

בס"ד | גליון 44 | חשון תש"ע מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

מהדורה מיוחדת
הכוללת מאמרים
בנושאי בריאות

שמירת הגוף והנפש

הרה"ג אלחנן פרץ

נישואין ובריאות

דר' עמי שקד

יופי של בית

הרב שמחה כהן

מוקד י.נ.ר.

02-6321600

המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי



דבר המערכת

סיפור פשוט, ידוע ומוכר מספר על שני קשישים ששכבו יחד בבית חולים בערב ימיהם. הקשיש שמיטתו הייתה צמודה לקיר שליד החלון, היה מתאר לחברו, שלא יכול היה לראות, את הנוף שנשקף ממנו ואת החיים שהמשיכו לפעום מחוץ לבית החולים: את מזג האוויר ואת צבע השמיים שהאדימו לפנות ערב, את הפארק המתפשט למרחבים, את הילדים שהשיטו סירות באגם הקטן שבפארק, את המשפחות המאושרות שטיילו שלובי זרועות לאורך השבילים ואת הפיקניקים המשפחתיים שמלאו את הפארק בקולות צחוק ושמחה של משחקי תופסת ומחבואים. הקשיש היטיב לספר, וחברו היטיב להקשיב. כך חיו שניהם את מראות החיים מדי יום, עד שבוקר אחד הקשיש שישן בסמוך לחלון לא הקיץ משנת הלילה. כשפינו את מיטתו, ביקש חברו מהאחות להעביר אותו למקום שהתפנה. כשהשקיף החוצה, נדהם לגלות קיר לבנים מכוער חוסם את החלון. "מתי הספיקו לבנות את הקיר הזה?" שאל בפליאה את האחות שנכנסה. וכך גילה, שחברו הוותיק לחדר, היה בעצם עיוור. הקשיש שהיה בעצם עיוור בחר לראות מדי יום בחלוננו עולם מושלם ביופיו. התמונות הקסומות הפכו למציאות עבורו. מציאות זו ניבטה מטוב עיניו - הטוב שבו, בנפשו עבר דרך עיניו בהן הוא בחר להתבונן בעולם יפהפה. כמה מאיתנו בחלק גדול מהזמן מסתובבים בעולם עם עיניים פקוחות לרווחה ועדיין לא מצליחים לראות את כל היופי שבו? אין זאת משום שאין בו יופי אלא משום שלא השכלנו להיטיב את הראות. לראות טוב ניתן רק מתוך פנימיות טובה, מעין טובה המבקשת לראות רק את הטוב. אז, גם מציאות שחורה וקודרת מקבלת משמעות חדשה לגמרי. במהדורה זו של העלון בחרנו להביא קובץ של מאמרים העוסקים בתחומים הקשורים לענייני בריאות. זאת מאחר ונישואין משפיעים בעצם על כל ההווה הרוחנית והפיזית שלנו בכל המובנים ובכל המישורים וכמו בכל דבר, לדרך בה אנו מתכוונים ורואים את הדברים, בדיוק כמו הסיפור, יש השלכות, בעיקר כשמדובר על המשפחה שלנו.

תוכן עניינים:

- 3 מן המקורות - שמירת הגוף והנפש - הרה"ג אלחנן פרץ
- 4 הבית היהודי - יופי של בית - הרב שמחה כהן
- 6 יש לי מושג - שיטת ה NLP - מאיר שמעון עשור
- 7 משפחה בעין המשפט - חיוב הבעל ברפואת אשתו - טו"ר צבי גלר
- 8 משפחה במחקר - משמינים מנחת - הרב אליהו בן סימון
- 9 מפרי השקד - נישואין ובריאות - דר' עמי שקד
- 10 משולחנו של מנחה - משחקים במזל - עו"ס טלי אלדר
- 11 רציתי לשאול - פורום שאלות ותשובות - גב' מרים ניימן
- 12 חשוב לדעת - ילדים זה שמחה - הרב יאיר אביני
- 14 נעים להכיר - עמותת בית נתן



כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום
ע.משנה: הרב אליהו בן סימון
העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א.
הגהות תורניות: הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א, דיין ומר"צ שכ' רמת שלמה, ירושלים.

יועץ משפטי איגוד י.נ.ר. עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר
עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו או.קיי: טל' 050-5830047
הדפסה: מפעלי המקור בע"מ
הפצה: חברי איגוד י.נ.ר, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.
כתובת המערכת: איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) ת.ד. 26266 ירושלים מיקוד 91262 טל': 02-6422432 פקס: 02-6321600 כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.IL דוא"ל: igud@ynr.org.il

דעתכם חשובה לנו!
 אם יש לכם רעיונות לשיפור או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם, וכל הארה והערה אחרת, נשמח לשמוע מכם.
igud@ynr.org.il

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

עדיין אינך מנוי?

באפשרותך להצטרף למנויי העלון ולקבלו במשך שנתיים ישירות לביתך בעלות סימלית של 140 ₪ בלבד. בהצטרפותך כמנוי הנך תורם ומסייע לחיזוק מוקד י.נ.ר. - המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי. בנוסף לכך מזכה המנוי בקבלת ייעוץ בתחום הנישואין והמשפחה למשך כל תקופת המנוי (שנתיים) ללא תשלום נוסף. הייעוץ ניתן על ידי מתמחים בתחום הנישואין והמשפחה.

למנויים, הרשמה ופרסום: 02-6321603

שמירת הגוף ונפש

הרה"ג אלחנן פרץ, אב"ד "משפטי חיים" בנשיאות מן הגר"פ שיינברג שליט"א ויור' הועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר.

סכנת גוף שאינה סכנת נפש

הרמב"ם מביא את הלכות שמירת הגוף בהלכות רוצח, ונראה מזה, כי חובת שמירת הגוף הוא דוקא מסכנת "נפש", אבל אין חובת שמירה מסכנת הגוף ובריאותו באופן כללי גם בתוך דבריו מזכיר הרמב"ם סכנת נפש אבל בספר החינוך מפורש, כי גם סכנות של בריאות סתם הם בכלל דין "ונשמרתם" והאריך לכאר זאת בספר דבר אברהם. ולפי זה, חובה להימנע מסכנות גופניות כלליות, ולכן יש לנהוג זהירות בחיתוך עצים או סלט שלא יפצעו ידיו וכן בטיגון בשמן לנהוג זהירות מכוויות.

סכנת מחלות

אמר לי מו"ר הגר"פ שיינברג שליט"א, כי כאשר מצויים חולים בבית הכנסת, יש להימנע מלנשק את ספר התורה בצורה רגילה, ויש לנשק ע"י טלית כדי שלא להידבק מאדם חולה. (ובספרי חוקת המשפט על הלכות גזילה התבאר מה דין מי שהדביק את חברו במחלה האם חייב לשלם). ואכן, יש צורך להיות זהיר ובמידה ואפשר, להיזהר מאכילה בידיים לא נקיות כראוי, ולהימנע מלהסתובב בין הבריות כאשר אדם עלול להדביקם.

סכנות סגוליות

נזהרו כשרי ישראל מסכנות סגוליות, כגון דגים ובשר (ראה יור"ד סימן קט"ז ואו"ח סימן קע"ג) דגים וחלב, (דבר זה שנוי במחלוקת ראה ב"י סימן פ"ז) וכן נזהרו מלשון קללה על כל סוגיה, ענין זה רבו פארותיו וצריך במה נפרדת לדבר בו. כמו כן, הזהירו חכמינו על הזהירות מסכנת נפש, ומסכנות רוחניות כמו דאגה ודכדוך הנפש, ומאיך הזהירו על השמחה.

מסתבר שגם על מחלות רוחניות, בעיות נפש והדומה להן יש את מה שאמרו חז"ל "ניתנה רשות לרופא לרפות" ויש להימלך ולהתייעץ במומחים לבעיות אלה. ברור שאדם עם מכאובי נפש ראוי לו להיתמך במומחים לכך, בין אם המדובר ביועצי נישואין או אנשי מקצוע אחרים בתחום הזה.

אם באופן מידי אין חשש מישיבה על אבנים כאלו אך מכיון שלעתיד הסכנה מצטברת והולכת, יש להיזהר. ומשום כך לדעתי ראוי להיזהר מסכנות המצטברות בזמננו כמו אכילה מרובה שגורמת לעתיד נזקים בריאותיים, שימוש מוגבר בפלאפון והקרנה שבזה, (עישון גם הוא סכנה מצטברת אך י"א כיון שהוא סכנת נפשות עתידית הרי הוא אסור לגמרי, וכן דעת מו"ר הגר"פ שיינברג שליט"א, ושמעתי שהגאון רבי שלמה זלמן אויירבך זצ"ל סבר, שאין זה ראוי אבל אי אפשר לאסור סכנות רחוקות).

סכנה מצויה

כתב בספר מסילת ישרים: "במקום שההיזק מצוי ונודע יש לירא". ומבואר בדבריו כי כאשר הסכנה מצויה, יש חובת זהירות והגדרת מצוי כאשר שומעים על דבר שקרה כמו תאונת ר"ל, אדם לא חושב זאת לדבר חריג, זה מראה כי הדבר "מצוי". ולפי זה חובה לחצות כביש במעבר חציה, ברמזור ירוק, ללא דיבור בפלאפון בשעת החציה. כמו כן אסור לנסוע לאזורים הידועים כמסוכנים, וכן אסור לאכול מאכלים המסכנים את הבריאות באופן מיידי.

סכנה מצויה והצורך גדול

כאשר יש צורך גדול, מותר לאדם להיכנס למצב של חשש סכנה מצוי, כאשר נזהר הוא מאוד, וראה מ"ב או"ח סימן רמ"ח, וראה לזה, הגמ' אומרת שפועל העולה באילן מסכן נפשו ולכאורה אם כן, מה מתיר לו לעבוד, וצריך לומר כי כיון והצורך של פרנסה חשוב, מותר לו להיכנס למצבים שהסכנה בדרך כלל מצויה בהם, ובלבד שיזהר ביותר. והספנים של פעם כולם נכנסו לסכנה ובכל זאת מותר להיות ספן וזה משום שהצורך הגדול מתיר להיות במצב של סכנה כללי. ולפי זה, אם יש צורך גדול מותר לנסוע למקומות קצת מסוכנים עם זהירות מתבקשת כמו לקברי אבות, ובתנאי שהצורך חשוב.

דורנו, דור תעתועים, יש זילזול בשמירת החיים ובשמירת הגוף. תורתנו היא תורת חיים, מחייבת זהירות מופלגת בשמירת גופנו ונפשנו. צא וראה שמירת שבת שהיא מיסוד דתנו, מותרת בחילולה אם יש חשש סכנת נפשות ואפילו רחוקה וכל זה משום שהמצוות הם לחיותנו "וחי בהם ולא שימות בהם".

(זכור אזכור ערב יוכ"פ כאשר ישבתי להורות עם רופא בכיר, הוא התיר לתדהמתי לחולים לצום, ואני אסרתי מבחינה הלכתית וכל זאת משום שהזהירות המקובלת בעולם הרפואה להתרחק מסכנה, לא דומה כלל ועיקר לחובת הזהירות ההלכתית).

וכבר מפורסמים דברי הרמב"ם בהלכות דעות שכתב: "היות הגוף בריא וחזק מעבודת ה' הוא" ובספר באר הגולה בהגהת השו"ע ח"מ סוף סימן תכ"ח כתב, כי זלזול בשמירת הבריאות הוא הפקרות, כי אדם צריך לעבוד את בוראו ואין יעבדנו והוא חולה וחלש. ננסה לקבוע כללים ופרטים בחיוב המדובר.

זהירות מסכנה רחוקה

כתב הרלב"ג (בראשית): "אדם חכם נזהר מסכנה רחוקה". נראה מדבריו, כי אף שאין חובה להיזהר מסכנות רחוקות, מכל מקום, אדם חכם ראוי לו להימנע מכאלו, כמובן אם הדברים באים בקלות ולמשל חגורת בטיחות, גם אם הסכנה רחוקה, כיון שאפשר בקלות, ראוי לחגור. שתיית מים מסוננים, אם הדבר בהישג יד הרי הוא מומלץ. כמובן, אם יש הכרח, יש להתעלם מסכנות רחוקות ולא להתייחס אליהן (וראה מש"כ הרלב"ג על הפסוק ושמע שאול והרגני").

זהירות מסכנה מצטברת

כתוב בירושלמי (ביצה פ"ב): "אבנים שישבנו עליהם בילדותנו, עשו עימנו מלחמה בזקנותנו". ופירושו הקרבן העדה והפני משה, כי הם ישבו על אבנים קרות שגרמו להם בעיות בגיל הזקנה והירושלמי ממליץ להיזהר מסכנה מצטברת אף



יופי של בית

מאת: הרב שמחה כהן, מחבר הספרים "הבית היהודי" ו"תקשורת קהל ויחיד"

במאמר הקודם בחן הרב שמחה את מקומו של היופי בבית היהודי, את חשיבותו, את ההכרח שיהיה כביטוי ליופי פנימי אמיתי ואת השפעתו בתהליכי בחירת בני זוג. במאמר זה, נבחן כיצד להתייחס לנושא בעבודתנו החינוכית.

מאמר שלישי

היופי היחסי

כאשר מדברים על יופי וכל הכרוך בו יש לזכור שבנושא הנוי קיים ויכוח מה מוגדר כנאה, והאמירה העממית היא שעל טעם ועל ריח אין להתווכח. מקובל לומר שיופי נוצר מראית דבר שיש בו התאמה בין חלקיו, והדבר מושך את תשומת ליבו של האדם גם אם אינו מודע מהתאמת מימדים זו. אדם גם מושפע רבות מדרך חינוכו בילדותו. מורות יכולות לספר שלעיתים בעת טיול כתתי כשהן מביעות התפעלות מהנוף המתגלה למראה והמרחבים האין סופיים, יכולה בת לשאול: המורה במה זה כל כך יפה? גם לגבי מראהו של אדם אין עמדה אחידה מה היא הדמות היפה ומה היא הדמות הפחות יפה. כמעט כל בני-האדם סבורים שהם יפים או לפחות לא מכווערים, תחושה זו נובעת מהרגלו של אדם לראות את עצמו.

אדם מזהה על פי רוב דמויות הדומות לבני-משפחתו כדמויות יפות כיון שהוא התרגל להן, והוא רואה אותן יפות יותר מאשר דמויות של קבוצות אוכלוסיה אחרות. כך למשל בני עם אחר וגזע אחר אינם נחשבים בעיניו כיפים, על אף שלפי אמת המידה של בני אותו עם או גזע עשויים להיחשב יפים מאד. בכך מסביר המהר"ל (אור חדש ד"ה ויהי אומן את הדסה) את הסיבה שאסתר כן מצאה חן בעיני כל רואיה: "...כל אחת נדמית לו כאומתו שהיא שייכת לו וכל אחד אומתו יפה בעיניו מפני שהיא שייכת אליו ורגיל בה וכן אסתר שהיתה ממוצעת ... היתה נושאת חן בעיני הכל וכל אחד נדמה שהוא אומתו".

בדורנו אדם מושפע גם מתמונות של אנשים המוצגים בראש כל חוצות. יש המושפעים מסרטים, שפני הדמויות בהם חוזרות על עצמם, וגורמות לחשוב שהן נחשבות לדמויות יפות גם במקרה שאין

זמנו, בהכרח שהדבר יפחית את השקעתו והתמקדותו השכלית בהעמקה ובפלפולי הגמרא וכן להפך. הנסיון מלמד, שהורים שהשקיעו בנושא היופי והלבוש באופן מיוחד גרמו לכך שילדיהם הושפעו וטיפחו גם הם את חיצוניותם, מעבר למקובל בחברתם. לעיתים הדבר קורה בלא משים כאשר ההורים מדגישים באופן קבוע את יופיים של אנשים, והילדים אינם מבחינים שהדברים נאמרים באותה התלהבות לגבי מעשים טובים שאנשים עושים ובעת דיבור על תלמידי חכמים. הדבר עשוי להפריע להם להתמקד בלימודים ולמצוא בכך את התבססותם המחשבתית ואפילו החברתית. לאחר מכן בכגרותם פעמים מתברר כי חלק מן השיקול עם מי להינשא הושפע מאותה התנהגות של בית ההורים. לעיתים קרובות בלא משים ויתרו אותם בנים בבחירת בן/בת זוג על הערך של המידות הטובות בבחירתם משום שהלכו שבי בלי להרגיש אחר הגישה שהיתה בבית ההורים, להתמקד ביופי החיצוני. לדבר יש השלכה בהקשר להתנהגות שמירת קדושה וטהרה והתמקדות החיובית של כל אחד בכך-זוג, כפי שמציין ספר החנוך (מצווה תקפ"ב) "נקי יהיה לביתו שנה אחת ושמח את אשתו אשר לקח". שמצוה זו אמורה להביאו למהלך "שכל אשה תהיה בעיניו דרך זרות".

ביטוי לצורך להעמיד כל דבר לפי חשיבותו, אפשר למצוא בפרקי אבות (פרק ג' משנה ח') "רבי יעקב אומר, המהלך בדרך ושונה ומפסיק ממשנתו ואומר מה נאה אילן זה, ומה נאה ניר זה, מעלה עליו הכתוב כאילו מתחייב בנפשו". הפרשנים מדגישים, שראית האילן היפה מוסיפה קרבה לקב"ה שברא את האילן, אך כיון שכרגע האדם עוסק בדברי תורה שהם חשובים יותר מכל, לא נכון להתבונן בכל דבר אחר שחשיבותו פחותה מדברי תורה.

מ עבר לכך שאדם נולד עם משיכה ליופי, אחד הדברים החשובים בחנוך הילדים הוא הפניית לבם לדברים היפים שיש בעולמו של הקב"ה. למשל, אם ההורים נוסעים עם הילדים ברחבי הארץ וחולפים על פני הרים גבוהים, יערות עבותים ושיחים נאים, נכון שההורים יסבו את תשומת ליבם של הילדים לדברים אלו, כדי לגרום לבנים רגישות חיובית לנוי והיופי. תשומת הלב לגבי היופי חשובה לא רק לנעשה במרחבי היקום, אלא גם לנעשה בבית, משום שאדם הסבור שהוא גר בסביבה יפה הדבר מנעים לו את המגורים באותו מקום. לכן חשוב לציין את שולחן השבת המסודר להפליא, ארון הספרים המרשים, הפרחים המרהיבים ביופיים.

השל"ה (בשער האותיות אות ד) מצטט את דברי הספר 'ראשית חכמה' שנכון לשבח בפני הכן אפילו כתיבה יפה: ואם ישמע דבר משובח שעשו אחרים כגון לימוד או כתיבה נאה וכיוצא בזה ישבחנו ממנו בעיני בנו ויאמר כמה נאה דבר זה ויתאוה לעשות כן... וכשיעשה האב מצוה מהמצוות כגון שקושר הלולב וכיוצא בו יעשה לפניו בנו וילמדנו לעשות כך כדי שיהיה המצות תאבות וכו'.

יחד עם זאת, כאשר עוסקים בחנוך הילדים באמצעות שיחות עימהם או כשהם עוקבים אחר השיחות בין ההורים, מן הנכון לא לגרום לילדים להתמקד מאוד ביופי החיצוני של האדם, ולא לתת לו ערך כדבר חשוב בפני עצמו. אף על פי שאין שום חסרון בעצם היופי האנושי, מדרך הטבע כאשר אדם מתמקד בדבר מסויים ורואה בו חשיבות, הדבר מפחית את התמקדותו בדברים אחרים. בדיוק כפי שעשוי להיות בלימודים כאשר אין איזון בלימוד ואדם מתמקד למשל ללא סיבה מספקת בלימודי ההלכה ומקדיש לכך את רוב



החשיבות שביופי ובנוי, אך יתרה מכך, עלינו ללמד מהם הגורמים האמיתיים להם. יופי חיצוני הוא מתנת שמיים אך פנים מאירות, רוחניות ומידות טובות הקורנות מפניו של אדם ועושות אותו נאה יותר, ניתנים לעבודת האדם והרי שהם היופי האמיתי.

מלכתחילה סיכויי מעטים להיחשב יפה. בדומה לכך, בנות רבות רוצות שהבחור יהיה גבוה ולפחות לא נמוך מהן, והן רואות בגובהו של הבחור מצב של יופי. אולם הדבר אינו בהכרח משום שגובה הוא יפה, אלא משום שהתכונה הנשית היא לחפש בן-זוג 'שאפשר להישען עליו', וכאשר הבחור נמוך מהן או לא מספיק גבוה לפי טעמן, הדבר משפיע לחשוב שהבחור לא מספיק עוצמתי עבורן.

דבר נוסף הגורם להגדיר אדם כנאה או לא נאה, זו הנקודה הבאה: נוי הוא שילוב של מבנה פנים והבעה. כשאדם נמצא במצב רוח טוב ואז פניו מוארות, הוא נראה הרבה יותר נאה מאשר כשהוא במצב רוח קודר, מה שגורם לפניו להראות חשוכות. בדומה לכך אדם חייכן נראה לאנשים הרבה יותר נאה, מאשר אדם שפניו קודרות. זאת על אף שבבסיס הקודר אולי יותר יפה מהחייכן. זו הסיבה שכאשר צלם העושה את מלאכתו ורוצה למכור תמונות רבות הוא מנסה לגרום למצטלמים לחייך, כי כאשר אדם מחייך דמותו נתפסת אצלנו כיפה יותר מאשר כאשר אינו מחייך ופניו מרצינות.

המעייין במובאות שציטטנו במאמרים הקודמים לגבי יופיים של אדם וחווה, אימותנו, הכהנים הגדולים וילדיהם, אין ספק שהיופי המוזכר היה יופי הבולט על פניהם וגופם, כלומר שרוחניותם השפיעה על גופם הגשמי ולכן הם היו יפים. על כן, כהורים עלינו ללמד את ילדינו את

הדבר כן. לשינויים כלכליים יש השפעה לגבי מה מוגדר כיפה ומה נחשב למכוער. למשל, בעבר כאשר היה מחסור במזון, מי שהיה בעל גוף מלא ואפילו שמן, נחשב כיפה, כיון שהדבר לכאורה מוכיח שיש ביכולתו להשיג אוכל רב בעת שלאחרים לא היתה יכולת זו. לעומתו, מי שהיה רזה, לא נחשב ליפה כיון שלכאורה הדבר מוכיח שאינו בעל יכולת כלכלית כדי להשיג אוכל לפי הדרוש לו. עם התפתחות הכלכלה העולמית, ושפע המזון שהעניק הבורא לאנושות, מי שאינו רזה לכאורה מוכיח שאין בידו את היכולת לרכוש מוצרי מזון בריאים, והוא אוכל מאכלים זולים במחיריהם, הגורמים להשמנת יתר.

מצב נוסף המשפיע על אדם להתייחס לעומד מולו כיפה: כבר הזכרנו שבמחשבתו של אדם מתערב היפה עם החיובי, לכן דמותם של האנשים שהטיבו לאדם נחקקת כדמות יפה בעוד שדמות האנשים שהרעו לו נחקקת כמכוערת. הדבר יכול להשפיע על אדם בעיקר בימי הילדות שלו. למשל, נניח שילד אבד להוריו ואשה מצאה אותו ברחובה של עיר, הגביהה אותו כדי להרגיעו ואימצה אותו אל ליבה, אמרה לו כמה מילים טובות והעניקה לו כמה ממתקים. סביר מאד שמכאן ואילך בכל פעם שיראה אשה עם מבנה פנים הדומה לפנייה של אותה אשה, מחשבתו תתרגם את אותה דמות כחיובית, והתוצאה הסופית תהיה שדמות זו תוגדר במחשבתו כנאה. לחילופין, אם למשל שכן הדר בבניין היה נוהג לצעוק על ילדי השכנים, הרי כאשר הבת תעמוד בשערי השידוכים הרי אם תוצע לה הצעה שדמותו דומה או קרובה בדמיונה לזו של השכן הצועק, "הרע", היא תיתפס בעיניה כדמות לא נאה. על אף שיתכן שהוא נאה מאד, אבל בראיה הפרטית הסלקטיבית שלנו היא מזוהה עם "השכן הרע", ועל כן

ניתוב לשוני פיזיולוגי (נ.ל.פ.) Neuro Linguistic Programming

תחומי הייעוץ והטיפול מגוונים ורבים. כיום קיימות מגוון רחב של שיטות, גישות והתמחויות בתחומי הייעוץ והטיפול האישי, זוגי ומשפחתי. מטרת מדור זה היא לשפוך אור על עולם הייעוץ והטיפול ומושגיו ובכך לחשוף ולקרוב את המושגים יותר הן למטפלים והן לציבור הרחב.

מאיר שמעון עשור

בנדלר וגרינדר לקחו את הארבעה כמודלים והחלו לחקור באופן מדויק את מאפייני התקשורת שלהם. הם צפו בהם דרך מראה חד כיוונית, צילמו טיפולים, ראינו מטופלים וגם את ארבעת המודלים עצמם. לאחר צפייה וחקירה ממושכת היה בידיהם חומר הגלם שממנו 'זיקקו' את הכללים הראשונים של ה-NLP. ב-1975 יצא לאור ספרם הראשון: "The Structure of Magic". מאז ועד היום השתכללה שיטת הטיפול מאוד, נבנו טיפולים ייחודיים לבעיות שונות והתרחב מאוד סגל העוסקים בנושא. כמו כן החלה השיטה להיות כלי עזר לא רק בתחום הטיפולי אלא גם בתחום העסקי. אנשי הכלכלה איתרו את הפוטנציאל הגלום ב-NLP כמודל לתקשורת אפקטיבית לשם ניהול משא ומתן ולצורכי שכנוע בעת מכירה. ה-NLP נמצא בשימוש גם בתחום הספורט שכן הוכח כי ספורטאים יכולים לשפר באופן משמעותי את ביצועיהם על ידי יישום עקרונות השיטה.

יישומי שיטת ה-NLP

יתרונה הטיפולי של ה-NLP בכך שהיא מאפשרת לכל אדם להשיג גמישות התנהגותית ומחשבתית, ובעקבות כך גם הסתגלות קלה יותר למצבים רגשיים. ה-NLP מאפשר לפתור בעיות בזמן קצר, תוך הגדרת מטרה באופן ברור ושימוש בכוח המופלא של הדמיון. ה-NLP מתאים לכל אדם. מי שהוסמך לטפל

והלשונית (L) ולבנות לפיהם תוכנית טיפולית (P). התוכנית תורכב משלבים ותכלול הגדרת מטרות ותכנון הדרכים להשגתן.

היסטוריה ותהליך יצירת השיטה

שיטת ה-NLP החלה להתפתח בארצות הברית באמצע שנות השישים. שני מדענים, ד"ר ריצ'רד בנדלר המתמטיקאי ופרופסור ג'ון גרינדר הבלשן חברו יחד בניסיון לפענח את חידת האינטואיציה הטיפולית. הם הוקסמו מיכולתם של מטופלים מוכשרים במיוחד להביא לשינוי דרמטי בחיי מטופליהם ושאלו את עצמם כיצד פועלים אנשים אלה ומה מייחד את התקשורת שלהם, כמו כן - האם יש דפוסי תקשורת מסוימים החוזרים על עצמם? בנדלר וגרינדר הניחו שאם אדם אחד יכול להצליח, משמעות הדבר שגם אחרים יכולים לעשות זאת. מה שנותר הוא לבדד את מרכיבי התקשורת הייחודיים ולארגנם כך שניתן יהיה להעבירם הלאה. ארבעת גאוני תקשורת שהשפיעו על יוצרי ה-NLP בתחילת דרכם היו מגדולי המטפלים בארצות הברית אז: ד"ר מילטון אריקסון - אבי ההיפנוטרפיה המודרנית והטיפול קצר המועד. וירג'יניה סאטיר - עובדת סוציאלית ומטפלת משפחתית מבריקה. ד"ר פריץ פרלס - אבי תורת הגשטלט. ד"ר גרגורי בייטסון - אנתרופולוג וביולוג מפורסם.

הפעם עוסק המדור ב-NLP שהיא שיטת טיפול המוכרת בעולם כמודל של תקשורת שממנו פותחו טכניקות טיפוליות רבות.

שלושת האותיות שמרכיבות את ראשי התיבות של ה-NLP כוללות בקיצור נמרץ את יסודות התהליך המורכב כולו:

neuro - N - העיקרון העצבי (פיזיולוגי)

המבוסס על תהליכים נוירולוגיים במוח שתפקידם לקלוט שדרים מכל החושים - ראייה, שמיעה, קינסטטיקה (מגע), ריח וטעם, לעבדם ולתרגמם לחוויות. שיטת ה-NLP מדגישה כי כל אדם מתרגם אירועים באופן שונה. כך יוצא שכל אחד מאיתנו קולט את העולם באופן ייחודי. על כן קיימות דרכים שונות בכדי לאבחן את סגנון הקליטה הייחודי של האדם ולפעול בהתאם.

linguistic - L - העיקרון הלשוני

לפי עיקרון זה אפשר לזהות את הפעילות המוחית (N) בעזרת ניתוח של דגמים לשוניים המבוססים בתקשורת מילולית. לדוגמה, יש אנשים שיאמרו: אני רואה שזה לא ילך. אחרים יאמרו: אני מרגיש שזה לא ילך. לפי שיטת ה-NLP, הבדלים מסוג זה מצביעים על סגנון שונה של עיבוד נתונים נוירולוגי ומרמזים גם על תהליכי החשיבה האינדיבידואליים. השיטה מייחסת חשיבות רבה למילים ויצרה מודל על לחשיפת הרכבים העמוקים המסתורים מתחת למילים המדוברות.

programming - P - עיקרון התכנות (ניתוב)

לפיו ניתן לארגן את תוצאות הניתוח של הפעילות המוחית (N)



חיוב הבעל ברפואת אשתו

מאת: טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים 050-4784667 והרה"ג יהושע זאב זנד מחבר הספרים ברכת - בנים, נתיב המשפחה - נתיב הכתובה -נתיב האירוסין - ונתיב השידוך.

מתחיל עם תחילת מחלתה של האישה. **רפואה פרטית:** במידה והבעל עשיר ומרשה לעצמו טיפול נוסף / רופא פרטי / רופא בחו"ל חייב גם לממן לה את הרפואה ברמה דומה - מדין עולה עימו.

רפואה הומופאטית / אלטרנטיבית: בכתובה הבעל מתחייב: "ואנא איוזן ואפרנס... בקושטא", ופירש ה"נחלת שבעה", שהכוונה היא שיפרנס את אשתו בנדיבות וברוח לב ולא בקמצנות, ויש מקום לחייב בעל לשלם עבור רפואה אלטרנטיבית. וכמו כן, אם האישה באה ממשפחה עשירה, ובעת מחלה נוהגים בני המשפחה לרכוש תרופות הומופאטיות, חייב לשלם לה את הוצאות הרפואה מעבר לטיפול המקובל.

רפואת האישה כשחולה במחלה כרונית: במחלה כרונית בה האישה אינה מסוגלת לתפקד בבית, הבעל פטור מחיובו לרפואתה ויכול להפטר מחיובי הכתובה לרפואתה ע"י מתן גט וכתובה. לרוב הפוסקים הדין קיים גם בדורינו שנתקבל האיסור לגרש אישה בעל כורחה (שו"ע), ובאר היטב סימן ע"ט, סעיף ג', כדעת החלקת מחוקק והבית שמואל). יחד עם זאת הסכימו הפוסקים שצעד של גירוש אישה החולה כרונית יש בו חוסר דרך ארץ ואינו ראוי.

נשתית / רפואת הנפש: ככלל אין חילוק בין חובת הרפואה הנפשית לרפואה הגופנית וכשם שחייב לרפאותה רפואה גופנית כך חייב לרפאותה רפואה נפשית. אולם בניגוד לרפואת הגוף שכלל שחרירותה של המחלה אינה ניתנת לריפוי כך פוחתת חובת הריפוי על הבעל כנכתב לעיל, ברפואת הנפש חיוב המזונות פועל ביחס הפוך: אישה אשר מצבה הנפשי קשה עד שמהתורה אין ערך לקבלת גיטה (משלחה והיא חוזרת), בעלה לא יוכל לגרשה ואף לא יוכל להפטר ממזונותיה. אולם אישה אשר חכמים תקנו שבמצבה הנפשי הקיים לא יוכל בעלה לגרשה מטעמי תיקון העולם, לא חייבו את הבעל במזונותיה. במקרה שהמחלה הנפשית אינה פוגעת בתפקוד והבעיה היא התנהגותית, יחזור הדין של קושי המחלה, ההפרעות הנגרמות ממנה, מקומה של האישה ויכולת התפקוד של האישה כבמחלות הגוף.

לשמות ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם בנסיבות כל מקרה ספציפי. חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים באתר זה ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.

בין חיובי הכתובה, מתחייב הבעל בהוצאות רפואת אשתו וזאת כדי להבטיח הגנה על שלומה ובריאותה של האישה. עוד בטרם הנישואין אדם חייב לגלות לכן זוג המיועד אם קיימים בו מומים, כפי שנפסק ב"ספר חסידים" (לרבי יהודה החסיד, סימן תק"ז): "לא יכסה אדם מום בני ביתו... שאילו היו יודעים אותם המזדווגים עימם אותו חולי, לא היו מזדווגים - יגלה להם, פן יאמרו קידושי טעות היו". על כן אישה שנישאה תוך הסתרת מחלות פנימיות הקיימות אצלה, הבעל יהיה פטור מרפואתה וכתובה. במאמר זה נעסוק בחיוב הבעל בתשלום הוצאות לרפואת האישה - שנוצרו לאחר הנישואין.

כלל, חובת רפואת האישה קיימת רק במקרה והאישה אינה מזלזלת בציווי הרופאים ושומרת על בריאותה כמקובל. ולכן במקום שברור שחלתה אך ורק מכיוון שזלזלה בכללי הבריאות, פטור הבעל מתשלום לרפואתה כמבואר בפתיח תשובה (אהע"ז, סימן ע"ח, ס"ק א') שדווקא אם לקתה שלא באשמתה במכה או בחולי חייב להוציא כספים לרפואתה. לפטור זה תידרש כמוכן ההוכחה של הבעל, שהאישה נוהגת במופגן כנגד הוראות הרפואה. במקרה שהבעל אכן חייב ברפואת אשתו יידרש הוא להוציא את כל רכושו לפרנסת ולרפואת אשתו, וקיימות דעות שהבעל יצטרך לשלם להוצאות ריפוי הטוב ביותר הקיים גם אם הדבר מצריך עלויות גבוהות.

חיוב הרפואה חמור מחיוב המזונות בכך שגם אם ויתרה האישה על זכותה למזונות זכאית עדיין לקבל מבעלה דמי הוצאות הרפוי (הריטב"א - כתובות דף נ"ח ע"ב). יודגש, כי כפי שחיוב המזונות לאישה קיים רק בזמן שהאישה חיה עם בעלה, כך גם חיוב הרפואה. ולכן אישה שבזמן משבר רפואי תעזוב את ביתה, הדבר יפגע בזכותה לתשלום הוצאות הרפואה ע"י הבעל, מפני שיכול הבעל לומר אינו נותן לה דמי רפואתה אלא אם היא דרה ימי בביתו. רק אם האישה חולה כל כך שאינה יכולה לשמשו כלל, חייב לרפאותה אפילו אם עזבה את הבית המשותף.

במחלות מסוימות הבעל אינו חייב ברפואת האישה ויש להבחין בין הדינים השונים: חיוב בתשלום דמי רפואתה: הבעל חייב בתשלום רפואת האישה בין אם התשלום קבוע מראש, ובין הוצאות לתרופות וכד' בהם הסכומים אינם קבועים מראש. החיוב הנ"ל

ב- NLP יוכל בקלות להתאים תהליכי NLP לנושאים טיפוליים שונים כגון שינוי הרגלים (עישון, תזונה, פעילות ספורטיבית וכדומה), פתרון בעיות שמקורן בילדות, מצבים של חרדה ודיכאון, פתרון או תמיכה בבעיות בריאותיות רבות, טיפול באלרגיות, בפוביות, בתלות, שינוי רגשות, אמונות, ערכים ועוד. ניתן להתאים הנחיית NLP גם לאנשים המוגבלים בשכלם וגם לילדים. במקרה זה יש לוותר על תהליכי NLP הכוללים יכולת לחשיבה מופשטת, אך ניתן למצוא תהליך מתאים אחר שיאפשר עבודה באמצעות NLP.

מבחר דוגמאות לכלים שימושיים:

הצבת מטרה מוגדרת באופן חיובי תוך התמקדות בתחום ההשפעה של המטופל.

עיגון - יצירת קשר בין חוויה לתגובה באמצעות אחד החושים.

שימוש בנרטיביים סמליים: דימויים ומשלים כדי לתקשר עם העולם הפנימי הלא מודע ולהפנים מסרים חיוביים. שימוש במרכיבי החושים כדי ליצור שינויים בהרגשה ובהתנהגות.

שימושים אפשריים: ריפוי מטרואמות, פתרון קונפליקטים, שינוי אמונות והרגלים ומימוש עצמי, טיפוח מיומנויות תקשורת, שיפור ומיקוד חשיבה, שיפור התנהגות והרגשה.

יתרונות השיטה:

שינוי בתוך זמן קצר, תוצאות לטווח ארוך, אחוזי הצלחה גבוהים, גישה חיובית, מעצימה, המטפחת חיבור ליכולות ולמשאבים, והתמקדות בפתרונות ולא בבעיות. השיטה מיושמת בהצלחה במגוון של תחומים: טיפול, ריפוי, חינוך, ניהול, שיווק, אימון אישי ומקצועי ועוד.





משמינים

מנחת



**הקלישאה הידועה אומרת שמנחת משמינים. אכן כך?
מחקר מעניין שפורסם בגיליון יולי 2009 של כתב העת הרפואי
Obesity ביקש לקבוע כיצד זוגיות ונישואין משפיעים על
המספר שמראה המשקל. החוקרים עקבו במשך שנים אחדות
אחר השינויים במשקל ובמצב המשפחתי של 6,949 אנשים,
וממצאיהם מצריכים "עירנות" מאלו הבאים לידי חופה וקידושין:
חיי נישואין חושפים את בני הזוג לסיכון כפול להשמנה.**

הרב אליהו בן סימון יועץ נישואין ומשפחה טל': 054-8445421

אחת, אנו מעסיקים את עצמנו במחשבה מה נאכל בארוחה הבאה. לפעמים אנו חשים שהגזמנו באכילה, ואנו מחליטים לקצץ מהארוחה הבאה וכך אנו נמצאים במצב של חשיבה מתמדת על מה ואיך.

דיאטה מחזקת מיקוד שליטה חיצוני: כאשר אנשים נכנסים למשטר של דיאטה, בין אם לפי התפריט שהרכיבה הדיאטנית האישית, ובין אם לפי התפריט האחרון שהתפרסם בעיתון או בספר מהפכני חדש, מישהו אחר מכתוב להם מה לאכול, כמה ומתי. התפריט מכתוב להם את התנהגות האכילה ומפקח על סדר ארוחותיהם.

כתוצאה מכך, אנו מאבדים את הקשר עם גופנו, איננו מקשיבים לו ומאבדים את האמון בו. אנחנו לומדים להתייחס אל האוכל כאל אויב, ומנהלים עימו מלחמת התשה המכלה את כוחותינו. התפיסה המודרנית של הדיאטה פחות באה לידי ביטוי דרך עיסוק בנושאים של תזונה, קלוריות, פיזיולוגיה וחילוף חומרים, פחות הסברים על אבות המזון, מתכונים או תפריטים מומלצים לדיאטה. תהליך העבודה מכוון לקראת יצירת שינוי פנימי ולא רק שינוי התנהגותי שיחזיק מעמד לטווח ארוך. הגישה המומלצת כיום היא יותר פסיכולוגית - רגשית מתוך התחברות והתייחדות עם הגוף תוך שאנו למדים לסמוך על גופנו, לאהוב אותו להתפייס עם האוכל ולראות בו ידיד ולא אויב ע"י קבלת החלטה פנימית לרכישת הרגלים לתזונה בריאה ומסודרת כדרך חיים וכתפיסת עולם.

נישאתם? - מזל טוב. זו ההזדמנות להתחיל לעבוד במשותף על הרגלי אכילה ותזונה נכונים, ושיהיה רק נחת.

"במקרים רבים אנשים נוהגים שלא להתמיד בשינוי בשל הקושי או בשל ההחלטה לדחות את הדיאטה שיוצרת קשיים". דברים דומים אומרת הגב' רונית גולדברג מ"מרכז מטרות": "אמונתי היא, שרק אם יחול שינוי אמיתי, שינוי מהראש, הרזון לא יהיה פאזה זמנית בחיים אלא עניין של קבע. רק לקיחת אחריות אישית ומיקוד שליטה פנימי יחוללו שינוי נצחי".

אין ספק שלשמירה על משקל גוף תקין ישנה השפעה על בריאות הגוף ובריאות הנפש גם יחד ולעיתים קרובות גם על איכות הקשר הזוגי אך העיסוק ב"דיאטת הרזיה" בלבד על צורותיה השונות בלי לקחת בחשבון את ה"פסיכולוגיה של הדיאטה" יוצרת חוסר שליטה על האוכל ומכאן שהרזון יהיה רק זמני וזאת מארבע סיבות עקרויות:

דיאטה היא מצב זמני: דיאטת הרזיה מתחילה בנקודת זמן מסוימת, ומסתיימת בנקודת זמן אחרת. היא נתפסת כדבר זמני ולא כאורח חיים קבוע.

דיאטה מולידה רגשות שליליים: דיאטה מטבעה רצופה ויתורים ודיכוי של מאוויים ודחפים. הוויתורים והדיכוי יוצרים באופן בלתי נמנע, תחושות של קיפוח. מטבע הדברים, קיפוח שמקורו בצריכת מזון, מוליד צורך בפיצוי הקשור בצריכתו.

דיאטה גורמת לעיסוק מוגבר באוכל: כאשר אנו בדיאטה, אנו הולכים לסופרמרקט לקנות את המוצרים שאנו צריכים לאכול לפי התפריט. אח"כ עלינו לבשל את המזונות המופיעים בתפריט לכל נתפתה לחרוג. עם סיומה של ארוחה

בקרוב נשים ראינו עלייה בסיכון להשמנה לאחר שנה אחת של חיים משותפים", אומרת פני גורדון-לארסן, אחת משתי אפידמיולוגיות התזונה באוניברסיטת צפון קרוליינה בצ'אפל היל שערכו את המחקר. "ככל שהאישה חיה זמן רב יותר עם בן זוגה, עולים סיכוייה להמשיך ולעלות במשקל. לעומת זאת, בקרב גברים קופץ הסיכון להשמנה רק בין השנה הראשונה לשנייה של החיים המשותפים", היא מוסיפה.

מתשובותיהם של 1,293 זוגות שהשתתפו במחקר עולה, כי העלייה במשקל בחיי הנישואין נובעת משתי סיבות: האחת, שהארוחות מקבלות חשיבות מעבר לזו שהייתה להן כשכני הזוג לא היו נשואים, השנייה, שהפעילות הגופנית אינה כה נמרצת כפי שהייתה לפני המעבר לנישואין.

אכן רבים מאיתנו רוצים לרדת במשקל, אבל לא עושים הרבה לשם כך: סקר חדש שערך המרכז ללימודים אקדמיים שבו השתתפו 510 משתתפים מכל רחבי המדינה מגלה כי 58% מהישראלים מגדירים עצמם בעלי משקל עודף, 65% אוהבים לאכול בלילה, 41% החליטו 3 פעמים בשנה האחרונה לפצוח בדיאטה, אבל אצל 70% מהם הדיאטה לא מחזיקה מעמד. רק 10% מתמידים בדיאטה בתקופה של שנה לפחות. עוד עלה מהסקר כי 44% אוכלים יותר כאשר מצב רוחם קיצוני או כשהם בלחץ. "קבלת החלטה על שינוי בהרגלי אכילה היא החלטה רגשית", אמר הפסיכולוג ד"ר עמי שקד מהמרכז ללימודים אקדמיים, והמנהל האקדמי של "מרכז י.נ.ר. ללימודי נישואין ומשפחה".



נישואין ובריאות



מהם דפוסי ההשפעה שיש לחיי נישואין לא מאושרים וחסרי יציבות רגשית על בני הזוג? האם בעיות בחיי הנישואין משפיעות רק על המרחב הרגשי- נפשי בין בני הזוג, או שהשפעתן השלילית מתרחבת גם למצבם הרפואי- פיזי?

פרופ' עמי שקד, מנהל אקדמי במכון י.נר ללימודי נישואין ומשפחה, וראש ביה"ס לפסיכולוגיה במל"א - המרכז ללימודים אקדמיים.

ונמצא קשר ישיר ומובהק בין איכות חיי הנישואין של הנבדקים לבין תפקודי הלב ולחץ הדם שלהם. אלה שדרגו את איכות חיי הנישואין שלהם כגבוהה, היו בריאים יותר מאלה שאיכות נישואיהם הייתה נמוכה. פרופ' בקר שערך מחקר זה מסכם: "היישום האולטימטיבי של ממצאי המחקר הוא לבדוק את איכות חיי הנישואין של פציינטים הפונים לרופאי משפחה. אלה שמראים אותות מצוקה ובעיות יקבלו יעוץ וטיפול לשיפור חיי הנישואין שלהם".

פרופ' בקר מצא גם כי גברים שנישואיהם היו גרועים ומתוחים הראו ירידה בלחץ הדם שלהם כאשר היו רחוקים מנשותיהם. וההפך, לחץ הדם שלהם עלה כאשר היו בנוכחות בנות זוגם. לעומת זאת בקרב גברים שנישואיהם מאושרים ויציבים, נוכחות בנות הזוג השפיעה לטובה על רמת לחץ הדם ותפקודים אחרים.

מחקרים אחרים הראו שנישואין גרועים ולא מספקים מכפילים את הסיכוי לחלות בסוכרת. מחקר אחר הראה כי נישואין מאושרים מעלים את רמת החיסון הטבעית של האדם ובמילא הדבר מקטין משמעותית את הסיכויים לחלות במחלות זיהומיות ואחרות שכן הגוף נעשה נוגדני יותר לתחלואה בקרב אלה שחיים באושר וביציבות עם נשותיהם.

ככלל, נשים שדווחו כי חיי נישואיהן היו גרועים ולא מספקים היו הרבה פחות בריאות מנשים שחיי נישואיהן היו מאושרים ומספקים.

נשים שחיי הנישואין שלהן היו טובים, גם סבלו הרבה פחות מאוביסיטי (השמנת יתר), היו ללא שומנים בדם, ומצב תפקוד הלב שלהן היה טוב יותר.

החוקרים מסכמים, וזוהי אף מסקנת מאמר זה בכללותו: החיבור בין בעל לאשתו בחיי הנישואין הוא מרכיב מרכזי בחיי האדם. קירבה רגשית בנישואין הינה מרכיב חשוב ביותר לאיכות החיים והבריאות.

חברות וחיבה הדדית, ותחושת ביטחון בסיסי מאשר לגברים. בקרב רופאי משפחה ופסיכולוגים העוסקים בטיפול בנישואין מוכרת התופעה לפיה גברים נשואים ככלל ולאורך זמן בריאים יותר מאלה שאינם נשואים. עצם הסטאטוס (המעמד) של "נשוי" מעניק לגברים תועלת בריאותית. לעומת זאת עבור נשים הנוסחה איננה פשוטה וקווית. עבור נשים, איכות חיי הנישואין ולא רק הסטאטוס המשפחתי של "נשואה" היא הקובעת את רמת בריאותן הגופנית והנפשית. במילים אחרות, נשים הנשואות ככלל ולאורך זמן, בריאות יותר מנשים שאינן מאושרות בחיי הנישואין שלהן. נטייה זו נמצאה פעמים רבות במחקרים נוספים.

ד"ר לינדה גאלו, אחת מיני חוקרים רבים שעסקו בתחום זה קובעת: "נשים שאיכות חיי הנישואין שלהן גבוהה זוכות לתועלת בריאותית משמעותית מהיותן נשואות. הן מצויות בסיכון נמוך יותר לחלות במחלות לב, הן מנהלות אורח חיים בריא יותר ומצבן הנפשי בריא יותר מנשים נשואות ולא מאושרות. לא רק זה, אלא שנשים הנשואות באושר בראות יותר מנשים רווקות, גרושות או אלמנות. מחקר אחר שנערך באוניברסיטת טורונטו בקנדה בדק את הקשר בין נישואין גרועים וחסרי יציבות לבין תחלואת לב. המחקר פורסם בכתב עת רפואי, וממצאיו מאששים את אשר ידוע לאנשי מקצוע זה מכבר: נישואין גרועים גורמים למתח נפשי ודחק (stress), מה שמעלה את הסיכוי לחלות במחלות קרדיווסקולאריות (מחלות לב). יתר לחץ דם וכדומה). תפקודי הלב ולחץ הדם נבדקו בקרב למעלה ממאה גברים נשואים אשר דרגו את איכות חיי הנישואין שלהם בעזרת שאלון מתאים. נערכו בדיקות תקופתיות הן של מצב חיי הנישואין של הנבדקים והן באשר לבריאותם. בתום תקופה זו נותחו תוצאות הבדיקות

ורור וידוע שכאשר חיי הנישואין מתערערים ומתדרדרים למצב מתמשך של מתח, מריבות, מרירות ותסכול, הדבר בודאי משפיע על מצבם הרגשי והפסיכולוגי של כל אחד מבני הזוג. בנישואין כאלה עלולים בני הזוג לפתח סימנים נפשיים של דחק (stress), מתח נפשי, עצבנות ודכדוך העלולים להסלים את המצב הזוגי לכלל עוינות גלויה. אך מסתבר כי לנישואין לא מאושרים המאופיינים ע"י מתח ודריכות מתמשכים יש גם השלכות רפואיות- פיזיות. מחקרים רבים שנערכו בתחום זה של הקשר בין איכות הנישואין לאיכות הבריאותית מראים באופן ברור שאין זה בריא, פשוטו כמשמעו, לחיות באווירת נישואין מתוחה ומעורערת. בניסוח אחר, בני זוג החיים ברמה נאותה של שביעות רצון ויציבות בנישואיהם שומרים, בנוסף על בריאותם הנפשית, גם על בריאותם הגופנית.

במאמר זה נעלה ממצאים ממספר עבודות מחקר שבוצעו בכמה מרכזים רפואיים. אחד מהם נערך במרכז הרפואי שליד אוניברסיטת דיוק (Duke) בצפון קרוליינה, ארה"ב. החוקרת, הד"ר בברלי ברומט בדקה את הקשר שבין רגשות והבעות גלויות של עוינות בחיי הנישואין לבין דיכאון. במחקר נבדקו 900 זוגות נשואים ברמות שונות של יציבות ושביעות רצון מחיי הנישואין שלהם. נמצא כי נישואין גרועים משפיעים על מצב הרוח וגורמים לדיכאון קליני בעיקר בקרב הנשים. נשים שבעליהן מגלים כלפיהן עוינות מתמשכת נוטות לפתח סימפטומים ברורים של דיכאון (ירידה במצב הרוח, אפטיה, העדר שמחת חיים, תחושת ריקנות והפרעות נוספות).

דפוס זה כמעט ולא נמצא בקרב גברים שנשותיהן מגלות כלפיהם רגשות עוינות. נראה כי לנשים יש צורך גבוה יותר בקשר נישואין איכותי המבוסס על

משחקים במזל

על תופעת ההימורים הכפייתיים

ע"ס טלי שרה אלדר, יועצת נישואין ומשפחה, מומחית בטיפול בהימורים כפייתיים 050-7635816 tali189@bezeqint.net

שם: טלי אלדר
עיסוק: עובדת סוציאלית, יועצת נישואין ומשפחה ומנחה קבוצות.
תחום התמחות: טיפול בהתמכרויות.
מדוע בחרת לעסוק בנישואין ומשפחה: כחלק מהבחירה שעשיתי בגיל צעיר לעזור לאנשים.

רגע השיא בחיך המקצועיים: כאשר מצליחים לשקם אדם אחד ולהוציאו ממעגל ההתמכרות בו היה שקוע שנים רבות ההרגשה היא של יציאה מחושך לאור ומעבדות לחירות.

רגע מתסכל בחיך המקצועיים: כאשר מטופל מתעקש לסגור לעצמו את הדלת לחיים טובים ומשחררים למרות שנפרשו בפניו האפשרויות להצליח בתהליך הגמילה.

הדמות המשמעותית בחיך: אמי שהינה עובדת סוציאלית ככל ישותה השפיעה עליי מאוד ולמדתי ממנה רבות.

הדמות העיקרית שהשפיעה עליך מבחינה מקצועית: מר רן שורר מנהל פרויקט ארצי לשיקום שכונות מטעם משרד השיכון איתו עבדתי בתחילת דרכי והוא היה מודל לחיקוי.

דעתך על נישואין: להינשא אינו רק צורך, אלא גם ובעיקר ערך. היהדות מלמדת את האדם לגדול, והגדילה שלו באה לידי ביטוי בהתגברות שלו ואין לך מקום טוב יותר שבו באה גדולת האדם לידי ביטוי כמו בביתו.

דעתך על גירושין: גירושין הם כישלון בכל החזיתות והפסד במערכה כולה.

דעתך על י"ר: איגוד מקצועי בו חברים בעלי מקצוע מהשורה הראשונה הנותן מענה ייחודי למגוון רחב של אוכלוסיות בתחום הנישואין והמשפחה ברוח היהדות וההלכה היהודית, מה שחשוב ונחוץ ביותר בתקופתנו המאופיינת בכלכלה כה גדולה.

מה היית רוצה לומר לזוגות נשואים: חיים נכונים עם בן הזוג אינם מגיעים בקלות אלא במאמץ ומתוך רצון לגדול, ולעיתים זה דורש להתגבר ולוותר.

מה היית רוצה לומר לזוגות העומדים להינשא: נישואים הם חממה שבה מתפתחים בני הזוג באימונים מורכבים כדי לגדול באמת ועליכם להיות ערוכים לכך.

החזון שלך: החזון שלי מבוסס על משנתו של פרנקל - מציאת משמעות לחיים. ברגע שהאדם ימצא את הריק הפנימי שלו, וימצא משמעות לחייו, הוא יגלה את הווייתו האנושית ורוב בעיותיו יפתרו.

"הוא היה אומר" - אימרה שמלווה אותך: "אפשר ליטול מאיתנו את הכל, כמעט, את בריאותנו, את רכושנו, את כבודנו את חירותנו, וגם את היקר לנו - חוץ מדבר אחד: את החופש להחליט איך להגיב למצבי החיים שלנו. אנחנו אדונים על גורלנו ולא קורבנותיו" (ויקטור פרנקל).

תופעת ההימורים הכפייתיים הינה הפרעה קשה ביותר שבעיקרה היא חוסר היכולת לשלוט על הדחף להמר והיא מאופיינת בהתנהגות קומפולסיבית, כפייתית, חוזרת ונשנית, ללא יכולת האדם להפסיקה. המהמר הכפייתי מבין שבסופו של יום הוא תמיד ימצא את עצמו בצד המופסד ובכל זאת הוא נכנס למעגל קסמים שבו הוא משיג כסף, מהמר, מפסיד, ושוב משיג כסף שמוכיל להימור נוסף בניסיון להשיב את הכסף האבוד. בעקבות כך הוא שוקע בחובות, מלווה כספים ועלול אף להיגרר לפעילות עבריינית.

פרופיל המהמר הישראלי מתאפיין באנשים אינטליגנטים, כריזמטיים, בעלי קסם אישי ובעלי כושר שכנוע יוצא מן הכלל. בנוסף, מתאפיינים הם בסיפור שקרים, מניפולטיביות, אהבת ריגושים וכושר הישרדות גבוה. הם אנשים בעלי מוסר עבודה גבוה שיוזעים ואוהבים לעבוד, חלקם אף מכורים לעבודה. הם אוהבים להרוויח כסף ותמיד חולמים על דרכים נוספות להשגתו.

בחרתי לתאר את המקרה של י. שהגיע אלי לטיפול גמילה בפעם השנייה מכיוון שניתן ללמוד ממנו הרבה על התמכרות בכלל, ועל התמכרות להימורים בפרט. י. בחור מרשים, הגיע לפגישה הראשונה עם אשתו כששניהם מאוד לחוצים אך בעיקר האישה וזאת בעקבות גילוי המינוס הגדול בבנק כתוצאה מההימורים של בעלה. י. אינטליגנט, חייכן ובעל חוש הומור, אך יחד עם זאת מאד סגור ומופנם. י. התמיד בטיפול, הפסיק להמר ולאט לאט החל להחזיר חובות. האמון של אשתו השתקם והכול הלך למישרין. כעבור כחצי שנה הודיעו לי י. ואשתו כי הוא מרגיש מצוין ואינו רואה צורך להמשיך בטיפול. כל מאמצי לשכנעם שחצי שנה אינה מספיק זמן על מנת להיגמל לחלוטין וכי יש לו עוד "עבודה" לעשות עלו בתוהו וי. אכן הפסיק את הטיפול.

כעבור שנתיים וחצי קיבלתי טלפון נסער מאשתו של י. כשהיא ממררת בככי על כך ש"הוא" חזר להמר. הסתבר שלאחר שהפסיק את הטיפול נרשם י. ללימודים באוניברסיטה, וסיים תוא ראשון בהצלחה. הלימודים נמשכו כשנה וחצי ולאחר מכן מצא עצמו שוב משועמם ובשל כך נוצרו חלל וריקנות שלא היה מודע להם ולא ידע כיצד למלאם. כתוצאה מהחלל שנוצר בחייו ולמרות שהיה בתפקיד בכיר בעמדת ניהול ואחריות רבה, בכל זאת אחרי שעות עבודה רבות ומאומצות עדיין היה לו עודף אדרנלין בגוף אותו לא ידע לאן לתעל. מכיוון שי. אהב מאוד כדורגל וספורט תחרותי הוא חזר להתעניין בספורט השייך להימורים והקדיש שעות רבות במשך השבוע למה שנקרא "עיסוק בהימורים". המרחק מאן חזרה להימורים עצמם היה קצר ובלתי נמנע. ההתעסקות במשחקים, ההאזנה והמעקב אחרי הקבוצות עורר את האדרנלין בגוף מחדש וכך י. התמכר להימורים השונים מתחום הספורט במימדים גדולים יותר ויותר ההידרדרות ואיבוד השליטה היו מדרון תלול.

י. נשאר לטיפול בפעם השנייה כ- 4 שנים, לאחר כשנה כבר התחיל לדבר בקבוצה, ולימד את משתתפי הקבוצה שלא נגמלים אחרי חצי שנה ואכן המשיך להגיע למעקב תקופתי על מנת לשמר את ההישגים ולמנוע "נסירה" וחזרה להימורים. התנהלות זו של שיחות אישיות אצל המטפל לצד השתתפות בסדנא קבוצתית מקובלת במרכזי הגמילה למהמרים הקיימים בעולם על מנת למנוע את החזרה להימורים ולשמר את ההישגים. חשוב שנדע שהתמכרות היא לא תופעה חולפת אלא מחלה שמלווה את האדם עד יומו האחרון בדיוק כמו חולה סכרת או חולה לב שמרגע שאובחן כסובל מהמחלה הוא נמצא בקבוצת סיכון לכל החיים. חשוב יותר הוא שנדע שללא התערבות והתייחסות מקצועית להתמכרות להימורים כמו לכל התמכרות אחרת ההתמכרות לא תחלוף כלעומת שבאה וברוב המקרים רק תלך ותחמיר.

שאלות מתוך כורם המומחים

של אתר י.נ.ר: www.ynr.org.il

מאת: גב' מרים נימן, יועצת נישואין ומשפחה טל' 050-8442823



ומתחבר. נוכל לראות את הדברים על ידי דוגמא נוספת: כשתינוק שזה עתה התחיל לפסוע את פסיעותיו הראשונות מצליח ללכת מרחק כמה צעדים בלי למעוד, כל המשפחה מוחאת כפיים והחדשות הטובות מסופרות לכל המעוניין לשמוע. גם כשהתינוק מצרף כמה הברות למילה שלמה השמחה בעיצומה ואפילו אם יחליף אותיות או יגמגם בדרך, כולם יתענגו מיצירתו וחכמתו. אבל לו יצויר שאחרי עשרים שנה נפגוש את התינוק שהפך לעלם ונראה מסביבו התקלות - כל משפחתו מוחאת כפיים למראה כמה פסיעות שהצליח לבצע, או לחילופין כל סביבתו מתמוגגת למשמע משפט רצוף שאמר, מיד נבין שמצבו לא מעודד. מה שמתפעלים ממנו בהתחלה שונה בתכלית ממה שמתפעלים בהמשך ההתפתחות ולמרות שמתמשים לא אחת באותם כלים, מצופה שהם יהיו משוכללים יותר. אנו כן נתפעל מהרצאה מרתקת או הישגים לימודיים, ובזוגיות שנכנסה לשגרה היומיומית, נתפעל ממהות ולא משטחיות וחיזונית שיכולים להוות רק תוספת נחמדה.

ולסיום עוד טיפ קטן: טבע האדם להתרגל לקיים. טבע זה נוטה להרגיל אותנו בייחוד לדברים טובים. אך אם נתבונן בגינתנו הפרטית, נראה שם פרפרים לרוב. פרפרים כידוע נמשכים לצוף, למתוק, לטעים ולטוב. המציאות מראה שמה שיש היום לא בהכרח יהיה גם מחר וכל יום של בריאות, של תפקוד צריך להביא לשמחת חיים. אם נדע להודות ולייקר כל רגע במחיצת בן או בת הזוג כמתנה מריבוננו של עולם המחדש בטובו כל יום, יהיה לו "חשק" להרעיף עלינו עוד ועוד טוב. אם זה יהיה המבט על החיים לא נצטרך לחפש פרפרים כי כל יום הוא פרפר ענק אחד ומיוחד.

עפים-האם יחזרו אי פעם? והאם יחזרו באותה מתכונת? מאחר ונמצאים אנו בימי השגרה שלאחר החגים שהיו זמני שיא והתחדשות, נדמה את המצב לזוג צעיר שזה עתה חגג את החתונה וימי ה"משתה" שלאחריה. הזוג חווה ימי מתח עם התרגשות, זמני שיא של שמחה ואושר כאשר כל המשפחה מצטרפת לאירועים ולהתרגשות. והנה מגיעים ימים "אפורים", ימי שגרה שלא אחת גורמים לנפילה ולהרגשת תסכול ואכזבה. מכיוון שהשינוי במצב האישי מרווק לנשוי הוא מוחשי, לא פעם התסכול מופנה כלפי בן או בת הזוג כאשמים בכך שהמצב החדש משעמם, שוחק, מאכזב וחששות מנקרים בראש: להיכן נעלמה הרגשת ה"וואו"? האם עם אדם זה אצטרך לחיות בשעמום את שארית חיי?

עלינו לדעת שכל חידוש מביא בכנפיו התפעמות, התרעננות, התרגשות ושמחה. זה נכון לגבי קניית צעצוע לפעוט, זה נכון לגבי קניית בגד חדש, זה עוד יותר נכון במעבר לדירה חדשה וקל וחומר בהכרת בן או בת זוג. ההתרגשות נוסקת אל על, הסקרנות מכל תנועה, מבט שימת לב, או אמירה מרקיעה שחקים. עם הזמן הדמות "נכבשת", היא יותר מוכרת, יותר צפויה ופחות מפתיעה וכאן הפרפרים מתחילים לעוף. הפרפרים הראשוניים מוצאים צוף בדברים חיזוניים, שטחיים כי אנו עדיין לא מכירים את המהות. שכן כמה זמן אפשר להתפעל למראה אף סולד, למשמע חידודי לשון אם אין מאחוריהם תוכן ערכי? פרפרים אלו מפנים את מקומם לאחיהם הבוגרים והמשוכללים. זהו תהליך התפתחותי טבעי מאהבה "בוערת" לאהבה "בוגרת" מרגיעה ומכניסה לפרופורציות. קשר זה ניזון מיוזמה, הפתעות מגוונות ויצירתיות הנובעות ממקום פנימי, אוהב, מכיר

שאלה:

האם אפשר לשמר את הפרפרים בבטן שמרגישים לפני החתונה או במהלך הפגישות? לפני כל השגרה, הילדים, המשכנתא, החובות וכו' הייתה התרגשות מכל טלפון, הודעה או פגישה. עכשיו אחרי הכול ותוך כדי שיגרה מטורפת של חיים לא קלים לזוג צעיר ללא עזרה חוץ מסייעת דשמיא כמוכן, ההתרגשות נשחקה מעט והפרפרים אינם. האם אפשר להחזיר אותם? האם אפשר לגרום להם להישאר?

תשובה:

לפני שנתייחס לשאלה האם אפשר לשמר את הפרפרים בבטן שמרגישים לפני החתונה או במהלך הפגישות, נשאל כמה שאלות: מהם אותם פרפרים? האם כדאי לשמר אותם במתכונתם? כשהם

קורס עריכת חופה וקידושין



מחזור חדש!

« הכנה לבחינות ברבנות הראשית לישראל בהתאם לחומר המבוקש. « הכנה והדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית.

הקורס מתקיים בפיקוח ביה"ד "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א ומועבר ע"י מרצים מובילים ובעלי שם בתחום: הרה"ג אליהו בר שלום, הרה"ג עידו שחר, הרה"ג אופיר מלכא.

« פרסום באתר המומחים של י.נ.ר לכל מסיימי התכנית תחת סטאטוס בלעדי של מסדרי חופה וקידושין מכל רחבי הארץ. « לימודים במשך 15 מפגשים בשעות הערב.

לפרטים נוספים והרשמה: 02-6321603 / 02-6321600 www.ynr.org.il



ילדים זה

על תופעת הדיכאון לאחר לידה

הם גורמים לנו לחייך, להיות מוצפים ברגשות אהבה, אושר וגם גאווה. אך תחילתה של הדרך מאופיינת בקרב אמהות רבות בתחושות דיכאון. על הנורמאלי שבלא נורמאלי - במאמר הבא.

יאיר אביני BA יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 050-4188877

הקשיים המרובים המתלווים לכל תהליך הלידה. לאחר הלידה, כאשר כל עצב בגוף משווע למנוחה מוחלטת, דווקא אז נדרשת האם להתמסרות מוחלטת לתינוק (שהרי אין מי שיכול למלא את מקומה של האמא) והתוצאה היא ימים טרופים ולילות ללא שינה סדירה. וכל זה בזמן שכל המערכת ההורמונלית בגופה עוברת שינויים משמעותיים, ושפעמים רבות נוספת לכל זה גם התחרות שמתחרים הילדים האחרים על תשומת ליבה (לעיתים קרובות מצטרף גם הבעל לתחרות על תשומת ליבה...), ולא נשכח את הבית שאמור לתפקד בצורה סבירה... תחת מציאות לוחצת כל כך, שמתנקזת לצומת חיים כזו, אין כל פלא ששלוות נפשה של האשה עומדת בפני ניסיון לא קל, ואכן רבות הן הנשים המשדרות קושי ומצוקה נפשית עקב אי יכולת הכלה למאמץ מוגבר שכזה. הבשורה המשמחת היא שמצב דכדוך זה הינו קצר מועד, והטיפול הנדרש לו זמין על ידי הסביבה הקרובה; תמיכה רגשית, הקשבה והבנה, מודעות לעובדה שמדובר במצב חולף והושטת עזרה פיזית בחיי היום יום, מקלים משמעותית על התחושות הלא נעימות האלה, כך שבעזרת השם הקשיים הטבעיים והנורמלים לתקופה זו חולפים ללא השארת צלקת ובמהירות.

דיכאון לאחר לידה

ישנם מקרים בהם לא יהיה די בתמיכה מהסביבה הקרובה. מבין 25% מכלל הנשים היולדות, יתכן כי מסיבות שונות תפתח תחושת הדכדוך לכלל דכאון (POSTPARTUM DEPRESSION), דיכאון שעלול להופיע עד כשנה לאחר הלידה עצמה.

הסיבות לכך הינן שונות ומגוונות; חלקם סיבות פיזיות כמו הירידה החדה בהורמונים נשיים, שינויים בתפקוד של בלוטת התריס, שינויים ברמת הקורטיזון וכדו', וחלקם עקב סיבות רגשיות כגון יחס אמביוולנטי ללידה, יחסים

הסביבתית הנחוצה, מאחר ובדיכאון קיים גם סיכון שהחולה יפגע בעצמו. הירידה הכללית והמשמעותית כמה שמכונה "מצב הרוח" מביאה עמה סבל רב, וירידה משמעותית ברמת התפקוד בכל המישורים; במישור הרגשי, הקוגניטיבי, התפקודי והפיזיולוגי. אפרת, וכמותה נשים רבות החוות דיכאון לאחר לידה, מדווחות על ההשלכות מהבחינה הרגשית של הדיכאון, שהתאפיינו בתחושות של עצבות, ייאוש, חוסר תקווה, איבוד עניין והנאה, ביקורת עצמית ושנאה עצמית, חרדה, אי-שקט ותחושת מתיחות כללית. גם במישור הקוגניטיבי חלה ירידה משמעותית בקצב החשיבה, הופיעו קשיי ריכוז וקשיים בקשב, ואף ירידה בזיכרון וקושי לעבד מידע ולקבל החלטות. התפקוד היום יומי נפגע גם הוא. המראה הכללי כבר אינו מטופח כבעבר, והחזות כולה המשקיפה מהמראה היא חזות עייפה וכבויה. לעתים לא רחוקות הסובל מדיכאון ימנע מלעשות פעולות שגרתיות וקלות כגון אכילה ושמירה על נקיון. במישור הפיזיולוגי ניתן להבחין בסימפטומים של כבדות בתנועה, חוסר מרץ, כאבי ראש וכאבים בבטן ובחזה.

דיכאון לאחר לידה

רוב הנשים היולדות חוות סוג של מצוקה נפשית לאחר הלידה. המצוקה הנפשית אינה אחידה והיא מתחלקת לשלושה סוגים שונים של תחושות; תחושת דכדוך, דיכאון, והפרעת פסיכוזת שעליה לא נרחיב במסגרת זו עקב נדירותה היחסית.

תחושת הדכדוך (THE BLUES) לאחר הלידה, שמופיעה כ-4 ימים לאחר הלידה ונמשכת עד כ-10 ימים אחריה, הינה תופעה מצויה מאד. אצל רוב הנשים שחוות לידה (כ-75%) יופיעו בימים אלו תחושות של אי שקט, בכי פתאומי ושינויים תכופים במצב הרוח. מצב זה הינו טבעי ונורמאלי, אם נזכור את

קול צלצול הטלפון בשעת הלילה המאוחרת, לא העיד על הדרמה שמתחוללת מאחוריו. קולו של הגבר הביע חוסר אונים מוחלט. "אשתי בוכה, אני לא יודע כבר מה לעשות, שום דבר לא טוב לה". כשבקשתי לשוחח עם אפרת (שם בדוי), היא בקושי הצליחה לספר, בקול ענות חלושה, כשהבכי חונק את גרונה, על תחושות של כבדות שהיא חשה, אי אכפתיות וחוסר סבלנות לכלום. "אבל אני לא מבינה למה זה קורה לי, זאת בכלל לא אני" היא אומרת, "אין לי סבלנות לכלום, אני לא מצליחה לקרוא, לא מצליחה לארגן את הילדים, אפילו לקובית השוקולד שתמיד עוזרת לי להתאווש, אין לי טיפת חשק".

כשאפרת הגיעה לפגישה, העיניים שלה היו כבויות. ברור מקיף העלה, שאפרת, שזכתה 5 חודשים קודם לחבוק את בנה השני, היא מבין רבע מכלל הנשים (25%) שחוות דיכאון שלאחר הלידה. המחשבה על כך שאולי היא "אמא לא טובה" מאחר ואינה מסוגלת לטפל בתינוק ובאחותו הגדולה יותר כפי שציפתה מעצמה, הייתה מבחינתה בלתי נסבלת. התפקוד הלא מושלם שלה, נתפס בעיניה כהוכחה לכך שהיא אינה יכולה ואולי אפילו אינה ראויה להיות אמא, שהרי היא כל כך "לא יוצלחת" כלשונה. כשהצבעתי בפניה על העובדה שהיא סובלת מדיכאון שעלול להגיע לאחר הלידה, היא חשה לרגע הקלה לשמוע שהסימפטומים שלה אינם "מוזרים". אבל מה זה אומר בעצם, מה אני בדיכאון?! - נרתעה, כשמבט של בהלה על פניה.

מהו דיכאון

הדיכאון ובכללו גם דיכאון אחר לידה הינו הפרעה נפשית, המתאפיינת בירידה ניכרת במצב הרוח, בפעילות, בהתעניינות בנעשה בסביבה, ביכולת ליהנות ובאנרגיה החיובית בכלל. הטיפול בדיכאון מחייב התערבות מקצועית מעבר לתמיכה

שחחה?

השפיעו גם על הרך הקטן. בעקבות אי יכולתה של האם לתפקד, תתכן תופעה של חוסר טיפול ומעקב אחר הגדילה של התינוק, כשבמקרים מסוימים נצפו השלכות של תת התפתחות מוטורית ורפלקסים ירודים אצל התינוק.

דכאון אחר לידה אצל גברים

כדאי גם להפנות את תשומת הלב לנקודה נוספת שידועה פחות. מחקרים שנערכו (גולדצוויג 2004) העלו, שלא רק הנשים סובלות מדיכאון אחר לידה. גם הבעלים/ האבות עשויים להיות שותפים לדיכאון הזה (ולא רק בגלל שהאשה בדכאון). מחקרים אלו העלו שכ-18% מהבעלים/ אבות בלידה הראשונה, חווים את אותם תופעות של דיכאון בעקבות הלידה. ההשערות לקיומה של תופעת הדיכאון בקרב גברים לאחר הלידה שונות. נכון שאי אפשר לתלות סיבות הורמונאליות שיעוררו את הדיכאון הזה, אולם התחרות על תשומת הלב של האשה שמטבע הדברים עוברת כעת לתינוק הנוולד, ותחושת האחריות שחש האב הטרי והצעיר, הינן סיבות מספקות שעלולות לגרום לדיכאון אצל חלק מהגברים.

הסימפטומים של הדיכאון יהיו החל מתגובה של תחלואה פיזית, עצבנות והתכנסות לתוך עצמם, עד לתגובות מאשימות כלפי אשתו/האם. למרות שמציאות דיכאון אחר לידה אצל גברים הינה במידה פחותה משמעותית מאשר אצל הנשים, אולם כדאי להיות מודעים לקיומה של תופעה זו, ובמיוחד בלידה ראשונה.

לסיכום, המודעות למציאות ושכיחות הדיכאון לאחר לידה בקרב ציבור הנשים היולדות, וההבנה שהפתרון הקל לטאטא מתחת לשטיח בעיות אינו פותר אותם אלא רק מעצים אותם, יכולה לחסוך הרבה סבל מיותר ולהביא לשיפור משמעותי באיכות החיים.

קונפליקטואליים בבית, הפרעה רדומה בעבר וכדו'. לא נוכל במסגרת הזו לפרט ולהרחיב בסיבות השונות, אולם די לנו בעצם ההבנה שהסיבות הרבות שעלולות לגרום להופעת הדיכאון, מצביעות עד כמה זה "נורמלי" להרגיש "לא נורמלי" בתקופת חיים זו. האבחנה המוקדמת של הדיכאון והטיפול בו, מבטיחים קיצור משמעותי של תקופת הסבל וזמן החלמה מהיר יותר. כדאי לדעת שלצורך אבחון ראשוני ניתן להעזר בשאלון שמופץ בתחנות 'טיפת חלב' (EPDS) ככלי סינון ראשוני לגילוי הבעיה, על מנת לפנות לאבחון מקצועי במידת הצורך. לעיתים קרובות מדי קורה, שאי הידיעה על המיוחדות הרגישה של תקופת הלידה, ועל ההשלכות העלולות להיות מאי שימת לב לקושי ולמצוקה של היולדת, גוררת אחריה נזקים מצטברים לזמן ארוך.

הטיפול

הטיפול בדיכאון אחר לידה יהיה בדרך כלל כמו כל טיפול בדיכאון, שעל פי רוב משלב טיפול פסיכיאטרי יחד עם טיפול פסיכולוגי. במקרים הקלים יותר יספיקו בדרך כלל התמיכה והאמפתיה שניתן לתת בבית, יחד עם העזרה הפיזית במטלות היום יומיות. במקרים המעט מורכבים יותר, תתכן בהחלט עזרה של תרופות נוגדות דיכאון (כדוגמת פרוזאק, סרוקסט, ציפרמיל, פבוקסיל, לוסטרל), יחד עם הטיפול הפסיכותרפויטי על ידי שיחות, שעוזר מאד לארגן מחדש את כוחות הנפש שהיו בנסיגה, ולא אחת תקופה משבר זו עשויה להיות קרש קפיצה לצמיחה והתחזקות גבוהה יותר. חשוב לדעת שללא טיפול מקצועי ונכון, ימשיכו חלק מהיולדות לסבול מהסימפטומים של הדיכאון לתקופה ארוכה. האחריות הגדולה לפנות לטיפול אינה רק לטובת האם היולדת. במקרים רבים נוכל לראות שההשלכות של התפקוד הלקוי בתקופת חיים זו,



עמותת "בית נתן"

את המחלה והטיפולים כשהן חזקות יותר מבחינה נפשית ופיזית.

עד כמה יש השפעה של המצב הרגשי על ההחלמה?

בתי החולים מטפלים בגוף של האדם, בתאים החולים שלו, אבל אנחנו אומרים ש"הבן אדם הוא זה שחולה", הרוח שלו חולה לא רק הגוף. אנחנו מנסים לעזור ולטפל ב"בן אדם", ב"נשמה" שסובלת. אין שום ספק שישנה השפעה של המערכת הנפשית על המערכת הפיזית והמטבולית. מחקרים מראים לנו איך המצב הרגשי והפסיכולוגי של האדם משפיעים על המערכת החיסונית שלו, ועל היכולת של התאים בגוף להילחם בגידול הסרטני.

גב' ג'ינה, האם יש למחלה השפעה על הזוגיות ועל הנישואין?

חד משמעית כן. המחלה כמעט תמיד תיצור משבר, השאלה היא איך והאם יוצאים ממנו. אך למעשה פחות ממה שמצבים מהסוג הזה מחוללים את המשבר הם מגלים ומלמדים על מה שאני קוראת "כוחות האני של הזוג". אם לפני המחלה "כוחות האני" של הזוג היו מספיק טובים ברמה של דיאלוג, חברות, תקשורת, תמיכה ועוד מרכיבים של זוגיות בריאה, אזי תהיה לזוג את האפשרות לעבור את המשבר ואף להתחזק ממנו. אבל אם לפני המחלה "כוחות האני" של הזוג היו רופפים, הרי שמחלה כמו סרטן עשויה בהחלט לפגוע בנישואין. המצב המנטאלי של האדם משפיע על היכולת של הגוף להילחם במחלה. בזמן שזוגיות לא תקינה, האנרגיות מתגייסות להתמודד עם מצוקת הנישואין במקום להתמודד עם המחלה, ולכן במצבים כאלו אנחנו בהחלט נשלב טיפול זוגי וננסה לבנות "כוחות אני" בריאים וחזקים לזוגיות שלהם.

לסיכום, גב' הלר, מה הדבר הכי מופלא ומרתק שלמדת במשך השנים בבית נתן?

בעברית המילים סבל וסבלנות מגיעות מאותו שורש וכן המילים המתנה ומתנה. הרעיון הוא שלעיתים דווקא המחלה היא סוג של מתנה שכן אנשים לומדים להסתכל על החיים מפרספקטיבה רחבה יותר, לומדים להעריך כל רגע יפה וכל דבר שלכאורה טריוויאלי כמו לגדל ילדים ולפתח זוגיות המחלה נותנת סוג של משקפיים חדשות על החיים. גם התחושה של הסיפוק והאושר שיש לחולים כשהם יכולים לתרום מניסיונם לחולים אחרים ולעזור להם מתוארת על ידם כמתנה שהמחלה נתנה להם. אני מאחלת לכולם בריאות ונחת ומזמינה אתכם לבקר באתר האינטרנט שלנו.

"בית נתן" הינו מרכז תמיכה לנשים חולות סרטן בישראל.

המוסד פועל בשיתוף פעולה עם המוסד הרפואי והמקצועי, ומספקת תמיכה רגשית, פסיכולוגית, חברתית ורוחנית לנשים חולות סרטן בכל שלבי המחלה ומכל שכבות האוכלוסייה. את העמותה ייסדה ומנהלת אותה כיום בפועל הגב' חיה הלר. את התמיכה המקצועית נותנת גב' ג'ני יפה - אדרי שהינה הפסיכותרפיסטית של "בית נתן".

גב' הלר, מהי הפעילות המרכזית של "בית נתן"?

הפעילות העיקרית של המרכז היא מתן תמיכה וסיוע לנשים חולות סרטן. לצורך כך, הקמנו את "קו העידוד" בו נשים שמתמודדות או שהתמודדו עם המחלה משוחחות עם נשים אחרות בשלבים כאלו או אחרים של המחלה. כמו כן, אנו מקיימים "קבוצות תמיכה" וסדנאות לנשים כאשר לכל שלב במחלה ישנה קבוצה נפרדת: לאלו שרק כעת גילו אצלן את המחלה, לאלו שנמצאות בתוך התהליך של הטיפולים במחלה, שזו התמודדות אחרת, קבוצה נפרדת לאלו שמתמודדות בפעם השנייה עם המחלה וישנה קבוצה מיוחדת לאלו שהרפואה מגדירה כ"חולים סופניים".

באיזו דרך תורמת הקבוצה לנשים המשתתפות בה?

בציבור יש איזה שהוא "טאבו" על העיסוק במחלה. אפילו את המילה "סרטן" אנשים לא אוהבים להוציא מהפה ובוודאי שלא לשוחח שיחה משוחררת אודות המחלה והקשיים שלה, מה שיוצר תחושה של "בדידות" אצל החולים. לעומת זאת הקבוצה מאפשרת לשוחח על המחלה בצורה פתוחה וישירה עם נשים שבמצמן נמצאות באותו מצב, וכך נוצרות חברויות בתוך הקבוצה המספקות תמיכה הדדית. כאן יש להם את ההרשאה לבכות ולהיות עצובות או לצחוק ולהיות שמחות, בקבוצה הן יכולות להיות מה שהן ומי שהן בצורה הכי טבעית והכי אוטנטית. בנוסף לכך אנו משתמשים בכלים של הרפיה, דמיון מודרך, נשימות נכונות, "סדנאות צחוק" ויש לנו גם ימים של נופש בבתי מלון, עם פינוקים כמו אוכל טוב, רפלקסולוגיה, תרפיה במוזיקה, ורפואה אלטרנטיבית.

המטרה היא לטעון את ה"בטריות" שלהן בעוד ועוד אנרגיה בכדי שהן תוכלנה לעבור



מסלול לימודי המשפט העברי

תכנית לימודים אקדמית ייחודית לתואר ראשון במשפט העברי:

טוענים רבניים:

- לימודים מקיפים בחומר הרלבנטי לצורך הכשרה והכנה לבחינות של הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל.
- הכשרה לייצוג בבתי הדין הרבניים תוך הכנה ולימוד של נושאים מעשיים לעבודה יומיומית בבתי הדין.
- הקניית ידע הלכתי והשקפה יהודית בכל הנוגע למשפט העברי.

הכשרת מגשרים כלליים ומשפחתיים:

- הכשרה לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי.
- תכנית מוכרת על ידי ועדת קמא שע"י הנהלת בתי המשפט.
- לימוד עיוני ומעשי על ידי צוות מגשרים ותיקים ומנוסים.

הכשרת בוררים כלליים ומתמחים במעמד האישי:

- הכשרת בוררים מוסמכים לפי חוק הבוררות תשכ"ח.
- לימוד מקיף ומעשי ביסודות הבוררות, פסק הבוררות ושיטת המשפט בישראל.

הטבות לתלמידים ובוגרים:

- גישה חופשית לחומרים מקצועיים באתר י.ג.ר לתלמידים.
- פרסום קבוע ברשימת המומחים באתר י.ג.ר לבוגרים.
- אפשרות לקבלת הפניות מלקוחות פוטנציאליים ע"י מוקד י.ג.ר.
- השתתפות בפורום מומחים של י.ג.ר והלשכה לטוענים רבניים.
- זכאות להנפקת כרטיס סטודנט לכל תלמיד.
- הנחה של 20% מעלות כל הקורסים לנרשמים למסלול כולו וכן זכאות להשתתפות בקורס להדרכה לכתובה אקדמית ללא עלות נוספת.

- התואר ניתן על ידי אוניברסיטאות מחו"ל איתן עובד המרכז בשיתוף פעולה.
- קבלת התואר בפופה לדרישות האוניברסיטה.



לפרטים נוספים והרשמה:

02-6321600 02-6321603
02-6321602

igud@ynr.org.il www.ynr.org.il



לפי נתונים עדכניים עולה כי בעיות כלכליות מהוות גורם מס' 1 לגירושין!!

הנך מוזמן/נת לכנס מקצועי של איגוד י.נ.ר. בשיתוף המרכז להשכלה פיננסית מבית מטריקס



בנושא:

משפחה וכסף - כנס בנושא דילמות משפחתיות הנוגעות לכסף, זוגיות וילדים

מטרת הכנס:

- ◆ הכרת הקשיים הכלכליים איתם מתמודדים זוגות
- ◆ רכישת כלים למתן יעוץ כלכלי לזוגות
- ◆ השפעת הרווחה הפיננסית על אורת הבית
- ◆ דרכי ניהול נכון כמונע סיכון בחיי המשפחה



הכנס יתקיים אי"ה

ביום שלישי, כא' כסלו תש"ע 08.12.09
באולם בית הארחה בית וגן
רח' הפיסגה 8 בית וגן ירושלים

הכנס יועבר על ידי יוסי אש ונחמן לידור כלכלנים, מומחים בעלי שם בתחום כלכלת הפרט והמשפחה.

לפרטים והרשמה:

02-6321603 02-6321600 03-7160130
WWW.YNR.ORG.IL

🔗 הנחה מיוחדת למנויי העלון 'כלים שלובים'
🔗 יש להרשם מראש

מכללת "חכמה ומרפא" מכללה חרדית ללימודי מקצוע

הנהלת ד"ר הורוביץ מתוקה P.H.D מאבחת ע"י איריס דיאגנוז, ואבחונים כלליים, תזונה, הומיאופתיה ורפלקסולוגיה השריונים 6 / אבני נזר 16 ב' (מסביב) בני-ברק

כזא היום 11/11/11 אה מקבלת התעוד
ההצטרפות שלך להיות מקבלת ומפיקת סכסוכ

מסלולים:

- ◆ יעוץ כישורי למידה וקשב - אבחון וטיפול עפ"י ציורים. צבעים. פרחי באך. הפרעות קשב, סוציוגרם ועוד...
- ◆ יעוץ רגשי - פסיכותרפיה הוליסטית רב תחומית
- ◆ תרפיה בהבעה ויצירה - למידת כלים טיפוליים במגוון של בעיות רגשיות והתנהגותיות, הבנת מניעי האדם, תרפיה במשחק, באומנות, בדמיה, בתנועה, בתמונות וטיפול ע"י בעלי חיים
- ◆ תרפיה במוסיקה
- ◆ נטורופתיה - יעוץ עפ"י תזונה וטיפול מגע, רפלקסולוגיה, שיאצו, עיסוי תינוקות כללי, מגע ע"י שריר (מח), אבחון סיני, צמחי מרפא ופרחי באך

תעודת מקצוע מ"מסי קולג" מסלול מיוחד למסיימות י"ב

להרשמה: 03-67-87-480 1-800-880-111



1

לכאבי בטן, בחילות, צרבות, הקאות והרגשה לא נוחה לכל מצב שהוא: לקליף תפוח אדמה, לגרד במגרדת, לסחוט, ולשתות את המיץ על קיבה ריקה- למשך 10 ימים (לפעמים מספיק גם חד פעמי)

דיאטת בריונה לרדיה להסמנה, להמסר נסמלות ומסמר קשיים ובעיות נוספות ורדיה, מתאים לכל.

1. לאכול 3 ארוחות ביום - 2 ארוחות ספרות.
2. ללעוס היטב את הסוכן בארוחה (20 דקות ארוחה) ולבלוע רק כאשר הכל לעיס היטב עם השיניים (לא לבלוע סתם חתיכות) וחי הנוף מפרק נכון את האוכל אכוס לתאים, לאנדרים, למח- כל מה שנצרך, והשאר יוצא החוצה כמסולת, לבריאות טובה ולאלימות חיים מוצינת.

3

למחדים, נעסים, סרטור, הרגשת סחנק, חרדות, בלבול- מתאים לכל גיל לקחת דף ולמלאות משטחים מצד ימין לצד שמאל בצבעים (20 צבעים), למעלה של הוף כלפי מטה, כל צבע למלאות משטח אחד, אפשר לעשות כך כמה פעמים ביום במצב קשה, (אפעם ביום במצב קל)

לכאבי ראש חזקים או קלים בכל גיל

4

- א. למרוס מראסות תפוח אדמה ולהניח על המגה ל20 דקות
- ב. למלא בקבוק זכוכית בגודל חמיש, פוטרים, לסמוך
- הבקבוק, לשכב על הגב, להניח את הבקבוק ל20 דקות מתחת לעורף מתי וסכסוכ.

5

כדי לאזן את הרגשות והמחשבות, להיפראקטיביות לקשב וריכוז, להבה, לחוג, לזכרון- מתאים לכולם בכל גיל: לכייר עם פלסטלינה 1/4 שעה. יום 1 עם פלסטלינה לבנה בלבד, ליצור מה שרוצים. יום 2 עם פלסטלינה לבנה בלבד, ליצור רק אותיות מספרים, ניקוד, וכן הלאה לסרוזין במשך 3 שבועות. חובה לעשות רק בצמד (יחד עם...) וכל יחיד עושה כגיל

6

תרגילים ליישור גב, איזון כאבים ברגלים, באגן, בכתפיים, מתאים מגיל 5 ומעלה. 1. ימים על הכתפיים ולסובב אחורה את הידיים 5 פעמים

2. לעמוד וקוף בכיסוק, להרים רגל ימין לכיוון צד שמאל של הגוף ובאותו זמן להרים יד שמאל לכיוון צד ימין של הגוף וכן הפוך, 5 פעמים. ככל שתרבו תרגילים תחשו בהבדלי



החלה ההרשמה לסמסטר ב'



יועצי נישואין ומשפחה

תכנית מתקדמת הכוללת תיאוריות, שיטות ומודלות ליעוץ נישואין ומשפחה בשילוב פראקטיקה טיפולית מתקדמת תוך צפייה בשיטות ותהליכי ייעוץ. בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.



פסיכותרפיה אינטגרטיבית

תוכנית המכשירה לטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי. התכנית תשלב מרכיבים תיאורטיים וחוויתיים, מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת בין גישות טיפוליות בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, פסיכודינמית, ונרטיבית. התכנית בחסות מרסי קולג' ארה"ב.



מנחי נישואין ומשפחה

PROGRAM FOR ENGLISH SPEAKERS



תוכנית דו שנתית (620 ש"ל) להכשרת מנחי נישואין ומשפחה בהנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית. הלימודים משלבים כלים עיוניים מקצועיים בשילוב לימודים חוויתיים הכוללים הדרכה מעשית.



מנחי הורים חינוכיים

הכשרת מנחים מוסמכים לעבודת הנחייה חינוכית מערכתית עם הורים, מורים ומחנכים לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות להורות בונה ומעשירה. התכנית כוללת התמקדות מיוחדת על הנחייה חינוכית בקשר בין הורים למערכות חינוך וקהילה.

הכשרת מדריכי נישואין

הדרכה והכנה לחיי נישואין מבחינה הלכתית, מקצועית ותורנית באישור הרבנות הראשית לישראל. הקורס כולל יחידת לימוד הלכתית לצורך הקניית הבנה וידע להדרכה הלכתית ויחידת לימוד מקצועית לצורך הכנה לחיי נישואין יציבים ומועילים.

* הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי
* לימודים לגברים / לנשים בירושלים ובמרכז

לפרטים והרשמה: 02-6321600
WWW.YNR.ORG.IL

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

מוקד ארצי התנדבותי להפניות למומחים מומלצים על ידי גדולי תורה

תחומי הייעוץ:

- * ייעוץ חינוכי * הנחיית הורים * ייעוץ אישי ומשפחתי
- * ייעוץ הלכתי שע"י בית הוראה בנשיאות הגאון הרב חיים פנחס שיינברג שליט"א
- מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל, אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום

טלפון: 02-6321600