הוא יחיד ומיוחד באה לביטוי ללא צורך בעודף מילים. העיניים בורקות באושר, הפנים קורנות אור ושמחה השמורים לבן הזוג לבדו, כל צד מלא עד גדותיו רגשות חיוביים כלפי בן זוגו. מלאות פנימית ותחושת ערך עצמי מלווים את התהליך, ובני הזוג חשים בבירור שהם אהובים על ידי בן זוגם.

בשלב בוטרי זה בני הזוג חסרי הניסיון עדיין לא בנו את מידותיהם כהלכה וגם אם מטבעם הם בעלי מידות טובות עדיין לא לוטשו מספיק בניסיונות החיים. מטלות היום יום מאלצות את המשפחה ה"טריה" להתחיל ולבנות שגרה מעשית ותכליתית בכדי לנהל בית ברמה המעשית. בכל שלב מתמודדים בני הזוג עם מצבים משתנים, ולא תמיד צפויים. בחלק גדול מהמקרים מתחיל תהליך של שחיקה. בני הזוג מרגישים אכזבה איש מרעהו ומתחיל ריחוק. בן הזוג שכה מצא חן בעיני רעהו בתחילה הופך להיות נושא לביקורת, תלונות וקנטרנות. הסיבות לכך יכולות לעיתים להיות מפתיעות.

## לאן נעלמה האהבה?

בני הזוג ובמיוחד הצד המאוכזב שוכחים כמה הקשר החייה את רוחם בתחילת הדרך. האדם שחי לצידם הופך להיות מובן מאליו, אין רגש של הכרת הטוב ומתחילה זילות של הקשר. ברגע שמתחיל מאבק בין בני הזוג או נחשפות גם המידות של כל צד. התפרצויות, כעס, עלבונות ומאבקי כוחות הם כמו אש המתפשטת בשדה קוצים. כך מתפוגגת השייכות הפנימית והאהבה נמוגה כעשן. כך מתמוססת כל

סדרת מאמרים - חלק ד' מאת: הגב' רונית מילר יועצת נישואין רבניים ומנחה ללימודי חשיבה הכרתית 09-9557998 050-7479067

# צמיחה והשתלמות מתוך ה

ת ו J ו W



מאת הגב' רבקה שמואל, מדריכת כלות ומרצה במדרשויות לבעלות תשובה 02-5370930

בחג החנוכה אור בוקע מחלונות בתי ישראל. אור המזכיר לנו נסים ונפלאות. ובבית פנימה - חום ביתי של אמא, השופע בינות לכתלים. "תורת אמך" היא שתלווה את יושביו עדי זקנה ושיבה.

בגמרא בחולין כ"ד כתוב על רבי חנינא שאמר על עצמו "חמין ושמן שסתני אימי בילדותי הן עמדו לי בעת זקנותי". פשוטן של דברים שהייתה אמו סכה את גופו בשמן טוב וחם בימי ילדותו והוא חש שבימי הזקנה אף בהיותו בן 80 שנה עמד לו הכוח מאותו שמן עד שהיה מצליח לעמוד על רגלו האחת ותוך כדי כך חולץ מנעלו ונועל מנעלו.

אם שמן וחמין פיזי שניתנו לו בעבר בהיותו ילד הועילו לגופו לעת זקנה, ודאי הוא שגם חמימות מילולית, רוך ואהבה שייתן הורה לילדו בשנותיו הרכות בעודו ילד יעמדו, יועילו ויתנו חייל וחוסן לנפשו של הילד גם לעת זקנה.

תמונת המצב הבאה תתאר אישה במיץ, הפצה לתת לבני ביתה - פנימה באהבה את תורת אמך. יש ולעתים דמעתה על לחיה זאת מכיוון שהיא פשוט לא מצליחה:

"היא כזו "חברמנית", "יודעת לתת את המילה המפרגנת... מעודדת... מטיבה להחמיא..."

משפטים ומילים בסגנון זה היו מושמעים לו לא אחת מהסובב אותו על אשתו נוות בִּיתו "אשת חינוך חשובה".

והוא - לצער, התקשה אפילו לספור על עשר אצבעותיו את מספר הפעמים בהם זכה לשמוע ממנה מילה או נימה בסגנון מעודד מפרגן מודה או מחמיא.

עמוק בתוכיותה היא כאבך את המציאות שלה בה היא מוצאת עצמה כמצליחה להיות נחמדת, מפרגנת, מחמיאה ואף לגלות אהבה לכל סביבותיה, למעט בני משפחה הקרובה, דהיינו בעלה וילדיה.

שם... היא משום מה מצאה עצמה עצורה יותר, נחסמת ומשום מה מתקשה לבטא רגשותיה ולומר מילה ממשפחת האהבה והעידוד.

והיא לא ידעה איך וכיצד תצא מהמיצר הזה, התביישה לספר, לפנות, לשתף... סוף כל סוף "אשת חינוך חשובה".

ערב אחד באסיפת מורות שגריתית הוזמנה פדגוגית מומחית לענייני תקשורת. בדבריה תיארה כי תתכן מציאות שאדם שנדחה לעיתים קרובות על ידי סביבתו יחשוש מקרבת יתר בסביבתו הקרובה שמא יחוש גם כאן דחיה.

היא האזינה בדריכות וחשה פתאום את הרגשתה הברורה. לפתע כאילו התבהר לה, היא חשה מבינה יותר את המעורפל והלא מובן המתרחש בתוכה עמוק בפנים.

באותו לילה שנתה נדדה, היא הפליגה בדמיונה, היא נזכרה. וטרם נעצמו שמורות עיניה גמרה בנפשה לשנות ולהשתנות. היא הפצה לכך בכל לב, היא הפצה להתקרב.

יש צורך לעשות הפרדה בין פעם לעתה וכדאי גם כדאי לעסוק בבנייה.

וכך, בין חריקת שיניים לבין רצון טהור לשנות, שמעה את מילותיה שלה היוצאות, מהדהדות. שמעה וכלא מאמינה, נדמה היה לה כי כולם יקימו זעקה וירימו גבה וישאלו מה קרה? איך? ועל מה?

אולם מילותיה הטובות נצמדו על נשמות רכות וצמאות שגמעו בשקיקה כל מילה ולאו דוקא התמקדו בלחשוב איך זה קרה.

כך נכחה כי הקושי המרכזי למעשה היה מצוי בעולם דמיונה והוא שלא הירפה. שם בדמיון נקרו הלבטים החששות משינויים והפחדים.

נעיימות או שמא דחיייה, אהבה וכבוד או להיפך שנאה, דיבור בריא ומקשר ולעומתו שתיקה רועמת, בכוחו של כל הורה לטפח את האווירה בביתו. יש לנצל את היכולת האנושית הטבועה בכל אדם לאהוב ולתת. היא תתחיל לנבוע מתוכו והוא יתמלא מעצם נתינתו שלו. עם מעט יצירתיות ניתן להזרים התחדשות וצמיחה, חיות ופריחה וכך בע"ה הנשמות הגדלות בסביבתנו יאירו שבעתיים והיה מעיין נובע של שמחה ועבודת ה' מתוך אהבה עדי זקנה ושיבה.

## איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר)



### רשימת חברי האיגוד:

#### גב' קליין רחל

מנחת נישואין ומשפחה ומגשרת משפחתית  
רח' הרב לנדא יעקב 8/9 בני ברק  
03-5706688 052-7657672

#### הרב לוי שלמה

מגשר משפחתי ומדריך חתנים  
רח' אהבת ישראל 10/68 תל ציון  
054-8409142

#### הרב יהודאי שי B.Ed

מנחת נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות  
האלון 4/22 קדימה  
077-5510451 050-7675402

#### גב' פריש נחמה B.A

מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות  
רח' ביאליק 4 גבעת שמואל  
03-5322153 054-7680545

#### גוטליב יעקב

מנחת נישואין ומשפחה מנחה בחיי אישות ומדריך חתנים  
רח' לוי אשכול 1/18 רחובות  
077-9313271 08-9390802

#### הרב רבי שמעון

מנחת נישואין ומשפחה רח' הושע 3 ירושלים  
02-5375529 054-8462028

#### הרבנית לויסון רבקה

מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות מושב תפרח  
08-9924902 057-3124902

#### מאיר דוד

עו"ס ומגשר רח' אורי 10 תל אביב  
03-5240313 052-3555238  
077-8855160 פקס

#### הרב אוחנונה יעקב

מנחת נישואין ומשפחה מנחה בחיי אישות ומנחה הורים  
סמטה 12 צפת  
04-6970107 054-7401845

#### הרב ארצי שלום

מנחה נישואין ומשפחה קליניקה מכון ת.ל.מ.  
רח' ראובן 6 באר שבע  
052-7669087  
08-9922776 פקס

#### הרב אוברלנדר משה יוסף

מנחת נישואין ומשפחה בורר ומגשר משפחתי ומדריך חתנים  
רח' דברי חיים 15 ירושלים  
052-7611166

#### גב' סופרין דפנה

מנחת נישואין ומשפחה רח' תדהר 4 ירושלים  
02-5325594 057-3144088

#### גב' בן דוד יפה B.A

מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות  
רח' ביאליק 4 גבעת שמואל  
03-5322714 050-3620833

#### גב' דהן מרים

מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות  
רמת דוד 13/5 קרית גת  
08-6810255 050-4142962

#### הרב פורטל ברוך

מנחת נישואין ומשפחה מנחה בחיי אישות בורר ומדריך חתנים  
רח' הרקפות 9 רכסים  
04-9849740 052-2838645

#### גב' פריש נחמה B.A

מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות רח' ביאליק 4 גבעת שמואל  
03-5322153 054-7680545

#### הרב אוברלנדר יחיאל

מנחת נישואין ומשפחה בורר משפחתי ומדריך חתנים רח' דובר שלום 1 ירושלים  
02-5387103 054-4434945

#### גב' כספי גילי

מנחת נישואין ומשפחה מנחת הורים ומדריכת כלות רח' ירושלים 43 מעלות  
04-9978352 054-6682770

# המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה

## מנחי נישואין ומשפחה

קורס המכשיר אנשי מקצוע לעבודה בהנחיית זוגות בתחום הנישואין והמשפחה. תוכנית מאושרת בביקוח משרד החינוך (620 שעות לימוד)



## מנחי הורים - התמקדות על הנחיה חינוכית

התמחות שניה למנחי נישואין ומשפחה מוסמכים והכשרה למורים, מתנכים, מדריכים והעוסקים בתחום



## יועצי נישואין ומשפחה

קורס הכשרה ליועצי נישואין ומשפחה בחסות היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית אונברסיטת בר אילן.



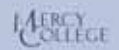
## טוענים רבניים

הקורס מכשיר לבחינות שע"י בית הדין הרבני הגדול בירושלים שע"י הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל.



## פסיכותרפיה אינטגרטיבית

תכנית לימודים המשלבת שיטות וגישות בפסיכותרפיה, בחסות מרסי קולג', ארה"ב



## תרפיה-טיפול פרטני קצר חועד מחוקד שינוי

מכון שינוי | בשותף מכון שינוי - המרכז הישראלי לתהליכי שינוי במשפחה.

## אפשרות לקבלת מילגות

(\* הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי מוכר ממרסי קולג' - מוסד אקדמי מוכר בארץ על ידי משרד החינוך  
 (\* בוגרי הקורסים יהיו זכאים לתעודות מטעם המוסדות הרלוונטיים הנ"ל ויוכלו להתקבל בחבריהם באיגוד יג"ר - איגוד יועצי נישואין רבניים בישראל.

# לפרטים והרשמה: 02-6413242 054-8119588

חוקד יג"ר שע"י איגוד יג"ר - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל ע"ר  
 המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייצוץ אישי, זוגי ומשפחתי לסנחים סומלצים על ידי גדולי תורה.

- ☒ הפניות לנשים בין השעות 08.00-15.00
- ☒ הפניות לגברים בין השעות 15.00-20.00
- ☒ מוקד לילה בין השעות 20.00-00.00

מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל  
 ☒ ☒ ☒  
 אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום

## טלפון: 1-700-5000-65