

בסייד | גליון 31 | סיון חשסיז

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



על הרגלים והסתגלות

הרב שמחה כהן

שינויים ומעברים והשפעתם על חיי הנישואין

כישורי חיים ככלי לצמיחה

גבי נחמה זיכרון

כיצד לתעל ולכוון את כישורינו בחיי היום יום

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

הקופים את כובעיהם היישר לרגליו. עד כאן המשל, והנמשל - חובן. כמה פעמים אנו מוצאים את עצמנו עם בני זוגנו, ילדינו וסביבתנו - זועפים ורוטטים, "מטפסים על עצים גבוהים", ומקבלים את אותו היחס בדיוק שרק מגביר ומחריף את תגובתנו המחריפה את תגובת זולתנו... והמעגל נמשך ונמשך. אם נשכיל לעצור לרגע - ולא דווקא מתוך יאוש, למחווה קטנה, "להורדת הכובע" בפני הזולת, להפתעתנו הרבה, נגלה את הצד השני "כמים הפנים לפנים" עושה את אותו הדבר בדיוק...

בהצלחה

סיפור ילדים ידוע מספר על מוכר כובעים שהלך ביער וכובעיו עימו. בדרכו נתקל הוא בחבורת קופים שובבה במיוחד שמצאה עניין רב בכובעיו של המוכר. הקופים החלו חוטטים את הכובעים, מטפסים על העצים ובשמחה רבה חובשים את הכובעים ומחליפים אותם ביניהם. המוכר זעם מאוד על התנהגות הקופים והוא, בכעס רב, נספך בדיו וקפץ באגרופיו. הקופים - כדרכם של קופים חזרו וחיקו את תנועותיו הזועמות כשהכובעים עדיין על ראשיהם. המוכר כעס ורטן זועף וגידף והקופים - אחרי. לבסוף זרק המוכר את כובעו בייאוש על האדמה ולהפתעתו הרבה - זרקו אף

הפצה: חברי איגוד י.נ.ר., מנויים לעלון, בתי הדין הרבניים בישראל, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

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

כלים שלובים - כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



בעלון מאמרים וכתבות מאת מומחים בתחום הנישואין והמשפחה, מידע עדכני על קורסי המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה ורשימות חברי איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

תוכל לקבלו ישירות לביתך: 02-6412970

כלים שלובים
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

אתר הנישואין והמשפחה של י.נ.ר.
WWW.YNR.ORG.IL

באתר מאמרים ומומחים בתחום הנישואין והמשפחה, עידכונים, פורום שאלות ותשובות למומחים ועוד.

מאת: נחמה גרוס, מנחת נישואין ומשפחה טל: 02-9973883

מתן התורה הפרטי שלי



במתן תורה "אמר הקב"ה למשה: לך אמור לבנות ישראל אם רוצות לקבל את התורה, שדרכם של אנשים שהולכים אחר דעתם של נשים, שנאמר "כה תאמר לבית יעקב" אלו הנשים, "ותגיד לבני ישראל" אלו האנשים" (פרקי דרבי אליעזר פרק מא).

יש מתן תורה גם בבית. "ודברת בס". כל איש בבית הוא כמשה רבנו של הבית. ולא רק מי שתורתו אומנותו, אלא גם מי שקובע עיתים לתורה, או שאומר דבר תורה מידי פעם. האשה באמונתה הפשוטה, מתוך קבלה, מקבלת את תורתו כדבר ה' בעולם. האשה והילדים מצפים למסר שלו, שיתגלה בחום ובהתלהבות. פעם שאלו את הרבי הריי"ץ היכן ללמוד, בבית או בבית המדרש? הוא ענה גם וגם. שיאיר את הבית בתמצית הדברים שהחיו אותו בבית המדרש. העיקר שיהיה חם ומאיר.

מה מיוחד בתורתן של נשים? מובא (ביל"ש רמז רעו, שמו"ר פכ"ח ב) שהנשים קיבלו "ראשי דברים": צמצום ותמצית הכולל את העיקר כדי לא ליגע אותן במעקב אחר הפלפול, "מעט המכיל את המרובה". האשה קיבלה את הכללים, את המהות הפשוטה שממנה כל ההסתעפויות. זוהי תורה הנוגעת בעצם הדבר. הנשים קיבלו תמצית שגם שכל וגם רגש לא יכילו, תמצית המושרשת באמונה. זו תורה נעלית עוד לפני ירידתה לפרטים ולדקויות. נשים קרובות לאמונה פשוטה ללא חקירה וניתוח ולכן הן קולטות אלוקות מתוך שורש נשמתן הדבוק בתפילה לה! "ראשי הדברים" שלה נוגעים במקום עליון ועמוק ביותר שבנפשה במקום תפילתה (ליקוטי שיחות לא, יתרו).

שני בני הזוג מתפללים ומחזקים את אמונתם בה' אך המילה "אמונה" (בלשון נקבה) קשורה למילה הארמית "מנא" שפירושו כלי ריק. האשה, מתוך חוש הישענות המתמדת שלה על רחמי הקב"ה, משפיעה לבית כולו הרגשה שהחיים הם מצב של תפילה מתמדת. ביטוי שלם לאמונתה תלוי בתורה שהיא מקבלת מנשמת בעלה, באופן ישיר או בעקיפין, במודע או שלא במודע. וכוח התפילה של האיש בא לו מנשמת אשתו. לומדים זאת מיצחק ורבקה "ויעתר יצחק לה' לנוכח אשתו" (בראשית כה כא).



וכך, התורה והתפילה בבית, מעוררים זה את זה. מתוך תפילה היא מצפה לו שיאיר לה את הבית, שיביא לה את תורתו. היא רוצה שבעלה יספר לה, שיביא את תורתו לאחר שעברה עיבוד פנימי שלו. שהתורה תעבור אליה מתוך כוחות נפשו. לעיתים נוצר קושי כאשר בני זוג לומדים יחד מתוך ספר. הוא למדני עיוני, מכיר את השפה והמושגים, והיא מצפה שתתיישב תורתו בנפשה, רוצה להכיל מסר, להזדהות. היא רוצה דברי תורה שיתאימו למציאות עכשיו. אם תורתו אינה רגישה למציאות, אם אינו חודר אל תוך החיים, עברה זו אינה אמת. אצלה התורה היא חיים ולכן אינה מסתפקת בדיבורי מהות אלא תובעת את הורדת העניינים האוויריים, המרחפים, אל החיים. נכון שאשתו אינה ידענית כמו החברותא שלו, אבל כשהוא מכוון אליה, תורתו נעשית אמיתית יותר, רגישה למציאות ופנימית.

בדורות אלו הולכת האשה ומשלימה את בנין קומתה. היא מפתחת גם את שכלה ואורגת ידע רב, בנוסף לרגש ולמעשה. ולעיתים בני הזוג נעשים "שוים בקומתם". זהו אחד מסימני הגאולה, כמו החמה והלבנה שעוד ישובו להיות זהים באורם (ישעיה ל כו). אם יזדהה הבעל עם עולמה ורגשותיה, היא תזדהה ותפנים את תורתו. השפעתם ההדדית תפריח ותשלים את המערכת כולה.

אך עליה להישאר נאמנה לעצמה, לנשיותה, לאמונתה, ולתפילתה המשתפכת לפני ה', ואז קרוב הדעת שביניהם יעורר בו זיכוך, וממילא נביעה נוספת.

ועוד משהו, חשוב עבור הבעל והאשה כאחד, שהבית יהיה מלא ספרי קודש. ואם יאמרו הרי טרם סיימתם קיצור שולחן ערוך!! למה כל כך הרבה? ובכלל, למה לכם ספרים שאינכם מבינים בהם? תענו שנכון שעדיין לא הגעתם, אבל הייתם רוצים. טרם הסתייג, אבל זו האמת שאליה משתוקקים בעלי הבית. ספרים על מדף, ועוד יותר על השולחן, מודים שכאן, בספרים אלו האמונה. בריבוי ספרים בבית יש הצהרה: "משה אמת ותורתו אמת". גם אם יש כל מיני אילוצים, כל מה שכתוב כאן - אמת. והאמת הזו מרחפת בחלל הבית, מטהרת את המחשבות, האוויר, ומעניקה השראה.

נישואין שניים - האתגר

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

לקבלת תכנית לימודים, מידע נוסף והרשמה: 02-6413242 054-8119588

הרגלים והסתגלות

בחיי הנישואין



האדם נע כל ימיו בין חיי היום היום השגרתיים לבין מצבים מתחדשים והשינויים הכרוכים בהם עמהם הוא צריך להתמודד. מחד גיסא, נוח לאדם להימצא במצבים שגרתיים: בהם הוא אינו זקוק להפעיל את מחשבתו המודעת.

את החלטתם לצד השני. אחת הסיבות לכך היא, משום שהאירוסין שאמורים להתקיים אחרי ההחלטה החיובית אמורים להביא בהכרח אל הצעד הבא - נישואין שמשמעותם שינוי סדרי החיים אצל הבחור או הבחורה. כל אחד מהם יודע במודע ועוד יותר מכך בתת-מודע, שאם הוא יחליט להתארס, הוא יצטרך להתמודד עם מצבים חדשים שעדיין לא הסכין להתמודד עימם מעולם. זאת על אף שלכאורה הוא מאוד רוצה להתחתן. הוא יודע שיצטרך לעזוב את בית ההורים, את חבריו, את מקום לימודיו, להיות בעל לאשה או אשה לבעלה, מה שאומר בין השאר לקבל על עצמו מחויבויות מרחיקות לכת. להיות 'בעל בית' שעליו מוטל הצורך לפרנס את המשפחה, לקבל אחריות על גידול הילדים ובין השאר להתמודד עם הורי בן הזוג וכדומה.

גם לאחר שכבר נפלה ההחלטה והמשודכים התארוסו ובמודע שנקבע גם התחתנו, עדיין לא פסקה ה'התעמתות' שלהם עם הרגלי העבר. ביצירת משפחה חדשה בני-הזוג הצעיר עוברים שינוי יסודי בדפוסי החשיבה וההרגלים שלהם המחייבים כל אחד מהם לארגן מחדש את עולם ההתנהגות, החשיבה והרגש שלהם. הם אמורים לעבור הסתגלות קודם זה לזה והיא אינה קלה. אפשר לומר שהנישואין הם המהפך הגדול ביותר שאדם עובר בחייו. מחד גיסא אפשר לומר שהדבר קל יחסית לבני-הזוג ה'רכים בשנים' דווקא מכיוון שהם עדיין צעירים ולא ביססו לעצמם הרגלים בלתי ניתנים לשינוי. אולם לא נוכל להתעלם שיש גם צד שני למטבע, שהרי מדובר באנשים שאינם מבוגרים שלא צברו ניסיון חיים. הם גם לא עברו תהליכים קיצוניים בחייהם, לכן כל קושי שהם עוברים הוא הרבה יותר קשה מאשר תהליכים שעובר אדם מבוגר והוא קולט את השינויים בפרספקטיבה הרחבה של כל השינויים שעבר בחיים.

אחד הדברים העוזרים לאדם להסתגל נפשית למצב שאינו מרוצה ממנו, היא הידיעה שהמצב העכשווי אמור להשתנות, או להיות קל יותר. במדה ואדם סבור שמצבו לא ישתנה לעולם, הדבר יכול לגרום לו למועקה קשה ביותר. בתחילת הנישואין בני-הזוג משקיעים רבות בניסיון לשנות את בן-זוגם ומחר מאוד מתברר להם שהדבר אינו עולה בידם לכן הם מגיעים למסקנה מוטעית שמצבם לא ישתנה לאורך שנות הנישואין הארוכות. מחשבה זו מקשה עליהם מאוד 'להתחבר' זה לזה ולהכיר באפשרות אחרת שהם בני-זוג שנעדר לחיות יחד בידדות שאין למעלה ממנה.

שנת הנישואין הראשונה היא שנת ההסתגלות הקשה ביותר לזוג הצעיר. בתקופה זו עוברים הם מחיי חופש לחיים שיש בהם מחויבות כמעט לעשרים וארבע שעות של היממה. בנוסף לכך הם זקוקים לתעצומות נפש כדי להתרגל לתנאי חיים חדשים, להתחייבויות תפקוד בבית ומחוצה לו שהם שונים מכל מה שהיה מוטל עליהם עד הנישואין. יותר ויותר מתברר להם שלבן-זוגם יש

גם בתורה קיימת חגיגה חיובית להיות במצב של הרגל שהרי בתפילה או מבקשים "שתרגילנו בתורתך". כל זאת כיון שהרגלים שהאדם עמל לרכושם נהפכים לחלק מאישיותו, או כלשונם של קדמוניו ל'טבע שני'.

לעומת זאת שינויים חברתיים או מקצועיים וכן שינוי מקום מגורים, נותנים לנו תחושה של אי נוחות, העדר בטחון וחוסר שליטה עצמית. זאת משום שלא תמיד אנו יכולים לדעת מה יקרה בהמשך הדרך החדשה, ולכן גם קיימת התנגדות פנימית לעריכת שינויים.

לעומת הנוחות שיש לאדם להימצא במקומות שהוא רגיל אליהם ולחיות בחיי שגרה שאינם מפתיעים אותו ואינם גורמים לו לתחמים, קיים אצל האדם רצון להתחדשות ולחוויות חדשים. רבנו משה חיים לוצטו זצ"ל (הרמח"ל) כותב בספרו 'לשון לימודים' על נטייתו של אדם להימשך לדבר חדש שעדיין אינו מכיר: "באשר טבע הוא באדם, להיות להם לזרה דבר כבר ידועם. אך יבחרו להם חדשים מקרוב באו, לא הכירום לפני כן". כיון שאדם נוטן חשיבות לדברים חדשים ויש נטייה להמשך אליהם, כתבה התורה בספר דברים (ו' ו') "והיו הדברים האלה אשר אני מצוך היום על לבבך" כותב הספרי עיין רש"י שם: "לא יהיו בעיניך כדיוטגמא ישנה, שאין אדם סופנה, אלא כחדשה שהכל רצין לקראתה".

ההתקבעות בהרגלים והקושי להסתגל לדבר שאינו מוכר הוא אחד הקשיים של האדם להיות פתוח לקבלת ביקורת גם אם זו ביקורת בונה שתועיל לו. כאשר אדם קולט במילים הראשונות של השמעת דברי ביקורת שאם הוא יקשיב וישתכנע הוא יצטרך לשנות את התנהגותו, הוא עובר תהליך של חסימה להקשבה לתוכן הדברים ועיין בהם וניסיון ללמוד אולי יש צדק בדברי הביקורת ואולי אפילו כדאי לו להשתנות. לכן, כאשר אשה מעירה לבעלה על התנהגותו אפשר לשמוע אותו מגיב כלפיה: "מה את רוצה ממני? זה אני וזהו זה!" וכן כאשר הבעל מעיר לאשתו, רוחש ריגוש בלבה "מדוע הוא מעיר לי, שיקבל אותי כפי שאני".

ההתרגלות לנישואין

התלבטות שעוברת על אדם פעמים רבות במודע ובלא מודע היא כאשר אדם מתלבט האם להתגרש או להישאר במסגרת הנישואין. כמעט תמיד אנשים מחליטים להישאר נשואים, על אף הקשיים שהם מצויים בהם. אחת הסיבות להחלטה זו היא האי נוחות לשנות את המצב העכשווי והקושי העתידי המתחין להסתגלות מחדש לנישואין בזוגיות חדשה.

אנו גם מזוהים קשיי החלטה של בחור ובחורה שהחליטו בלבם שההצעה שהוצעה להם נראית כמתאימה עבורם אך הם מתקשים להחליט ולהעביר

קצב-חיים אחר והרגלי חיים שונים. זו תקופה שכל אחד מבני-הזוג מנסה לשנות את התנהגות של זולתו שתתאים להתנהגות שלו. הבדלים אלה אינם מקשים רק מהיבט הטכני כשכל אחד מהם 'מושך לכיוון אחר', אלא שהשוני מתורגם ברגשות ש'אנחנו לא מתאימים', והאופוריה של החתונה הופכת עד מהרה לאכזבה מרה.

ii אולי הסיבה לכך שהתורה נתנה מצווה יחודית לשנת הנישואין הראשונה שבעיקרה היא מחייבת השקעה רבה האחד בשני. מצווה זו ניתנה גם על מנת להבהיר לבאים בשערי הנישואין, שבהיגמר צילי החתונה הם יצטרכו לעבור תהליך של הסתגלות הדדית. רעיון זה מודגש בספר החנוך (מצווה תקב"ב) בהסבר מצוות התורה (דברים כד, ה) "...וקי יהיה לביתו שנה אחת ושחמ את אשתו אשר לקח", בה התורה מחייבת ליתר מאמץ כדי לבסס את הנישואין. מההסבר למצווה אנו למדים שכיון שלכל אדם יש התנהגויות הייחודיות לו, מראה ומבנה גוף יחודי, וכיון שאדם נמשך לדברים שהוא רגיל להם, אם אדם יחקר את עצמו בבן-זוגו הוא יתרגל להיבטים אלה והם ימצאו חן בעיניו ועל ידי כך דוקא התנהגויות של אנשים זרים יהיו חריגים בעיניו.

ידיעה זו שהשנה הראשונה מורכבת יותר משאר שנות הנישואין חשובה לזוג הצעיר. פעמים רבות אנשים אומרים "אפילו בשנה הראשונה לא הסתדרנו זה עם זה" מה שאמור לטעמם להוכיח שהם אינם מתאימים זה לזה. אולם כאמור, זו אינה הערכה מבוססת, שכן הקושי בשנה הראשונה הוא מצב נורמאלי וכלל לא חריג. הבנה זו יכולה לעזור רגשית לשיניהם ולהביאם להבנה טובה יותר של המציאות ומחילא ליתר רצון להשקיע במערכת היחסים. יש לזכור דבר נוסף: אנשים מגיעים לנישואין עם צפיות רבות, וככל שהצפיות גבוהות יותר כך האכזבה קשה יותר. על כן, ככל שהצפיות יפחתו כך גם הסיכוי להצליח בנישואין יגבר.

עיקר השינוי הוא המעבר מתקופת הרווקות שיש בה הרבה מאוד חופש ועשיית פעולות כמעט בלא צורך לתת דין וחשבון למישהו למסגרת הנישואין שהיא תקופת חיים שאין בה עצמאות, שהרי במסגרת זו בני-הזוג נדרשים לפעול בשותפות. ניטלת מהם החרות הפרטית גם בדברים מאוד אישיים והם נדרשים להגיע להסכמה כמעט על כל רכישה של פריט או הוצאה כספית.

מעבר לצורך להסתגל לחיים בשניים, על כל אחד מהם להסתגל למסגרת החדשה שאליה הגיע: הבעל שנחשב בשיבה לבחור חשוב בגלל למדנותו והוותק שצבר, עובר עתה ל"כולל" שם הוא צריך לבנות את מעמדו האישי מחדש. הוא צריך להסתגל ללמוד עם 'רחיים בצווארו' וללמוד תוך כדי נטרול מחשבות הדאגה והאחריות לאשתו הצעירה ולניהול הבית. גם הרעיה שעל אף שהתנסתה בעזרה בבית הוריה, זקוקה לתקופת הסתגלות למסגר את עצמה לזמנים התואמים את זמני בעלה ובעיקר לאחריות המוטלת עליה בניהול הבית וסיוע בפרנסת המשפחה.

כאשר בני-זוג 'טריים' חשים שקיימת אי-הבנה ביניהם במישורים שונים של תפקוד ואפילו של הבנת דברים, באופן טבעי מתפתח ביניהם מאבק גלוי או סמוי, כאשר כל אחד מהם מנסה למשוך את בן-זוגו לנהג כמוהו. לאחר שנסיונות אלו מצטברים, מערכת היחסים הופכת לתחרותית. האמצעי הראשון להתמודדות עם הקשיים שמעמיסה תקופת ההתרגלות הוא הבנה שלכל התחלה יש קשיים שלא קשורים דווקא בקשר שבין בחור זה לבחורה זו, אלא כל זוג מתחיל עובר את אותם הקשיים.

הבנה נוספת שתעזור לבני-הזוג היא הפינה שהקשיים בהם הם מצויים אינם כתוצאה ממאבק בין שני אנשים - הבעל והאשה, אלא בין ההרגלים שכל אחד הורגל להם. אילו הבעל היה נולד למשפחת אשתו והאשה למשפחת

בעלה הרי עמדתם היתה בדיוק דומה לעמדת בן-זוגם.

הסתגלות הזוג הצעיר להתרחבות המשפחה

ההסתגלות הבאה המצפה לבני-הזוג היא כאשר נולד להם ילד. התהליך מתחיל כאשר האם נושאת בקרבה נשמה חדשה העתידה לבוא לעולם. בני הזוג הצעירים שעדיין לא סיימו את הסתגלותם לנישואיהם אמורים כרגע להסתגל לדבר חדש: האשה לקשיי הריונה והבעל להרגשה הקשה של חוסר היכולת שלו לסייע לרעייתו בקשיים שהיא משתפת אותו.

tv ללידת ילדם הבכור חיו בני הזוג לבד לעצמם. רוב מחשבותיהם היו נתונות למערכת היחסים המשותפת שלהם, כעת מתחילה תקופה שונה אליה לא התרגלו בעבר. הילד הבכור שנולד להם הוא אמנם שותף זוטור במחדיו, אך מבחינת הקדשת זמן ואנרגיה נראה שהוא שותף בכיר התופס את מרבית הזמן הפנוי של ההורים. ההסתגלות הנדרשת מהם היא בעצם השינוי של הפיכתם להורים.

הסתגלות ההורים

כאשר מוקמת משפחה חדשה, לא רק הזוג הצעיר צריך לעבור את תהליך ההסתגלות והליך מורכב של השלמה עם האחר ועם הרגליו, גם הורי הזוג הצעיר נדרשים לעבור תהליך דומה. עיקר השינוי הוא רגשי הדורש מהם הסתגלות למצב חדש, אם כי הוא קטן ביחס למה שהזוג הצעיר עובר וחווה, בכל זאת יש צורך להתמודד עם מה שבתוכי הנפש מתקבל כאובדן מסויים. ההורים מודעים לעובדה כי הבן או הבת אינם רק "שלהם" כפי שהיו עד עתה, ומבינים כי לתוך המערכת המשפחתית שלהם נכנס גורם חדש שיהיה קרוב מאד לבן/בת, מה שדוחק אותם למקום שני בקירבה המשפחתית. לעיתים קיימת בעיה של "התרוקנות הקן" בעיקר כאשר משיאים את הילדים האחרונים בבית אז ההורים עומדים מול תופעה שלא הסכימו לה: הבית שהיה הומה בילדים מקבל את אט צביון חדש, הרעשים כבר לא מה שהיו, הבית אינו סואן עוד והפעילות בו מינורית. והדבר מאותת כי הגיעה השעה להתרגל למצב חדש בחיים.

רוב הפרשנים מבינים את הפסוק "על כן יעזוב איש את אביו ואמו" (בראשית ב' כ"ד) לא כציווי על האיש או האשה לעזוב את ההורים, אלא כתיאור מצב עובדתי שהקב"ה שזר ברגשות הבאים אל הנישואין את היכולת להתנתק מההורים וליצור יחידה אחרת עם בן-זוג הבא משפחה אחרת. הרמב"ן מסביר שרגש זה שנטע הקב"ה ברגשות האדם גורם לו להרגיש קשר רגשי אל רעייתו כאילו היא בת משפחתו, בשר מבשרו ודם מדמו.

אחת מהמשימות הרגשיות שיש להורים היא להשיא את ילדיהם. בבבדל מהבנים שניתנה לרגשותיהם היכולת להתנתק מההורים, ומהנישואין הם יוצאים מורווחים שהרי בנוסף לכך שיש להם הורים, עתה יש להם גם בן-זוג. ההורים לעומתם, נמצאים חסרים. אומנם הם יישמו את אחד מתפקידיהם החשובים: השאת הילדים, אך בפועל הם מובסים שהרי הבנים עזבו את הבית ופתחו להם משפחה משלהם.

לכן מאד חשוב - וזה אף חסד גדול המוטל על הילדים - שהזוג הצעיר יתחשב בכך ויגלה רגשות גבוהה ל"משברון" נפשי בלתי נראה שעוברים ההורים. ויפעל כדי לתת תחושה של המשכיות זאת על ידי המשך הקשר עם ההורים עד כמה שהדבר ניתן, תוך הענקת התחושה שעל ידי הנישואין המשפחה התרחבה ולא הצטמצמה, שהם לא הפסידו בן אלא קיבלו עוד בת ולהיפך.

זוגיות בצל הסכרת

נושא זה יכלול סדרה בת שלושה מאמרים

במאמר זה נעסוק בתזונה לסוכרתיים בראי הרפואה הנטורופטית .

מאיר שמעון עשור N.D

■ טיפול טבעי

הטיפול בסוכרת מחייב את החולה להקפיד על משקלו, לעסוק בפעילות גופנית ולשמור על דיאטה זהירה. לחולי סוכרת, הקפדה על תזונה נכונה חשובה לא פחות (ואולי יותר) מנטילת תרופות! ככלל, רצוי שחולי סוכרת ימעטו ככל האפשר באכילת מזונות מתוקים ויקפידו על ארוחות מסודרות. מאחר שחולי סוכרת נוטים גם לפתח רמות גבוהות של כולסטרול, מומלץ להגביל את צריכת השומנים הרוויים בתפריט.

טיפול בסוכרת מחייב לייצב את רמות הסוכר בתוך גבולות הנורמה עד כמה שניתן. לתזונה נכונה ופעילות גופנית חשיבות רבה לבעיה זו כיון שפעילות גופנית גורמת להפחתת רמות הסוכר בדם ולהפחתה במשקל. בעזרת תזונה נכונה ניתן לשמור על רמות סוכר מאוזנות. תוספי התזונה מסייעים להשלים את החסרים הנגרמים עקב רמות סוכר גבוהות בדם בטווח הארוך וכן מסייעים באיזון ייצוב הרמות לגבולות הנורמה.

■ תזונה

מטרות הטיפול התזונתי בסוכרת מסתכמות ב:

- * שמירה על רמות סבירות של גלוקוז, כולסטרול וטריגליצרידים בדם.
- * אספקת צרכי האנרגיה של הגוף ורכיבי התזונה הדרושים.
- * שמירה על משקל בריא תקין.
- * הישמרות מפני נזקי סיבוכי סוכרת.

כדי ליצור ספיגת פחמימות איטית ומבוקרת לדם, מרכיב תזונתי של חולה סוכרת צריכה להתבסס על ירקות ודגנים. בנוסף עליו לצרוך מעט חלבון מהחי (מוצרי חלב עיזים, ביצה, דגים וכו') ומעט חלבון מהצומח (קטניות, שקדים ואגוזים). פירות יכולים להיכלל בתפריט אך בכמות קטנה ביותר.

יש להתנזר ממוצרי קמח לבן ולצרוך דגנים מלאים בלבד. כמו כן יש להתנזר ממרגרינה, מזון מזוקק, סוכר לבן ומזונות מרוכזים בסוכר, מזון שומני, סוכריות, אספרטיים וכל ממתק מלאכותי, חשוב להפסיק צריכת מזונות המכילים כימיקלים, צבע מאכל, חומר משמר ודומיהם.

על מנת לשמור על רמות הסוכר יש לצרוך מזון המכיל פחמימות מורכבות כמו דגנים מלאים בעלי אינדקס גליקמי נמוך. כאשר אדם אוכל ארוחה מעורבת של מספר מזונות פחמימניים, האינדקס הגליקמי של הארוחה, יהיה ממוצע של מרכיביה השונים ויחסית לכמות שהם היו בארוחה. היחס בין אבות המזון בתזונה המומלץ בסוכרת: חלבונים - 30%, פחמימות - 40%, שומנים - 30%.

חלבון ושומן מאיטים את עלית האינדקס הגליקמי בעצבם את התרוקנות הקיבה.

מקור החלבון: בעיקר טופו, דגנים וקטניות מוצרי חלב הכוללים אחוזי שומן נמוכים ודגי ים צפוני.

מקור הפחמימות: כל סוגי הירקות כולל בטטות, למעט תפוחי אדמה.

- * פירות - אשכוליות, תפוחים, אגסים, תפוזים, שזיפים. בין 1 ל 3 סוגים ביום.
- * דגנים - דוחן, קינואה, כוסמת, גריסי פנינה, שיפון - לחם מקמח שיפון מלא.
- * קטניות-עדשים, חומס, אפונה ירוקה שעועית, סויה.
- * המתקה בתמצית או אבקת STEVIA שאינה מעלה את רמות הסוכר.

מקור השמנים: גרעינים, אגוזים - עדיף שלא יהיו מחוממים או אפויים. בעיקר שמנים חד בלתי רוויים כמו שמן זית, טחינה, אבוקדו, שקדים, ומעט שמנים בלתי רוויים כמו אגוזי מלך, זרעי פשתן, שמן חריר, שמן נר הלילה ושמן זיפן, המכילים חומרים המנקים את מערכת הדם ומגנים על הלב, העיניים והכליות מפני נזקי הסוכרת. שמנים מקבוצת אומגה 3 מגבירים הפרשת אינסולין, אבל בשימוש ממושך מעלים את רמת הסוכר בדם. לעומת זאת זרעי פשתן עוזרים משמעותית להורדת הסוכר.

■ מזונות המשפרים רמות סוכר בדם:

בצל: לפקעות הבצל, יש פעילות אשר מורידה את הסוכר בדם, בצורה משמעותית. הרכיבים הפעילים הם, אליל פרופיל דיסולפיד (APDS)

מלון מר: המלון המר מכיל גם פוליפטיד, הדומה לאינסולין, פוליפטיד - P, מנמיך את רמות הסוכר בדם, כשמזריקים אותו מתחת לעורם של חולי סוכרת מסוג A היות שיש לו כנראה, פחות תופעות לוואי מלאינסולין, הוא הוצע כתחליף.

אצת נורי: מתן 3 גרם אבקת אצת נורי רבע שעה לפני ארוחה 3 פעמים ביום הפחית רמת גלוקוז ב 40 אחוזים.

בטטות: הוכחו מחקרית כמעלות את רגישות התאים לאינסולין.

זרעי כוסמת: מצבם של עכברים חולי סוכרת הוטב לאחר שניזונו מזרעי כוסמת.

כלורופיל: תמציות עשב חיטה ועשב שעורה המכילים שפע של כלורופיל, כלורופיל מחדש תאי לבלב פגומים, מנטרל רעלים ומצמצם דלקות. הוא גם מבסס את הדם ומאזן את הנטיה לחמצת סוכרתית.

מיץ גויאבה, חסה, ארטישוק, אוכמניות, פטל אדום, שום, חילבה, פשתה, שעועית.

■ ויטמינים

ויטמין C- הובלת הויטמין לתאים נעשית על ידי האינסולין. עקב רמה לא מתאימה של אינסולין משתבשת הובלת הויטמין ונוצר חוסר בויטמין. הויטמין משפר סבילות לגלוקוז, מצמצם רמות סוכריות ומונע רטינופטיה. ויטמין C מצמצם הצטברות סוכריות ועוצר סכרום חלבוניים. כיון שהגלוקוז מתחרה בספיגה עם החומצה האסקורבית, לכן רמת הויטמין ברקמות חולי סוכרת נמוכה. עם זאת מתן רמות מוגברות לחולי סוכרת הסובלים מבעיות בכליות מוזיקה. לא מומלץ ליטול בכמויות מוגברות מאוד של ויטמין C היכולות לפגוע בפעילות האינסולין.

ויטמין B קומפלקס או מולטי ויטמין - נדרש לחילוף החומרים של הפחמימות, ולמניעת נזקים למערכת העצבים. ויטמיני B נמוכים אצל חלק מחולי הסוכרת בעיקר B2 B1 B12 B6.

ויטמין B3 מגן על תאי הבטא בלבד מפני הרס.

ויטמין B6 - לויטמין תפקיד חשוב בחילוף החומרים של הפחמימות. חוסר בויטמין מגביר אי סבילות לגלוקוז. לחולי סוכרת רבים רמה נמוכה של ויטמין B6.

נמצא כי אצל חולי סוכרת הסובלים מפגיעה בעצבים קיים חוסר בויטמין B6, עם מתן הויטמין קיים שיפור בתופעות הניורופטיה ורטינופטיה.

חומצה פולית - מצמצמת יצירת הומוציסטאין ובכך מונעת רטינופטיה ונאורופטיה.

ויטמין E- חולי סוכרת זקוקים לכמויות מוגברות של ויטמין E בשל יכולת נטרול החמצון המלווה את הסוכרת ומניעת הצטברות טסיות דם. ויטמין E משפר את פעילות האינסולין, מצמצם גליקוליה ומווסת את רמת הסוכר. יש לתת ויטמין E לחולי סוכרת תלויי אינסולין בהדרגה, כיון שהויטמין יכול לצמצם את הצורך באינסולין ואולי בכך לגרום לירידה תלולה ברמות הסוכר.

חומצה ליפואית - עוזרת למחזר את הויטמינים האנטיאוקסידנטים בגוף. מורידה רמות סוכר ומרפאה סיבוכי סוכרת כמו רטינופטיה, מחלת שריר הלב, ונאורופטיות שונות. קיימים ממצאים כי במינונים גבוהים 200 עד 600 מ"ג החומצה האלפא ליפואית משפרת את קליטת הגלוקוז בתאים בקרב חולי סוכרת מבוגרים.

קו אנזים Q10 - נמוך אצל חולי סוכרת.

אינוזיטול - עוזר לשחרור אינסולין מהלבלב. מתאים לשלב סוכרת מתקדם. חולי סוכרת אינם מייצרים ממנו די, אך הם זקוקים לכמויות גדולות יותר שלו. אינוזיטול משפר מצבי נירופטיה, הוא נדרש לתפקוד תקין של מערכת העצבים.

קורציסון - מונע הפיכת גלוקוז בדם לסורביטול הגורם לקטרקט ולנאורופטיה.

ביטין - פועל בצורה סינרגיסטית עם אינסולין ומגביר פעילות האנזים גלוקוקינז הנדרש לניצול הגלוקוז.

■ מינרלים

ונדיום - בונדיום משתמשים בטיפול להורדת רמת הכולסטרול, טרשת עורקים (שומנית), במחלת לב, הורדת רמת הסוכר בדם, הפרעות בתפקוד בלוטת המגן ולמניעת התפתחות גידולים.

כרומויום פיקולנט - מינרל מפתח המאפשר הכנסת הגלוקוז לתאים. בניסוי בישראל הכרומויום גרם להפחתת השימוש בתרופות אצל 63% מהנשים ואצל 50% מהגברים. תוך 10 ימים. הכרומויום מגביר רגישות הרצפטורים לאינסולין.

אבץ פיקולנט - מאפשר צמצום רמות האינסולין והפסקת התשת הלבלב. האבץ מעורב בתהליך יצור האינסולין וניצולו. חולה סוכרת מסלק דרך מערכת השתן כמות רבה של אבץ ולכן נדרש להשלימו.

נחושת - חוסר נחושת יכול לשבש סבילות לגלוקוז, המתבטאת בעליה ברמת הגלוקוז.

מגנזיום - רמות סוכר גבוהות גורמות להפרשת מגנזיום. מתן מגנזיום עוזר בויסות רמות הסוכר. מחסור במגנזיום עלול לגרום לתנגודת לאינסולין ולהחרפה של המחלה. רמת המגנזיום אצל חולי סוכרת נמוכה משמעותית במיוחד אצל הסובלים מניורופטיה.

סלניום - מגן בפני רטינופטיה.

אשלגן - רמה לא מספקת של אשלגן מצמצמת רגישות התאים לאינסולין, מתן אינסולין יכול לגרום לירידה ברמות האשלגן.

אזהרות: מינון יתר עלול להזיק; ויטמין B i C במינון יתר פוגע בפעילות האינסולין. שמן דגים עם חומצת PABA גבוהה עלול להעלות רמת סוכר בדם; תוספות מזון המכילות ציסטאין מפריעות לספינת אינסולין בתאים.

■ צמחי מרפא

עלי זית: פעילות רלוונטית בסוכרת: מחזקת מערכת החיסון, הפחתת לחץ הדם, הורדת רמת השומנים והסוכר בדם.

גימנמה סילוסטרה - הוכיח יכולת בשחזור תאי בטא בלבלב. הגימנמה מורידה רמות סוכר ומגבירה את רמות האינסולין. הרכיב הפעיל המכונה GS4 מגביר יצור אינסולין בסוכרת A וסוכרת B. מתן הצמח גרם להורדת הסוכר אצל חולי סוכרת B ולירידה משמעותית לאחר 20 חודש, רמת האינסולין עלתה. במחקר נוסף שבוצע עם חולי סוכרת סוג A רמת האינסולין בזריקות ירדה ב 50 אחוזים.

חילבה - במחקר נמצא כי נטילת חילבה צמצמה גלוקוז בשתן בשיעור 54%.

אלוורה - עוזר ביצור ושחרור אינסולין בסוכרת סוג B. במחקר נמצא כי מתן אלוורה צמצם רמת סוכר ממוצעת מ 273 ל 151 מ"ג לדצילטר. אלוורה יעילה גם לבעיות רגליים אצל חולי סוכרת.

אוכמניות בילברי - מכיל אנטוציאנואידים המונעים פגיעה בכלי הדם הקפילריים. מונעים רטינופטיה ונפרופטיה.

פרי הנוני - הוריד רמות סוכרת משמעותית. להתחיל במינון נמוך כפית שלוש פעמים ביום, אם רמת הסוכר לא עלתה לעבור לרבע כוס פעמיים עד 3 פעמים ביום.

עלי אוכמניות - לאורך דורות רבים השתמשו מרפאים עממיים בעלי האוכמניות לטיפול בסוכרת. כאשר נתנו תכשיר זה דרך הפה לכלבים נורמליים ולכלבים כרותי לבלב, ירדו רמות הגלוקוזה ושאר החומרים הקשורים, אף שבאותו זמן הזריקו גלוקוזה אל תוך ורידיהם.

קינמון - מחקר שנערך בארה"ב, הראה שצריכה קבועה של קינמון, עשויה למנוע התפתחות מחלת הסוכרת. על-פי החוקרים, מומלץ לצרוך בכל יום, 1/4 כפית עד כפית מלאה, כיוון שלדבריהם מכיל הקינמון פולימר שלקוון מטיליהידרוקסי. שנמצא יעיל נגד סוכרת סוג 2. הקינמון גורם להיענות יתר של תאים לאינסולין.

סירה קוצנית - משלחת חוקרים גרמנית/סורית בראשותו של ד"ר אימן כוזברי, אשר חשפה צמחי רפואה חדשים בהרי סוריה (ב-1926), מוסרת לראשונה על השפעותיה של הסירה הקוצנית על רמת הסוכר בדם.

חדש!!!



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

WWW.TEVANET.CO.IL

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

רישום במאגר מטפלים מהמגזר הדתי בתחום הרפואה הטבעית ללא תשלום

לפרטים: 02-64 10880



שאלה

מאת: הרה"ג משה פינרי שליט"א, מורה הוראה, ראש בית המדרש להוראה "נחלת אברהם" בירושלים, מחבר ספרי ההלכה: אבני שהם, ריבית לאור ההלכה, דיני ריבית ועסקא, בית חתנים, כבוד הורים, מנוחה שלמה ובית נאמן.

הרמב"ם בפרק טו מהלכות אישות הלכה יט כתב בזה הלשון: "וכן ציוו חכמים שיהא אדם מכבד את אשתו יותר מגופו, ואוהבה כגופו וכו'", נמצא שהוא מפרש דברי הגמרא ביבמות (ס) שזה חיוב גמור ואינו רק בגדר הנהגה טובה שהעושה אותה זוכה למה שאמרו בגמרא (שם), שעליו הכתוב אומר "וידעת כי שלום אהלך", וברור על כל פנים שחיוב זה הוא מדרבנן.

ובכגון דא שהורי הבעל מצווים אותו שייגרש את אשתו או שלא יתחשב ברגשותיה או שלא יכבד את הוריה, וכן במצב שהורי האשה מצווים את בתם שתקוטט צעדים שיביאו את בעלה לידי גירושין, או שלא תכבד את הוריה, היות ומצות כיבוד אב ואם היא מן התורה ואילו כבוד אשתו הוא מדרבנן, וכן האשה חייבת בכבוד בעלה רק מדרבנן כדמוכח מלשון הרמב"ם שם הלכה כ, וכמו שכתבו בדעתו הגאון חיד"א בספר יעיר און מערכת כ אות יו"ד, ובספר ערך השולחן, ובשדי חמד מערכת כ כלל עד, לכאורה מצוה מן התורה קודמת למצוה מדרבנן וצריך לציית להורים, אולם אין האמת כן, שהרי מבואר בגמרא ביבמות (ו ע"א) שאם אמרו לו אביו ואמו שיטמא למתים (וכגון שהוא כהן) או יחלל שבת, לא ישמע להם ואפילו אם אמרו זאת לצורכם כגון שיבשל עבורם מאכל בשבת או יכנס לבית הקברות להביא להם גוזלות, כמבואר ברשב"א ובשאר הראשונים. והטעם משום שגם ההורים חייבים בכבודו של מקום שציווה על חוקי התורה.

וברמב"ם פ"ו מהלכות מחרים הלכה יב מבואר שגם אם אמרו לו הוריו לבטל מצוה דרבנן לא ישמע להם, ושיני טעמים נאמרו בדבר: האחד משום שכל מילי דרבנן נסמכו ללאו ד"לא תסור מן הדבר אשר יאמרו לך" והרי הם בכלל דברי תורה (הכסף משנה שם, הפרישה בסי' רח אות כג, והרא"ש בתשובה), והשני שגם מילי דרבנן הם בכלל כבודו של מקום, ואין לו לעבור עליהם בשביל מצות אביו (הרא"ש בתשובה). וכ"פ בשו"ע יורה דעה סי' רח סעיף טו.

העולה מכל האמור, שאסור לציית להורים הדורשים מבניהם להתגרש, וכמו שכתב במפורש בשו"ת הריב"ש (סי' קנז) שהרי אם יאמר לו אביו לעבור על דברי תורה או על דברי חכמים, אין לו לעשות מצותו ואין זה בכלל כבוד אב ויראתו לגרש את אשתו משום שקשין גירושין, שהרי התירו לדוד ליחד עם אבישג השונמית, ולא התירו לו לגרש אחת מי"ח נשיו וישאנה. והוא הדין שאין לשמוע להם שלא לכבד את בן הזוג ואת הוריו, שהרי כל אחד חייב בכבוד בן זוגו כמו שבארנו, ובכבוד חמיו וחמותו. כמו שנפסק להלכה בשו"ע יורה דעה סי' רח סעיף כד. ויתר על כן כתב בספר חסידים (סי' תקסד), אם הוריו הם בעלי קטטה ומתקוטטים עם אשתו על חנם, לא יתכן שהבעל יכעס עליה כדי לעשות נחת רוח להוריו!

ולסיום, יש להדגיש שני דברים. האחד, שהדברים צריכים להעשות ברוח טובה, ועל הבן להסביר להוריו שאסור לו מצד ההלכה לפגוע ברגשותיה של אשתו ובדאי שאסור לו והוא גם אינו מעונין לגרשה, וחלילה חלעשות זאת בהפגנותיו.

השני, שאלו לבן הזוג לספר זאת לבן זוגו, שהרי אפילו אם שמע לאחד שדיבר גאי על רבו או על אביו ואמו, אסור לו לגלות להם הדבר כח"ש החפץ חיים בהלכות איסורי רכילות כלל ז סעיף א, וכל שכן שאין לגלות האיש לאשתו והאשה לבעלה, ובפרט שע"י כך עשוי הקרע להתרחב. ולחומר לציין שבכל מקרים כגון אלו, יש על בני הזוג להוועץ במורה הוראה מוסמך ואם יש צורך גם ביועץ נישואין הכפוף לדעת תורה. ויהי רצון שיקויים בנו מקרא שכתוב: "והשיב לב אבות על בנים ולב בנים על אבותם", בב"א.

השאלה

החלה הרשמה לתוכניות:		
תרפיה - טיפול קצר מועד ממוקד שינוי	טיפול משפחתי	
<ul style="list-style-type: none"> תוכנית מיועדת לבעלי תואר שני במקצועות - פסיכולוגיה, עו"ס, רפואה, ייעוץ. יועצי נישואין ומשפחה בעלי תואר ראשון 	<ul style="list-style-type: none"> תוכנית עם התמקדות על נישואין ומשפחה לימודים ברוח היהדות ובקבוצות קטנות הלימודים יתקיימו בירושלים לגברים ונשים בנפרד 	
לפרטים והרשמה: 054-81 19588 02-641 3242		

מוקד י.ג.ר. המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי טל: 1-700-5000-65

כישורי חיים ככואצמיה

מאת: גבי נחמה זיכרמן, מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות טל': 02-5386243

אי שם, בכפר שקט, התגורר איכר זקן ולשרותיו החזיק סוס זקן. יום אחד נפל סוסו של האיכר לבור עמוק וזעק בכל כוחותיו. עמד הזקן ליד הבור בחוסר אונים וחשב מה יעשה. לבסוף, בהחלטה נחושה, אמר לעצמו: הסוס ממילא זקן, והבור - גם אותו רציתי למלא, ולכן אפילו לא אנסה את הסוס לשחרר. החל האיכר במעט כוחותיו למלא עפר על גבו של הסוס.

כשהבין הסוס מה עומד להתרחש בכה מרות, עד שהשתק להפתעת הזקן. לאחר מספר דקות שקטות הביט האיכר הזקן לתוך הבור ונדהם למראה עיניו - עם כל חופן עפר שפגע בגבו ניער הסוס בחוזקה את החול שמעליו ועלה מעט כלפי מעלה. מהר מאוד הגיע הסוס לשפת הבור והסתלק בדהרה מהמקום.



החיים הם בבחינת בור. המחויבות היומיומית שלנו היא העפר שנשפך עלינו. אם נשכיל ונשתמש בכישורים שנטע בנו הקדוש ברוך הוא נוכל לנצל כל חופן עפר על ידי התנערות לעליה נוספת מתוך הבור. כל קושי שמוזמן לנו בורא עולם אפשר שיקבור אותנו חלילה תחתיו או שיעלה אותנו לדרגות גבוהות יותר.

כשנבין את עצמנו ונדע מה גורם לנו להתנהגות כזו או אחרת נוכל לשפר את התנהגותנו ועל ידי כך יוכלו תפקידנו להתמלא בצורה נכונה ויעילה יותר.



לכל אדם יש כוחות ואנרגיות מוגבלים. אם אנו חיים בצורה לא מודעת נוצרים לנו חיים קונפליקטואליים: אנו מתנהגים בדפוסי התנהגות שהקינינו לעצמנו בלי להיכנס לעומק הדברים. האנרגיות שנדרשות מאיתנו הן רבות וכשנדע מראש מה עומד לקראתנו ונשקיע את האנרגיה בתכנון הקונפליקט ואולי אפילו במניעתו,

ייחסך מאיתנו לטפל בתוצאות העגומות שיביא הקונפליקט.

ניקה לדוגמה את נושא הכעס: אישה שמגיבה בכעס כשהיא לא משיגה את רצונותיה למדה להגיב כך אולי בתור ילדה קטנה - כשהיא רצתה ממתק ואמא לא נענתה לבקשתה, אחרי שני ניסיונות הגביהה הילדה את קולה ועדיין אמא לא נענית, בפעם הרביעית היא רקעה ברגליים וצעקה בקול שאי אפשר היה להתעלם ממנו ואז קיבלה הילדה את מבוקשה. בתת מודע נקלט לה בראש שכשרוצים להשיג דבר מה ולא הולך בקלות - כועסים ואז מקבלים כל מה שרוצים. כעת, כשהיא גדולה דיה אך לא מודעת לתהליך הכעס שלה, היא מנסה את אותה צורת בקשה שפעלה אז בהיותה ילדה. כשתדע אותה אישה מה מביא אותה לכעס, איך היא מגיבה בשעת כעס, ומה מרגישה הסביבה בסיטואציה הזו, היא תלמד, הודות לכישורי החיים שתקנה לעצמה, להשיג את מבוקשה בצורה בוגרת ולנתב את הכעס לשימוש בצורה יעילה ולא מזיקה.



תפקידנו הוא לא למגר תכונות שהקדוש ברוך הוא נטע בנו, אלא לדעת להשתמש בהם בצורה יעילה. כמו שאמר הרבי מקוצק: "שלושים שנה עבדתי על מידת הכעס עד שלמדתי להכניס אותה לכיס ולהשתמש בה בשעת הצורך". עם עבודה עצמית אישית ישמש לנו הכעס מדרגה להעלות את עצמנו מן הבור ולא עפר שיקבור אותנו בבור של עצמנו.

האם ביכולתנו לשנות את התנהגותינו? התשובה היא - כן!
האם זה קל לשנות התנהגות בת עשרות שנים? התשובה היא - לא!
אבל - "אדם לעמל יולד".

מחובתנו לעמול, וכשנדע אלו כוחות נתן לנו הקב"ה כדי למלא את יעדנו ישא עמלנו פרי בסייעתא דשמיא.

קורס להכשרת מדריכי חתנים / מדריכות כלות

קורס המכשיר להדרכה והכנה לחיי נישואין תוך התמקדות על השנה הראשונה לחיי הנישואין מתוך ראייה בחשיבות הדרכה נכונה כמונעת בעיות.

הקורס כולל חלקים מקצועיים והלכתיים.

הקורס מועבר ע"י:

- לגברים: הרב שמחה כהן שליט"א, הרב משפה פנירי שליט"א
- הרב חנוך חן גלזמן שליט"א.
- לנשים: הרבנית רחל פרץ תח"י, הרבנית אביבה ויסמן תח"י.
- תעודות יוענקו למסיימים בהצלחה.

לפרטים: 02-6413242 נייד: 054-8119588



החלה ההרשמה ל:

אוגדן המקצועי לנישואין ומשפחה בישראל תשס"ח

פנקס רישום ארצי ליועצי נישואין ומשפחה מוסמכים (M.F.C) MARRIAGE & FAMILY COUNSLERS

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

קהל היעד:
יועצי נישואין ומשפחה, מנחי נישואין ומשפחה.

לפרטים, הרשמה והזמנת אוגדן: 02-6412970

בשנים האחרונות קיבל הנושא של "השקעת כספים" תפיסה חזקה בעיני הציבור. אם עד היום השקעה הייתה בדרך כלל מנת חלקם של אנשים מסוימים כמו בעלי הון ומשקיעים מקצועניים, כיום ניתן לשמוע אף אברכים או אנשים מן השורה מנהלים שיחות יומיומיות על נושאי ההשקעות.

השקעה - הימור

אחד היצרים הקיימים באדם הוא היצר שנקרא "הימור" ובלשון עדינה יותר: "מזל". זהו היצר הגורם לנו להמשיך ולקנות כרטיסי הגרלות כמעט כל שבוע או אפילו פעמיים בשבוע למשך שנים למרות שלא רואים מכך כל רווח מתוך תקווה ש"הפעם יתמזל מזלי". כך גם בהשקעות גדולות יש נטיה להתרשם מכל מיני הצעות של השקעות כאשר הצד העיקרי שמראים הוא הצד החיובי. כאשר שומעים על הרווחים הרבים שהניבה השקעה ועל מספר האנשים שכבר הרוויחו ממנה, מתעורר יצר ההימור והראש כבר חושב ורוקם מחשבות וחשבונות. גם אם מתעורר חשד מסויים או ידיעה על החסרונות של ההשקעה ועל ההפסדים שיכולים להגיע ממנה, העיניים כבר עיוורות מלראות את הצד השלילי ורגשי הלב פועמים בחזקה על צד החיובי במחשבה ש"אצלי זה לא יקרה".

יצר ההימור בתחום ההשקעות הוא מהגדולים ביותר שהרי תחום השקעות הראה למשך שנים רבות רווחים נאים. כמעט כל אחד יכול להצביע על אנשים אמידים שהגיעו למצבם באמצעות השקעות למיניהם. בעיני אדם מן השורה נראה תחום ההשקעות כדבר קל שאין צורך להקדיש לו זמן רב וההצעות זורמות וזמינות, לכן עושר כזה יכול להגיע בקלות מאוד, כשלך מתוספת העצלות הטבעית שבאדם. אברכים הלומדים ומשקיעים את כוחם בתורה לא רואים הצדקה בעמל והשקעה בצרכי העולם הזה ורואים בהשקעות את הדרך הכי פשוטה להגיע למצב של תורה וגדולה במקום אחד.

חשוב לדעת כי אין שום קשר בין שמועות ופרסומות של חברות ההשקעה לבין המציאות הנכונה. חברות מפרסמות שבחודש או ברבעון מסוים הקרנות שלהם הניבו 13% ולכן כדאי להשקיע אצלם, אך בכיור לעומק מגלים שהם אמנם הרוויחו ברבעון האחרון אך גם מגלים כמה הפסידו לפני כן. כמובן שהחברות, המשקיעים והחברים מספרים רק על ההצלחות ולא על הכישלונות.

עוד חשוב לדעת כי כל בן-אדם שמפסיד בהשקעה יש כנגדו מישהו שמרוויח. אם החברה או המשקיע מפרסמים שכדאי להשקיע אצלם, הכדאיות העיקרית היא לחברה או למשקיע כיון שהם אלו שמקבלים את העמלות על פעולותיהם או את דמי התיווך על העבודה שביצעו בעבורכם. גם אם תפסידו בדרך כלל הם ירוויחו גם אז.

ואם נשאל אם כן מהי הגישה הנכונה, הרי מצד אחד השקעות הם דבר

אצל חלק לא מבוטל של אנשים נתפס הנושא של השקעה כפנטזיה להכפלת כסף: לוקחים סכום מסוים של כסף משקיעים כמה שנכלל בקטגוריה של "השקעה": גדל, עסק, מניות, מטבעות וכדו', ולאחר זמן מה הסכום המושקע מכפיל את עצמו בלי מגע יד של אדם. נראה שאין דבר טוב מכך, בפרט לאברך בעל משפחה המעוניין לחתן את ילדיו בכבוד ולהמשיך לשבת וללמוד. עבורו זו כמעט חובתו לעשות כל מה שבידו כדי לא להגיע למצב של גלגול חובות וגם לא לעזוב את בית המדרש, בעיקר כאשר הוא שומע מחברים שהשקעה מסוימת כבר הניבה אחוזים טובים.

כך חודר הנושא לעוד ועוד אנשים, גם לאלה שיש להם כסף בצד ובעיקר לאלו שאין להם. כיום מעטים הם אנשים המוכנים להשקיע את כספם בתוכנית חסכון פשוטה וקלה או תוכנית פנסיה וכדו' בה מפרישים כל חודש סכום קטן הגדל לאט. הסיבה היא לטענתם שממילא זה לא יעזור להם בסופו של דבר כי מה זה חסכון של מאה אלף שקל לעומת לחתן 8 ילדים, לכן נראה כי הדרך הכי מהירה להרוויח היא באמצעות סוגי השקעות מהירות למניהן.

על כל זה יש להוסיף גם קורסים בהשקעות עם הבטחות של עמלות מינימום ותמיכה מקצועית המתפרסמים חדשות לבקרים. הצעות אלו מוצעות על ידי מי שמבינים אכן בהשקעות אך גם מבינים היטב בחולשות הציבור המתפתה להשקיע את מיטב כספו ובדרך כלל את כספם של אנשים אחרים באמצעות הלוואות.

המציאות המרה היא שרובם הגדול של משקיעים בצורה זו מאבדים את כספם, במצב הטוב. במצב גרוע יותר הם נעשים בעלי חובות. הסכנה גדולה יותר לאלו שהרוויחו פעם כמה מאות או אפילו אלפי דולרים בהשקעה הגורמת להם להשקיע עוד יותר "שהרי יש להם כבר ניסיון" ובסוף מאבדים את הכל. זכורני בבן-אדם שסיפר בבית המדרש על השקעה שביצע והרוויח מעל מאה אחוז על הכסף שהשקיע והסביר עד כמה הוא חכם. כאשר פגשתי את מי שניהל לו את ההשקעה ספרתי לו על החדשות שהלה הביא והתשובה שלו לא איחרה: "הלוואי שישפר לכם כמה הוא הפסיד כבר ולא כמה שהוא הרוויח, הרווח אינו מכסה חלק קטן מההפסדים שלי". סיפורים כאלו חוזרים על עצמם כל הזמן ויש ללמוד את הלקח הנכון מהם.

שיכול להניב רווחים טובים ומצד שני גם יכול להביא להפסדים אדירים, ניתן לומר כי עצם ההבנה שהשקעה יכולה להיות טוב או רע, היא כבר נכרת דרך. כלל בחיים המתאים במיוחד לתחום ההשקעות הוא ש"לכל סיכוי יש סיכון, ככל שהסיכוי גבוה יותר הסיכון גדול יותר" בנוסף לכלל זה יש כלל נוסף האומר ש"אין השקעה מסוכנת יש משקיע מסוכן" - הסיכון והסיכוי תלויים יותר באדם המשקיע ופחות בנכס המושקע.

ההבדל העיקרי בין משקיע מסוכן למשקיע מתוחכם הינו האם המשקיע פועל לפי הרגש שלו ויצר ההימור שבו או שפועל עם היגיון ושכל ומשקיע חשיבה נכונה ומיושבת בטרם הוא משקיע את כספו.

השקעה היא מקצוע ככל מקצוע אחר, כמו שכל אחד יודע שאי אפשר להיות מהנדס רק מלהסתכל על פועלים שבונים, ואי אפשר לכתוב ספרי תורה רק מלימוד הלכות וצפיה בסופר שכותב, כך לכל דבר יש צורך בלימוד וניסיון מעשי.

טיפים להשקעה חכמה

בתחום ההשקעות קיימת אפשרות להרוויח כסף גם אם לא מתמחים במקצוע בצורה יסודית, זאת באמצעות משקיעים למיניהם, אך חשוב לדעת כמה כללים ולהיצמד לכללים אלו בכל השקעה והשקעה. מערך לא נכון עלול להוביל להפסדים.

- בשום פנים ואופן לא למכור את דירת המגורים או לקחת משכנתא ע"י שיעבוד הדירה, אפילו להצעה הקורצת והמשתלמת ביותר. גם לקיחת משכנתא על הדירה הינה פשוט מכירת הדירה. הלואות סכום קטן יחסית מערך הדירה מהבנק, משעבד את הדירה גם על הריביות, מה שמגדיל את סכום החובה לבנק בהרבה.

- לפני שמתחילים להשקיע יש לחשוב היטב לכד או עם מי שמבין בתחום, מהי תוכנית ההשקעה

ההבדל העיקרי בין משקיע מסוכן למשקיע מתוחכם הינו האם המשקיע פועל לפי הרגש שלו ויצר ההימור שבו או שפועל עם היגיון ושכל ומשקיע חשיבה נכונה ומיושבת בטרם הוא משקיע את כספו.

השקעה היא מקצוע ככל מקצוע אחר, כמו שכל אחד יודע שאי אפשר להיות מהנדס רק מלהסתכל על פועלים שבונים, ואי אפשר לכתוב ספרי תורה רק מלימוד הלכות וצפיה בסופר שכותב, כך לכל דבר יש צורך בלימוד וניסיון מעשי.

שלי: האם היא השקעה לטווח ארוך או לטווח קצר, וכמה כסף יש להשקיע. מה הרווח המינימאלי בו מעוניינים ויש לקחת בחשבון עד כמה מוכנים להפסיד את הכסף. חשוב מאוד להחליט לפני ההשקעה וכדאי שהמשקיע יתאים לפי זה את סוגי ואופי השקעה.

- יש לבצע כל השקעה אך ורק באמצעות משקיע עם ניסיון רב שנים המוכר כאיש אמין שאפשר לסמוך עליו. ברגע שמשקיעים על ידי גורם אחר לא חשוב כל כך הנכס או הכסיס של ההשקעה כמו שחשוב האדם המשקיע בעבורכם.

- יש לשלם את העמלות, דמי תיווך וכל המתבקש מעסקת ההשקעה למשקיע. לא לחפש משקיעים זולים כי בסופו של דבר תשלמו ביוקר. בדרך כלל משקיעים מנוסים ומקצועיים אינם זולים.

- לא לקחת הלוואה בנקאית כדי להשקיע בתוכניות חסכון, כיון שגובה הריבית על הלוואה בנקאית הינו גדול יותר מגובה הריבית על תוכניות החיסכון. ההפרש שבין הריבית שנתונים לחוסכים לריבית שלוקחים מהלווים זהו הרווח של הבנקים.

- הלוואות מהשוק האפור הינם מסוכנות והרות אסון, ובשום פנים ואופן אין ללוות מהם.

הדבר העיקרי שיש לזכור הוא: אל תסכנו כסף שאין לכם או כסף שאתם צריכים בהשקעות שיש להם סיכון: אם אתם רוצים להשקיע בסיכון - תשקיעו רק כסף שאתם מוכנים לאבד, כיון שככל שמשקיע מרוויח יותר תאוותו גדולה יותר כמו שאמרו חז"ל "יש לו מנה רוצה מאתיים", וככל שהסכום שהמשחק בו גדול יותר גם הרווחים גדולים יותר ולכן הרצון להשקיע בו גובר יותר ויותר. המשחק נגמר כשהמשקיע הפסיד את כל כספו, אז שוב אינו יכול להמשיך לסחור, וכל הכספים שהשקיעו אצלו נבלעו.



קורס התמחות בפריון ולידה

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

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

לפרטים נוספים ולהרשמה:

054-8119588 02-6413242

מאמר שלישי בסדרה



אביבה שטיינמן; יעצת נישואין (M.A.) ומאמנת אישית בשיטת המודעות "אהוב את עצמך רפא את חייך" - בדרך החורה, מתמחה בשחרור מטרואומות פחדים, ואלרניות בשיטת P.A.T. טל: 054-688712, 03-6196312

במאמר זה ננסה להציע דרכים ורעיונות חדשים לשנה הראשונה לחיי הנישואין. הדברים אמורים הן לגבי זוגות שרק החלו את דרכם בחיי הנישואין והן לגבי זוגות ותיקים שיתכן שכבר מחתנים נכדים. לפי שיטת המודעות "אהוב את עצמך רפא את חייך" ניתן בכל רגע מחיינו להתחיל מבראשית.

העיקרון הראשון: הבחירה מתחדשת בכל רגע ורגע. בכל רגע נתון יש לנו זכות בחירה ויכולות לשנות את המחשבות שאינן תומכות בנו ובזוגיות שלנו כדי שנוכל להיות חיים טובים יותר מאלו שחיינו עד כה.

אם אנו חשים פגועים, מבוזים, לא מכובדים, מושפלים, שלא מקבלים אותנו כמו שאנחנו, דחויים, לא מוערכים, לא מובנים, יש ביכולתנו להחליט להתעלם ממחשבות אלו שהינן רק בדמיונו ולבחור במחשבות התומכות בנו, מעצימות אותנו וגורמות לנו לראות את בן הזוג בעין טובה ואת הזוגיות כתומכת מקבלת ובונה.

השיחה היומית כבסיס ליישומה את אשתו אשר לקח החזון מדגיש שעל הקשר בין איש לאשתו להיות "כייחוס יד ימין ליד שמאל" שפירושו: שברגע שיד ימין רוצה לעשות פעולה כל שהיא כגון: כיפתור כפתור, יד שמאל פועלת אוטומטית בעזרה ליד ימין ושתייה מבצעות את המשימה בתאום מושלם.

מרון החזון איש בהדרכתו לחתנים היה מדגיש שהדרך היחידה להגיע ליישומה את אשתו אשר לקח היא ע"י רוב שיחה וריצוי. והדבר נעשה על ידי השיחה היומית.

הטכניקה: בשנה הראשונה, על בני הזוג לשבת כל יום אחד עם השני בלא הפרעה ולדבר על נושאים משותפים חצי שעה לפחות, יש לשתיף את בן הזוג כמה שעבר עליו במשך היום: לשאול את הבעל על מה למד ואילו דברים התחדשו לו בלימודו או על עסקי עבודתו ואת האשה מה עבר עליה במשך היום מה הרגישה, מה חוותה ואלו דברים נתחדשו לה. מתוך הדיבורים גיעו להכרה מהם הדברים האהובים על כל אחד מהם ולחילופין מהם הדברים מהם יש להימנע. עצם הדיבור עצמו ייצור חוויות משותפות ואפשר יהיה להגיע לתחושת ביחד.

זוג שמסיבות כל שהן לא קיים טכניקה זו בשנה הראשונה יכול לבחור לעשותה תמיד אפילו לאחר שנים רבות של נישואין. גם אז מובטחות תוצאות נפלאות בשל כך.

השיחה השבועית כפתרון לבעיות וקונפליקטים. מאותם רגעים בהם בני הזוג מחליטים על נישואיהם קיימים מתחים וקונפליקטים פנימיים וחיצוניים ההולכים ומתעצמים עד למועד החתונה ולאחריה. ככל שהימים והשנים עוברים מתוספים ילדים מסלות ואתגרים שונים בחיי הזוג.

אם רוצים לשמור על חיי נישואין תקינים ללא מתח וחיכוכים חייבים שני בני הזוג לדבר על הקשיים והאתגרים המלווים כל אחד מהם.

נקודת המוצא היא שבני הזוג התחתנו כדי לבנות ולהבנות ולא כדי להרוס ולהרס. הם אוהבים האחד את השני ולא עושים דבר מתוך כוונה לפגוע או מרוע לב, אלא מתוך השוני שביניהם.

כל אחד מבני הזוג צריך להבין שהמושג "לדבר" שונה אצלו מבן זוגו. אצל האשה "לדבר" זה לפרוק צורך רגשי ואצל הגבר "לדבר" פירושו העברת מידע. לכן צריך ליצור כבר בתחילת הנישואין, ואם לא עשו זאת אז תמיד ניתן בכל רגע להתחיל מבראשית, כללים ברורים כדי לבנות שיחה שפותרת את הקשיים המתגלעים ביניהם, כללים שיהיו בהירים ונהירים לשניהם באותה מידה.

לפעמים זה נראה לגבר כדרך ארוכה ומיותרת אבל לאחר שמפנימים את השיטה והוא רואה כמה זה גורם טוב לאשתו וכמה זה תורם לקשר הוא יכיר בחשיבות העניין ויזום את השיחה בעצמו.

כללי השיחה השבועית:

לשיחה השבועית נקבע יום ושעה מדויקים, במידה ויש איזה אירוע שמתקיים באותו זמן קובעים מיד זמן אחר. רצוי להכין תקרובת אהובה על שניהם - "גדולה סעודה שמקרבת".

על בני הזוג לשבת אחד מול השני בצורה נינוחה בלא שדבר כלשהוא יחצוץ ביניהם

שלבי השיחה: ומסר האני: כל אחד מבני הזוג יספר בתורו מה היה לו קשה בעניין עליו מדובר. זה כולל רגשות, תחושות, זיכרונות מביתו ומעברו ומה זה הזכיר לו. הוא יתחיל כל משפט שלו בביטוי: "היה לי קשה עם כך וכך וכך..." זאת בניגוד לטכניקת האשמה שאומרת אתה או את עשית כך וכך.. שרובנו נוקטים בה והיא מזמינה כד"כ התקפה או התגוננות - קרבן או תוקפן.

בטכניקה זו אנו לוקחים אחריות על הפגיעות שלנו, איננו מאשימים, אנו נעשים מודעים למחשבות לתחושות ולרגשות שגרמו לנו להגיב בצורה שהגבנו, הדבר מביא לידי ריפוי הבעיה ולא להנצחתה והעצמתה.

בן הזוג יקשיב, הוא יכול להנהג מידי פעם כדי להראות שהוא קשוב, וניתן גם לשאול שאלות הבהרה.

שלב החזרה: כל אחד מבני הזוג יאמר מה היה קשה לכן זוג תוך שימוש בדברים שבן הזוג אמר. כגון: " אני מרגיש שבכך שלא התייחסתי לדברך, זה הזכיר לך את הבית שלך שבו אביך לא התייחס לאמך וזה גורם לך לתסכול גדול".

לאחר גמר החזרה על דברי בן זוגו הוא ישאל אם הבין נכון את מה שנאמר ואת מה שהורגש. בן הזוג יאשר או יבקש להוסיף עד ששניהם מרגישים שהם הבנו כפי שהיו רוצים שיובנו.

לא ניתן לתאר את ה" ביחד" שנוצר מסוג שיחה שכזו, כפי שרבי עקיבא אומר "זכו שכינה ביניהם". בני הזוג מרגישים הקלה וקבלה, שבן זוגם מכיר אותם מתוכיותם והקשר הנוצר עמוק וחזק.

בשלב זה מגלה כל אחד מה משמח את בן זוגו, ומה מעציב אותו, על אילו יבלות דורכים לו, מה מזכיר לו את העבר ומה מכאיב לו.

שלב הסקת המסקנות לעתיד - "עשינו כמיטב יכולתנו ואנו יכולים לעשות טוב יותר להבא".

לאחר שהובנו כראוי אחד ע"י השני, מתוך ראייה של מה הביא לדברים, ניתן לבנות ביחד קודים לעזרה בשעת צרה. כגון: אם אחד מבני הזוג מרים את קולו בעת השיחה והדבר מפריע לשני ומביא אותו לתגובה חריפה, ניתן לבקש לאותת ע"י תנועה ביד להוריד את הטון. הדבר ימנע חיכוך וויכוח, ויקטע מיד את התגובה החריפה שהייתה באה ללא הסימן. טכניקת פעולה זו מביאה לכך שברוב הפעמים אין צורך להתנצל כי יש הבנה עמוקה למה הביא את בן הזוג לדרכי התגובה שלו ומאיה מקום הוא פעל. זוהי האמפטיה במיטבה כפי שחז"ל הורו לנו: "הווי דן את כל האדם לכף זכות".

סיבה למסיבה - לצאת מהשגרה

כל מאורע הוא סיבה למסיבה: ימי הולדת, ראשי חודשים, יום נישואין ועוד. ביום כזה אפשר לשנות משהו בארוחת הערב או לצאת עם ארוחת ערב למקום קרוב לבית. אפשר ללכת לטיול של חצי יום, לכתוב שיר או מכתב קטן, להביא הפתעה צנועה, כיד הדמיון הטובה. פעולות אלו מוציאות את בני הזוג מהשגרה, שהיא כשלעצמה טובה ומועילה אך שוחקת לאט את חיי הנישואין, מחיות אותה ומעניקות טעם וניחוח לחיים המשותפים.

שום דבר אינו מובן מאליו

מרנע היוולדנו אנו רואים את הדברים מסביבנו כמובנים מאליהם. אנחנו לא מרגישים חובה להודות עליהם, לעיתים אנו בטוחים שזה חוק טבע ומגיע לנו ואיננו נעצרים לראות - האומנם? אם נתבונן בעולם נראה שכל דבר אינו מובן מאליו. אנו חשים בכך כשאנו איננו בקו הבריאות, כשילד שלנו אינו הולך בתלם ובעצם בכל שטחי החיים. הדרך היחידה להתגבר על כך ולסלול בכך את הדרך לחיים טובים ומאושרים

היא להראות לבן הזוג בכל דבר שאין מובן מאליו. זאת ניתן להביע על ידי הצמדת פתק לדברים קטנים כתודה, הוקרה, או השתתפות. פתק לפני שבת, חג, שמחה, אירוע, פתק בסנדוויץ ליום נפלא ונהדר, לשבוע טוב וכדומה כיד הדמיון הטובה עליכם. על בני הזוג לצאת לטיול של יותר מיום פעם או פעמיים בשנה ולא יקרה לקטנים שום רע, להפך סבא וסבתא ייהנו מהם בלעדיכם) לקראת חג ובמיוחד פסח וסוכות ההלכה מחייבת את הבעל להביא לאשתו מתנה כשזו לא חייבת להיות מתנה מפוארת, אפשר להביא משהוא קטן של תשומת לב שישמח אותה. אם יוצאים מהבית לבד, לזכור את בן הזוג שנשאר ולהביא לו משהו קטן מאותו אירוע.

הכרת הטוב ומחמאות

חז"ל לימדו אותנו "שכל הכופר בטובתו של חברו סופו שכופר בטובתו של מקום". יש להודות על כל דבר שבן הזוג עושה. במידה והוא עשה משהו גדול יותר, לפרט את התודה. כגון: תודה שהורדת את פח האשפה למרות שהיית לחוץ להגיע בזמן לכולל. ואפילו לחזור על כך כמה פעמים כדי לתת את ההרגשה הטובה על המאמץ שהושקע. כגודל ההשקעה כך גודל התודה. כדאי ורצוי לומר בכל יום כעשר מחמאות לבן הזוג וניתן לעשות זאת על כל דבר אם לא רואים אותו כמובן מאליו. מחמאה כלשונה כמו חמאה המשמנת וסוללת את הדרך ללב. הבאנו במאמר זה מספר טכניקות לכאורה פשוטות שניתנות לעשייה בכל עת ובכל שלב, עם מעט רצון טוב, התמדה ותרגול יוכלו כל בני זוג לתעל ולייעל את המערכת הזוגית וכשנרבה בהן ירבו האור השמחה והאהבה בחיינו.

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



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

מועבר על ידי: הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א - מח"ס "משפט הכתובה" והרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א - מח"ס "אורחות משפט".

לפרטים נוספים: 02-6413242 נייד: 054-8119588

מוקד י.ג.ר המוקד הארצי התנדבותי להפניות ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי
טל: 1-700-5000-65

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

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

משימה בשניים
אתר היכרויות לסגורים הדתיים לספרות נישואין
WWW.M-2.CO.IL
מהרשמה ועד החתונה - חינם

מאת הגב' רבקה
שמואלי, מדריכה
ומרצה 02-5370930

צמיחה והשתלמות יחד עם ה

ת ו י ו ו



"ויענו כל העם יחדיו ויאמרו כל אשר דבר ה' נעשה" כאיש אחד - שנים עשר שבטי י-ה מקטן ועד גדול ללא פירוד ויחד עם השונות ולמרות זאת רצון אחד להם: "רצונו לראות את מלכינו".

"נעשה ונשמע" שאמרו ישראל בשעתו עשויים להיות דגם עצום גם למסגרת הבית פנימה. ראשית, ההשתדלות במאוד והרצון לעשות רצון הזולת בבחינת "נעשה" וממילא אח"כ החלק של ה"נשמע", דהיינו הדברות והקשבה יפיקו יעילות רבה יותר.

קבלת התורה טומנת בחובה את המשמעות של שלב **הקבלה** שהוא הראשוני במשימה.

קבלת התורה עשויה להקביל לקבלת המציאות כל-אחד במסגרתו שלו, מעין קבלת תורה במישור האישי, עצם המוכנות לקבלה פותחת שערי שמים להצלחה. בעיקר יבוא הדבר לידי ביטוי כאשר ישנו מפגש בין שני רצונות מנוגדים.

תמונת המצב שלפנינו שגרתית ופעוטה לכאורה אך כפי שנבחין המסר העובר מאחורי המעשה החיצוני הוא בדרך כלל המשמעותי בתקשורת וכשחל בו שינוי המפנה בוא יבוא.

חמש שנות נישואין...

ערב אחד חזרה רעייתו מהרצאה מאלפת בנושא הבית היהודי והמשפט: "איזוהי אשה כשרה העושה רצון בעלה" מהדהד באזניה.

מתמיהה, הרהרה... תמיד חשבתי כי לעשות רצון בעלה, נו בוודאי אם הוא סובר כי מבחינה רוחנית מתאים כי נכניס את הבן לת"ת א' ולא ל-ב' כפי שאני סוברת אז אעשה רצונו, אך בזוטות כמו כוס קפה לשתות...!!

מה הענין לעשות רצונו והרי אני רוצה בטובתו...!!
רוצה בטובתו...??
רגע, שמא בטובתי שלי...?
והרי אם זה הצורך שלו כאן ועכשיו, זה טובתו...

היא פתחה את ארון המטבח הקפה מהסוג האהוב עליו אזל בחשק רב ירדה לקנות קפה. הפעם היא חיכתה לו במיוחד רצתה להוכיח לעצמה ולו, שהיא מוכנה לעשות רצונו. עוד באותו ערב היתה מונחת פתקה על השלחן:
"לאורי ערב טוב!

קניתי את הקפה שאתה אוהב
אשמח להכין בעבורך
פשוט השכלתי וסוף סוף הבנתי כי בריאות הנפש בינינו חשובה לא פחות מבריאות הגוף"
היא לא ציפתה למשהו מיוחד.
עברו חודשים מעטים והיא עדיין מצליחה להכין בשמחה קפה בעבורו ושותה למולו תה צמחים.

ערב אחד, לשם שינוי הוא הגיע עם שקיק תה צמחים משובח

"הפעם אשמח לטעום מהתה האהוב עליך..."
הם השיקו "לחיים", לא, לא ביין ישן
אלא בשתי כוסות תה צמחים מדושן
תה צמחים ולחיים
וחיך של שניים.

הוא נראה עייף ותשוש מעמל היום, בעודו עולה את אט במדרגות חשב, כי מה שירגיעו עתה זה כוס קפה מהביל ממותק ב 2-3 כפיות סוכר.

אלא ש... אין לו חשק לבקש. כן, נמאס לו להכין לעצמו ולחוש כי הוא שותה רעל, לפי דברי רעייתו.

אנחה קלה יצאה מגרונו, שמא מחמת עייפותו המצטברת ועלייה במדרגות הלא מעטות לביתו ואולי מעצם המחשבה שהיה שמח יותר לו היה מגיע לבית ששם היו מקבלים אותו בשתייה האהובה עליו ללא עוררין.

חמש שנים... חמש שנים הוא מהרהר והוא בקושי יכול לספור על אצבעותיו מתי קרה שרעייתו הגישה לו כוס קפה מהביל עם 2-3 כפיות סוכר כפי שהוא רוצה...

תמיד נשמעה הקריאה לעברו "אולי מים" ו"עדיף תה צמחים".

"הנה היום קניתי תה צמחים מעולה בטעמו ובריא".

"הן כבר כמה פעמים אמרתי לך כי קפה עם סוכר בכמויות שאתה מבקש זה פשוט לא בריא. בעבורי זה רעל לגוף ועלול להשפיע בעתיד על רמת לחץ הדם בגופך ושלא לדבר על הסוכר שהוא אבי אבות הצרות..."

היא לא היתה מודעת לעובדה שאת אבי אבות המחלות, לפי דבריה, היא כבר הביאה עליו.

קבלת תגובה מעין זו באופן חוזר ונשנה היתה בעבורו צער ועגמת נפש.

אט אט בלי משים הוא מצא עצמו מגיע לביתו מפטיר שלום, יושב כמה דקות בכורסת הסלון נכנס למטבח מרתיח מים מכניס לכוס 2 כפיות גדושות קפה עם 2-3 כפיות סוכר ויושב לשתות.

אך משום מה מאז היותו נשוי טעמו של הקפה פחות ערב לחיכו, הוא שם לב גם לכך שאינו נרגע ומקבל סיפוקו כבעבר, זאת על אף שהוא קונה את הקפה המשובח ביותר...

היא עדיין לא התייאשה. בכל זמן אפשרי לא שכחה לנאום לו את נאומה הקבוע אודות הנזקים וההרס שהוא מכניס לגופו, לו זה כבר נ-מ-א-ס.

סדנאות העשרה במגוון נושאים בתחום הנישואין והמשפחה



הסדנאות מועברות על ידי חברי/ חברות איגוד י.נ.ר. מדי יום שלישי לאנשי מקצוע העוסקים בתחום ולציבור הרחב

סדנאות נשים - בוקר:

כישורי חיים

תועבר ע"י גב' נחמה זיכרמן, מנחת נישואין ומשפחה בתאריכים יב', יט' סיוון תשס"ז (29.05.07, 05.06.07)

הכנת כלה למערכת הנישואין

הרבנית שרה מלכה הורביץ, מנחת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות כו' סיוון, ג' תמוז תשס"ז (19.06.07, 12.06.07)

מהלכים של שינוי

הגב' רונית מילר M.A, יועצת נישואין ומשפחה מנחה ללמודי חשיבה הכרתית י', כד' תמוז תשס"ז (10.07.07, 26.06.07)

דילמות ביחסי הורים וילדים ופיתוח סמכות הורית

גב' רחל פישר M.A, מנחת הורים ויועצת חינוכית ז' אלול, יד' אלול תשס"ז (28.08.08, 21.08.07)

סדנאות עתידיות נוספות:

אלימות במשפחה, זיהוי מוקדם וטיפול גב' אסתר בלומברג M.A, מטפלת ויועצת נישואין ומשפחה

שחרור כעסים

גב' טלי אלדר עו"ס ומטפלת משפחתית

סדנאות גברים - ערב:

פריון ולידה והשפעתם על המערכת הזוגית

הרב מנחם מורדוף, יועץ נישואין ומשפחה יט', כו' סיוון תשס"ז (05.06.07, 12.06.07)

זוגיות: מניעת בעיות מתחילת הדרך

הרב יעקב ארנברג, מנחה נישואין ומשפחה ג', י' תמוז תשס"ז (26.06.07, 19.06.07)

אבחון פסיכולוגי ורגשי על פי צבעים

הרב גד מאיר שמחוני M.A, מטפל משפחתי ויועץ נישואין ומשפחה כד' תמוז, ב' אב תשס"ז (17.07.07, 10.07.07)

**לקבלת תכנית מפורטת ולהרשמה -
מראש בלבד 02-6412970**

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים



בישראל (ע"ר)
חברי האיגוד - רשימה חלקית
הרשימה המלאה מתפרסמת באתר המומחים
למקצועות הנישואין והמשפחה www.ynr.org.il

הרב אביצור שמואל
מנחה נישואין ומשפחה
הדף היומי 11 תל אביב
050-4112168 03-6440621

גב' איסלר יהודית
יועצת נישואין ומשפחה
הרובע היהודי ירושלים
054-4628099 02-6280995

הרב כהן תדהר
יועץ נישואין ומשפחה
מינץ 2/60 רמות ד' ירושלים
050-6650779 02-5865834

גב' בן שלום אהובה
מנחת נישואין ומשפחה
צאנז 9 בני ברק
050-7233410 03-6187033

גב' סידי כרמלה M.A
מנחת נישואין ומשפחה
שז"ר 31 חיפה
052-7656947 04-8247122

גב' בשארי עדינה M.A
מנחת נישואין ומשפחה
ויועצת חינוכית
כונג יעקב
050-7828639 02-9978014

גב' אריאל רחל
מנחת נישואין ומשפחה
מושב בית גמליאל 13
052-8630707 08-9430545

מר אליאס משה M.A
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה בחיי אישות
אווה 2 ירושלים
054-7822681 02-6525422

הרב באנד חי B.E.d
מנחה נישואין ומשפחה
מושב נוב רמת הגולן
052-8206749 04-6763216

גב' ברוער רחל B.A
יועצת חינוכית
מתיתיהו 1 בני ברק
050-4114498 03-6743305

גב' ברוקמן אריאלה M.A
מנחת נישואין ומשפחה
דגל ראובן 3 פתח תקווה
054-4658867 03-9232279

הרב שמעון שבתא
יועץ נישואין רבניים
יוסי בן יעזר 5 ירושלים
052-5784025' 02-6780752

גב' לדמיר עדנה, עו"ס
מנחת נישואין ומשפחה
אונקלוס 6 בני ברק
0544274268 03-6196966

גב' איבני סמדר
מנחת נישואין ומשפחה
הקשת 2 תל אביב
052-4785198 03-6811536

הרב מלכה אשר M.A
מגשר משפחתי ויועץ חינוכי
נעמת 1/28 חיפה
050-8344448 077-3245673



המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה שמח להודיע על פתיחת הרישום לשנה"ל תשס"ח:

מנחי נישואין ומשפחה	
קורס המכשיר אנשי מקצוע לעבודה בהנחית זוגות בתחום הנישואין והמשפחה. תוכנית מאושרת בפיקוח משרד החינוך (620 שעות לימוד)	
מנחי הורים - התמקדות על הנחיה חינוכית	
התמחות שניה למנחי נישואין ומשפחה מוסמכים והכשרה למורים, מחנכים, מדריכים והעוסקים בתחום	
יועצי נישואין ומשפחה	
קורס הסמכה ליועצי נישואין ומשפחה בחסות היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית אונברסיטת בר אילן.	
טוענים רבניים	
הקורס מכשיר לבחינות שע"י בתי הדין הרבני הגדול בירושלים שע"י הגהלת בתי הדין הרבניים בישראל.	
מגשרים כללים ומשפחתיים	
הקורס מכשיר מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי. התוכנית באישור ועדת גדות שעל ידי משרד המשפטים.	

בוגרי הקורסים יהיו זכאים לתעודות מטעם המוסדות הרלוונטיים הנ"ל ויוכלו להתקבל כחברים באיגוד י.ג.ר - איגוד יועצי נישואין רבניים בישראל.

לפרטים והרשמה: 02-6413242 054-81 19588