

בסייד | גליון 29 | טבת תשס"ז

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



## נישואין צריכים לימוד

הרב שמחה כהן

להתחיל נכון את חיי הנישואין

גבי רחל ארבוס

הבנת השוני בין בני הזוג כמפתח להצלחה בחיי הנישואין

1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות  
לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

מוקד י.נ.ר.



# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

העלון יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר).  
מנכ"ל: מאיר שמעון עשור.  
עורכת: טל נחום.  
רכזי הועדה הרוחנית:  
הרב חנוך חן גלזמן שליט"א  
הרב דניאל עשור שליט"א.  
עיצוב גרפי ואיור: יהודית מרילוס. 03-5744010

## דבר המערכת

חברים, אנשי מקצוע, איגודים שונים והעוסקים בתחום או קרובים אליו מוזמנים לעיין בהצעה ולחוות את דעתם לשיפור, מיקוד וחיזוק או לחלופין, אם נראה כי ההצעה פוגמת בתחום טיפולי אחר או מתנגשים עם חוק דומה או קרוב אליו, לכתוב לנו. אנו נשמח להתייחס לנושא ברצינות וכל פניה תתקבל במלוא תשומת הלב, וזאת על מנת שהצעת החוק תעבור ללא התנגדויות או פגיעה בכל גורם שהיא.

אין ספק כי הצעה זו תשפר באופן משמעותי את מעמד יועצי הנישואין הרבניים, סמכויות בתי הדין הרבניים בישראל ותתן מענה הולם לציבור המטופלים המבקשים לקבל שירותי ייעוץ והנחיה ההולמים את אורח חייהם ובכך לחזק את מעמד הנישואין והמשפחה היהודית.

בברכה,

נהגלת איגוד י.נ.ר.

בימים אלו גיבשנו באיגוד י.נ.ר. פרופיל ראשוני לטייט הצעת חוק בנושא יועצי נישואין רבניים.

ההצעה תוגש אי"ה לועדת חוק ומשפט בכנסת במועד הקרוב עם סיום השלמת הפרטים האחרונים.

בהצעת החוק אנו מבקשים לתקן תקנות לטובת יועצי הנישואין הרבניים, להגדיר את היקף סמכויותיהם, הפונקציות, התפקידים וסמכויותיהם. ההצעה תגדיר מיהו הרשאי להשתמש במונח זה, אילו מוסדות מוכרים העוסקים בתחום הנישואין והמשפחה רשאים להסמיך ולהעניק את התואר יועץ נישואין רבניים וקריטריונים לקבלה והשכלה ראשונית הנדרשת ממועמדים בתחום זה ועוד.

ההצעה מפורסמת באתר המומחים לתחום הנישואין והמשפחה בבעלות איגוד י.נ.ר.  
[WWW.YNR.ORG.IL](http://WWW.YNR.ORG.IL)

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](http://WWW.YNR.ORG.IL)

תגובות, הצעות, רעיונות ומאמרים

יתקבלו בברכה:

[M.ACHON@YNR.ORG.IL](mailto:M.ACHON@YNR.ORG.IL)

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

להצטרפות לרשימת המנויים ולקבלת העלון ישירות לביתך

02 - 6412970

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

פרסם ותזוכא!

כלים שלובים - הפרסום שעובד!

# "זכר ונקבה ברא אותם"

בספר בראשית בתיאור בריאת האדם נאמר "ויברא אלוקים את האדם בצלמו, בצלם אלוקים ברא אותו, זכר ונקבה ברא אותם" (בראשית א כז). הבריה הקרויה "אדם" היא שילוב של איש ואישה, כששניהם צדדים משלימים של בריה אחת. ניתן להמשיל את בני הזוג לפאזל בן שני חלקים, כל חלק תורם חלק מן התמונה ורק יחדיו הם יוצרים את התמונה המלאה. החלק הכעור משלים את החלק הכמור. אין חלק חשוב יותר מהאחר, שני החלקים הכרחיים כדי לחבר את הפאזל.

פי ציר אורכי, "פלוני מוכשר יותר מאלמוני", "מיכל יפה יותר מאביגיל" "פלונית חרוצה יותר מאלמונית" תבנית חשיבה שגויה זו נובעת מתוך התפיסה התחרותית בה אנו מורגלים. חשוב מאוד שנשמיע בקרבנו את ההכרה שאין שום השוואה בין אדם לאדם. כל אדם מתחיל את חייו עם כישרונות ויכולות מסוימים ועושה את העבודה האישית שלו בלי שיש לאף אדם יכולת וכלים להעריך את זולתו.

**על כן לא ניתן להעלות על הדעת שגבר שווה יותר מהאישה ולהפך אין כלל מקור להשוואה כפי שלא ניתן להחליט מי "שווה" יותר הלב או המוח.**

**ל**אחר שהבהרנו כי איש ואישה הן שתי בריות המשלימות זו את זו ולא ניתן להשוותן נבחין בהבדלים שיש בין האיש והאישה, הקב"ה ברא שני מינים השונים באופיים ובתכונתם, בחשיבתם ובדרכי עבודת ה' שלהם ורק כאשר כל אחד ממלא את תפקידו, יחד הם הם יביאו ברכה למשפחה ולמציאות כולה.

הבנת מבנה הנפש הגברי והנשי הוא שלב חשוב בכניית יחסי זוגיות טובים כאשר כל אחד מבני הזוג יכיר את תפקידו של זולתו: יכולותיו, יתרונותיו והחסרונות שטבע בו ה', ידע כיצד לתעל את כוחותיו שלו ואת יכולותיו של זולתו לבניין איתן של ביתם.

**ה**הכדל שבין גבר לאישה הינו מהותי מחמת היותם שתי בריות שונות בתכלית. שניהם יחדיו נבראו בצלם אלוקים, אך כל אחד שונה מחברו. למרות ששניהם בעלי רגש, שכל ושאר תכונות אנוש, משקל כל אחת מהתכונות שונה אצל האיש והאישה. אמנם גם אצל נשים וגם אצל גברים נמצא טיפוסים שונים- נוכל למצוא נשים רגשניות יותר ופחות או גברים שכלתניים לצד גברים רגשניים, מכל מקום באופן כללי ישנן תכונות שאופייניות לכל אחד מן המינים.

**הבנת והכרת התכונות המאפיינות כל אחד מבני הזוג, יועילו להבנת שני הצדדים בטבע העומד מאחורי כל התנהגות מטבע בריאתו ועל כן נרחיב במאמר הבא.**

**ש**נים תחומים בהם האישה מהווה את הצד הכעור ובאחרים היא ממלאת את תפקיד החלק הכמור, לפעמים האישה היא ה"מקבלת" ולעיתים היא ה"נותנת" בכל מקרה אין הירארכיה של שולטת ונשלט, אדון ושפחה, חשוב יותר וחשוב פחות.

**א**מר בנמרא (מסכת בבא קמא) "השווה הכתוב אשה לאיש לכל דינין שבתורה" בני הזוג שווים במעמדם, אין אחד העולה על רעהו, האיש והאישה הם שני צדדים של צלם אלוקים "ויברא אלוקים את האדם בצלמו, בצלם אלוקים ברא אותו, זכר ונקבה ברא אותם" שניהם שייכים לצלם אלוקים שבאדם.

**ה**איש והאישה הם שני צדדים של צלם אלוקים, האיש מבטא חלק מתכונות האדם והאישה את החלק האחר וכשכני הזוג נישאים הם יחדיו הופכים להיות "אדם".

**י**תן ללמוד זאת גם מהנהגת ה' בעולם: הקב"ה הוא אחד ושמו אחד אך כאשר הוא מתגלה אלינו, התגלותו היא רבת פנים: "אחת דיבר אלוקים, שתיים זו שמעתי" (תהילים ס"ב יב) כשם שה' הוא אחד, וגילויו בארץ הוא בריבוי פנים, כך האדם שהוא במהותו אחד, מתגלה בארץ באיש ואישה. כביכול שתי בריות שונות פיזית, רגשית ושכלית אך באמת רק האיחוד בניהם הוא "אדם".

כל אחד מבני הזוג בוודאי שונה מאוד מהבחינה החיצונית והפנימית, כל אישיותו היא ייחודית ומכאן החשיבות העצומה שכל אחד יהיה הוא עצמו, כל אחד מאיתנו יזדקך ויצרוף את עצמו כמו שצורפים זהב ומוצאים ממנו את כל הסיגים עד שהוא הופך להיות טהור ומקורי, עלינו לבטא את ייחודנו ואת תכונותנו הכלליות בצורה הברורה והטהורה ביותר, כפי ששנינו במשנה: "לפיכך נברא האדם יחידי, להגיד גדולתו של הקב"ה שאדם טובע כמה מטבעות כחותם אחד, וכולן דומים זה לזה, ומלך מלכי המלכים הקב"ה טבע כל אדם כחותמו של אדם הראשון, ואין אחד מהם דומה לחברו. לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם".

לצערנו אנו מורגלים להביט על בני אדם ולהעריך אותם על

# נישואין

## צריכים לימוד



**כאשר מדברים על הנושא של הדרכה והכנה לחיי נישואין ניתן לשמוע דעה המביעה תמיהה, מדוע צריך היום מדריכי חתנים ומדריכות כלות, הרי בעבר כל זה לא היה והמשפחות היו טובות יותר...**

להדריך מה לעשות ואיך לספק או שבכלל אינו יודע שצריך לספק, ומה עוד, שהתמורות העוברות על ילד בשנות גדילתו, מצריכות ידע והבנה מיוחדת לגיל, ורגישות רבה להבנת הנפש הרכה של הילד, שמתחילה להתאזרח בעולם.

**כל חברה כלכלית שרוצה להשתלב בשוק ולהיכנס למעגל הצריכה, לומדת כיצד לשווק את מוצריה, ואינה משאירה את הכל לכשרון שנרכש מלידה.** אנשיה לומדים בדקדקנות מה מושך את הקונים, מה משייע על החלטתם, ולעומת זאת, מה עשוי ליצור בליבם מעצור שיביא להחלטה שלילית שלא לרכוש את המוצר. אנשים רבים במערכת הכלכלית והחברתית, לומדים כיצד לשווק את עצמם ואיך ליצור ידירות וסימפטיה עם לקוחותיהם, למעשה כולנו עסוקים בשייווק. כששני אנשים נפגשים ברחוב ומתחילים לשוחח, כל אחד מהם עסוק בשייווק עצמו לזולת. עובדה היא שבמפגש ראשוני זה, כל אחד נחמד מאד, חייני, מלא ידידות ומחייך. אין זה משחק של שקר, כפי שמישהו עשוי לחשוב, אלא טבע אנושי שטבע הבורא באדם, ליצור ידירות.

הבה וניקח בכוונה דוגמאות פשוטות מאד. למשל, של אדם הפוגש את חברו ברחוב ואומר לו שלום. אם הוא יזכיר את שמו של החבר שפגש, למשל "שלום ר' יענקל'", עצם הזכרת השם של הזולת, כותב הרב דסלר, יוצרת ידירות בין השניים. הרי זה ברור שמלמד שילך ברחוב, ויגיד שלום לתלמידו, אם הוא יזכיר את שמו של כל תלמיד, התלמידים יחושו כי הוא אוהב אותם, וישיבו לו חיבה, ואף הערצה. בדומה לכך, גם אדם המגיע הביתה. הוא יכול להסתפק באמירת שלום. אבל אם הוא יאמר "שלום אמא", או אם האם תאמר "שלום אבא". הרי תוספת היחס במילה "אבא" או "אמא" שהוצמדה ל"שלום", עשויה להוסיף לאווירה החיובית בבית. או למשל המלצה פשוטה נוספת: כאשר מלמד מסביר לתלמידים דינים של גזול ונגזל (או מלוה ולווה), הרי מוסכם על הכל שכאשר הוא מזכיר שמות של תלמידים, לא יהיה זה נכון שיוזכר שם של גזלן, כשמו של אחד הילדים בכיתה, אלא ישתמש בשם שאין כמותו בכיתה. לעומת זאת, אם

מושכלת, עשויה לזהות היטב איזה ילד גדל באווירה נכונה, וחונך בידי הורים שידועו כיצד לטפל בו, וכיצד לנהל את ביתם. ברור לכל מי שאופיה עוגה, שלא די רק בידע כמות החומרים שצריך להכניס לעוגה, אלא גם ובעיקר צריך לדעת את סדר ואופן שילובם שיכריע בתוצאות, ויקבע האם העוגה תהיה טעימה, או אפילו כלל לא אכילה.

מובן לכל אמא ואבא, שכאשר חסר במזון של הילד ויטמין מסויים אחד בלבד, הדבר עשוי לגרום לעקים בלתי הפיכים בהתפתחותו. מבינים ברפואה יודעים לומר כי לא אחת את העקים שנבעים מחסר באותו הויטמין הקטן. ניתן יהיה לזהות רק כעבור שנים רבות, אולי רק באחרית ימיו של אותו הילד. הדבר נכון בוויטמינים אך עוד יותר בחיים עצמם.

**גדול המחנכים, רבי יצחק הוטנר אומר, כי הקדוש ברוך הוא נטל מההורים את הבחירה האם לטפל בילדים ולדאוג למחסורם הגשמי ואיך, את זאת טבע בנפשם של ההורים כצורך. לעומת זאת, הוא השאיר להם את הבחירה לגבי טיפול בנפשו של הילד.**

נוכל לראות הורים שנראים חסורים: הם נותנים לילד שלוש ארוחות ביום, חטיפים בין הארוחות, ובצמוד בקבוק ובו משקה צמוד לפיו. מטנת תהיה סדורה, חדרו יהיה נאה, ידאגו שאוויר יכנס לחדר, שהתאורה תהיה מספקת, לבושו יהיה תואם את מזג האויר. לעומת זאת צריכים אותם ההורים לשאול את עצמם האם הם משקיעים השקעה מקבילה בבניית נפשו של אותו ילד שהם משקיעים כל כך הרבה בטיפוחו הגשמי. האבא או האמא, צריכים לשאול את עצמם, עד כמה במקביל למאמץ הרב המושקע בהכנת מזונו של הילד, שהוא יהיה טעים ומזין, הם משקיעים בטיפוח נפשו, האם כמות המחמאות שההורה נותן לילד מתקרבות לכמות הארוחות, ולהשקעות הגשמיות האחרות.

הורה צריך לשאול את עצמו שאלות אלו כיוון שהדחף לתת לילד אוכל הוא טבעי ולא עובר דרך מחשבת השכל. לעומת זאת, על הדרכים לספק את הצרכים הנפשיים לא תמיד השכל יודע

הצד האחר יאמר, שאולי כדאי שגם אנשים מבוגרים, שהם כבר בעלי משפחות זה שנים רבות, ילמדו את הנישואין. המתנגדים והספקנים טוענים, כי עם ישראל לדורותיה התנהלה היטב ללא אוניברסיטה לחיי נישואין. אדרבה, ריבוי המטפלים, יוצר לפי גישה זו, את האפשרות לפתוח בעיות שכלל לא היו נפתחות לולא הגיעו למצב של טיפול, ואז נפתחים גם פצעים וכשהם פתוחים הם גם מדהמים, נוצרת מתיחות בבית והזעקה עולה עד לב השמים. המחייבים מנמקים את טיעונם, בכך שאין סיבה שלימוד הנישואין יהיה שונה מהוראה. וכשם שאין אנו מסכימים שאת בתנו תלמד מורה שאין לה תעודת הוראה ועברה הכשרה לכך, כך לא נפקיד את ילדנו בידי הורה שאין לו תעודת הורה, זאת אומרת בידי עצמנו.

**כאשר הבת עברה את בית הספר, יודעת כל אמא להצביע על מורות שהיו טובות יותר וטובות פחות. הקיטלוג של מורות פחות טובות, אין מקורו רק בביקורת על אישיותה של המורה או הערות על כשרונותיה והידיעות שבצקלונה, אלא על רמת ההשקעה שהמורה השקיעה בהכנת השיעורים שהיא מוסרת, בלימוד החומר, בהשקעת מחשבה כיצד להגיש אותו, וכמו כן במחשבה על צורת ההגשה הנוכחית בפני התלמידים. יהיה זה מוגזם, אם רק בגלל שאין רגילים כן, לדרוש מהורים שכל אחד מהם, לפני שהוא מקים בשעה טובה את משפחתו, או לפני הולדת ילדו הראשון, ילך ללמוד הורות או להיות תלמיד בבית ספר לנישואין. אבל כל משגיח בישיבה, יכול לזהות על פי התנהגות התלמיד האם הוריו ידעו לחנך אותו, ואם ידעו לנהל חיי משפחה תקינים וטובים, או שלא היתה להם כל הכשרה או הכנה כיצד לנהל את ביתם ולחנך את בנם. ניתן גם לראות ולהיות זאת בגיל צעיר מאוד: אפילו גנת שיש לה רגישות וכושר אבנתה, יכולה לזהות בהתנהגות הילד, לא רק מה יש לו באופן טבעי, מלידה, אלא גם כיצד הוריו הדריכו אותו.**

ניתן לראות ילד שחונך עם שלל טעויות אומללות שנעשו בחינוכו כמובן ללא כוונה רעה, וכיצד עשו טעויות קשות ומיותרות בקשר הזוגי של ההורים, וכמובן להיפך. גנת ומורה בעלת עין חדה והבנה



שברוך הטבע, אדם מנסה להתנהג לחבריו על פי מה שהוא למד על עצמו. וכאשר הוא מזהה צורך שיש לו קל לו יותר להבין את הצורך של הזולת. הדבר שונה לחלוטין בקשר שבתוך המשפחה כיוון שאיש ואשה, כתב המהר"ל, שונים לחלוטין זה מזה ומדרך הטבע לא יכול להיות שיסתדרו זה עם זה, אלא אם כן הקב"ה עליו נאמר "מושיב יחידים ביתה", יתערב. לכן איננו יודעים "טבעית", מה חצפה בן הזוג שלנו, כי הוא שונה מאתנו במהות החשיבה. הקב"ה, ה"מושיב יחידים ביתה", משאיר לנו שטח נרחב מאד לעבודה עצמית, לקניית ידע, לצבירת נסיון. וחכם כידוע לומד מנסיונם של אחרים, במקום מכשולות רבים שלו.

את בניו", שהוא תכלית קיום עם ישראל.

נכון גם שכל אחד מבני המשפחה היה לומד להגדיר נכון את את צרכיו, ולאחר מכן להציג אותם בפני זולתו בצורה שתעורר פתיחות להקשיב. אף על פי שכל אדם בטוח שהוא מכיר את עצמו לפרטי פרטים, הוא יכול להיווכח שכאשר הוא קורא מאמר או ספר העוסק בכחות הנפש, מתגלים לו עוד הרבה מאד חזיונות שאולי הוא חש אותם אבל לא יכל עד עתה להגדיר אותם וכתוצאה מכך הוא לא יכול היה להעביר אותם לזולתו. לימוד נושא המשפחה עשוי לעזור לו בשלב הראשון להגדיר את הדברים שהוא חש, ובשלב השני, כיצד להעביר אותם לזולתו בצורה שתתקבל באופן הנוכון, לא כתלוות, ולא כביקורת, אלא כצורך שישפר את חיי המשפחה.

**כדי שמהלך של למידה אכן יביא את התוצאות המקוות, כדאי, אך לא מותנה, שגם בן הזוג ילמד איך להקשיב נכון ולהבין שכן זוג המבקש לשנות דבר מה או לקבל משהו, אינו מתכוון להצביע על משהו שלילי בהתנהגות, אלא מטיל אלומת אור על בעיה שמטרידה אותו. אם הלמידה תהיה משותפת התוצאה יכולה להיות דרמטית, אבל גם למידה של הנישואין על ידי אחד מבני הזוג עשויה להביא תפנית.**

המלמד מזכיר למשל מלווה ולווה, ואומר כי דוד הלווה כסף לאדם מסויים, דודו הוא אחד התלמידים, כחובן שבלבבו פנימה דוד יהיה מאד מרוצה, ובכך יתחבר בעוד נימה למלמד. יש גם הבדל אם המלמד יכנס לחיידר במאור פנים או בפנים קודרות משום שהוא בסך הכל עייף, אל יתפלא אם כן אם הילדים גם הם מפהקים מפעם לפעם. אלו כחובן דוגמאות פשוטות, אבל אם נצרך להם עוד עשר דוגמאות מסוג זה, שהמלמד בחיידר יכול לעשות, הרי ביישום המלצות הקטנות הוא עשוי להשיג מהפיכה שלמה ובלתי צפוייה. צריך להבין שמכיוון שבחיידר הדוגמאות שהבאת מוכפלות דבר יום ביומו בעשרות מצבים נוספים הרי כאן טמון המפתח להצלחה או לכשלון. וכל זה, מכיוון שגם מלמד שיודע להסביר מצוין עשוי לפגוע בתלמידיו ללא מודעות, וכחובן מבלי כוונה לכך. השינוי לכאורה הפעוט אינו יכול להגיע לבד, המלמד צריך ללמוד אותו: הוא צריך ללמוד כיצד להסתכל על כל התלמידים, איך לחייך אליהם, איך להתחיל שיעור. כל זה צריך לימוד.

ברור אם כן, שגם בחיי משפחה הדבר דומה. יכולים בעל ואשה להגיע לנישואין עם הכוונות הטובות ביותר גם כלפי הבית שהם מתכוונים להקים וגם האחד כלפי השנייה. הם יכולים להגיע אל הבית שיקימו עם נכונות רבה מאד להעניק, לסייע ולתמוך. אבל אם לא ילמדו איך לעשות זאת, הרי יהיה הדבר דומה לאותה עוגה שנאפתה מהחומרים היקרים והמשובחים ביותר המצויים, אבל כיוון שהיא לא נאפתה בסדר הנוכון ועל פי מתכון מוכן מראש, הרי התוצאה תהיה כושלת ביותר. אך בהבדל מעוגה שאפשר לאפות במקומה מאפה אחר בהפסד כספי קל, הרי השריטות הבלתי נראות לעין כל נשאות טמונות בנפשו של בן המשפחה או בן הזוג, והשריטות שהצטברו בסופו של דבר הופכות לצלקת רחבה שנותנת את אותותיה באווירה השוררת במשפחה. היא יוצרת מתח מיותר, מעכירה את חיי הילדים, ובסופו של דבר פוגמת בתפקודם בחברה, בכיתה, ומאחר יותר בשיבה, ואף במשפחות שהם יקומו וכן מונחלת התנהגות לא נכונה שמקורה בחוסר ידע חזר לזר.

ניתן לומר בוודאות כי צורך הלמידה בנישואין גדול יותר מאשר של המלמד בחיידר. זאת משום

**יתר על כן, ההבנה שצריך ללמוד כיצד מקימים משפחה וכיצד מנהלים ומפעילים אותה, אינה רק מניעה בפני תקלות. הנסיון של מדריכי ומנחי נישואין מלמד, כי הסיוע שהם נתנו בלמידה לקראת הנישואין או בתוכם, לא רק שיפר את המערכת המשפחתית שהוקמה, אלא גם הביא אותה לפסגות שגרמו אושר לכל בני המשפחה, והתוצאות ניכרו היטב בילדים שנולדו בבית זה, שמשם ניבנה מחדש.**

ואין זה פלא להיווכח בהצלחה ובשיפור, שהרי אין בני הזוג רוצים לגרום עגמת נפש לזולת, בוודאי לבן הזוג. זאת לא רק כערך עליון, אלא משום שהם יודעים היטב כי כל מצוקה שהם יוצרים לבן הזוג חוזרת אליהם כבוחראנג. חמש כשם שכל הטבה לבן הזוג חוזרת אליהם. ואכן די באינטרס הזה כדי לרצות להיטיב לזולת ובוודאי שלא לפגוע בו.

הטעות החברתית שחוסמת את האנשים מללמוד לימוד מסודר את נושא הנישואין והקמת המשפחה, נובעת מהבנה שגויה כי מי שלומד נישואין הדבר מוכיח כי משהו פגום אצלו ולא תקין. שהרי הוא לומד את מה שאחרים כביכול "יודעים לבד". אך דווקא האנשים הרציניים, שכשם שהם רציניים גם בהתייחסות לכל דבר בחייהם, כך הם רציניים גם בהתייחסות למשפחתם, הם המשקיעים תשומת לב ולמידה כיצד ניתן לשפר מדי יום ביומו את המערכת המשפחתית ומבינים כי היא צריכה לימוד, ולימודה חשוב כמו לימודים אחרים שלהם וכי יהול נכון של הבית הוא גופי תורה, כולל קיום "למען אשר יצוה



<p><b>לפרטים:</b> 02-6413242 נייד: 054-8119588</p>	<p><b>נותרו מספר מקומות בלבד</b></p> <p>לקורס הסמכה לגישור - באישור ועדת גדות במשרד המשפטים.</p> <p>הקורס מכשיר מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור בתחום המשפחתי.</p> <p>בוגרי הקורס יהיו זכאים להצטרפות לאיגוד י.ג.ר. איגוד יועצי הנישואין הרבניים בישראל כמגשרים.</p>	<p></p> <p>המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה</p>
--	--	--



# הצטננות

מאיר שמעון עשור N.D.

החום, במקרה הצורך. עם חלוף המחלה החליפו מברשת שיניים, בין זיפיה מסתתרים חיידקים גורמי מחלה!

הזעה יזומה יעזור מאד. הדרך הפשוטה היא באמצעות שתיית תה חם, יש עדיפות לצמח הלואיזה (צמח מייזע). שכבה במיטה והתכסות בשמיכה עבה אחר-כך. אפשרו לגוף להזיע, באופן זה, משך 15 עד 20 דקות.

**תוספי תזונה:** תוספי תזונה כמו ויטמין C על בסיס יומי יועילו אף הם באמצעות צריכת מאכלים עשירים בהם או באמצעות כדורי בליעה. ויטמין A יעיל במיוחד לקיצור משך הצטננות, כאשר הוא ניטל עם התפרצותה.

סוגים אחדים של וירוס אינם יכולים לשגשג בסביבת אבק והשימוש בו בשלב מוקדם מקצר את משך התסמינים.

**תזונה:** מרק עוף צח הוא אמצעי מניעה וריפוי ידוע. המרק החם מגביר את פעילות מערכת החיסון, תוך קטילת וירוסים והחלשת דלקת הגרון. אמצעי זה יעיל למקרי זיהום קלים בדרכי הנשימה העליונות.

פרי הקיווי מכיל ויטמין C בכמויות גדולות אף יותר מפירות הדר, לכן הוא עשוי להקל את הרגשתכם כשאתם מצוננים. יש לאכול ממנו כמות גדולה עד תום המחלה.

גם לאכילת צנן עם מלח נודעת סגולה מיוחדת לריפוי התקררות.

שתית פרחי כורכום כתושים מעוררבים בחלב נחשבת ליעילה מאוד נגד שפעת.

**צמחי-מרפא:** ישנם צמחי-מרפא המחזקים את מערכת החיסון ועוזרים לגוף להתגבר ביתר קלות על הזיהום: חילבה, זנגביל, חותם הזהב, אזוב, מיורם, מנטה/נענע, אכילאה, ג'ינסנג, אנג'ליקה, קורנית. נפית החתולים, פלפל חריף, בכור אביב, סמבוק ואכניצאה.

**ארומותרפיה:** מנטול- ושמנים נדיפים אחרים, כמו שמן אקליפטוס, משמשים מזה מאות שנים לטיפול בהצטננות. השימוש במנטול מקל על גודש באף, תוך השראת תחושת קירור בו. הוא מקל על כאב גרון, על-ידי אילחוש מקומי. למנטול גם תכונות אנטי-מיקרוביאליות, המעכבות במידת מה התפתחותם של זיהומים ויראליים וחיידקיים בדרכי הנשימה.

לשמן עץ התה תכונות אנטי-ויראליות חזקות, יישומו עשוי למנוע התפשטות זיהומים ויראליים, במיוחד בילדים.

**אופן השימוש:** מספר טיפות שמן קורנית או אקליפטוס במי מכשיר אדים, מי אמבט או אדי מים, אותם שואפים מהאף. אפשר לטפטף שלוש טיפות של שמן אקליפטוס לתוך סיר עם מים רותחים, לכסות את הראש במגבת ולשאוף כך את האדים

החורף הגיע והביא עימו גשמי ברכה ורוחות התחדשות אך יחד עם זאת, לא ניתן להתעלם מהתסמינים הפחות נעימים שמביאה איתה עונת החורף: במאמר זה נעסוק בנושא ההצטננות, עניין שנוגע לכולנו ורלוונטי לזמן הזה.

## הגדרה

הצטננות היא אחד התחלואים הנפוצים ביותר, העוברים מאדם לאדם. מדובר בזיהום ויראלי של דרכי הנשימה, הנגרם על-ידי למעלה מ-200 סוגים שונים של וירוסים.

אדם ממוצע לוקה בהצטננות אחת עד שלוש פעמים בשנה. במיוחד נוטים לכך ילדים, כיוון שמערכת החיסון שלהם עדיין אינה מפותחת וכן יש חוסר מודעות המתבטאת באורח חיים הכללי שלהם.

**צורות הידבקות:** הצטננות מועברת לרוב על-ידי זיהום או כתוצאה מרסיסים שנתזו ממערכת נשימה של אדם חולה ועוברים בדרכים הבאות: נשיקה, שיעול, התעטשות וידיים מזהמות. חשיפה לאויר קר תגביר את הסיכון להידבקות!

הסימפטומים: הפרשות מהאף ועייטושים, גודש באף, שיעול מעלה כיה, כאבי גרון, כאבי ראש, יתכן אף חום נמוך (פחות מ-38 מעלות צלסיוס), כאב לא ממוקד הנע בכל חלקי הגוף, צמרמורות, תשישות, הגרון והריאות נפגעים גם הם בזמן הצטננות.

**אורח חיים מונע:** שמירה על בריאות הגוף תחסנו מפני זיהומים. הדבר יעשה על-ידי תפריט מזון בריא, הפחתת מתחים נפשיים, גופניים ורגשיים, הימנעות מצריכת אלכוהול ומעישון. שינה בריאה אף היא מחזקת ומחסנת את הגוף כששינה בריאה היא שינה בת 8 שעות, סמוך ככל שניתן לחשיכה.

כמו כן, שתיית מים מרובה, שמירה על גוף חום סביר ויבש והימנעות מגוף לח ורטוב, בפרט בחורף. ישנה חשיבות גם לאיזורור הסביבה בה נמצאים.

**דרכי מניעה:** אמצעי המניעה היעיל ביותר הוא רחיצת ידיים לעיתים תכופות לפני ארוחות ובמיוחד לאחר שימוש במתקנים ציבוריים. הימנעו ממגע ידיים לא נקיות באף, בעיניים ובפה, וממגע עם חולים. אל תשתמשו בממחטות בד, כיוון שהם מהוות קרקע פוריה לחיידקים.

## טיפול בזמן המחלה:

למרבית הזיהומים הויראליים אין מרפא ועיקר הטיפול נועד להקל על התסמינים. אנטיביוטיקה אינה יעילה, כיוון שאין מדובר בזיהום חיידקי!

עיקר הטיפול הוא מנוחה ורגיעה, הרבה שינה ותרופה להורדת



הריחניים העולים מן הסיר. ניתן לעשות זאת פעמיים-שלוש ביום.

### טיפים מסורתיים

• **משקה זנגוויל והל:** קחו שורש של זנגוויל טרי באורך 5 סנטימטרים וקלפו אותו. קצצו אותו בגסות ושימו אותו במחבת טפלון שאינו עשוי מאלומיניום. הוסיפו כף זרעי הל ושני ספלי מים והביאו לרתיחה. הנמיכו את האש והמשיכו לבשל עוד 15-20 דקות, לאחר מכן סננו ושימרו על המשקה. אפשר להמתיק זאת עם דבש, אף כי גם כך המשקה הזה טעים למדי. שתו אותו ככל שייחשק לכם, לפחות פעמיים ביום.

• **תרופה נגד הצתננות מאירלנד:** תרופה מסורתית זאת עושה דרכה מן החוף המערבי של אירלנד ופועלת מצוין וטעימה באופן מיוחד.

- 6 ביצי משק טריות
- מיץ סחוט מ-8-10 לימונים
- 2 כפות של סוכר חום
- 2 פקקי מדידה של ברנדי או וויסקי

מעורבים יחד את הביצים, מיץ הלימון והסוכר החום ומסננים לתוך צנצנת. מעורבים פעם נוספת ומוסיפים בהדרגה את הברנדי או את הוויסקי, שמים את הכל בתוך בקבוק ומכניסים למקרר למשך הלילה. מנערים היטב את הבקבוק ולוגמים ממנו כוסית קטנה בבוקר על בטן ריקה.

הכמות הזאת מספיקה למספר ימים והאלכוהול ישמור על התערובת טרייה ככל שיידרש.

"**תרופת סבתא**" ידועה נוספת היא לכתוש בצל ולמלא חצי כוס מהעיסה, להוסיף כמות גדושה של דבש דבורים טהור באופן שיכסה את העיסה, לערבב ולכסות את הכוס למשך ארבע שעות, בזמן זה הדבש הופך לנוזלי כשהוא מלא בתמצית מי הבצל. יש לבלוע כפית מלאה 3 פעמים ביום. את אותה מתכונת ניתן לעשות גם עם שום טרי.

• שתיית מיץ לימון ומיץ זנגביל עם דבש במים חמים עשויה לשפר את ההרגשה. המינון: 3 ספלים ביום. אפשר גם לערבב כף חומץ תפוחים (איכותי) + כף דבש.

• כדי לפתוח אף סתום, ניתן "לפצוע" שורש חזרת בסכין - ולהריח במשך כמה דקות.

• **הכינו משקה מהחומרים האלה:** מיץ לימון, כף ברנדי וכפית דבש. ערבבו היטב, ושתו כף אחת לאחר כל ארוחה. לחלופין, ניתן להכין תה ולהוסיף חצי כוס ברנדי או קוניאק. לאחר השתייה היכנסו למיטה חמה ולישון.

• **לנוזלת:** יש להרתיח מים בסיר גדול עד לגובה 4/3 הסיר. כאשר המים רותחים יש להוריד את הסיר מהאש, ולהוסיף 5 כפות ערק. הרכינו את הראש מעל הסיר כאשר הוא מכוסה במגבת גדולה ושאפו את האדים במשך 20 דקות. יש לחזור על התהליך פעמיים ביום.

על מנת להוריד חום יש לעסות את הגוף בחומץ תפוחים. לאחר העיסוי יש להתלבש בבגדים חמים ולהיכנס למיטה חמה. ניתן גם למרוח ערק באזור הריאות ועל הגב, לעטוף עם בד או חולצת פלנל, ולהתכסות היטב.

• **שיעול:** על מנת להקל על שיעול יש לערבב למשקה: 1/2 כוס חלב רותח, 1/2 כוס סודה קרה ולשתות לאט. ניתן גם לחמם חלב, להוסיף כף דבש ולשתות. הכנת גוגל מוגל: לערבב חלמון (צהוב) של ביצה לא מבושלת עם כף סוכר. להוסיף חלב חם ולשתות. דבר נוסף המקל הוא אכילת משמשים טריים בעונה או מיובשים.

• **לכאבי גרון:** יש לסחוט חצי לימון טרי ולגרר כמה שיותר זמן בגרון. לחזור על הגרר שלוש פעמים ביום. במידה ויש גירוי: לרסק שורש של חזרת, להוסיף שליש כוס מים רותחים וכף סוכר ולשתות כשה פושר. בזמן כאבי גרון עשוי להועיל גרגור במי מלח חמים. היחס הוא כפית מלח גדושה לספל מים חמים.

• לאלו הסובלים מצרידות: ניתן לאכול חלמון של ביצה לא מבושלת יחד עם חלב חם. אפשר גם עם ברנדי או קוניאק.

חורף בריא ורפואה שלימה.

### חדש!!!

קורסי הכשרה ואבחונים מרחוק באתר הבית של טבענט: אתר בריאות וטבע  
[WWW.TEVANET.CO.IL](http://WWW.TEVANET.CO.IL)  
קורס כירולוגיה, פרחי באך, שפת גוף ועוד...

- ✓ קורס כירולוגיה: אבחון על פי כף היד,
- ✓ מועבר בקבוצות קטנות וביחס אישי.

✓ סדנא למודעות והפגת מתחים בטכניקה של E.F.T.

טכניקה המבוססת על הנישה ההוליסטית לטיפול בכאבים פיזיים ורגשיים, טראומות, לחץ, חרדה, מתח ועוד. תעודת השתלמות כשייטת E.F.T למסיימים בהצלחה, קבוצות נפרדות לנשים ולגברים בירושלים ובנבעת שמואל.

רישום במאגר מטפלים מהמגזר הדתי בתחום הרפואה הטבעית ללא תשלום

לפרטים: 02-6421057



אביבה שסינמץ: יועצת נישואין (M.A.) ומאמנת אישית כשיטת המודעות "אהוב את עצמך רפא את חייך" - בדרך התורה, מתמחה בשחרור מטרומות פחדים, ואלרגיות כשיטת P.A.T. טל: 03-6196312, 054-688712

שנת הנישואין הראשונה מספקת לנו הזדמנות נפלאה לעצור ולשנות אמונות ודפוסיים שהיו קיימים אצלנו,

זאת כאשר בני הזוג משמשים האחד לשניה כ"עזר כנגדו". אפקט המראה מלמד אותנו לראות את הדברים "השליילים" אצל בן הזוג על מנת להראות לי היכן אני תקועה/ ואיפה עלי לשנות אצלי ולא אצלו.

אנחנו מגיעים לחיי הנישואין כשהותנו העצמית כבר מגובשת פחות או יותר. יש לנו דימוי עצמי מסוים, הסתכלות על החיים והעולם, עקרונות שחשובים לנו, ציפיות וחלומות.

אנחנו בוחרים את בן זוגנו לפי מה שחסר לנו ולא לפי מה שיש לנו בתקווה שהוא ייתן לנו את מה שבאמת אנחנו זקוקים לו. אך האם אנו יודעים ומכירים מה באמת חסר לנו ולפי מה אנו פועלים?

מודעות (מלשון ידיעה) היא הצעד הראשון לריפוי או לשינוי. כשנדע מאין באנו נדע גם לאן ללכת. כאשר דפוס מסוים (שמשחק אליו מכן זוגנו) קבור עמוק בתוכנו ואנו מתקשים לראות היכן הוא נמצא אצלנו, עלינו לפתח מודעות לקיומו על מנת לרפא את המצב.

האני שלי הוא מי שאני מאמין שאני:

אנו מבססים את תסריט חיינו על המסרים המוקדמים אשר קיבלנו בילדותנו. בילדותנו, קבלנו בצייתנות את אשר אמרו לנו: ההורים, הסבים והסבתות, לאחר מכן הגננות המורות והחברה הסובבת אותנו, כאמת לאמיתה. עם השלמת תהליך ההתבגרות שלנו, רובנו בוחרים לחשוב מחשבות הדומות לאלו אשר נהגו ההורים לחשוב. אמונות אלו שרבות מהן הן אמונות מגבילות, נמצאות בתת המודע שלנו ומפעילות אותנו במשך כל החיים לטוב או למוטב.

כל מה שאנחנו בוחרים להאמין בו, הופך לאמת עבורנו. אמונותינו אינן אלא דעות של אחרים, אשר הפנמנו וצרפנו אל מערכת האמונות שלנו. אין ספק שהן משתלבות עם כל הדברים האחרים שבהם אנו מאמינים. לדוגמה: אם את/ה רצוף בעיות כלכליות, יתכן כי ברמה כלשהיא, את/ה מאמין/ה כי אינך ראוי לרווחה כספית, או כי את/ה מאמין/ה במעמסות וחובות. או אם נראה כי איננו מסוגלים לקיים מערכת יחסים, ייתכן שאנחנו מאמינים כי "איש אינו אוהב אותנו" או כי "אנו בלתי ניתנים לאהבה".

הבעיות איתן אנו נאבקים ומתמודדים בחיינו נראות אמיתיות: אנו עשויים לחוש כי הן אמיתיות כיוון שזו המציאות - אולם, אין זה משנה עד כמה קשה הוא הנושא שעמו אנו מתמודדים, אין הוא אלא תוצאה או סממן חיצוני של דפוס מחשבה

פנימי. אין זו אלא אמונה או דפוס חשיבה שאמצנו בילדותנו.

עם זאת, לא כל הדעות והאמונות אותן אנו נושאים מהווים מכשול: חלק מן הדברים שבהם אנו מאמינים הם אכן חיוביים ומועילים. מחשבות אלו משרתות אותנו היטב במשך כל ימי חיינו.

מחשבות אחרות הן שימושיות מאוד בתחילה, אך כאשר אנו מתבגרים, הן אינן הולמות אותנו יותר: "אל תבטח בזרים" עשויה להיות עצה טובה מאוד עבור ילד קטן, אך עבור מבוגר, לא תיצור התמדה באמונה זו אלא בידוד ובדידות. או: "קשה לי ללמוד או לזכור הרבה חומר", זוהי קביעה שיתכן כי אינה נכונה עבורי כעת, אך אני עדין מאמינה בכך מפני שמורה בכיתה א' אמרה לי זאת שוב ושוב ומוטב יהיה עבורי להפטר מאמונה זו.

אם למדנו בילדותנו כי העולם הוא מקום מבהיל, אכזרי, רע, מעורער, שבו כל אחד צריך לדאוג לעצמו, כי אז נקבל כל דבר התואם אמונה זו כאמת עבורנו.

מצד שני, אם לימדו אותנו שלב מוקדם בחיינו כי העולם הוא מקום אוהב, בטוח, יציב, אמין, נפלא, תומך ומעניק את כל הצרכים הנדרשים לנו בקלות בשמחה ובאהבה, יהיו אמונותינו שונות. נוכל לקבל בקלות כי האהבה מצויה בכל מקום, וכי אנשים הם ידידותיים מאוד, ותמיד נוכל להשיג כל אשר נודקק לו.

אם למדת כילד כי "הכול באשמתיך", תתהלך כשאת/ה חווה תחושת אשמה מתמדת. תחושה זו תמשוך אליך הענשה עצמית וכאב שרק יחריפו במשך השנים, אם למדת להאמין בהיותך ילד/ה כי את/ה חסרת/ ערך, תותיר אותך אמונתך זו בסוף התור בכל מקום שבו תהיה, אם לימדו אותך נסיבות ילדותך להאמין כי איש אינו אוהב אותך, אין ספק כי תהיה בודד.

הזהות העצמית - הדימוי העצמי.

בבסיס בנין אישיותו של כל אדם ישנם ארבעה דברים עיקריים אליהם הוא נזקק: אהבה, שייכות, מקום והערכה.

מרגע הולדנו אנו מחפשים את ארבעת הגורמים הללו ובהתאם לסיפוקם או אי סיפוקם אנו יוצרים את זהותנו העצמית.

אהבה:

כל אחד מאתנו זקוק לאהבה כאוויר לנשימה. אנו "שואלים" כל הזמן את סביבתנו האם אנו אוהבים או שעלינו לעמוד ב"תנאים" מסוימים כדי לקבל אהבה. לכל אדם יש את החשיבה שלו מהם ה"תנאים" שבמידה והוא יעמוד בהם הוא יהיה ראוי לקבל אהבה כגון: אם אהיה אדם טוב ואעזור לכולם, יאהבו אותי. חשיבה זו גורמת בדיכ לכל המניפולציות שאנשים מבצעים.

שייכות:

הצורך להשתייך לקבוצה וכשלצורך זאת גם התא המשפחתי הראשוני מהווה קבוצה) ולקבל תמיכה, עזרה וסיפוק צרכים, ולא לחוש תלוש ודחוי.

מקום:

כל אחד מאיתנו שואל את עצמו (במיוחד בכיתו) האם יש לי מקום, האם מרגישים בייחודיות שלי ובתרומתי לסביבתי או שאני צריך כל פעם מחדש לבדוק זאת או להלחם כדי שירגישו שגם אני קיים?

הערכה:

לאדם צורך בסיסי להערכה. הוא רוצה שיעריכו את מעשיו ופעולותיו. אך האם הוא מעריך את עצמו? האם הוא מודע לכישרונותיו, ליכולותיו, לעוצמות שבו והיצירתיות שלו?

בהתאם לאמונותינו על עצמנו נבחר באמצעים ודרכים שלדעתנו יעזרו לנו בהשגת מסורותינו. הכול ייחשב אצלנו להישג או לכישלון בהתאם לראייתנו הסובייקטיבית, כפי ש"תוכנתנו" לראות. אולם, תהא הבעיה אשר תהיה, היא נובעת מדפוסי מחשבה, ודפוסי מחשבה ניתנים לשינוי.

הכול בהתאם לציפייה.



הורכם. מה היו המסרים השליליים אשר שמעתם? העניקו לעצמכם די זמן כדי לזכור דברים רבים ככל שתוכלו, חצי שעה מספיקה בדרך כלל.

מה הם אמרו בנוגע לכסף? מה אמרו על גופכם? מה אמרו לגבי היכולות שלכם? הכישרונות שבכם? האם השוו אתכם עם אחרים או שהייתם ייחודיים? מה הם ציפו שתהיו? כמו מי? מה הם אמרו ובטאו כלפי האהבה ומערכת יחסים? מה היו הדברים המגבילים או השליליים אשר אמרו לך? אלו מסרים שליליים שמעתם בהיותכם ילדים? מקרובי משפחה, ממורים, מחברים, מדמויות סמכותיות, כתבו את כולם והיו מודעים לרגשות המתחוללים בגופכם בעת שאתם כותבים אותם.

הרשימות המצויות על גבי גיליון הנייר, אלו הן המחשבות אשר יש לסלק ממודעותכם. אלו אותן אמונות עצמן אשר גורמות לכם להרגיש כי "אינכם טובים במידה מספקת" או כי "אינכם ראויים לאהבה ללא תנאי"

כולנו נמצאים כאן על מנת להתעלות מעל מגבלותינו המוקדמות, תהינה אשר תהינה. אנו כאן ע"מ לזהות את גדלותנו שלנו, ואת המהות האלוהית המצויה בנו.

ניתן לשתף את בן הזוג בתרגיל ולהעזר בו וביחד לנסות ולהבין את הגורמים והמניעים האחד של השניה להסתכלות על בן / בת הזוג ומגרעותיו.

ציפיותינו האישיות נוצרות ע"י תסריט שמוטבע במוחנו בגיל מוקדם, על ידי ההורים והחברה באמצעות מסרים תמידיים.

לפעמים מדהדים במוחנו, במשך כל ימי חיינו, משפטים ששמענו על עצמנו כביל צעיר מאוד, אלו יכולים להיות משפטים חיוביים או שליליים, והם משפיעים משמעותית על התנהגותנו.

כדי שלא נבזזו כוחות על שאיפות שאינן מתאימות לאישיותנו, עלינו לבדוק ולחקור לאן בעצם אנו חותרים להשיג ואילו ציפיות ושל מי אנו מנסים למלא.

כשאנו נתקלים באתגרים שונים בתחילת חיי הנישואין (וכל שכן בהמשכם) נבין שהן נובעות מאמונות שרכשנו בילדותנו. השאלות שאנו מתבקשים לשאול את עצמנו הם: האם אנחנו חייבים להמשיך להאמין במה שקבלנו אז? האם אנחנו חייבים להמשיך לחשוב כפי שהם לימדו, אמרו, חשבו?

התרגיל הבא יכול לעזור לגילוי חלק מאותם אמונות שליליות שיש לנו כלפי עצמנו הגורמות לבן זוגנו לשקף אותן.

קחו גיליון נייר גדול, והכינו רשימה של כל הדברים אשר לנביהם ביקרו אתכם

**קורס לכנישת ידע הלכתי ופראקטי למסדרי חופה וקידושין**  
**הכנה לבחינות שעל ידי הרבנות הראשית לישראל**  
הקורס כולל את הידע וההלכות הדרושות למסדרי חופה וקידושין, השיעורים מועברים ע"י:  
• הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א - מח"ס "משפט הכתובה"  
• והרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א - מח"ס "אורחות משפט".  
למסיימים בהצלחה תוענק תעודה מטעם איגוד י.ג.ר.

**לפרטים נוספים: 02-6413242 נייט: 054-8119588**

**קורס להכשרת מזריכי חתנים / מזריכות 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 תחי', הרבנית אביבה ויסמן תחי'.  
■ תעודות יוענקו למסיימים בהצלחה.

**לפרטים: 054-8119588 נייט: 02-6413242**

**נותרו מספר מקומות בלבד לקורס להנשרת טוענים רבניים**  
הקורס מכשיר את המשתתפים לבחינות שע"י בית הדין הרבני הגדול בירושלים שע"י הנהלת בתי הדין הרבניים.  
סגל אקדמי המורכב ממיטב הרבנים ואנשי המקצוע בתחום:  
• הרה"ג גדעון בן משה שליט"א - ראש בית הוראה "חיה דעת",  
• הרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א - מח"ס "אורחות משפט",  
• הרה"ג משה פנירי שליט"א - ראש כולל להוראה "נחלת אברהם",  
• הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א - ראש כולל לדיינות "משפטי החיים",  
• עו"ד אשר רוט - יועץ משפטי לנהלת בתי הדין הרבניים לשעבר,  
• טו"ר הרב יוסף וסרמן - ראש הלישכה לטו"ר.

**לפרטים והרשמה: 02-6413242 נייט: 054-8119588**  
\* מספר המשתתפים מוגבל.

שורש נשמתם. היא תזהה ותלבה באהבה את נרו המיוחד של בעלה, את אורו המיוחד של הבית. בחוץ השמש כללי ומאיר לכולם בשווה. בחוץ אנחנו במבחן תמידי וקובעים הישגים וכוח הזרוע. אבל בבית פנימה טמון פוטנציאל רוחני אדיר, סודי, שזר לא יבין בו. בבית מצוי אור נשמתם שלהם, שאינו תלוי באיש, שלהם בלבד. היא תטפח אור זה, תתחום אותו ותבנה סביבו בית.



**והוא? היכן הוא כשהיא מדליקה? שומע את החדשות האחרונות? מצחצח נעלים? או שמא רץ למקווה? כשהיא מדליקה את הנרות, מקומו על ידה (בית גנזי לשבת עמי רעא). הרי גם בשמו איש מצוי האש, המאפשר את החיבור ביניהם. אבל בניגוד לאש הרצופה שלה, בתוך האש של האיש - בין האות א לאות ש, האות י המסמלת את החכמה, הממתנת. האש שלו יותר שכלית ובשליטה. מבעוד יום הוא יכין עבורה את הנרות כדי שיהיו נוחים להדלקה (משנה ברורה רסג יב), כי הנרות הם של שניהם כאחד.**

בחז"ל מצאנו שהאיש הינו שותף מלא בהכנות לשבת. ולכן מבעוד יום הוא ישאל את בני ביתו הרי זו אשתו "בניחותא ובלשון רכה" (שו"ע רסג), "הכל מוכן? אפשר לעזור? עוד מעט שבת..." או בלשון חז"ל: "עישרתם? ערבתם? הדליקו את הנר" (גיטין ו).

וכך בתפר שבין שישי לשבת, הרוגע והחום שלו יאזנו את הלהט שלה. חכמינו לימדו אותו ברגעי המתח את סוד השליטה העצמית, הניחותא, והרוך, הלשון הרכה. וכאשר הוא מעשי תוך כדי "ניחותא ולשון רכה" מתעורר אצלה רגש טוב, המאפשר לה להדליק מתוך "אש אהבתה".

בשקט ובעדינות רבה, חז"ל מובילים אותנו לאורך השבת. בין השיתין הם רוקמים את חיי הנישואין שלנו, מתוך קשב רב והבנה לנפש.

**וכמו שבחורף שורשי העצים מכוסים מן העין אך מתעצמים מבפנים, מתמלאים בכל טוב, גם אנחנו נתכנס הביתה נתעצם מבפנים, מכל הטוב הגנוז, לקראת ימים שטופי אור גלוי שעוד נכוננו לנו.**

בימי אור וחג השבתות "נבלעות" מעט, לעומתם לשבתות החורף חמימות מיוחדת, על רקע אפולית השגרה. נוצרת אינטימיות שכדאי לנצלה לגדילה מבפנים, במיוחד בין בני זוג.

כל מהותה של השבת זוגיות. "אמרה שבת לפני הקב"ה: לכל נתת בן זוג ולי לא נתת בן זוג? אמר הקב"ה כנסת ישראל יהיה בן זוגך" (ב"ר יא ט). השבת מבקשת לצאת מבדידותה, מבקשת בן זוג, והמענה הוא קשר עמוק שימתיק, יחמם ויפיח חיים.

השבת נכנסת עם הדלקת הנרות, "משום שלום בית" (שבת כג). מתוך שגרה איננו חשים בעוצמתם של הנרות המבטאים את הקשר הזוגי. חז"ל החשיבו את הנרות לעיקר. רק בעבור נרות הורו לנו שמי שאין לו, יחזר על הפתחים, ובלבד שידליק.



**רגע ההדלקה הוא רגע משפחתי של קירוב ואהבה. אנרגיות שהתפזרו במהומת השבוע שחלף יאספו חזרה אל הנפש, והיא תבקש "תשכן שכניתך בינינו" ובהמשך תפיל תחינתה "זכני לגדל בנים ובני בנים..." וגם היא יבקש בתפילת ערבית "ופרוס עלינו סוכת שלומך", ויקפיד לומר בכניסתו הביתה "שבת שלום".**

חז"ל הסבירו לנו שיש להדליק כי אם יהיה חשוך ייתקל בחפצים, ויופר שלום הבית (שבת כג). הנרות מפיצים אור היוצר מערכת הרמונית בהירה שבה רואים את הכל יחד, בחושך כל דבר נפרד לעצמו. והיום? כשאור החשמל מאיר באור בהיר ויפה את הכל? האם עדין נדליק נרות "משום שלום בית"?

החשמל מאיר לנו את צורתם החיצונית של הדברים. אך בנר גנוז אור פנימי המגלה סוד, את סוד השייכות הפנימית הנשמטית (בני יששכר מאמר השבת ג). "נר ה' נשמת אדם חופש כל חדרי בטן" (משלי כז). הנר מבטא את הגנוז "בחדרי בטן", את הפרטי, והמיוחד רק להם.

בתוך שמה של האשה מצוי בטבעיות האש (אותיות א,ש). באישיות שלה רצף של אש, אש של אהבה ומסירות. זהו אומר: "היא צריכה להדליק הנר בליל שבת בהתעוררות אש האהבה כלפי בעלה" (תיקוני זהר לא א). היא תדליק את הנרות המהבהבים כלפי מעלה, בטבעיות מתוך השתוקקות אל המקור. היא כמו הנרות, פונה כלפי מעלה מתוך אמונה, לכיוון



גבי נחמה גרוס, מנחת נישואין ומשפחה  
02-9973883

למרות שהימים מתחילים להתארך, עיקר החורף מתבטא בחודש טבת שהוא הקר והחשוך שבחודשים. שלכת מסביב. אין חגים, אין חופש ואין נופש. יש האוהבים תקופה זו, המקבלים את המציאות האנושית: "אדם לעמל יולד". ויש הנהנים מההתכנסות פנימה הביתה.

אך לרבים זו אינה תקופה פשוטה. אין לאן לברוח, אין אירועים המסיחים את הדעת. נותר לנו להסתדר עם עצמנו, עם החיים הנבנים בבית, פנימה. מובא (בני יששכר לחודש טבת) שחודש טבת הינו החודש להתגבר על מחשבות נפולות מבפנים. רגשי אש, נחיתות, דיכאונות, ובעיקר כעסים. אין הארה חיצונית וצריך להשקיע. בחורף, כמו העצים העומדים במערומיהם, גם אנחנו מול עצמנו חשופים ופגיעים יותר מתמיד. בזמן זה אנו נדרשים לאורך רוח, כשניתנת ההזדמנות לצמוח מתוך המציאות עצמה, להתמודד. נגלה תובנות וכוחות לא בהכרזות ובהבטחות, אלא במעשים יומיים קטנים. בחורף צפים מה"בוידם" כל אותם עניינים "קטנים" הנוגעים לרגש, לציפור הנפש, והמבקשים פיתרון. זה הזמן להשקיע בשיחה, בהקשבה פנימית, ובנתינה. כדאי לנצל את החודש הקר הזה שזקוקים בו להרבה חום (מגילה יג א).



בתקופת היגיעה השוחקת העניק לנו הבורא מתנה גנוזה, שבת שמה. לשבתות החורף טעם מיוחד. לעיתים השבת היא הפנס היחיד המאיר את סערת החיים, העוגן שבזמן.



# להנשא מעל הטבע

שלבס וכליס בעבודת המידות ■ שלבס וכליס בעבודת המידות ■ שלבס וכליס בעבודת המידות ■ שלבס וכליס בעבודת המידות

סדרת מאמרים-חלק ב' מאת: הגב' רונית מילר  
יועצת נישואין רבניים ומנחה ללימודי חשיבה הכרתית. 09-9557998 050-7479067

אמיתיים. נחוץ לימוד כדי לעורר ולתת כלים והבנות כיצד לרכוש כלים אלה מתוך הפוטנציאל הקיים בנו. מקורותינו היהודיים מסבירים שכלים אלו מכוסים בכעין 'קליפות' שאינן מאפשרות מלכתחילה חיבור טבעי מלא ליכולות אלו הטמונות בנו.

**המצפן** - לא אחת מתגלעות מריבות בין בני זוג בשל בלבול בתפיסת הערכית של המידות. הצדדים הנאבקים מעצימים את עקשנותם מתוך חשיבה מוטעית שאם לא יעשו כך יתפסו כחלשים. שאם לא יפנינו אחיזה בדעותיהם או כעס אז הצד השני ינצל את 'חולשתם'. כאן נדרש המצפן שיעזור לאדם לברור את הדרך למידות הרצויות. המצפן הינו אותו 'חלק אלוך ממעל' הטמון בנו מבריאת האדם הראשון. מאחר ואיננו מחוברים אליו בשלמות הוא אינו נהיר לנו תמיד. התורה מקנה לנו סדר ערכי של המידות הרצויות, כדי שנגלה אותן בקירבנו. כך אנו למדים שהגבור הוא דווקא זה שכובש את יצרו, שהביישנות מפריעה לאדם הלומד ולא הקפדן מלמד. הכועס כאילו עובד עבודה זרה ומידת העושר ניתנה דווקא לזה ששמח בחלקו. הרמייק בספרו תומר-דבורה מביא את מידותיו של הקבי"ה כמצפן למידות נעלות ונאצלות וכהשראה לעבודה רוחנית גבוהה.

**המאזניים** - דרך הקשבה פנימית נוכל לחוש מעין מאזניים פנימיים, זאת אומרת יכולת לשקול את תכונותינו ומעשינו למדוד אותם למידה הרצויה לנו. התנאי להתבוננות נקיה ואובייקטיבית הוא לקחת אחריות. עלינו להפסיק להאשים את הזולת שכביכול הוא הגורם להתנהגויות מסוימות שלנו, אלא לבחון את מידותינו כפי שהן מתגלות לנו באמת. לאחר שסגלנו לעצמנו יכולת התבוננות וביטוי פנימי מה טיב תכונות ההתנהגות אליהן אנו שואפים נוכל למדוד תכונה לא רצויה ולהפחיתה. בו-זמנית עלינו לתת משקל כבד יותר למידה הרצויה. כך נוהג את כף המאזניים, כמנהיגים את ההתרחשויות בחיינו ולא כנגררים אחרי דרכי ההתנהגות שבעבר הובילו אותנו למצבים לא רצויים.

**הסולם** - תהליך השינוי הוא הדרגתי. הדרך רצופה בסיונות רבים, בחלקם מוצלחים ובחלקם כושלים. עלינו לאמץ את ההבנה שבכדי להתקדם עלינו לעלות במעלות של מעין סולם רוחני. צריך להתחיל בצעד אחד קטן - ממדרגה למדרגה בשלבים. הרב דסלר בספרו "מכתב מאלהו" מבהיר שלכל מדרגה שאנו מגיעים יש בסיס שהוא למעשה היגיון של המדרגה הקודמת אותה השגנו בעבודתנו. למדרגה החדשה יש שלבים שבהם אנו עולים ויורדים לחילופין עד שמדרגה זו נבנית והשגותיה מתיצבות כקבועות. הירידות הן תמיד לצורך עליות והן חלק מהדרך. על בסיס חוקיות זו אנו למדים לא להתאכזב מהכשלונות אלא לאסוף הצלחות קטנות ולשמח בהן.

האכזבה בוודאי עלולה להרפות את ידינו. לכן נחזק את ליבנו בשמחה על עצם הזכות הגדולה לעמול ולעלות בסולם המידות. השמחה האמיתית בכוחה גם לעורר ולהניע רצון הכרתי לקום ולפרוץ את החסימות העומדות בדרכנו.

בכדי לא להשאיר הבנות אלה ברמת התאוריה בלבד עלינו לשנן אותן כך שבזמן אמת הבנות אלה תעלינה כנוכרות ופעילות. כל הצלחה וגם הקטנה ביותר היא עוד צעד קטן נפלא, בצמיחה האינסופית של חיינו הרוחניים הרגשיים והזוגיים.

לאדם ניתנה יכולת התבוננות המאפשרת ברור מעמיק. כאשר אנו מחליטים לשר את מידותינו, יעזור לנו הברור הפעיל מערכת פנימית של הרצון האישי בתאום עם יכולת הבחירה. רק מתוך תבוננות עמוקות נוכל להנהיג את עצמנו מתוך כוח רצון אמיתי והתמדה.

עלינו לזכור תמיד שהאדם נברא ישר לגמרי כלול רק מסדרי הקדושה. היצר הרע לא שייך למהותנו שנשארה שלימה, אלא שהיצר מתוזה לאדם כאילו האדם הוא הכועס והרועה לעבור עבירה. כך אנו נגררים אחרי היצר שגורם לנו לאבד כוחות נפש חיוניים. כבר נאמר שעם היצר צריך להלחם בתחבולות, רק צריך להחליט לא להכנע לו ולהאמין שיש לנו את הכוח לגבור עליו.

## המידה כנגד מידת הדברים

למילה מידה ישנם שני פירושים:

תכונה מסוימת או דרך התנהגות: "ארבע מידות בדעות: נוה לכעוס ונוה לרצות וכיו" (אבות ה' יא). היריות או גאווה, עצבות ודכדוך, שתלטנות, תוקפנות הינן מידות האדם, כמו גם מידות רוחניות יותר כמו וותרנות, שמחה, טהרה, חסד, צדקה, וענווה. משמעות נוספת של המילה מידה היא שעור כמותי כמו נפח, משקל וכיו"ב

כאשר אנו מחליטים לעשות שינויים במידותינו עלינו להתייחס לשתי ההגדרות הללו ואז עלינו לשאול את עצמנו שתי שאלות משמעותיות ביותר. השאלה הראשונה היא: אילו מידות היינו רוצים לרכוש ומאילו מידות היינו רוצים להשתחרר? השאלה השנייה הינה כיצד להגיע למידות מאוונות של התכונות הקיימות בנו, כך שיניבו פירות חיוביים במערכות חיינו? זאת מכיוון שמידות טובות כמו גם מידות לא רצויות אמורות להמדת על ידינו למידה רצויה. לדוגמה אדם בעל מידת צדקה שנותן מכספו בהזומה עלול למצוא את עצמו לאחר זמן מה חסר אמצעים למחייתו האישית. הוותרנות היא מידה ניפלאה כאשר האדם מתעלה מעל חישובים קטנוניים אך כאשר היא בהפרזה, יכולה להוביל למערכות יחסים לא מאוונות כאשר צד אחד הופך להיות מתוסכל כי הוא זה שמוותר תמיד והזולת מרשה לעצמו לא להתחשב בכך. מידת הכעס היא דוגמה למידה לא רצויה, אותה קשה מאד לתקן. עם זאת כאשר עולה כעס בלבנו אנו יכולים להכניסו למידה סבירה שתמתן את עוצמת ההרס הטמונה בו כאשר הוא חסר גבולות. הכעס ילך ויפחת בהדרגה, במידה ונחזור על התהליך הזה.

## המצפן המאזניים והסולם

בכדי להצליח בבנית מידותינו עלינו להתייחס לכך ברצינות וכובד-ראש כמו לכל מלאכה אחרת ששכרה בצידה. האדם העמל במקצוע מסויים חייב להצטייד במוודת כלים ההולמת את צורכי עבודתו. כך גם עלינו לרכוש כלים שישרתו את מטרותנו. אלא שלהבדיל מכלים רגילים שנועדו לצרכים גשמיים, עלינו למצוא כלים רגשיים, מחשבתיים ורוחניים

## החלה הרשמה ללימודי פסיכותרפיה

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

לפרטים והרשמה: 054-81 19588 02-641 3242



# זה השער

דרת מאמרים בנושא הכנה לחי' נישואין ובניית הבית היהודי

## נישואין - לשם מה?

כל מי שעמד בפני נישואין מכיר את סערת הרגשות ותחושת האופוריה המלווה את התקופה הקודמת לנישואין. מעטים הזוגות שנכנסים לתוך מערכת הנישואין מתוך כובד ראש והבנת תפקידיהם של בני הזוג כדי לבסס את הבית על יסודות איתנים.

כששואלים חתן או כלה מדוע הנכם עומדים להנשא, לכאורה רבות התשובות וכולן נכונות אולם אם נבחן את התשובות אחת לאחת נוכל לסתור אותן מניה וביה. תשובות כגון: האדם טיפוס חברתי וחש אי נעימות להיות לבד - הרי שאפשר באותה מידה להתגורר עם חברה, או בן משפחה. לצורך פריה ורביה - הרי שיש הנישאים בגיל שכבר אינו נצרך לכך. הרצון לעצמאות? - ישנם החשים עצמאות דווקא מתוך היותם ללא שותפים. ובאותו אופן נדחות התשובות הנוספות כגון, הצורך באהבה עמוקה, לחץ חברתי, רצון טבעי לנישואין, היסחפות רגשית ועוד.

למעשה אין כל הסבר רציונאלי שיניח את הדעת ללא אפשרות לסתור את ההסברים. ניתן לתת לרצון זה מטרת ולא הסברים.



על פניו הנישואין הם צורך לסיפוק הצורך הטבעי באדם. בעוד שלאומות העולם הנישואין הם המטרה לסיפוק הצרכים הטבעיים, ביהדות הנישואין הם אמצעי למטרה של קיום רצון ה', ואין זה אומר שאין כאן סיפוק צרכים אלא שהם אמצעי להוביל אותנו למטרה לבנות בית על פי רצון ה'.

במרבית הדתות הנישואין הם מכשול להתקדשות. לשיטתם, דיכוי היצר ועקירתו הוא המביא לקדושה, לכן לשיטתם, ההתנזרות היא הקדושה. בעוד שביהדות האדם בהתחברותו אל הבורא עם היצר ולא בלעדיו זוהי קדושתו, האדם מתעלה בפעולותיו ובנטייתו הטבעיות לדרגות של קדושה, כלומר שהיצר משמש כאמצעי.

ביום הששי, יום בריאת האדם נאמר "וירא אלוקים... והנה טוב מאד" מדרש רבה - 'טוב' זה יצר הטוב, 'מאד' זה יצר הרע. רמב"ן - 'הנה טוב מאד הוא הקיום... כי הרע צריך (נצרך) בקיום הטוב'. מכאן משמע שיצר הרע הוא טוב מאד. יש בו מעלה כי

הוא נצרך לקיומו של עולם. ההנאה והרצון לסיפוק הצרכים הם אמנם חלקו של יצר הרע, והוא החלק החיובי במעלת היצר הרע המכונה 'טוב מאד'. הרצון לסיפוק הוא צורך המעיד על חסר. האדם נברא חסר ותחושת החסר באה על מנת שיחפש את מה שמשלים את החסר - זהו תפקידו של האדם בחייו,

**כששואלים חתן או כלה מדוע הנכם עומדים להנשא, לכאורה רבות התשובות וכולן נכונות אולם אם נבחן את התשובות אחת לאחת נוכל לסתור אותן מניה וביה.**

**תשובות כגון: האדם טיפוס חברתי וחש אי נעימות להיות לבד - הרי שאפשר באותה מידה להתגורר עם חברה, או בן משפחה.**

**לצורך פריה ורביה - הרי שיש הנישאים בגיל שכבר אינו נצרך לכך.**

**הרצון לעצמאות? - ישנם החשים עצמאות דווקא מתוך היותם ללא שותפים.**

**ובאותו אופן נדחות התשובות הנוספות באהבה עמוקה, לחץ חברתי, רצון טבעי לנישואין, היסחפות רגשית ועוד.**

רציונאלי שמפעיל את האדם בתירוצים והסברים שונים על מנת להכשילו, מה שנקרא כשל בשכל.



הבורא ברא את החסר ואת מה שמשלים את החסר. "בורא נפשות רבות וחסרונן" למה? כדי "להחיות בהן נפש כל חי" החסר נועד לחיותו של האדם. החסר מעורר צורך לחיפוש אחר המילוי. אלמלא תחושת החסר לא היתה הכרה בחלקו של מי שממלא ומה ממלא את החסר, כפי שרק המים ירוו את צימאוננו של הצמא ולא היין שביבאוהו לשכרות. התעלמות מהחסר פוגעת בקיומו של האדם עצמו. לכן, תחושת הרעב יוצרת מוטיבציה להשגת הלחם לקיומו. הברכה היא הכרת הטוב על: תחושת החסר שיוצרת באדם את הצורך בחיפוש, על האפשרות הקיימת למלא את החסר ועל ההכרה והידיעה מיהו ממלא את חסרונו. ועם כל זאת על האדם להבין שלא הלחם הוא המחיה "כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי אם על מוצא פי ה' יחיה האדם" (דברים ח ג). מוצא פי ה' קובע שהלחם הוא הממלא את החסרון. בדרך זו בא לידי גילוי כבוד ה' בעולם, על ידי מוצא פי ה' שהלחם מחייה.

באופן כזה אם שני בני הזוג יפנימו את ההבנה שהנישואין הם בעצם מילוי חסר הדדי, שהם נזקקים זה לזו כדי להשלים האחד את חסרונו וזלתו. אם סיפוק היצר יהיה האמצעי ולא המטרה אז יצר הרע הוא 'טוב מאד'. כך החסר הוא אמצעי שמוביל למטרה לגלוי ה' במה שממלא את החסר.

לכן המענה לשאלה מדוע מתחתנים יהיה: למה...? ככה!!! כי כך הוא רצון ה', שהאדם יגלה את החסר ואת אלוקותו של ה' דרך מה שמשלים את חסרונו - עד כאן זהו יצר הטוב. אז מה רע כאן? הפרת האיזון הוא הרע. השימוש ברע כמטרה ולא כאמצעי מעוות את רצון ה'. על האדם מוטלת המשימה להגיע למטרה באמצעים הנכונים ולהוביל כל צורך לקראת תכליתו. שמירה על הרע לצורך קיום הטוב ושמירה על איזון נכון ונכון יוביל את הבית להיות בנין על פי רצון ה', זהו בית שמגלה את כבוד ה' - "איש ואשה שזכו שכינה ביניהם" (גמרא סוטה).

על כן החסר הוא סוד הבריאה. האדם נעשה שותף בבריאה על ידי מעשיו ללמדנו שהיצרים הם האמצעי לקראת המטרה. האמצעי להוביל את האדם למילוי החסר הוא המקיים את "וייצר ה' אלוקים את האדם" - בשני יצריך ולגילוי שמו יתברך.

לחפש את מה שמשלים את חסרונו ולהבחין בין מה שאינו לצרכו.

על האדם מוטלת החובה להבחין בין יצר הטוב ליצר הרע - ולבחור בטוב. האדם באופן טבעי נוטה לאשר את מעשיו באופן רציונאלי. גם שכרצונותיו מופעלים על ידי יצר הרע, נקיפות מצפון מטרדות אותו אך הפן השכלי מוצא אישור לרצונותיו. באופן זה, לקראת הנישואין, כישוריו של היצר הרע הם לתת אישור שכלי

לוקט ועובד מתוך שיעוריה של הרבנית רחל פרוץ תחי' בקורס להכשרת מדריכות כלות על ידי ב.ג. 052-2208940.

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

**הרב יצחק נלדסמיד**  
- יועץ נישואין רבניים  
- מדריך חתנים מוסמך  
- מנחה בחיי אישות  
הרצאות וסדנאות בתחום הזוגיות, נישואין ומשפחה.  
בית וגן, ירושלים  
טל: 052-6419347 נייד: 050-2117902

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



נשמת האדם היא מהות רוחנית "חלק אלוך ממעל" חצובה מתחת כסא הכבוד. הגוף הוא הצורה המגבילה את הנשמה.

גוף הוא מלשון הגפה, כמו הגפת חלונות. בית מוגף הוא זה שחללו הפנימי אינו מחובר לחלל שמחוצה לו.

לאגוף פירושו לקחת משהו מתוך המכלול ולגדור אותו לאגף, ליחידה בפני עצמה.

הנשמה בגוף מוגפת, מוגבלת בחושים המניחים לה לראות במגבלות הידועות בעולם הזה, כל אדם הוא נקודת מרכז סביבו הוא טווה מעגלים קרובים יותר ורחוקים, יש מעגלים שהם גבולות עבירים לאנשים הקרובים אליו ויש מעגלים שהם גבולות בלתי עבירים כחומה ממש וכאילו זועקים - עצור, גבול לפניך! ואל לו לזר להתקרב מעבר להם וגם לקרוב יש גבול מסוים אותו אין לעבור ויהי מה.

כל נקודת מפגש עם אדם שני נושקת למעגל מסוים ומצריכה רגישות לדעת האם אפשר להתקרב יותר או להשאיר מרחב אישי גדול יותר, שאלות התעניינות יכולות להפוך לשאלות חודרניות ולא נעימות אם אין רגישות לגבול המתבקש.

בעוד שגבולות בין מדינות משתנים לעיתים רחוקות הרי שגבולות בין אנשים נמצאים בתנועה בכל רגע ורגע, הם גמישים ותופסים מקומות שונים לפי האנשים השונים הנפגשים וכן לפי נקודות זמן שונות לגבי אותו אדם. יש ימים בהם נח לו לאדם להתקרב יותר ויש ימים בהם הוא זקוק למרחב ורוצה להתייחד עם עצמו.

כל אדם, גם זה הזקוק למרחב אישי נרחב לא יכול לחיות על אי בודד. האדם הוא יצור חברתי הזקוק לחברה והחברה זקוקה לו, אך יש לו את הבחירה באיזו חברה לבחור, חכמינו יעצו לנו: "וקנה לך חבר" חבר טוב הוא זה הדורש את טובת חברו, גם כשהיא נוגדת את דעת החבר שכן כשמדובר בחבר אוהב יש להניח שכאשר הוא מביע התנגדות לדברי חברו הוא מתכוון לטובתו לא פחות מאשר כשהוא מסכים עמו.

בזוגיות, כדי למלא את תפקיד החבר האוהב נבראה האישה. התורה מתארת את מחשבת בריאתה של האישה במילים: "ויאמר ה' לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב' י"ח). האישה מתוארת כמי שהיא "עזר כנגדו". חכמינו דרשו על כך את דרשתם המפורסמת "זכה - עזר, לא זכה - כנגדו" (רש"י) ונשאלת השאלה: האם נבראה האישה כדי לצער חלילה את האדם?

יותר מזה - הפסוק מדבר על אישה אחת אשר תהיה "עזר - כנגדו" שהרי לא נאמר "עזר או כנגדו" ומכאן אנו למדים שלא מדובר בשני סוגי נשים אלא יש כאן כוונה אחרת.

האדם נברא חסר במידותיו ובתכונותיו, בן/בת הזוג כחברים לחיים עשויים לבלום אחד את השניה במקום הנדרש. אם בן הזוג כעסן מדי, הרי שעצותיה החכמות של אשתו עשויות למתן את כעסו וכאן אנו רואים שדווקא תכונותיה הנוגדות מסייעות לבעל. אם האשה פזרנית, יש לצפות שהבעל יחוס על ממונם ויעצור אותה מפזרנותה היתרה, כך שהבעל הוא הגורם המייצץ לאשה, וכן גם להיפך. ייעוץ אמיתי ויעיל נבחן רק כאשר בן / בת הזוג מוכנים גם להביע גם דעות מנוגדות הדורשת את טובת העניין, שכן אם יסכימו האחד עם השניה תמיד - הרי זה חברות שאין בה ממש ושניהם יוצאים נפסדים.

אם האישה, לדוגמה, תסייע לבעלה בשעת כעסו הרי אפילו שבאותו רגע ייהנה משיתוף הפעולה, אבל אחר כך כשיוסר רוגזו יצטער מאד על שאשתו לא פייסה אותו ולא שיכחה את חמתו ועוד הוסיפה אש ועצים כלומר העזר שלה היה "כנגדו", אם הייתה נוהגת בחכמה ומשכחת כעסו הרי למרות שבאותו רגע נראית כמתנגדת לו, אחרי שהרוח הרעה תעזבהו יבין שה"כנגדו" היה לו ל"עזר". והמסקנה: יש "כנגדו" שהוא לעזר ויש "עזר" שהוא כנגדו.

זהו מה שדרשו חז"ל במדרש תנחומא: "חכמת נשים בנתה ביתה" זו אשתו של און בן פלת, היא פעלה בחכמה כאשר הגנה על בעלה, מתוך שיצאה כנגדו. "ואיוולת בידיה תהרסנו" דרשו חכמינו על אשתו של קרח, אשר ביד גסה הרסה את עולמו הגשמי והרוחני של בעלה, דווקא מתוך שכביכול קנאה את קנאתו של בעלה המושפל.

חבר טוב אינו זה אשר מראה פנים שוחקות לכל רעיון שחברו מעלה ולכל רעיון שברצונו לעשות, ומאידך גיסא, זה המבקר והמעיר מתוך רצון כנה לתקן את הטעון תיקון - הוא החבר הטוב.

חבר טוב הוא זה המודע לנשמת אלוקים אשר בתוכו ולמהות הרוחנית החבויה בגבולות הגוף של חברו. על בני הזוג לכבד האחד את גבולות השניה כשלנגד עיניהם עומדת תמיד טובתו של השני. כך פריצת הגבולות ביניהם תהיה בעד או נגד לפי הרצון להשגת טובת האחר, וכשהמטרה העומדת לנגד עיניהם היא טובת האחר יקבל בן הזוג את העזר או כנגדו בהבנה שהכל לטובתו.

## אומנות ההנחיה - מודלים מתקדמים להנחיית קבוצות



חדש  
קבוצה לנשים  
באזור המרכז

לפרטים נוספים:  
02-6413242  
נייד: 054-8119588

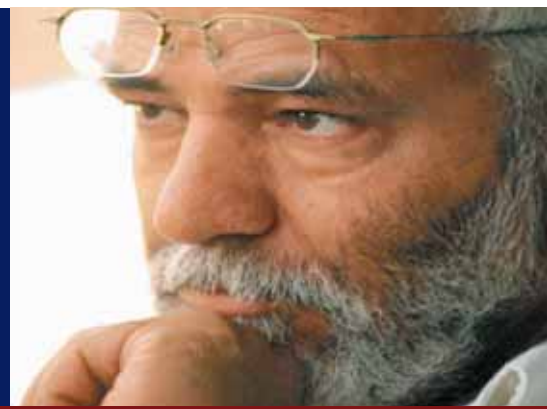
הקורס מועבר ע"י הגב' שרון ארנויך (M.A.) מאמנת אישית, מנחת קבוצות מנהלים ועובדים

קורס המכשיר ומעניק ידע מיומנויות וכישורים להנחיית קבוצות:

- מבוא כללי להנחיית קבוצות, תיאום ציפיות ויצירת חוזה קבוצתי
- תפקיד המנחה בקבוצה, כוחו וסמכותו של המנחה
- סגנונות הנחיה והתאמתם אל הקבוצה
- תקשורת אפקטיבית ואסרטיבית בהנחיה
- אמונות הפרזנטציה - שפת גוף, שימוש בקול

עם השנים הולכים ואתרבים האיסורים על האילים  
עם השנים הולכים ואתרבים האיסורים על הרגשות  
עם השנים קשתה מיוס ליוס, חובת התבונה השותקת  
ופרחוים אינם חלים על הנידונים לאלם

ה. גולדברג



פינה זו תוקדש לייצוג בנושאים פסיכולוגיים ותכלול תגובות ותשובות לשאלות הקוראים. לשאלות יענה דר' מאיר נעמן פסיכולוג קליני, מומחה לטיפול אישי, זוגי ומשפחתי, מומחה להיפנוזה קלינית והתמודדות עם מצבי לחץ, מתח וחרדות טל: 054-7549898 992-700-700-1

## “דאגה כלב איש ישיתה”

השחת דאגתנו אמורה, כדברי החכם באדם, להקל על דאגתנו ומצוקתנו הרגשית ואומנם, הבעה רגשית פתוחה ואותנטית של קושי או מצוקה, הזוכה לקשב אמפטי ותומך של אדם קרוב, יכולה לסייע רבות. היא אף מהווה גורם מרכזי, במרבית הטיפולים הפסיכולוגיים.

### “מחקר על”להארכת יעילות הטיפולים הפסיכולוגיים”

1. הטיפול הפסיכולוגי- תורם ומשמעותי.  
כ- 75% מהפונים לטיפול מפיקים תועלת מסוימת. הדבר נכון לגבי המגוון הרחב של הפרעות ובעיות, למעט אלו בעלות רקע ביולוגי מובהק.

תרומת הטיפול הפסיכולוגי עולה לרוב על זו התרופתית וצריכה להיות מוצעת בעדיפות ראשונה למעט המצבים הקשים במיוחד או לפחות בשילוב עם טיפול תרופתי.

2. הטיפול הפסיכולוגי- חיוני יותר מסיוע לא פורמאלי.

אף כי יש חשיבות לסיוע ותמיכה מבני משפחה וחברים לטיפול הפסיכולוגי ערך מוסף משמעותי ביותר, בהשוואה להם. אפילו אלו המצויים ב”רשימת-המתנה” לטיפול, משתפרים יותר מאלו שלא פונים כלל לעזרה.

3. התוצאות של הטיפול- מהותיות ועמידות.

מחקרי התוצאות התייחסו למגוון רחב של סימפטומים הנובעים מהקשיים הנפשיים. על פי סיכומם נראה שהשיפור המושג בעקבות הטיפולים אכן מקיף את כל תחומי התפקוד האנושי: רגשי, בריאותי, תעסוקתי, חברתי, משפחתי ובינאישי.

4. ככל שהטיפול נמשך יותר כן עולה הסתברות תועלתו המקיפה. מאידך, שיפור ניתן לחוש כבר בשלבים הראשונים של התהליך.

כשליש מהמטופלים משתפרים כבר לאחר כ-10 פגישות. 50% אחרי כ- 20 פגישות ו- 75% אחרי כ- 55 מפגשים.

מכל האמור לעיל עולה, שאף שיש חשיבות רבה להשחת דאגתנו לזולת משמעותי וקרוב, הרי שבמקרים רבים ובמיוחד כשמדובר בכביה קשה ומתמשכת, הדבר אינו מספיק. ואם אומנם רוצים אנו למלא אחר הציווי של “ונשמרתם לנפשותיכם” אל לנו להסס, להתחמק או “להתבייש” מפנייה לסיוע מקצועי של ממש, הן לגבי עצמנו והן לגבי אלו היקרים לנו, או הנתונים להשפעתנו ואחריותנו ו”יפה שעה אחת קודם”.

הסקר והמחקר שסוכם לעיל מעידים בצורה נחרצת ומשמעותית ביותר עד כמה הטיפול הפסיכולוגי עשוי להיות יעיל ביותר ועדיף ברוב המקרים והבעיות על פני נסיונות חלקיים אחרים.

הבשורות הטובות הן, שהסיוע הפסיכולוגי מוכח מחקרית כיעיל ביותר וניתן להשיג בעזרתו שיפור תוך זמן סביר ביותר, בהתייחס למורכבות הרבה של חיי הנפש.

במקביל, מן הראוי להדגיש שלטיפול לא מתאים, ובמיוחד כשהוא מבוצע ע”י גורם שאינו מקצועי ומוסמך, עלולות להיות תוצאות שליליות. הדבר מחייב הקפדה מרבית בכחירת מטפל שאכן הינו מקצועי ומוסמך ומורשה.

יחד עם זאת, המחקר הקליני-אקדמי והניסיון האנושי המצטבר מלמדים על כך שלעיתים קרובות, אין די בשיחה והקלת הלב עם חבר ואוהב ויש צורך והכרח בפניה לייעוץ/טיפול פסיכולוגי, הניתן ע”י גורם פסיכולוגי-מקצועי.

בצד האפשרות להבעה רגשית פתוחה ואותנטית, הטיפול הפסיכולוגי, לסוגיו השונים, אמור לספק אף תובנה ומודעות לשורשי הבעיה, כתנאי ומנוף הכרחיים לשינוי ופתרון הבעיה. יש והטיפולים הפסיכולוגיים אף מספקים כלים וטכניקות להתמודדות יעילה, עם הבעיות הרגשיות השונות.

וכאן, מתעוררת השאלה, האומנם יש חשיבות וערך מוסף לייעוץ ושיחה מקצועית-טיפולית, עם פסיכולוג מקצועי, או שמא מספיק להשיח את דאגתנו, רגשותינו וליבנו, לידיד או אדם קרוב ?!

בהקשר זה, אנו מצפים ובצדק לתשובות מחקריות ומעשיות, באשר ליעילות הטיפול הפסיכולוגי, לסוגיו השונים, בהשוואה ליעילות הסיוע הניתן לעיתים, שלא ע”י גורמים מקצועיים “רשמיים”.

כמענה לשאלה חשובה זו, מתומצתים להלן, סקר שביעות רצון מקיף ביותר שנערך בארה”ב לפני מספר שנים, ע”י ד”ר זליגמן, וכן “מחקר-על” ו מחקר המסכם מחקרים רבים מאד, בנושא מסוים ו, שנערך ע”י ד”ר למברט מטעם “הסתדרות הפסיכולוגים האמריקאית” בנושא של הערכת היעילות של טיפולים פסיכולוגיים וזוכה לציטוט נרחב בספרות המקצועית-מחקרית.

### הסקר שנחשב לאחד המקיפים שנעשו בתחום גילה כי :

1. טיפול ע”י מומחה בתחום בריאות הנפש, בד”כ עוזר.
2. טיפול “ארוך - טווח” מועיל יותר מטיפול “קצר - טווח”.
3. אין הבדל משמעותי בין טיפול פסיכולוגי בלבד לבין טיפול פסיכולוגי המשולב עם טיפול תרופתי.
4. פסיכיאטרים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים, היו יעילים במידה דומה, ויותר יעילים מיועצי- נישואין.
5. רופאי - משפחה היו יעילים כמו מומחי בריאות הנפש לטווח - הקצר, אך פחות לטווח - הארוך.
6. “מחפשים אקטיביים” של טיפול - כלומר, אנשים שהגיעו למסקנה שהם זקוקים לטיפול ופנו לבקש אותו, הפיקו תועלת רבה יותר מהטיפול מ”מחפשים פסיביים” - אנשים שהגיעו לטיפול כהכרח או כתוצאה מדרישה של גורם אחר.
7. לא ניכרה עדיפות לשום אחת מהשיטות הטיפוליות, בהשוואה לאחרות, בשום תחום.
8. מטופלים שמשך טיפולם הוגבל בשל הגבלות חברות הביטוח או קופות החולים הפיקו תועלת טיפולית מופחתת.

קוראים המעוניינים לשאול שאלום ולהגיב, מוזמנים לשלוח את שאלותיהם ותגובותיהם לת.ד. 9824 ירושלים מיקוד: 91097 או באימל [machon@ynr.org.il](mailto:machon@ynr.org.il)



# צמיחה והשתלמות מתוך ה

ת ו J ו W



רבקה שמואלי, מדריכת כלות ומרצה במדרשות לבעלות תשובה 02-5370930

זה עתה הסתיימו שבעת ימי המשתה. שבתות נעימות של סתיו חלפו עליהם... שבת ראשונה של חורף, שבת מיוחדת, הוא ציפה לשבת זו, הוא התכוון להפתיע אותה, לשמחה, לבטא את מלוא הערכה כלפיה, כלפי אישיותה, צניעותה.

## כן - בשבת יחול יום הולדתה

היא - כמו לא זכרה את העובדה, הן 20 שנה גדלה בבית הוריה ושם - כן קיבלה יחס חם, חינוך טוב ואהבה אך יום הולדת אצלם לא זכה להתייחסות מרובה מלבד ברכה לבבית וחמה מבני המשפחה והיא מעבר לכך, מעודה לא ציפתה.

ערב שבת: הוא, מופיע עם חיוך לבבי ואריזה צבעונית בידו

"זה עבורך! הן יום הולדתך היום"

היא, בין שמחה לתייבה מתיישבת על הכורסא, נרגשת קמעה... בתוך הקופסא הפנימית מתנוסס צמד עגילי זהב יוקרתי, היא רואה.

היא חפצה להודות, להעריך, להביע שמחתה על שחשב שהשכיל להפתיחה,

אך קול שני מהדהד בתוכיותה: בשביל יום הולדת להשקיע? בדבר כל-כך יקר? לא חבל? הן זה מותר!

הן אפשר בזול ובקטנות אותה לשמח ובעבורה זה בזבוז ומותר, את הכסף לדעתה יש להשקיע בקניית רהיט או מוצר.

היא רצתה לפצות פה ולומר כי היא מעריכה פשוט וזול ולהיפך, אינה שמחה ביקר ובמהודר, אך לפתע נזכרה, הן יום הולדתי היום, יום בו גדלתי בשנה ואיפה איפה ביטוי הצמיחה?

מוטב לקבל ובסבר פנים, ללמוד ליהנות מעצם הפרגון, הן בכנות הגיש לה תכשיט יפה שתתכבד לענדו אלא שלא נתנה מקום להנאתה מחמת תכונת החיסכון בה הורגלה.

אכן היא זיהתה שדפוס העבר השתלט על ישותה. ולמרות הקושי השכילה להבין כי יחדיו ודווקא יחדיו, מתוך השונות, יזכו לחוות ויפה לחיות, אמירת תודה ומילות הערכה על המתנה מתוך הבנת מקומו יהיו יותר ראויים להערכה.

בזמן מאוחר יותר ובשעת כושר מתאימה היא העלתה את הנושא ביניהם לשיחה, שם היטיבה להסביר את כיון מחשבתה את שהיא מעריכה ואת המיותר עבורה.

אט אט הוא למד אותה, היא גם השכילה להבין את מקומו.

ביום הולדתה הבא הוא הגיש לה שי עם ברכה לבבית שהיתה כמובן יותר עוצמתית, ברכה שהקרינה, ריגשה ולה נתנה יותר מתכולת המתנה עצמה.

היא היתה מאושרת, היא חשה הפעם כי זכתה לקבל עוד מתנה נוספת.

## 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](http://www.ynr.org.il)

### הרב ברונר אורי

מנחה נישואין ומשפחה  
חטיבת הנגב 17/19 אשדוד  
08-8530623 050-8750737

### גבי אביסרור יהודית

מנחת נישואין ומשפחה  
ומדריכת כלות  
עזרא 10 רחובות  
08-9459949 054-5576660

### גבי אברהמי אורלי

מדריכת כלות  
אחד העם 1, רחובות  
08-9470646 054-5212017

### גבי ציפי אלון M.A.

מרצה ומנחת קבוצות בנושאי זוגיות, משפחה ותמיכה אישית  
ישוב טירת יהודה 74  
03-9721234 052-4347704

### הרב דהרי יעקב

מנחה נישואין ומשפחה  
ומנחה בחיי אישות  
רמת צבי 829 זכרון יעקב  
04-6290425 050-2159303

### הרב ברוך אברמציוב

מנחה נישואין ומשפחה  
הכלנית 3/2 אור יהודה  
077-3377090 050-6781826

### גבי חנה אבוקרט

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

### גבי חנה מנשה

מנחת נישואין ומשפחה, מנחה  
בחיי אישות ומדריכת כלות,  
דבורה הנביאה 7, פתח תקווה  
03-9310426 054-7838889

### רחלי מרצי

מנחת נישואין ומשפחה  
האלה 11 א, מעלה אדומים  
02-5905151 052-6688486

### כליפה מרדכי

מנחה נישואין ומשפחה  
ומדריך חתנים  
הרב צבי יהודה 8, בת ים  
03-5535439 052-6253999

### אלגרבלי יוסף B.Ed.

יועץ חינוכי ומדריך חתנים  
בן דוד 41/1, בני ברק  
03-5742767 054-2393949

### גבי רחל פישר M.A.

מנחת נישואין ומשפחה  
ומנחת הורים  
מושב בית גמליאל, סמוך לרחובות ויבנה  
08-9437846 054-6600113

### אור ביל

מנחה נישואין ומשפחה,  
סדנאות להעשרת הנישואין  
והכנה ללידה  
מושב קשת, רמת הגולן  
04-6960546 052-8348546

### גבי חדוה היימן A.M.

מגשרת, יועצת חינוכית  
ומנחת הורים  
האלמונים 23/2, אשדוד  
08-8559319 052-5602405

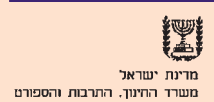


# קורס להכשרת מנחי נישואין ומשפחה החלה ההרשמה למחזור חדש לגברים במרכז.

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

הלימודים כוללים לימודים עיוניים ולימודים מעשיים הכוללים התנסות חווייתית מודרכת.

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



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



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

לפרטים: 02-6413242 נייד: 054-8119588



(מ-תשמ"ח)

22 שנות ניסיון  
והצלחה

## בנה קינך

שידוכים לדתים

מחלקה מיוחדת לפר"פ מחול  
למען צמצום ההתבוללות

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

02-6242428

ירושלים: רחוב המלך ג'ורג 12 קומה ב'

08-6283263

באר שבע: רחוב הפלמח 71 (בסמטה)

03-6133010

רמת גן: מגדלי התאומים בנין 1 קומה 7 חדר 732

06-79933570

פריז (סניף מרכזי אירופאי)

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