

האליזר

עלון לשבת קודש



דברי מחשבה והלכה, ומהנעשה בבתי הכנסת

להצלחה ולשמירה על חיילנו במלחמה להחזרת החטופים בריאים ושלמים ולרפואת הפצועים

נושא השבוע: נישואין (סז)

כג' אייר תשפ"ד 1527 (שנה כט')

ההפטרה: "ה' עוזי"
(ירמיה טז)

פרשת בזוקותי – שבת מברכי

ראש חודש סיון יחול אי"ה ביום שישי מולדו בליל שישי בשעה 1:25 ו-9 חלקים

"אם בזוקותי תלכו ואת מצותי תשמרו ועשיתם אתם" (כו, א)

דמותו של היהודי מתעצבת ומתעדנת על ידי 3 דברים: "אתם" – ר"ת אמונה, תורה, מידות. "אם בחוקות תלכו" – התורה שאדם עמל ויגע בה ובזכותה "ואת מצותי תשמרו ועשיתם" – כשהוא מקיים את המצוות הלכה למעשה הם מעדנות את מידותיו ומשרישות בו אמונה שכל מה שה' עושה הוא לטובה וכל מה שקורה עימו הוא בגזירתו יתברך. וגם אם פלוני הכעיס והרגיז יזכור שזה ניסיון משמים שאפשר לצמוח ממנו ולא ישבר ויכעס.

והחכם עיניו בראשו יזכור כי עתות אלו יכולות להיות עבורו כמנוף לישועה לה כ"כ ייחל וציפה כשכולם עצמו מלכעוס ולהפוך זמן זה לעת רצון גדולה.

"וישבתם לבטח בארצכם... ונתתי שלום בארץ" (כו, ה-ו)

לאחר שעם ישראל קיבלו הבטחה מה' יתברך כי ישבו לבטח בארץ, מדוע הייתה התורה צריכה להוסיף "ונתתי שלום בארץ"? לכאורה נראה שיש כאן כפילות אלא אומרים לנו חז"ל כי הכוונה פה לשלום פנימי בין חלקי העם לפלגיו ובין איש לרעהו ואילו "וישבתם לבטח בארצכם" – הכוונה מפני האויבים המקיפים אתכם.

הכעס יכול להיות כלי משחית שיוצר פלגנות וריחוק בין אנשים, קבוצות וגם בתוך הבית פנימה ובוודאי שהוא אינו מביא לשלום ואהבה בין הבריות ואדרבא כשהאויבים מבחוץ רואים שעם ישראל מפולג הם מרימים ראש ומרשים לעצמם לפגוע ר"ל ביושבי הארץ ולכן חייבים אנו להתעלות מעל כל הכעסים והמחלוקות ולהיות מאוחדים כי רק האחדות בכוחה להביא לנו את הניצחון על אויבנו.

מעלת הוויתור

תלמיד חכם אחד נכנס לביתו של הגר"א שטיינמן זצ"ל וסיפר בקול בוכים על מר גורלו: 'בני ובנותי הגיעו מזה זמן לפרקן וכל שידוך המוצע להם עולה על שרטון בסופו של דבר, ואני אנה אני בא?', הגיעו מים עד נפש', השיב לו הרב: 'לא נביא אני ולא בן נביא, אך יודע אני את מאמר חז"ל לגבי רחל אימנו שהקב"ה הבטיח לה שיזכור לנצח את וויתורה ללאה שמסרה לה את הסימנים שלא תתבייש, מכאן יכולים אנו ללמוד כמה גדולה מעלת הוויתור שהשפעתה מלווה את עם ישראל לדורות, לכן עצתי היא שתשתדלו מאוד במעלת הוויתור, כל בני המשפחה ואין לי ספק שהקב"ה יזכור אתכם כפי שזכר את רחל'.

וראה זה פלא המאמץ שהשקיעו בני המשפחה בנושא הוויתור נשא פרי ונושא השידוכים נשתנה מקצה לקצה.

למה הוא כועס? (הרב מרדכי רוט)

מעשה שהיה



היה זה לפני כשנה קיבלתי שיחת טלפון מרב שכונה בירושלים: "אחד מבני קהילתי חווה כעת סיפור של בית שעל פניו הולך להתפרק, הלוואי שתהיה השליח לעזור פה. מדובר באדם ירא שמים יהודי טוב, לפחות למראה עיניי – בתפילות שהוא מתפלל בבית הכנסת ומגיע

ע"פ "אור החיים" אופק תל אביב * לא לעיין בזמן תפילה * שקיעה 7:42-7:46 * סוף זמן ק"ש 8:23-8:23
כניסת שבת: 7:22 יציאת שבת: 8:14 יציאת ש"ת: 9:09

לשיעורים שלי. אשתו התקשרה אליי אתמול בלילה בוכייה: 'לא הייתי עושה את זה ומדברת על בעלי אצל הרב שלו, אבל הגיעו מים עד נפש, אני כבר לא יכולה לסבול את זה יותר.

יש לי בעל טוב ומיוחד וירא שמים, הכול טוב עד שהוא מתפרץ כשקורה משהו שלא נראה לו, משהו שהוא רוצה ולא מסתדר לו, שהשם ישמור – הר געש נראה כמו אגם לידו.

אם הוא ממש ירצה משהו ואני אגיד ההפך ממנו, על פי רוב אני רק אראה על פניו שהוא כועס בשקט, אבל לפעמים, פתאום הוא נהפך לאיש אחר. הוא יכול פתאום לצעוק, לדבר לא יפה, לכעוס כעס שממש מפחיד אותי – וזה ממש לא אותו בן אדם שעזר לי לפני מס' דקות בבית עם הכלים, הכביסות והילדים... על פי רוב הוא עוזר, מפנק, מדבר אליי יפה, מכבד ומה לא...

בפעם האחרונה קרה משהו שלא קרה אף פעם בחיי הנישואין שלנו, מרוב שהוא כעס הוא פשוט זרק על הרצפה צלחת ושבר אותה, זה כבר ממש הפחיד אותי, ממש פחדתי שהוא יעשה לי משהו. כמובן אחרי שהוא נרגע הוא ביקש סליחה ואמר לי שהוא לא שלט בעצמו וזה לא יקרה יותר אף פעם, והעובדה שזה קרה רק פעם ראשונה מזה עשר שנות הנישואין שלנו.

אבל אני אומרת לך, כבוד הרב, אני חושבת אולי הוא צריך טיפול. אני לא מוותרת על בעלי כי אני יודעת שהוא אדם עם לב ענק, לב זהב והוא אבא טוב לילדים, אבל יש לו בעיה של שליטה בכעסים. אני חושבת שזה רק מחמיר מיום ליום, ואני מבקשת ממך כבוד הרב תטפל בזה כי אני לא רוצה שזה יידרדר למצבים גרועים מאלה.

יש לי חברה שאמרה לי: 'תגרשי ממנו מיד, אל תחכי אפילו יום אחד', אבל כפי שאמרתי לך בעלי באמת אדם טוב ומיוחד, אני בטוחה כשהוא יטפל בבעיה הזו הוא יהיה בעל מושלם.

אני מכיר את אותו יהודי, סיים רב השכונה, תנסה לסייע לו בבקשה בס' ד'.

הוא הגיע אליי, במבט חיצוני הוא ממש היה נראה עדין נפש, ובעל פנים יהודיות מאירות. התחלנו לשוחח, הוא אפילו לא ניסה להכחיש וישר הודה: "אכן כן, אני יודע שיש לי את זה. אני לא יודע לשלוט בעצמי, לא יודע לשלוט בכעסים שלי! כאשר אני רוצה משהו חזק וזה לא קורה אני מרגיש שכל תא ותא בגוף שלי מתפוצץ מרוב עצבים, אני לא יכול לקבל את הלא!

נכון, למדתי בחיים להוריד את הראש בהרבה דברים, אבל יש דברים שזה מעל השליטה שלי.

אולי אני אדם מטורף שצריך כדורים, לא יודע. אני רק יודע שעברתי את כל הגבולות. אם אשתי ממש כועסת עליי אני מבין שמשוהו פה צריך תיקון'.

שוחחנו ארוכות, על עברו, חבריו, יחסיו עם הוריו – והוא מיד אמר: "יש לי את ההורים הכי טובים בעולם. הם בחיים לא צעקו עליי, תמיד הרעיפו עליי – אהבה, חיבוק, כבוד, מתנות ומה לא, מה שרק רציתי ישר קיבלתי. כסף לא חסר להוריי וכך כל דבר שרק רציתי קיבלתי, ואם לא קיבלתי הייתי קצת בוכה, או בגיל יותר מאוחר עושה פרצופים של נעלב והייתי מקבל את מה שרציתי.

הורים מושלמים יש לי, בחיים הוריי לא אמרו לי לא, אתה מכיר כאלו הורים?!", הוא ספק שאל ספק קבע, "לכן, ההתנהגות שלי בוודאי לא קשורה להוריי'.

"אתה יודע", אמרתי לו, "אתה יודע מה הבעיה שלך? הבעיה היא הורים הטובים מדי שלך, ההורים שלך תמיד רק אמרו לך כן ובחיים לא אמרו לך לא.

אם ההורים שלך היו יודעים לעשות לך גבולות – זה אסור, זה מותר, זה מחר, זה נראה איך תתנהג, זה בכלל לא, היית מתנהג אחרת היום. אתה גדלת ללא גבולות, גדלת רק עם אהבה ללא שום גבולות.

לעומת זאת כאשר ילד גדל עם הרבה הרבה אהבה אבל מצד שני גם גבולות נצרכים, אז הוא לומד לדחות סיפוקים, הוא לומד שיש דברים שהוא רוצה והוא לא מקבל.

אתה התרגלת רק לשמוע כן, בלי לדעת שיש מושג כזה לשמוע לא, אסור, אי אפשר, לא עכשיו. אבל כאשר התחתנת ואתה חי עם בן זוג אין מצב שהוא יגיד לך לכל דבר 'כן', אי אפשר לרקוד רק לפי החליל שלך. וכאשר ראית שאשתך אומרת 'לא' פתאום, לא היית רגיל לזה ואין לך כלים איך להתמודד אם ה'לא' ולכן אתה פשוט צועק, כועס ומתפרץ'.

הנושא הזה של ילדים ללא גבולות הוא היום מאוד בעייתי, פעם היו נותנים רק גבולות, ואהבה כמעט לא, היום נותנים רק אהבה בלי שום גבולות, אבל כדי שהנפש של הילד תגדל בצורה תקינה היא

צריכה את שניהם ואי אפשר רק אחד מהם, האחד תלוי בשני.

ילדים שמתקשים עם גבולות בבית עלולים לחוות קשיים בהסתגלות במסגרות שמחוץ לבית כמו בית הספר, חוגים, ישיבה, כולל או מקומות עבודה בעתיד הבוגר. המפגש בין ההתנהלות לה הילד רגיל במסגרת המשפחתית (בית ללא גבולות) לעולם האמיתי (שבו יש חוקים, גבולות ונורמות) כל כך גדול עד שהילד עלול להתקשות מאוד להסתגל אליו.

ואכן עשיתי אתו עבודה קשה אבל ברוך השם אותו זוג חי חיים מאושרים בעזרת הבורא יתברך. אדם שסובל מהתפרצויות וכעסים צריך לדעת שזה יכול לנבוע מהרבה סיבות, וזהו דבר שצריך להיות מטופל בהקדם כי זה לא נהפך ליותר טוב עם השנים אלא רק מחמיר יותר ויותר כאשר הבעיה לא מטופלת. חשוב לי רק להדגיש שכאשר יש מקרים של אלימות מילולית וקל וחומר אלימות פיזית צריך לטפל בזה בהקדם, זה עניין של פיקוח נפש.

הלכות הנהגות בין בני הזוג[כ]

פינת ההלכה



מידת הכעס (ה) - כלליומניעתו

א. מידת הכעס היא מידה רעה מאוד (הרמב"ם הל' דעות פ"ב הל' ג) נזקיה ועונשיה רבים ונוראים כמבואר בש"ס, בזוהר הקדוש ובכתבי האר"י ז"ל (פלא יועץ לגר"א פאפו, אורח מישרים לגר"מ טרייטש עמ' 122), היא פוגעת בבריאותו הגופנית והנפשית של הכועס (גר"מ קידושין מ"א) וגורמת לו לביזיון (גר"מ ס"ס) וגם אין בה תועלת (אורח מישרים ס"ס).

ב. כדי להימנע מכעס, צריך האדם ללמד עצמו שלא לכעוס (הרמב"ם הל' דעות פ"ב הל' ג) וזאת יעשה: * (1) ע"י שימנע עצמו מ"דרך החשיבה" שמביאה לכעס (עיין בליקוטי אמרים פ"ב לבעל התניא מר"ן שניאור זלמן מל"א, הרב אייל לונגר הידברות באתר).

* (2) אם הכעס כבר בא, ימנעו ע"י מספר פעולות שיעשה בפועל (אורחות לדיקים, מעם לועז, בית יהודי ח"ו, השל"ה הקדוש, שו"ע למידות טובות לרב קליין בני ברק ועוד).

(1) "תיקון" דרך החשיבה שמביאה לכעס

ג. "ניהול כעסים" זו הדרך לשלוט על התגובות הכעוסות שלנו, וניתוב הכעס לאפיקים חיוביים שיעזור לנו להגשים המון מטרות חיוביות שדורשות אנרגיות נפשיות, ולא נפנה אותם כלפי האנשים המעצבנים.

וכמובן שאין להדחיק את הכעס שהרי הוא ילך ויצטבר ויפגע בסוף בנו ובאחרים.

הסבר: כאשר הכעס לא נשלט הרי:

* זה מרתיע ומרחיק מהאדם אנשים, חברים, שכנים בין מבוגרים ובין ילדים (אפילו שלו), גם במשפחה יכול הכעס לגרום לבעיות ביחסים הזוגיים, למתח ואלימות במשפחה עד לכדי גירוש.

* במקום העבודה - ברגע בלתי נשלט של זעם מתפרץ הכעס מעכיר יחסים בן העובדים ויכול לגרום עד לכדי פיטורין, במקום הלימודים - התרחקות של החברים ללימודים ממנו, עימותים עם צוות ההוראה שיכול להביא להשעיה מהלימודים.

* בכביש - נהיגה מסוכנת ופרועה כתוצאה מכעס על נהגים שנוהגים סביבו בצורה מסוכנת דבר שיכול להביא לתאונות דרכים, תגרות עם נהגים אחרים, הסתבכות עם החוק וכדו'.

* הכעס מציף, מעייף, מתיש ומוציא אנרגיות נפשיות, הורס את מצב הרוח למספר ימים.

* מביא למחלות גופניות - לחץ דם גבוה, סוכרת, מחלות לב, שבץ, אולקוס, כאב כרוני ועוד.

ד. כדי שנוכל "לנהל את הכעס", אנו צריכים להבין מהו כעס ואיך הוא פועל בגופנו? [הלכה ה'] ומהו ההליך שעובר האדם מתחילת הכעס ועד סופו? [הלכה ו'] ואז נוכל למצא פתרונות כדי למתן אותו ואף למנוע [הלכה ז'].

ה. מהו הכעס? זה רגש אוטומטי [הישרדותי] שנועד להתריע ולהזהיר אותנו מפני איומים או עוולות שנעשו לנו, וזה ע"י שהמוח משחרר חומרים - שגורמים לגוף להדריך ולהיכנס למצב של התקפה על הצד השני או בריחה וזה מלווה בתסמינים גופניים כמו דפיקות לב מואצות, שרירים מתוחים ונשימה מואצת.

אולם אם נאפשר לו לתפוס עלינו פיקוד הוא עלול להפוך במהירות להרסני, לזרוע הרס במערכות יחסים, לפגוע ברווחה הנפשית ואפילו בבריאות הגופנית.

ו. ישנם 4 שלבים שעובר האדם מתחילת הכעס ועד סופו [מודל אפר"ת שמשמעו א-אירוע, פ-פירוש, ר-רגש, ת-תגובה]:

* אירוע - זה המעשה או ההתנהגות הרעה שעשו לנו.

* פרשנות - אופן ההבנה והפירוש שנותן הנפגע לאירוע.

הפרשנות היא מאוד אישית - וניתן להבינה באופנים שונים לחלוטין. למשל, למתמודדים עם

בעיות בניהול כעסים קיימת, לרוב, נטייה מוקדמת לפרש אירועים כפוגעניים יותר או מעליבים.

* רגש - ההרגשה שמתעוררת אצל הנפגע אחר מתן הפרשנות לאירוע.
* תגובה - ההתנהגות בה אנו נוקט הנפגע בסופו של התהליך.
היא אינה חייבת להיות כעוסה, אלא יכולה להיות גם החלטה (מבורכת) להבליג, להתאפק ולהימנע מביטויי כעס.

ז. אחת השיטות שמסייעות ל"ניהול הכעס" ומניעתו נקראת CBT, **עוסקת בשינוי הפירוש** שנותן הנפגע שמפרש את המציאות בצורה שלילית והרעה ביותר, **לחשיבה חיובית** על סמך העובדות .
[חז"ל הגדירו זאת (במשנה באבות פ"א מ"ו) בקצרה: "והווי דן את כל האדם לכף זכות".]

דוגמא:

* במקום לחשוב "הכל הרוס ואין תקנה" אפשר לחשוב אחרת על המצב ולומר "זה מתסכל, אבל זה לא סוף העולם".

* במקום לחשוב ש"כולם נגדי", ינסה לחשוב בצורה גמישה ורחבה יותר "עובר עלי יום קשה, אבל זה לא משקף את הערך שלי, או איך אחרים מתרשמים ממני".

* כשחברו פגע בו במקום לחשוב: "נורא ואיום! חוצפה! איך הוא מעז לעשות את זה? הוא בוודאי ניסה להרע לי, לפגוע בי, ומי יודע מה הוא עוד עלול לעשות לי!", יאמר לעצמו: "לא נורא... מה כבר קרה? הרי בסופו של דבר הנזק לא היה גדול כל כך! ובכלל, אולי החבר לא התכוון לפגוע בי כלל? וגם אם כן – הרי בסך הכל, אני יכול להמשיך בשגרת חיי".

דוגמא מעשית:

גלית נמצאת בערב לבדה עם הילדים, בעלה, מיכאל, הבטיח שיחזור בשבע בערב, ומהשעה שש וחצי היא כבר מחכה לו. בשבע ורבע, אחרי שהציצה בשעון כבר חמישים פעם, היא אומרת לעצמה: "הוא תמיד עושה את זה! הוא בטח נשאר במשרד לפטפט עם החברים שלו! לא אכפת לו ממני בכלל! הוא לא רואה אותי ממטר!" העלבון וחוסר האונים שמתלווה למחשבות האלו הופך במהירות לכעס.

ניתן לראות, כי הכעס של גלית הושפע מהפרשנות השלילית שלה למציאות "שבעה מזלזל בה, לא אכפת לו ממנה בכלל", שזה לא נכון בכלל אלא זו הפרשנות שלה.

כאשר מיכאל נכנס הביתה, גלית התפרצה עליו בצעקות, "מה אתה חושב לעצמך, אמרת שתגיע בשבע! למה התעכבת?!", הוא ענה לה בזעם, "את לא נותנת לי לנשום! תירגעי כבר!". הם המשיכו להטיח זה בזה האשמות, עד שמיכאל סינן לעברה, "אני לא יכול לדבר איתך כשאת משתגעת ככה", הוא נכנס לחדר השינה וטרק את הדלת. כל הערב הם לא דברו אחד עם השני כלל. הכעס הלך והתעצם.....

וכל זה היה יכול להראות אחרת, אילו גלית הייתה יכולה לעצור לרגע ולהתבונן במחשבות שלה, אולי הייתה יכולה להבחין בקיצוניות שלהן ולהגיד לעצמה, "זה נורא מעצבן שמיכאל מאחר, אבל אני יודעת שזו תקופה לחוצה במשרד ושיש לו דאגות כספיות כרגע. אמנם לי מאוד קשה בבית עכשיו עם הילדים, אבל הוא מאחר רק ברבע שעה ויכול להיות שיגיע ממש כל רגע. ובעצם, אני הרי יודעת שזה לא נכון שלא אכפת לו ממני בכלל".

סביר להניח שגלית עדיין תחוש עלבון, חוסר אונים וכעס, אך מתן פרשנויות רחבות וגמישות יותר לסטואציה עשוי להפחית את עוצמת הרגשות. רגשות מתונים יסייעו לה להגיב באופן יעיל יותר.

בוא נראה מה קורה כשנותנים פרשנות חיובית :

בערב הבא כשגלית נשארה עם הילדים בבית ומיכאל אחר לחזור, היא התחילה לחוש את הכעס עולה בה והרגישה שהיא עומדת להתפוצץ מרוב זעם. כשהיא שמעה את מיכאל עולה במדרגות היא נכנסה לחדר השינה, עצמה עיניים ולקחה כמה נשימות עמוקות. היא אמרה לעצמה, "עבר עלי ערב קשה, זה לא הוגן שמיכאל מאחר, אבל יכול להיות שיש סיבה מוצדקת לאיחור הפעם, וזה לא אומר שלא אכפת לו ממני. אחרי שהילדים ילכו לישון, אני אדבר איתו, אגיד לו שישתדל להגיע בזמן, ננסה לחשוב על פתרון לבעיה הזו".

המצוקה של גלית לא נפתרה באופן מיידי, אך בכך שלא הגיבה מתוך הכעס, אלא הרגיעה את עצמה והגיבה מאוחר יותר בצורה שקולה , היא אפשרה לעצמה ולמיכאל להתייחס לבעיה ביעילות גבוהה יותר. בדרך זו היא תוכל לבטא את רגשותיה ואת הקושי שלה באופן שיאפשר חשיבה על פתרונות.

קבלת שבת מוקדמת באשדוד , מנחה בפלג מנחה [6:31] בבי"כ בעש"ט , רח' בעש"ט 3 אזור ג'

"קול יוסף"- קו לעניית "אמן" ו"אמן יהא שמא רבה" לאחר שיעור תורה בשידור חי 02-3137905

טל': 08-8644452 אתר העלון: alonhaihud.co.il דוא"ל: haihud.ashdod@gmail.com