

בסייד | גליון 33 | חשרי תשס"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

להתחיל מבראשית

הרב שמחה כהן

משייך את תחילת השנה להזדמנות להתחלות חדשות בנישואין ובמשפחה

שפע ושיגשוג

הגבי אביבה שטיינמץ

מלמדת כיצד להכניס שפע לחיינו

1-700-5000-65

המוקד הארצי התנדבותי להפניות
לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

מוקד י.נ.ר

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

דבר המערכת

ולדאוגלמילוי צינורו השפע הוא ביתו - הנהגותיו, חידותיו והעבודה התמידית להשריית השכינה בו. בתקופה זו לא קשה לנו לחוש את השפע, התורה הקדושה בחוקיה מדריכה ומורה לנו בדיוק כיצד עלינו לנהוג - החיוב להלביש את בני הבית במלבושים נאים, לכבד את אשתו בתכשיט לכבוד הרגל, הזהירות במידת הכנס והציווי להיות "אך שמח" מסייעים לנו לחוש שלמות והרמוניה - שפע של חמש בביתנו.

אך עיקר עבודתנו היא לקחת את אותם תחושות ורגשות, את אותה התרוחמות הרוח גם בחובן הרוחי האישי בעבודת ה' וגם בעבודתנו הזוגית והמשפחתית ולהשפיע מהם לאורך כל השנה, גם בימים הפחות מאירים המלווים בתחושת אפרוריות של הרגל ושיגרה.

עלינו לשמור ולנצור רגעים אלו כנקודות

חובא בספרי הזוהר כי תקופת החגים מהווה "אור" ו"שפע" המשפיעים עלינו לכל אורך השנה. במילים אחרות, תקופה זו היא הזדמנות למילוי מצבור הציערות דרכם יגיע אלינו שפע לאורך כל ימי השנה.

יש מי שזכה לשפע רב ויש מי שחמת השפע שלו היא חוטה. הדבר כחובן - תלוי בנו שאנו יוצרים את השפע הזה.

צינורות השפע שלנו יכילו שפע גשמי: פרנסה, בריאות, שלום ושלווה, אך גם ובעיקר שפע רוחני, שזוהי למעשה תכלית תקופה זו: "שידע כל פעול כי אתה פעלתו ויבין כל יצור כי אתה יצרתו" ומטבע הדברים כאשר יהיה ה' לחלך עלינו יחולאו ויסופקו גם כל צרכינו הגשמיים.

הזדמנות זו היא הזדמנות כמעט חד שנתית ועלינו לנצלה, זה הזמן בו מפציר בנו הקב"ה ל"שאל חסני ואתנה" שהרי "אני היום ילדתיך".

חלק מהותי מרוחניות האדם עליו צריך להתפלל

כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום המאמרים בפיקוח ועדה רוחנית בראשות הרה"ג אליהו בר שלום שליט"א דיין ומו"צ ש"ל רמת שלמה, ירושלים, מחבר ספר "משפט הכתובה" חברי הועדה: הרה"ג יצחק צבי אושינסקי, דיין, חבר ועדת הבחינות ברבנות הראשית לישראל, מחבר ספר "אורחות משפט" הרב יוסף קהתי - מרצה בתחום הנישואין והמשפחה הרב חנוך חן גלזמן - מרצה בתחום הרב דניאל עשור - מרצה בתחום הנישואין והמשפחה הרב יצחק גולדשמיד - רכז הועדה יועץ משפטי: עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר עיצוב גרפי - יהודית מרילוס: 03-5744010

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 ומשפחה 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: igud@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

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

למסיימים בהצלחה תוענק תעודה מטעם איגוד י.נ.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



לצמר "ירמיה הנביא"



חגי תשרי מאחורינו. היו

אלו ימי חיזור שבהם אפילו בשעות הקטנות של הלילה לא הרגשנו עייפות, כי היינו במצב של "חולת אהבה אני". הקב"ה הרעיף עלינו אור, ואנחנו השבנו בניגוני סליחות מעומק הלב ובשופרות. הוא חיבק בסוכה, ואנחנו השבנו לו בשמחה, והכל טובל בדבש. ועכשיו הנחיתה החדה אל המציאות, אל שגרת החיים. יש חובות ומשימות. כבר אין זמן להאריך בתפילה, את הברכות "שלפני ואחרי" כבר אומרים בחטף, כי מסהרים טרודים ועייפים. ובכל זאת, תוך כדי נחיתה נעצור לרגע ב"שבת בראשית" ונשאב מפרשה שאורכה כאלף חמש מאות שנה.

בגן עדן חי אדם הראשון עם חוה בתקופה הראשונה. הם היו בירח דבש, במקום ובזמן שמעבר למקום ולזמן.

הבה ננסה לתאר באופן ציורי את מה שקרה שם. (הדברים, כמובן אינם אמת שהרי אדם הראשון ואשתו קדושים יותר מהאבות והאמהות אלא רק לצורך המשל). הלכה לה האשה לטייל וכגשה בנחש. "והיכן היה אדם באותה שעה?" (בראשית רבא, יט) "ישן לו".

הנחש ידע לחדור לאותו פער עתיק יומין שנפער בין רגשותיה של אשה לבין תכליתיותו ועייפותו של אדם. היא רוצה לשתף, לספר ולקבל הד וחום, ואדם שנצטווה "לעובדה ולשומרה" עיף, אפילו בגן עדן. בקושי העביר לה את פרטי הציודי שלא לאכול מהעץ, ועדמה היה לה ששכח אותה, והיא התכווצה, השתעממה וחיפשה ביטוי לניפשה.

אז היא הלכה לטייל ומצאה - נחש. מי שהעניק לה אשליה של נח וחש.

ל זוג מצפה למנוחה ולנחלה, למילוי כל מאוויי החושים. אלא שצרכי האדם מתחדשים, מתחלפים, וכשמתמלאים צרכים אלו מיד צפים ועולים מאוויים חדשים שהיו כמוסים, מהנפש פינמה, וכך כל חייו רצופים עמל והתקדמות.

אך אדם רצה לנוח - ועכשיו, והאשה רצתה לחוש - עכשיו. וכשהוא ישן לן,

מאת: הגב' נחמה גרוס, מנחת נישואין ומשפחה טלפון: 02-9973883

"ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעיניים ונחמד להשכיל". היא שמעה ראתה ומישהה... כל חושיה השתתפו.

ועכשיו שכל אחד מהם שקע במוגבלותו, ביצרי, החל מרחף לו המוות (כלי יקר, בראשית ג ו). אבד לו גן העדן.

למרבה הפלא התרחש שינוי בקשר, דווקא לאחר הנפילה. הם פתחו דף חדש. "ותתן גם לאישה עמה ויאכל, ותפקחנה עיני שניהם וידעו... ויתפרו... ויעשו... וישמעו... ויתחבאו אדם ואשתו..." (בראשית ג, ו-ח). הם יחד כפי שלא היו אי פעם. בגן עדן היה חתוק היתה התפעמות, אך לא מצינו תקשורת. זה היה קשר בוסר ללא עומקם של תהפוכות החיים. מאותו רגע שהחל הפחד לחלחל לעולמם והם ירדו מגדולתם, חייהם התמוגו. לאט לאט נרקם משהו עמוק, פלאי, ומבלי משים התפתח לו קשר מחבט שני בשל ובוגר, קשר המתפתח ומתחשב, החוזר לפרטי החיים הזמן והאישיות. דווקא לאחר החטא, מתוך הנפילה, נרקם חיבור פנימי עמוק, ואדם מכנה את אשתו בשם פרטי אישי - חוה. היא כבר לא סתם אשה, נפלאה ככל שתהיה, היא המיוחדת שלו, היא מעניקה לו חיים ויש לה שם מיוחד משלה (העמק דבר ג כ). אין ספק כמובן, שמדרגתם לאחר החטא היתה עלובה ועוראה מאשר לפני החטא.

ד י שרוצה להרגיש מתוק כל הזמן, משתמש בממתקים מלאכותיים ומחמיץ. אצל היהודים חודש תשרי הוא הירח שטובלים בו את הלחם בדבש אמיתי ומושכים את הדבש לכל השנה. הוא הנותן את הכוח להתמודדות ולבניית בין אמת, בסבלנות ובארץ אפיים, מתוך התייחסות לכל פרט, כל שנה מחדש, עד מאה ועשרים.

אז למה מספרים לנו על גן העדן? הרי יצאנו ממנו והוא כבר נשכח ממציאותנו? שאלה זו ושאלת גם לגבי התינוק שבמעי אמו, שמלמדים אותו את כל התורה כולה ובלידתו בא מלאך וסותרו ומשכיחו הכל (נידה ב). מדוע אם כן מלמדים אותו? כי בתודעה נשאר רושם שילווה את האדם כל ימי חייו, רושם שיפעיל ויכוון. רצון עז נטוע בתוכו, ידיעה ברורה שיש גן עדן. הנשמה זוכרת ורוצה להשיג, אך הפעם היא תשיג מתוך יגיעה. בעולמנו אנו שותפים, ויוצרים את גן העדן בעצמנו, ומה שמשיגים הינו קניין חקוק ואמיתי.

ה חכמה בחיי היום יום המוגבלים היא, לחיות את נקודת החוץ. שחלום גן העדן לא ירפה גם ברגעים השוחקים.

לדעת שאדם לעמל יולד, ובו זמנית לתת לגן העדן הקסום להמתיק את הכל.



120 שעות לימוד
לפרטים והרשמה:
02-6412970
054-8119588

מדרשת י.נ.ר. לנשים

לימודי תורפיה משפחתית להעשרת הזוגיות והמשפחה לצורך רכישת ידע וכלים לשיפור איכות הנישואין והמשפחה, על פי השקפת חכמי ישראל.

להק! 



ולהפסיק להיות "תקוע" בעבר. זה חל על החיים הרוחניים שלו, וכמובן על חייו בביתו בהתנהלותו עם בני משפחתו.

מריב לשלום

קשיים בין בני זוג הם נורמאליים משום שכידוע לכל, כבר אמרו חז"ל ש"כשם שפרצופים שונים, כך דעותיהם שונות", ואין שני אנשים בעולם דומים זה לזה, אפילו אם הם אחים שגדלו בבית אחד. ובוודאי שניים שגדלו בבתים שונים ובאווירה שונה. בורא עולם ברא את כולנו שונים האחד מהשני. מה גם שלא תמיד אדם חי בשלום עם עצמו, ולא אחת הוא מוצא עצמו מתייסר ביסורי מבוכות הנפש שלו עצמו. בני הזוג שגדלו במתכונת חיים משפחתית שונה, האישיות של שניהם שונה כמו כל שני בני אדם, ובעיקר היא שונה משום שבו יש את התכונות שהקב"ה טבע באיש, ובה יש את התכונות שהקב"ה טבע באשה. והרי לך כבר מתכון להבדלי גישות ודעות שמקשים על פניו את החיים ביחד.

כידוע, חז"ל אומרים שהקדוש ברוך הוא מושיב יחידים ביתה, כאשר הוא לוקח שני אנשים שהם שונים בתכלית ומושיב אותם בבית אחד ומאפשר להם לבנות חיים משותפים. ללמדך כי עצם היכולת לקיים משפחה ולבנות חיים משותפים היא נס שאינו מוסבר. על פי רוב, הדבר בולט יותר ב"שנה ראשונה" כאשר כל אחד בא מעולמו ומנסה לעצב מחדש את דמותו של בן זוגו כדי להתאימה לדמותו שלו או לכל מה שהוא מצפה בדמיונו מבן זוגו על פי מה שהורגל מבית הוריו. על כן מתעוררים ויכוחים, ובצדק: בני הזוג אף פעם לא למדו ולא נתנו את דעתם לעומק על הבדלי התכונות שבין בני אדם, בוודאי לא על ההבדל העצום שיש בין איש לאשה. לאחר הטחת טענות האחד נגד השני, עולה ההצעה ללכת לטיפול. התגובה היא על פי רוב: "אם לך יש בעיה, לך אתה למטפל", או "אם לך יש בעיה, לך אתה". וכך הזמן מתמשך ובני זוג מתבוססים בתוך הריב שאפשר לעיתים לצאת ממנו בנקל וסובלים.

בשלב זה נכנסים בני הזוג להליך של אכזבה על בנין נישואיהם, שנראה בעיניהם כמי שנכשל. אולם בכל זאת אינם ניגשים לטיפול בשל כמה טעמים ובהם אי רצון להודות בכשלון, חשש החשיפה על ידי ההליכה למטפל, בפניו ייאלצו לפרוש את מסכת הכשלון שלהם. אולם כאשר רמת הסבל גוברת על פחד החשיפה, אט אט מופנמת לבני הזוג התחושה ששניהם הגיעו לפרשת רכיבים, בתוך הבית נוצר מבוי סתום, ואין ברירה אלא ללכת לטיפול.

למתוח קו על העבר

במצב זה של סבל רגשי מתמשך ואי אמונה ביכולת לשנות ולהשתנות מגיעים אנשים לטיפול זוגי. אחת השיטות הנהוגות כיום היא לא להתעסק בכלל בשלבים הראשונים של הטיפול בעבר, אלא לעסוק במה שיקרה מכאן ולהבא, כאשר הדרך היא למתוח קו על העבר, או להתעלם ממנו לתקופה

"שנה" ו"חודש"

לכל שנה יש כח רוחני מיוחד התואם רק לאותה שנה, ולכן קוראים ל"שנה" כך, כדי לבטא את השינוי שהיא מביאה בכנפיה (שנה מלשון שינוי). כך גם לכל חודש יש כוחות רוחניים הפועלים רק באותו חודש. לכן לשלושים יום קוראים "חודש", מלשון "חדש" והתחדשות. כך גם לכל יום מאז בריאת העולם יש כוח רוחני ייחודי לאותו יום כפי שקבע "המחדש בטובו בכל יום מעשה בראשית", ואף לכל רגע - "לרגעים תבחננו".

"אחריו יהיה עכשיו אחר"

על המשנה באבות המביאה את דברי הלל: "ואם לא עכשיו אימתי" (אבות א' יד'). מפרש חידושי הרי"מ: "מתי יהיה העכשיו הנוכחי, העכשיו של הרגע שאנחנו מדברים בו הלא טרם היה מאז בריאת העולם, ולא יהיה יותר. לפניו היה עכשיו אחר, אחריו יהיה עכשיו אחר, וכל עכשיו והעבודה שלו". דברים אלה, שמלמדים גם הם על ההתחדשות, מלמדים אותנו שלא להתייחס לחיים כאל חטיבה אחת מתוך הנחה שמה שהיה הוא שיהיה, או מתוך הנחה שרק אחר כך יהיה יותר טוב, אלא לתת סיכוי חדש לכל שנה בפני עצמה, לכל חודש, לכל יום ולכל רגע עכשווי. הרב דסלר זצ"ל אמר: "וכי מה הרגע הבא חשוב יותר מהרגע הזה, מדוע לא לעבוד על הרגע הזה עם מה שהוא טומן בתוכו, מדוע לחפש רק את הרגע הבא שהוא יהיה טוב?". ב"זהה הקדוש" מובא כי הקדוש ברוך בוחן את האדם לא רק על פני מה שעשה בחיים בכלל, אלא מה עשה בכל יום ויום מתקופות חייו, כי כל יום הוא דבר העומד בפני עצמו.

רבינו יונה על פרקי אבות אומר על אותה משנה של "ואם לא עכשיו אימתי", שלא יאמר אדם מה שלא אעשה היום אעשה מחר, כיוון שהמחר אינו יכול להשלים את חובת האתמול, כיוון שנועד לו תפקיד בפני עצמו ששייך רק למחר.

כאשר אדם נכשל בעבירות בעבר, הקדוש ברוך הוא נותן לו יכולת שהיא חוק שברא הבורא בבריאה להתחיל מבראשית. בכל בוקר כאשר האדם קם ממטתו, הוא כמו בריה חדשה, לעבודת הבורא יתברך שמו. לכן צריך להתקדש וליטול ידיו מן הכלי כמו כהן, שהיה מקדש ידיו בכל יום מן הכיור קודם עבודתו.

הרעיון העומד מאחורי הדברים הוא כפי שכתבנו קודם, שכל יום עומד בפני עצמו, ובוודאי כל שנה, שהיא התחלה חדשה במובהק, וכשם שהקדוש ברוך הוא סולח ומוחל על העבר ונותן לאדם את האפשרות המופלאה להתחיל את חייו מחדש, כך גם אדם הרוצה ללכת בדרכי השם, יוכל לתת לעצמו סיכוי של התחלה חדשה בכל מערכות חייו, כלפי עצמו והתנהגותו, וכלפי בני משפחתו. ובזמן זה של חשבון נפש, יוכל בה בעת לעשות את המצופה ממנו וללמוד מדרכי הבורא, ולהפנים באישיותו את הצורך להתחיל מבראשית,

מסוימת בהליך הטיפולי, כדי שלא יפריע למתן סיכוי לשינוי.

‘ועברתם שמרה לנצח’...

בגישה הזאת בוחן המטפל מה הם הציפיות של כל אחד מבני הזוג מזולתו, ומגיע איתם להסכמה על מספר מחוות שינהגו בהם האחד כלפי השני. בתוך כדי השיחה הוא גורם לכך שיתברר לבני הזוג כי מה שקורה אצלם אינו דבר חריג, אלא תוצאה טבעית של חיים של שני אנשים, זרים ושונים ביסודם, באותם ד' אמות, כאשר הם מחוייבים זה לזה ברמה גבוהה של מחוייבות. המטפל מבהיר לבני הזוג מהי הטכניקה של תקשורת אישית ותקשורת בתוך המשפחה. הוא גם בוחן מהם הציפיות של כל אחד מזולתו ומגיע עם השניים להסכמה על דרכי הטיפול עד השיחה המשותפת הבאה. בין הדברים שהיועץ מציע – ועל פי רוב בני זוג מקבלים על עצמם – שיחמיאו זה לזה מספר מחמאות ביום.

שני חצאים של נשמה אחת

וראה זה פלא, על פי רוב אנשים חוזרים לשיחה המשותפת השניה, והקוטביות בין השיחה הראשונה לשניה, בולטת בצורה הנראית לעין. לא אחת הרהרתי לעצמי, איך זה יכול להיות, שבני זוג שצברו כעס, מרירות ועוינות האחד על השני, והנה הם נהפכים כמעט לידידים לאחר שיחה אחת ולאחר שבוע אחד בסך הכל. זו היא ההוכחה שבמהות הם אכן שני חצאים של נשמה אחת, ששיגאות שעשו בחייהם איימו להפריד בין חלקי אותו שלם, ואם רק יראה להם הפתח בעדו יוכלו לצאת ממצוקתם ולהחליף מקשיי התקשורת ביניהם, יזרח אור חדש בחייהם, והם אכן יהפכו ללא קושי לנשמה אחת. ברור שהגורם המעודד להליך מהיר זה, הוא הסבל הקשה ששניהם עברו. סבל שחרש תלמים ארוכים בנפשם, ובתת המודע שלהם הוא מאיים עליהם שאם לא יתממש שיפור הם ימשיכו להתבוסס במצוקותיהם, או אף חלילה תוחרב המשפחה, כאשר הילדים הם המשלמים העיקריים של מחיר הטעויות שהם עושים מתוך אי ידיעה. אומנם בכדי שבני זוג יתבססו בהליך החדש, הם אכן אמורים להתעלות כל אחד בפני עצמו מעל העבר. הטכניקה היא שבכל פעם שעולה מחשבת העבר המעיק על ליבם, יעברו למחשבה אחרת, ולא יניחו למשקעי העבר וזכרונותיו המעיקים לשוב ולהשתלט עליהם מחדש לאחר שכבר הדפו אותו.

‘זהו דרכם של זרע ישראל וליבם הנכון’

יש אנשים שההליך הזה מאד קשה להם, בעיקר אלה הם האנשים שמתקשים להפריד מהרגל המצב הקשה. על אף שלא יודו בכך, הם מגישים נהדר במצב של “קדוש מעונה” הנותן להם תחושה ייחודית ולעיתים כאילו הרגשה של טהרה וקדושה על ידי שהם כביכול “יותר בסדר” מבן הזוג ש“עושה להם צרות” והם סובלים בשקט. “ההרגשה הנעימה” הזו כל כך שולטת עליהם, עד שאף על פי שלטובתם כדאי להם מאד להתעלם מהעבר ובוודאי להפריד ממנו, הם מאוהבים בהתמסרות למסכנות בעזרתה הם בונים סביב עצמם הילה של “עליונות רוחנית”.

צריך לומר שהליך השינוי ביחסים בתוך הבית וקבלתו על ידי בן הזוג הוא מעשה שגם מחויב על פי ההלכה, וכדברי הרמב"ם בהלכות תשובה (פרק ב' הלכה י'): “אסור לאדם להיות אכזרי ולא יתפייס, אלא יהא נוח לרצות וקשה לבעוס. ובשעה שמבקש ממנו החוטא למחול, מחול בלב שלם ובנפש חפצה”.

‘ואפילו היצר לו וחטא לו הרבה, לא יקום ולא יטור, וזהו דרכם של זרע ישראל וליבם הנכון. אבל העובדי כוכבים, ערלי לב, אינם כן, אלא

הכרזה על “שנה ראשונה”

במסגרת ההתחדשות, יש מטפלים המציעים להכריז על “שנה ראשונה”. ה“הכרזה” על “שנה ראשונה” עשויה לעזור לבן זוג להיות חיובי כלפי זולתו. ההכרזה נותנת לגיטימיות להתנהגות החיובית, אפילו אם היא מלאכותית ואינה טבעית. במהלך זה של “שנה ראשונה”, ישבו בני זוג לשיחה יומית לפחות לרבע שעה. הבעל יתחייב לעשות בבית עוד משהו על פי בחירתו, דבר שעד עתה לא עשה. במידה ועד עתה בני הזוג דיברו בצורה לא נאותה זה אל זה, הם יפסיקו להשמיע מילים בוטות, וכמובן יהיה זה ראוי אם ישמיעו זה לזה שבחים על אישיותו של בן הזוג, ויביעו הוקרה על מעשיו והשתדלותו. דבר חשוב נוסף שהם צריכים לקבוע ביניהם, שגם אם יארע סכסוך, ואין בטחון שהדבר לא יקרה, הם ישבו עוד באותו יום לדון בנושא.

מה שעשוי לתרום יותר מכל, זה ללמוד כל אחד בנפרד, ועוד יותר טוב אם זה יהיה יחד, את נושא המשפחה מתוך ספרות יהודית ולנסות בעזרתה להפנים ציפיות נכונות ממשפחה.

יש לקחת בחשבון שבחלק מהמקרים הורי בני הזוג משני הצדדים, או בני משפחתם יודעים על ההתנהלות הלא תקינה של חיי המשפחה שלהם, והיה מאד חשוב, שכל אחד יאמר להוריו ולבני משפחתו, וגם ישדר זאת בהתנהגותו, כי המערכת המשפחתית התהפכה ובבית החלה לשרור אווירה חדשה וטובה.

הדבר נחוץ כי פעמים רבות נוצר בין הבעל להורי אשתו ובין האשה להורי בעלה מתח, משום שכל אחד רואה את הזולת כממרר את חיי בנו או בתו ולעיתים הסביבה מקבעת את האווירה העכורה סביב בני הזוג ואינה מניחה להם להתחדש ולחדש את ימיהם.

התחלה חדשה

נכון הוא, שאדם מקבל על עצמו להתעלות ולהתקדש לקראת ראש השנה ויום כיפור, ועושה זאת בלב שלם, אך תקופה לא ארוכה לאחר יום הכיפורים, הוא נוטה לחזור לשגרת היום יום של מערכת רוחנית ירודה יותר. אבל אם אדם יבחן את עצמו יגלה כי בסיכום של כמה שנים על פי רוב הוא התקדם בקשר שלו לבורא עולם. כך גם בחיי משפחה: אם נבחן את הדברים נגלה כי על פי רוב, שכאשר בני זוג נכנסים להליך של חשיבה ושל השתפרות, הרי אפילו אם נגלה כי קיימות נפילות בדרך, בחינת המערכת על פני שנים, תגלה שקיים שיפור במערכת היחסים. לכן מה שנכון הוא לא להתיימש ממקרי הנפילות, ולהשתדל מפעם לפעם להתחיל מבראשית. יש למהלך הזה סיכוי, והוא עשוי להשפיע בצורה חיובית על חיי המשפחה, ובוודאי הוא טוב יותר מאשר להתבוסס בצדדים הפחות חיוביים של העבר. הדבר נכון במיוחד ועל כך כבר אמר הנביא: “שבע יפול צדיק וקם” אין נבהלים מנפילות, והפנים לעולם אל העתיד. לקראת שנה חדשה המביאה בכנפיה התחדשויות ויהיה טוב אם ננצל את ההתחדשות הזאת כדי להשתפר. גם מי שחייו בדרך כלל זורמים על מי מנוחות, ואינם דורשים התערבות חיצונית יכול להוסיף עוד נדבך לקשרים החיוביים המלכדים את המשפחה. כל השקעה בכיוון זה היא השקעה עם רווחים מובטחים מראש, כאשר מתחילים מבראשית ויוצרים התחלה חדשה שמשאירה את האורות שבחינו ומגרשת את הצללים.

הדיכאון

דכאון לאחר לידה

מאת: דר' מאיר שמעון עשור

מאתר שני בסדרה

סף גירוי נמוך וחוסר תיאבון, - תופעות נורמאליות הנובעות מחוסר שינה. נוסף על כך, קשה להבחין בין תופעה נורמאלית לתופעה המצריכה טיפול מקצועי, בייחוד למי שאינו איש מקצוע.

לעתים קרובות האם מתביישת בדיכאון, בעיקר כאשר הוא מלווה בתחושת ניכור ודחייה כלפי התינוק. הבושה עלולה למנוע מן האם לשתף את הקרובים לה בהרגשותיה, או לפנות לעזרה.

אבחון מוקדם של גורמי סיכון

אבחון מוקדם של גורמי סיכון במהלך ההיריון, יכול לסייע בטיפול בדיכאון לאחר הלידה. מממצאי מחקר שנערך בישראל בקרב 288 נשים בתקופה שלאחר הלידה עולה שאפשר לאתר נשים בסיכון מוגבר. מהמחקר עלה כי נשים שסבלו מדיכאון, רגישות הורמונאלית, תסמונת קדם אורח נשים חודשי, תגובה נפשית קשה לגלולות, וסימפטומים נפשיים של דיכאון וחרדה בשליש האחרון של ההיריון - סיכוייהן ללקות בדיכאון שלאחר הלידה גבוהים פי-עשרה מאלה של נשים שלא סבלו מתופעות אלו.

במחקר נוסף שנערך בנושא נמנו הגורמים הבאים כגורמי ניבוי לדיכאון לאחר לידה:

חוסר תמיכה משפחתית וחברתית; אי-שביעות רצון מחיי הנישואין; סימני דיכאון במהלך ההיריון; בעיות רגשיות ונפשיות בעבר; בעיות בריאות מתמשכות של התינוק.

טיפול

ככלל, הטיפול בדיכאון לאחר לידה זהה לטיפול בדיכאון רגיל, והוא נחלק לטיפול תרופתי ולטיפול פסיכולוגי. עם זאת, יש לציין כי דיכאון לאחר לידה שונה מדיכאון רגיל, כי הוא מצריך טיפול המביא בחשבון הן את האם והן את התינוק. נשים רבות הסובלות מדיכאון לאחר לידה אינן מפתחות קשר עם התינוק, ולהיבט זה יש חשיבות רבה, ויש לתת עליו את הדעת.

מה שבודאי חשוב לומר הוא שדיכאון צריך טיפול והוא אינו עובר מאליו. עדיף כמובן לעבור אבחון ולגלות שלא סובלים ממנו, מאשר לא לאבחן ולסבול מהתסמינים המשפיעים על נפש האדם וכל משפחתו וסביבתו. יש להרבות את המודעות לכך, וליצור אורה שאינה נרתעת מפני אבחנת דיכאון שכזה.

כיום מוכרות שלוש תופעות נפשיות הקשורות בלידה: דכדוך, פסיכוזה לאחר לידה, ודיכאון לאחר לידה. הדכדוך הוא תופעה שכיחה ומופיע אצל רבות מהילדות. הוא מתאפיין בתנודות במצב הרוח, בבכי, בתחושת עצב ובאי-שקט. על-פי רוב תופעה זו חולפת מעצמה, ואין צורך בטיפול תרופתי או פסיכולוגי.

פסיכוזה לאחר לידה היא מחלה נדירה, והיא מתאפיינת בשינויים קשים במצב הרוח ובירידה בתפקוד המנטאלי הכללי. נוסף על חוסר תפקוד, יש סכנה ניכרת של פגיעה בבני המשפחה ובתינוק.

דיכאון לאחר לידה בקרב 10%-20% מהנשים. התופעה מתעוררת במהלך 6-12 השבועות הראשונים שלאחר הלידה. דיכאון לאחר הלידה מתבטא במצב רוח ירוד, באובדן עניין בפעילות למשך שבועיים לפחות, ובסימנים נלווים - בהם שינויים בתיאבון או במשקל, שינויים בהרגלי השינה, אנרגיה פחותה, הרגשת חוסר תועלת או הרגשת אשם, קושי לחשוב, להתרכז או להחליט וכן מחשבות חוזרות על מוות. התסמינים נמשכים בין 3 ל-14 חודשים. לרוב אין צורך באשפוז, אך התופעה עלולה להיות חמורה, ממושכת ומגבילה.

גורמים

כמו בדיכאון בקרב נשים בכלל, גם הגורמים לדיכאון לאחר לידה הם ביולוגיים, פעמים רבות עקב שינויים הורמונאליים, פסיכולוגיים וחברתיים.

דיכאון לאחר לידה בעבר, מקרי דיכאון אחרים במשפחה, דיכאון בתקופת ההיריון, לידה קשה וטראומטית, וכן קשיים בין בני הזוג - עשויים אף הם להוביל לדיכאון לאחר לידה.

מקרים רבים של דיכאון לאחר לידה אינם מאובחנים מהסיבות הבאות:

הדיכאון עשוי להופיע לא מיד לאחר הלידה, אלא כמה שבועות, ואף כמה חודשים לאחריה. בדרך כלל בזמן זה האשה אינה זקוקה למעקב גינקולוגי או למעקב אצל רופא המשפחה. כמו כן, הסימפטומים לדיכאון לאחר הלידה מגוונים מאוד ולעתים קרובות אינם מובהקים, לכן התסמונת עלולה להיות שונה מאוד ממקרה למקרה, ואינה מאובחנת כדיכאון. יש לזכור שהתקופה הראשונה לאחר הלידה כרוכה בהסתגלות למצב מורכב וחדש, ויש נטייה לראות בתלונות כמו עייפות יתר, קושי בתפקוד היומיומי, עצבנות,

טיפול נטורופתי בדיכאון:

- הגישה הנטורופתית לדיכאון, היא כמו הגישה לכל המחלות: גישה כוללת. קודם כל יש לקבוע אלו גורמים תזונתיים, סביבתיים, חברתיים ופסיכולוגיים מעורבים במחלה. חשוב לשלול גורמים אורגניים פשוטים הידועים כתורמים לדיכאון, כגון:
- מחסורים תזונתיים - ויטמיני B וחומצה פולית
- שימוש בסמים, כולל גלולות למניעת הריון, קפאין וסיגריות
- היפוגליקמיה - נפילות ברמות הסוכר
- גורמים הורמונליים - היפותירואידיזם והפרעה בבלוטת האדרנל
- גורמים סביבתיים - חשיפה כרונית למיסים ומתכות כבדות
- אלרגיה
- קנדידה מערכתית

טיפול תזונתי:

- הורדת מזונות ממריצים הגורמים להפרשה מוגברת של הורמונים, כגון אדרנלין ונוראדרנלין
 - מניעת היפוגליקמיה - שמירה על רמות סוכר מאוזנות בדם
 - הנחיה ללקיחת תוספי מזון התומכים במערכת העצבים המרכזית כגון:
 - ויטמיני-B. (מחסור בויטמיני B יכול לתרום לדיכאון).
- חומצה פולית - חומצה פולית עם ויטמין B12 קשורים לחילוף החומרים של מתינון, המהווה גורם אנטידיכאוני משמעותי.

ויטמין C - מחסור בויטמין C יכול לגרום לדיכאון ולהיסטריה.

אומגה 3 - מחקרים מראים כי ישנו שיפור ניכר בזמן דיכאון כאשר משתמשים באומגה 3.

לפעילות גופנית ולהתעמלות יש השפעה עצומה על שיפור מצב הרוח ועל היכולת לשלוט במתח.

טיפול בצמחי מרפא:

הצמח המוביל לטיפול בדיכאון הוא היפרקום (HYPERICUM). זהו צמח המיועד בעיקר לדיכאון חזק.

הצמח עובד על מערכת העצבים המרכזית, במנגנון הדומה לתרופה הידועה "פרוזק".

צמח זה, כמו רוב הצמחים נוגדי הדיכאון, אסור לשימוש יחד עם תרופות כמו "רטלין" ותרופות נוגדות דיכאון.

קיימות כיום שיטות טיפול רבות ומגוונות והמודעות לבעיה גדולה מבעבר. מה שחשוב לזכור הוא שבכל מקרה של חשש לדיכאון יש צורך לטפל ולא להזניח ולחכות שהתופעה תעבור מאליה. תשומת לב לבעיה וטיפול מתאים יגרמו לבעיה לחלוף ויקלו משמעותית על האם, התינוק ובני המשפחה. חז"ל הקדושים כבר הזכירו לנו, כי בטרם נופל המשא - ניתן להרימו בקלות, ואילו אחרי הנפילה - קשה לאנשים רבים להרים אותו. כדאי ליישם עיקרון זה בכל תחום ובעיקר בתחום הזה.

הספר:
"טיפול משפחה שלווה"
מאת ר' גד מאיר שמחוני



להזמנות 057-8995056



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

קורס להכשרת מדריכות נישואין

יחידה א: הדרכת חתנים / כלות מבחינה הלכתית, תורנית והשקפתית.

יחידה ב: הדרכה לחיי נישואין מבחינה מקצועית מתוך ראייה בחשיבות הדרכה נכונה כמונעת בעיות.

סגל ההוראה: לגברים: הרב שמחה כהן, הרב משה פנירי, הרב חנוך חן גלזמן, הרב דניאל עשור,

הרב יצחק גולדשמיד, הרב יוסף גולדשטיין, דר' אלחנן בר און.

לנשים: הרבנית רחל פרץ, הרבנית אביבה ויסמן, דר' רות שפירא, דר' חנה קטן.

מחזור חדש לנשים באזור המרכז, לקבלת תכנית לימודים מפורטת: 054-8119588 02-6413242

הכניסין תחת כנפיהן

שרה עלתה בקלילות את המדרגות המובילות אל ביתה. זו הפעם הראשונה שלא חשה טרזניה בליבה על כך שהוריה בחרו לגור בקומה הרביעית בבניין ללא מעלית.

זה עתה חזרה מפגישתה השלישית עם ברוך. כבר בפגישה הראשונה ידעה שהיא מעונינת להיפגש עמו שוב. משהו בהתנהגותו גרם לה לחוש כאילו היא מכירה אותו זמן רב כל כך, למרות שמעולם לא ראתה אותו לפני כן.

היא תינשא לו, היררה בליבה, יחד יקימו בית שונה ואחר מבית הוריה. הוא ידע להקשיב לה, יבין לליבה ויעריך אותה. בביתם המשותף תרגיש מוגנת ובטוחה, איש לא יצעק עליה ולא יטיל ביקורת על מעשיה. העתיד נראה כל כך שונה ומבטיח.

ברוך ציפה גם כן לנישואיו עם שרה. התנהגותה העדינה כבשה את ליבו. שרה תהיה לו רעיה מסורה חשב לעצמו. הוא עצם את עיניו. בדמיונו יכול היה להריח את ריח הבישולים שיעלה ממטבח ביתם.

הוא ראה בדמיונו את חולצותיו הלבנות מגוהצות, מונחות אחר כבוד בארון הבגדים.

סוף סוף מישהו יטפל בו. הוא היה בטוח שמעתה הנל יראה אחרת.

במהלך ילדותו או צוברים מאגר של חוויות הנצרכות בתוכנו ומעצבות את אישיותנו.

כל גילוי חיבה, כל הבעת חמימות, כל חיך קורן, מעודד ואוהד, כל מגע של אהבה וקבלה מהדמויות המשמעותיות המגדלות אותנו, משרדות לנו ללא מילים כמה אנו מיוחדים, רצויים ואהובים וממילא מחזקים את הביטחון העצמי שלנו ואת הביטחון בסובב אותנו.

לעומת זאת אווירת ביקורת, צנינות, קרירות,

השפלה, התפרצויות זעם, דחייה, התעלמות, וכו', כולן או אחת יחידה ממכלול זה ולבד שתהיה עקבית, מחלחלת כרעל אל תוך נשמתנו וגורמות לנו לחוש דחויים ובלתי רצויים, "ילדים רעים ומאכזבים". תחושות אלו ואחרות מולידות בתוכנו חוסר ביטחון עצמי וחוסר ביטחון בעולם סביבנו.

יתרה מזאת, טוענים חכמי הפסיכולוגיה כי גם אם הורינו סיפקו את מרבית צרכינו או חלק מהם, עדיין יש בנו את הטעם המכאיב של צרכים לא מסופקים, וצרכים אלו אנו גוררים אחרינו אל חיי הנישואין שלנו.

בשעה שאנו מחפשים אחר בן זוג מתאים לנישואין, אנו חושבים למצוא מישהו השונה בתכלית מאותן דמויות שזרעו בנו בילדותנו זרעים של פורענות. אך באופן פרדוקסאלי, אנו נמשכים דווקא לאנשים אשר באת מודע מזכירים לנו תכונות והתנהגויות של האנשים שנידלו אותנו.

מדוע מושכות אותנו כל-כך התכונות השליליות? אילו בחרנו בני זוג על פי שיקול הגיוני היינו מחפשים אנשים שיפצו אותנו על ליקויי הורינו ולא דווקא אנשים הדומים להם. אם הורינו פגעו בנו כיוון שהיו בלתי אמינים, הרי סביר להניח כי נשאף להינשא לאדם שאפשר לבטוח בו, למישהו שיסייע לנו להתגבר על חרדת הנטישה.

אך לא כך הוא. לעיתים אנו בוחרים כאמור בני זוג עם תכונות הדומות לתכונות הורינו. מדוע אנו עושים זאת?

תמוה ככל שישמע, אנו עושים זאת על מנת לברוא מחדש את נסיבות החינוך שלנו וזאת כדי לאפשר לעצמנו לחוות חוויה מתקנת דרכם ולרפא בכך את פצעי ילדותנו. ההתייחסות לה זכינו בילדותנו במקרים מסוימים, הספיקה לנו כדי לשרוד, אך לא כדי להיות שבעי רצון. תת המודע שלנו מנסה להחזיר את התסכול המקורי שלנו כדי שנוכל לפתור את הבעיות הבלתי פתורות שגררנו

אתנו מילדותנו.

הבעיה היא כאשר בני הזוג אינם מודעים לכך, והם מופתעים ומבוהלים לגלות לאחר נישואיהם כי יצרו לעצמם מערכת הדומה למערכת בה חיו בבית הוריהם.

כל אחד מבני הזוג מרוכז ועסוק בעצמו ובצלקותיו ומבקש מזור דרך בן/בת זוגו אך אף אחד מהם אינו פנוי בעצם למלא את צרכי השני וכך הולכים וגדלים התסכול והכאב מבלי שיהיו בידיהם כלים שיאפשרו להם לצאת ממעגל האימה הזה ולבנות זוגיות בריאה, איתנה ומרפאה פצעי עבר.

השלב הראשון להתמודדות עם קשיים אלו הוא קודם כל המודעות וההכרות עם הצרכים האישיים שלנו, ההבנה והקבלה.

שנית- בני זוג יכולים ואף נדרשים לרפא פצעי עבר, אך הדבר מצריך תקשורת טובה בין בני הזוג.

הנחת היסוד כי בן זוגי אמור לדעת מאליי את רחשי לבי הינה מוסעית ומסוכנת. זוהי הנחה המולידה אנחה- אנחת צער. אם אנו זקוקים לדבר מה מבן/בת זוגנו, אנו נדרשים לומר זאת ואולי אף ללמד אותו/אותה כיצד לעשות זאת גם במחיר של חוסר נוחות התחלתית אשר תתפוגג ככל אשר נרחיב את מעגלי התקשורת בנינו.

לעיתים אין זה פשוט כל-כך, בתיאוריה הדברים אולי נשמעים פשוטים, אך למרות מורכבותם ניתן בהחלט ללמוד אותם והם כרי השמה. ככל שנחרגל את הדברים, כך הם יהיו חלק בלתי נפרד ממערכת היחסים שלנו.

בעזרת אדם מקצועי ומיומן נוכל לקבל כלים על מנת לשנות ולהשתנות, לתקן ולרפא, לצמוח ולהצמיח. זה אפשרי, אם רק נהיה מוכנים להתחייב ולהשקיע באחד הדברים החשובים ביותר עבורנו.

מאת : גב' רונית ברנמן מנחת נישואין ומשפחה, מנחה בחיי אישות ומנחת קבוצות טל': 052-6204788 02-5333707

חדש באוגוסט י.ג.ר - עקרונות הגשטאלט כלים טיפוליים ליושום שיטת הגשטאלט. שיטת טיפול חווייתית לפתרון קונפליקטים, שחרור רגשי ותמיכה עצמית.

משך הקורס: 50 שעות. הקורס מיועד למנחות, יועצות, מדריכות והמתעניינות בתחום. הקורס מתקיים בימי ג' בין השעות: 16.00-20.00

לפרטים נוספים והרשמה: 054-8119588 02-6412970

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

שפע ושלום

מאת: הגב' אביבה שטיינמן M.A יועצת נישואין משפחה טלפונים: 03-6196312 054-6887120

ההצעה בהנאה ובעונג. אם מוענקת לכם מתנה קבלו אותה באופן חיניני. אם אין לכם שימוש למתנה, העבירו אותה למישהו אחר. הניחו לזרימת החיים לחלוף דרככם. פשוט חיינו ואמרו "תודה". בדרך זו, אתם מודיעים לעולם כי אתם מוכנים לקבל את הטוב. הדעה זו יוצרת אנרגיות נפלאות לקבל עוד שפע מהעולם.

כסף = הערכה עצמית

אנחנו קושרים את נושא הכסף להערכה עצמית - החשיבות שאותה מיחסים לנו או שאנחנו מייחסים לאחרים נמדדת הרבה פעמים דרך ארונו או ארונו. ברגע שאנו קושרים הערכה עצמית עם כסף אנחנו מבטלים את יכולתנו לחוות שמחת חיים, מאחר והדבר תלוי באחרים.

במידה והם מעריכים אותנו כעשירים וחשובים - אנו מרגישים טוב ולהפך. לכן אנו עסוקים כל הזמן ברדיפה אחרי הכסף שמה ערכנו ירד. רדיפה זו מונעת מאתנו את האפשרות ליהנות מהכסף, שהוא רק אמצעי ולא מטרה בפני עצמו, לחוות שמחת חיים ולהיות מאושרים.

דאגה ולחץ ובלבול

מתח ודאגה הם הסחת דעת המונעת מאתנו שפע ושגשוג. הקב"ה כביכול אומר לנו: "אתם דואגים? בבקשה, אתם יכולים לדאוג. אני אדאג למי שאינו דאג". וכפי שאמר דוד המלך: "גול על ה'... והוא יכלכלך". "יכלכלך": כשאנחנו מתגללים על ה' וכדברי רש"י זורקים את עצמנו עליו, הוא נוהג לנו הכל. וכפי שאנו מברכים בברכת המזון: "בכל מכל כל"

ההקב"ה יוצר האדם לא בראו כדי לדאוג כל היום ולחיות לחץ ובלבול אלא לחיים של שמחה אושר וסיפוק.

כסף תלוי במוזעות. אי ידיעה = חוסר מוזעות.

כשאנו איננו יודעים איך לנהל את עניינינו הכספיים, איננו יודעים כמה אנחנו מוציאים וכמה אנו מכניסים במדויק איננו יכולים להיות בשגשוג. בשביל לדעת כיצד לנהל את הכספים שברשותנו יש צורך בלמידה שיטתית של ניהול תקציב הבית. ידיעת הנושא מביאה לחוזה כלכלית, לרגיעה נפשית לפתיחת אנרגיות חיוביות לשפע ולשגשוג.

קנאה = השוואה = תחרותיות

מששת ימי בראשית טבועה בנו תכונת הקנאה והשוואה. קנאה פירושה "למה לשני יש ולי אין". כשאנו עושים השוואה עם השני אנו יוצאים מכמה נקודות הנחה: אין בעולם שפע לכולם, יש אפליה אצל בורא עולם, עובדה - לשני יש ולי אין, אם לא אחטוף - לא יהיה לי.

כשאנו חושבים מחשבות של קנאה, השוואה ותחרות, הן מושכות מחשבות ופעולות של שנאה. מחשבות של קנאה מושכות מחסור ואובדן אל חיינו. לעומת זאת מחשבות של פרונו, הודיה על הטוב שיש, הכרת הטוב ושמחה מביאות לחיינו רק את הטוב והנפלא יותר ממה שנוכל לדמיין, כפי שאמר דוד המלך בתהילים: "הבוטח בה' חסד יסובבנו".

חיים בדמיון

רוב בני האדם חיים בפלונטר של "כשיהיה לי אני..." כשהיה לי כסף אני אעשה... אני אצליח... אני אלך... שאלו את עצמכם מתי זה יקרה, החיים הם בהווה ולא בעתיד. העתיד נמצא רק בדמיון שמונע מאיתנו עשייה בהווה שגורמת למשיכת השפע. יש לנו הרבה רצונות ושאיפות אך אם לא נעשה מעשים למימושם הם יישארו רק בדמיון ויצרו לחץ, תסכול ואכזבה. המפתח לנסרול בעיות הכלכלה, היא בחשיבה הנכונה: מה שיש לי - טוב לי. מה שה' לא נתן לי - איני צריך. הכסף אינו יכול לעשות את עצמי יותר טוב, אולם אני והחלטותי הפכו אותי לטוב יותר.

אחד הנושאים היותר קשים בנישואין הוא הנושא הכלכלי. ניתן לומר שכמעט במאה אחוזים הוא הגורם הראשוני למריבות, מחלוקות, ויכוחים ולהידרדרות במערכת היחסים. ניתן לשמוע מבני זוג האשמות על חוסר כסף מספיק לצרכי הבית, על בזבז או לחילופין על קמצנות. ניתן לשמוע על חובות שנצברו שיוצרים מצב מתמיד של לחץ, פחד, דאגה, ואי יציבות. עיקרון זה נמסר לנו כבר על ידי חז"ל: במסכת בבא מציעא (דף נט עמוד א) "אמר רב יהודה: לעולם יהא אדם זהיר בתבואה [מזון, כלכלה] בתוך ביתו, שאין מריבה מצויה בתוך ביתו של אדם אלא על עסקי תבואה. שנאמר "השם גבולך שלום" (בגלל ש)חלב חטים ישבעך". אמר רב פפא: היינו דאמרי אינשי, כמשלם שערי מכדא - נקיש ואתי תגרא בביתא" - כשהשעורים נגמרים בכד, הקטטה כבר דופקת בפתח הבית.

אך זה לא חייב להיות כך וזהו לא כורח המציאות. שפע ושגשוג אמיתי מתחיל בתחושה טובה בנוגע לעצמנו. פירושו של שגשוג כולל גם את החופש לעשות כרצוננו במועד הרצוי לנו, לממש את חלומותינו, לבטא את עצמיותנו כפי שאנו רואים אותה. לעולם לא מדובר בכמות של כסף כי אם במצב נפשי בבחינת "איזהו העשיר השמח בחלקו". שגשוג או העדרו הם ביטוי חיצוני לרעיונות שנמצאים במוחנו. שגשוג כולל בתוכו זמן, אהבה, הצלחה, שמחה, נחמה, יופי וחכמה. תודעת השגשוג שלנו אינה תלויה בכסף וזרימת הכסף שלנו תלויה בתודעת השגשוג שלנו.

החיים הם בזרימה מתמדת של הכנסה והוצאה. שגשוג כלכלי פירושו תזוזה, (הכסף נקרא בלשון חז"ל זוזים) אולם אצל רובנו נושא השגשוג מתורגם למילה כסף והוא מוציא מאיתנו הרבה אנרגיות שליליות. עלינו לזכור שסכומי כסף גדולים אינם ערבות לשגשוג.

מה שאנו מאמינים לגבי כסף זה מה שיש לנו

כמו בכל נושא אנחנו פועלים מתת-המודע ולא מהמודע. בתת המודע קיימות האמונות, המחשבות, הציפיות והחלומות שיש לנו. במה שאנו מאמינים זה מה שאנו מקבלים במציאות על כן אנחנו היחידים היוצרים את המציאות שלנו.

במה אנחנו מאמינים ביחס לכסף, האם אנו מאמינים שיש די ממנו לכולם, האם אנו מקשרים את ערכנו העצמי אליו, האם אנו חושבים שהוא יגשים את חלומותינו, האם אנו יודעים של הכסף או שמא הוא אויב עברונו, האם אנו חושבים ש"כסף שבא בקלות אכן הולך בקלות" או שכדי לקבל כסף צריך לעבוד עבודה קשה ומאומצת?

כל אחד מהמשפטים שלעיל הינו סוג של אמונה וחשיבה. חשיבה מסוג זה היא מוגבלת, מגבילה ומיושנת. יתכן כי אמונות מסוג זה אפיינו את יחסה של משפחתנו כלפי כסף, מאחר ואמונות משפחתיות נשורות איתנו ומפעילות אותנו בתת מודע שלנו. יתכן ואימצנו אותם לעצמינו במרוצת השנים, אם ברצוננו לשגשג עלינו לעזוב אותן באופן מודע. אמונתנו שלנו במגוונות ובמגבלות היא הדבר היחיד המגביל אותנו. עלינו לבדוק איזו אמונה מגבילה אותנו מאחר ואנו היחידים החושבים. אנו היחידים האחראים להעדר השגשוג של עצמינו.

להיות ראויים

לא די שיהיה לנו יותר כסף, עלינו ללמוד להיות ראויים לכסף שיש לנו ולהנות ממנו. אם איננו מקבלים את הרעיון כי אנו "ראויים" לשגשג, כי אז תמיד נמצא דרך כלשהיא לסרב לשפע, גם כאשר יפול לחיקנו.

בורא עולם ברא את עולמו בצורה נפלאה מלא בכל טוב. כל רצונו הוא להיטיב לנו ללא שום תנאים מוקדמים. כשם שלא יעלה בדעתו של אדם שהוא ראוי לאוויר "רק בתנאי", כך עלינו להבין ולהיות מודעים שאנו ראויים לכל הטוב שבעולם בלי תנאים. קיים מאגר בלתי ניתן למיצוי בעולם, ועלינו להתחיל להיות מודעים לו: הקדישו מעט מזמנכם לספירת כוכבים, או גרגירי חול בכף ידכם, העלים בענף אחד של עץ, טיפות גשם על זוגית החלון, הזרעים בעגבנייה אחת, כל זרע מסוגל ליצור שיח שלם ועליו מספר בלתי מוגבל של עגבניות. וודאו שאינכם דוחים את השגשוג כעת. אם מזמינים אתכם לארוחת ערב או צהריים, קבלו את

ויבן לו בית

הקשיים בבנין הבית במציאות העכשווית.

תאורת שני

מאת: הרב יוסף פרידמן מנחת מנחם אינטלגנציות רשתות. טלפון: 057-177378

חיינו היום שונים במאוד מן החיים בעבר. אנשים אז חיו בעיירות ובכפרים ושנים רבות לא יצאו מבין שערי המחוז בו גדלו, ובאופן כללי, היה עולמם מצומצם יותר מבחינת מסגרותיו. מעגל האנשים שהכיר אדם סטנדרטי לא היה רחב כל כך כפי שהוא היום. העיתונים לא הביאו לפתחו חדשות מכל קצוות תבל, ציטוטים מכל קשת האוכלוסיות, והכריות עם מגוון עצום של אנשים. גם חיי המשפחה שלו הושפעו מכך. אדם חי לפי מה שהכיר מיינקות, במסגרת המשפחתית שהקיפה אותו. מושגיו ינקו מן הסביבה המקומית ומחברת האנשים שסביבו.

היום פני הדברים אחרים. אנשים נחשפים להרבה מאוד פנים, דעות, אורחות חיים והליכות. אפילו אינם מרגישים עד כמה הם מושפעים מכל בדל משפט שקראו, שמעו או ראו בכל מגוון ההזדמנויות הרבות, הנסיעות, הפגישות שחוו. מכל מקום הם מפתחים הרבה יותר ציפיות, ומאמצים להם כל מיני גישות שפגשו פה ושם.

הערכים באופן כללי היו פעם הרבה יותר מקודשים. אפילו ערכי מוסר פשוטים כמו הנאמנות לעם, הכבוד למבוגרים, הכול היה הרבה יותר בעל משמעות מוגדרת, ברורה, ובלתי ניתנת לערעור. היום הכול משתדל להיות "קלילי": אופי השיחות, ההופעה, האיכות של כל דבר שנמכר, היחסים בין איש לרעהו, ובין הדורות. הדבר מראה לנו את ההבדל שבין תורת אלוקים חיים שאינה משתנה לעולם ושומרת על רמה גבוהה של הבריות, לבין תורה אנושית וזלה שלנו, המשתנה כלפי מטה כל העת. תופעה זו גורמת לכך שגם ההתייחסות אל מושג כה קדוש ויקר כנישואין, מושפעת מן הגישה הכללית. וגם במסגרת זו משתדלים אנשים להתאים את עצמם לקלילות בה יש להתייחס לכל דבר בעולמנו ה"מתקדם" כביכול.

ככל שיורדים הדורות כן נשחקת בעיקר יכולת האנשים להתמודד. אנו אנואיסטים הרבה יותר מכפי שהיו אבותינו שהורגלו בעבודת כפיים קשה, והצטרכו לעמול על כל דבר שאליו חפצו להגיע בזיעת אפיים. ילד של פעם נאלץ לשמור על זוג מכנסיים אחד מפני הלכלוך עד ליום הכביסה הגדול, ללכת עם טלאים על גבי טלאים ולקבל את הזוג הבא רק כשבאמת כלו כל הקיציץ. ילד שלנו מתהלך בבגדי נסיך מגיל אפס וכלל אינו יודע את פירוש המילה טלאי. אל בית תלמודו הוא נוסע בהסעה כדי שלא להטריח אותו ואותו לצעידה של רבע שעה וממתקים יש לו בכל יום בגלל מבצע אחר. פסיכולוגים עומדים הכן להסביר כל הבעת כעס שלו, ולכוון את הוריו כיצד להתאים את הדרישות לגילו ולאופיו.

אין כאן ביקורת על שאלו פני הדברים, משום שדור דור וצרכיו. לא ניתן להשיב דברים אחורנית, ומן השמים מרשים לכל דור ללכת בדור שלו, שהרי בחירה נתונה לאדם וייהכל בידי שמים חוץ מיראת שמיים" ובכל זאת אי אפשר להימנע מן ההשוואה.

הנתונים פעם גרמו לכך שאנשים לא ראו בהתמודדות אסון כפי שהם רואים בה היום. התמודדות הייתה חלק בלתי נפרד מכל מערכת החיים. ובבואם להקים בית, לא סברו כי כאן יראו פני הדברים אחרת והיו ערוכים להתמודדות. לעומת זאת, ניצבים צעירים בני דור התפנוקים שלנו נבוכים בבואם להתעמת עם הקמת מערכת אמיתית, שאמורה להיות יצוקה מבפנים, ומחויבת בהתמודדות אישית שאין להתחמק ממנה. כאן הם לא יוכלו לרכוש את החומרים מוכנים מן המרכול הקרוב, לשפוך מעט מים חמים וליהנות מן התוצאה... כביכול בשטח היחסים שבין בני הזוג והמידות, מתברר פתאום

שלא יהא מנוס מלהשקיע, ולא רק להשקיע, כי אם גם להיות סבלניים ביחס להשקעה.

דור של אינסטנט. מאתמול להיום? מהיום להיום? לא, מהרגע להרגע! זו אבקת הדייסה-בין רגע שעימה מתחיל התינוק את חייו, זה שקיות הפירה והמרק שמוכנים עבורו בתוך שניות אחדות בניעור של גרגרים במים חמים, המיקרוגל שמחמם עבורו כל דבר קפוא שפעם דרש הרבה התעסקות, המייבש שחוסך לו את עבודתה האיטית של השמש. הפתילות המוכנות עבור האברך הצעיר שאינו נדרש כלל לגלגל כמו פעם חתיכות של צמר גפן בעדינות ובוזהיות. הטלפון הנייח והנייד, הפקס, כל אלו מקבעים בתוכנו את ההרגל לצפות שכל דבר שאנו רוצים בו יגיע מייד ובהשקעה מועטה.

מסופר שכאשר המציאו את מסילת הברזל אחזה ההתרגשות בלב כל האוכלוסיה ובפרט חסידים שהיו נעים ונדים לחצרות רבותיהם תמידין כסדרן. הרה"ק קדוש ישראל מרוזין זי"ע שאל את חסידיו על פשר התרגשותם הגדולה. ספרו הללו על ההמצאה החדשה שבאה לעולם וכי במקום להטלטל בדרכים ימים גם שבועות איז תוך כמה שעות יגיעו לרוזין. נענה הרה"ק רבי ישראל זי"ע והגיב: "יואס איז די ייאגעז!" (מה החפזון!...)

ככל שהטכנולוגיה המתקדמת מועילה לנו ומקצרת לנו את הזמן, רבים חללים הפילה. לא באנו בזה להאט את התקדמותה ולא להטיף שלא להשתמש בה, אך שומה עלינו לדעת את נוקיה ולחזק בתוכנו את הכלים להתמודד עימם: לפתח בנו סבלנות למרות קוצר הרוח שפועם בקצב החיים המטורף, להיות נכונים להשקיע ולהתמודד, על אף שלא ממש הורגלנו בכך, ולייקר בתוכנו את ערכי הרוח למרות הפיחות הרב שחל בהם בהתייחסות הכללית. בתוך כל זה עלינו לזכור ולשוות לנגדנו כל הזמן את מה שחשוב באמת. לדעת שאין תחליף להשקעה אמיתית בקשר הנכון בבית היהודי ואין דבר יקר וחשוב ממנה.

יסודות הבית

בכתובים נמצאת רות הפונה אל בועז בדבר הקמת בית נאמן בלשון זו: "אנכי רות אמתך, ופרשת כנפיך על אמתך כי גואל אתה" (רות ג, ט).

ביטוי דומה שנינו בגמרא בעניין האדון שייעד את אמתו העבריה, אותה אסור עליו למכור, וכך לשונה: "כיון שפירש טליתו עליה שוב אינו רשאי למכרה" (קדושין י"א ע"א). בלשון התורה והכתובים נמצא ביטוי שמשמעותו הוא מתן חסות ומשענת בהקשר לבניית הבית. משמע: תפקידו של בונה הבית להעניק תחושה של בטחון ורגיעה. להיות חזק עבור בני הבית.

אולי יהיו אנשים שהמילה חזק תזכיר להם קול דפיקה של אגרוף על השולחן או לפחות הרמת הקול בדרישה בלתי מתפשרת. אבל זו למען האמת אינה משמעות המילה חזק. מי שחזק באמת אינו זקוק לרעמים בשביל לחפות על חולשה. עצבים חלשים, סף תסכול נמוך מדי, חוסר יכולת לשאת מצב של עומס, התנגשות או התנגדות אין ביניהם ובין החזק מאום. אנשים שהרבו להשתמש בהרמת קול או דפיקה על השולחן, זכו לכך שילדיהם אימצו את השיטות הללו הלאה, בין אחים וחברים, ולא למדו מעולם איך מתמודדים בדרכים נאותות עם המהמורות.

ובכל זאת, מהו אם כן החזק? כיצד יהווה אדם משענת איתנה וישרה את אותו רועג ובטחון אידיאליים?



התחלה חדשה היא מתנה שאין כמותה. ידע החתן שעם נישואיו מזדמנת לו הזדמנות זו. הוא מתחיל עתה חיים חדשים. יש לו את כל האפשרות להשתנות, להבנות מחדש, להקים בית כפי שאיפתו. להיפרד מתוויות שדבקו בו ומהרגלים לא בריאים שדבק בהם. לבצע את כל התוכניות שהשרה כיסתה אותם באבק, להיות סוף סוף לאיש שבאמת רצה להיות ובקיצור, לסלול לו דרך חדשה וטובה ולזכות להערכה ולהערצה.



התורה הגדירה לאיש וגם לאשה את תפקידיהם ומעמדם בבית. על האשה לכבד את בעלה ולעשות את רצונו. התורה דורשת מכולנו לאהוב איש את רעהו גם כאשר הזולת מתנהג בדרך שאינה נוחה ובלתי מתחשבת, ולחנך את ילדינו גם כאשר הם מקשים עלינו בכך. בדומה לכך התורה אינה מעמידה תנאים ואינה מתירה לאשה לכבד רק את הבעל שיהא ראוי להערצה, אלא בכל מקרה. ואכן מתאמצות נשים כשרות ורוצות למלא את תפקידן כפי דרישתה של התורה ש"איזוהי אשה כשרה - העושה רצון בעלה". אבל מובן שעל הבעל להשתדל שלא להעמיד את רעייתו בניסיון לגמרי לא קל - להעריך אדם שאין על מה להעריכו, לכבד איש שאינו מכבד את עצמו או את זולתו.

אולי על כה הניח הבחור לעצמו לפעמים להשתרך אחר הימים כילד או כנער, אבל עכשיו, כשהוא עומד לשאת בתפקיד של ראש משפחה, עליו להיות האדם שאליו ישאו עיניו בבית. וכל אותם תכונות של אדם בוגר נדרשות לשם כך.

מובן שכל אחד מאיתנו חזק באופן טבעי בחלק מן הדברים וחלש באחרים, ובכל זאת יש להתאמץ, להבין עד כמה הדברים חשובים, ולראות את המעמד החדש באור של תפקיד. לעיתים מועילה ראיית התפקיד באורו הנכון למסוך בכל האישיות את הכוחות לעמוד בו בדרך הנכונה והמתאימה. ללכת לקראתו עם הכנה נאותה, עם תוכנית ורצון חזק ליישמו בעזרת ה'.

ניתן לרכז את התכונות הדרושות לכך בשני מישורים עיקריים: אנושיות ואידישקייט.

יש להבין כי בית ראוי לו להיות מושתת על הערכה הדדית בין בני הזוג. זקוק האיש להערכת זוגתו, וזקוקה היא להרגיש כי יש את מי להעריך. אין האיש יכול לצפות ל"אלף- בית" הזה אם לא יהא ראוי לו. עקרת הבית היא זו שתטפל בצדדים הגשמיים של הבית, בטיפוחו ובסדריו. האיש יהא זה שישקה אותו ברוחניות ויצוק לתוכו את התוכן האמיתי שלשמו הוקם. היעזר כנגדו" רוצה להרגיש שהיא משקיעה בכלי שתהא לו משמעות. היא טורחת ועמלה, את כל יומה ולילה, מרצה וכשרונותיה היא רותמת למען זאת. אבל כל אלו יהיו חסרי תוחלת וסיפוק אם תרגיש שהתוכן מצוי בידיים שאינן אמונות, בידי אדם שאינו ראוי ליצוק שום תוכן, שאינו מקדיש לכך כוחות, שמתעצל לעשות את חלקו.



ילדים מרשים לעצמם לפעמים להתייחס אל ערכים חשובים ומקודשים שלא ביחס המתאים, וזאת אולי מתוך הרגשה שיהיה מי שימחה על כך. אבל האדם הבוגר שמתכוון לבנות ולהקים בית כבר אינו יכול להרשות לעצמו זלזול בכל אותם יסודות חשובים של החיים ושל הבית. כאן לא יהיה מי שימחה בעדו ויתקן את המעוות. הוא הראש והראשון לכך, הוא האחראי על דמותו המתעצבת של הבית: ברכות, דבור נקי, דעת תורה, לימוד, שולחן שבת ותפילות, יחס של רצינות וכבוד ראש לכל הללו נותן הרגשה שהבית, עבורו טורחים כל כך, הוא בעל משמעות, שהרוחניות של הבית נמצאת בידיים טובות, שהשאיפות והאידיאלים יתגשמו. גם אשה שתחוש התנגדות לכמה מאורחותיו של בעלה, ותתקשה להשלים עם כל מיני ויתורים שיידרשו ממנה, תהיה קשורה היטב וגאה בבעל אשר יתייחס אל מטלת הקמת הבית ברצינות, ותיאות לבוא לקראתו עד כמה שתוכל.

נישואין שניים - האתגר

קורס התמחות המיועד למנחי נישואין ומשפחה, מטפלים משפחתיים והעוסקים בתחום.

משך הקורס: 100 שעות לימוד, מועבר על ידי דר' מאיר נעמן, מר שלמה וינר M.A. והרב חנוך חן גלזמן.

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



קורס התמחות בפריין ולידה

50 שעות לימוד.

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

לפרטים נוספים ולהרשמה:

02-6413242 054-8119588



כולל איגוד י.נ.ר

יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל (ע"ר)

- y ללימודי סוגיות בתחום הנישואין, חינוך ומשפחה.
- y הכולל מיועד לאנשי מקצוע בתחום המבקשים לקבוע עיתים לתורה.
- y הלימודים יתקיימו אחת לשבוע בשעות הערב באיגוד.

לפרטים נוספים: 02-6412970 igud@ynr.org.il





האופר ביזניים שלי

התנהגות נכונה היא כאשר הילד מקבל מהורה מסר ש"אני בוטח בך אבל אני גם מכיר בעובדה שאתה עדיין ילד, לכן, כיוון שאני אחראי עליך ואוהב אותך, אקדיש את הזמן כדי להדריך אותך, להציב לך גבולות, לחנך אותך ולצפות ממך לטוב ביותר".

מסר כזה שונה לחלוטין מחוסר האמון שמשדר ההורה הסמכותי, או מחוסר אכפתיות שמשדר ההורה המתירני.

ישנם אנשים שהוריהם אינם בעלי הערכה עצמית תקינה ולא גידלו לפי אותם קריטריונים ולמרות זאת יש להם הערכה עצמית חיובית. לאור עובדה זו מתעוררת השאלה, איך קרה שילדים להורים שלא תרמו להערכה העצמית של ילדם בכל זאת הצליחו לפתח הערכה עצמית.

ואכן, חסד עשה בורא עולם עם ברואיו. עצם שנשכרת גם אם לא תעבור תהליך טיפול, מטבעה תתאחה ותשוב להתחבר חזרה. אבר שנחתך גם אם לא יטופל, יקרום עור וגידים ומטבעו ישוב להיות שלם. כן היא נפש האדם. גם אם נמנעו ממנה צרכיה הבסיסיים, והיא התפתחה בחסר, תנסה למצוא לעצמה גורמים אובייקטיביים שונים נוספים אשר יסייעו לה לצמיחה תקינה ותנסה להשלים לעצמה את החסכים.

ישנם הסוענים שכישרונות, תכונות אופי, כישורים, הערכה וקבלה מצד אחרים מסייעים להגיע להערכה עצמית.

אלו אכן גורמים רצויים, אולם עדיין אין הם מהווים בסיס מספק, לבניית הערכה עצמית יציבה.



על מנת להבין בכל זאת מה כן גורם לבניית הערכה עצמית נצטרך להבין: מהי בעצמם הערכה עצמית?

הערכה עצמית היא דעה מציאותית ומלאה הערכה של האדם לגבי עצמו. מציאותית - הכוונה לדעה מדויקת וכנה. מלאה הערכה - הכוונה לרגשות חיוביים ומלאי חיבה.

הערכה עצמית היא בדרך כלל גורם יציב אולם היא עשויה להתנווד בהתאם לדפוסי חשיבה משתנים המושפעים מגורמים כגון: בריאות

קיימת הסכמה כללית על כך שהערכה עצמית תקינה חיונית לבריאות נפשית ונוכנית של האדם ומשמשת כוח המניע לקיום תפקידו בעולמו. בזמן שרגשות שנאה והאשמה עצמית פוגעים בבריאות ובתפקוד. שנאה עצמית פירושה - חוסר הערכה עצמי. אכזבת האיש מעצמו

מחקרים הוכיחו ששנאה עצמית תורמת לתופעות בלתי רצויות כגון: דיכאון, חרדה - פחד, סימפטומים של לחץ ומחלות פסיכוסומטיות כגון כאבי ראש, נדודי שנה, עייפות, ועוד, רגשות שליליים, תקשורת לקויה, חוסר יציבות, בעיות התנהגות ועוד.

כמו כן גורמת שנאה עצמית לקשיים חברתיים כגון: נסיגה, בדידות, תפקוד לקוי, הישגים נמוכים, העמדת פנים - במטרה להרשים אחרים. התעסקות יתר בבעיות וכו'.

אין פלא ששנאה עצמית נקראת "המגבלה הבלתי נראית".

בעלי הערכה עצמית תקינה נוטים להיות פעילים, חברותיים, מביעים רגשות ומאמינים יותר בעצמם ובאחרים. אנשים אלו גם פחות מוטרדים מבעיות לגבי עצמם ומביקורת של אחרים.



מחקרים פסיכולוגיים רבים עסקו בשאלה כיצד מתפתחת הערכה עצמית, הללו העלו את התשובות החד משמעיות: ילדים שהם בעלי הערכה עצמית תקינה, אלו הם ילדים שגודלו וחונכו על ידי הורים שהציבו להם דוגמה אישית של אנשים בעלי הערכה עצמית תקינה.

מדובר בהורים שמתנהגים אל ילדיהם בעקביות בצורה אוהבת, שמגלים עניין בתחומי ההתעניינות בחייו של הילד, שמקדישים לו זמן ומעודדים אותו.

הוריהם של ילדים בעלי הערכה עצמית תקינה, מציבים סטנדרטים גבוהים וציפיות גבוהות המותאמות לאפשרויותיו וליכולותיו של הילד, אולם הציפיות שלהם ברורות, הגיוניות, עקביות ומובהרות לילדיהם. את הציפיות מלווה תחושת תמיכה ועידוד מתוך אמון ביכולותיו של הילד לעמוד בהן.

גופנית, מערכת יחסים ודעה חברתית.

העובדה שהערכה עצמית יכולה להתנווד היא מעודדת, כיון שהמשמעות הנובעת מכך היא שהערכה עצמית יכולה להשתנות.

מקומה של הערכה עצמית תקינה נמצא ברצף שבין בושה וחרפה לבין גאווה מופרזת.

אנשים בעלי גאווה מופרזת מנסים להיות על אנושיים - הם שחצנים, מרוכזים לחלוטין בעצמם וחושבים שהם טובים או חשובים יותר מאחרים. הם עסוקים בהשוואות ומרגישים חובה להיות תמיד מעל. במילים אחרות, מישהו חייב להיות מתחתם. גאווה מופרזת נובעת תכופות מחוסר ביטחון. אם נחקור לעומק את ילדותם של רודנים מפורסמים נגלה היעדר מוחלט של תמיכה הורית החיונית לצמיחת הערכה עצמית תקינה. לעומת זאת אנשים הסובלים מבושה מופרזת מאמינים שהם פחות טובים מאחרים. אנשים כאלה הם בעלי דעה לא מציאותית ושליטת ביותר על עצמם, הם רואים את עצמם כאפר ונעשים עפר לרגלי האחרים.

בניגוד לשני קצוות הרצף, אנשים בעלי הערכה עצמית תקינה מאמינים שהם אינם טובים יותר או פחות מאחרים, הם מודעים למגרעות ולחסרונות שלהם, אך עדיין חשים סיפוק ושלווה על היותם מי שהם.

אנשים אלו מתייחסים אל עצמם כמו חבר טוב שמכיר אותם היטב ואוהב אותם, כיון שהוא מכיר את הטוב, המצוינות והפוטנציאל שקיימים בהם. מצד חוסר השלמות שבהם, בעלי הערכה עצמית תקינה מתייחסים לאחרים כאל שווים ערך.



ישנם מושגים קרובים המובילים לטעות בהבנת המושג הערכה עצמית תקינה:

אנוכיות - אנשים מפרשים בטעות את המונח הערכה עצמית כאנוכיות וסוברים כי אדם המכיר בערך עצמו ומתייחס לעצמו בכבוד הוא אדם אנוכי. אנוכיות פירושה להשיג צרכים פרטיים גם אם הם באים על חשבון אחר. אנשים אנוכיים תופסים את העולם כמקום תחרותי ומאיים ודואגים רק לעצמם מתוך חשש שאם לא יעשו זאת, יישארו מאחור.

לעומת זאת אנשים בעלי הערכה עצמית תקינה מסוגלים להרחיב את ההתמקדות שלהם כלפי חוץ. הם מסוגלים לאהוב אחרים, ליהנות אתם ביחד מתוך תחושה של רוגע ושלווה. אנשים בעלי הערכה עצמית תקינה אוהבים את האחרים מתוך בחירה, בניגוד לאנשים הסובלים מהערכה עצמית רעועה שאינם מרגישים שהם יכולים או ראויים לבחור את מי לאהוב. פעמים רבות אנשים אלה מרגישים שעליהם לרצות את הסביבה או להשלים עם מר גורלם.

גאווה - גאווה כפי שהוזכר היא הגישה בה האדם מרגיש את עצמו נעלה, חשוב וטוב יותר מאחרים. בעלי גאווה מפריזים בהערכת עצמם, הם חושבים עצמם כבעלי יכולת גבוהה או ככלתי מסוגלים

לטעות. מילים נרדפות לגאווה - שהם פועל יוצא ביחסם אל הזולת: שחצנות, התנשאות, יהירות, יומרנות - במטרה להרשים את הזולת, תחושת חשיבות עצמית המובילה לנצלנות ולאנוכיות.

לעומת זאת אנשים בעלי הערכה עצמית תקינה הם בעלי ענווה, הם בעלי יכולת להכיר ביכולתם, בערכם ומעמדם, בחוסר השלמות ובחולשותיהם מתוך ידיעה שעדיין יש עוד ללמוד.

תפקידו של ההורה הוא לגדל ילד שיהיה מבוגר בעל הערכה עצמית תקינה מאושר וסתגלן, שתהיה לו היכולת למלא את חובותיו לבוראו ולאנושות "בשמחה ובטוב לבב". הוא זה שיהיה אדם הגון וישר אוהב חסד ועושה מעשי חסד ומכבד את הכריות.



עבודת המידות בונה הערכה עצמית

על מנת להגשים מטרה נעלה זו, המבוגרים עצמם חייבים לחיות על פי אמות המידה שהתורה מתווה ולשמש דוגמה חיה לתכונות אופי שברצונם לטפח בילדיהם. ההורים חייבים לעבוד על מידותיהם בקביעות על מנת להדגים לילדיהם את התכונות הנדרשות מהאדם היהודי על פי התורה: סבלנות, אהבה, נדיבות, שמחה וענווה. גם כאשר הורה עדיין רחוק מאמת המידה על פיה הוא שואף לחיות, עצם השאיפה הינה תרומה חשובה ביותר. כאשר הילד עד למאמץ שההורה משקיע כל חייו בעידון ושיפור תכונותיו, הוא ישאב מכך כוח לפתח סבלנות לנוכח טעויות, וסבלנות להתמודדויות שהם כלים חיוניים לשם צמיחה רוחנית מתמשכת.

ילד שיחסי עם הוריו מבוססים על אהבה, אמון ויראה, יוכל לפתח בהדרגה יחסים של אהבה, אמון ויראה כלפי מוריו ומחנכיו, וכן יוכל לפתח בהדרגה יחסים של אהבה אמון ויראה כלפי הקב"ה ולקבל על עצמו את אורח החיים שהקב"ה קבע עבורו בתורתו הקדושה.

ילדים שהם בעלי הערכה עצמית לא תקינה, חסרה להם יראת כבוד לסמכותם של ההורים ועל כן יתקשו לפתח יראת כבוד למורים ומחנכים, וכן יתקשו לפתח יראת כבוד לקב"ה, שהוא הסמכות העליונה.

הורים המשכילים ליצור את הבסיס הרגשי הרצוי הרי הם מוליכים את בנם בדרך המלך, מכיוון שהמטרות העומדות בפניהם ברורות ואינן מוטלות בספק. בתורה ימצא ההורה את התשובות לשאלותיו: אילו התנהגות עליו לעודד, ואילו התנהגויות לשרש, אלו גישות יש לפתח, ואלו ישתדל להכחיד.

ילדים שגדלו בדרך בריאה זו הינם אנשים בעלי הערכה עצמית תקינה ובעלי הישגים גבוהים. הם יהיו נתונים פחות להשפעה ומוצקים בדעתם. המשמעת והסיפוק האישי הינם הגורמים המרכזיים שמניעים אותם להיות מאושרים יותר, מרגישים נח יותר עם מגרעותיהם, ומגלים נכונות רבה לשנות אותן. הם שירגישו נוח יותר לבטא את רגשותיהם, להיות פחות אנוכיים ללא צורך להגן על עצמם. כל זה מוביל לתכלית האדם בעולם ותכלית החינוך אותו ננחיל לילדנו שהיא "עבדו את ה' בשמחה".

מאת: ר' אריה בקשט
מדריך חתנים.
טלפון: 9089327 - 03
פלא: 4110184 - 050

התכלית - נישואין

לא כמחשבת ליבו של אדם הטועה בדעתו להמציא לו עזר לרצונו.
מסביר הב"ח: הנישואין אינם מכשיר לביטול הבדידות או אפשרות לקיום מצוות פריה ורביה. זו יצירה שמימית של הקב"ה היודע שרק באמצעות "ודבק באשתו", רק דרך נישואין יהיה לו טוב וישיג מנוחת הנפש. והשקפה זו משליכה על כל מוסד הנישואין והכלול בו, ולכן פתח הטור בהקדמה זו כמפתח בסיסי להבנת "אבן העזר" והמסתעף מהלכותיו.

ההתקשרות בין איש לאשתו משותפת לכלל האנושות, ופירוק התא המשפחתי מהוה שורש פורה לרבים מתחלואיה של החברה המודרנית.

אמנם לאומה היהודית ישנו ערך מוסף במוסד הנישואין, אשר מהוה שיא ההגשמה האישית על ידי השתלמות במוסר ובמידות ובהשלמת קומתו הרוחנית של האדם על פי דרך ה', תוך אפשרות להעמיד משרתי ה' בלגיון מלכו של עולם.

לא רק מטרות הנישואין של המשפחה היהודית שונות, אלא גם ובעיקר הצורה בהן מיוסדת המשפחה. לא רק זוגיות וקשר טוב מעניקה התורה במצות הנישואין, אלא גם אפשרות וזכות לשתף את הקב"ה בכבודו ובעצמו בתוך הבית על ידי קיום טהרת המשפחה. הקדושה והטהרה הן מצות ה' וההקפדה בקיומן מאפשרת לקודשא בריך הוא ושכינתיה לשרות ביננו ולהעניק מימד רוחני עילאי לעולם החומר בו אנו שורים.

לסיכום, מוסד הנישואין אינו אופציה מועדפת או סתם המלצה ל"כיצד אהיה מאושר". הנישואין מחויבי המציאות ומובנים בצורך האיש והאשה לקיומם, ובהעדרן משול האדם לבריה חסרה הנעדרת טוב.

כל שכן הנישואין בעם היהודי, מרוממים יותר כאשר משתלם האדם במידות טובות ובעשיית רצון ה', בהעמדת המשכיותו של העם הנבחר. בקיום הבית על פי דרך התורה משתפים בני הזוג את הקב"ה בביתם המהווה מקום למשכן השכינה בתוכם, ובאמצעותו בעם ישראל כולו.

כבר בששת ימי בראשית ציוה הקב"ה לבני אדם "פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשוה". המתכונת לקיום הציווי ניתנה גם בבראשית (פ"ב פסוק כ"ד) "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד". פירש רש"י: הולד נוצר ע"י שניהם ושם נעשה בשרם אחד".

הציווי לפרות ולרבות ניתן לכלל האנושות ולא דווקא לעם ישראל, אך לעם ישראל ישנו ערך מוסף על ידי נישואין המושתתים על טהרת המשפחה המקדשת ומטהרת, ומצרפת את הקב"ה כשותף שלישי ובלתי אמצעי לחיי המשפחה.

הציווי "על כן יעזוב איש את אביו ואמו" כולל בתוכו שני ציוויים: האחד עזיבת התא המשפחתי: על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו והשני "ודבק באשתו והיו לבשר אחד". ביצירת הוולד מתגבשת המשפחה החדשה ההופכת לחטיבה אחת.

הנישואין בין איש ואשה הם המסוגלים להעניק את השלוח והכוח להם זקוקים בני אדם בכדי להיות מאושרים. בורא עולם המכיר ויודע את טבעם ותכונותיהן של בריותיו העניק להם את הכלי העונה לצרכיהם והוא הקמת משפחה על ידי נישואין והולדת ולדות, וכך הוא יישובו של עולם ותיקונם של בני אדם.

הדברים נתפרשו בדברי רבותינו הראשונים. הטור פתח את הלכותיו בחלק אבן העזר (סימן א') בחיוב להינשא: "הקב"ה שהוא חפץ בטוב בריותיו שידע שאין טוב להיות לבדו, ועל כן עשה לו עזר כנגדו ... לכך חייב כל אדם לישא אשה כדי לפרות ולרבות שכל מי שאינו עוסק בפריה ורביה כאילו שופך דמים".

הבית חדש מסביר את פשר דבריו של הטור ואת עניינם דווקא בפתחה לספר הלכות: "שנמצאים מקצת בני אדם, ומעלים בדעתם המשובשת, כיון שלטובתי עשה לי את העזר... הנה אין אני חפץ בטובה זו ואי אפשרי בה, כי לדעתו יותר טובה היא לו כשישב בלא אשה וממציא לו עזר בכך ואח אשר נפשו קשורה בנפשו, ועל כן להוציא טעות זו מלב אמר הטור ... שידע שאין טוב ... הוא יתברך היודע מה שהוא העזר,

אומנות ההנחיה - מודלים מתקדמים להנחיית קבוצות

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
- אומנות הפרזנטציה - שפת גוף, שימוש בקול

סחזור חדש לנשים בירושלים

לפרטים נוספים: 02-6413242
נייד: 054-8119588

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

איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)
מברך את המצטרפים החדשים לאיגוד



הרב לוי שלמה
 מדריך חתנים ומגשר
 אהבת ישראל 68/10, תל ציון
 054-8409142

פלד ברוריה B.A.
 מנחת נישואין ומשפחה
 הרמב"ם 7, רעננה
 09-7603463 050-7311486

ברוס חווה
 מנחת נישואים ומשפחה
 סעדיה גאון 21, בני ברק
 03-5709808 050-2111137

ברוכי אסנת B.A.
 מנחת נישואין ומשפחה
 הגפן 11, ניצן
 08-6758093 050-7533950

פרנקל מתניה
 מנחה נישואין ומשפחה
 תאנה 13, חשמונאים
 08-9741092 054-4896516

הרב מרקוביץ שלום
 מנחה נישואין ומשפחה
 מנחה באישות, מגשר
 הפתוח 1 לוד
 08-9254230 052-6071596

הרב סובול שלמה M.A.
 מנחה נישואין ומשפחה
 יועץ נישואין ומגשר
 שלומציון המלכה, מודיעין.
 077-7003783 0522-674282.

שושן מיכאל B.A.
 עו"ם, מטפל אישי זוגי
 ומשפחתי, מגשר ומרצה
 עטיה 8/8 רמת אלחנן, בני ברק
 03-5744255 054-3137808

בר גיורא דינה
 מנחת נישואין ומשפחה
 מתמחה בבטיות פריון
 מורן 16, טבעון
 04-9533898

קדם יונת
 מנחת נישואין ומשפחה
 ומדריכת כלות
 רוזמרין 6/1 גילה, ירושלים
 02-6769390 052-6877078

הרב אונגר אייל
 מנחה נישואין ומשפחה
 מנחה בחיי אישות ומגשר
 השייטת 1, לוד
 077-3003152 054-4804260

נבל כוכבה
 מנחת נישואין ומשפחה ומנחת קבוצות
 אלכסנדר 19 הוד השרון
 09-7402682 052-4818084

סובה לוי
 מנחת נישואים ומשפחה ומנחת הורים
 נתיבות המשפט 50/4
 מודיעין עילית
 054-5885835 08-9740319

נוני אלון
 מנחה נישואין ומשפחה
 שמעון בן שטח 48/3, אלעד
 03-9360477 057-7206113

גרוסמן באולה M.A.
 מטפלת זוגית ומשפחתית
 ומנחה בחיי אישות
 התקווה 6, קרני שומרון
 09-7920645 052-4317482

הירש ברידי
 מנחת נישואין ומשפחה
 ומנחת קבוצות
 מנחסי 11, פתח תקווה
 03-9300891 052-2871961

מימון שירה B.A.
 מנחת נישואין ומשפחה.
 יהודה שטיינברג 10/1, באר שבע
 08-6199040 052-2767180

פנקוביץ חייקין סלי M.A.
 פסיכולוגית ופסיכוסטרפיסטית
 יעבץ 10, צפת
 052-8612926

יפקן לאה
 מנחת נישואין ומשפחה
 מנחת קבוצות להעשרת הזוגיות
 סורוצקין 9 ב, ירושלים
 025-372472 054-8485512

הרב מטיקה הדר
 מנחה נישואין ומשפחה
 ההגנה 23/5, רחובות
 054-6761270

בן חיים קניג חדוה
 מנחת נישואין ומשפחה
 ומנחת קבוצות
 חטיבת הנגב 23/29, אשדוד
 08-8526478 057-3104226

דרשביץ חדוה B.A.
 מנחת נישואין ומשפחה
 מעלה עקרבים 25, באר שבע
 08-6109427 052-5400913

(* רשימת החברים המלאה מתפרסמת באתר המומחים למקצועות הנישואין והמשפחה www.ynr.org.il)



**סדנאות העשרה במגוון נושאים בתחום הנישואין
 והמשפחה לקהל הרחב והמתעניינים בתחום:**

תכנית לימודים "פתוחה" ללא הגבלת זמן

תעודה למסיימות 120 שעות לימוד

ניתן להשתתף בכל סדנא בנפרד ללא התחייבות לשאר

לקבלת תכנית מפורטת ולהרשמה - מראש בלבד 02-6412970

- המפתח לחשיפת רגשות - גב' רויטל צדוק רחל M.A מאבחנת ומטפלת בבעיות רגשיות
- מערכת יחסים אם, חמות והזוג הצעיר - גב' מרים נימן, יועצת נישואין ומשפחה
- זוגיות על פי המקורות - הרב אוריה זמיר, מנחה נישואין ומשפחה.
- "שחרור כעסים": מהו הכעס ומה הוא משרת, כעס עצמי. - עו"ס טלי אלדר
- אלימות במשפחה זיהוי מוקדם וטיפול - גב' אסתר בלומברג M.A
- דילמות ביחסי הורים וילדים וסמכות הורית - גב' רחל פישר M.A
- אבחון נפשי על פי ציורים - גב' רבקה קליין מנחת נישואין ומשפחה, יועצת חינוכית וגרפולוגית
- מנוף להעצמה אישית: סדנא למודעות עצמית בשיטת אהוב את עצמך ורפא את חייך בדרך התורה - שינוי ושיפור איכות חיים. - גב' אביבה שטיינמן M.A
- כוחה של מילה - הרב אשר מלכה M.A מנחה נישואין ומשפחה ומגשר משפחתי



המכון הישראלי ללימודי נישואין ומשפחה קורסי תשס"ח:

מנחי נישואין ומשפחה	
קורס המכשיר אנשי מקצוע לעבודה בהנחיית זוגות בתחום הנישואין והמשפחה. תוכנית מאושרת בביקוח משרד החינוך (620 שעות לימוד)	
מנחי הורים - התמקדות על הנחיה חינוכית	
התמחות שניה למנחי נישואין ומשפחה מוסמכים והכשרה לחורים, מחנכים, מדריכים והעוסקים בתחום	
יועצי נישואין ומשפחה	
קורס הכשרה ליועצי נישואין ומשפחה בחסות היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית אוניברסיטת בר אילן.	
טוענים רבניים	
הקורס מכשיר לבחינות שע"י בית הדין הרבני הגדול בירושלים שע"י הנהלת בתי הדין הרבניים בישראל.	
טיפול זוגי ומשפחתי	
בחסות היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן, תכנית לימודים הבנויה על פי דרישות האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי.	
תרפיה-טיפול פרטני קצר מועד מחוקד שינוי	
ני מכון שינוי בשותף מכון שינוי - המרכז הישראלי לתהליכי שינוי במשפחה.	

אפשרות לקבלת מילגות

* הלימודים במכון מוכרים לצורך צבירת נקודות זכות לתואר אקדמי מוכר ממרסי קולג' - מוסד אקדמי מוכר בארץ על ידי משרד החינוך MERCY COLLEGE
 * 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 054-8119588

מוקד י.ג.ר שע"י איגוד י.ג.ר - יועצי נישואין ומשפחה רבניים בישראל ע"ר המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייצוץ אישי, זוגי ומשפחתי למנחים מומלצים על ידי גדולי תורה.

<ul style="list-style-type: none"> ☒ הפניות לנשים בין השעות 08.00-15.00 ☒ הפניות לגברים בין השעות 15.00-20.00 ☒ מוקד לילה בין השעות 20.00-00.00 	<ul style="list-style-type: none"> מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל ☒ ☒ ☒ אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

טלפון: 1-700-5000-65