

נישואין של אושר



ירחון מס' 19, חודש אדר א' התשס"ה (מרץ 2005)
הירחון יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. – יועצי נישואין רבניים
הקדש עולם שעי"י ביה"ד להקדשות י-ם



"נישואין של אושר" – הירחון להעשרת הזוגיות והמשפחה,
היחיד מסוגו העוסק בתחום זה.
חשוב לך ולמשפחתך...
למנויים, פרטים זהרשמה 02-6412970

נישואין

ירחון להעשרת
הנישואין והמשפחה

מנכ"ל: טוען רבני מאיר. ש. עשור 054-211288

עורך: ד"ר עמי שקד

רכזי הועדה הרוחנית: הרב דניאל עשור שליט"א,
הרב חנוך חן גלזמן שליט"א

מפיקה: יעריט אלבו

שרותי גרפיקה והדפסה: דפוס עמירם טל' 02-6525850

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר, מנויים לירחון, בתי דין רבניים
בישראל, בתי משפט לענייני משפחה, מועצות דתיות, מקוואות,
בתי כנסת לפי הזמנה.



כתובת המערכת: "איגוד ינ"ר"

הקדש עולם שע"י ביה"ד להקדשות י-ם

ת.ד 16130 ירושלים מיקוד 91161

טל: 02-6412970 פקס: 02-6422432

Email: igud@ynr.org.il

www.ynr.org.il

גליון מס' 19

תוכן העיניינים:

- 1..... בניין הבית: הרה"ג ראובן אלבו שליט"א
- 2-3..... הבית היהודי: הרה"ג שמחה כהן שליט"א
- 4..... מפרי השקד: ד"ר עמי שקד
- 5..... מקרה מהמוקד: הרב יצחק גולדשמיד שליט"א
- 6..... משולחנו של מטפל: גב' אלה קדושי
- 7..... שיח שבים: הרב דניאל עשור שליט"א
- 8..... קול השרון: גב' שרון שקד
- 8..... "עלי עשור": מאיר שמעון עשור N.D.
- 9..... הכנה לחיי הנישואין: גב' טל נחום
- 10..... מבט הלכתי השקפתי: הרב חנוך חן גלזמן שליט"א
- 11..... הורים במחשבה תחילה: גב' מנוחה פוקס
- 12..... שניים שהם אחד: הרב גד מאיר שמחוני שליט"א

ליום עיון וערב פנויות למגזר הדתי/חרדי

בנושא: "בנין הבית"

שיתקיים ב - ח' באייר תשס"ה 17.5.05

ההרשמה בזריזות!

פרטים והרשמה בטלפון: 02-64 12970

סדנא להעשרת הזוגיות

בקרב תיפתח סדנא לנשים המעונינות בהעשרת הזוגיות והמשפחה.

הסדנא תתקיים בירושלים ברח' הפסגה 8 בית וגן (בית הארחה), בתאריך ב' אדר ב' 13.3.05 בין השעות 00:00-21:00
נושא הסדנא: תקשורת זוגית והתמודדות עם קשיים בחיי הנישואין.
משך הסדנא: 10 מפגשים, כל מפגש יערך שעתים.
הסדנאה תועבר ע"י הגב' ליאורה צובל תח"י מנחת נישואין ומשפחה ויועצת חינוכית.

פרטים והרשמה בטלפון: 02-6412970

בניין הבית

מאת: הרה"ג ראובן אלבז שליט"א
ראש מוסדות "אור החיים"
ורב שכונת בית ישראל י-ם ת"ו

"בן חכם ישמח אב"

ומרגליות אלא תורה ומעשים טובים בלבד" (אבות ו', י') ועליו לחנך כך גם את בניו ובנותיו, "שהמלמד את בנו תורה, שכרו גדול כאילו קבלה מסיני שנאמר והודעות לבניך ולבני בניך" (דברים ד', ט') וסמך לו יום אשר עמדת לפני ה' אלוקים בחורב" (שם שם י') וכאשר אשה מחנכת את הבנים לתורה ולמעשים טובים איזו זכות יש לה? כמ"ש חז"ל: נשים במאי זכין? באקרויי בנייהו לבי מדרשא וגו' (ברכות יז', א') דהיינו ששולחות את הבנים לבית המדרש ובכך הוא מעלה אותו לדרגות גבוהות ומכינה אותו לשמור על הפרדס שלו, לעמול קשה על מנת שהפרדס תהיה פורחת ומשגשגת.

והמגדל בנו לתלמוד תורה משמחו בעולם הזה דכתיב: "בן חכם ישמח אב" (משלי י', א'), וגם נוחל אביו עולם הבא כנאמר במסכת פסחים (קיג', עא'): "שלושה מנוחלי עולם הבא ואחד מהם המגדל בניו לתלמוד תורה" צריך להתאמץ כדי לזכות שהבנים יהיו תלמידי חכמים וגם שמעשיהם יהיו טובים בתוך ומחוץ לבית.

תכלית האדם בעולם הזה היא לתקן את הפרדס ולהוציא ממנה את הקוצים. במשך שנות חייו עליו לדאוג לכך שפרדס חייו תהיה פורחת ומשגשגת. לשם כך עליו לעמול קשה ובאופן תמידי. אדם אשר לא שמר על הפרדס שלו, בכך שלא הקפיד לעשות מעשים טובים ומועילים בעיני אלוקים ואדם יגלה שפרדסו מלאה בקוצים ודרדרים ורוחות רעות נושבות בה. פרדס זה יראו לו לאותו אדם אחרי שנות חיים ארוכים ויאמרו לו ראה מה זרעת במעשיך. ואיך נוטעים ומטפלים בפרדס? קמים בבוקר, מתעטפים בטלית ומניחים תפילין ועוסקים במעשים טובים בין אדם לחבירו ובמיוחד בתוך הבית פנימי עם אשתו וילדיו. וכך ילמד אדם את בנו: שמור על הפרדס שלך. וזה מה שניקח אתנו: "אין מלויין לאדם לא כסף ולא זהב ולא אבנים טובות

קורס חדש וייחודי לרכישת ידע הלכתי ופראקטי לעריכת חופה וקידושין.

הקורס יועבר ע"י הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א – דיין ומו"צ

ורב שכונת רמת אשכול בירושלים.

והרה"ג משה פנירי שליט"א.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודת המעידה על השתתפות בקורס

מטעם איגוד י.נ.ר - יועצי נישואין רבניים.

הקורס מתמקד ומכשיר לבחינות ברבנות הראשית לישראל.

(הקורס יתחיל אי"ה מיד אחרי פסח)

אפרטיק ופרשמה אפון: 02-6413242 ני"צ: 052-8915978

הבית היהודי

מאת: הרב שמחה כהן שליט"א

"שתסכים עמי שקשה לי"

שלא הביע הסכמה עם קשיה, אלא הגיב בתגובה שהובנה של ידי הרעיה שהקושי אינו נוראי כלל וכלל, והוא הרבה פחות משמעותי ממה שהיא מתארת שהרי לעיפות יש פתרון - אפשר ללכת לישון, לחום יש פתרון, אפשר להדליק מזגן או מאוורר. או שיותר מכך, אם את חושבת שחם היום, את טועה, כלל לא חם. ואפילו אם היום כן שרבי ושוררים בו תנאי חמסין, כאמור אפשר לפתור את הבעיה ולצנן את האוויר באמצעות הפעלת המזגן. ואם את חשה איזה כאב אין בכך משהו מיוחד, שהרי זו תופעה קבועה אצל כל הנשים, או את יכולה לגשת לרופא משום שאני לא בעל מקצוע בנושא זה.

אך כאמור, האשה לא באה לבעלה שיפתור לה את החום, הכאב או העייפות. היא לא חושבת שהוא יכול להמציא דבר שהיא עצמה אינה יודעת על הדרך בה מתמודדים עם חום או עייפות. מה שרצתה, הוא להציג בפני בעלה מצוקה, להשיג, בעצם לחלץ, ממנו הבנה לקשייה ולגרום לכך שיגיב בקול שהוא מסכים שקיימת בעיה מכבידה. לעומת זאת, הוא, לא רק שלא הבין שיש כאן איזה בעיה שמעבר למה שאשתו מציגה, אלא שהוא סובר שבהבל פיו הוא משחרר את רעייתו מכל קושי, בכך הוא כמובן מאכזב אותה. הדבר שגורם לבעל להגיב בניגוד לציפיות של רעייתו ולגמד את הקשיים, נובע משתי סיבות: בגלל המבנה השונה שלו הרי בהבדל מכוונתה של האשה להציג קושי כדי לקבל הזדהות ולא פתרון, הוא הבין שהיא הציגה בפניו בעיה כדי שיפתור אותה. שלולא כן, לשם מה היא סיפרה לא את מצוקתה. לכן עם כל הכוונות הטובות, הוא הציג לה פתרונות.

הסיבה השניה שגורמת לבעל להציע "פתרונות", שכאמור אינם מבוקשים, היא שהצורך החזק ביותר שיש לבעל מאשתו הוא: שתרגיש טוב, שתהיה שבעת רצון, לכן צורך זה גורם לו לתת לה עצות "מעשיות" של צורות הקלה בצורת: "ללכת לנוח", "להפעיל מזגן", "לקחת כדור לכאב", או שהוא מסביר לה שמה שהיא מרגישה הוא דבר מצוי לכלל הנשים, לכן אינו מוגדר כקושי. ההנחה התת מודעית שלו היא שאם רעייתו תעשה כפי שהוא מציע הרי יהיה לו טוב, משום שלה תהיה הקלה, וזה הדבר התואם לציפיותיו.

במצב זה, אפשר לזהות בצורה ברורה קשיים בין בעל לאשה שאינם נובעים מרוע לב, אלא ממבנה רגשי שונה וסותר לחלוטין, ובעיקר ציפיות סותרות. יתרה מכך, זה - כפי שאמרנו - העימות הרגשי העיקרי בין בעל לאשה - האשה זקוקה להסכמה של בעלה שהוא מכיר בכך שקשה לה, בעוד שהבעל זקוק מאד שרעייתו תספר לו עד כמה טוב לה.

אי ההבנה הנוצרת בין בעל לאשה בסתירה בין ציפיותיו לציפיותיה, נובעת כאמור מכך שהם אינם מבינים זה את זה. זאת לא משום שהם "לא מתאימים", אלא בשל סיבה יותר פשוטה, משום שלכל אחד יש קודים פנימיים שונים. לא פעם אשה מתלוננת מדוע כאשר אני מספרת לבעלי על הבכי הממושך של התינוק, שבכה כל האוכל, שהבן הפעוט שלנו לא אכל, או על התבשיל שהקדיח "ונשרף", הוא מגיב ב"תעזבי, שטויות, זה שום דבר". נפשה בשאלתה מדוע הוא מזלזל במה שאני מספרת לו. זה הרושם שנוצר בה משמיעת תגובתו. בשל האופי הבסיסי השונה, שמביא

בירחון הקודם כתבנו על הצרכים המיוחדים, לעיתים הסותרים, של האיש ושל האשה, דיברנו על הצורך שלו לקבל תודה, שמתפרשת בעיניו כהכרה במה שהוא עושה למען המשפחה. לעומת זאת כאשר האשה משרתת שלא טוב לה, הדבר עשוי להתקבל בעיני בעלה כ"כתב אשמה", ואילו האשה דווקא זקוקה לביטויים שונים על קשייה, כאלה שנתפסים בעיני בעלה כמה שנקרא בשפה העממית כ"קטורים". מסתבר כי אין זה כך.

נראה כי סיפורי תחושות המועקה שהיא חשה, מטררם להזמין הבנה למצוקתה ורחמים על מצבה הקשה. הקורא אולי עשוי להבין בטעות שאם האשה קוראת לרחמים וזקוקה לאמפטיה, הרי הדבר מצביע על חולשה ונחיתות ואולי על רמה ילדותית כביכול, בדומה לילד הנופל ורץ להוריו שינשקוהו בדיוק במקום שבו הוא חש כאב. אך לא כן. רחמים של אדם על חברו מהווים תהליך התקרבותי שיוצר קשר חזק בין אדם לחברו. אם הבעל מגלה חמלה והשתתפות במצוקתה של רעייתו, היא מפרשת זאת במעמקי נפשה, כהוכחה לכך שהוא קשור לקשייה. בכך היא נותנת ביטוי לצורך הנשי המקשר ביותר בתוך המשפחה.

אך בנקודה זו אנו מבחינים בקושי רב בתקשורת בין המבנה הגברי והנשי. הבה ונראה זאת בדוגמא הבאה: הבעל הצליח מאד במסירת השיעור בשיבה בה הוא מלמד, או בפעולה שהיתה מוטלת עליו בעבודתו, ובעקבות זאת הוא מגיע לביתו במצב רוח מרומם, כאשר חיוך רחב נסוך על פניו, והוא מלא רצון עז לשתף את רעייתו בהצלחתו. הוא נכנס הביתה בשמחה ובאמירה מרוממת של ברכת ש ל ו ם המתנגנת לה בחלל הדירה. לעומתו, הרעיה משיבה באמירת שלום רפה ובהבעת פנים מיוסרת. הבעל שהצטנן קמעה מהתלהבותו שואל: מה נשמע? והיא משיבה: אני מאד עייפה. לשמע הדברים מגיב הבעל מיידית ב"לכי לנוח". צריך לומר כי תגובתו זו של הבעל אינה תקינה ומגלה חוסר ידע מינימלי בנפש האשה ואי הבנה בסיסי לצורכי רעייתו, מה שעשוי להפוך את השיחה ביניהם למה שמכנים "דו שיח של חרשים" (וכל זאת בשל האופי השונה של איש ואשה, שמביא לתפיסת דברים בצורה שונה). וכי מה חשב? שאשתו אינה יודעת בעצמה שאם עייפים והולכים לנוח, העייפות פגה ונעלמת? האם הוא מעריך שהיא זקוקה שבעלה יבוא הביתה כדי ללמד אותה זאת? בדומה לכך כאשר אשה אומרת לבעלה "חם היום". פעמים רבות הוא מגיב ב"לא חם". כביכול ניתן להבין ממנו שאמירתו "לא חם" מצננת את הטמפרטורה הגבוהה השוררת בסביבתה, או בתוכה. או שהאשה מתלוננת על מחושים וכאבים הוא עשוי להגיב "שום דבר, זה יעבור, כך גם הרגישה אמי וכן אמך".

המשגה הוא, כיוון שהצורך של הרעיה מבעלה הוא: "שתסכים עמי שקשה לי", ואפילו מאד קשה. בעוד שהבעל לא סיפק את משאלתה, שנשארה בלתי מפוצה, לא רק

"שתסכים עמי שקשה לי" המשך ...

היא אינה מרבה להודות לו, גם לא כאשר סייע לה בדברים משמעותיים, זאת בעוד שהיא אינה חוסכת במילות תודה לחברה או שכנה שהיטיבה עמה בדברים פעוטים. אם נעמיק לחשוב על התהליכים שהוזכרו, נבין מדוע קיים אצל הרעיה מעצור נפשי שמפריע לה להודות לבעלה, בעוד שלאחרים היא כן מודה, ועושה זאת בהארת פנים. כל זאת משום שתודה אומרים למתנדב שאינו חייב, חבר או שכן. למי ש"חייב", אין הכרח לומר תודה. כאשר בעל עושה דבר מה עבור רעייתו והיא תאמר לו תודה, הרי לכאורה יש בכך הצהרה הפעם מצידה שהיא מכירה בעובדה שהוא התנדב ואינו חייב לה וממילא אינו שותף שלה. תחושה שהיא כל כך סולדת ממנה.

האשה אינה זקוקה לתודה שבמשמעות דומה לבעלה, כיון שהיא רואה את מעשיה למען המשפחה כחובתה וכדבר המובן מאליו, והחייב אינו מצפה שידו לו על מילוי חובתו. אך היא זקוקה לקבל תגובה שתלמד אותה, שבעלה הבחין מה היא עשתה, לכן היא מבינה את הכרת התודה שבעלה אומר לה במשמעות של "הוא שם לב מה עשית". בדומה לשאלת אשה את בעלה "איך האוכל?", "המרק מלוח, לא?" תשובותיו החיוביות כלפי שאלותיה אינן חשובות כהעברת מידע, אלא הן גורמות לה להרגיש שהוא שם לב למעשיה והתמקד בפעולותיה החיוביות והמוצלחות. בשינוי הזה בין הבעל לאשה אנו שוב מבחינים בבעיה רגשית שנוצרת בין הבעל לרעייתו שאינה קשורה לרוע לב. כאמור הבעל מצפה להכרת תודה, לעומת זאת במידה רבה לאשה יש מעצור נפשי להודות לבעלה, ובוודאי לא ברמה שהוא מצפה לה.

במצב זה של צרכים סותרים בין הבעל לאשה, כאשר הבעל מצפה לאמירת תודה ולאשה קשה לומר זאת, האשה יכולה להתעלות על מעצורה, ולהודות לבעלה מאד על כל דבר. היא גם תרוויח מזה רבות, כיוון שהוקרת התודה היא צורך רגשי של הבעל, ומהווה ממריץ רב עוצמה לשותפות הבעל בפעולות הנדרשות לבית ולמשפחה. כתוצאה מכך הוא יחוש יותר ויותר קשר אליה וכן הוא יסייע עוד ועוד.

צרכים שונים, היא כלל אינה מעלה בדעתה שאין הוא מכוון לזלזל בה ובסיפוריה, אלא בטעות הוא סבור שכיוון שהיא מצטערת מאד בגלל הדברים שהוזכרו, חובתו להרגיע אותה, וזאת הוא עושה כאשר הוא "מקטין את המצוקה" ו"פותר" את הבעיה, כאשר הוא אומר "שטויות", וכוונתו כי חבל שהדבר מעסיק אותך, שהרי לא קרה דבר ששווה לבזבז את הזמן עבורו. ניתוח נכון מבחינת תפיסת העולם שלו, אבל לא שלה.

את השלכות שיש לציפיותיה של אשה להסכמה עם קשייה אנו יכולים להבחין בהיבטים שונים שהאשה עצמה אינה ערה להן וכלל אינה יודעת אודותם.

למשל, אפשר לעקוב אחר שפת הפנים של הרעיה בעת שהיא מחלקת אוכל בשעה שסועדים בביתה אורחים. לכל אורח שהיא מציבה את צלחתו בפניה, היא מוסיפה עם חיוך רחב את המילים "בתיאבון" או "לשובע" וכדו', בעוד שכאשר היא מניחה את הצלחת לפני הבעל לא רק שאין פניה מביעים חיוך, אלא היא מביעה פנים מיוסרות מעט. זה לא משום שאינה מחשיבה אותו כמו את האורחים, להפך, כביכול היא 'מסדרת' לבעלה האם אתה מבחין ששקשה לי? בדומה לכן אשה יכולה להמצא במצב רוח מרומם, אולם מיד כאשר בעלה מגיע הביתה ודמותו עוברת את מפתן הדלת היא אומרת לבעלה שלום, ובלבה היא אף שמחה מאד לבואו, אך פניה חתומות כאשר עליהם נסוכה הבעה מיוסרת קמעה. כל זאת ללא שהאשה שמה לב לכן במועד.

במצב של סתירה זו, בין הצורך של הבעל לשמוע שטוב לה לבין הצורך של האשה להשמיע שקשה לה ולקבל על כך הסכמה, הבעל הוא זה שצריך - ויכול - להתעלות מעל רגשותיו ולאפשר לרעייתו לספר את מצוקותיה ולהגיב בהסכמה להן, בלי התערבות של ייעוץ עצות. שלולא כן, אשה שלא מתאפשר לה לתאר את קשייה עלולה ליפול למשבר נפשי. לכן כאשר הרעיה מספרת מצוקותיה לבעלה ומתארת את קשייה, כדאי לבעלה להסכים שאכן העובדות מלמדות על קשיים אמיתיים. ויותר מכך, נכון אף שיגדיל את הקשיים. למשל כאשר האשה אומרת שהיא עייפה, נכון שבעלה יגיב ויאמר: "זה באמת קשה", או "אני חושב שכבר הייתי מתמוטט מזמן אילו הייתי צריך לעשות את המטלות שאת ביצעת". כאשר היא מתלוננת על השרב המכביד, חשוב שבעלה יסכים עם עמדתה, ואף יחזק במילים את ההכרה בקושי, באומרו, מאד חם. אני חושב שהיום הוא אחד הימים החמים בעונה. אם היא מתלוננת על סבל גופני או רגשי, חשוב מאד שבתגובתו המילולית לא יפחית את עוצמת המועקה, הסבל והכאב המתבטא בדברי האשה. התגובה במקרה כזה עשויה להיות הפוכה, ובכך השיג את היעד שהוא רוצה בו: "אמנם חם אך לא כפי שאתה אומר", או "זה כואב אך בעזרת ה' אוכל להתגבר בלא קושי מיוחד". היא תאמר זאת כך, אחרי שכבר השיגה ממנו את ההכרה בקשיים העוברים עליה.

בשני המקרים המוזכרים לעיל, יש גם לאשה תפקיד חשוב. מאד מועיל יהיה אם האשה תהיה ערנית לצורה שבה היא מביעה את עצמה בפני בעלה, ותעלה חיוך על שפתותיה, וגם תאיר פניה בעת שבעלה מגיע הביתה וכן בעת שהיא מגישה לו אוכל, או כאשר היא שוטחת לפניו את מצוקותיה.

שינוי נוסף המכביד על הקשר המשפחתי: לעומת צפייתו של הבעל לשמוע מרעייתו את מילות התודה על פעולותיו,

המכון הישראלי



קורס חדש וייחודי

בעקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני

קורס העשרה המיועד לאנשי מקצוע כמנחי הורים, מנחי נישואין, מטפלים ברפואה משלימה, יועצים חינוכיים וכיו', לרכישת ידע ומיומנויות בעקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני.

משך הקורס: 60 שעות.

הקורס יועבר ע"י דר' מאיר נעמן ודר' עמי שקד.

מנושאי הקורס:

- מידע מוקדם ומשתני רקע לראיון הערכה
- תכנון שלבי הייעוץ ויצירת קשר
- השערות אבחוניות ואישושן
- התיחסות להתנגדויות בתהליכי היעוץ ועוד..

לפרטים והרשמה טלפון: 02-6413242 נייד: 052-8915978

מפרי השקד

מאת: ד"ר עמי שקד

נישואין כמסע

איך קורה ושיחה פשוטה בין בני הזוג על נושאים יום-יומיים ורגילים הופכת תוך זמן קצר למריבה קולנית ורותחת?

ויכוחים בין בני זוג בחיי הנישואין יכולים בקלות לשקוע לתוך ביצה עמוקה וחונקנית גם כשעוסקים בפרטים טריוויאליים מענייני ניהול- הבית וההתנהלות המשפחתית: "למה נמצאו גרבים מלוכלכות על רצפת החדר?" "מדוע לא היית נחמדה להורי?" "למה הערת לי לפני חברותי?" "למה חשבון הטלפון גבוה?" "לא ניקית אחריו בחדר האמבטיה?" "השארית כלים בכיור!" וכיוצא בהללו. פסיכולוגים סבורים כי ברוב המקרים, חיי הנישואין של רובנו מתחילים עם ניצוצות של אהבה מתפתחת ועם כוונות טובות וטהורות לחיים מאושרים ועם ציפיות גבוהות לחיי נישואין משיביע רצון ותומכניים. בעיות וקשיים מתחילים להערים מסיבות חסרות חשיבות כביכול, ומצטננות: אנחנו פשוט לא יודעים איך להכיל רגשות ומה לעשות עם רגשות שליליים שמתעוררים בנו באופן נורמלי כחלק בלתי נפרד של חיים משותפים. זאת בנוסף לקושי להתמודד באפקטיביות עם עומסי המטלות והארועים השונים שגם הם חלק אינטגרלי של חיי הנישואין. לכך יש להוסיף חיכוכים והתלקחויות שהם תוצאה בלתי נמנעת מהבדלים הקיימים בי שני בני אדם שונים (הבדלים שבמקרים רבים הוו סיבה מרכזית למשיכה הדדית ולרצון להנשא). יתכן והביטויים לתסכול, כעס, אומללות ואי שביעות רצון שונים מאדם לאדם, אך גורמיהם דומים. ניתן לומר כי כמעט כל זוג נשוי נעשה מתוסכל ואומלל בגלל אותן הסיבות. בסופו של דבר רובם משתמשים כמעט באותן המילים והמשפטים מתחפרים ומקשיחים עמדות, ומתבצרים במעגלים בלתי עבריים. הכל באותה צורה. רובם מרגישים באותו האופן את אותם רגשות פגיעה, כאב, בושה, ניכור וריחוק רגשי, סטרס, ותחושת אובדן וחוסר אונים. הויכוח הופך עם הזמן לדרך חיים, נכנס בהדרגה לקיבעונות, חוזר על עצמו עד לזרא, על אותם הנושאים, באותן מטרעות לשון ובאותם אפיוני התנהגות. זוהי מעין אנטומיה של התליכים והתנהגויות צפויים מראש, פעם אחר פעם. מה שהיה הוא מה שיהיה.

לפיכך, קיימת הסכמה רחבה בין המומחים (חוקרים ומטפלים בתחום הנישואין והזוגיות) שהדבר הנחוץ ביותר הוא חינוך אפקטיבי לחיי נישואין שיעסוק במגוון נושאי ליבה החשובים לחיי משפחה ושיבטיחו שביעות רצון, יציבות וחוסן (ש"ח). כשמדובר בזוגות שכבר נישאו, מציעים המומחים להעניק להם חינוך מחדש לחיי נישואין אפקטיביים. חינוך והדרכה יעסקו בין יתר הנושאים בשאלות כגון: איך מתנהלת מערכת יחסים בין-אישית בנישואין, ואלו כישורים ספציפיים יש לרכוש על מנת לוודא שהמערכת תפעל בעילות ובהצלחה. נישואין מוצלחים אינם מוגשים לבני

הזוג כמתנה ארוזה מטיפני (חנות יוקרתית לתכשיטים) במילא אין למצוא את ש"ח הנישואין בתוך שלל המתנות עליהם עוברים בהתרגשות. נישואין מוצלחים הם בראש ובראשונה כישורים ומיומנויות שיש לרכוש אותם ולהשתמש בהם בהתאם לצורכי זמן, מקום הקשר ונסיבות החיים המשותפים. נישואין לפיכך אינם מחלה המצריכה טיפול, אלא תהליך ודינמיקה המחייבים חינוך נכון ויעיל המהווה מנוף חשוב למניעת בעיות בעתיד קשר הנישואין. בני הזוג הנכנסים לברית הנישואין צריכים ללמוד איך לשרוד כזוג למרות הבדלי עמדות, דעות ואמונות לגבי תפיסת עולם. איך להתווכח מבלי לפגוע, לעלוב ולהאשים את האחר/ת. להמנע מהתקפות אישיות ופוגעניות, ולדעת לצאת בעילות ממצבי דריכות ומתח. למרות שמדובר בתהליכי למידה ורכישת מיומנויות וכישורים, יש לתהליך זה גם אפקט טיפולי. לבני זוג רבים יש נטיה לחשוב ולהאמין כי חיי הנישואין שלהם שונים ומיוחדים, שאהבתם מיוחדת וייחודית, שמערכת הקשר שלהם שונה מכל השאר בגלל מיוחדותם ונפרדותם. הם מאמינים כי בגלל מיוחדותם והבדלתם מכל השאר, אין ספק שחיי נישואיהם יצליחו, יפרחו מעלה מעלה. זוהי "אשליית המיוחדות" הפועלת במקרים רבים כפצצת זמן מתקתקת. זאת מאחר וברוב המקרים מסתפקים בני הזוג בהתנהגות עצמית במיוחדותם, ואשליה זו כשלעצמה גורמת להם לתרדמת של סיפוק ושיבועות רצון מדומה. מאחר ואין הם עושים שום דבר מיוחד על מנת לפתח ולהשקיע עוד ועוד במיוחדותם ובקשר הטוב שיש להם בראשית הדרך, המיוחדות כשלעצמה מתנפצת כדרך של אשליות מטעות ומתעתעות. כאן גם המקום להוסיף כי אהבה בלבד איננה המרשם היחיד והבלעדי לחיי נישואין של ש"ח. חיי נישואין ארוכים ומוצלחים אינם מבוססים בהכרח רק על אהבה, אלא, ובעיקר על מיומנויות וכישורים. כמו למשל המיומנויות והכישורים הנדרשים על מנת למנוע הסלמה (אסקלציה) של מצבי אי-הסכמה וקונפליקט. אם נישואין אינם מצליחים, אין זה בהכרח בגלל טעות בבחירת בן/בת הזוג, אלא שבני הזוג זקוקים "לאהבה חכמה". דהיינו רגשות אהבה המצטרפים אליהם מיומנויות וכישורים להבטחת חיי הנישואין של ש"ח. ואמנם רבים חושבים שבעיית הנישואין שלהם נובעת מבחירה לא מוצלחת של בן/בת הזוג. אילו היו בוחרים באחר/ת מצבם היה שונה. הבעיה איננה עפ"י רוב בבחירה לא נכונה של שותף/ה לנישואין, אלא בחירת דרך ההתנהלות, אפיוני התנהגות, והעדרם של כישורים ומיומנויות בתקשורת ובפתרון בעיות, קונפליקטים ומצבי מתח.

אחד מהדברים החשובים ביותר שבני הזוג יכולים לעשות ביחד, אם רק ירצו, הוא ללמוד דרכים חדשות ומועילות להתנהלות יעילה של חיי הנישואין. זאת מתוך ראייה משותפת של הנישואין כמסע ארוך, עם עליות ומורדות, גאות ושפל, עם השתדלות להמנע מפגיעה הדדית, ועם הבטחה לעזור זו לזו לרפא פצעי עבר. ומסע, על מנת שיעלה יפה, יש צורך להתכונן עבורו היטב.

מקרה מהמוקד

מאת: רינה פלד מנחת נישואין ומשפחה
טל': 054-363005 נייד: 02-5389039

המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי.

1-700-5000-65

(השמות בספור הינם כרויים)

היא מספרת שהילדים כבר די גדולים, ארנון מבוסס במקום עבודתו, אמה שלו כבר לא מהווה עבורם נושא טעון לחיכוכים, ומשום מה היא חשה ריקנות ביחסים.

יעל מבקשת לא להמשיך "למשוך את העגלה", אלא להתמקם בתוכה בנוחיות ואולי אף להתקדם לרכב הרבה יותר נח ויעיל. ארנון ויעל מחפשים משמעות נוספת לעשייה משותפת.

ארנון אמר שהוא חש שלדעתו הם מיצו את היחסים שלהם. הוא טוען ש"ניגמר לי הסוס". מסיבה מאוד ברורה משתמשים זוגות רבים בביטויי סחיבה ונשיאה כשהם מנסים לתאר יחסים זוגיים. כאן נכנסים לתמונה עגלות נגררות, סוסים דוהרים, ויש המציינים אפילו חמורים בפעולה. כדי לצאת מעולם דימויים של "סחיבה", "נשיאה", וכדומה וכדי לעזור לארנון ויעל להכניס רוח חדשה ליחסים, חשוב להציב מטרות חיים נוספות. נכון יהיה לחשוב על מטרות הקשורות אולי לחברה מסביב, לקהילה, לרצונות ואידאליים שנסארו אי שם בתודעה והורדמו על מנת לא לחבל ברום החיים וצורכיהם. זה הזמן לחפש מטרות שיש בהם משהו שמעבר למימוש צרכים אישי או זוגי, אלא יש בו כדי לתת ערכיות חדשה ליכולת ההתקשרות הזוגית.

אפשר לחשוב על עזרה משותפת לארגון או מקום או מכון או עמותה שמטרותיה נראות לזוג חשובות.

הבגרות האישיותית שבני הזוג צבר עד כה מאפשרת לא היום להביט על המטרות כמשהו נעלה יותר, ניצרך חברתית או קהילתית. בדרך אל מציאת המטרות הנוספות החדשות, יגלו בני הזוג תכונות נוספות שאולי לא באו לידי ביטוי בחיים עד כה.

אם לדוגמה החליטו השניים להקים עמותה להעצמת ילדים החיים במשפחות שבהם חולים כרוניים, הם יגלו בעצמם כוחות נפש ואירגון הרבה מעבר למה שהיו להם עד כה.

המטרה החיובית והחשובה שהם לוקחים על עצמם מעתה, תצמיח בהם "שרירים" חדשים לעשייה נוספת. ההזדקקות לבן זוג שיקח חלק חשוב במטרה החדשה תעורר בהם רוח חדשה זוגית שהפעם קשורה לעוד אנשים אחרים.

זוג הלוקח לעצמו מטרות חיוביות וערכיות גדולות או קטנות, ידע שקיום והגשמה של כל משימה תלוי בטיב היחסים שלהם באותו יום. זוג המחליט לתמוך בתלמיד הלומד בכחה של הבן הקטן, לקדם את משפחתו ואולי לתקן להם מדי פעם את המחשב, יחשוב פעמיים אם כדאי להעיר האחד לשני הערות קטנות ומעצבנות שעה לפני שאם המשפחה הניתמכת אמורה להגיע לשיחת ייעוץ וקידום.

כשהמטרה הערכית עומדת כשלט חוצות במרכז הניתבים הזוגי, אי אפשר להתעלם מהעשייה המשותפת ומהידוק שיתוף הפעולה החיובי על מנת להגשים את החזון הזוגי. כשמקדשים את המטרה הערכית מתקדשים הנישואין באופן טבעי.

הזוג הופך להיות גוף אחד הפועל למען משהו גבוה יותר מאשר סיפוק צרכים מיידי וזמין. המטרה מקדשת את הנישואין, והנישואין מתקדשים למטרה

המטרה מקדשת את הנישואין

במערכת נישואין כמו בכל מערכת המבוססת על יותר ממשתנה אחד מתנהל מאבק לגמרי לא סמוי על הישרדות.

כלל שתהליך ההישרדות מאלץ אותנו להשתמש באמצעים מגוונים יותר על מנת לשרוד, כך יגבה מאיתנו מחיר נפשי ורגשי גבוה יותר, על מנת לשמר את הנישואין ברמת המינימום בלבד.

כשחלה שחיקה או דחיקה של גרשות וערנות לבן הזוג ולצרכיו, מתחיל תהליך הרסני של רצון להשרד ולשמור על הקיים גם אם הנישואין עצמם כבר איבדו חלק מערכם הנוסף. דהיינו - צמיחה אישית וזוגית. לעיתים אנו מבינים בוגר שלמעשה נראה כאילו הוא סובל מקשיי דיבור או חלילה מבעיות שפתיים קשות הזוג ממלמל משהו האחד לשני בנירגנות פנים נראית לעין.

הוא שואל אותה מתחת לשפם האם היא כבר שילמה חשמל היום, והיא עונה לו בלדושדוש לטון ובפה חצי סגור שהיא עדיין לא ביקרה בדואר היום. לכאורה היה כאן דו שיח הישרדותי, לשניהם אחריות משותפת על תשלום חשבון החשמל הביתי, אולם בפועל היתה כאן אינטראקציה תקשורתית שגובלת באילמות. יתכן וללא האיום של ניתוק זרם החשמל כשניראה מישמש ובא, לא היו השניים אפילו מנהלים כל שיחה באותו יום. איך מגיעים לכוז אילמות זוגית?

כשאין מטרה חיצונית ברורה.

הזוגיות כשלעצמה תלויה ברב המקרים במטרות משותפות. צריך לגדל את היולדים, צריך לשלוח אותם לצבא, ללימודים, צריך לנהל את העסק המשותף, צריך לטפל לחילה בבן משפחה חולה, צריך לגמור את ההסמכה, וכ'.

אלה בדרך כלל מטרות שהזוג מבצע לא תמיד מפני שבחר בהם מראש אלא משום ששטף החיים ומהלכם הטבעי הוביל אותם למימוש המטרות שהזכרו מתוקף מחויבותם ההדדית לקיים בית משותף.

אחרי שמשלימים את המטרות שבעו מורמת החיים הטבעית ומתולדותיהם, נותר הזוג לעיתים ללא מטרה חיצונית מכוונת.

ללא אידאל ערכי, רגשי, חיצוני מספק שייתן לו את ההנעה הפנימית לחתור שוב אל עבר מטרות שרק בזוגיות טובה אפשר יהיה להגשמן.

תפקידן של המטרות הנוספות שמעבר לזרימת החיים הטבעית, דהיינו גידול ילדים, תמיכה בהורים, לימודים ופרנסה, מאפשרת לזוג להעמיד לעצמו רף גבוה יותר שאליו הוא עשוי לשאוף. מקום גבוה יותר בשאיפות האישיות שלו ומכאן גם הזדקקות גדולה יותר לשיתוף פעולה טוב יותר עם בן הזוג.

יעל וארנון נשואים כבר 18 שנים. הם חיים בשקט יחסי, לפעמים מריבות על פרנסה, חינוך ילדים, וקצת "אמא שלך" המוכר. אבל באופן כללי ניכר שהם מצליחים למשוך את העגלה.

יעל מבקשת לשפר את טיב הקשר ביניהם. היא חשה שהם שורדים בקשר ולא מחדשים אותו. יעל התלוננה לא על שגרה משמימה אלא על חוסר כיוון ומטרה.

נישואין
גבאי בתי הכנסת, מגידי שיעור,
מנהלי מוסדות, אירגונים, משפחות זיחידים
המעוניינים לקבל את הירחון בקביעות או באופן חד פעמי
(בתשלום דמי הזכאות בלבד) דרך הדואר.
מתבקשים למסור את הפרטים
פרטים זהרשמה בטלפון: 02-6412970

ייעוץ, ייצוג וטיפול
בענייני בתי דין
רבניים בישראל
ע"י טוען רבני מוסמך
052-2220774

מוקד י.נ.ר. - יעוץ נישואין ראשוני, המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי - 1700-5000-65

משולחנו של מטפל

מאת: קדושי אלה
מנחת נישואין ומשפחה
מל' 04-6371420 נייד: 050-7382838

מריבה – מה יוצא לכם מזה?

מריבה בין בני זוג הינה דבר שכיח טבעי ונורמלי ביותר. מריבה היא ביטוי לקשר מערכת, שכן שותפים לה שני הצדדים במערכת (כאן המקום לציין כי המאמר עוסק במריבה שאינה כוללת בטווי אלימות, תוקפנות או פגיעה מכוונת). המריבה בין בני הזוג, בד"כ איננה מבטאת יריבות, אלא דווקא אכפתיות ושותפות, שאם לא כן היתה אדישות תופסת את מקומה.

המריבה מביאה לידי ביטוי רגשות של בני הזוג באופן חד ומודגש ומחייבת את התייחסות שני הצדדים לנושא עליו התעורר הויכוח. יש להתייחס למריבה באופן שלילי, מפני שמטבעה היא מבטאת קונפליקטים, מעכירה את האווירה, יוצרת מרחק ומביאה לתוקפנות סבילה (passive aggressive) אך יחד עם זאת יש למריבה אפקט חיובי והיא אף עשויה לשמש דווקא כמנוף חיובי להשגת שיפור בחיי בני הזוג. הכיצד?

* המריבה הינה טריגר לליבון בעיות בין בני זוג שאין להם כלים לעשות זאת בדרך אחרת, או כאשר לא קיימת לגיטימציה להעלות בעיה, אלא אם היא צפה ועולה במלוא חריפותה.

* המריבה מחדדת את הקונפליקט ומדגישה את הצורך בהשגת פתרון ומחזקת את ה"צד החלש" בקונפליקט לעמוד על זכויותיו, במקרה שלא היתה קודם למריבה הלגיטימציה לדרישה או אסרטיביות מספיקה לשם כך.

* התפרצות המריבה מסמנת לבני הזוג את הקווים האדומים במערכת היחסים. כאן ניתנת ההזדמנות לכל אחד מבני הזוג להבין באופן חד עד היכן מוכן בן הזוג לוותר ומאיזו נקודה יש צורך בפשרה או ויתור.

באופן טבעי משמשת המריבה גם כפורקן למתח שהצטבר. זוגות שאינם יודעים לפרוק רגשותיהם בדרך אחרת, מרגישים טוב לאחר שנוצרה הזדמנות לביטוי הרגשות הלווחצים.

* לאחר מריבה בד"כ נוצר מרחק לזמן מה בין בני הזוג, המאפשר לכל אחד מבני הזוג לקחת פסק זמן לחשיבה והערכה מחדש. זהו שלב חשוב בדרך לרגיעה, והסתכלות על הקונפליקט בפרספקטיבה אחרת. במיוחד לאחר שכבר נשמעה התייחסותו של בן הזוג בנושא המדובר. בד"כ בסיום של הריחוק

יצרו בני הזוג קשר ויגבשו הסכמות משותפות חדשות.

* מתיקות הפיוס מהווה גם היא אחת מהתוצאות החיוביות של המריבה ומביאה את בני הזוג לרמה בה השלווה והקירבה תופסות את מקום המתח, ונוצרת אווירה נעימה, להבדיל מהאווירה ששררה טרם המריבה.

כמובן שהמריבה איננה דבר רצוי, גם אם יש לה היבטים ותוצאות חיוביות. לכן נושא זה דורש ממנחי ויועצי נישואין התייחסות. הצעדים הם:

1. לתת לגיטימציה למריבה - כדבר אנושי, טבעי ונורמלי.
2. לעשות נורמליזציה - ולהראות את הפונקציות החיוביות שממלאת המריבה ותוצאותיה
3. לבחון את הסיבות למריבות - לעמוד על נושאים קונפליקטואליים ולטפל בהם במסגרת המערכתית.
4. לבחון את התהליכים על מנת להביא את בני הזוג להבין, באלו מצבים נוצרת המריבה, וכיצד אפשר לטפל בקונפליקט או באי הסכמה באופן אחר. כלומר לשנות את הדרך בה מנסים בני הזוג לפתור קונפליקטים.

לעתים נמצא שקיים דפוס של מריבות בין בני זוג, שנועד על מנת לקבל את האווירה הטובה שנוצרת בשלב הפיוס. זוגות אלה אינם מודעים לתהליך ואינם מכוונים אותו באופן מודע. במצב זה יש לבדוק באלו דרכים מגלים בני הזוג קרבה? באלו מצבים ישנה הבעת חיבה? אם בני הזוג מגלים קרבה והבעות חיבה רק לאחר מריבות, יש מקום להביאם לשינוי. מצב זה עלול להיווצר במערכות יחסים בהן אין נותנים לגיטימציה להבעת חיבה ספונטנית.

אצל זוגות אחרים ייתכן שהמריבה משרתת צורך בסיסי הפוך והוא התרחקות.

מצב זה עלול להיווצר במערכות יחסים בהן לא ניתנת לגיטימציה לקבלת מרחב אישי, להיות לבד עם עצמי. משום שהדבר נתפס כנוגד את הזוגיות הטובה, הביחדיות והקשר ההכרחי בין בני הזוג בנישואין.

במקרה זה המריבה משרתת באופן בלתי מודע, את השגת המרחב האישי הקשור בצורך להיות בנפרד. אצל זוגות מסוג זה על המטפל להעלות למודעות את הצורך להיות לבד, כצורך שאינו בא בסתירה לזוגיות טובה, וכן לאפשר לבני הזוג להביע צורך זה.

כך או אחרת, תקשורת טובה ואפקטיבית והבעה חופשית וברורה של צרכים, דעות ועמדות בין בני הזוג עדיפה על פני ויכוחים ומריבות.

* עובד מתוך הרצאה מפי דר' עמי שקד

שיח שבים

מאת: הרב דניאל עשור שליט"א
יו"ר ועדה רוחנית ומרצה בכיר בתחום היהדות,
הנישואין ומשפחה. נייד: 050-8761747

"כובש יצרו מלוכד עיר"

חבל הקשר שבין בני הזוג תווי משלושה חוטים עיקריים המוצאים את ביטויים במחשבה, בדיבור ובמעשה שבאדם. ביטויים אלו קושרים את כוחות הנפש הקדושים והטהורים שבו המכונים בפי חז"ל נשמה, רוח ונפש. כוחות רוחניים אלו אינם פועלים לבדם וכך כשם ש"לכל זרם יש התנגדות", ישנה התנגדות להוצאתם של הכוחות הפנימיים הטהורים מהכח אל הפועל דרך המחשבה, דיבור ומעשה על ידי "הכלים הגשמיים" - נפשו הבהמית של האדם, הנשמה המונחת בתוך מערכת המכונה בפינו "מערכת העצבים" ובשמה המוכר יותר "המוח".

אף הרוח, כמונחת בתוך קופסה בתוך מרכז מערכת הדם ב"ליבו" של האדם ואילו נפשו של האדם בכבד כפי שמציינים חז"ל התנהגות של האדם בתוך הקשר או בתוך כל קשר, הינה פועל יוצא של מדרגתו הרוחנית וזו תוצאה ישירה של השליטה הקיימת בפנימיותו. האם כוחות הנפש האלו קיימת הפנימית הם השולטים ב"עיר הקטנה", המכונה אדם לפי בחירתו האישית או שמה הכוחות הנפש הבהמיים של אותם הכלים על תכונתם הגשמית הם השולטים ב"עיר הקטנה" מי מהכוחות מוצא את דרכו דרך המחשבה, הדיבור והמעשה מוצא מהכח אל הפועל.

הכוחות הרוחניים או שמה הגשמיים הם השולטים ברוחו הכללית. חז"ל במסכת אבות (פרק ה' משנה ט') מלמדים אותנו כי "כל מי שיש בידו שלושה דברים הללו מתלמידיו של אברהם אבינו, עין טובה, רוח נמוכה, ונפש שפלה, אך מי שיש בו עין רעה, רוח גבוהה, ונפש רחבה נמנה על תלמידיו של בלעם הרשע. ביטוייה הראשוני של הנשמה הינה המחשבה כאשר האדם חושב מחשבות טובות יש לו "עין טובה" דרך הסתכלותו על כל הפרטים בקשר ובעולם בכלל מוארים באור הטוב והחיובי, אולם כאשר מחשבותיו מחשבת רעה חורשת מזימות ודרכו בכך כל הפרטים גם בקשר וגם מחוצה לו חשוכים באותו אופל שלילי על כל פרטיהם ופרטי פרטיהם. אף רוחו אם חיובית היא הרי שהיא רוח נמוכה, אדם זה יהיה בעל גישה ענוותנית ודרכו תהיה לכבד את כל זולתו בכל מקום ועניין. אולם, אם רוחו גבוהה הרי הוא בז בלבו לכל זולתו והולך בדרכי הגבהות והגאווה.

גם נפשו צריכה להיות שפלה כזו המסתפקת במועט ולא נפש רחבה המבקשת לעצמה את תאוות העולם ללא מעצורים וגבולות. הנפש השפלה מציבה גבולות איתנים של הסתפקות במועט עם גודר צניעות נפשית ופרישות כל שהיא לפי מדרגתה ומעלתה. אולם צריכים אנו לדעת כי בכל אדם ואדם ישנם גם

אברהם אבינו וגם בלעם הרשע בכל אחד ואחד ממש כאשר אנו בכח הבחירה בחרים להשליט את אברהם אבינו את הכוחות הרוחניים על "העיר הקטנה" המכונה אדם על פני כוחות היצר הגשמיים שבו תהיה המלחמה עיקשת נפתלת ואף קשה ביותר כפי שאמר דוד המלך בספר התהילים "כובש יצרו מלוכד עיר" אומנם כבר אמרו חז"ל "אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" "אם אין הקב"ה עוזרו אינו יכול לה" לשם כך נצטרך להתחבר אל הקשר של כל הקשרים אל הקשר בין אלוקים ואדם, אל ההתפללות האלוקית הנשגבה ביותר אל אורו של מעמד הר סיני זאת על מנת לקבל לתוכנו את אור הקשר הניפלא ולחוללו בקרבנו מהפכה של ממש כן "שאברהם אבינו" שבתוכנו ישלוט על "בלעם הרשע" שבתוך כל אחד ואחד מאתנו ראשית על מנת לנצח באור הנפש שנית על מנת לכונן אותו בתמידות באור הרוח ולבסוף על מנת להפוך את חלק השלילי לחיובי גמור בתוכנו להיות טוב שלם עד כי לא ייותר מבלעם בתוכנו מאומה ונוכל אף אנחנו לגדול ולהיות בקומתו של אברהם אבינו היהודי הראשון עליו נאמר "אחד היה אברהם".

אחד - במובן של שלם בלי שום צד של בלעם, עבודה זו הינה עבודה אישית של כל אדם עם פנימיותו שלו אולם זוהי אף עבודה משותפת של בני הזוג ובחירתם המשותפת להעלות את מדרגת האיזון והקשר עוד ועוד במדרגות הסולם הרוחני הגדול אשר רגליו הם הצרכים הגשמיים וראשו הם הערכים הנצחיים הרוחניים של הקשר המשותף.

כי אז נוכל לזכות לסוף דברי המשנה "תלמידיו של אברהם אבינו אוכלין בעולם הזה ונוחלין בעולם הבא" שנאמר (משלי ח' כא) "להנחיל אוהבי יש ואוצרותיהם אמלא".



**קורס להכשרת והעשרת
מדריכות לכלות ולנישואין**

קורס המכשיר מדריכות ליום החופה ולחיי הנישואין
תוך התמקדות על השגה הראשונה לחיי הנישואין.
הקורס כולל חלקים הלכתיים ומקצועיים.
משך הקורס: 10 מפגשים בני 4 שעות כ"א.

הקורס מועבר ע"י הרבנית רחל פרץ והרבנית אביבה זיסמן.

לפרטים והרשמה:
טלפון: 02-6413242 נייד: 052-8915978

קול השרון

מאת: הנב' שרון שקד MBA
ייעוץ אישי Coaching והנחייה בקבוצות
נייד: 052-8399352

טיפים להעשרת הזוגיות

השקעה בקשר הנישואין והבעת קרבה וחיבה בין בעל לאשתו איננה דורשת ברוב המקרים השקעה מרובה ומאומצת. הנתינה לבת הזוג גורמת למעניק תחושה טובה ומעגנת כשם שהעץ מעניק את פריו הבשל. אחד מאתגרי חיי הנישואין הוא במציאת דרכים להעניקה יומיומית לביסוס תחושה עמוקה של שותפות. ככל שתעניק לבת זוגך כן תגדל ותעמיק האהבה בינכם. טור זה מיועד במיוחד לכם - הבעלים: להלן 10 רעיונות כיצד ניתן להפתיע את בת הזוג שלכם ב-10 דקות הכנה...

- הכן פתקיות נתלשות ודביקות עם שלל הצהרות אהבה נעימות או התחושות והמחשבות שלך על אשתך והדבק במקומות שרק היא תגלה: בארנק, בתיק, בכיס הבגד, על המראה בחדר השינה וכד'.
- הכן כריך טעים ומפנק שידוע לך כי אשתך אוהבת במיוחד, על מנת שזו תיקח עימה ללימודים או עבודה.
- קנה זר פרחים לכבוד השבת והענק אותו אישית לאשתך עד כמה שזה נראה פשוט - ככה זה מרגש!
- ביום ההולדת הקרוב - לדוגמא אם אשתך בת 33 הכן ברכה והצג 33 סיבות לאהוב אותך
- לדוגמא: "על שגידלת את הילדים לתורה ולמעשים טובים", "על שאת הכבדת את הורד", "על שאת מקבלת את פניי בחיבה", "על תבונתך וחיבתך"
- אם הדבר מתאפשר לך, קפוז באמצע היום הביתה על מנת להפתיע את אשתך ולבלות במחיצתה.
- קנה שוקולדים, והנח בערב על הכרית בתוספת ברכת "חלומות נעימים".
- קבע פגישה במקום נוסטלגי, לדוגמא: המקום שבו נפגשתם לראשונה - הנוסטלגיה תעורר המון זיכרונות נעימים.
- תפתיע את אשתך בארוחת בוקר אותה תכין במו ידיך ושתכלול דברים שהיא אוהבת - חביתות, פרוסת טוסט קלויה, קצת ריבה, קצת דבש, חמאה וכוס מיץ תפוזים טריים וספל קפה/תה.
- בתקופת זמן שיתאפשר לכם, הזמן את אשתך ליום של ביחד ואל תגלה לה מה תכננת באותו היום, זה יכול להיות דברים שרציתם לעשות ביחד ולא הספקתם.

כירולוגיה בשיטת PDC (שיטת דר' הולצמן)

בכפות ידינו מוצפנים מאפייני אישיותנו, תכונותינו, כשרונותינו והנטיית המולדות שלנו, המקיפים את כל תחומי החיים: דימוי עצמי והקשר של האדם עם עצמו, זוגיות, הורות, תסמונות, חסכים ועוד.

הקורס מיועד עבור מאבחנים, מטפלים ברפואה משלימה, רופאים, פסיכולוגים וכדו' המעוניינים בכלי אבחוני נוסף ולציבור הרחב המתעניין בתחום.

משך הקורס: שלב א': 15 מפגשים בני 4 שעות כ"א.

למסיימי הקורס תוענק תעודה מטעם מכללת "עלי עשור".

הקורס יועבר ע"י הנב' אהובה ניסן BA מאבחנת על פי כף היד

לפרטים: 02-6421057

עלי עשור

מאת: מאיר שמעון עשור N.D
טל' 02-6433232
נייד: 054-2111288

ההומיאופתיה המודרנית (Homotoxicology)

ההומיאופתיה המודרנית היא שיטת טיפול המבוססת על עקרונות ההומיאופתיה הקלאסית, אשר פותחה על ידי הרופא הידוע ד"ר סמואל האנמן. שתי השיטות מבוססות על עקרון ה"דומה בדומה ירפא". על פי עקרון זה, חומר מסוים הנחשב כמחולל מחלה- בדילול הומיאופתי ירפא את הסימפטומים מהם סובל המטופל ויביא לאיזון בין מצבו הגופני והנפשי.

ההליך הכנת התרופות ההומיאופתיות נעשה עפ"י חוק הדילול והניעור. ככל שתרופה מסוימת מדוללת יותר ומנוערת מספר רב יותר של פעמים היא מכילה פחות חומר. הדילולים הגבוהים (פוטנצים בעגה מקצועית) מטפלים במישור הנפשי והאישיותי, ואילו הדילולים הנמוכים במישור הגופני.

אם כך, עקרונות ההומיאופתיה המודרנית והקלסית זהים, וכן אופן הכנת התרופה ולקייחה, אך השוני בא לידי ביטוי בטיפול:

ההומיאופתיה הקלאסית רושם למטופליו תרופה בודדת, שתתאים למכלול הסימפטומים עליהם דווח וכן לתמונה הנפשית וההתנהגותית. צורת המרשם בהומיאופתיה המודרנית היא שונה: ראשית, מותאמת תרופה הומיאופתית לקונסטטיטוציה, שהיא מבנה גופו של האדם. בקונסטטיטוציה מתייחס ההומיאופת המודרני למספר עקרונות: מורפולוגיה- מבנה הגוף, צורת העמידה, שפת הגוף, דינמיקה פסיכולוגית.

לאחר שלב התאמת התרופה הקונסטטיטוציונית מגיע שלב הטיפול בטמפרמנט: הטמפרמנט הנו מבנה הנפש, ניתוחה ואופי אישיותו של המטופל ולבסוף מרכיב ההומיאופת המודרני תערובת של תרופות הומיאופתיות בדילול נמוך, לטיפול בסימפטומים הגופניים עליהם מתלונן המטופל. במקרים כרוניים על ההומיאופת המודרני לטפל גם בדיאטזה, שהיא צורת ההתבטאות של הגוף, או במילים אחרות: כיצד המחלה באה לידי ביטוי בגופו של המטופל, אם בסימנים גופניים ואם בסימנים נפשיים (כמו אובססיות למשל). בניגוד ההומיאופתיה הקלאסית, ההומיאופתיה המודרנית אינה מתנגדת ואף מעודדת שימוש גם בשיטות ריפוי טבעיות נוספות, כגון: תוספי מזון, צמחי מרפא, מלחי שוסלר, אוליגותרפיה ועוד, מה שמבטיח שיפור ניכר באיכות חייו של המטופל.

קורס להומיאופתיה מודרנית

מטרת קורס זה היא להכשיר מטפלים מקצועיים בהומיאופתיה מודרנית.

הקורס יועבר ע"י דר' מרק סיבוגני Phd הומאופט

קלאסי, מודרני.

משך הקורס: שנת לימודים, 30 מפגשים, אחת לשבוע כל

פגישה 5 שעות (לפי שעות אקדמיות)

סה"כ: 150 שעות.

זמני הלימוד: ימי א' בין השעות: 16:00-24:00 בערב.

עלות הקורס: 4,900 ₪.

תעודה: למסיימי הקורס תוענק תעודה מטעם האיגוד

ההומאופטיים קלסיים העולמי.

לפרטים: 02-6421057

הכנה לחיי הנישואין

מאת: הגב' מל נחום
רכזת המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה
נייד: 052-8915978

חכמת נשים בנתה ביתה

נאמר "חכמת נשים בנתה ביתה ואיולת בידיה תהרסנו" (משלי יד' א')
ושאלה נוספת העולה מכך - ידוע שעיקר מהות האשה היא להיות צנועה: צנועה בפנימיותה וכביטוי לכך בחיצוניותה. מוכר לכל המדרש (ברר' יח' ב') המספר על כך שרצה הקב"ה לברוא את האשה ולא בראה מהעין כדי שלא תהיה סקרנית, ולא מהאוזן כדי שלא תהיה צייתנית ולא מהפה שלא תהיה דברנית... ולבסוף בראה מהצלע שהיא ממקום צנוע באדם כדי שתהיה צנועה ועל כל איבר ואיבר שהיה בורא בה היה אומר תהא אשה צנועה. אנו יודעים שהמדרש כמו התורה לא בא לספר סיפורים ובודאי לא להראות שהקב"ה "מתלבט" ח'ו בבריאת האשה, אלא שבכוונת המדרש בתיאור זה ללמדנו שעיקר מהות האשה היא צניעות. אם כן, ראינו גדלות עצומה, מעשי גבורה, יכולת אדירה מחד וצניעות פנימית מהותית מאידך. כיצד משתלבים הדברים הנראים במבט ראשון כסותרים?

לשם כך נבחן תחילה אילו כוחות וכלים חנן הקב"ה את האשה למילוי יעודה: **הכלי הראשון הוא הבינה** "ויבן ה' אלוקים את הצלע אשר לקח מן האדם לאשה" (בראשית ב' כב') ודרשו רז"ל: "ניתן בה בינה יותר מן האיש" (ברר', שמות, יח' א'). בינה היא היכולת להבין דבר מתוך דבר - יכולת ראית הפרטים מתוך השלם.

הכלי השני הוא רגישות תכונה זו נלמדת מהגמרא (בבא מציעא נט' עא') - "לעולם יהא אדם זהיר באונאת אשתו שמתוך שדמעתה מצויה אונאתה קרובה". רגישות היא היכולת להיות ער לצורכי הזולת ולרגשותיו, ויכולת ההזדהות עם הזולת. **חינוך הבנים**-כדברי ר' חייא - "דיינו שמגדלות בנינו" (יבמות סג' עא') יכולת ההעברה לדורת ובכך המשכת קיומו הרוחני של העם היהודי.

אם נסתכל בשלוש התכונות המוזכרות נראה שאי אפשר לאחת בלא השניה ושלושתן יחד מהוות מכלול שלם לדמות האשה - ברגישותה הרבה ערה לצורכי הזולת ובבינתה היתרה מבחינה כיצד עליה לנהוג ובכוח תכונות אלה - ברגישות ותבונה מנחילה את המורשת הלאה - חינוך הבנים. דוקא הגדלות העצומה מתבטאת בתכונות אופי עדינות להפליא שהן יוצרות את הגדלות - "לא ברוח ה'... לא ברעש ה'... לא באש ה'... קול דממה דקה" (מלאכים א' יט', יא' - יב') מעשי גבורה ואצולה לא נעשים בכוח וברעש כי אם בקול דממה דקה - זהו קולה של האשה, זהו ייעודה ותפקידה בשושלת המפוארת של עמ"י ורק באופן כזה יכולה להשלים את בעלה כמוציאה מן הכוח אל הפועל וכחוק הכלים השלובים משלימים הם האחד את השניה.

הזדמן לידי ספר ובו ביוגרפיה של אשת איש ציבור פוליטיקאי ידוע מארה"ב. מדובר על אשת אחד הנשיאים הקודמים של ארה"ב. קטע אחד מהביוגרפיה הארוכה משך את תשומת ליבי במיוחד וחשתי עימו תחושת הזדהות מסויימת כאישה המשתייכת לעמ"י: באחד מן הימים, עוד בתחילת דרכם, בהיותם זוג טרי, בטרם נודע הבעל כנשיא ארה"ב, נסעו ברכבם. כשעצרו על אם הדרך בתחנת דלק אקראית, תוך כדי שיחה על עניין שונה לגמרי, אמרה אותה האשה לבעלה: "אתה רואה את האיש שמתדלק את הרכב, פעם נפגשתי איתו". הבעל העיף מבט והמשיך את נושא השיחה בו עסקו. לימים נבחר האיש לנשיא ארה"ב, ופעם, כשעברו שוב ליד אותה התחנה פנה הבעל לאשה ואמר לה: "את זוכרת את אותו בחור שהראית לי שנפגשת איתו - תארי לך שהיית מתחתנת איתו - היית נשואה היום למתדלק?" הסתכלה עליו אשתו וענתה לו בפשטות: "לא, הייתי נשואה היום לנשיא ארה"ב!" עם מי שלא הייתי מתחתנת הוא היה נהפך לאיש "גדול" - ומכאן למשפט הידוע שמאחורי כל איש מוצלח עומדת אשה מוצלחת ובמילים שלנו - "שלי ושלכם שלה הוא" (כתובות סג' עא'). אין אנו צריכים ללמוד מהגויים ובודאי שקנה המידה שלנו לגדלות שונה בתכלית, אך לעיתים, כאשר רואים את הדברים מבחוץ הם נראים יותר אותנטיים וקרובים. ובאמת, אם נסתכל במבט קצר וסקירה לא מעמיקה לאורך ההיסטוריה נראה שמעשים רבים של נשים בנו את העם היהודי ויתרה מכך - נשים שבזכות מעשיהן העמידו את ענקי האומה היהודית, או חלילה, בכוח מעשיהן החריבו והרסו: החל באימהות הקדושות, חלק מעמודי התווך של העם היהודי, שפרה ופועה שבזכותן ניצלו עמ"י מכליה ונולד משה רבינו, אשת און בן פלת שהצילה את בעלה ממחלוקת, יהודית - בנס חנוכה, יעל - עליה נאמת מנשים באוהל תבורך, רחל - אשת ר' עקיבא שבמסירותה הרבה העמידה לעמ"י את גדול התנאים, רות שממנה נולד דוד המלך וממנו חוטר מגזע ישי ונצר משורשיו - מלך המשיח שימלוך לעתיד לבוא, ועוד דוגמאות רבות מתחילת התהוותו של עמ"י בזמן האבות, הנביאים והכתובים ועד לימי בית ראשון ושני, ומנגד - הדוגמאות ההפוכות לגמרי כאשר קורח שגרמה למחלוקת וכאיזבל שרדפה את אליהו והנביאים של אותה התקופה.

מהו הכוח המיוחד כל כך של האשה? מהו כוח הבנין או חלילה כוח ההרס הגדול שיש בידיה עד כי עליה

מבט הלכתי השקפתי

מאת: הרב חנוך חן נלזמן שליט"א
מנחה נישואין ומשפחה ורכז הקורס להכשרת מרדכי חתנים.
טל' 052-8307462 נייד: 02-6422042

טכניקה מול ערכים

בסוף פרשת יתרו אנו מצויים על בניית מזבח אדמה או אבני גזית אל המזבח עולים בכבש משופע. ממפורש נאמר (שמות כ', כ') "ולא תעלה במעלות על מזבחי אשר לא תגלה ערוותך עליו".

מסביר רש"י במקום: "על ידי המעלות אתה צריך להרחיב פסיעותיך" ולכן אל תבנה כבש מדורג אלא משופע. ר' ישמעאל המובא בילקוט שמעוני שואל "הרי הוא אומר (שמות כח) ועשה להם מכנסי בד? כלומר הכהנים מצויים ללבוש מכנסיים בעת עבודתם במקדש אם כן בשרם מכוסה על המזבח לא תגלה ערוותם, מה איפה פשר הציווי לעשות כבש משופע ולא מדורג הרי ערוותם מכוסה ולא תגלה? משיך ר' ישמעאל ועונה "שלא יפסו בו פסיעה גסה עליו" וכפי שרש"י בחומש מרחיב ומסביר "שהרחבת הפסיעות קרובה לגילוי ערוה ויש כאן מנהג בזיון".

כלומר: החשש אינו מפני שאבני המזבח או הכבש יראו את הערוה עצמה כי היא הרי מכוסה במכנסיים אלא מפני סוג הליכה כזה שללא כיסוי המכנסיים היה מגלה את הערוה שהרי הוא עצמו קרוב לגילוי ערוה והוא מנהג בזיון. ההליכה הזו ערוותית היא ואינה ראויה על המזבח בעת עבודת הקודש הנהגה זו אינה נכונה ואינה יכולה להיות חלק מעבודת ה'. אפשר ללמוד מכאן יסוד, ואם אפשר ללמוד יש ללמוד. פתרון טכני טוב ככל שיהיה אינו פתרון לבעיה ערכית.

המכנסיים הם פתרון טכני, הכהן הלובש מכנסיים מונע בכך ראיית ערוותו על ידי המזבח. אך על המזבח בעת עבודת הקדש צריך להתנהג באופן ראוי ומכובד, לא מספיק לפתור את הבעיה באופן טכני. הנהגה עצמה - כערך צריכה להיות ראויה ומכובדת מצד עצם הנהגה. יש לו לכהן להלך עקב בצד אגודל ואגודל בצד עקב באופן שהליכתו תהיה צנועה ומכובדת. יש כאן צורך בפתרון ערכי המגדיר את הנהגה עצמה.

מכנסיים הם חשובים ומועילים אך אינם מעדנים את הנהגה ופוסע על גבי המזבח הם אינם משמשים פתרון להנהגות ולכן למרות מציאותם אנו מצויים לנהוג בכבוד, בצניעות ובנועם ולשפר הליכתנו ואת הליכותינו בשעת עבודת הקודש, הנהגה על גבי המזבח מהווה לימוד, כדברי חז"ל המובאים ברש"י בהמשך להנהגת האדם כלפי זולתו. נהג בכבוד, בנימוס, בהערכה מצד עצמך.

הרעיון הנזכר מופיע באופן ממוקד לחיי זוגיות בגמרא במסכת סנהדרין (ז', י) הגמרא שם מביאה מספר ניבי חכמה עממיים, והאמוראים מוצאים להם סימוכין בפסוקים. האחרון ברשימה עוסק בעניני זוגיות ובנין הבית "ההוא דהוא כאמר ואזיל" בא משהו אמר מימרת חכמה והלך. דבריו נאמרו בארמית והרי תרגומם לעברית: "כי רחמתיון הוא עזיזא - כשאהבתו היתה עזה ביני לבין אשתי (רש"י) "אפותיא דספסירא שכיב" יכולים היינו לחלוק ביננו מקום צר כמו רוחב הסייף, רוחב הסכין. "השתא דלא עזיזא רחמתיון" עכשיו שאהבתו אינה עזה "פוריא בר שיתין גרמידי לא סגי לך" מקום רחב של שישים אמות אינו מספק אותנו, אין אנו יכולים לחיות בו בנועם.

אומר רב הונא שם בגמרא שדבר החכמה העממי הזה נובע

מתוך עיון והבנת פסוקים מפורשים. בתחילה כתוב "ונועדתי לך שם ודברתי איתך מעל הכפורת" (שמות כ"ה) וידוע שגובה הארון היה תשעה טפחים והכפורת עוד טפח הרי כאן עשרה כלומר הקב"ה צמצם שכינתו כביכול עד לגובה עשרה טפחים מהקרקע על מנת לדבר עם משה אחר כך כתוב "והבית אשר בנה המלך שלמה לה' שישים אמה אורכו ועשרים רחבו ושלושים אמה קומתו" (מלכים א', י) כלומר, שהקב"ה צמצם כביכול שכינתו לשלושים אמה קומה ולבסוף כתוב "כה אמר ה' (ישעיהו טו') שום מקום לא יכיל את כבוד ה' עלי אדמות. הנה אומר רב הונא כשהיתה אהבה גדולה בין כנסת ישראל לקב"ה, הקב"ה צמצם את שכינתו מאד ואחר - כך פחות ולבסוף בכלל לא. הרי שמתוך הפסוקים עולה ההבנה של אותו הלך.

אם נדייק בהבנת הגמרא לכאורה לא היה צורך בשלושה פסוקים, כל שניים מהם היו יכולים ללמד את דבר החכמה הנזכר אלא שכנראה הבין רב הונא עומק בתוך דבר ההלך כשיש אהבה עזה בין בני הזוג כלומר, כשיש שלמות עקרונית רוחב הסייף מספיק אין הפרעות, אין קשיים טכניים, מתוך מסקנה זו אפשר להבין את ההפך שכשאין אהבה עזה יש קשיים טכניים, אך ההלך ביקש לומר עומק נוסף שכשאין אהבה עזה אין פתרונות טכניים אפילו מקום מרווח ומפואר לא ישרה נינוחות ונועם על בני הזוג שאינם שלמים עקרונית זה עם זה ולכן צריכים ללמוד אנו כדברי ההלך מתוך שלושה פסוקים בדווקא והלימוד הוא כשיש אהבה עזה יש שלמות עקרונית שום קושי טכני לא יעכיר שלמות זו וכשאין אהבה עזה לא רק שהקשיים הטכניים מקשים ומעכירים את האווירה אפילו אם תהיה רוחה טכנית תהיה דירה נאה וכלים נאים ורוחה כלכלית אין בכוחם ליצור שלמות עקרונית, הדידת תקשורת נכונה השתתפות נתינה הענקה שייכות על מנת ליצור מצב של אהבה עזה ואז כל הבעיות הטכניות לא יפריעו ולא יעיבו על הזוגיות.

לא מעט בני זוג מתפתים להקל על קשיים בחייהם באופן טכני וחושבים אם נחליף דירה או נשנה מקום מגורים אם נתפרנס באופן אחר או נתלבש וננהג אחרת הכל יהיה בסדר. בדרך כלל שינויים אלו לא משפיעים לאורך זמן על מערכת היחסים הם אולי מקילים מעט, עצם השינוי יוצר צפייה ונכונות אך כל עוד לא עוסקים בעקרון עצמו במערכת היחסים בטיפוחה בבנייה בשיפורה יחזור המצב לקדמותו מהר מאד. עזרים טכניים חיצוניים יכולים לעזור מעט אך לא לפתור בעיה. הוא אשר אמרנו פתרון טכני טוב ככל שיהיה אינו פתרון לבעיה ערכית - בכלל החיים, ובוודאי בחיי הזוגיות.

עמי הנמלה מחפשת בית

נעמי הנמלה
מחפשת בית
אחר זוג כח
אזכר עג
מורה מבינה
נעמי כי שם
מקום אחר
איט טוב
כשפירה
כמו הכית
שזה...

להזמנות:
050-8743449

ספר חדש ייחודי

מוקד י.נ.ר. - יעוץ נישואין ראשוני, המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי - 1700-5000-65

הורים במחשבה תחילה

מאת: מנוחה פוקס
מנחת נישואין והורים, סופרת ועיתונאית

נס האהבה – איך לאהוב באמת?

האהבה היא נס של ממש. בכוחה לעשות נפלאות, לתקן עוולות, לפתור בעיות ולגשר על פני מחלוקות. כאשר אווירת הבית מושתתת על האהבה עמוקה, הכל קל יותר. הכל וורוד יותר, מתוק יותר, פשוט יותר ואהוב יותר.

מה יש בה באהבה שמקרבת כל כך בין אדם לרעהו, בין נפש אחת לרעותה? מה יש בה באהבה שמהווה תרופה לכל כך הרבה שברים ועגמת נפש? איך להעלות את האהבה על ראש שמחתנו ולהפוך את אווירת ביתנו לאווירת אהבה?

1) איך אתם אוהבים שיאהבו אתכם? כדי להרגיש מה עושה האהבה לאהוב, הבה ונבדוק את עצמנו. כל אחד מאתנו אוהב שאוהבים אותו, שמוקירים אותו ומחבבים אותו, וכולנו מעוניינים שתאהב האהבה הזו אהבה שאינה תלויה בדבר. בשום דבר. לא באנשים האחרים שסביבנו, לא ביופיינו או בחכמתנו, לא בהתנהגותנו ולא במעשינו. אהבה נקייה, טהורה. לאהבה כזו זקוקים ילדינו. אהבה בטוחה, שאינה תלויה בהתנהגותם, ביופיים, בחכמתם או במעשיהם. אהבה טהורה. האם נצליח להשיל מעלינו את הקליפות המסתירות את האהבה, ולאהוב מכל ליבנו את אלו שקיבלנו מתנת חינוך, את אלו שהאבנו לעולם? נבחן את עצמנו וניזכר איך אהבנו שהורינו יאהבו אותנו. איך היינו רוצים שיאהבו אותנו, מה זה עשה לנו כשידענו שאנו נאהבים? אם נבדוק כל זאת בזכוכית מגדלת - נדע איך לאהוב את ילדינו אהבה בריאה וטהורה.

2) אהבה מביאה לתחושת ערך ילד אהוב הוא ילד שטוב לו. הוא ילד שחש עצמו שייך, חזק ובטוח. כשהילד רואה את הוריו מאושרים וגאים לאהוב אותו כפי שהוא - הוא מחזק את בטחונו בביתו ובהוריו.

כאשר ילדינו יהיו יותר שייכים, חזקים ובטוחים באהבתנו, ולא יהיו להם הרהורים בעניין זה, הם יצליחו יותר בבית הספר ויצליחו יותר בחברה. הם יהיו נינוחים יותר, שלווים ושופעי טוב. ילד שחלילה לא יהיה אהוב ומקובל כמו שהוא, לא יוכל לפנות את ראשו ומחשבותיו לעניינים אחרים, הוא יהיה עסוק בעצמו ברחמים עצמיים ובכמיהה לאהבה כנה שחסרה לו ויפסיד מהכיוונים האחרים, וחבל.

3) לאהוב דווקא את הילד הרע חשוב לאהוב בכל מצב. גם כאשר ילדנו כעוס, עצבני ותוקפני, ואולי דווקא כאשר הילד נמצא במצב רוח רע במיוחד או נוהג באופן שאינו לרוחנו. ילד שהתנהגותו שלילית אינו ילד רע. הוא ילד שרע לו.

ילד כזה, כשתורעף עליו אהבה, יהיה הרבה יותר שלוו, הרבה יותר נחמד וחיובי, כי האהבה תפורר את הרוע. ילד מחפש אהבה בכל גיל. לפעמים נדמה לנו שילד אינו תינוק, הוא אינו זקוק להשקיה הזו של האהבה, נראה לנו שברור לו שאנו אוהבים אותו ושלא מתאים להראות לו את אהבתנו. הדבר אינו נכון. ילד גדול זקוק לאהבה כמו הקטן, ולפעמים אף יותר מכך. נשתדל לשכנע את עצמנו באהבתו, גם אם קשה לנו לחשוב כך, משום מה, ולהוכיח לילד שאנו אוהבים: בחיבוק, בנשיקה ובמילים חמות.

4) אהבה מדבקת

כאשר האווירה בבית היא אווירה של אהבה, יונקים הילדים את האהבה הזו ומשתמשים בה חזרה, גם כלפי הוריהם וגם כלפי אחיהם. ילדים שלומדים על בשרם מהי אהבה - מוציאים את האהבה החוצה. אווירת אהבה השוכנת בבית, מקיפה את כל השותפים במסגרת עדינה ורכה ומסייעת לגדל דור מבורך, שהכל נעשה במחיצתו באופן קל יותר, פשוט יותר ויעיל יותר.

5) בונוס

אהבה אינה מתבטאת דווקא בנשיקה. היא מתבטאת בהתייחסות, בצורת דיבור, בטון דיבור ובתנועות גוף. אהבה יכולה להשתנות מילד לילד. האחד יחוש שיאהבוהו כאשר יחבקו את גופו, האחר ירגיש נאהב כאשר ישוחחו איתו, והשלישי יתחנן שיקשיבו לו. על ההורים להיות קשובים ומבינים ולקלוט מהשטח לאיזו יציקת אהבה זקוק כל אחד מילדיהם. אהבה שבלב אינה מספקת. צריך גם לבטא את האהבה במעשים - חיבוק, נגיעה וצביטה קלה בלחי - בכוחם לעשות פלאים.

6) בונוסים קטנים

אהבה היא כמו סוכריה. מה שחשוב זה מה שנמצא בפנים. ובכל זאת, גם לעטיפה יש משמעות. מה ששנוי עליך אל תעשה לחבריך - בוודאי שלא לילדיך, אהוביך. מה שאהוב עליך - עשה לאהוביך! לא מספיק לאהוב בלב. אמרו לפעמים לילדיכם: "כמה אני שמחה שזכיתי בכם..." אם תאמרו זאת מכל הלב, הילדים יחוו נאהבים ורצויים.



מנוחה פוקס
קן השפחתי
ספר של
מנוחה פוקס
אהבים

הוצאת "קן לקו" טל: 052-1700-5000

שניים שהם אחד

מאת: הרב גד מאיר שמחוני שליט"א
מנחה ומרצה בתחום הנישואין ומשפחה
ומנחה בחיי אישות. נייד: 052-8995056

שותפים - כן או לא? שאלת השאלות בבניית המשפחה

הרבה אנשים נישאים, מגדלים ילדים ויוצרים מה שהם קוראים "משפחה", יחד עם זאת הם אינם מבינים מדוע העגלה הזו ששמה משפחה אינה זזה קדימה כפי שהם ציירו אותה בעיני רוחם. הם מגיעים לטיפול, או שואלים את שאלותיהם דרך האינטרנט ומדרך שאלת השאלות אנו מבינים כי הם חושבים שהם הקימו משפחה, אך למעשה זהו בית מגורים שחיים בו מספר נשמות בודדות שכל הקשר בינם לבין עצמם נובע אך ורק מזה שהם אי פעם התחייבו לחיות ביחד, ואם נפסיק זאת מה יגידו..... או מפני שיש ילדים משותפים ואנחנו חייבים להם. מעבר לתחושה הזו הם אינם עושים מאומה. שאלת השאלה מהיכן לקחו אותם אנשים את הידע שלהם להבין מה זו משפחה, ומהיכן שאבו את היכולות שלהם להרוס כל חלקה טובה.

נערוך לעצמנו סקר קטן ונבחן עד כמה אנו מכירים את משפחתנו.

במשפחה ישנם מספר שותפים, כמו בעסק שיתופי, יש שני שותפי היסוד, הבעל והאישה ומצטרפים אליהם שותפים זוטרים - הילדים.

עד כמה אתם באמת שותפים?

בעסק מסחרי יש לכל שותף תפקיד מוגדר שמוסכם על כולם, כולל עליו, שזהו תפקידו. מעבר לכך כל שותף חייב להשקיע בעסק למען ישא רווחים, אחרת אין לשותפות הזו קיום.

והנה אתם מנהלים את העסק השיתופי שלכם ששמו "משפחה" ואתם מאד רוצים שהעסק הזה ישא רווחים טובים, רווחי אמת, רווחים שנקראים ילדים טובים שממשיכים את המשפחה. הפעם אביא לפניכם מספר שאלות בסיסיות שמאד רצוי לשבת עליהם בעומק המחשבה ולענות עליהם בכובד ראש.

בעיתונים הבאים אערוך סדרת מאמרים שיעסקו בנושאי השאלות ויתנו לכם גם אפשרות לבדוק את עצמכם מול תשובותיכם ומול פעולותיכם במגרת המשפחה. כל אחד ואחת מכם צריך לתת את דעתו בנפרד לשאלות אלו ורק אחרי שעניתם עליהם בנפרד שבו עליהם יחד ובדקו עד כמה השותפות שביניכם קימת ושרירה. שאלת היסוד היא כמובן: כיצד ולאן אתה מוביל את המשפחה שלך?

איזה מנהל היית למשפחתך עד כה?

האם אתה עובד על תוכנית בנויה יום יומית, האם אתה מתייחס אל המשפחה כאל פרויקט רב עוצמה ונותן לה את מלוא תשומת הלב הראויה?

האם אתה יוצר התפתחות משפחתית שמוציאה מילדיך את הטוב ביותר שלהם?

האם יש לך את היכולות להעניק לילדיך את האפשרות לפתח את כישוריהם ולהצליח בעולם?

האם יש ביכולתך לגבור על "מסורת משפחתית" שמבטלת את הדרך בה אתה רוצה להגדיר את ההורות שלך על ילדיך ולתת לה שינוי מהותי?

האם יש במוחך תוכנית והתנגדויות למשמעויות של הורות כפי שהן מוצגות ועל פי תוכניותיך תניב את הפירות אותם אתה רוצה להשיג מילדיך? האם יצרת סביבה שמשדרת למשפחתך חוס, ביטחון, שייכות, ביטוי עצמי, וכוח?

האם משפחתך מחנכת לפיתוח הייחודיות של הילד, ומכוונת את עצמה כך שתוציא ממנו את המיחד והאוטנטי שה' רצה שיהיה?

כמה זמן אתה משקיע במשפחתך בכל שבוע? כמה באשתך/בעלך וכמה בילדיך? במה מתבטאת השקעה זו?

כאתם עונים על השאלות הללו חשוב שבתשובותיכם תזכרו שאתם בונים את עתידם של ילדיכם. בהמשך נדון על חמשת העקרונות שעליהן יש לשים לב במהלך העבודה שלנו במסגרת המשפחה.

יעקב ארנברג

מנחה נישואין ומשפחה, מנחה בחיי אישות ומדריך התנים מוסמך

הנחיית זוגיות ומשפחה לכלל הציבור: המסורתי, הדתי והחרדי.

סדנאות והרצאות, חוגי בית בנושא זוגיות, משפחה. והעשרת חיי הנישואין.

רח' אברבנאל 4 ראשל"צ מיקוד 75309 טל': 03-9455060

טלפקס: 03-9464561 נייד: 052-3621481 E-mail: jacob56@zahav.net.il

המעוניין לקבל חומר עדכני בנושא

נישואין ומשפחה מוזמן לרשום את כתובתו באתרנו

"משימה בשניים"

הכרויות למגזר החרדי / דתי על כל גווניו ההרשמה לאתר חיינם

www.YNIR.org.il

מוקד י.נ.ר. - יעוץ נישואין ראשוני, המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי - 1700-5000-65



קורס יועצי נישואין רבניים

בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר - אילן
ובהמלצת הרבנות הראשית לישראל
הקורס מיועד למנחים בעלי תעודה מטעם משרד החינוך.

הקורס מורכב משתי יחידות:

1. יחידת לימודים מקצועית:

קורס בעקרונות הייעוץ והטיפול הפרטני.
פיתוח מודעות ורגישויות לתהליכים בינאישיים בעבודת הייעוץ.
פיתוח מיומנויות תשאול וראיון.
גישות ושיטות בייעוץ הפרטני.

2. יחידת לימוד תורנית: נישואין רבניים.

ביחידה זו יועברו נושאים הלכתיים הרלבנטיים לנישואין רבניים:
הלכות כתובות, הלכות פו"ר, גיטין, דיני שידוכין, אירוסין וקידושין. הלימודים בתוכנה זו ימסרו במסגרת
"כולל י.נ.ר" לגברים ו"מדרשת י.נ.ר" לנשים. למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודת "יועץ לנישואין רבניים"
מטעם המכון ובשיתוף היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר - אילן
ובהמלצת הרבנות הראשית לישראל.

לפרטים: 02-6413242 נייד: 052-8915978

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 לאנשי מקצוע המומחים בתחום בכל הארץ לפי אזור מגורי הפונים.
המוקד בפקוח ועד רבנים ואנשי מקצוע מומחים ומטפלים בתחום הנישואין והמשפחה.

גיש באוקד 1 - פרויקט ישראלי לנישואין ולמשפחה "לא אהבנו" באגניון www.ynr.org.il

שרותי מוקד ינ"ר

- ייעוץ והכוונה בנושא זוגיות ומשפחה.
- ייעוץ הלכתי או משפטי בעניני בתי דין רבניים בישראל בשיתוף הלשכה לטוענים רבניים בישראל
- הנחיית הורים וייעוץ חינוכי.

בימים א' - ה' בין השעות: 10:00-17:00 מוקד לילה בין השעות: 18:00-24:00

1-700-5000-65

ת.ד. 16130 ירושלים מיקוד. 91161 Email:moked@ynr.org.il

המכון הישראלי



לכל מי שרצה והקשה המרחק:

קורס חדש להכשרת מנחי נישואין ומשפחה

במרכז לגברים ולנשים בשעות הערב, הקורס מכשיר גברים / נשים לתפקידי זפעולות הדרכה, הכוונה והנחיה לזוגות בתחום חיי הנישואין והמשפחה. התכנית מבוססת על שילוב מרכיבים עיוניים עם התנסות חווייתית ועבודה מעשית מזדרכת. במכון לימודים ייחודיים המשלבים כלים מקצועיים לצד אזוריה נעימה ברוח התורה והיהדות. ע"י סגל רבנים ואנשי אקדמיה מומחים בתחום הנישואין והמשפחה: הרב שמחה כהן שליט"א, דר' עמי שקד - מנהל אקדמי, הרב חנוך חן גלזמן שליט"א, דר' אלחנן בראון, דר' נפתלי פיש, דר' ז'אק אייזנברג, מר אברהם כץ, הרבנית רחל פרץ ואנשי מקצוע נוספים.

משך הקורס: שנתיים. לבוגרי הקורס תוענק תעודה מהמכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה עם זכאות להשלמת שעות וקבלת תעודה ממשרד החינוך.

בוגרי הקורס מתקבלים כחברים באיגוד י.נ.ר. הדואג להמשך פעילותם המקצועית ומעניק להם פרסום ואפשרות להשתלב בשוק העבודה.

לפרטים והרשמה טל': 02-6413242 נייד: 052-8915978



(מ-תשס"ה)

20 שנות
נסיון והצלחה

שידוכים אשתיים

בנה קינך

בס"ד

מחלקה מיוחדת
לפ"מ מח"ל
למען צמצום התבוללות

ייעוץ והכוונה לנישואין ♦ לגילאים השונים ♦ לכל גווי היהדות הדתית מכל רחבי הארץ

לכל רמות ההשכלה והעיסוקים ♦ אפשרות ללא ידיעת המועד/דת ♦ אחוזי הצלחה מרשימים ♦ יחס אישי ♦ סודיות מוחלטת

טלפקס: 02-6242428

ירושלים: רח' המלך ג'ורג' 12 קומה ב'

טלפון: 08-6283263

באר שבע: רח' הפלמ"ח 71 (בסמטה)

טלפקס: 03-6133010

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

טלפון: 06-77614024

ניס (הרב"רה הצרפתית):

טלפון: 06-79933570

פריז:

www.bne-kincha.co.il Email: shiduchim@bne-kincha.co.il

מוקד י.נ.ר. - יעוץ נישואין ראשוני, המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי - 1700-5000-65