

בסייד | גליון 30 | אדר תשס"ז

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



קרוב או רחוק

הרב שמחה כהן

על מגורים בקירבת ההורים

"זכר ונקבה ברא אותם"

גבי רחל ארבוס

הבנת השוני בין בני הזוג כמפתח להצלחה בחיי הנישואין

1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות
לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

מוקד י.נ.ר

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

העלון יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. יועצי
נישואין רבניים בישראל (ע"ר).
מנכ"ל: מאיר שמעון עשור.
עורכת: טל נחום.
רכזי ועדה רוחנית:
הרב חנוך חן גלזמן שליט"א
הרב יוסף קהתי שליט"א
יועץ משפטי:
עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר.
עיצוב גרפי: יהודית מרילוס. 03-5744010

דבר המערכת

מחוסר תשומת לב, כשהפוגע עצמו
כלל אינו מודע לכך אך אנו מחשיכים
לסחוב על גבינו את הפגיעה שללא
ספק מכבידה על יחסנו עם בן/בת הזוג
או החברה.

זמן הנקיון לקראת הפסח הוא לא רק
נקיון האביב אלא הזדמנות לשינוי וטיהור
רוחני ופנימי וכן הזדמנות לשינוי וניקוי
של מערכות יחסים. זה הזמן לאזור
ולטהר רגשות כעס, אשמה ועלבון אותם
אנו "סוחבים" למערכות היחסים שלנו
ולחדש ולהפריח רגשות חיבה וחסמימות.
השינוי הרענן והתחושות החיוביות ילוו
אותנו עוד הרבה אחרי, גם כשהבית כבר
יתמלא שוב חמץ מחדש, לעומת זאת,
נקיון החמץ מעצמנו וממערכות היחסים
שלנו ישאר ויועיל לבניה מחדשת.
פזריה ופורחת.

לאחר תקופת החורף, בה כל אחד מסוגר
ברגשותיו ותחושותיו, מגיעה תקופת
האביב בו הכל פורח, רענן ומתחדש.
בזמן זה של פריחה והתחדשות מצווה
עם ישראל לחגוג את חג הפסח.

כולנו טורחים לנקות ולבער את החמץ
מהבית אך אנו עדיין עלולים להשאר
עוד הרבה אחרי החג עם חמץ רוחני,
רגשי ופשי בקרבנו.

כשם שאנו אוגרים ואוספים חפצים
מיותרים, כך אנו אוגרים רגשות שליליים
מיותרים המכבידים על מערכות היחסים
אותם אנו מנהלים. כשם שאותם החפצים
המיותרים חוסמים לנו את המרחב בבית,
כך חוסמות אותן התחושות את המרחב
הרענן של החשיבה ומביאות למחסומים
רגשיים בקשרינו עם הסביבה הקרובה
אלינו וכחובן עם בני ביתנו.

לעיתים אנו כועסים או פגועים על פגיעה

כתובת המערכת:

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

להצטרפות לרשימת המנויים
ולקבלת העלון ישירות לביתך

ניתן להקדיש עם ברכה ליום הנישואין, יום הולדת או כל מאורע... 02-6412970

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

הספר יוצע למכירה בספריה ויפורסם
בספריית י.נ.ר. באתר: WWW.Y.N.R.ORG.IL
לפרטים: 02-6413242

ספריית י.נ.ר. - בספריה ספרים מומלצים בתחום הנישואין
והמשפחה. מחברים וסופרים המעוניינים להעביר ספרים
לצורך עיון ומכירה מוזמנים לשלוח ספר לדוגמא.

שלם רחצי

גב' נחמה גרוס, מנחת נישואין ומשפחה 02-9973883

עם הזהב שנתן אליעזר לרבקה קרוי "בקע" ורש"י (בראשית כד כב) מסביר שה"בקע" רומז למחצית השקל: "בקע" - כי נבקע לחצי. מחצית השקל רומז לחיבור הקב"ה - החתן וכנסת ישראל - הכלה, וניתן על ידי החתן היהודי הראשון - יצחק, לכלתו רבקה.

איש ואשה משותפים באותיות א ו-ש. השוני הוא באות י שבאיש, שערכו המספרי עשר, ובאות ה שבאשה, שערכה המספרי חמש. ביניהם יחס של שלם וחצי (הרב געבורג, המיסותרין שבנישואין, עמ' 112).

האיש נברא ראשון. קיומו פשוט לו. הוא ישיר ואינו מתנצל על קיומו. הרעב שלו, צרכיו, ברורים לו, הוא צריך דלק וזהו. לא צריך להסביר, ולא מוכן להימחק. יש לו מרחב, מבטו כללי ומקיף. מציאותו הבסיסית שלמה יותר, עד כדי כך שהיה חשש שהאגו שלו יציף את הכל (רש"י בראשית ב יח). חסרונותיו מוגדרים, ואם אפשר להשיגם נאמר לו: "לך תשיגו" ואם אי אפשר, נאמר לו "צא מזה".

אבל חסרונו של ה"שלם" הוא נטייתו להיאטם בתוך עצמו. הוא פחות פתוח לקבלה, לשינוי ולתהליך. ההשתוקקות לאחר, הזיקה האמיתית, נמצאת אצל החצי. רק חי שחש חצי, משתוקק לצאת מעצמו.

האשה מלכתחילה מרגישה חצי ורוצה להשלים את עצמה. היא פתוחה לקבל. יש בה יכולת למצבים חצויים. עבודות הבית וגידול הילדים מחייבים אורך רוח וסבלנות, הרחק מיעדים מוגדרים וגישים. היא לא חייבת להשיג מטרות מוגדרות. היא עסוקה בפרטים ומזדהה עם החסר והמוגבל. לכן כמיהותיה אין סופיות כגעועי השכינה עצמה. היא מתגעעת לבלי גבול לשלמות, כשכל רצון אצלה הוא בסיס לרצון נוסף המבקש מענה. האשה נמשכת לשלמותו של האיש, אל היותו רגוע, אויבקיטיבי, מרוחק קצת, מעל לדברים. וכך היא מגלה אותו ומשפיעה על שלמותו. בהיותה חצויה היא מושכת את שלמותו שלו לתוך המציאות ובשלמותו הוא מפיג את המועקה שלה.

לאורך הדורות, מתוך התפתחות והשתכללות, החלו השלם וחצי להשתלב זה בזה עד שכבר לא ברור מיהו שלם ומיהו חצי. האשה החלה רוקמת לה חיים משלה. נחשף השלם שבה. היא עצמאית ובעלת מרחב. מבשילים מתוכה כישרונות ויכולות בנוסף למשפחה ולבית. לחייה החל להתווסף תוקף, שבמשך אלפי שנים יקנה מהאיש.

והוא - מחזר אחר אבידתו, אחר הצלע שהוצאה מתוכו, צלע שהפכה לדמות. עכשיו, חסרה לו שלמותו שלו, הוא נותר חסר. הוא זקוק ל"חצי" שתכיר, שתכבד, שתרגע בו באופן מפורש. הוא נזקק. מתגלה האשה שבתוכו, נחשפים חלקיו הרכים, הצדדים הנזקקים שעד כה לא היה מודע להם (בר"ר יז ו). בבואו הביתה מיד יחפשנה, במטבח בחדרים, "את שאהבה נפשי ראיתם?" לא ימצא מנוח לנפשו עד שימצאנה. הוא זקוק לידיעה שהיא שם, מצפה לו, כי בלעדיה אין לו משמעות. היא התווספת לו בית. ממעמקי נחשף בגלוי ובמודע ה"חצי" שבו, המבקש.

התגלה ה"חצי" שב"שלם" וה"שלם" שב"חצי". המבנה הישן התערער, ונפתחים בני זוג לנקודות מפגש נוספים ומגוונים. התחברו האיש שבאשה, והאשה שבאיש. הם הופכים אט אט להיות שווים בקומתם.

לפעמים נפער פער והוא עדיין רוצה אותה בשבילו, שתצפה לו כמו פעם, חצי. והאמת, עם כל היותה אישיות שלמה הרבה יותר, היא עדיין בעומק נשמתה מתגעעת אליו, כמו פעם, שישלים ומתיק לה. כי למרות הידוש המרען, הגמישות ההדדית והנכונות לצאת מדפוסים מקובעים, נותרו איש ואשה בעומק נפשם שונים. אף על פי שלכל אחד מהם צדדים גבריים ונשיים המבקשים ביטוי מלא, מתקיים ועומד השוני הביולוגי והרוחני, המחייב לחזור לתבנית המקורית של משפיע ומקבל כדי ללדת חיים חדשים.

אז תלכי לשיעור, תלמדי אלטרטיבי, תסיימי דוקטורט, תנהלי פרויקטים, אך הישארי חלק ממנו. תני לו הרגשה ברורה שכל מה שיש לך זה ממנו ובזכותו. ספרי לו ותשייכי אותו. תשתפי בהישגים ובקשיים, ותאפשרי לו לתמוך. אל תשאירי אותו בחוץ, והוא ישמח בשמחתך. הישגיך יפכו להישגיו שלו. שמרי על העדינות שלך, העבירי אליו את הצורך הפנימי שלך במשענת, והמשיכי לקבל, מתוך ענווה.

ואתה - תן לה מרחב. מלכתחילה. תעניק לה מיכולתך להיות עצמאית ונכח. עזור לה להיות מפורשת וממוקדת. תסייע לה להשיג את מטרותיה, והיא תעריך זאת מאד.

עד שיכללו ויהפכו החצי והשלם לאחד חמש.

נישואין שניים - נצחון התקווה על הנסיון

אם הנכם עוסקים בתחום ההנחיה, הדרכה ויעוץ בנישואין או שחוויתם בעצמכם, **בואו ללמוד תחום מורכב, מעניין ומרתק זה.**

לקבלת תכנית לימודים, מידע נוסף והרשמה: 02-6413242 054-81 19588

או ? קרוב רחוק

על מגורים בקרבת ההורים



זוגות צעירים רבים מתחבטים באפשרות להתגורר בתקופת חייהם הראשונה בסמוך להורים ביחידת דיור או בבית ההורים ממש. כמובן שמדובר בחסכון משמעותי המאפשר לזוג לנהל את המערכת הכספית של המשפחה בצורה סבירה. אולם קיים גם החשש שמא הקרבה להורים תכביד על הרצון של הזוג להיות לבד ואולי אף תגרום למתח. כך מוצאים את עצמם בני הזוג הצעירים בדילמה קשה: האם לשכור דירה ולהימצא בקשיים כלכליים או לגור בדירה המוצעת ולהפסיד את חווית השנה הראשונה שבה נבנית הזוגיות בלי השפעת אנשים אחרים.

אמנם המשפחה עדיין מצומצמת אך יש לרכוש דברים שלמשפחה ותיקה כבר יש. כמו כן, לחלק גדול מהמשפחות הותיקות יש כבר דירה משלהם לעומת המשפחה הצעירה שצריכה לשלם עבור שכירות הדירה. בנוסף לכך יש לדבר היבטים רגשיים. מחסור בכסף הוא דבר היכול לגרום לויכוחים ואף לסכסוכים.

גם יכוח בין בני-זוג על נושא אחד או שניים לכאורה הינו דבר פעוט ולא צריך ליצור עיני. אך זה נכון במשפחה ותיקה כיון שאי ההסכמה נבלע במכלול הדברים הרבים המונחים על שכמם של בני-הזוג בהם בדרך כלל יש ביניהם הסכמה. גם אם מתפתח ויכוח, ממדיו נראים קטנים והדברים מתקבלים בפרופורציה נכונה. שונה הדבר אצל משפחה שזה עתה נישאה: הצפיות רבות והרגישות גבוהה. רוב הסכסוכים בין בני-אדם הם תוצאה של שירת צפיות ועל כן החסר הכספי במקרה הזה של בני-הזוג מאוד משמעותי לגבי החלטתם: אם דמי השכירות גבוהים ותופסים מקום רב בכלכלתם, הרי התשובה ברורה לקבל את הצעת ההורים ולגור ביחידת המגורים המוצעת לזוג הצעיר.

לעומת זאת, יש סיבות שלא לקבל את ההצעה. לתקופה הראשונה בחיי בני זוג יש השפעה גדולה על מה שיהיה בהמשך הנישואין. כל אחד מהם מגיע לנישואין לאחר כעשרים שנה שהם היו די חופשיים לעשות כרצונם, אמנם הם היו כבולים לבית ההורים או ללימודים והעבודה, אך עדיין נשאר להם מרווח רב לפעול כרצונם. בנייתם לנישואין הם נכנסים למסגרת מחייבת כמעט בכל רגע משעות היממה. כמו כן, לכל אחד מהם אישיות שאינה דומה לחולתה. ובעיקר יש לזכור שהאחד הינו איש והשניה - אשה. הם באו מתוך היכרות של מערכות נישואין של ההורים שאינה דומה במדויק זו לזו, כשבתשתית החשיבה שלהם, בין במודע בין שלא במודע, כל אחד מהם מגיע לנישואין בראש וראשונה כדי להרוויח מהנישואין ובעיקר מן-הזוג.

לכן אולי כדאי לא לגור בקרבת ההורים, שמדרך הטבע קשה להם להתנתק מבנם וכיון שיחידת המגורים היא לידם, והם גם "עושים טובה" בהעמדת הדירה, אולי הם גם מצפים להתיחסות רבה אליהם כמו בסיוע בדברים העקיקים להם, ולעיתים קרובות גם על חשבון צפיות אחרות שיש לכן-הזוג.

באופן עקרוני מיעצים גדולי ישראל שלא לגור בצמידות להורים של הבעל ושל האשה. "החסידי היעב"ץ" רואה במגורים הקרובים

על מנת לסייע בהחלטה זו צריך ללמוד ולבחון את היתרונות והחסרונות שיש בכל אחת מהאפשרויות וההשפעות שיש להן לטווח הקצר ולטווח הרחוק, כמו בכל דבר בו אנו צריכים להגיע להכרעה ולבחור באחת משתי אפשרויות. לאחר מכן צריכים בני הזוג לבחון את עצמם באופן אינדבדואלי עם איזה אפשרויות הם יכולים להתמודד טוב יותר.

כמעט בכל רגע מרגעי חיינו עומדות בפני אדם מספר אפשרויות מה לעשות באותו הרגע: האם להמשיך באותה עשייה שבו הוא עוסק כרגע או לחדול, או אולי להתחיל לעשות דבר אחר. למשל, האם להמשיך ללמוד או להפסיק. ואם ללמוד האם להמשיך ללמוד את אותו נושא שבו אני עוסק כרגע או לעיין בנושא אחר.

כן ההתלבטות יכולה להיות בנושאים אחרים: האם לאכול וכמה לאכול מה הרווח ומה ההפסד, האם לנסוע מהר או לאט, הנסיעה המהירה תביא להגעה מהירה אך היא גם מסוכנת. יתכן שגם שוטר יציב בדרך וכדומה. נושאי ההתלבטות אינם רק בדברים הנוגעים לאדם המתלבט אלא גם להתיחסות לצורכי הזולת.

בחלק גדול מחצבי הבחירה מעורבים גם דחפים והנאות בהם פועל כלל של "גורם המידיות". האדם יודע שיש לו אפשרות לאכול וליהנות כרגע, או לפעול על פי ההגיון החזק יותר ולהחליט על פי רצונו העמוק יותר לא לשאת על גופו עוץ משקל המזיק לבריאותו. כך גם בהתפרצות זעם: הרצון הפנימי קורא לאדם להתפרץ כדי להשתחרר מלחציו. הקול האחר קורא לו להתאפק, לא להתבזות. ברוב המקרים האדם מושפע מ"גורם המידיות" והוא מתפרץ.

יתירה חזאת, ברוב הנושאים שהאדם נצרך לקבל החלטה והכרעה מבין שתי אפשרויות פעולה, תת המודע שלו מגיע להחלטה מבלי שהחלק המודע של האדם מבחין בכך.

לכחינת יתרונות וחסרונות בנושא בו אנו מתלבטים, יש שני היבטים: אחד טכני והאחר רגשי. יקח כדוגמה את השאלה האם לגור בקרבת ההורים ולחסוך בכך כסף הנדרש לקיום היום יומי, או להוציא הוצאות כספיות על חשבון הצרכים הראשוניים להקמת המשפחה, זאת כדי לשמור מרחק לטובת המשפחה הצעירה הנבנית. על פי רוב זוגות צעירים נתקלים בקשיים כספיים. לא תמיד הם מגיעים לחופה כשהם כבר מסודרים בעבודה ומתפרנסים בכבוד.

ואינם נוטים כלל להתערב בחיי הזוגות הצעירים שבמשפחתם. לעומת זאת יש הורים המתעניינים בכל דבר שגם מרחק גיאוגרפי רב אינו מהווה מכשול עבורם, והם נוטים לבקר שוב ושוב, וללא הודעה מראש.

דבר נוסף שיכול להשפיע על הרגשתם של בני-הזוג הוא, האם הם יודעים כמה זמן הם יזדקקו לגור בדירה שניתנה להם. כאשר הזמן קבוע מראש קל יותר לבני-הזוג להתמודד עם קשיים שנוצרים כיון שבמחשבתם ברור להם שמיקום המגורים והמצוקות שנוצרות בשל כך הגם זמניים ויחלפו בעת שנקבע למעבר למקום מגורים אחר. לעומת זאת, כאשר לא ברור לבני-הזוג כמה זמן הם יגורו בקרבת ההורים, הקשיים עשויים להיווצר כבר מהיום הראשון, הן משום שהמגורים נראים כדבר של קבע, ואם כן, אין סיכוי לשיפור בטווח הזמן הנראה לעין, והן כאשר אחד מהם אינו מרוצה ממצבו הוא נוטן לכך ביטוי בהגדלת ממדי הבעיה כדי לשכנע את זולתו בהצדקה המחייבת לשנות את המצב הקיים כרגע.

אם החליטו בני הזוג לקבל את הצעתם של ההורים ולגור בסמיכות אליהם, כדאי שהם גם יסכימו בינם שאם אחד מהם יבקש לעזוב את הדירה, זולתו לא יתנגד לכך. גם אם הסיבות שבהן המבקש מסביר את עצמו אינן נראות מספיקות לזה שרוצה להישאר בדירה. כמו כן, נכון שהם יסכמו ביניהם שפעולת העזיבה תיעשה תוך תקופה שהם יסכמו עליה מראש.

כמו כן כדאי שיאמרו להורים מראש כי הם נכנסים לתקופה קצרה של מספר חודשים. ההצהרה כדאית כדי שאם הם יחליטו לעזוב את הדירה, העזיבה לא תתפרש כאי שביעות רצון מהם ומדרך התנהגותם דבר שיגרום לקרע עם ההורים ויכאיב להם. דבר זה עשוי גם להכביד על בני-הזוג לבצע את רצונם ולגרום להתמהמהות בעזיבת הדירה כדי לעבור למקום שהם מרוצים ממנו.

במציאות יש לדון בכל מקרה לגופו, והתשובה האמורה להינתן לכל משפחה יכולה להיות שונה.

בין הכלה וחמותה את הסיבה העיקרית להיווצרות קשיים ביניהם. לכן ברור שכדאי לגור בקרבת מגורי ההורים במקום שיענה על הצרכים הרגשיים של בני הזוג ברצונם לקשר עם הוריהם אך לא בקרבה קרובה מאוד כזו שתגרום לקשר יום יומי העשוי להכביד על הנישואין.

הרב שך זצ"ל נתן פעם הגדרה מעניינת ב"דרך בדיחותא" למושג "צמידות" ואמר כי המרחק צריך להיות לא כזה שיאפשר להגיע עם נעלי בית מבית ההורים לבית הזוג הצעיר, ולא צריך להיות רחוק עד כדי כך שצריך להיעזר באוטובוס כדי להגיע אליהם.

אולם כיון שנקודת המוצא לשאלה זו היא המצוקה הכספית, יש לזכור, שחז"ל מזהירים את האדם שישתדל שהפרנסה תהיה מצויה בידו לצורכי הבית שלולא כן עשוי להתפתח ריב בינו לבין רעייתו "אמר רב יהודה: לעולם יהא אדם זהיר בתבואה בתוך ביתו. שאין מריבה מצויה בתוך ביתו של אדם אלא על עסקי תבואה."

כיוון שההתלבטות אם לגור בכל זאת ליד ההורים עובעת בגלל החסר הכלכלי, והרצון לחסוך את דמי שכירת הדירה, הבחינה צריכה להיות על פי המודד מה עשוי לגרום לקשיים רבים יותר לבני הזוג - הקרבה לבית ההורים או הקושי להתמודד עם חסר ממוני.

נכון גם לבחון באיזה הורים מדובר. האם הם ערניים לקשיים היכולים להיווצר בין כלה לחמותה והם מבינים את הנפשות הצעירות הבונות לעצמם קן משפחתי חדש, האם הם בעלי תכונות נוחות לסביבתם ואינם עושים עניין גדול מכל דבר פעוט, האם הם עצמאיים בהתנהלותם היום יומית או שהם נוטים להציג את קשייהם בצורה מוגזמת ודורשים מביניהם וכלותיהם התחשבות בהם כדי לטפל בעיניהם האישיים היום יומיים.

אם ההורים כבר השיאו מספר ילדים קל לבחון עד כמה הם נוטים להתערב בחיי ילדיהם. יש הורים שמטבעם אינם חודרניים ופולשניים,





החלה ההרשמה למחזור חדש לתכנית להסמכת יועצי נישואין רבניים
 בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן

- ◆ הקורס משלב תכנים מקצועיים ותורניים הרלבנטיים ליועצי נישואין רבניים ומיועד למנחי נישואין ומשפחה.
- ◆ התכנית מיועדת לגברים ולנשים בקבוצות נפרדות

אפשרות לקבלת מילגות למתאימים.
לפרטים והרשמה: 02-6413242



ל פר ט י ם :
0 2 - 6 4 1 3 2 4 2
נייד: 054-8119588

קורס הסמכה לגישור
באישור ועדת גדות במשרד המשפטים.
 הקורס מכשיר מגשרים מקצועיים ותפקידי ופעולות גישור בתחום המשפחתי.
ההרשמה בעיצומה לקבוצת נשים, החלה ההרשמה למחזור חדש לגברים

לבוגרי הקורס תנתן תעודת הסמכה למגשרים וזכאות להצטרפות לאיגוד י.נר. איגוד יועצי הנישואין הרבניים בישראל כמגשרים.



המכון הישראלי
 ללימודי נישואין
 ומשפחה

נושא זה יכלול סדרה בת שלושה מאמרים

במאמר זה יינתן הסבר קצר על הסכרת וטיפולים רפואיים בהיבט מדיציני.

מאיר שמעון עשור N.D.

ידוע היום כי בישראל כ-600,000 איש חולים מוצהרים במחלת הסכרת. משערים כי ישנם עוד אלפים המהלכים בנינו ואינם מודעים כי בקרבם מתרחש תהליך מתקדם של טרום סכרת או סכרת סמויה.

להערכתו של פרופ' איתמר רו מנהל היחידה לסכרת בבית החולים הדסה עין כרם, יש כמיליון חולי סכרת גלויים וסמויים בישראל. על פי יו"ר האיגוד האירופאי לחקר הסכרת ולחץ הדם, פרופסור מוטי רביד, שיעור חולי הסכרת בעולם הוכפל לעומת שנות השבעים וצפוי להיות מוכפל שוב בשנת 2020. כיום חולים בסכרת ברחבי העולם כ-120 מיליון בני אדם.

בראייה גלובלית תוך הסתכלות לעשורים הבאים, ניתן לומר כי הסכרת הינה המגפה הגדולה בעולם, מגפה שאינה יודעת גבולות ואינה פוסחת על מדינות, עמים ועדות שונות.

■ מהי בעצם מחלת הסכרת?

הסכרת מתבטאת בפגם ביצור אינסולין על ידי הלב לב ו/או כשל תאי גוף האדם בניצול האינסולין.

■ קיימים שני סוגי סכרת:

תלויית אינסולין או סכרת A, הידועה כסכרת נעורים, ושאינה תלויה באינסולין או סכרת סוג B, הידועה כסכרת מבוגרים. ההבדל הבסיסי בין סכרת A וסכרת B הוא שבסכרת A קיים חוסר באינסולין לעומת סכרת B שבשלב המחלה הראשוני קיים עודף אינסולין (היפר אינסולינמיה), מאחר וקיים כשל של קולטני תאי הגוף בניצול האינסולין. עם החרפת המחלה כאשר הלב לב "מתעייף" לא קיים מספיק אינסולין ויתכן מצב של שינוי המחלה לסכרת מסוג A.

■ הגדרת הסכרת:

סכרת קימת כאשר לאחר צום בלילה הריכוז של הגלוקוז בפלסמה גדול או שווה ל-140 מ"ג דציליטר. סכרת קימת גם אם לאחר אכילת 75 גרם גלוקוז, ריכוז הגלוקוז לאחר שעתיים גדול או שווה ל-200 מ"ג לדציליטר. רמת גלוקוז תקינה היא 60 עד 110 מ"ג לדציליטר.

■ הסיבות לסכרת A

המחקרים האחרונים מלמדים כי מקור מרבית הסיבות לסכרת מסוג A הוא הזיהום הסביבתי.

• מחקרים רבים מצאו כי חשיפה מוקדמת של תינוק לחלב פרה נושא סיכון ליצירת נוגדנים כנגד תאי ביטא בלבלב.

• חומרים כימיים כמו תרופות, חומרי הדברה, וניטריטים יכולים לקטול תאי ביטא בלבלב.

• וירוסים כמו חזרת ואדמת אצל האם בהריון יכולים לגרום לסכרת A.

• אם לקרוב משפחה יש סכרת A הסיכוי לפתח סכרת תלויית אינסולין הוא 5-10 אחוזים.

• מספר חוקרים העלו השערה כי החיסונים החוזרים ונשנים מהווים גורם לחלות בסכרת מס A.

■ הסיבות לסכרת B

* אכילת יתר של עמילנים מזוקקים בעלי אינדקס גליקמי גבוה הגורמים לעליה חדה של רמת הסוכר בדם.

* עודף שומן - 80 אחוזים מכלל חולי הסכרת שמנים, הורדה במשקל יכולה להוות גורם מכריע בטיפול.

* חוסר פעילות גופנית מצמצמת רגישות לקליטת האינסולין.

* הפרשת יתר של אינסולין גורמת להתשת תאי ביטא בלבלב ומגבירה את הסיכון להתפתחות סכרת.

אכילת מזון בעל אינדקס גליקמי גבוה (מזון הגורם בתגובה לפירוקו בקיבה לעליה חדה ברמת הסוכר בדם) גורמת להפרשה רבה של אינסולין הגורמת להורדת הסוכר באמצעות שלושה תהליכים:

חלק מהגלוקוז נכנס לתאים, חלק הופך לגליקוגן הנאגר בכבד ובשרירים והיתרה הופכת טריגליצרידים.

רמת אינסולין מוגברת בדם קשורה לשורה של מחלות כמו מחלות לב וכלי דם, סרטן, סכרת מסוג 2 ועליה במשקל. רמה גבוהה של סוכר תגרום לעליה ברמות שומני הדם.

■ הסימפטומים העיקריים בסכרת מסוג A:

חולשה, אובדן משקל, הטלה מרובה של שתן, צמא, טשטוש ראייה, הפרעה בריפוי פצעים, חולשה גברית, הרגשת נימול בגפיים.

ישנם סוגים שונים של אינסולין לטיפול בטווח הקרוב ובטווח הרחוק, הכל תלוי ברמת המחלה ובתגובת הגוף. בסכרת מסוג B, כאשר היא נמדדת בערכים קטנים יחסית, מטפלים בתזונה, דיאטה ופעילות גופנית. עם החמרתה יוחמר גם הטיפול כאשר המשטר התזונתי ממשיך להישמר ובנוסף נוסלים החולים גלולות. ישנם מספר רב של גלולות שכל אחת "עובדת" על המטרה שהיא להפחית את רמות הסוכר בדם באופן שונה, ולכן אופן לקיחתם ומינונם משתנה בהתאם.

המאמרים הבאים יעסקו בטיפול ברפואה הטבעית והשלכות על הנישואין ומשפחה.

■ סימפטומים לסכרת B

בסכרת מסוג 2 הסימפטומים בד"כ קלים מאד. המחלה מתפתחת באיטיות, הגוף מתרגל לאט לאט לרמות סוכר בדם הנבוהות מהנורמה ואפשר לחיות שנים מבלי לדעת כלל שיש סכרת. אך גם כאן ישנם תופעות לוואי כמו ראייה משובשת, צמא, הטלת שתן מרובה, סחרחורת, עייפות, דלקות עור, תחושת כהות או נימול ברגליים. אובדן שיער ברגליים והגברת השיער.

■ טיפול מדיציני מקובל

לסכרת מסוג A נותנים אינסולין שהוא מחקה אינסולין אנושי המיוצר בשיטות הנדסה גנטית.



קורס התמחות בפרייון ולידה

ביתוף מכון פוע"ה - פוריות ורפואה על פי ההלכה.
40 שעות לימוד.

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

לפרטים נוספים ולהרשמה:

054-8119588 02-6413242

קורס לרכישת ידע הלכתי ופראקטי למסדרי חופה וקידושין הכנה לבחינות שעל ידי הרבנות הראשית לישראל

הקורס כולל את הידע וההלכות הדרושות למסדרי חופה וקידושין, השיעורים מועברים ע"י:

• הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א - מח"ס "משפט הכתובה"
• והרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א - מח"ס "אורחות משפט".

למסיימים בהצלחה תוענק תעודה מטעם איגוד י.נ.ר.

לפרטים נוספים: 02-6413242 נייד: 054-8119588

חדש!!!



- קורס כירולוגיה: אבחון על פי כף היד: ניתן ללמוד גם בהנחה רגילה, בקבוצות קטנות וביחס אישי
- פיזיוגנמיה: אבחון על פי תווי פנים
- פרחי באך

קורסי הכשרה ואבחונים מרחוק באתר הבית של טבענט: אתר בריאות וטבע

WWW.TEVANET.CO.IL

לפרטים: 02-6410880 | רישום במאגר מטפלים מהמגזר הדתי בתחום הרפואה הטבעית ללא תשלום

זנר ונקבה ברא אותם

גב' רחל ארבוס

מחברת הספר "קורות בתינו"

קטעים מתוך ספר בנושא זוגיות שיצא בקרוב.

במאמר הקודם ראינו כי בני הזוג שונים במהותם אך יחד יוצרים אחדות והשלמה. הפעם נתמקד בהבנת והכרת התכונות המאפיינות כל אחד מהצדדים:

ועניינית, בכל הנוגע לשיחות רגשיות, עמוקות- על האישה להוביל.

מסע הכרות עם האישה

בריאת האדם אנו לומדים כי האיש נברא "עפר מן האדמה" וה' החדיר בתוך החומר רוח אלוקים: "ויפח באפיו נשמת חיים". לעומת זאת החומר שממנו נעשתה היצירה האלוקית של האישה איננו עפר מן האדמה אלא צלע שכבר הייתה שייכת לאדם הנברא בצלם אלוקים. כמו כן בשעת בריאת האיש אומר ה' "נעשה אדם" נעשה- בלשון רבים כשיתוף כוחות שמיימיים ובהתייעצות עם המלאכים. לעומת זאת לגבי האישה נאמר "אעשה לו עזר כנגדו" - ללא שותפות עם פמליא של מעלה, היסוד והשורש של האשה הוא אלוקי. במבט מעמיק בברכה "ברוך שעשני כרצונו" נראה שאין כוונת הברכה לצמצם את מהות הנשיות אלא אדרבה לתאר את גדלותה. האישה נבראה יותר "כרצונו" - כרצון ה'.

עבודת הנפש הנדרשת מן האישה איננה דומה לזו של האיש, תפקידה של האישה הוא להוציא מן הכוח אל הפועל את הכוחות שהקבי"ה טבע בה ולהשתמש בהם לבניין ולא לחורבן.

עבודת המידות של האישה פנימית - "שרה באוהל" ההימצאות של שרה באוהל איננה רק מצד צניעות אלא מרמזת על אופי עבודתה של האישה - עבודה פנימית בתוך תוכה, בתוך ביתה. כל חומר הגלם שעמו האישה צריכה לבנות את עולמה הפנימי טבוע בה ועל כן "כל המלמד את בתו תורה כאילו למדה טפלות" לאישה יש כוחות של אמונה, יכולת המתנה, בינה יתרה, יכולת תפילה פנימית ושמחה הטבועים בה, אין היא זקוקה ללימוד חיצוני מתוך ספרים.

חז"ל מלמדים אותנו ש"נשים דעתן קלה". אין הכוונה שנשים הן ריקות ופוחזות. אלא שאצל נשים הצד הרגשי עולה על הצד השכלי. אם נדמיין מאזניים ועליהם נטיל את השכל, החקרנות והלמדנות בכך אחת ואילו את האינטואיציה והרגש החי על הכף השנייה, נראה שכך המאזניים תטה אצל נשים לצד הרגשי.

רגשותיה וחמימותה מכשירות את האישה באופן טבעי לגדל את ילדיה. החום והאהבה אותם מעניקה האם לילדיה הם מעמודי התווך בחינוך ובאמצעותם מעבירה האם לצאצאיה את התחושה הבסיסית - היותם אהובים רצויים ובעלי ערך.

במקום אחר חכמים מלמדים אותנו על תכונה נוספת של האישה "אישה אינה מקבלת פיוס". הכוונה היא שכאשר אישה נפגעת היא מתקשה להתפייס יותר מגבר. גם אם האישה התפייסה

מסע הכרות עם האיש

המרכז האישיותי של "האב טיפוס הגברי" הוא השכל. מעורבותו הרגשית פחותה ומשום כך הוא נוטה לחשוב אודות החיים ופחות לחוות אותם. לאישה קל יותר מהאיש לנהל בית הומה ילדים ובמקביל להכין ארוחה וכל זאת לצד שיחה עם חברה, לרוב גבר ניתן ביכולות ארגוניות יותר ומעשיות פחות עבורו לעשות בעת ובעונה אחת כמה משימות הוא אתגר קשה.

האיש מחויב במצוות תלמוד תורה. הוא כפוף למצוות רבות שאינן חלק משגרת החיים הנשית, החיבור התמידי של האיש אל התורה יתקן את נפשו ויסייע בידו לבנות את עולמו הרוחני, שהיא תכליתו. האישה לעומת זאת נבראה מתוקנת יותר, היא "שעשני כרצונו" לא זקוקה להתייגע בלימוד ש"ס ופוסקים משום שהתורה טבעית לה, כפי שאדם אינו זקוק ללמוד נשימה ואכילה,

לגבר הטיפוסי מתאים לחיות בתוך מסגרת עם דרישות וכללים ברורים, לקום בכל בוקר בשעה מסוימת ולהתנהל בסדר יום קבוע. חופש ארוך וחוסר מסגרת אינן מטיבות עם רוב הגברים, לעומת זאת נשים יכולות למלא את ימיהן בפעילות ותהינה עסוקות גם ללא כל עיסוק מוגדר.

כאשר איש נושא אישה הוא מתחייב בכתיבה לחוזה "לא שווינו" וכו חובות רבות שהבעל מקבל על עצמו, תפקידו של הבעל במערכת הנישואין הוא להעניק לאשתו וילדיה. כאשר הבעל חותם על הכתיבה ומתחייב לדאוג לכל צרכיה של אשתו הוא בונה את כוח הנתינה שבו ואת היכולת להתחייב לתת.

פעמים רבות נמצא שקשה לגברים להתחייב למסגרת בכלל ולמסגרת הנישואין בפרט, הכישרון הגלום בגבר להתחייב לאשתו וילדיה ולדאוג לכל מחסורם. באופן טבעי החובה והאחריות הכבדה גורמת לגבר שלא לרצות בנישואין לעומת האישה בה היא טבע "ואל אישך תשוקתך" והיא אכן משתוקקת להינשא ולמעשה היא זו שמניעה את הגבר להינשא.

האיש מטבע בריאתו תכליתי יותר ועולמו הרגשי דל ביחס לאישה. בעוד שהאישה יכולה לנהל "שיחות נפש" עד אור הבוקר, עבור האיש תיאור רגשותיו היא משימה קשה.

אישה זקוקה לקשר רגשי ועבורה שיתוף, התלבטות והתייעצות עם חברה קרובה היא חלק אינטגרלי מהחיים.

לא אחת נשים מתלוננות: "בעלי לא מדבר איתי" הכוונה היא שהן לא מצליחות להגיע עמו לשיחה עמוקה על רגשות וחוויות מעולמן הפנימי. כישרונו של האיש טמון בשיחה תכליתית

מכיל את החמצן, מרכיבי המזון והאנרגיה לבניית כל התאים בגוף החי. הפרשות מהתאים מועברות באמצעות הדם לאיברים המוציאים הפרשות אלו אל מחוץ לגוף. הלב ממלא תפקיד גשמי עם מימד רוחני. כך הדם היוצא ממנו מוציא אל הפועל תפקיד גשמי ומשמש כערך רוחני - "כי הדם הוא הנפש".

ניתן להמשיל את האישה ללב, היא זו הממלאת את הבית בחיים, כחום ובאהבה, האישה כמו הלב היא זו המוציאה את התוכניות שהמוח רקם מן הכוח אל הפועל, לולא הלב שהיה עושה את פעולתו וממריץ דם לכל איבר ואיבר, כולל הזרמת דם לשכל עצמו, הגוף היה גווע. התוכניות כשלעצמן חסרות ערך ללא הלב המממש את התוכנית בחיים.

הלב והמוח משלימים זה את זה, האחד אינו יכול להתקיים ולהשפיע ללא חברו וכמובן שאין מקום לשאלה מי מהם חשוב ומשמעותי יותר. תפקידו של הלב קריטי למהלך החיים וכמו כן תפקידו של המוח חיוני ביותר, אין מקום להשוואה בין השניים כל אחד ממלא תפקיד שונה ומשלים את האחר.

כך גם האיש והאישה שניהם משלימים זה את זה, שניהם בעלי תפקיד חיוני בבניין הבית. האם ניתן להשוות בניהם? האם אפשרי לדרג מי נושא בתפקיד בעל מעלה גדולה מזו של חברו? מי מוצלח יותר? ברור שאין מקום להשוואה, האיש נפלא בתפקידו ובכישוריו ללא כל השוואה לאישה שגם היא נפלאה במקומה. כשם שאין איבר "טוב יותר" בין המוח והלב כך גם אין כל מקום להשוואה בין האיש והאישה.

על כל זוג מוטלת משימה לברר מהם המאפיינים הנשיים והגבריים שבאים לידי ביטוי במערכת היחסים הפרטית שלהם. האישה צריכה ללמוד את בעלה מהן הרגישויות שלה, מה חשוב לה, לתאר בפני בעלה את הרגשותיה באופן ענייני כך שהבעל יוכל לפעול בהתאם. אם האישה מרגישה שהיא זקוקה למילות חיבה ובעלה איננו מרעיף עליה די, יש מקום להעביר את המסר לאיש בצורה עדינה, עבור האיש ייתכן שנושא זה אינו כלל במודעות והוא חושב שמילות חיבה מגיעות רק בימי הולדת...

האיש מצדו צריך לתאר בפני אשתו כיצד הוא רוצה שהיא תנהג כלפיו, האם כשהוא מצוברח להניח לו לנפשו או לדובב אותו? מה גורם לו להרגיש חשוב ואהוב? האם חשוב לאיש שאשתו תחכה לו בבית כשהוא מגיע מעמל יומו או שלא? עלינו ללמוד זה את זה את השפה של האחר, את הציפיות והרצונות שיש לכל אחד מאיתנו ובכך לקיים אורח חיים משותף כנה ונהיר.

במישור השכלי, ייקח לה עוד זמן עד שהיא תשתחרר מפגיעתה הרגשית. נשים יכולות לשמר בזיכרוןן אירועים בהם הן נפגעו גם אם עברו שנים. זאת משום שיכולתו של האדם להשתחרר מחוויה רגשית לוקחת זמן רב יותר מאשר יכולתו להשתחרר מאי הבנה במישור השכלי. מאידך גיסא, הרגישות של האישה מסייעת לה לתקשר עם בני הבית: האמא היא הגורם המאחד והמלכד את בני הבית. מאמר חז"ל על תשעה קבין של שיחה שנטלה האישה בא לבטא את יכולתה המיוחדת של האישה ליצור חיבור בעזרת הדיבור.

ניתן לתאר את ההבדלים שבין האיש והאישה על ידי השוואתם לשני האברים המרכזיים בגוף האדם: הלב והמוח.

המוח מהווה את "מרכז הפיקוד" של הגוף. מיליוני אותות מבזיקים דרך המוח בכל רגע ורגע ונושאים עמם עומס מידע יוצא מגדר הרגיל. הם מביאים חדשות על הנעשה בסביבות הפנימיות והחיצוניות של גופנו; על כאב בכוהן הרגל, על ניחוח קפה, או על הערה משעשעת של ידיד. אותות אחרים מעבדים ומנתחים את המידע הזה, ומחוללים אגב כך רגשות, זיכרונות, מחשבות או תוכניות המוליכות להחלטה. כמעט בו ברגע המוח שולח פקודות המורות לחלקים אחרים בגוף מה לעשות: לנגע את הבוהן, לשתות את הקפה, לצחוק או להשמיע תשובה שנונה.

ובכל אותה העת המוח עוסק גם בפיקוח על הנשימה, על טמפרטורת הגוף, ועל תהליכים לא מודעים אחרים. המוח דואג ליציבות הגוף חרף השינויים הקבועים בסביבה.

השכל, הדעת, וההכרה הם ראשית יצירת האדם, תחילת צלם אלוקים שבו.

ניתן להמשיל את האיש למוח, הוא המנהל והמנהיג את המשפחה, כל פעולה שהמשפחה עושה צריכה להיות מונהגת ע"י הבעל, הוא זה שנשאר קבוע ואיתן בדעתו ולא מושפע מסערות החיים החולפות.

הלב הוא האיבר הממוקם במרכז הגוף ומקיים את החיים. הלב משגר בכל דקה ודקה דם אל כל תא ותא בגופנו, הלב הוא המחיה את הגוף. תכונות הנפש הרוחניות של האדם קשורות בלב. נפש נאצלת מוגדרת כמי שיש לו לב טוב, לב טהור, לב רחום וכו'. תכונות הפוכות מגדירות נפש שפלה.

לב ונפש קשורים יחדיו באהבת האדם לאלוקיו: "ואהבת את ה' אלוקיך בכל לבבך ובכל נפשך..." הלב אחראי על תנועת הדם לכל חלקי הגוף. הדם

סגל אקדמי המורכב ממיטב הרבנים ואנשי המקצוע בתחום:

- הר"ר ג'גדעון בן משה שליט"א - ראש בית ההוראה "חווה דעת",
- הר"ר ג' יצחק אושינסקי שליט"א - מ"רס "אורחות משפט",
- הר"ר ג' משה פריי שליט"א - ראש כולל להוראה "נחלת אברהם",
- הר"ר ג' אליהו בר שלום שליט"א - ראש כולל לדיינות "משפטי החיים",
- עו"ד אשר רוט - יועץ משפטי להנהלת בתי הדין הרבניים לשעבר,
- טו"ר הרב יוסף וסרמן - ראש הלשכה לטור.



נותרו מספר מקומות בלבד לקורס להנשרת טוענים רבניים

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

לפרטים והרשמה: 02-6413242 נ"ד: 054-8119588 * מספר המשתתפים מוגבל.



"הדעה של השכן תמיד ירוק יותר"

מאת: אורי ברונר, מנחה נישואין ומשפחה 08-8530623 050-8750737

חושבת שהוא מסוגל להבין אותה. הוא הרי לא חייב "להמציא" פתרונות לכל בעיותיה כיון שהוא לא מחוייב לה. הוא יכול לשמוע אותה עד סוף דבריה בנחת ובסבלנות ולא להפריע לה אפילו פעם אחת.

ואז, מיד היא חושבת לעצמה ולפעמים גם אומרת בקול "הלאווי שבעלי היה יודע להקשיב לפחות עשירית ממה שאדם זר לחלוטין יודע להקשיב לי".

יש גם מצב הפוך:

גבר המגיע הביתה בסוף יום עבודה מוצא את אשתו בפנים נפולות ומיד נופל עליו מבול של כל הבעיות שלה. הוא חושב לעצמו "מעניין שלכל הנשים שראיתי במשך היום לא היו בכלל בעיות ורק אשתי לא יודעת להסתדר לבד עם הבעיה הכי קטנה"

כאשר אנו מבינים שיש סיבה לכך שהדשא של השכן תמיד יותר ירוק, יותר קל לנו להתמודד עם הראיה הסובייקטיבית שלנו ויותר קל לנו להתמודד עם הקשיים שבחיי הנישואין שלנו. הרי זה לא סוד שבכל חיי נישואין יש עליות ומורדות. רק צריך להתאמץ כדי שהעליה תהיה יותר חזקה מהירידה וכך להתקדם.

אם נבין שהסימפטום של "הדשא" קיים אצל כולנו, אולי לא נראה בכך עלבון אישי. זהו ניסיון שעלינו לעמוד בו. עלינו לדעת שקל מאד להיות נחמדים כלפי אנשים שאנו רואים במהלך יומנו כל זמן שהנחמדות הזאת אינה יכולה לגרום לבקשות ולדרישות שאין ברצוננו ובמחויבותנו למלא.

לעומת זאת, כלפי האדם שחולק אתנו את חיינו, אנו חייבים ללמוד היטב כיצד להיות נחמדים וטובים למרות שלא תמיד נעים לנו. לכל אחד יש מצבים בהם הוא עייף וחסר מצב רוח ובלי שום כח, רצון וסבלנות לשמוע את הצד השני. נוסף גם את ההרגשה האנוכית שאם אני "נחמד מדי", יבקשו ממני הרבה בקשות שונות ומשונות שהן מנוגדות בכל תוקף לעצולתי הטבעית. לא פלא שאנו מעדיפים לראות את כל המגרעות של בן/בת-הזוג ולהשתדל להיות נחמדים כמה שפחות.

אבל בדיוק על זה נאמר: "גדול המצווה ועושה משאינו מצווה ועושה": כאשר אדם מחוייב לביתו ולמשפחתו, אין הוא יכול לומר "עכשיו אין לי את החשק לעשות למען המשפחה". החובה הזו מלווה אותנו כל חיינו והעבודה של חיי הנישואין היא להוכיח שהוא יודע להיות נחמד כאשר הוא עושה את חובתו.

לסיכום:

תמיד יראה לנו שבבתים אחרים הכל הרבה יותר קל ופשוט. בשביל זה אנחנו חייבים לזכור שאין מעמידים אדם בניסיון אלא אם הוא יכול לעמוד בו. גם בכל הבתים האחרים שאנו מכירים, ישנם כל מיני נסיונות ולכל אדם הניסיונות שלו. אין זה אומר שקל לעמוד בניסיון, בדרך כלל זה יהיה קשה, אבל בוודאי שהעמידה בניסיון היא אפשרית.

ולכן למרות כל הקשיים האישיים שלנו, אנו מחוייבים במשנה תוקף להתאמץ ולהצליח בבניית הקן האישי שלנו ומבלי לעשות שום השוואה לבתים שמסביבנו.

"בעלי כל כך קר ומרוחק" מתלוננת אשה, פקידת בנק במקצועה. "אני רואה בכל יום גברים שבאים לבנק וכולם אדיבים, מדברים בנימוס ומחייכים. וכאשר אני מגיעה הביתה לאחר יום עבודה מתיש, בעלי תמיד זועף ומתלונן".

"בעלי אינו מעריך שום דבר שאני עושה", מתלוננת אחרת, מורה במקצועה, "אפילו מנהל בית הספר שבתוקף תפקידו חייב לגלות נוקשות, יודע להעריך עבודות טובות שלי, ואילו בעלי שאני מצפה ממנו למעט יחס והבנה, אינו מבין בכלל מה אני צריכה".

וגם גברים מתלוננים:

"במשרד שאני עובד" – מספר אדם, רואה חשבון במקצועו – "עובדות מספר נשים. נכון שאנו שומרים על כללי הזהירות בעבודה משותפת של גברים ונשים, אבל כאשר אני מסתכל מהצד, איני רואה אף אשה שתהיה חמוצה כמו אשתי. איני מבין מדוע דווקא אשתי מכל הנשים שאני מכיר בעולם, חייבת להיות תמיד עצובה ונרגנית".

ישנם כמובן דוגמאות נוספות, אבל הקו הכללי דומה בכולן.

והשאלה הנשאלת היא: מדוע? מדוע דווקא בחירת-ליבו של הגבר נראית בעיניו יותר חמוצה מכל הנשים שבעולם? מדוע האשה שהסכימה להיות שייכת לאדם הזה לכל ימי חייה, רואה דווקא בו את האדם הכי נרגן שבעולם? האם לפני הנישואין הוא היה אדם מסוג שונה ועכשיו הוא השתנה, או שהוא "סידר" אותה ולא גילה את פרצופו האמיתי עד אחרי החתונה?

כמובן שיש גם הטוענים שבאמת סידרו אותם ולא לבת-הזוג הזאת הם התכוונו, אבל ברוב המקרים זה לא נכון. כי הרי כל מיועד בדק היטב את המיועדת שכנגדו לפני שהחליט לקשור איתה את חיינו. ואילו המשודכת הצעירה, בוודאי שבדקה היטב ואף הוריה בדקו בשבילה עד כמה הבחור הצעיר מתאים לבנות ביחד איתו את ביתם המשותף.

ולכן שאלתנו מקבלת משנה תוקף: מדוע דווקא בת-הזוג היקרה אינה מבינה מה באמת חשוב לבעלה יותר מכל הנשים שבעולם?

למען האמת, יש סיבה טובה לכל זה. כאשר גבר שומע בדרך כלל בסוף יום תלונות וטרוניות של אשתו היקרה שהוא מחוייב אליה, הוא מרגיש שהיא "מאשימה" אותו בכל הקורות אותה ואז הוא מתמלא כעס: "כיצד את מאשימה אותי בכל הבעיות בזמן שאני עובד כל כך קשה בשביל הבית וכל היום אני רק חושב איך יהיה לך יותר טוב ויותר קל, איך את עדיין מסוגלת להאשים אותי בצורה כזאת?", ומיד הוא מנסה לשלוף משרולו "פתרונות" מיידים לכל קשייה. היא מצידה אינה מבינה מה הקשר בין יומה העמוס לבין כל התשובות שלו. "הרי בכלל לא חיפשתי פתרונות, רק רציתי שתבין שהיה לי יום קשה ומסובך. אני יודעת בעצמי שאפשר לפתור את הדברים ולעשות אותם יותר קלים".

לעומת זאת, גבר זר ששומע את התלונות של אותה אשה, מרגיש "נהדר" עם עצם ההרגשה שהיא חושבת שהוא ראוי לשמוע את כל מצוקותיה והיא



על הפרעות קשב וריכוז במבוגרים והשפעתן על המערכת הזוגית.

קוראי כותרת המאמר בוודאי חרימים גבה בתמיהה: מה, בעיות קשב וריכוז הן לא רק אצל ילדים? התשובה היא לא, כי ילדים שסובלים מהפרעות קשב גדלים להיות מבוגרים כאלו כיוון שהפרעות קשב ריכוז והיפר אקטיביות, לא עוברות עם הגיל. הן תמיד שם.

מאת: מרב קובי, מנחת נישואין ומשפחה טל': 02-5734339

או להשפעה שיש ל"סחבת" על אחרים סביבו, זה לא מפתיע שכן הזוג חש נבדל, חרומה או מנוצל כאשר הוא מגלה שכן הזוג השני לא יכול או לא מוכן לתפקד בצורה נורמאלית בתחומים מסוימים...".

■ בספרם של הלוואל ורייטי "מריסת עצבים" בתרגומו לעברית, מספרים המחברים על זוג שהגיע לטיפול. לאחר פרוט כל הבעיות בהתנהגותו של הבעל על ידי האישה, אומר ד"ר הלוואל: "אילו אמרתי לך שכל הדברים שאת אומרת הם בדיוק הדברים שאומרים בדרך כלל על אנשים הסובלים מהפרעות קשב במבוגרים מה היית חושבת?" והאישה ענתה לעומתו: "הייתי אומרת "אז מה' אני עדיין רוצה בחיים".

אז איך אפשר לחיות עם זה ואיך אפשר לנהל זוגיות נורמאלית, איך אפשר לתקן יחסים רעועים בין בני זוג שהגיעו כמעט לקצה כי הם עדיין רוצים בחיים, ולא חמש מעיין אותם שכן הזוג אינו רע מיסודו אלא 'רק' סובל מהפרעות קשב וריכוז.

זה לא בלתי אפשרי. עם הדרכה נכונה, עזרה וטיפול נכון ובראש ובראשונה-אבחון נכון, אפשר לחיות טוב עם זה, ולחגוג בשמחה גם את נשואי הזהב. מכירה כמה כאלה... די מקרוב!

ההפרעה מתבטאת בדרך כלל בשינויי מצב רוח, אימפולסיביות, קשיי קשב, קושי בעמידה בזמנים, קושי גדול בארגון המחשבה המעשים התכניות והבית, איטיות ופסיביות או מהירות מוגזמת ופעילות יתר, שיעמום וקושי בתקשורת בין אישית ועוד.

■ במאמרה של אנדראה בטס, מנחת קבוצות המתמחה בהפרעות קשב וריכוז, היא מספרת על קבוצת תמיכה לבני זוג של אנשים הסובלים מההפרעה. מספרת המחברת: "... נכחתי בפגישה של קבוצת תמיכה... הייתי מופתעת להיווכח בכעס ובייאוש שהרגישו בני הזוג של הבוגרים הסובלים מבעיות הקשב והריכוז. כבוגרת אותה הבעיה, לא ידעתי שהתנהגות דומה לשלי יכולה לגרום לכה הרס היחסים הזוגיים. הקשבתי המומה כשאישה כועסת סיפרה שבעלה "לא מוכן" לסיים שום דבר שהתחיל בו, לבעל עצבני שהודיע שהיה חייב לקחת אחריות לכל במשפחתו ולאם לשלושה התלונה שהיא חשבה שנישאה לאיש ושותף רק כדי לגלות שכעת יש לה ארבעה ילדים ואף אחד להתחלק עימו בגידולם. הם דיברו כאילו בני הזוג שלהם עשו זאת בכוונה תוך ניצולם וניצול אויביים האחראי. הטענה השכיחה ביותר בקבוצה זו הייתה שהם אוהבים את בני זוגם אבל עם זאת ניסו כל הזמן לשנות אותם."

בהמשך כותבת ג' בטס: " נראה כאילו הבעיה נבעת מכך שרובינו נכנסנו למערכת יחסים ללא מודעות להפרעות הקשב שלנו, או, גם אם ידענו עליה, לא ידענו איך היא משפיעה על היחסים. אם אדם בוגר לא מודע לקושי שלו להתמקד, לשלוט באימפולסיביות,

■ הפרעות קשב וריכוז לא עוברות עם הגיל. זו הפרעה שמקורה במוח, היא לא נגרמת בגלל חינוך לקוי, ובמרבית המקרים היא תורשתית.

מצד שני, זו הפרעה מתעתעת, חומרתה משתנה, וכן היכולת האינדיבידואלית להתמודד איתה.

אם אנו מתייחסים אליה כאל הפרעה, הרי היא כזו כשהיא באמת מפריעה לחייה, להתנהגות, להתנהלות היום יומית, לתפקוד ולמימוש היכולת והפוטנציאל האישי.

מבוגר שהצליח בחייו, התנהגותו מקובלת, והוא הגיע להישגים חרישיים בתחומים אקדמיים מקצועיים ומשפחתיים, מתקשה להאמין שהוא סובל מהפרעה כלשהי. לכן, אם אובחן בילדותו כסובל מ-ADHD, הוא יהיה בטוח ש"זה" עבר...

הפרעות קשב וריכוז, או בשמה הלוועי Attention Deficit (Hiperactiv) Disorder - ADHD היא הפרעה נוירולוגית, התנהגותית.

היא אינה לקוי לחידה טהור, למרות שהיא מקשה מאוד על הלמידה, לכל אורך החיים, גם אצל אלו שיש להם ציונים מעולים.

איך זה מתבטא?

■ הפרעות קשב וריכוז משתנה מאדם לאדם, אצל כל אחד יודגש מרכיב אחר מהקשיים המוכרים ואופייניים להפרעה.

חדש באיגוד י.נ.ר.



סדנאות העשרה לאנשי מקצוע בתחום הנישואין והמשפחה הסדנאות מועברות על ידי חברי איגוד י.נ.ר בתכנים מגוונים.

הסדנאות יועברו בתשלום סימלי ויתקיימו בימי ג' במשרדי האיגוד.

סדנא ראשונה תחל אי"ה בתאריך יג' אייר תשס"ז 07/05/2017 בנושא: "הפרעות קשב וריכוז והשפעתן על המערכת הזוגית" מאת: גב' מירב קובי, מנחת נישואין ומשפחה ומומחית בבעיות קשב וריכוז.

לפרטים ולהרשמה: 02-6412970 מספר המקומות מוגבל.

הילד לילד הולך בבתים

רחל פישר, יועצת ומנחה במשפחה.

טלפון: 9437846 - 08 נייד: 6600113 - 054

לו, בתנאים מסוימים.

קו מחשבה כללי שיכול לעזור בהתמודדות עם המצב, מתומצת ברעיון שלמדי מאגרות הקודש, אגרת כ"ה. התורה מורה לנו "ובחרת בחיים" אך יש דברים שנקבעים מראש ואין לנו בהם בחירה חופשית. אדם לא קובע את מינו, את הגנטיקה שלו ולאילו הורים הוא ייוולד. גם אנחנו לא בחרנו שזה הילד ייוולד לנו. אנו שליחיו של הקב"ה לנדל את הילד הזה. מרגע הלידה אנו כהורים נעשה את מיטב יכולתנו, את הטוב ביותר שאנו מסוגלים ויודעים לעשות. אם טעינו, יש כמובן להודות על האמת ולתקן את הצרך תיקון. עלינו להבין שילד זה היה צריך להיוולד לנו, לגדול על ברכינו ולקבל את החינוך שלנו אם בכל זאת הולך הוא בנתיב אחר, נזכור ש"הנסתרות לה' אלוקיני", "רבות מחשבות בלב איש ועצת ה' היא תקום" ו"אלוקים חשבה לטובה". ועוד יותר מכך, "כל דעביד רחמנא לטב עביד", כל מה שעושה הקב"ה לטובה הוא עושה.

מתוך אמונה זו, אנו צריכים להתחזק ולזכור את הדבר הבסיסי מכל: אהבת ילדינו.

לא משנה מה עשו ומה בחרו, אנו מצויים לאהוב אותם אהבת נפש. עלינו להידבק בקב"ה, להאמין בו וללמוד מדרכיו: "בנים אתם לה' אלוקים", בין עושים רצונו ובין שאין עושים רצונו, "אהבתי אתכם אמר ה'...".

כשם שיהודי לעולם לא יוכל להמיר את דתו ולעולם יישאר הוא יהודי, כך גם ילדינו לעולם ישארו עצם מעצמותינו ובשר מבשרנו. מצויים אנו להמשיך ולאהוב את ילדינו גם כשהם במקום אחר. נלמד את עצמנו לראות את הטוב הטמון בהם, נרחיב את המודעות שלנו ואת קשת רגשותינו החיוביים ונאהב אותם אהבה רכה שתלך ותגבר.

X-X-X

כנן שיש כאב וצער. גם הילד יודע שאנו מיוסרים וליבנו דווה אך כבסיס לכל ישנה אהבה.

אם אנו רוצים באמת שילדנו ישוב חזרה אל הדרך בה אנו מאמינים, יש רק דרך אחת לעשות זאת: לאהוב אותו באמת, להראות לו את אהבתנו ושיהיה ברור לו שהיא לעולם לא תשתנה.

כדאי שנדע ונזכור. העובדה שהילד התנתק מהמסלול שלנו, אינה מעידה על התנתקותו מאיתנו ועל חוסר אהבתו אותנו. לעולם ההורים יהיו הדמויות הכי משמעותיות בחיי ילד ולעולם הילד ישתוקק לאהבתם ולקרבתם. לא משנה מה הוא עשה או יעשה, בפנימיותו, בתוכו, במהותו, הילד מחפש את האהבה.

מתוך כך שניתן לילדנו להרגיש את אהבתנו אליהם, נוכה בעיה לשלום בית אמיתי, מתוך אהבה, אחווה, שלום ורעות.

כעס, תסכול, אכזבה מעצמם ומהילד, וניתן להעני ולומר שלעיתים תצוץ לה מידה מסוימת של תחושת אבל, כאומר: "לא לילד זה התפללנו, השקענו את מיטב כוחותינו בכיוון אחד והנה הוא יצא בדיוק ההיפך, הוא כבר לא הילד שלנו".

בראשית התהליך, אכן יש לתת מקום לתחושות אלו, במידה והם קיימות. יש לציין כי הן לא קיימות אצל כולם, אלא כל אחד מגיב על פי אופיו, כוחותיו ואישיותו.

בהמשך מתחיל ההורה לשאול את עצמו מה לעשות וכיצד ניתן לתעל את רגשותיו, מחשבותיו, דיבורו ומעשיו.

אפשרות אחת היא, לתת דרוך ופורקן לתחושות ולרגשות ולחזור לשרגה. זוהי דרך קשה שיתכן וטובה היא עבור ההורה אך לא עבור הילד שיתקשה לאסוף את אותם החלקים אשר נשברו בנפשו אנכ התנהגותו זו כלפיו.

אפשרות אחרת היא לעבד את המציאות, להעלות את הנתונים לחלק הבוגר שלנו, הוא החלק השכלי והמחושב יותר, ומשם מתחילה ההתבוננות פנימית שהיא למעשה דו שיח בין השכל לרגש. זאת על פי האמרה היהודית הקובעת שיש להשליט את המח על הלב.

X-X-X

התהליך כולל בתוכו מספר מרכיבים:

ראשית, ענוה והרפיה מתחושת "האגו" וה"אני", שמנסה לשלוט ולהשליט עצמו גם על הזולת. עלינו לזכור ש"אין עוד מלבדו" נאמר על הקב"ה ולמרות שאנו ההורים לילדי רצונות אישיים משלהם.

תפיסת מרחק: ברגע שנצליח להתבונן על המצב הקיים, כואב ככל שיהיה, כמשהו חיצוני ולא כחלק מאתנו, הראיה על המצב תהיה יותר אובייקטיבית ותתאפשר התמודדות בוגרת, מחושבת ואמיתית יותר מתוך הבנה שיש את ה"אני" ויש את המשכר שעובר עכשיו על הילד ועל המשפחה כולה.

התעניינות בילד: בזהירות ובעדינות עלינו להתעניין כמה שעובר על הילד בחיי היום יום שלו ולהיות קשובים אל דבריו ואל צפיותיו מהעולם ומעצמו. עלינו להתעניין כיצד הוא מרגיש, מה מצב רוחו והאם אפשר לסייע במשהו ולהקל עליו. עניין זה תלוי הרבה גם במידת רצונו של הילד להיפתח לפני ההורה ולפתח איתו שפת תקשורת. חשוב שההתעניינות לא תיעשה בצורה של כפייה.

תיאום עמדות: במידה והילד ממשיך לגור בבית יש להגיע עמו "לתיאום עמדות" מתוך הקשבה וכבוד הדדי. הילד חייב להיות מודע לכך שהוא גר בבית הוריו ולכבד את הדרך בה הבית מתנהל. עם זאת, ישנם דברים הקשורים לאורח חייו של הילד שהוא ירצה להמשיך ולעשות בדרך שלו, ואת זאת יש לאפשר

"אמא, אבא, אני רוצה לדבר איתכם, מתי נוח לכם?" זוהי אחת האפשרויות הנעימות יותר היא לפתוח בשיחה בין הילד להוריו כשהוא רוצה לספר, או יותר נכון לעדכן אותם על שינוי בדרכו, על החלטתו לפרוש מהדרך.

אופציה נוספת הרבה פחות נעימה היא כאשר ההורים חשים שהתנהגותו של הילד שונה, עצבנית והוא נתון למצבי רוח משתנים. הם בזהירות ובחשאי עוקבים אחרי התנהלותו ואכן מגלים למגינת ליבם, שהתקיים בהם "אשר יגורתי בא ל". ילדם המתכבד פוסח על שני הסעיפים או כבר חלילה סר לגמרי מהדרך.

X-X-X

הורים שאינם יודעים ואינם מסוגלים להתמודד עם המצב עלולים להגיב במספר דרכים:

הדרך הנפוצה היא כעס והתפרצות על הילדואמירות כגון "מה עשית לך שאתה עוזב את הדרך שלנו?" "למה אתה עושה לנו את זה, אתה גורם לנו בושות".

יש הורים שיסתגרו בתוך עצמם ויתמלאו רגשות אשמה: הם מאשימים כל אחד את עצמו, או יותר גרוע האחד מאשים את זולתו, את העולם, את החברים ואת הסביבה. התנהגות זו תוביל לדיכאון ועצבות.

התנהגות רווחת נוספת היא התנהגות קריה לילד. לכאורה הם אינם כועסים ומעמידים פנים שלא קרה דבר. אך היחס לילד משתנה, הם פונים אליו למשל רק כשצריך לבקש או לתת לו משהו, התקשורת ביניהם היא טכנית וקרה.

בהשקפה ראשונה תגובות אלו פסולות הן מהיסוד. אך במבט שני ובמחשבה שנייה, אלו תגובות טבעיות לחלוטין: ההורים משקיעים עמל רב בחינוך הילד. מיציאתו מרחם אמו הם מחנכים אותו בכיוון מסוים, עם מטרות ברורות ובעזרת אבני דרך חינוכיות מוגדרות. העמל כולל משאבים נפשיים וכלכליים רבים מאוד. והרי כל יהודי מתפלל ושואף ש"יזכנה לראות בנים ובני בנים עוסקים בתורה ובמצוות", כל אחד רוצה לראות את בניו צועדים בעקבותיו. הקב"ה מעיד על אברהם אבינו ע"ה, "כי ידעתי למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו ושמרו דרך ה' לעשות צדקה ומשפט". זאת דרכו המוצהרת של אברהם, המחנך הדגול: לא להשגת כסף וזהב, גם לא לקריירה מזהירה הוא יחנך אותם, אלא לדרך שתוביל ותתבטא בעשיית צדקה ומשפט כדבר ה'.

על כן חשים ההורים כי הנה הבן יקיר שלהם, מחמד עיניהם, בשר מבשרם, חלק מנשמתם, לכאורה בגד בהם ובדרכם.

אין ספק שהתגובה הראשונית של ההורים תהיה עצב,

נתינה בכל מחיר?!

חידוד הרגישות. עלינו לדעת שאין זה פחיתות כבוד ללכת לקראת ו"לתת" בלי חשבון, להרעיף "תשומת לב" במנות גדושות בנושאים בהם בני הזוג אוהבים וזקוקים גם על דברים שנראים מובנים מאליהם. ברגשות אין דבר שהוא מובן מאליה. עלינו לדעת שבן הזוג מצפה שנשים לב ונתייחס לכל פעולה שהוא משקיע או עושה עבורנו.

ניתן לחזק את הדברים במספר טיפים מהספר "שניים שהם אחד" מאת הרבנית תהילה אברמוב:

ה"נתינה" מקרבת אותנו לאדם שלו אנחנו נותנים, כאשר מתקרבים אליו ומתוודעים אל מעולותיו וכל הזמן מחפשים את "מעלת חברנו" ולא את חסרונו". הנתינה מקרבת אל בן הזוג כאשר משתדלים להכיר את כל קשת חלקי אישיותו ועושים עבורו בדיוק את מה שהוא אוהב ומשתדלים לרצות אותו ככל היכולת.

ה"נתינה" היא המפתח האמיתי לאושר ולסיפוק הנצחי.



הרעיפו על בני הזוג שפע של הערכה במנות יומיות גדושות. זאת ניתן לעשות על ידי האזנה בקשב רב, מחמאות, גילויי אכפתיות והבעת התעניינות כנה בדברים המעניינים והחשובים לו.

ככל שינתן ביטוי להכרת התודה וההערכה לבן הזוג, תתגבר הנטייה שלו לעשות עבור זולתו עוד ועוד.

לקוני וקר על הנעשה ב"תחום שיפוסם", או על פעילות או חוויות אישיות ומשפחתיות. התקשורת בניהם דומה יותר להתכתבות ודיווח על ביצוע משימות.

עומק הכאב והתסכול מהמצב הקיים בבית צף ועלה במהלך השיחה הראשונה. כבר בשלב הראשוני של הפגישה ולאחר שמיעת שני הצדדים ניתן היה להבין שהבעיה הרבה יותר עמוקה מחוסר תקשורת.

לבני הזוג היה חוסר רגשי משווע שנבע מחוסר תשומת לב מצד האישה, כפי שהעידה בפני מאוחר יותר.

כשנשאלה האישה האם היא משמיעה לבעלה ביטויי הערכה או חיבה, היא לרגע לא כל כך הבינה על מה מדובר ואמרה "אני באמת לא מבינה, האם אני צריכה לומר את זה בפירוש? מה הוא ילד קטן שאני צריכה לשים לב לכל מה שהוא עושה? ועוד לומר לו, תודה אני מעריכה, או איזה כייף שעשית כך וכך?!"

לפתע... תוך כדי שיחה עם האישה נשמע קול בכי תמרורים, קול גברי הבוכה כעל אובדן.. בכי שהיה מאוד קשה לעצור.

הבעל נרגע לאט לאט, שתה כוס מים, הוא הוציא כאב שסחב איתו עשרות שנים. היה ברור לנו כי אנחנו בכיוון הנכון ועולים במדויק על בעיית ה"חוסר התקשורת" כניכול שהתבטאה בחוסר הבנת הצרכים הרגשיים הבסיסיים שליווה את בני הזוג ב מהלך שנים כה רבות.



ממקרה זה אנו למדים ומקבלים "מפתח" שהינו

בעיות רבות בחיי הנישואין נגרמות כתוצאה מתקשורת לקויה בין בני הזוג.

למעשה ניתן לומר שגם הבעיות הרציניות וכבדות המשקל בחיי המשפחה מקורן בחוסר תקשורת או בתקשורת לקויה בין בני הזוג.

ישנן מספר "מפתחות" לפתרון בעיה זו של "כשל" בתקשורת הבין זוגית. מפתחות שלכאורה קלים להבנה מבחינת השכל אך לא פשוטים ליישום מעשי. קלים להבנה ברמה הרציונלית משום שהם הגיוניים ויש בהם חכמה וניסיון חיים, אך קשים ליישום היות ויש כאן השפעה של אגו, כבוד ותחרות הנמצאת מתחת פני השטח בין בני הזוג.



אחד ה"מפתחות" העשוי לחולל פלאים במערכת התקשורת והקשר הזוגי הוא נתינה בכל מחיר.

הדברים יומחשו על ידי תיאור מקרה שהיה. אנו נראה עד כמה לעיתים הפתרון מצוי מתחת לאפינו, ועם מעט התגברות על יצר ה"יכבוד" ו"הגאווה" ניתן לחולל פלאים במערכת הזוגית ואף לשדרג מערכת זו לשיאים שלא הכרנו עד כה.



זוג בשנות הארבעים לחייהם, עוסקים בניהול מוסדות חינוך. בני הזוג הגיעו אלי בעקבות בעיות של "חוסר תקשורת", עניין המלווה אותם לדבריהם "בעצם, מאז החתונה...".

מדובר בבני זוג המנהלים חשבונות בנק נפרדים כשמדי פעם נותנים איש לרעהו "דיווח"

ארנברג עקב: מנחה נישואין ומשפחה • מדריך חתנים - מנחה בחיי אישות • קליניקה: רח' אברבנאל 4 ראשון לציון. 3050291 - 054 - אתר: www.lovestory2.com מ"ל: Lovestory2@walla.com

הספר:
"טיפוח משפחה שלווה"
מאת ר' גד מאיר שמחוני
להזמנות 057-8995056

הרב יצחק גלזר
- יועץ נישואין רבניים
- מדריך חתנים מוסמך
- מנחה בחיי אישות
הרצאות וסדנאות בתחום הזוגיות, נישואין ומשפחה.
בית וגן, ירושלים
טל': 02-6419347 נייט: 050-2117902

משימה בשניים
אתר היכרויות למגורים הדתיים למסורות נישואין
WWW.M-2.CO.IL
מההרשמה ועד החתונה - חינם

שקית עוגיות

■ לילה אחד, בשדה תעופה הומה אדם היא הבינה שהגיעה יותר מדי מוקדם. בחנות הספרים מצאה לעצמה איזה ספר מותח ובמעדנייה, קנתה שקית עוגיות מדיפת ריח. חיפשה מקום לשבת בו כמה שעות עד הטיסה מצאה פינה והתיישבה והכרטיס בכיסה.

■ היא הייתה מאוד מרוכזת בספר שבידה כשבזיזת עינה הבחינה, באיש שהתיישב לידה, היא לא הייתה שמה לב אליו בכלל, אבל, בחוצפתו העיו המנוול, לשלוח יד אל שקית העוגיות שביניהם הייתה מונחת, וכבתוך שלו הרשה לעצמו עוגיות לקחת.

■ היא החלטה להתעלם מהחוצפה והגסות. לא לעשות סקנדל, אולי תיפסק העזות. וכך היא נשנשה, בעודה מביטה בשעון שעל הקיר וגנב העוגיות מחסל לה את המלאי בקצב מהיר.

■ על כל עוגייה שהוא לקח, היא גם לקחה אחת לפה חושבת לעצמה, בטח הבוטה יבקש גם כוס קפה. כשנשארה רק עוגייה אחת, היא תהתה מה יעשה עכשיו. והוא ביד רועדת חיוך מבויש על פניו, לקח את העוגייה האחרונה וחלק אותה לשניים, חצי הוא הציע לה בעוד החצי השני, כבר היה לו בין השיניים.

■ בעצבנות גוברת ועם מחצית עוגייה בידה חשבה לעצמה, הוא גם גנב וגם חצוף, אפילו לא אמר תודה. כשהוכרו בקול שהגיע מועד הטיסה, חשה הקלה, אספה את חפציה ולעבר שער היציאה התנהלה. בלי להסתכל אחורה על גנב העוגיות וגסותו המעצבנת, הלכה במהירות, קדימה מתבוננת.

■ היא עלתה למסוס וצנחה אל מושבה, והחליטה לחזור אל הספר שאת ליבה שבה. בעודה מפשפשת בחיק אחר הספר בידיה הייתה שם שקית עוגיות מלאה, מול עיניה

■ המומה ומופתעת היא הבינה איך לא, העוגיות האחרות היו שלו, הוא חלק אותן עימה ולא אמר לה די, ולדאבונה להתנצל כבר מאוחר מדי. בעצב היא הבינה שהגסות הייתה שלה, היא הגנב, ואת העוגיות שלו בעצם היא אכלה.

כמה פעמים בחיינו אנחנו לנמרי בסוחים שאנחנו יודעים משהו בוודאות מלאה, ואז מגלים מאוחר יותר או מאוחר מדי שמה שאמנו בו, שמה שחשבנו שהוא האמת הצרופה, בעצם איננו כך.

לא הכל בחיים זה שחור או לבן, יש גוונים של אפור.

כדאי תמיד לשמור על לב פתוח ותמיד לשאול את עצמנו, אם אנחנו לא אוכלים את העוגיות של מישהו אחר ...

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים



בישראל (נ"ר)

חברי האיגוד - רשימה חלקית

הרשימה המלאה מתפרסמת באתר המומחים למקצועות הנישואין והמשפחה www.ynr.org.il

הרב שמעון שמש
מנחה נישואין ומשפחה ומרצה בתחום הנישואין והמשפחה
ניימן 1/8 נווה יעקב ירושלים
02-5857692 052-2400999

גבי איטה סגל
מנחת נישואין ומשפחה
מרים מזרחי 1 רחובות
08-9456839 054-6310926

גבי הלוי דורית
מנחת נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות
הרטום 21/16 נתניה
09-8610785 054-5908704

גבי זיק אסתר B.A.
מנחת נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות
רחוב 93ה מס' 32 פתח תקווה
03-9226590

גבי שוחט רחל
מנחת נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות למגדר החסידי
ארוי הבירה 50, ירושלים
02-5826847

מר אוחנה שלום מאיר
מנחה נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות
המלך גיורג 29/59 ירושלים
02-6246587 052-4497857

הרב אלי בד
מנחה נישואין ומשפחה
כוכב יעקב
02-9973763 054-5465493

גבי אורנבך מלי M.A.
מנחת הורים, יועצת חינוכית ומדריכת כלות
יהודה הנשיא 18 פתח תקווה
03-9320343 0524566923

מר אוריה זמיר
מנחה נישואין ומשפחה ומרצה בתחום הנישואין חולון
03-85033875 050-4846136

גבי אסתרזון תרצה B.A.
מנחת נישואין ומשפחה
המון 6 רוממה ירושלים
02-5379903 057-3179904

גבי אורית פיליפ B.A.
מנחת נישואין ומשפחה ומנחת הורים
הפועל 8 חיפה
04-8623031 052-2793896

גבי בבדיקט לאה
מנחת נישואין ומשפחה
בן אליעזר 41 נתניה
09-8610975 052-8930001

גבי חנה אבוקרט
מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות
מבצע קדש 4 רמלה
08-9209954 050-6448743

מר אשר רוני B.Ed.
מנחה נישואין ומשפחה ומנחה בחיי אישות
מקבל בירושלים, אפרת ומושב נחלים (ליד פ"ת)
02-9961912 050-5974300

דמרי רבקה
מנחת נישואין ומשפחה ומרצה בתחום הנישואין
נחל מאור 19 בית שמש
02-9991884 052-6991884

דרעי רות M.A.
מנחת נישואין ומשפחה ויועצת חינוכית
השקד 1/1187 ירוחם
08-6580979 050-6437451

עין טובה

והכרת הטוב

את יסוד זה ניתן ללמוד מבית אברהם אבינו בו היו ארבעה פתחים על מנת שכל עין שתעבור מכל כיון תראה שיש בית להיכנס ולהתארח בו בגלל השמש הקודחת שיצאה מנרתיקה באותו היום. העין הטובה מתבטאת גם בהבנת והרגשת רגשותיו של הזולת: אברהם אבינו מציע לרחוץ את רגליהם ולהישען תחת העץ בצל, זאת הוא יכול לעשות רק מתוך ראייה של עין טובה. הרואה ומבינה את צרכי הזולת ורגשותיו.

העין הטובה שהייתה לפני ברית הנישואין במחשבה ובדיבור נמצאת וניתנת לביטוי במשך כל שנות החיים לא תעצר: אם יראה כל אחד את זולתו רק בעין טובה, ישארו בני הזוג במצב שהיה בתחילה - של עוצמה אמיתית וראיית הטוב ובכך יפעלו למניעת בעיות על ידי מחשבה על כל מילה ומילה בגדר של סוף מעשה במחשבה תחילה. העין הטובה שהייתה לפני ברית הנישואין במחשבה ובדיבור לטוב, היא נמצאת, ובדרך הקלה ביותר להוציא ולבטא אותה במשך כל שנות החיים להרגשתו של בן הזוג על ידי שנראה אותו רק בעין טובה. אז ישאר ביניהם המצב שהיה בתחילה של עוצמה אמיתית לראות את הטוב ולמנוע בעיות על ידי מחשבה על כל מילה ומילה.

על חשיבות העין הטובה ניתן ללמוד מהחתונה הראשונה שהייתה עלי אדמות בין הזוג הראשון שעל פני האדמה - אדם וחוה: אדם הסתובב בעולם יחידי. ברא לו הקב"ה אישה שכל כך רצה בה ולאחר שאכל מעץ הדעת, עונה לקב"ה ואומר: "האישה אשר נתת לי" ומסביר רש"י "כאן כפר בטובה". התורה הערכית והגדולה בוחרת לפתוח ולספר בדבר שלילי שנגרם בין בני זוג, על כפיות טובה שהיא ההפך הגמור של הכרת הטוב ועין טובה על מנת ללמדנו על חשיבות הדבר.

גם בתפילתנו ביום הגדול יום הכיפורים בתפילה על חטא לא מובאים שם עברות כגון שבת, ממונות, גזל, ועברות החמורות, אלא בעלי התפילה בחרו להתפלל ולבקש סליחה ביום הדין דווקא בדברים שנוגעים לעין טובה: על חטא שחטאנו לפניך בצרות עין, בהרהור הלב, בביטוי שפתיים, בדיבור פה. עניין העין הטובה שלא היתה מספיק מובנת אצל אדם הראשון והתפילות שדווקא הם נבחרו להאמר ביום הקדוש מסמלים לנו את היסוד הגדול של העין הטובה שאנו חייבים להשריש בנו למעננו ולמען בני ביתנו וילדינו. זה יסוד חיינו העין הטובה.

טבעו של אדם הוא שלאחר שבגר ועבר שנות ילדות ובחרות רוצה ומעוניין במציאת בת זוג לאורך ימים. למרות גילו הצעיר שעוד לא הגיע לרבע מחייו במוצא, מוצא הוא את עצמו ברצון ובחשק עמוק להתחתן, חושב על שותפה ועל רצונות וציפיות. והנה יוצא הוא לפגישתו כשהוא מכין עצמו מה לדבר ואיך, איזה לבוש ללבוש ואת מי לשתף ברגשותיו. כל רצונו הוא למצוא חן, לפגוש את מי שהוא רוצה ומצפה לפגוש ואת מה שטוב לו באמת.

לאחר הפגישות בהן מצאה חן בעיניו בת הזוג המיועדת, לאחר ברורים, שאלות והתייעצויות, מחליטים בני הזוג כי הם מתארכים.

בתקופה זו מתחילים בני הזוג המיועדים במידה מסוימת את דרכם. הקשר המתהווה ביניהם הוא קשר של רגש, הבעת מחשבה טובה, עין טובה, התחלות חיוביות עם רצון עמוק להעניק ולהיטיב.

לאחר החתונה ושבעת ימי המשתה, שמים בני הזוג את בגדי השבת בארון ונכנסים לחיים. כך עובר עוד שבוע ועוד חודש, חצי שנה ושנה, ובני הזוג יכולים למצוא את עצמם מנהלים ויכוח, אולי אפילו עלבון, מילה שלא במקום או בקשה שלא נשמעת.

כאן מתעוררת השאלה הגדולה איך יכול להיות אותו בחור שרק לפני תקופה קצרה לפני שהתחיל לדבר עם בת זוגו, הכין את עצמו, חשב על כל מילה, איך יראה בעיניה, ומה היא חושבת כשאני מדבר, כיצד יתכן כי רק לפני תקופה קצרה ראה כל אחד רק את הטוב של השני, כל אחד מהם כל כך לא רצה להיות לבד והיה מוכן להשקיע רגש, קשר ומחשבה טובה.

יסוד העין הטובה הוא אבן היסוד של הבית: לראות את הטוב שבשני ואחר כך את הטוב שבי. לא לראות את הרע של השני ולעשות הפרדה בין מעשי למעשיו.

על ידי ההסתכלות האדיבה, העין הטובה שצריכה להיות בין בני הזוג ושהייתה ביניהם לפני הנישואין, בראיית הטוב של בן הזוג יראה כל אחד גם את הטוב שבו עצמו, יקבל את עצמו יותר ואם כן יעניק ויתן לשני. שותפות היא תוצאה של עין טובה.

החלה הרשמה ללימודי פסיכותרפיה

- תוכנית עם התמקדות על נישואין ומשפחה
- תוכנית מיועדת לבעלי תואר שני במקצועות - פסיכולוגיה, עו"ס, רפואה, ייעוץ, יועצי נישואין רבניים, מנחי נישואין ומשפחה עם תואר שני בחינוך או יהדות.
- לימודים ברוח היהדות ובקבוצות קטנות
- הלימודים יתקיימו בירושלים לגברים ונשים בנפרד



לפרטים והרשמה: 054-8119588 02-6413242



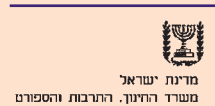
קורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה

החלה ההרשמה למחזור חדש לנשים ירושלים/מרכז
סקומות אחרונים לגברים גבעת שמואל

הקורס מכשיר אנשי מקצוע לתפקידי ופעולות הנחייה
לזוגות בתחום הנישואין והמשפחה על ידי מגוון רחב של
חומר מקצועי המועבר ע"י מיטב הרבנים ואנשי המקצוע
העוסקים בתחום ברוח היהדות ובאווירה תורנית.

הלימודים כוללים לימודים עיוניים ולימודים מעשיים
הכוללים התנסות חווייתית מודרכת.

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודה מהמכון הישראלי
ללימודי נישואין ומשפחה ותעודת הסמכה מטעם משרד
החינוך (620 שעות)



תכנית המשך לבוגרים להסמכה ל"יועצי נישואין ורבנים" בחסות
היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית,
אוניברסיטת בר אילן ובהמלצת הרבנות הראשית לישראל.



בוגרי הקורס מתקבלים כחברים באיגוד יועצי הנישואין
הרבניים בישראל הדואג להמשך פעילותם המקצועית ומעניק
להם פרסום ואפשרות להשתלב בשוק העבודה

לפרטים: 02-6413242 נייד: 054-8119588



(מ-תשנ"ה)

22 שנות ניסיון
והצלחה

בנה קינך שידוכים לדתים

מחלקה מיוחדת לפר"פ מחול'
למען צמצום ההתבוללות

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

02-6242428

ירושלים: רחוב המלך ג'ורג 12 קומה ב'

08-6283263

באר שבע: רחוב הפלמח 71 (בסמטה)

03-6133010

רמת גן: מגדלי התאומים בנין 1 קומה 7 חדר 732

06-79933570

פריז (סניף מרכזי אירופאי)

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