

עורך: מאיר שמעון עשור

גליון מס' 6

כתובת המערכת: איגוד ישראלי למנוחי נישואין ומשפחה • ת.ד. 16130 ירושלים מיקוד 91161
Email: iamfg@bezeqint.net www.ynr.org.il • 02-6410880 פקס: 02-6412970 טל: 02-6410880

ירחון - נישואין של אושר • תפוצה: 60,000 עותקים. בבתי דין רבניים, מוסדות דת ולוונטיים, חברי איגוד מניימים לירחון וחברי מועדון "משימה בשניים"
שרותי גרפיקה והדפסה: דפוס עמירם מרכז שטנר 2 גבעת שאול ירושלים טלפון: 02-6525850

מפרי השקד

טור אישי מאת ד"ר עמי שקד

חשבון בנק האהבה

מהו המפתח לחיזוק והעשרת קשר הנישואין גם כאשר אין בעיות מיוחדות? זוגות רבים חיים את היוםיום ללא שמתעוררות בעיות קרדינליות המאיימות על הקשר או הגורמות למצוקה. אך בזמן חייהם נטולי ריגוש, התרעננות וחידושים שמטרתם לשמר את גחלת הקשר שתמשיך ותרחש. אלה הם אותם זוגות הנכנסים למעין תקופה "מישורית" ללא מורדות אך גם ללא עליות. הקשר מתייצב לו "על מי מנוחות" מחד גיסא, אך ללא "נפשי ישוב" מאידך גיסא. זהו מצב של שיגרה נטולת גירויים המוסיפים עניין, מיוחדות, רעננות ושינויים מרגשים. אין ספק כי ניתן לחיות כך, ובהצלחה, לאורך זמן. אך קיים גם סיכון מסוים כי בשלב כלשהו מצב סטטי זה עלול לגרום לתחושת שאננות שתוביל להפחתה ריגשית ושחיקה. הזוג עלול להיכנס למעין שגרה בטוחה לכאורה, ללא שתהיה השתדלות להזרים חיות ורעננות שיעשירו את קשר הנישואין וירוממוהו לדרגות גבוהות יותר של קיום. מומחים בתחום הזוגיות והנישואין סבורים וממליצים כי יש צורך לכלול "שדרוג" הקשר והעשרתו כחלק מתהליך חיובי של התפתחות הזוגיות גם כאשר אין בעיות מיוחדות בקשר הנישואין. ממש כפי שאדם שואף להגיע לדרגות גבוהות יותר של העשרה אינטלקטואלית ורוחנית, כך גם על הזוגיות לשאוף לעליה מתמדת. ואמנם, אחד ממאפייני הבולטים של קשר נישואין יציב ומאושר לאורך שנים הוא ההשקעה המתמדת של בני הזוג בהעשרת חיי נישואיהם ושדרוגם המתמיד. אלה הם זוגות הנוקטים בגישה של "קום ועשה" לשיפור והעשרה, במקום הגישה הפסיבית של "שב ואל תעשה" המקבלת את שיגרת חיי הנישואין בשאננות וכדבר הברור מאליו. "המחדש בטובו בכל יום תמיד" המרמז על התחדשות מתמדת של הבריאה הקוסמית, כולל גם את הישות הזוגית של ברית הנישואין. קשר הנישואין הוא מעין מיקרוקוסמוס, עולם בזעיר אנפין, חלק אינטגרלי מהבריאה בכללותה, הזקוק אף הוא להתחדשות והתרעננות מתמדת.

הד"ר ג'והן מרדכי גוטמן, פסיכולוג בעל מוניטין בתחום הטיפול בנישואין, מדמה את הקשר הרגשי בין בעל לאשתו למעין "חשבון בנק אמוציונלי" נדמה לעצמנו שלבעל יש "חשבון בנק רגשי" המופקד אצל אשתו, ולה חשבון דומה המופקד אצל בעלה. המפתח לחיזוק, חידוש והעשרת קשר הנישואין הוא לבצע "הפקדות" רבות ככל שניתן בחשבונות אלה, ולהימנע מביצוע "משיכות". כל פעולה, עשייה או מחווה בעלי אופי חיובי ומתגמל מבחינה רגשית מהווים "הפקדות". לעומת זאת, כל מעשה או מחדל בעלי אופי שלילי המופנים כלפי בן/בת הזוג מהווים "משיכות". הבעה של הערכה וכבוד כלפי בת הזוג, הענקת גשמיים או רגשית ורוחנית מהווים כמובן הפקדות חשובות לתוך "חשבון הבנק הרגשי". לעומתם מעשים הגורמים לבת הזוג לתחושה של צער, כאב או כעס מהווים כמובן "משיכות" רגשיות המדלדלות את "החשבון". לפיכך, על מנת לשמר, לחזק ולרענן את קשר הנישואין, על שני בני הזוג להשתדל ולפעול, כמה שרק ניתן, בכיוון של "הפקדות רגשיות". ולהימנע ככל האפשר "ממשיכות רגשיות". מחקריו של ד"ר גוטמן הראו כי אצל זוגות מאושרים, שעור ההפקדות הרגשיות הוא פי חמש גדול יותר משיעור "המשיכות הרגשיות".
הרי לכם המפתח לחיי נישואין יציבים ושמחים.

הבית היהודי

טור אישי מאת הרב שמחה כהן

כלה וחמותה

הקשר שבין כלה לחמותה מלווה כלות רבות בדרךן לחופה, לא רק בחברה היהודית אלא אף באומות העולם והוא מפרנס גם את העיתונות בקטעי הומור. על קשיים אלה אנו לומדים במסכת יבמות דף ק"ז ויש לקשר הלא חביב שביניהם השלכות הלכתיות. אך לא נוכל להתעלם מכך שבמשפחות רבות מערכת הקשר שבין כלה לחמותה הוא חזק מאוד ולעיתים הוא הדוק יותר מאשר יש לאם עם בנה. קשר מפורסם ומעורר השתאות בין כלה לחמותה מוצא את ביטוי המופלא בסוף מגילת רות כאשר נשים אומרות לנעמי (ד' טו): "והיה לך למשיב נפש ולכלכל את שבתך, כי כלתך אשר אהבתך ילדתו, אשר היא טובה לך משבע בנים".
מחקרים שנעשו על היחסים בין כלה לחמותה, מצביעים שהקשיים ביניהם מתגלים - ברמות שונות - רק אצל כרבע מהמשפחות, והדבר מלמד כי התופעה אינה מחוייבת המציאות.
לעיתים תנאי הסביבה והמגורים, הם אלה שמחדדים את חילוקי הדעות שביניהן. לדבר יש ביטוי בספר 'שאלת יעב"ץ' של הרב יעקב עמדין זצ"ל שבו כתב: "וגם שנאת החמות לכלתה, אף על גב שהוא מצוי, מכל מקום נראה כי עיקרו אינו מצוי אלא בדרות יחד שהקטטה רגילה... ואם אינן גרות יחד, אינו דבר החייב בהחלט."
קשיי הקשר בין בני-אדם בדומה לקשיים שבין הכלה לחמותה מצויים בין אנשים גם במסגרות חברתיות, כלכליות ופוליטיות, כיון שבני-אדם מצד טבעם האנושי מצויים בתחרות זה עם זה. אלא שבעוד שבכל מסגרת, אנשים מקבלים את היריבות כמובנת, ואינם רואים בה דבר חריג, תחרות בתחום המשפחה בולטת וניכרת. כיון שקיימת צפייה שהידידות בין בני הבית תהיה טובה מקשרים אנושיים במסגרות אחרות, והתוצאות הנראות שהמצב גרוע יותר.

הקשר שבין אישה לבעלה כיוצר קשיים.

מה מוביל את הכלה לפתח מתח וחששות מפני חמותה?
בורא עולם שזר ברגשותיה של האישה הנשואה רצון עז ליצור קשר מהותי עם בעלה. חשוב לה לשאת חן בעיניו, היא זקוקה לתמיכתו ולמחמאותיו. כאשר היא בוחנת בגד, אחד השיקולים המולכים אותה בבחירת הבגד, האם הוא ימצא חן בעיני בעלה.
יותר מכל אדם אחר היא עלולה להיפגע ממילותיה הלא חיוביים כלפיה. היא זקוקה שיסכים עם מצוקותיה ושיהיה לו עניין לשוחח עמה. זו זיקה מופלאה ששזור הבורא ברגשות האישה כלפי בעלה, מערכת רגשית של קשר ותלות חיובית. בלעדי תלות זו לא סביר שנשים היו מעונינות להינשא ולקחת על עצמן את עול המשפחה. צורך רגשי זה הוא הגורם לאישה לשאוף שבעלה יהיה קשור אליה ורק אליה.
לכן היא אינה רגועה כאשר לבעלה יש קשר קרוב למשהו אחר - זה יכול להיות חבר קרוב מאוד, שהוא חולק עימו את רגשותיו. פעמים בנישואין שניים, קשה לאישה להשלים עם קשריו של בעלה עם ילדיו מנישואיו הראשונים. קשה לה גם להשלים עם עיסוק או תחביב שכובש את ליבו. כך גם היא אינה מרגישה בנוח באהבת בעלה לאמו.
ההכבדה הרגשית יכולה להתפתח ברגשותיה של אישה, גם אם בעלה אינו 'משדר' מצידו חרות עמוקה לילדיו הטוב, או אהבה מיוחדת לאמו, אך החבר הטוב משדר אהבה לבעלה, או אמו משדרת תלות רגשית עמוקה לבנה. אע"פ שבעלה אינו מזהה קשור אליה, אינו מרבה להתקשר אליה, אינו מספר בשבחה. אע"כ הרעיה חשה בזיקה שביניהם, וזה נדמה לה כחתימה תחת החיבור המשפחתי המושלם של הבית שהיא בונה עם בעלה.
את אי הנוחות הרגשית הזאת אם כי במינון נמוך יותר, אנו מזהים גם בתחושותיו של הגבר, כלפי קשריה ההדוקים של רעייתו, לאמה, לעבודתה או לחברותיה. בקשרים האלה הוא רואה תופעה המפחיתה את דביקותה של רעייתו בו. המחלישה את המחוייבות הרגשית של האישה לבית ואליו עצמו. ככתבה הבאה בע"ה על הקשיים הנפשיים של הכלה ביחס לחמותה

1700-5000-65

סיפורים מחדר הטיפול

מקרה שנתקבל במוקד ינ"ר וטופל ע"י

גד מאיר שמחוני M.A מנחה נישואין ומשפחה טל': 058-392457, 03-9654364
(השמות בסיפור הינם שמות בדויים).

שיחד עם ההתבוננות המעמיקה לנתונים הכספיים עבדנו על משבר הזוגיות שהבעיה מערימה כנגדנו ועל ידי חדירה מעמיקה לחיי הזוג הבינו השניים כי החשיבות של חיי זוגיות תקינים ומאושרים חשובים הרבה יותר מניכוח על משיכת יתר זו או אחרת.

התמקדנו בתהליך בניית הזוגיות, וכאן נכנסו לתמונה ילדי בני הזוג ומערכת היחסים שביניהם. יעצתי למשה לערוך שיחות ישירות עם הילדים, שיחות בהן יעלה את רצונו לחיות חיים מאושרים ולהתייעץ עימם, מתוך יחס של כבוד והערכה, לשמוע את דעותיהם ולמצוא ביחד את הפתרונות הטובים ביותר. משה צויד בספר הדרכה חשוב העוסק בחינוך מתוך כבוד ולדבריו הקריאה והשיחות נתנו לו גישות חשיבה חדשות ויכולות חדשות לראות בילדים בני בית ולא גורם מפריע.

שמנו את הדגש על החיים עצמם ועל מהותם וכן התייחסנו במיוחד אל תהליך ההזדקנות המגיע בשלב זה או אחר ועל השאיפה שלא לעבור את התקופה הזו לבד. כדי להשיג תוצאות מרביות בניצול החיים לחיי אושר על בני הזוג לחשוב כיצד הם נותנים ומעניקים לבני הזוג את המירב והטוב ביותר, כך שגם אם יחול שינוי במצב בריאותי ימשיכו לחיות יחד בשמחה ואושר.

שוחחנו רבות על המושג אהבה, המורכב משלוש אותיות אה"י שהן אותיות הגייה ורק אות ממשית אחת, האות ב'. הבהרנו שבאותו אופן של בניית המילה אהבה קיימות שלוש משימות עיקריות בבניית חיי אהבה.

האות הראשונה "א" מצביעה על המושג "אמינות", אמינות החייבת לשרור בין בני זוג. אמינות המשרה אופי של שלווה ורגיעה, כי בכל מקום שאתה נמצא, שם גם אני נמצאת. כל מעשיך ודבריך מאומתים אצל בן הזוג השני באמינות מוחלטת.

האות השנייה "ה" מביעה את ההבנה החייבת לשרור בתוך הקן המשפחתי. הבנה לכך שלשני יש דעות שונות ומגוונות, הבנה מתי לבן או בת זוגי כואב או מציקה בעיה כלשהי, הבנה כי בני האדם שונים זה מזה בתכלית שינוי ולכן גם דרכי הבעה ודרכי התגובה שונים, מכאן שיש להתייחס לכל תגובה להבין מדוע היא מובעת בדרך זו ולא בדרך אחרת.

"ב" האות השלישית מביעה ביטחון. הן בטחון כלכלי והן ביטחון רוחני שמתחולל בין בני הזוג. כאשר שלושת המרכיבים הראשונים, אמינות, הבנה וביטחון מתאחדים תחת גג אחד נוצרת גם המשמעות לאות הרביעית המתחילה אף היא באות "ה" ומשמעה התחברות או התקשרות, שתי המילים מדגישות את המורכבות הרבה הקיימת בהתחברות של בני זוג זה לזו, אך כשההתחברות מתרחשת היא מתקיימת לעולמי עד.

הזוג משה ורחל, ממשיך עתה לשפר ולייצב את חיי הנישואין והמשפחה שלהם.

משה ורחל נשואים מזה שבע שנים, שניהם חוו בעברם מערכת נישואין כושלת, שני הזוגות שהיו בעבר נפרדו כשכל אחד מבני הזוג נושא בקרבו תחושות הפסד וכשלון. לכל אחד הן למשה והן לרחל ילדים מנישואין קודמים, למשה ילדים בוגרים החיים מחוץ לבית ואילו לרחל ילדים צעירים יותר. ילדיה של רחל - האחד לומד באוניברסיטה והשני בצבא ואילו שני הקטנים לומדים בבית הספר התיכון ונמצאים בבית. משה הגיע למערכת נישואין זו כשהוא נכנס לבית החדש עם ילד אחד בגיל 11.

בהסכם שערכו שני בני הזוג ביניהם נקבע כי, משה יכניס לחשבון סכום קבוע של 5,000 ₪ ואילו רחל תכניס את כל משכורתה. מחשבון זה יתקיים הבית על כל צרכיו.

משה ורחל הגיעו ליעוץ תוך חוסר הסכמה שהתגלה ביניהם על מידת משלם לקופה המשותפת יחסית הרבה יותר מאשר רחל המכניסה לאותה קופה סך של 7,500 ₪ והיא מחזיקה בבית חמש נפשות.

הניכוח החל בכך שמשה מרגיש מקופח בגודל ההשקעה שהוא משקיע במסגרת החדשה לעומת רעייתו שבנוסף להשקעה הכספית דואגת להוציא את הכספים באופן שתמיד החשבון נמצא במשיכת יתר של סכומים גבוהים במיוחד.

רחל לעומת זאת טענה כי היא משתדלת שלא לחרוג מהתקציב אך קיימים אילוצים שונים שמבאים אותה לחרוגת היתר. מצד שני טענה כי בגלל ההסתכלות הקטנונית של משה על הוצאת הכספים בעבר יש ריחוק גדול בין משה לבין ילדיו מנישואין קודמים, מלבד מהילד שחי עמו.

לטענה זו טען משה כי קיימת בעיה גם במסגרת המשפחתית, שכן רחל מטפחת את בנו והוא נשמע לכל דבריה, ואילו כאשר הוא, משה, מנסה להתקשר עם ילדיה של רחל היא עומדת כנגדו ואינה מאפשרת לו ליצור קשר ישיר ואבהי לילדיה.

עם בעיות שונות ורבות אלו התחלנו בטיפול בזוג, שניהם רצו ושאו למצוא מוצא מן הסבך ולהיכנס לתהליך של הבראת המשפחה ומציאת שביל הזהב לחיים טובים ומאושרים.

תהליך הטיפול היה ארוך ונסב הן סביב הבעיה הכספית על כל היבטיה והן סביב הבעיה של מעמדו של משה בתוך המשפחה.

הבעיה הכספית לא באה לידי פתרון פיזי, באופן המיידי, אלא, ניתנת חשיבה מעמיקה יותר על רכישות והוצאות כדי לא לשבור את התקציב הביתי. משה עדיין בטוח שרחל מוציאה יותר מאשר ניתן ורצוי, אלא

פעילות מוקד ינ"ר - מוקד ליעוץ נישואין ראשוני.

המוקד הינו התנדבותי ארצי לכלל האוכלוסייה בישראל, הנותן שרותי יעוץ והכוונה ראשוניים ללא תשלום ע"י מתנדבים בוגרי "המכון הישראלי ללמודי נישואין ומשפחה" באמצעות שיחת טלפון. הפונה למוקד ומבקש להתייעץ תשאי להישאר אנונימי או בשם בדוי במהלך היעוץ.

במידת הצורך המוקד/ית ינתבו את הפונה לאיש המקצוע להמשיך יעוץ, הנחיה וטיפול באופן פרטני ומעמיק יותר. למוקד יש מבחר רב של אנשי מקצוע מומחים ומומלצים בתחום הנישואין והמשפחה. גם לפונים אשר אין ידם משגת לשלם לאנשי מקצוע מומחים, ישנה אפשרות לקבל סיוע ע"י מתנדבים סטאזרים ובוגרים של "המכון הישראלי ללמודי נישואין ומשפחה" העושים מלאכתם קודש בהתנדבות. שרות זה נועד לך הקורא. על כן, אם בליבך מתעורר ספק והינך זקוק לאוזן קשבת ולהשיח את אשר בליבך בנושא יעוץ והכוונה במסגרת נישואין ומשפחה הינך מוזמן להתקשר למוקד 1700-5000-65.

מוקד ינ"ר - יעוץ נישואין ראשוני.

מוקד התנדבותי ארצי ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי.

המוקד נותן שירות ארצי בהתנדבות לכלל האוכלוסייה בנושאים אישיים זוגיים ומשפחתיים, ע"י הנחיה ויעוץ ראשוני, הפניה ליועצים ומנחים מתנדבים בכל הארץ לפי אזור מגורי הפונים. המוקד בפיקוח ועד רבנים ואנשי מקצוע מומחים ומטפלים בתחום הנישואין והמשפחה.

תרומות למוקד ינ"ר למען השכנת שלום בית בבתי ישראל טלפון: 02-6412970

באמצעות בנק הדואר חשבון מס' 3903964 כרטיס אשראי

שרותי מוקד ינ"ר

יעוץ והכוונה בנושאי זוגיות נישואין ומשפחה.

יעוץ הלכתי או משפטי בענייני בתי דין רבניים בישראל

בימי א'ה' בין השעות: 10:00-18:00

ת.ד. 16130 ירושלים מיקוד. 91161

02-6412970

הוראות קבע

Email: iamfg@bezeqint.net | www.ynr.org.il



חייית הזמן והשפעתה על חיינו

קצב החיים שלנו משפיע באופן ישיר על הנפש, ומכאן- באופן טבעי גם על יחסינו עם הסביבה. הזמן הוא עובדה עבור כולנו, אבל החוויה של הזמן היא שונה בין אדם לאדם. עובדה זו כשלעצמה יכולה לעורר חיכוכים ובעיות כאשר שני אנשים שמקצבי החיים שלהם שונים חיים ביחד. כשנתבונן על בעיות בזוגיות מנקודת מבט זו- נגלה מפתח שיקל עלינו בפתרון. אם הבעל נמרץ ודייקן, והאישה איטית ומפונמת, אולי פשוט יש לתאם טוב יותר את הצורה בה הם חווים את הזמן, ואז לבעיות רבות סיכוי להעלם. הזמן קובע עבורינו נושאים מהותיים בחיינו, גם אם אנחנו עדיין לא בשלים מספיק עבורם:

"תיק תק, אני בן שש הגיע הזמן להכנס לכתה א,"

"תיק תק אני בת עשרים - הגיע הזמן להנשא"

"תיק תק אני בן שישים- הגיע הזמן לצאת לפנסיה"

זהו השעון החברתי, שתלוי מעל ראשנו וקובע עבורנו שאירועים קריטיים בחיינו יתרחשו בזמנים מסוימים, מבלי לשאול אותנו בכלל. אנחנו מאזינים לתקתוק של השעון החברתי הזה, ומכוונים על פי המחוגים שלו את השעונים הפרטיים שלנו. בשלב מסויים השעון החברתי הזה הופך להיות שעון פנימי שלנו- מבלי שנבחר בכך בכלל. כך הופך הזמן להיות שליט עלינו. הוא יוצר תיקתוק מחוגים בנפש שלנו שאומר לנו האם אנחנו נמצאים "בזמן" או "מחוץ לזמן"- כלומר - האם אנחנו "בסדר" או "לא בסדר".

אנחנו יכולים לצפות ולהתבונן בתחומים מסוימים בחיינו ולתאר את ההרגשות שלנו כלפי החיים לפי מושגים של "מאחרים" או מקדימים".

התחושה של "להיות בתוך הזמן" או "להיות מחוץ לזמן" - מהווה בסיס להערכה העצמית שלנו. וכאן מתחיל עיקר הבעיה שלנו לפעמים. אנחנו כל הזמן משווים את עצמנו לזולת, כאשר כל הזמן נמצא במחשבה שלנו קו הזמן והקצב. האם הקצב שלנו בזמן- תואם את שלהם או לא. מי מקדים ומי מאחר?

אם פיגרת בזמן אחרי אחרים- סימן שאני איטי, לא מפותח, לא זריז וכ' וכ'. אני עלול להגיע להערכה עצמית מאור נמוכה כלפי עצמי, אם אני לא עומד בקצב. וזאת, כאשר האמת יכולה בכלל להיות מאוד חיובית, והיא - שאני בעצם טיפוס יסודי ומעמיק, שנותן תשומת לב לפרטים, וזו הסיבה שאני לא מתקדם בקצב של אחרים.

הצטיינותו של שעון והדיוק הופכים לערך בסולם הערכים שלנו, אבל באופן פרדוכסלי- מצד שני- הזמן הופך לשליט עריץ שקוצב את החיים שלנו בלי התחשבות בזרימת הנפש הפנימית.

המשותף לכל התופעות האלה הוא חוסר בחירה חופשית. אנחנו בעצם לא בוחרים בדרך שבה אנו חווים את הזמן, אלא גוררים איתנו על פני החיים את הקצב שהוכתב לנו מאז הילדות. מודעות עצמית לשאלות: איך אני חווה את הזמן? אולי בן-או בת זוגי חווה את הזמן אחרת, ובעצם זה השורש של הלחץ והויכוחים?

בשלב הראשון, שיחה כנה תעזור לאבחון המקצבים השונים שלכם- ולהגדרתם. בשלב השני- נסו לבדוק באיזו דרך מעשית ניתן לגשר על פני המקצבים השונים, ובאורח פלא- פתאום היא לא תכעס כל כך כשאתה מאחר לאסוף אותה, והוא לא ילחץ כל כך מלוח הזמנים הצפוף של הסיפורים...

פסיכותרפיה הוליסטית

פסיכותרפיה הוליסטית נובעת מההנחה הבסיסית, המופיעה בהרחבה בתורה, שכל אדם נברא בצלם. המשמעות הנובעת מכך היא, שבתוך כל אדם קיים מימד רוחני, הנשמה. מלבד הגוף הפיזי שרוי בתוכנו ניצוץ, "חלק אלוק" ממעל". זו הסיבה האולטימטיבית לכך שלכל אדם ערך מיוחד מעצם היותו אדם ויש בו אמת בסיסית שיכולה להביא להערכה עצמית חיובית. הפסיכולוגיה הקלאסית בחיפושיה אחר ה"אני האמיתי", כפי שהוא מצטייר בעינינו, אינה מסוגלת להבחין בחלק זה של הטבע האנושי שהוא מעבר לחומר. ניצוץ זה הוא התמצית של מהותנו הפנימית, הוא תמיד טהור ובריא, למרות סימנים חיצוניים הנגלים לעינינו ו"מספרים" לנו סיפור שונה שמקורו בגוף הפיזי המוגבל שלנו.

יש בנו פוטנציאל רב, הרבה מעבר להבחנות ולדרך ההסתכלות הישנה שלנו שהרגילה אותנו להדביק תוויות של מחלה לתופעות פיזיות שונות. רפואה הוליסטית מכירה בהשפעה ההדדית של גוף- נפש בכל הנוגע למצב בריאות ומחלה, האינטראקציה הזו באה לידי ביטוי בהתבוננות הנכונה בחוסר איזון, במחלות, בהבנת הרקע הפסיכוסומאטי שלהן ובטיפול בגישות ייחודיות על פי הבחנה זו.

עלינו ללמוד להיפתח ולאפשר לכוח הריפוי להיכנס אל תוכנו. פסיכותרפיה הוליסטית מסוגלת להפיק תועלת מהתיאוריות הפסיכולוגיות המערביות של הפסיכואנליזה, הגישה ההתנהגותית (BEHAVIORISM), הגישה הקוגניטיבית, והתרפיה ההומניסטית. כל אחת משיטות אלו עשויה לתרום במידת מה, אך לאף אחת אין אמת מוחלטת, אבסולוטית. אי לכך, פסיכותרפיה הוליסטית משתמשת בצורה יעילה בכל מה שקשור ל"ת מודע" ומתייחסת אליו כמקור פנימי חיובי, דרכו היא מסייעת לאנשים בצמיחה אישית. בעבודה נכונה עם ה"ת מודע", אנשים מסוגלים להביא לשינויים משמעותיים מבחינה רגשית ורוחנית.

מודל זה, מבוסס על התורה ומקורות יהודיים שורשיים וכולל התבוננות ומדיטציה, הוא מכונה בשם "מודל נחת רוח". זו היא דרך פשוטה ויעילה להשגת מטרות בחיים כגון: שליטה על מצבי מתח וחרדה, שחרור דפוסי חשיבה שליליים הטבועים בנו משנים רבות. בעזרת מדיטציה אדם עשוי להגיע מהר יותר לשלווה ותחושת הרגשה טובה בכל רגע נתון בחייו, להבין ולדעת כי ה' הוא פועל הכול, להפנים מסרים חיוביים המחזקים את ההערכה והביטחון העצמי ובכך לגלות מקור אינסופי של אנרגיה חיובית שתעזור לו בהתמודדות בחיי היום יום.

ניתן להיעזר במדיטציה, כדי ללמוד ולשחרר הרגלים מזיקים כגון: אכילת יתר ותגובות אימפולסיביות ורגזניות. היא יכולה לשמש ככלי יעיל לאיזון ותרפיה ע"י שילוב של דמיון מודרך וגילוי אפשרויות חדשות להרמוניה במסגרת המשפחתית והזוגית.

הבהרה

בעלונים הקודמים (4,5) חלה טעות בנוסח הפרסום של קורסי "המכון ללימודי נישואין ומשפחה". על כן ברצוננו להבהיר כי משך הזמן של הקורס "מנחי נישואין ומשפחה" הינו שנתיים אקדמאיות. (340 שעות) (תוכנית שהוכרה בעבר ע"י משרד העבודה והרווחה). למסיימי הקורס בהצלחה תינתן תעודה מטעם "המכון ללימודי נישואין ומשפחה", ולא מטעם משרד החינוך. יחד עם זאת בוגרי המכון, זכאים להמשיך ולהשלים את לימודיהם והכשרתם לתוכנית המשך על מנת שיצברו 620 שעות לימוד. מסיימי התוכנית המורחבת (620 שעות) יהיו זכאים לקבלת תעודה מטעם משרד החינוך. כמו כן, ברצוננו להדגיש שהקורס "מנחי נישואין ומשפחה" הוא הקורס היחיד מבין קורסי המכון, המוכר ע"י משרד החינוך לצורך קבלת תעודה.

◆ הקורסים מועברים ע"י אנשי מקצוע בתחום:
הרב שמחה כהן שליט"א, ד"ר עמי שקד (מנהל אקדמי),
ד"ר מרסין עוז, ד"ר נפתלי פיש, מר אברהם כץ M.A.,
עוז אשר חט - (לשעבר יועץ משפטי להנהלת בתי הדין הרבניים בישראל)
ד"ר רבקה קליין וד"ר חנה קטן.

"המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה" שמח להודיע על פתיחת הרישום לשנת תשס"ד:



לאור ההצלחה במחזורים הקודמים, הרינו להודיע על פתיחת קורסים נוספים של מנחי נישואין ומשפחה. מנחי נישואין ומשפחה נשים/גברים - ירושלים. מנחי נישואין ומשפחה נשים/גברים - אזור המרכז.

הקורסים מיועדים לאנשי חינוך, מדריכי חתנים/כלות, יועצים חינוכיים, וכל המתעניינים והעוסקים בתחום. למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודה מ"המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה" עם אפשרות להשלמה לצורך קבלת תעודה ממשרד החינוך.

- קורס להכשרת מגשרים ומגשרים משפחתיים - התכנית ע"פ הקריטריונים של "ועדת גדות" בהתאם לדרישות משרד המשפטים.
- קורס להכשרת בורים כלליים ומתמחים בתחום המעמד האישי.
- כמו כן נמשכת ההרשמה לקורס מדריכי חתנים/כלות

הקורסים מועברים לנשים וגברים בנפרד.
בניקוח רבני ינ"ר.

הכנה לנישואין

להפך לנותנים אמיתיים- זו כל המשימה. אם נתחיל להפנים נתינה ונהיה מורגלים בה עוד קודם החופה, לאחריה נגיע לשמחה אמיתית. כדברי המהר"ל מפראג "ראויה השמחה לחול כאשר יש מציאות שלימה, ואין לך מציאות יותר שלימה מנשואי חתן וכלה" והמציאות השלימה היא הנתינה, ואם בני הזוג מאמצים מטרה זו ומקיימים אותה להיות נותנים ממילא בן הזוג השני יגרר אחריהם בהכרח. וזהו שקבעו חז"ל "זכה נעשית לו עזר".

היהדות מעמידה כבעל החסד הגדול את העושה חסד קודם כל עם בני ביתו, ואח"כ עם העולם החיצון, כי בביתו פנימה החסד הוא אמיתי שהרי לא תמיד זר יודע אם קמתי בלילה לחתל תינוק בוכה וכיוצ"ב.

אם כן העצה הנתינת לכל רווק ורווקה, להתרגל ולהתנסות כבר קודם הנישואין לנתינה האמורה, מאחר וע"י כך ניתן להגיע ביתר קלות ובמוכנות מסוימת לנישואין.

אמר חכם אחד "אני שונא את המושג "שלום בית" כי הוא מצביע כביכול על היפך הפן האמיתי של נישואין, כלשון ברכת החתנים: "ששון ושמחה חתן וכלה גילה, רינה, דיצה וחדווה אהבה ואחוה שלום ורעות". המושג "שלום בית" יוצר תחושה שלכתחילה צריך להיות מצב של מלחמה והשאיפה היא לשלום, אבל האמת היא ש"השלום" הנאמר בברכת החתנים הוא מלשון שלימות, והשלמות כידוע כוללת את הכל. והשאלה הגדולה כיצד משיגים זאת? אם נתמצת זאת בקצרה הרי שהתשובה (מבוסס עפ"י מכתב מאלהו חלק א') היא כך: שלב א. סור מרע - לא להיות דורשים כל הזמן בחיים המעשיים שלנו.

שלב ב. כשאנו רואים אדם בצער לרחם עליו בלב ובפועל לישא עמו בעול. שלב ג. בשמחה- בראותינו אושר אדם לומר לעצמינו הרי אני יכול בעצמי ע"י נתינה לשמח אנשים ואז תיקל עלינו הנתינה

שלב ד.מעשי נתינה כך יתעורר אצלנו כח הנתינה שהיה חבוי בנו ויוצא מן הכח אל הפועל וע"י כך הרווחנו שהאישיות שלנו יוצאת אל הפועל, קודם כל אני מתחבר לעצמי ואח"כ בנישואין לבן זוגי וממילא כמים הפנים אל הפנים" מקבלים נתינה בחזרה.

בעולם התמורות הגדול שבו אנו חיים למרות שנושא הנישואין מקיף עולם ומלואו עדיין לא נמצאה נוסחה אחרת למה שנאמר "על כן יעזוב איש את אביו ואמו ודבק באשתו" (בראשית ב', כד) ואם זו הדרך מדוע היא כה רצופה תחתית? התשובה לכך ניתנה בכמה פסוקים קודם לכן שנאמר "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב', יח)

דרש על כך רבי אלעזר- מהו שכתוב אעשה לו עזר כנגדו? זכה- עוזרתו, לא זכה- כנגדו. דרשה זו מקבלת משנה תוקף בימנו, כשאנו רואים קריסות רבות בתא המשפחתי, שחלקן הגדול נעוץ בעובדה הפשוטה של חוסר הדרכה/ ייעוץ תקין, וכמו שבכל מקצוע יש צורך בהדרכה כך בזוגיות, ומאוחר יותר בהורות.

הדרכה יכולה למנוע את התמוטטות הנישואין מחד גיסא ויכולה להביא לבנין עדי עד מפואר מאידך גיסא.

מושג הנישואין שהיה צריך ליצור מנוף אדיר להתעלות, הופך בזמנינו במקרים רבים להיפך מזה.

כיצד נוכל למנוע מצב זה ש"המקודש מחבירו לא יהיה חרב מחברו"? נאמר בבראשית (ב', ב') "זכר ונקבה בראם..ויקרא את שמם אדם" יוצא איפוא שדווקא הנישואין הם המסוגלים להחיות בנו את התואר אדם. אומנם כבר קודם הנישואין האיש מכונה אדם שהרי "בצלם אלוקים ברא את האדם" (בראשית ט', ו) אך יש שני אפשרויות להיקרא אדם, אדם בכח ואדם בפועל ומרחק תהומי מבדיל ביניהם.

הזוכה מוציא בחיי הנישואין את אישיותו מן הכח אל הפועל, אך אם אינו מממש את הפוטנציאל שבו ומוציאו לחוץ, לא יוכל לבנות חיי נישואין אמיתיים.

אם כן מהו הקושי המעכב בעדנו?

אחד הקשיים הבולטים קיימים עוד קודם הנישואין, בימי הרווקות בהם אנו רגילים להיות בעיקר מ"הנוטלים" ופחות מהנותנים, והסיבה לכך היא מאחר ואנו חיים בתא המשפחתי של אבא ואמא שרצונם הטבעי הוא להעניק ולתת והם אלו הדואגים לנו ולמחסורנו. גם בחיי החברה אומנם קיימת נתינה אך היא מעורבת ברצונות ואינטרסים אישיים, לעומת זאת חיי הנישואין דורשים מאיתנו

"משימה בשניים"

מרכז ארצי להכריות לפנויים/יות. מטרת המרכז להעניק סיוע והכוונה לפנויים/יות במציאת בן/בת הזוג. בעזרת צוות אנשי מקצוע המתמחים בתחום הנישואין והמשפחה המלווים את בני הזוג בייעוץ, הדרכה והכוונה עד לנישואין ולאחר מכן. להעניק שרות אדיב ואישי לכל הפונים הרבים בכדי להגשים את המטרה- לבנות בתים נאמנים בישראל. המרכז מפעיל סדנאות והדרכות בתחומים רלוונטים, ביועדנו שרבים מגיעים לפרק חשוב זה בחיים ללא כל הכוונה וידע בסיסי בבניית "הבית היהודי". ציבור הפונים אלינו הינו מכל המגזרים. בחורי ישיבות ובנות סמינר/ דתיים לאומיים/ בעלי/ות תשובה/ מסורתיים ועוד...

♦ סיוע והכוונה לפנויים/ות במציאת בן/בת זוג.

♦ סדנאות יומי עיון לפנויים ופנויות בנושאים מגוונים ורלוונטיים ע"י אנשי מקצוע המומחים בתחום הזוגיות

לפרטים: 02-6433232

בין השעות: 9:00-14:00 בימים: א,ב,ד,ה



(מ-תשמ"ה)

שידוכים לדתיים

בנה קינך

18 שנות נסיון והצלחה

בס"ד

ייעוץ והכוונה לנישואין ♦ לגילאים השונים ♦ לכל גוויי היהדות הדתית מכל רחבי הארץ לכל רמות ההשכלה והעיסוקים ♦ אפשרות ללא ידיעת המועמד/ת ♦ אחוזי הצלחה מרשימים ♦ יחס אישי ♦ סודיות מוחלטת

טלפקס: 02-6242428

טלפון: 08-6283263

טלפקס: 03-6133010

ירושלים: רח' המלך ג'ורג' 12 קומה ב'

באר שבע: רח' הפלמ"ח 71 (בסמטה)

רמת גן: מגדלי התאומים בנין 1 קומה 7 חדרים 732-733 (רח' ז'בוטינסקי 33)